

**U.** PORTO



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**«Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino»**

Relatório Final do Estágio Profissional  
apresentado com vista a obtenção do 2º  
Ciclo de Estudos conducente ao grau de  
Mestre em Treino de Alto Rendimento  
ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de  
24 Março

**Orientador:** Professor Doutor Júlio Garganta

**Fábio Castro**

**Porto, Setembro de 2014**

## **Ficha de Catalogação**

Castro, F. L. S. S. (2014). «*Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino*». Porto: F. Castro. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** ANÁLISE, FUTEBOL, MODELAÇÃO, TREINADOR, TREINO.

### **“Quem pode ser Treinador?”**

**“Qualquer pessoa suficientemente interessada no jogo; que nele encontra motivação para estudar, trabalhar, desenvolver a sua personalidade e a sua capacidade para ensinar; que acredita nos valores éticos e culturais do desporto; que deseje frequentar cursos de treinadores, ir a colóquios e torneios; que leia livros, revistas e jornais; que sinta serem curtas as vinte e quatro horas do dia; que pensa em Futebol ao acordar de manhã, enquanto está no chuveiro, se barbeie, come o pequeno-almoço, se desloca para o trabalho, ao almoço, nas viagens, ao jantar, no cinema e no clube social; que, num jogo de campeonato, escreve jogadas ou esquemas com um lápis emprestado; que no restaurante usa toalha, os guardanapos ou qualquer coisa onde possa escrever uma jogada; que se deita com papel e lápis à mesa-de-cabeceira para não perder as “descobertas” feitas durante os sonhos ou crises de sonambulismo e poder utiliza-las no treino do dia seguinte: qualquer pessoa que possa fazer tudo isto, que no dia seguinte esteja disposta a fazer o mesmo e que goste de o fazer – essa pessoa pode ser treinador!”**

**(Clair Bee, 1945, citado por Pereira, 2006, pp. 18, 19)**





## **Agradecimentos**

Este trabalho surge pela concretização de um objetivo pessoal, do qual nunca desisti e sempre acreditei ser possível alcançar!

Contudo, salienta-se o auxílio dos que através de diferentes tipos de contributos proporcionaram um ano de estágio bastante enriquecedor, sobretudo das pessoas que desde sempre acreditaram, me incentivaram e apoiaram na busca do que sempre almejei.

Mesmo não sendo fácil transmitir tudo o que sinto e de igual modo demonstrar como se desenrolou toda esta etapa, desde o estágio até à finalização do presente relatório, torna-se para mim fundamental demonstrar a preponderância que determinadas pessoas tiveram, cada uma à sua maneira, em diferentes fases do percurso.

Assim, é intenção demonstrar que sem estas seria bem diferente e talvez mais complicado.

Por tal, aproveito a oportunidade para agradecer de forma sincera e sem qualquer tipo de hierarquia,

*Ao Leixões Sport Club*, por toda a facilidade com que tratou dos assuntos e pela disponibilidade que as pessoas que neste clube trabalham demonstraram sempre que necessário;

Aos treinadores Pedro Correia, Jorge Casquilha, Manuel Monteiro e respetivos elementos das equipas técnicas sobretudo pelas várias oportunidades concedidas, pelos conhecimentos transmitidos e pelo à-vontade com que sempre lidaram comigo e com os assuntos do estágio;

Ao Professor Doutor Júlio Garganta por várias razões: por ter aceite de imediato orientar este trabalho apesar de todos os seus encargos profissionais, por todas as sugestões e conhecimentos transmitidos, sobretudo pela forma como o faz, induzindo-nos sempre para o pensamento e para a análise dos contextos de diferentes perspetivas e pelo suporte e compreensão com que lidou com vários assuntos sempre que necessário, ao longo deste período;

À Ana por toda a DEDICAÇÃO! Por estar sempre ao meu lado sobretudo quando mais preciso, pelo constante apoio, incentivo, pela paciência, compreensão, pelas sugestões e colaboração. Por tudo, tu sabes!

Aos meus pais, à minha irmã e à minha avó por todo o interesse e suporte desde sempre! Por acreditarem e incentivarem. Obrigado!

Mais do que qualquer denominação, à minha amiga, à “senhora” Maria José por me ter tratado sempre como um filho, por todo o apoio e paciência no decorrer de todo este percurso.

Aos diferentes professores, colegas de profissão, amigos, por todas as conversas, discussões, mas fundamentalmente pelas oportunidades de debater o que gostámos e permitirem um alargar de saberes e diferentes formas de pensar o treino, o jogo e o Futebol;

Ao André Rocha e restantes colaboradores por me terem cedido o *software VideObserver* e pela disponibilidade no esclarecimento de dúvidas.

# Índice

Índice de Figuras .....	IX
Índice de Anexos .....	IX
Resumo .....	XI
Abstract .....	XIII
<b>CAPÍTULO I</b> .....	1
1. Introdução .....	3
1.1. Problematização da prática profissional .....	3
1.2. Razões e expectativas para o estágio .....	4
1.3. Objetivos do estágio .....	5
1.4. Estruturação do relatório .....	7
<b>CAPÍTULO II</b> .....	9
2. Enquadramento da prática profissional .....	11
2.1. Enquadramento legal e institucional .....	11
2.2. Enquadramento funcional .....	12
2.2.1. Caracterização do clube, plantel e equipa técnica .....	12
2.2.2. Caracterização das competições .....	14
2.2.2.1. Liga2 Cabovisão .....	14
2.2.2.2. Taça de Portugal .....	16
2.2.2.3. Taça da Liga .....	17
2.2.3. Caracterização do contexto de natureza funcional .....	18
2.3. Macro Contexto de natureza concetual .....	19
2.3.1. Acerca do jogo de Futebol .....	20
2.3.2. Da Conceção ao Modelo de Jogo .....	24
2.3.2.1. Modelação do Jogo .....	25
2.3.2.2. Sistema e sub-Sistemas de Jogo .....	28
2.3.2.3. Treinador enquanto agente Modelador do Jogo .....	30
2.3.2.3.1. Competências do treinador .....	32
2.3.2.3.1.1. Um comunicador eficaz .....	33
2.3.2.3.1.2. Um líder reconhecido e influente .....	36
2.3.2.3.1.3. Eficaz na relação com os jogadores e a equipa .....	38
2.4. Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino – Importância da observação e análise do jogo de futebol .....	42

<b>CAPÍTULO III</b> .....	49
3. Realização da prática profissional .....	51
3.1. Conceção de Jogo .....	51
3.2. O que observar? .....	54
3.2.1. Organização defensiva .....	56
3.2.2. Transição ofensiva.....	56
3.2.3. Organização ofensiva .....	57
3.2.4. Transição defensiva.....	57
3.2.5. Esquemas táticos defensivos e ofensivos .....	57
3.3. Questões essenciais decorrentes do processo de estágio .....	59
3.4. Atividade realizada no âmbito do estágio.....	71
3.5. Estratégias ou atividades de formação propostas.....	82
3.6. Problemas em estudo nas áreas de desempenho definidas.....	85
3.7. Dificuldades.....	86
3.8. Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido.....	88
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	91
4. Conclusão .....	93
5. Perspetivas para o futuro .....	98
<b>CAPÍTULO V</b> .....	101
6. Síntese final.....	103
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	107
7. Bibliografia.....	109
8. Anexos .....	CXVIII

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Domínios de intervenção do processo de Scouting. ....	45
<b>Figura 2</b> - Vertentes do domínio rendimento. ....	45
<b>Figura 3</b> - Interacção do processo de análise do jogo com o treino e a performance. ....	53
<b>Figura 4</b> - Interacção do processo de análise do jogo com o processo de análise dos treinos, a planificação, o treino e a performance. ....	54
<b>Figura 5</b> - Momentos do Jogo de Futebol. ....	55
<b>Figura 6</b> - Notícia sobre filmagem dos treinos no FC Porto. ....	62
<b>Figura 7</b> - Notícia sobre filmagem dos treinos no Real Madrid. ....	63
<b>Figura 8</b> - Notícia sobre filmagem dos treinos no Manchester United. ....	64
<b>Figura 9</b> - Perspetiva da filmagem quando o treino decorria no campo Óscar Marques. ....	65
<b>Figura 10</b> - Perspetiva da filmagem quando o treino era realizado no campo Óscar Marques em dias de chuva. ....	65
<b>Figura 11</b> - Perspetiva da filmagem quando o treino se processava no campo principal do Estádio do Mar. ....	66

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1</b> - Entrevista Realizada ao Treinador Jorge Casquilha (dia 03 de Julho de 2014) .....	CXVIII
<b>Anexo 2</b> - Entrevista Realizada ao Professor Pedro Correia (dia 04 de Junho de 2014) .....	CXXXII
<b>Anexo 3</b> - Entrevista Realizada ao Treinador Manuel Monteiro (dia 09 de Junho de 2014) .....	CLIX
<b>Anexo 4</b> - Categorias e Indicadores de Observação .....	CLXVIII
<b>Anexo 5</b> - Relatórios dos Treinos .....	CLXIX
<b>Anexo 6</b> - Relatórios de Jogos do LSC.....	CCCXXI
<b>Anexo 7</b> - Exemplo de Relatório de Observação a uma equipa adversária .....	CCCLXXIX



## Resumo

A evolução experimentada pelo Futebol nos últimos anos poderá dever-se, entre outros aspetos, ao modo como os treinos e os jogos são preparados e conduzidos, às diferentes áreas do conhecimento que de algum modo contribuem para um maior rendimento das equipas e dos treinadores e também ao interesse científico que tem sido devotado a esta modalidade desportiva. Neste contexto, a observação e análise do jogo tem vindo a perfilar-se como uma das facetas que mais contribuem para um planeamento e concretização de um processo de treino devidamente contextualizado e, conseqüentemente, para um modo mais eficaz de atuar em competição. Sendo cada vez mais recorrente nos clubes, os observadores e analistas pertencentes aos departamentos de *scouting*, têm-se dedicado não apenas ao estudo dos adversários, mas também à análise da própria equipa, com o intuito de promoverem treinos representativos e estratégias cada vez mais ajustadas aos modos de jogar pretendidos.

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da FADEUP, e dá conta dos conhecimentos adquiridos e da experiência vivenciada durante uma época desportiva numa equipa profissional que integrava a II Liga Portuguesa, o *Leixões Sport Club*.

Neste âmbito, procurou-se explicitar a relação entre o processo de observação e análise e as intenções e práticas de jogo e de treino que lhe conferem sentido. Para tal, as notas de campo foram complementadas com a opinião dos treinadores que lideraram a referida equipa, a propósito da importância e da pertinência do processo de análise e a observação do jogo da própria equipa. Foram também filmados e analisados treinos e jogos, no sentido de se perceber a congruência entre o que é preconizado no decorrer das diferentes semanas e o desempenho dos jogadores e da equipa ao longo das partidas que disputam.

**PALAVRAS-CHAVE:** ANÁLISE, FUTEBOL, MODELAÇÃO, TREINADOR, TREINO.





## **Abstract**

The evolution experienced by Football in recent years may be due to, among other things, the manner how the trainings and games are prepared and conducted, to the different areas of knowledge that somehow contribute to a higher yield of the teams and coaches and also to the scientific interest that has been devoted to this sport.

In this context, the observation and analysis of the game has profiling as one of the facets that contributes more to one planning and the concretization of a training process properly contextualized and consequently, to a more effectively way to act in competition. Even being increasingly recurrent in clubs, the observers and analysts belonging to the scouting departments, have dedicated themselves not only to the opponents, but also to the analysis of the own team, in order to promote more representative trainings and strategies increasingly adjusted to the desired modes of game.

This report was conducted under the 2nd cycle in High Performance Sports at FADEUP, and acquired knowledge and the experience lived during a sports season in a professional team which integrated the II Portuguese Division, the *Leixões Sport Club*.

In this context, we sought to clarify the relationship between the process of observation and analysis and the intentions and practices of game and training that give it meaning. For this, the field notes were complemented with the opinion of the coaches who led the referred team, concerning the importance and relevance of the process of analysis and observation of the game of the own team.

Some trainings and games were filmed and analyzed, in order to realize the congruence between what is recommended during the different weeks and the performance of the players and the team during games that vying.

**KEY-WORDS:** ANALYSIS, FOOTBALL, MODELATION, COACH, TRAINING.



**CAPÍTULO I**  
**Introdução**



# 1. Introdução

## **1.1. Problematização da prática profissional**

O presente trabalho foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo – opção Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Os objetivos fundamentais para a consecução deste documento consistem em proceder à descrição e à reflexão sobre o estágio consumado, tendo em conta as aprendizagens alcançadas e as dificuldades sentidas.

Segundo Caires e Almeida (2000, p. 219), o estágio pode ser definido como “...uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.” Daresh (1990, citado por Caires & Almeida, 2000, pp. 221, 222) salienta alguns objetivos que habitualmente podem estar associados ao estágio, entre os quais, “...a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou, ainda, o desenvolvimento de uma visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunidades lhe poderá oferecer.”

Apesar de se tratar de um tempo para conclusão de mais uma etapa do percurso académico, o mesmo não deixou de constituir uma excelente oportunidade de formação durante a qual se perfilaram algumas possibilidades de aplicar, ajustar e transformar os conhecimentos, na sua relação com a prática. Pretendeu-se, assim promover um alargamento de saberes, e uma construção de competências que permitam conhecer e perceber a realidade com que poderemos deparar futuramente e que, simultaneamente, possam viabilizar a ligação ao mercado de trabalho.

## **1.2. Razões e expectativas para o estágio**

A opção de realizar estágio deveu-se sobretudo ao gosto e à motivação em estar perto da realidade, algo que já prevalece desde os catorze anos de idade quando, no decorrer de um treino de futebol, se percebeu o gosto em ter um papel ativo naquilo que ali era realizado. Este sentimento levou a enveredar pela área da Educação Física, mas sempre com o intuito de chegar ao treino, ao treino de Futebol! Como tal, foi-se caminhando e continua-se a caminhar no sentido de se chegar perto de um nível competitivo o mais elevado possível.

O estágio realizado, embora tenha levado a alcançar apenas uma parte desse nível, transportou para um patamar de motivação que impeliu a trabalhar de forma contínua e empenhada. Logicamente, nem tudo o que tinha sido idealizado antes do primeiro contacto com a realidade se veio a concretizar. Sobretudo, porque esperava-se adotar um procedimento proativo e ter acesso a toda a informação relevante, de modo a aproximar tanto quanto possível daquilo que se procurava. Isto é, estar no campo, colaborar com os treinadores e jogadores, auxiliar de alguma forma no planeamento ou pelo menos observar como este era realizado, assistir às palestras, às intervenções no balneário, tanto em treino como em jogo, presenciar as conversas e discussões habituais de uma equipa técnica.

No entanto, há que reconhecer que grande parte destas intenções não é passível de concretização, por diversos motivos que nem sempre estão dependentes de quem, de alguma forma, lidera a equipa. Embora se estivesse ciente disto, o primeiro contacto elucidou um pouco melhor do que seria realmente possível neste estágio, e no momento concordou-se com as possibilidades que foram propostas. Assim, iria-se numa primeira fase observar treinos com o intuito de apreender o modo de funcionamento, as rotinas, e depois passar-se-ia a realizar observações de equipas adversárias, o que permitiria conhecer um pouco de outras realidades do mesmo sistema competitivo. Numa terceira fase prestar-se-ia auxílio no âmbito do trabalho de campo e eventualmente poderia perfilar-se a possibilidade de se orientar algumas partes do treino. Todavia, o processo não veio a decorrer deste modo, por razões que mais adiante serão detalhadas.

Por outro lado, considera-se a prática não só treino e o jogo, mas também o contacto com outros elementos que trabalham diariamente em prol da equipa e que a fazem distinguir em certa medida de muitas outras. Deste modo, outra das razões para a consecução do estágio era o contacto não só com treinadores e jogadores, mas também com elementos que surgem um pouco atrás do pano de ação, como as pessoas que estão no departamento médico, os da comunicação social, da direção, os responsáveis pelo tratamento das roupas e do relvado, uma vez que todos são relevantes para o processo de formação pessoal e que tornam esta etapa muito mais rica. Seja pelas histórias, seja pelas experiências, pela influência que podem ter, todos estas pessoas contribuem para um acréscimo de saberes.

Em relação à escolha do clube, esta assentou em três critérios: a facilidade de contacto com um representante do clube; a proximidade do local dos treinos; o facto de ser uma equipa profissional treinada por um treinador com nível III ou superior. Assim, a escolha recaiu na equipa de seniores do *Leixões Sport Club*, treinada na altura pelo Professor Pedro Correia. Este, após ter sido contactado, aceitou de imediato a solicitação e posteriormente foi formalizado o pedido ao clube.

### **1.3. Objetivos do estágio**

O estágio foi consumado fundamentalmente através do contacto com a realidade de uma equipa profissional de futebol, portanto, um contexto de rendimento desportivo, referente a uma equipa que disputou a II Liga do campeonato de futebol português. Neste âmbito pretendeu-se desenvolver conhecimentos e competências relacionados com o processo de treino e competição, tentando-se recolher informação acerca de:

- quantas vezes treinam por semana;
- em que dias e em que horas treinam;
- que adaptações são feitas em função dos jogos disputados;
- de que forma são organizados os treinos;
- quem está envolvido no processo de treino;

- como se vai implementando uma ideia de jogo;
- que tipo de exercícios são realizados e em função de quê;
- de que forma são controlados esses exercícios;
- como são trabalhados os momentos de jogo em treino;
- que influência tem o treino para o jogo e o jogo para o treino;
- como são preparados os jogos no decorrer da semana;
- como é que o treinador lida com a equipa e com os jogadores;
- conhecer a realidade (ou parte) do futebol profissional.

Como tal, no presente relatório procura-se explicitar o que foi realizado neste processo, que conhecimentos e constrangimentos foram emergindo e de que modo foram os mesmos aproveitados e ultrapassados.

As análises dos treinos e dos jogos foram consumadas, na tentativa de se perceber se aquilo que era preconizado no decorrer da semana era, de facto, posto em prática em contexto competitivo. Também foram realizadas entrevistas aos treinadores que assumiram a função de treinador principal na referida equipa, com o intuito de, entre vários objetivos, perceber se aquilo que era observado e analisado em treino e em jogo correspondia às ideias do treinador.

Deste modo, a tarefa centrou-se mais na observação e análise do jogo, da própria equipa.

A observação e análise do jogo têm sido bastante investigadas, existindo várias publicações sobre o assunto, podendo constatar-se que no âmbito desta temática são vários os assuntos abordados. Assim, existem estudos de carácter essencialmente teórico, que procuram explicitar definições e conceitos sobre o tema em apreço (Alves, 1995; Garganta, 1998; Gouveia, 1995; Lopes, 2005; Rocha, 1996; Santos, 2012; Ventura, 2013); outros estudos procuram aprofundar um assunto particular desta temática, como por exemplo os meios tecnológicos utilizados na observação (Barris & Button, 2008; Castellano et al., 2011; Cushion et al., 2012; Garganta, 1998); e outros ainda, que para além da teoria e das definições gerais tentam dar a perceber como funciona o processo de observação, nomeadamente, como se realiza, quem a realiza, de que forma o faz, qual a importância que os treinadores atribuem à observação, que



implicações tem a observação no decorrer da semana que antecede o jogo com a equipa observada, entre outros fatores considerados relevantes (Lopes, 2005; Rocha, 1996; Ventura, 2013).

Portanto, facilmente se depreende que o tema da observação e análise do jogo e do treino é relevante não apenas para a comunidade científica, mas também, e sobretudo, para todos quantos estão envolvidos na melhoria do desempenho de jogadores e de equipas de Futebol, como por exemplo, os departamentos de *scouting*<sup>1</sup>.

Por tal razão, as análises realizadas no âmbito do estágio não obedecem necessariamente a um registo científico, mas estão sobretudo comprometidas com uma intenção do tipo pedagógico, desejando-se que as mesmas possam funcionar como um acrescento àquilo que o treinador e respetiva equipa técnica realizam, dia após dia.

#### **1.4. Estruturação do relatório**

Relativamente à estrutura do relatório que se apresenta de seguida, foi tida em conta a estruturação sugerida no documento “Normas e orientações para a redacção e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), sendo o mesmo ajustado, sempre que possível e necessário, à natureza da informação a expor.

Assim, o mesmo será dividido em cinco capítulos, os quais se encontram depois divididos e subdivididos em vários pontos. De salientar que o capítulo um, dois e três dizem, respetivamente, respeito à Introdução, à Conclusão e à Bibliografia e Anexos. Assim, sobretudo nos capítulos dois e três, surgem os pontos fulcrais em relação ao trabalho desenvolvido, a saber, *Enquadramento da Prática Profissional* e *Realização da Prática Profissional*, os quais serão subdivididos em vários pontos de acordo com a respetiva pertinência para a perceção do que efetivamente foi realizado. Quanto ao primeiro, existe a preocupação, de enquadrar concetualmente o tema, essencialmente através de

---

<sup>1</sup> “Consiste na detecção das características da equipa adversária, no sentido de explorar os seus pontos fracos e contrariar as suas dimensões fortes” (Garganta, 1998, p. 8).

uma breve revisão da literatura, e, paralelamente procedeu-se a uma breve descrição do local de estágio e do modo como este foi organizado. Por seu turno, no segundo ponto são evidenciadas as questões essenciais do estágio, nomeadamente no que se reporta aos problemas e dificuldades encontrados, bem como às estratégias e meios utilizados para a compreensão e interpretação das análises efetuadas.

## **CAPÍTULO II**

### **Enquadramento da Prática Profissional**



## **2. Enquadramento da prática profissional**

### **2.1. Enquadramento legal e institucional**

O estágio desenvolveu-se no *Leixões Sport Club*, equipa de Matosinhos, que joga no Estádio do Mar e treina num campo contíguo a este, denominado de Óscar Marques.

A escolha do local tornou-se possível devido a um primeiro contacto com o treinador da equipa sénior, o Professor Pedro Correia. Prontamente aceitou o pedido, uma vez que gostaria de contribuir, pois já tinha passado por situação semelhante e precisou que lhe “abrissem as portas” e agora que tinha alguma influência nessa decisão não iria recusar.

Em termos de duração, este teve início a 9 de Outubro de 2013 e término a 11 de Maio de 2014, data em que se realizou o último jogo do campeonato. Como referido anteriormente, o que foi proposto pelo treinador não se concretizou na íntegra, tendo a tarefa de estágio passado por um período de observação dos treinos e dos jogos num registo informal, e posteriormente, por sugestão pessoal e por interesse do treinador, passou-se a realizar uma observação mais sistemática dos treinos e dos jogos, com a intenção de se perceber se o que se preparava e ensaiava nos treinos ocorria, ou não, em situações de jogo. Contudo, é de salientar que a equipa técnica desta equipa sofreu no decorrer da época três alterações, isto é, o Professor Pedro Correia orientou a equipa desde o início da época até ao dia 2 de Março de 2014, dia em que realizou o último jogo. Para o seu lugar veio o treinador Jorge Casquilha, que assumiu funções no dia 7 de Março e terminou a 24 de Abril de 2014. Na passagem do primeiro para o segundo treinador foi o treinador Manuel Monteiro, na altura treinador dos juniores, que assumiu os treinos de 5 e 6 de Março e o jogo no dia 9 de Março, uma vez que o treinador Jorge Casquilha ainda não poderia ir para o banco. Além disso, após a saída deste último foi ele que assumiu novamente a equipa, desde o dia 30 de Abril até ao último jogo no dia 11 de Maio de 2014.

Assim, pelas circunstâncias das trocas, o processo de observação acabou por não ter o impacto que supostamente poderia ter com o primeiro treinador, ao

qual interessava a informação proveniente das observações. Contudo, como já se tinha iniciado esta tarefa e o novo treinador não se opôs à continuidade do mesmo, em nada se alterou o processo desenvolvido até aquele momento. No entanto, com a terceira troca acabou por se dar por terminado este trabalho, uma vez que tinha deixado de haver uma continuidade do trabalho desenvolvido, tendo portanto, sido observadas de forma mais sistematizada, sete semanas de treinos e respetivos jogos.

## **2.2. Enquadramento funcional**

### **2.2.1. Caracterização do clube<sup>2</sup>, plantel<sup>3</sup> e equipa técnica<sup>4</sup>**

Com data de fundação em 28 de Novembro de 1907, situado em Matosinhos, o *Leixões Sport Club* engloba na sua instituição diferentes modalidades das quais o Voleibol, a Natação e o Futebol são as que mais se sobressaem.

Como local de jogo ocupa o “Estádio do Mar”, o qual tem inserido um outro campo designado de “Óscar Marques”, habitualmente utilizado para treinos.

Apesar de atualmente estar a disputar a Segunda Liga Portuguesa, o clube guarda um histórico desportivo considerável, tendo como marcos mais relevantes a conquista de uma Taça de Portugal diante do Futebol Clube do Porto na época 1960-1961 por 2-0, a participação em vários anos na Taça UEFA e uma participação na Taça das Taças, na qual conseguiu progredir até à digna fase dos quartos-de-final.

O clube é ainda reconhecido pelo seu número de adeptos que no decorrer do campeonato conseguiu esta época ter em média 1069 adeptos<sup>5</sup>, por jogo, em casa, permitindo-lhe ser o terceiro clube com mais assistência da competição em que esteve inserido.

---

<sup>2</sup> Retirado de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Leix%C3%B5es\\_Sport\\_Club](http://pt.wikipedia.org/wiki/Leix%C3%B5es_Sport_Club), consultado em 06-08-14.

<sup>3</sup> Retirado de [http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=1727&epoca\\_id=143](http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=1727&epoca_id=143), consultado em 23-07-14.

<sup>4</sup> Retirado de [http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=1727&epoca\\_id=143](http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=1727&epoca_id=143), consultado em 23-07-14.

<sup>5</sup> Retirado de <http://www.ligaportugal.pt/oo/estatisticas/espectadores/clube/20132014/segundaliga>, consultado em 06-08-14.

Possui ainda o feito de ser a única equipa a nível europeu, que estando na terceira divisão conseguiu o acesso à Taça UEFA. Tal foi possível por ter alcançado a final da Taça de Portugal em 2002, apesar de a ter perdido para o Sporting CP.

Em relação aos seus órgãos sociais, o *Leixões SC* possui uma direção e uma SAD<sup>6</sup>. O presidente da Direção do clube é o Sr. Mário Santos e no caso da SAD é Sr.<sup>a</sup> Sílvia Carvalho.

No que diz respeito ao plantel que disputou esta época, o mesmo era constituído por trinta jogadores, dos quais três guarda-redes. Na sua maioria constituído por jogadores portugueses, sendo que apenas seis eram estrangeiros e destes, três eram oriundos de países de língua oficial portuguesa. Importa referir que a média de idades do plantel se situa nos 23,37 anos, demonstrando que é um grupo jovem. Esta situação é já apanágio do clube, uma vez que costuma apostar na formação, denominando mesmo a alcunha de “bebés” aos jogadores que transitam dos escalões de formação aos seniores.

A equipa técnica do *Leixões SC* foi sofrendo alterações ao longo da época, tendo sido a equipa orientada por três treinadores, embora um apenas tenha cumprido essa função três semanas em espaços temporais diferentes devido à saída e entrada dos outros treinadores. Assim, o primeiro treinador foi o Professor Pedro Correia, jovem treinador com trinta e seis anos e que manteve sempre uma forte relação profissional com o *Leixões SC*, tendo sido treinador da equipa de futebol feminino desde 2007 a 2010, obtendo o título de campeão em 2009. Posteriormente, foi coordenador da formação do mesmo clube, tendo desde 2011 assumido dupla função ao ser coordenador e treinador adjunto até 2013 e ainda na época de 2013-2014 coordenador e treinador principal da equipa profissional de futebol.

---

<sup>6</sup> “Permite constituir um tipo de sociedade, sob a forma de sociedade anónima, cujo objeto é a participação numa modalidade, em competições desportivas de carácter profissional, a promoção e organização de espetáculos desportivos e o fomento ou desenvolvimento de atividades relacionadas com a prática desportiva profissionalizada dessa modalidade” – Retirado de <http://www.portaldaempresa.pt/cve/services/balcaodoempreendedor/Licenca.aspx?CodCategoria=47&CodSubCategoria=1&CodActividade=1151&CodLicenca=1950&IdUnico=0>, consultado em 06-08-14.

O treinador Jorge Casquilha foi quem o substituiu e, para além de ter um percurso como jogador profissional, apresenta um considerável percurso como treinador, tendo treinado desde 2006-07 (época a seguir à que deixou a atividade de jogador) clubes como Santa Maria, Valdevez, Merelinense e Moreirense, tendo exercido funções na Primeira Liga ao serviço deste último.

Por último, porque em determinados momentos foi quem assumiu a liderança da equipa, tendo depois colaborado como treinador-adjunto, refira-se o treinador Manuel Monteiro que exerce funções enquanto treinador de Futebol desde 2002-03 (época seguinte ao término da sua carreira como jogador), tendo treinado clubes como Canelas, Boavista Flores, Fayal, Flamengos, Vila Meã e os juniores do Leixões, equipa que orientava antes de ser convidado a permanecer no plantel sénior.

### 2.2.2. Caraterização das competições

As competições existentes em Portugal, nas quais o *Leixões SC* esteve envolvido, são o Campeonato Nacional, denominado de Liga2 Cabovisão, a Taça de Portugal e a competição mais recente, a Taça da Liga.

Para um melhor enquadramento serão apresentados de seguida alguns dados relativos à história e caraterização das mesmas.

#### 2.2.2.1. Liga2 Cabovisão<sup>7</sup>

A Segunda Liga, designação dada desde 2012-2013, é o segundo escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal e atualmente por razões de patrocínio é intitulada de Liga2 Cabovisão, sendo o seu nome anterior denominado de Segunda Divisão de Honra, nome que substituiu o de II Divisão.

A Segunda Liga é disputada por um máximo de 22 equipas, sendo que a última classificada desce ao Campeonato Nacional de Seniores e os dois primeiros classificados sobem à I Liga.

---

<sup>7</sup> Retirado de <http://www.ligaportugal.pt/media/6772/regulamento-competicoes.pdf>, com consulta em 04-08-14 e de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Segunda\\_Liga](http://pt.wikipedia.org/wiki/Segunda_Liga), com consulta em 04-08-14.



Na presente temporada, o Moreirense FC foi o detentor do título, tendo assim conseguido a subida à I Liga.

Nesta competição existem as chamadas equipas B, as quais não podem subir de divisão, mas podem descer, caso terminem na posição de despromoção ou se eventualmente a equipa principal baixar para a mesma liga.

O campeonato desenrola-se deste modo ao longo de quarenta e duas jornadas, as quais se processam entre todas as equipas em duas voltas, uma em casa e outra fora.

Esta época, devido à anulação da despromoção do Boavista Futebol Clube, decisão tomada pelo Tribunal Administrativo e Fiscal de Lisboa no dia 28 de Fevereiro de 2012, e com a consequência de este clube ter de regressar aos quadros competitivos da Primeira Liga, a competição terá um alargamento para dezoito equipas. Deste modo, o último classificado da Segunda Liga, no caso o Atlético Clube de Portugal, não foi despromovido tendo mesmo sido convidado a apresentar candidatura à Segunda Liga para a época 2014-2015, uma vez que esta competição também será alargada para vinte e quatro equipas e por impossibilidade de subida de uma quarta equipa do Campeonato Nacional de Seniores, pelo facto de não estar regulamentado com a Federação Portuguesa de Futebol.

Além disso, devido a esta alteração imposta pela presença do Boavista na Primeira Liga, decorreu ainda uma “liguilha” disputada a dois jogos pelo terceiro melhor classificado da Segunda Liga (sem contar com as equipas B) e o décimo quinto classificado da I Liga para conhecer quem iria competir na mais alta competição nacional na época 2014-2015. Os jogos decorreram entre o Futebol Clube Paços de Ferreira e pelo Clube Desportivo das Aves nos dias 16 e 21 de Maio de 2014, tendo o primeiro vencido no conjunto dos dois jogos por 3-1 tendo ficado tudo como estava, o vencedor na Primeira Liga e o vencido na Segunda.

O *Leixões SC* assegurou a manutenção na 40ª jornada e 52º jogo oficial diante do CD Tondela, no dia vinte e sete de Abril de 2014, através de um golo de Fábio Zola, o primeiro da carreira profissional do jovem extremo contratado no início da temporada.

No fim do campeonato, o clube permaneceu na décima sétima posição num total de vinte e duas equipas, com quarenta e sete pontos correspondentes a treze vitórias, oito empates e vinte e uma derrotas.

#### 2.2.2.2. Taça de Portugal<sup>8</sup>

A Taça de Portugal é uma das provas com maior tradição e continua a ser a que mais imprevisibilidade e surpresa acarreta no que aos resultados dos jogos diz respeito. Com início ainda na época de 1938/1939, a Académica e o Benfica foram as equipas que em 26 de Junho disputaram a primeira final da prova, tendo a primeira saído vitoriosa ao vencer por 4-3 a formação encarnada.

A imprevisibilidade e surpresa relativamente às equipas vencedoras muito tem a ver com o sistema em que é disputada a prova. Neste caso, trata-se de um sistema de eliminatórias a uma mão, implicando que as equipas teoricamente inferiores consigam tirar partido dessa situação, sobretudo quando os jogos são disputados em sua casa. Mais recentemente este sistema sofreu alterações, mas apenas nas meias-finais, que ao invés de uma passou a duas eliminatórias.

Nesta prova participam as equipas da I e II Ligas, do Campeonato Nacional de Seniores e algumas equipas da Divisão de Elite Pro-Nacional (divisão distrital).

O Estádio Nacional serve como local habitual (embora já tenha sido realizado noutros estádios) para a final desta prova, situado no Jamor, em Oeiras.

Esta competição já foi vencida pelos seguintes clubes: Benfica, Sporting, FC Porto, Boavista, Belenenses, V. Setúbal, Académica, Estrela da Amadora, Leixões, Sp. Braga e Beira-mar. Dos onze vencedores, o SL Benfica foi quem mais vezes conquistou o troféu, num total de 24, tendo ainda estado presente em mais 9 finais, onde foi derrotado. O FC Porto ocupa a segunda posição da lista de vencedores, com um total de 16 troféus, aos quais se somam doze finais

---

<sup>8</sup> Retirado de <http://www.fpf.pt/Not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/Id/177>, com consulta em 04-08-14.

perdidas. A fechar o pódio, surge o Sporting CP, com 15 vitórias e 11 finais perdidas.

De entre os restantes vencedores, apenas Boavista (5), Vitória de Setúbal (3), Belenenses (3) e Académica (2) somam mais do que um troféu no seu palmarés.”

No caso do Leixões SC, na presente temporada participou nesta taça e alcançou os oitavos-de-final tendo perdido 1-5 diante do Estoril Praia. De referir que a equipa já venceu esta prova uma vez, no dia 9 de Julho de 1961, diante do FC Porto, final que venceu por dois a zero.

### 2.2.2.3. Taça da Liga<sup>9</sup>

A Taça da Liga é uma competição de natureza mista, disputada em cada época desportiva pelos clubes que competem na Primeira e Segunda Liga nessa mesma época, à exceção das equipas B.

A prova é organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional e foi oficializada na época 2007-2008. Os responsáveis pela sua proposta em 2006 foram o Sporting e o Boavista e a mesma foi aprovada por unanimidade por todos os clubes das ligas profissionais, numa reunião no Porto, a 28 de novembro de 2006. Por motivos de patrocínio nas primeiras três temporadas era conhecida como *Carlsberg Cup*, depois por *Bwin Cup* e após a sentença do Tribunal do Porto, de 6 de janeiro de 2012, que impediu a *Bwin* de publicitar a sua marca através de patrocínios ou publicidade, passou a chamar-se Taça da Liga. O primeiro vencedor foi o V. Setúbal, que derrotou o Sporting por 3-2 nas grandes penalidades e o atual detentor do troféu é o Benfica, que venceu a prova ao derrotar o Rio Ave por 2-0 na final realizada a 7 de Maio de 2014, conquistando a sua 5.<sup>a</sup> Taça da Liga.

Desde a sua edição inaugural que a Taça da Liga foi sofrendo algumas modificações. Assim, a partir da época 2010-2011 o formato aprovado é o seguinte:

---

<sup>9</sup> Retirado de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Ta%C3%A7a\\_da\\_Liga](http://pt.wikipedia.org/wiki/Ta%C3%A7a_da_Liga), com consulta em 04-08-14 e <http://www.ligaportugal.pt/media/6772/regulamento-competicoes.pdf>, com consulta em 04-08-14.

Primeira Fase: apenas equipas da Segunda Liga (com exceção das equipas B) divididas em quatro grupos, no formato todos contra todos a uma volta. Os dois clubes melhores classificados de cada grupo avançam para a 2ª Fase;

Segunda Fase: eliminatória a duas mãos entre os oito clubes apurados da 1ª Fase, os dois clubes promovidos à Primeira Liga na época anterior e as equipas classificadas entre o 9º e 14º lugar da Primeira Liga da temporada anterior;

Terceira Fase: quatro grupos de quatro equipas cada, contendo os vencedores da segunda fase e as oito equipas melhores classificadas da Primeira Liga da época anterior, no formato todos contra todos a uma volta. Apenas os vencedores de cada grupo avançam para a Fase Final;

Fase Final: as meias-finais e a Final são disputadas em jogo único.

No caso do Leixões SC, a equipa na presente época conseguiu alcançar a segunda fase de grupos, etapa que antecede as meias-finais da prova, no grupo D, com as equipas Benfica, Nacional e Gil Vicente. Nesta fase ficou em último lugar com um ponto, devido ao empate a zero diante do Gil Vicente.

### 2.2.3. Caraterização do contexto de natureza funcional

A caraterização do contexto de natureza funcional diz respeito às funções desempenhadas no decorrer do estágio realizado no *Leixões SC*.

Assim, a principal função consistiu na observação e análise dos treinos da referida equipa, bem como dos jogos por ela realizados. No fim de cada treino, bem como para cada jogo observado de forma direta e/ou indireta, foram redigidos e apresentados relatórios sucintos, tendo em conta as análises realizadas.

De forma mais específica, as observações eram realizadas tendo como referência uma tabela orientadora, que integrava seis categorias, cada uma das quais se desdobrava nos respetivos indicadores de observação.

Deste modo visava-se perceber como os jogadores e a equipa atuavam em cenários de treino e pretendia-se verificar se o que era realizado em contexto

de treino tinha correspondência perceptível nas sequências de jogo, não só quanto aos aspetos positivos, mas também no que respeita aos erros que iam ocorrendo. Significa isto que, mais importante do que perceber a forma de jogar da equipa, pretendia-se compreender a congruência entre os comportamentos treinados e os comportamentos exteriorizados no jogo.

Como tarefas secundárias, colaborou-se com a equipa técnica no sentido de se proceder a algumas análises das equipas adversárias, sobretudo na edição de pequenos vídeos, de acordo com o que era solicitado pelo treinador.

### **2.3. Macro Contexto de natureza concetual**

**“Deste modo o desporto alicerça-se hoje num entendimento plural” (...) “Ele é o conceito mais lato, representativo, congregador, sintetizador e unificador de dimensões filosóficas e culturais, biológicas e físicas, técnicas e tácticas, espirituais, afectivas e psicológicas, antropológicas e sociológicas etc., inerentes às práticas de aprendizagem, exercitação, recreação, reabilitação, treino e competição no âmbito motor e corporal.”**

**(J. Bento, 2007, p. 21)**

Quando se pretende atuar em determinado contexto, torna-se importante conhecê-lo e entendê-lo. Tal como refere Guilherme Oliveira, “...só conheceremos e poderemos agir em determinada realidade, actual, se conhecermos e entendermos todas as suas origens.” (Oliveira, 1991, p. 8).

Para um melhor entendimento do Futebol e da dimensão que este assume, importa compreendê-lo como parte integrante de uma dimensão superior, “mais macro” ou seja, o Desporto (Maciel, 2011).

“O desporto e as suas práticas, enquanto fenómeno social e objecto de investigação, são uma matéria de crescente complexidade requisitando diversos saberes disciplinares para a respectiva interpretação” (Constantino, 2007, p. 57).

O desporto apresenta-se “...como um espelho – exacto ou deformante – das nossas sociedades contemporâneas” (Gritti, J., 1975, citado por Costa, 2004, p. 55), e como tal, se o é em relação à generalidade do desporto, também

o será para o caso do futebol, “... certamente um dos principais representantes do universo desportivo.” (Costa, 2004, p. 55).

Percebendo a relevância que o Futebol tem ao nível social, torna-se pertinente refletir um pouco acerca deste e dos saberes que permitem compreendê-lo melhor.

### **2.3.1. Acerca do jogo de Futebol**

**(...) “fenómeno essencialmente condicionado pelas linhas de força geradas a partir do confronto entre dois sistemas: as equipas.”**

**(Garganta, 1997, p. 15)**

O Futebol pelo facto de apresentar características idênticas a outras modalidades, insere-se num grupo denominado de jogos desportivos coletivos e é através de relações de oposição e cooperação realizadas por indivíduos que compõem cada uma das equipas, num ambiente de imprevisibilidade e aleatoriedade que os jogos desportivos coletivos se materializam (Garganta & Pinto, 1998), razão pela qual Gréhaigne & Guillon (1992, citado por Garganta & Pinto, 1998, p. 98) “...os classificam de jogos de oposição”. Assim, deverá ser encarado como um desporto “...onde as acções de jogo possuem uma natureza complexa, determinando sempre alguma imprevisibilidade...” (Pittera & Riva, 1982; Konzag, 1983, citado por Tavares, 1996, pp. 26, 27). “Existe um sistema de referência com vários componentes (colega, adversário, bola, campo de jogo, etc), no qual se integram todos os jogadores e com o qual todos se confrontam constantemente” (Harre, 1982; Konzag, 1983; Schellenberger, 1990 citados por Tavares, 1996, p. 27).

Tavares (1996, p. 29) refere que, Moreno (1984, 1989) e Oliveira e Ticó (1992) “...consideram que de uma maneira geral os JDC são caracterizados por possuírem: uma estrutura formal – o campo de jogo; a bola; as regras; os pontos/golos obtidos; os colegas; os adversários; e uma estrutura funcional – relação técnico-tática; relação ataque/defesa; relação cooperação/oposição”.

Devido à inter-relação dos elementos constituintes das equipas, da oposição inerente ao jogo, existe uma dinâmica constante na ação dos jogadores, que se tentam adaptar entre si em prol do objetivo pretendido e do momento em que se encontram, favorável ou desfavorável, entendendo-se cada um, respetivamente, como situação ofensiva ou defensiva. Esta adaptação dos elementos de cada equipa poderá ser realizada com diferentes tipos de organização, quer seja envolvendo todo o grupo, subgrupos ou até mesmo de forma individual, sempre em busca de alcançar os objetivos do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

São vários os fatores e as áreas que interferem e condicionam o rendimento de um atleta e de uma equipa, sobretudo quando se trata de um nível de rendimento elevado. Contudo, na maioria dos desportos coletivos, incluindo nestes o Futebol, existe um que atualmente parece ser sobrevalorizado pela importância que tem para todos os agentes envolvidos na sua prática: a tática. De facto, esta parece "...condicionar, duma forma importante, a prestação dos jogadores e das equipas." (Garganta et al., 2002, p. 51), sendo "...entendida como factor integrador e simultaneamente condicionador de todos os outros..." (Pinto, 1996, p. 51).

No entanto, atualmente, quando se refere a tática acaba-se de forma quase indubitável por se ter que referir o conceito de estratégia, o qual assume também bastante relevância para a concretização do jogo. Isto porque, para se retirar vantagem na relação de oposição com o adversário é importante o conhecimento não só do que é pretendido para a própria equipa mas também perceber as intenções do adversário.

Embora os conceitos referidos anteriormente sejam passíveis de uma mais fácil observação e entendimento, o jogo implica outros constrangimentos tais como "...a aleatoriedade, a imprevisibilidade, e a variabilidade de comportamentos e acções, que concorrem para conferir a este grupo de desportos características únicas, alicerçadas na inteligência e na capacidade de decisão..." (Garganta & Oliveira, 1996, p. 7).

Estas últimas são fundamentais para a concretização do jogo, uma vez que os jogadores estão constantemente a ser requisitados para decidir, para

mudar de atitude consoante a fase do jogo e portanto, são consideradas pertinentes e relevantes desde que surjam de forma adequada e oportuna no decorrer do mesmo (Garganta & Oliveira, 1996).

Assim, poderá dizer-se que entre a tática e a estratégia existe uma conotação, a qual se exprime através das ações realizadas pelos jogadores. No entanto, parece importante definir cada uma destas noções e realçar que tática não se limita apenas à forma como os jogadores se dispõem e movimentam no campo, bem como a estratégia não é algo à parte do jogo, que surge de uma forma quase indireta, nem é controlada apenas pelo treinador (Garganta & Oliveira, 1996). Segundo Leon Teodurescu (1984, p. 32), entende-se por tática "...a totalidade das acções individuais e colectivas no domínio da preparação técnica, física, psicológica e teórica, bem como também outras medidas específicas – dos jogadores duma equipa – seleccionados, organizados e coordenados unitariamente, com vista à sua utilização racional e oportuna no jogo (dentro dos limites do regulamento e do desportivismo) e com o objectivo da obtenção da vitória. Isto impõe a valorização das qualidades e particularidades dos jogadores da própria equipa, assim como também a exploração das falhas na preparação dos adversários. Por outro lado, segundo Morin (1981, p. 210), este define a estratégia como algo que induz "...astúcia e erros na luta entre as duas linhas...", neste caso entre as duas equipas. Diz ainda que quando dois oponentes se confrontam, o vencedor não é necessariamente o mais forte (a menos que haja uma grande desproporção de forças), mas sim aquele que comete menos erros, o que melhor explora os erros do seu adversário, que corrige melhor os seus próprios erros (adaptado de Morin, 1981, p. 211). Portanto, a estratégia no futebol, tal como em "...qualquer estratégia, exige algum segredo e astúcia" (Morin, 1981, p. 210) para se retirar vantagem para o jogo.

Portanto, concebendo-se a modalidade Futebol como parte integrante dos jogos desportivos coletivos, em que há uma relação e uma interação constantemente dinâmica entre ambas as equipas, torna-se importante percecioná-lo como um sistema, neste caso, um sistema dinâmico. Tal, pode ser verificado na seguinte afirmação: "As equipas de Futebol operam como sistemas



dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades” (Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 7). Estes novos cenários e novas possibilidades podem ser enquadrados na criatividade, na imprevisibilidade que os jogadores tendem a criar para “...abalar a organização do adversário...”, contudo, possuindo para os jogadores “...um sentido que se insere numa determinada lógica” (Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 7).

Por vezes, surgem dinâmicas que devido à imprevisibilidade do jogo parecem momentaneamente ser casuais ou fugir ao pretendido, no entanto, se compararmos essas variações num espectro temporal alargado verificamos que existe por vezes um padrão. “A este fenómeno, típico de fractais<sup>10</sup>, Mandelbrot (1982) chamou invariância de escala<sup>11</sup>” (Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 7).

Esta natureza fractal é notória no futebol pela constante interdependência “...entre a jogada e a sua eficácia; entre cada jogada, a jogada anterior e a subsequente” (Cunha e Silva, 1995, citado por Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 7).

Portanto, é possível concluir que tanto a tática como a estratégia não surgem de forma isolada e irrelevante para o jogo. Ambas são fundamentais e

---

<sup>10</sup> O conceito de fractal foi introduzido pelo matemático polaco (Dubois, 1994). Os fractais são formas geométricas igualmente complexas no geral. Se ampliarmos um pedaço de fractal, para o tornarmos do mesmo tamanho do todo, obteremos um motivo semelhante ao todo, ainda que, para isso, tenha que sofrer pequenas variações (Mandelbrot, 1982, citado por Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 8). No modelo fractal (Mandelbrot, 1982, citado por Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 8) cada nível tem as suas próprias características informacionais e está em interação com os outros. A fractalidade intui que o micro não se opõe ao macro, ela sabe que o macro contém o micro, mas é o micro quem identifica, quem atribui identidade ao macro (Cunha e Silva, 1999, p.62, citado por Tamarit, 2013, p. 122). A fractalidade é um modelo interpretativo, um registo organizador, uma linguagem que permite entender o funcional (Cunha e Silva, 1995, citado por Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 8), podendo garantir uma maior visibilidade aos fenómenos complexos, como por exemplo o jogo de Futebol.

<sup>11</sup> A noção de *invariância de escala* pode ser considerada um princípio organizador geral. A resposta a uma dada questão depende da escala na qual o observador se coloca (Durand, 1992, citado por Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 8). Demasiado perto podemos não detetar aspetos que emergem quando nos afastamos; e o contrário também é verdadeiro (Garganta & Cunha e Silva, 2000, p. 8).

uma implica a outra. Assim, as mesmas acabam por serem observáveis, pois vão evidenciando comportamentos, padrões, que implicam "...conhecimento, informação e decisão..." para que possam existir e de igual modo, serem detetadas e compreendidas (Garganta, 1997, p. 42).

### **2.3.2. Da Conceção ao Modelo de Jogo**

**“O futebol é um problema de dinâmicas, é um fenómeno de dinâmicas. Mas são dinâmicas muito específicas que passam por se realizarem num espaço determinado quando eu quero que elas se realizem, com indivíduos com propósitos comuns contra indivíduos com propósitos adversos, que eu posso retalhar em termos de complexidade para operacionalizar princípios.”**

**(Frade, 1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 9, Anexo 12)**

Numa fase inicial importa que surjam “as ideias, as concepções” oriundas do treinador e tendo em conta diversos fatores, pois serão estas o ponto de partida, a referência para o que virá depois (Miranda, 2009, p. 11).

Importa que o treinador desenvolva um guia mental, que sirva de orientação a todos os intervenientes e que seja constituído entre outros aspetos por “princípios<sup>12</sup>, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios” para cada momento do jogo de forma a criar uma “identidade da equipa” como resultado da interligação destes e que lhe permite diferenciar das restantes equipas, ser única (Guilherme Oliveira, 2003, citado por Miranda, 2009, p. 11).

Mas de que modo é que uma ideia de jogo passa para a prática e que teoria suporta esta tentativa de implementar uma forma de jogar de uma equipa?

---

<sup>12</sup> “Os princípios de jogo são as referências (intencionais) do treinador para resolver os problemas do jogo e por isso, expressam-se no comportamento dos jogadores. Segundo Guilherme Oliveira (2006, citado por Silva, 2008), “o princípio é o início de um comportamento que um treinador quer que a equipa assuma em termos colectivos e os jogadores em termos individuais” (p. 29) no sentido de organizar “as suas relações e interacções” (Silva, 2008, p. 29), ou seja, “privilegia uma “ordem” no desenvolvimento do jogo tornando-o determinístico ou seja, torna a previsibilidade incalculável dos acontecimentos numa imprevisibilidade potencial” (Vitor Frade, 1998, citado por Silva, 2008, p. 29).

Em jeito de resposta, serão, de seguida, explanados com maior detalhe vários conceitos associados a esta temática para uma melhor compreensão.

### 2.3.2.1. Modelação do Jogo

**(...) "um modelo é um ensaio, uma aproximação, uma maquete mais ou menos abstracta que representa os aspectos fundamentais, apresentados de uma forma simplificada de uma ou várias situações, permitindo assim, uma melhor interpretação das variáveis que esta em si encerra."**

**(Castelo, 1996, p. 379)**

No sentido de melhor se compreender o conceito de modelação/modelo torna-se pertinente defini-lo. Assim, modelo é algo passível de ser reproduzido, que serve de referência, que oferece uma "forma pré-determinada". No entanto, devido à evolução do conceito para outras áreas, este foi-se redefinindo e surge como algo que vai mais para além do conceito de cópia, de imitação para o "...resultado desta operação de cópia ou ao que se realiza para representar alguma coisa" (Delattre, 1992, citado por Garganta, 1997, p. 117). Por outro lado, o que é suscetível de representação pode assumir diferentes formas, pode ser "concreta ou abstrata" e como tal, surgem diferentes atribuições (Garganta, 1997, p. 117).

A representação do modelo de que se vem falando "...abrange qualquer representação de um sistema real, quer seja mental ou físico...", pode assumir diferentes formas (Walliser, 1977, p. 116).

Outra definição diz que é algo que é imitado, simulado a partir de aspetos que se observam, é "...uma imagem isomorfa..." resultante de concetualizações mentais (Bompa, 1999, p. 40).

Segundo Le Moigne (1990), define-o como um raciocínio tendo em vista antecipar as consequências dos seus possíveis projetos de ação, ou seja, algo pensado em que se tenta perceber qual o impacto poderá ter uma transferibilidade para a realidade.

Quando se fala em modelo deve-se tentar percebê-lo e pensá-lo com fatores semelhantes à realidade em que se tentará implementá-lo, isto é, deverá ser algo atingível (Bompa, 1999). Além disso, um modelo "...cria uma rede de interrelações entre as unidades de um conjunto, simulando a realidade, ou parte dos aspectos dessa realidade que corresponde à pertinência do ponto de vista adoptado" (Castelo, 1996, p. 379). Portanto, é notória nesta afirmação, uma estreita relação entre a definição de modelo com o que sucede entre uma equipa de futebol e as ideias que um treinador poderá ter para tentar implementar na forma como quer que a equipa procure jogar.

O mesmo autor refere ainda, que "os diferentes treinadores esforçam-se por concretizar uma planificação conceptual por forma a pragmatizar um ou mais modelos (estruturas) de jogo, como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da acção da equipa" (Castelo, 1996, p. 380) indo de encontro ao conceito de concepção de jogo já referido anteriormente. Significa isto que através desta concepção, o treinador poderá traçar mentalmente a forma como os jogadores se poderão organizar e relacionar e no momento de transformar essa concepção na prática, através de um modelo, ir observando e repensando essa mesma concepção, em buscas de novas ideias capazes de solucionar diferentes problemas do jogo e intenções por parte deste.

No caso particular do futebol, o modelo procura evidenciar "...uma estrutura específica" (Dietrich, 1978, citado por Castelo, 1996, p. 381), própria de uma equipa, que tente englobar do ponto de vista individual e coletivo todas as interações que ocorrem em jogo, bem como os processos "...psicológicos, fisiológicos e motores..." que têm preponderância no alcance do rendimento (Castelo, 1996, p. 381) e simultaneamente "...permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios..." (Castelo, 1996, citado por Pereira, 2006, p. 15). Pode-se dizer que a riqueza do modelo está na premissa de proporcionar a adição de criatividade por parte dos elementos constituintes do jogo, sem por outro lado deturpar os princípios do modelo preconizado (Pereira, 2006).

Portanto, o desenvolvimento de um modelo é algo que demora tempo e que deve ser analisado e repensado constantemente, tendo por base os

acontecimentos passados e nos quais se procura evitar os erros anteriormente cometidos. De igual modo, deverá ter especificidade relativamente à modalidade e ao contexto em que se insere, sabendo que “...quanto mais esforço e tempo se despende para melhorar o modelo, melhor ele será” (Bompa, 1999, p. 41).

No Futebol, tal como em outras modalidades coletivas, os jogadores atuam em diferentes níveis, ou seja, de forma individual, grupal ou coletiva, agindo em função de ideias, de princípios de ação, os quais estão subentendidos a um modelo de jogo e que vão para além do “saber-fazer”, para se contextualizar ao nível de um sistema (Caron & Pelchat, 1975, citados por Garganta, 1997). De um modo geral, este saber referido só se “materializa” porque “...o modelo tem a ver com o que o jogador tem (ou passa a ter) na cabeça e no corpo...” (Frade, 1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 4, Anexo 12) fruto de um processo complexo, que se vai adquirindo e moldando sobretudo através do treino.

Deste modo, apesar da incerteza e imprevisibilidade do jogo, uma equipa de Futebol evidencia comportamentos passíveis de serem observados e identificados de forma sistemática, permitindo assim, “racionalizar os designados padrões de jogo e por extensão os modelos de jogo” (Garganta, 1997, p. 125), os quais poderão ser comparados e corrigidos em função das necessidades e intencionalidades do treinador e da equipa.

Segundo Frade “em termos evoluídos o que deve funcionar é o sistema, a concepção, como modelização...” (1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 4, Anexo 12).

Torna-se assim perceptível, que o conceito de sistema é algo com forte relação com o Futebol, mais propriamente com a noção de equipa e de modelo de jogo. Assim, tentar-se-á de seguida, de forma sucinta, expor o significado deste e a sua preponderância para o entendimento do jogo e do Futebol em geral.

### 2.3.2.2. Sistema e sub-Sistemas de Jogo

**(...) “conjunto da organização estrutural, da organização funcional, da dinâmica, que a equipa consegue ter em jogo, e das respectivas características específicas que lhe dão sentido, evidenciando uma determinada forma de jogar.”**

**(Oliveira, 2004, p. 26)**

O sistema é definido pela primeira vez como uma entidade relativamente individualizável que é separada do seu contexto ou do seu ambiente durante a realização de intercâmbios com o meio ambiente (Walliser, 1977, p. 13). Portanto, algo que implica alterações provocadas por uma atividade entre duas zonas, neste caso entre o seu próprio meio e o meio envolvente.

Segundo Bertrand e Guillemet (1988, p. 46, citado por Miranda, 2009, p. 16) “um sistema é um todo dinâmico cujos elementos estão ligados entre si e que tem interações”. Esta afirmação permite a comparação com o jogo de Futebol, uma vez que uma equipa é constituída por elementos que estão ligados entre si, isto é, pertencem a um grupo e relacionam-se com outro no decorrer da partida e estão constantemente a interagir por força da natureza do jogo.

Segundo (Bertrand & Guillemet, 1994, citados por Oliveira, 2004), existem várias características inerentes aos sistemas, entre elas a abertura, na qual o sistema pode ser aberto ou fechado consoante haja ou não trocas com o meio envolvente; a complexidade referente às interações entre os elementos constituintes e entre estes e o meio; a finalidade, na qual os elementos interagem em prol de um objetivo; o tratamento, que diz respeito às trocas dinâmicas entre o sistema e o meio envolvente; a totalidade, na qual os sistemas têm as suas próprias características, que são diferentes dos seus elementos devido às interações ocorridas e na qual o sistema é mais do que a soma das suas partes, considerando-se deste modo um todo organizado (podendo ser desorganizado ou neutro quando, respetivamente, se o sistema for menos ou igual à soma das suas partes); o fluxo, relacionado com as interações entre os elementos e com a interação dicotómica entre o sistema e o meio e o equilíbrio, também reconhecido como homeostasia por existir a tentativa de se estabilizar as relações e interações entre os elementos e entre estes e o meio (e vice-versa).

Assim, pressupõe-se que um sistema pode assumir diversas “formas”, e que portanto, cada uma das equipas é um sistema e que de um ponto de vista mais distante, o Futebol jogado entre duas equipas, seja em si, também, um sistema. Tendo em conta os referidos pressupostos, segundo Castelo (1992), o jogo de Futebol “...trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo...” (citado por Garganta, 1997, p. 135). Na mesma linha de pensamento (Gréhaigne, 1989, citado por Garganta, 1997, p. 135) refere que “...o jogo de Futebol pode ser considerado um sistema constituído por outros sistemas que procuram alcançar determinadas finalidades”. Contudo, urge distinguir este conceito de um muito usual no vocabulário futebolístico, o de estrutura. Por vezes, este conceito e o de sistema surgem como tendo o mesmo atributo, mas na realidade são distintos. Importa, neste ponto, referir a existência de dois tipos de organização, a estrutural e a funcional.

A organização é um dos aspetos fundamentais de um sistema. Esta possui dois aspetos, que geralmente são observados separadamente: um aspeto estrutural e um aspeto funcional. Por outro lado, a organização acarreta a ideia de uma certa permanência ou estabilidade, sem a qual uma organização não poderia ser reconhecida ou descrita (Durand, 1983).

Associando esta definição ao futebol, compreende-se a primeira como “...a disposição dos jogadores em campo...” e a segunda como “...eles interagem, a dinâmica que a equipa consegue ter em jogo...”, isto é, o sistema engloba tudo o que é realizado por uma determinada equipa e que acaba por a caracterizar e como tal não se limita à forma como os jogadores se posicionam no terreno de jogo (Guilherme Oliveira, 2006, citado por Miranda, 2009, p. 12).

De acordo com Morin (1982, citado por Silva, 2008, p. 27) “...a estrutura representa o lado rígido e estático do sistema...”, ou seja, a estrutura apenas diz respeito à disposição dos jogadores em campo, que posteriormente originará uma dinâmica inerente às equipas e ao jogo.

“Deste modo, o sistema de jogo é o ponto de partida para configurar a dinâmica do jogar mas a funcionalidade compreende as características dos jogadores, os princípios de acção em determinados momentos, as estratégias de resolução em determinados contextos” (Silva, 2008, pp. 27, 28).

Resumidamente e generalizando a definição de sistema ao caso particular do Futebol, este pode ser considerado "...um sistema onde se confrontam dois sistemas (equipas) com diferentes sistemas de jogo (forma de jogar)" (Miranda, 2009, p. 17).

Como se pode constatar existe uma relação próxima entre sistema e modelo, contudo é necessário analisar com cuidado quando se trata de os inter ou intra comparar. Isto é, por vezes diz-se que um modelo representa simplifadamente um sistema, o que leva a pressupor que existe uma interpretação/representação acabada do sistema, o que não é verdade. Assim, não se pode comparar por exemplo dois sistemas, mas sim dois modelos representativos desses sistemas, os quais sim, podem ser diferentes (pois não existe um modelo generalizado com todas as características do sistema), mas comportam-se da mesma forma, são isomorfos.

Se um sistema e o seu modelo fossem perfeitamente isomórficos, todas as propriedades de um seriam propriedades do outro. Na verdade, o sistema e o seu modelo não são homomórficos<sup>13</sup>, certas propriedades de um não são propriedades do outro ou não fazem sentido para o outro (Walliser, 1977).

### 2.3.2.3. Treinador enquanto agente Modelador do Jogo

**“O modelo que eu adopto tendo em conta a realidade que tenho pela frente, “nasce” a partir da conceção que eu tenho das coisas e das “circunstâncias”. Modelo esse que só se “completa” quando eu operacionalizar (...) tendo que existir um processo que leve a isso. O processo é o treino, é a operacionalização dos princípios.”**

**(Frade, 1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 3, Anexo 12)**

Cada vez mais, o treinador assume um papel relevante no panorama desportivo, mas também se lhe exige cada vez mais conhecimento, experiência e motivação no exercício das suas funções.

---

<sup>13</sup> A palavra homomorfismo vem da Língua grega: (homos) significando "mesmo" e (morphe) significando "formato". Isomorfismo, automorfismo e endomorfismo são tipos de homomorfismo (consultado no dia 17/07/14 no site: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Homomorfismo>).



Lima (2001, citado por Pereira, 2006) é da opinião que um treinador deverá procurar obter a formação necessária, assente numa correta progressão, estimando sempre as suas próprias capacidades e demonstrando-as no terreno, estando em constante evolução, aprendendo com os conhecimentos oriundos de diversas fontes.

Na mesma linha, “o treinador de futebol deverá conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas... e a assumir as respectivas consequências. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica” (Garganta, 2004, p. 229).

Segundo Cassidy et al. (2009, citado por Almeida, 2011, p. 63), “o treinador gere e cria, fundamentalmente, uma miríade de ligações entre sujeitos, métodos e outras pessoas para superar os muitos e variados problemas colocados para serem enfrentados no dia-a-dia”.

No processo de aprendizagem, não chega apenas o conhecimento advindo das formações técnicas, do plano teórico, mas torna-se igualmente relevante a experiência adquirida através das vivências práticas, do que se observa nos outros e também importante o processo de reflexão, sabendo que “...o processo para se tornar um treinador de excelência é mais influenciado pela sua interactividade, experiência contextuais de treino, observação de pares e conhecimento partilhado com outros treinadores” (Jones et al., 2004; Lemyre & Trudel, 2004, citados por Almeida, 2011, p. 63).

Deste modo, é “...o treinador, o qual tem beneficiado de melhor formação pessoal e profissional, e tem vindo a enriquecer-se através da experiência adquirida através prática e da reflexão sobre o processo de treino e de condução das equipas” (Almeida, 2011, p. 21).

Compreende-se então, que a formação e o conhecimento do treinador deverão ser multidisciplinares, dado que é este quem toma decisões que contribuem para a evolução dos jogadores e da equipa, as quais são tomadas com base nos saberes que vão sendo adquiridos ao longo do tempo, através da

experiência competitiva, das várias áreas de estudo e dos que o rodeiam (Frade 2007, citado por Almeida, 2011).

#### 2.3.2.3.1. Competências do treinador

**“A função do treinador é, pois, ampla e muito susceptível” (...), “o treinador só pode ser um otimista” (...). “Os pessimistas poderão ser bons adestradores, mas não serão nunca bons treinadores.”**

**“O êxito na condução de pequenos grupos, como as equipas, sempre dependeu de indivíduos que, para além das competências técnicas” (...) “se revelaram grandes comunicadores.” “O comunicador” (...) “procura deixar um traço ou marca pessoal no que diz e faz; procura influenciar, criando valores e ideias.”**

**(Rei, 2002, citado por Garganta, 2004, pp. 229, 230)**

**(...)” no treino de futebol trata-se de gerar uma harmonia ou sintonia entre todos” (...) “o treino não é algo para consumir, mas para assumir, o que implica cultivar comportamentos e, sobretudo, atitudes.”**

**(Garganta, 2004, p. 230)**

O treinador é o criador, é o responsável pelas ações de uma equipa, ou pelo menos tem bastante influência nas mesmas. O treino surge então como o palco onde este pode intervir, corrigir, moldar aquilo que pretende, não só no plano do jogo mas a outros níveis, como no aspeto psicológico, emocional, logístico, entre outros. Como tal, são várias as competências que este deve possuir para poder ir caminhando neste processo de treino-jogo-treino, as quais são mas visíveis ao nível dos exercícios, ao nível da competência dos jogadores e posteriormente na competição. Mas para tal, é importante que o jogador entenda, consiga concretizar e sobretudo aceite as suas ideias e opiniões. Segundo Frade (1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 3, Anexo 12) “...a linguagem que o jogador tem que entender quando a minha preocupação é

o treino são os exercícios, mas o exercício em si, só tem informação potencial (o mesmo exercício com jogadores fracos pode estar a parir uma coisa desinteressante) com jogadores bons, se calhar, até está para além do que eu “quero”, mas com a minha intervenção como treinador, ele, exercício, vá para além da informação potencial, gerando capacidades. Mas isto pode ser repotenciado, isto é, depois do exercício feito, eu esclarecer bem o que pretendo em termos de modelo, mas esse é o lado do ensino do jogo...”.

Assim, torna-se perceptível a influência e pertinência do trabalho de um treinador, alicerçado no tal processo de reflexão, de forma a esculpir o modelo que procura continuamente alcançar. Não adianta ter os métodos, os exercícios, os atletas que resultam ou resultaram com outros, mas sim, ter as ferramentas fundamentais para conseguir e saber extrair o rendimento necessário em prol do que pretende.

Percebe-se deste modo, que um treinador deverá possuir uma série de competências para que consiga gerir todo o processo a que está submetido. Como tal, serão apresentadas de forma breve, algumas características (de entre as muitas e à parte das competências técnicas particulares da modalidade) que se consideram extremamente relevantes para poder assumir este cargo. São elas a comunicação, a liderança e a relação treinador-atleta.

### **2.3.2.3.1.1. Um comunicador eficaz**

**“Por muito que nos esforcemos é impossível não comunicar atividade ou inatividade, palavras ou silêncios, tudo possui um valor de mensagem.”**

**(Watzlawick, 1967/2007, p. 20, citado por Vilhena, 2011, p. 12)**

A comunicação é uma importante ferramenta para o treinador por permitir intensificar o entendimento e a proximidade deste com os atletas e restantes elementos envolvidos no processo (Shanahan & Schefter, 2000, citados por Rosa, 2003). Para Martens (1999), um treinador no exercício das suas funções está essencialmente a comunicar (citado por Rosa, 2003).

Segundo Rocha (2006), o treinador deverá sempre que possível, além de outras funções, ser capaz de ter a responsabilidade de planejar, instruir e gerir, procurando em simultâneo ser estimulador, solucionador de problemas e conselheiro, sempre tendo como objetivo o rendimento de um conjunto de pessoas (citado por Rodrigues, 2009).

Além de influenciar na preparação e motivação dos atletas em prol dos objetivos de rendimento, a comunicação poderá também afetar a prestação individual ou coletiva (Rosa, 2003), permitindo eventualmente níveis de desempenho que, por si só, não obteriam (Bravo, 2008, citado por Rodrigues, 2009).

Segundo Nerin (1986), o discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação com mais eficácia, entre as quais, ser criativo para evitar a monotonia, variável alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os atletas, ter atenção à duração e quantidade de informação para não causar cansaço nem desinteresse pois os atletas encontram-se com níveis de ansiedade elevados e positivo de forma a transmitir confiança, motivação e força anímica (Rosa, 2003).

Através desta breve análise acerca da comunicação é possível verificar que esta é uma das “ferramentas” fundamentais para o treinador e que tem diversas funções, entre as quais a de influenciar de forma positiva ou negativa um indivíduo. Assim, percebe-se que a mesma poderá ter alguma influência no nível de rendimento alcançado pelos atletas.

Partindo desta suposição, torna-se pertinente perceber que no processo comunicacional, existem dois tipos de comunicação para cada um dos intervenientes, a interna (intrapessoal) e externa (interpessoal), “...que quando articuladas serão representativas de um todo comunicacional específico” (Vieira, 2006, p. 19).

De acordo com Siedentop (1991), o conceito de instrução está associado às técnicas de ensino por parte do treinador, que quando necessita de comunicar determinada informação, implicitamente está a usufruir de “...comportamentos verbais e não-verbais” (citado por Botelho, 2004, p. 13).

A arte de comunicar é um processo com o objetivo de tentar "...que o destinatário, o recetor, decodifique, entenda e assimile a intenção codificada, sob a forma de mensagem transmitida pelo emissor que atinge o recetor" (adaptado de Littlejohn, 1982, p.52, citado por Vilhena, 2011, p. 13).

A comunicação não se limita apenas à componente verbal, ou seja, "...às palavras, à sua estrutura e sentido..." mas igualmente "...à linguagem do corpo e ao contexto onde é produzida...", a componente não-verbal (Vilhena, 2011, p. 14).

A comunicação não-verbal está relacionada com as trocas físicas que se estabelecem com os olhos, expressões faciais, movimentos corporais e manipulações (Guedes, 1987).

Assim, "o treinador deve ter também consciência que a forma de transmissão da mensagem, através da colocação da voz, da expressão facial e corporal pode interferir no rendimento dos jogadores" (Yukelson, 2001, citado por Rosa, 2003, p. 31). Percebe-se assim que "...uma linguagem corporal negativa, evidenciando descontentamento e mesmo agressividade pelas falhas cometidas pelos jogadores, contribui para aumentar a tensão e a ansiedade cognitiva" (Rosa, 2003, p. 31), ou seja, "...uma comunicação pobre contribui para expectativas imprecisas, agrava medos, fomenta dúvidas erróneas, e aumenta o *stress*..." (Vilhena, 2011, p. 25).

De um modo geral, torna-se fundamental perceber que tudo o que é dito é acompanhado de algo mais, sejam gestos, expressões, entoações, mas este conjunto da comunicação, a linguagem verbal e a não-verbal, influenciam diretamente o lado emocional do recetor e "...dão uma informação complementar sobre as condições da comunicação, de favorecimento ou de inibição..." (Vieira, 2006, p. 43).

Assim, citando Vilhena (2011, p. 12), "a comunicação é um processo interpessoal complexo que envolve trocas verbais e não-verbais de informações, ideias, comportamentos, relacionamentos. Podemos considerá-la como um ato de partilha e que, se for eficaz, vai produzir sempre mudanças. Não se fica simplesmente pelo conteúdo, mas transmite também sentimentos e emoções".

### **2.3.2.3.1.2. Um líder reconhecido e influente**

**“O papel do treinador de futebol não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo.”**

**(Garganta, 2004, p. 229)**

Para a compreensão deste conceito torna-se importante perceber que a liderança é um cumprimento entre a autoridade e a livre expressão, entre a crítica e o incentivo, entre o apoio e a indiferença (Hess, 1981, citado por Lobo, 2006, p. 38). Ou seja, depreende-se que é algo que atua muitas vezes nos extremos e por vezes necessita de encontrar meios-termos, é algo que não é linear, que não pode ser aplicado sempre do mesmo modo, que depende de outros, de contextos e das características que lhes são inerentes, sempre com a intenção de alcançar objetivos próprios, individuais e/ou coletivos.

Tal, pode-se verificar na afirmação de Roper (2005, citado por Frias, 2009, p. 7) ao dizer que “a liderança é uma orientação deliberada e consciente de indivíduos, ou de um grupo, em direcção ao cumprimento de um alvo ou objetivo predeterminado”.

Assim, percebe-se que esta é aplicada na prática pelo habitualmente designado, líder, o qual procura atuar de forma a que consiga persuadir sobretudo pessoas a agirem de um determinado modo, a elucida-las e auxilia-las quando necessitarem.

De acordo com Rei (2002, citado por Garganta, 2004, p. 229), este “considera que o líder de uma organização deve abraçar três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; (2) alinhar as pessoas nessa direcção, comunicando eficazmente; e (3) motivar e inspirar, transmitindo energia”.

Segundo Araújo (2010, citado por Almeida, 2011, p. 73), “liderar é um processo de influência social, no qual o líder procura obter a participação

voluntária dos colaboradores, num esforço para atingir os objectivos da organização. É contagiar os outros pela força do exemplo, é ver a sua autoridade reconhecida e não imposta, é ter a capacidade de energizar e motivar reconhecida e não imposta, orientar para uma visão e um objectivo comuns, criando boas práticas, compromisso interno nos colaboradores e o desejo de fazer bem e cada vez melhor”.

Tal como referem Janssen & Dale (2002, citados por Almeida, 2011, p. 75), “os bons líderes mantêm uma relação aberta, honesta e directa com os seus liderados”, conseguindo assim ir influenciando e sendo reconhecido como alguém de confiança para a consecução do que pretende e com o tempo, ir conhecendo melhor quem tem na sua frente e não ser um líder apenas para alguns mas para a maioria do grupo.

Isto é importante na medida em que o líder, no caso do futebol, o treinador vá implementando a possibilidade de os jogadores poderem conversar não só com ele mas também que dialoguem entre eles, permitindo que se tornem críticos em relação às suas ações, “fazer com que todos pensem e expressem as suas opiniões acerca do trabalho que desenvolvem” (Almeida, 2011, p. 75) no sentido de todos se compreenderem e aceitarem ideias que acabam por se tornar comuns a todos ou quase todos. Atualmente, não só no futebol, “as pessoas contam” (Almeida, 2011, p. 75) e como tal, “os bons treinadores preocupam-se com os seus atletas no seu todo, não só como atletas, querem verdadeiramente o melhor para eles, no desporto e na vida” (Janssen & Dale, 2002, citados por Almeida, 2011, pp. 76, 77).

Um bom exemplo disto é José Mourinho, o qual afirmou o seguinte e que acaba por resumir um pouco o que se tem vindo refletir:

“Sou tudo. Sou distante, sou perto, sou muito perto e sou longínquo. Consigo ser tudo, dependendo do momento, da situação, da análise que faço e daquilo que penso que é importante. Analiso caso a caso, momento a momento, personalidade a personalidade, e a minha forma de actuação é perfeitamente individualizada e de acordo com o momento e a análise que dele faço. Não tenho comportamento e uma forma de actuação estereotipada”. (...) O meu tipo de relação não tem como fim a relação em si, ser amigo ou não ser amigo, o jogador

gostar de mim, ou não. O único objectivo é o rendimento do grupo, em primeiro lugar, e, indirectamente, os rendimentos individuais, porque são estes que vão contribuir para o rendimento do grupo” (Mourinho, em entrevista realizada por Lourenço & Ilharco, 2007, p. 184).

Portanto, a liderança de um treinador não deverá ser só focada apenas no modo de atuar dos atletas em contexto de treino e de jogo (Garganta, 2004), uma vez que embora relevantes existam outros contextos que influenciam o desempenho dos jogadores e aos quais o líder deverá estar atento e interferir caso seja pertinente.

A liderança enquanto competência que um treinador deverá possuir, pode então ser percebida como “uma forma de comando que utiliza a comunicação, a influência, a motivação como instrumentos privilegiados” (Silva, 2005, citado por Frias, 2009, p. 7), na qual “o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respectivo alcance e limites; não a sua onipotência” (Garganta, 2004, pp. 228, 229).

### **2.3.2.3.1.3. Eficaz na relação com os jogadores e a equipa**

**“(...) o importante não é o que acontece, mas o que fica em nós desse acontecer.”**

**(Vergílio Ferreira, citado por Garganta, 2004, p. 228)**

Esta competência torna-se necessária ao modo de atuar do treinador com os atletas e com a equipa, pois acaba por ser um aspeto fundamental que pode contribuir ou não para o rendimento destes em competição. “As decisões e acções que se empreendem ao longo da nossa vida, são sempre norteadas pela nossa filosofia de vida, isto é, os nossos valores, crenças, atitudes, visão do mundo, enfim a nossa utopia”. “(...) Os treinadores sem uma filosofia bem definida, têm falta de direcção e rapidamente sucumbem às pressões externas”. (Alves et al., 1996, p. 21). Tudo isto se pode verificar nos treinadores, bem como nos jogadores e como tal, a intervenção do treinador junto destes poderá ser um



auxílio na busca dessa filosofia ou até mesmo no reencontro com a filosofia que o jogador possa eventualmente já ter.

De acordo com Serpa (1996, citado por Santos, 2001), o rendimento acaba por ser influenciado devido ao efeito que o treinador induz nos atletas ao nível afetivo, cognitivo e comportamental.

Segundo o mesmo autor, “o êxito nas competições obtém-se através da conjugação dos esforços entre os treinadores e os atletas. Dado que a relação treinador/atleta assume uma importância determinante e multidimensional na procura da maximização do rendimento desportivo” (Serpa, 1993, citado por Santos, 2001, p. 3).

Contudo, torna-se importante entender que o relacionamento entre o treinador e o atleta pode ser expresso em vários níveis, isto é, num âmbito mais individualizado, em pequenos grupos ou até mesmo com toda a equipa, mas procurando sempre que possível entender que “uma equipa de futebol implica por parte do treinador um entendimento desta como um todo, mas sem esquecer que nesse todo existem individualidades com características próprias” (Hess, 1981, citado por Lobo, 2006, p. 37) e como tal, o treinador deverá ter então atenção aos referidos níveis de atuação, sempre com a intenção de obter pequenas melhorias que serão depois notórias no todo, na equipa.

Na mesma linha de pensamento, Chelladurai (1991, citado por Silva, 2000, p. 12), “considera que a equipa é essencialmente um conjunto de «eus», e que a necessidade de confluir as necessidades e os interesses individuais para atingir os objectivos da equipa representa uma tarefa bastante mais complexa do que treinar individualmente os atletas”, percebendo-se assim, a relevância que esta relação entre o treinador e os jogadores tem para a implementação das ideias de jogo, para o rendimento da equipa, sendo considerada mesmo mais complexa que o próprio processo de treino (mais ao nível individual), tendo por base as motivações e a personalidade de cada um.

De acordo com as afirmações dos autores referidos anteriormente, depreende-se que o treinador e o modo como age, como lida com os seus atletas podem contribuir de forma substancial para o sucesso de todos, podendo exercer

“uma influência directa sobre os seus atletas ao nível de hábitos, opiniões, conhecimentos e capacidades” (Sarmiento, 1991, citado por Silva, 2000, p. 13).

Deste modo, para que essa influência seja eficaz, torna-se pertinente “que o treinador tenha capacidade de compreender os atletas, de se adaptar às suas necessidades, de comunicar eficazmente, de motivar convenientemente e de adoptar comportamentos consistentes” (Lyle, 2002, citado por Almeida, 2011, p. 76”).

Por vezes, essa influência pode implicar resultados imediatos sobre os atletas, provocando situações improváveis nas quais o treinador deixa de ter controlo (Lobo, 2006).

Ainda acerca da relação treinador-atleta, realça-se que não deve ser exclusiva do processo de treino e da competição, podendo o treinador ter influência e papel preponderante quando se interessa por assuntos mais privados dos atletas, sobretudo com os quais possam estar a influenciar o rendimento destes. Tal pode ser verificado na afirmação de Langlade (SD, citado por Lucas, 2001, p. 28), quando diz que “o bom treinador servirá os seus jogadores, colocando o bem-estar destes no primeiro lugar de todas as suas relações (...)”. Assim, este deverá usufruir de dois discursos distintos com os jogadores, um mais formal e outros menos. O primeiro poderá ser utilizado em casos em que se procura comunicar aspetos mais específicos da modalidade, mais técnicos e o segundo relativamente a pormenores mais privados dos atletas (Lucas, 2001).

Desta forma, o atleta sentir-se-á muito mais apoiado e terá uma perceção de que o treinador compreende o contexto que lhe é inerente e que o possa estar a afetar. Portanto, o “cuidado a ter pelo treinador no relacionamento com os seus atletas justifica-se pela análise que o atleta faz da forma como é tratado pelo treinador” (Santos, 2001, p. 4).

Também Santos (2001, p. 4) citando Vanek (1989) menciona “que a interpretação que o treinador faz sobre as prestações dos atletas influencia verdadeiramente os sucessos ou fracassos destes em virtude do impacto emocional que essa interpretação tem nos praticantes”. Estas interpretações podem muitas vezes assumir diferentes formas, através de ações ou através de

linguagem verbal e não-verbal. Por isso, o treinador deverá estar constantemente atento às suas decisões, aos seus atos, preferencialmente que quando faça uso delas que procure “demonstrar confiança, firmeza e segurança” (Lima, 1993, citado por Lucas, 2001, p. 32) para que os jogadores sintam que estas são tomadas em benefício de todos e que são as mais indicadas para o que a situação exige.

Deste modo, os treinadores que demonstrem esta atenção individualizada, que demonstrem conhecer minimamente a personalidade de cada um dos elementos da equipa, que exaltem a motivação e o empenho com que realizam o seu trabalho e que se interessam pelos atletas não só no treino e nos jogos e não apenas como meros atletas, mas como seres humanos, estarão muito provavelmente mais perto de conseguirem ser mais competentes no exercício das suas funções. Dentro do mesmo raciocínio, Csikszentmihalyi et al. (1993, citados por Almeida, 2011, p. 75) referem que “os treinadores que perduram nas mentes dos jogadores, são aqueles que demonstram entusiasmo e paixão na transmissão dos conhecimentos” e que conseguem “encorajar a integração promovendo suporte e harmonia e, simultaneamente, em estimular a diferenciação ao tornar o envolvimento e a liberdade possíveis”.

Pretende-se assim, que esta competência seja percebida como mais um fator relevante para a aquisição de rendimento e possivelmente, como consequência, estar-se mais próximo do sucesso. Como tal, a “influência do treinador nos seus atletas será tanto maior quanto mais estes percepcionarem que ele compreende a vivência que estão a ter da situação competitiva o que contribui grandemente para a harmonia do pensamento e atitudes entre ambos (...)” (Davies, 1989, citado por Santos, 2001, p. 5).

## **2.4. Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino – Importância da observação e análise do jogo de futebol**

**“O treino e a competição preparam os atletas para atingirem a vitória: no treino os atletas são preparados para a competição e tudo quanto foi adquirido no processo de treino é demonstrado durante a competição. De certo modo a competição é um indicador considerável da qualidade do treino.”**

**(Thiess, 1995, citado por Lucas, 2001, p. 22)**

No Futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta, 1997, p. 113).

“O treino deve então corresponder ao que se fica a saber depois da autópsia feita ao jogo real” (Lima, 2001, citado por Lopes, 2005, p. 15), no sentido em que se dá conta do que é necessário melhorar ou corrigir. Contudo, é através do treino que se prepara, que se gera o jogo e o modo de atuar de uma equipa. Como refere Castelo (2014, citado por Silva, 2014, p. 75) “derivado da observação e análise da equipa adversária e comparação do seu modelo de jogo com o da própria equipa, fornece ao treinador a possibilidade promover adaptações e subtis modificações de cariz pontual e temporário a nível estrutural e funcional da própria equipa, definir que conteúdos trabalhar no ciclo de treino de preparação para o jogo, determinar que aspectos estratégico-táticos poderão determinar o sucesso no jogo, e preparar-se teórica e mentalmente para a competição.”

Logo, o treino é predominantemente o contexto onde se pode e deve preparar os jogadores e a equipa, com a intenção de estarem mais bem preparados para o que vão encontrar semanalmente em termos competitivos. No entanto, esses treinos podem ser equacionados com base no que aconteceu no jogo anterior e portanto, torna-se importante que sejam realizados com peso e medida, isto é, que permitam aos jogadores estarem sempre próximo das suas máximas capacidades ao longo da época. Como refere Frade (1998, em

entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 2, Anexo 12) “o treino é uma moeda, tem duas faces, tem fundamentalmente a face do treino aquisitivo e a face da recuperação”. Deste modo, está-se a treinar, a avaliar em jogo e a ajustar os treinos seguintes, de modo a que se consiga ir de encontro ao modelo preconizado pelo treinador, o qual vai surgindo (como explicado anteriormente) com base nas suas ideias, nas dos jogadores e no contexto e tudo o que lhe é inerente, no qual todos estão inseridos. Isto é, o treinador quer “modelar um processo e modelar partes de um processo”. Como tal, tem “uma determinada concepção de futebol (...) a partir da concepção é que se vai parir o modelo, mas o modelo tem que ter em conta a cabeça dos jogadores, qual é a concepção de jogo que os jogadores têm na cabeça. É por isso que é fundamental que o processo “provoque” o saber-sobre-o-saber-fazer dos jogadores”. Portanto, “o fundamental é o que os jogadores têm na cabeça” (Frade, 1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 2, Anexo 12).

Por outro lado, além do treino e das preocupações com o que nele é realizado, torna-se importante perceber de certa forma mais fidedigna, como são as prestações da equipa em jogo, bem como a das equipas com que se irão defrontar. Isto é, quem orienta as equipas procura, atualmente, de forma intensiva caracterizar não só as equipas adversárias como a própria equipa, na tentativa de encontrar condições que sejam preponderantes para o rendimento desportivo (Caixinha, 2004, citado por Ventura, 2013).

Os dados retirados da observação e análise do jogo, podem ser referentes a diferentes níveis, às propriedades da modalidade em si; ao rendimento e prestação da própria equipa; aos pormenores da outra com quem se confrontam (Garganta, 1998).

Através de processos de observação e análise do jogo, é permitido à equipa técnica ficar em posse de informações que permitem trabalhar de forma proporcional com as suas equipas (Ventura, 2013).

Torna-se assim, fundamental, identificar situações em jogo que possam ser prejudiciais ou vantajosas tanto para a própria equipa como para a equipa adversária, com o intuito de estruturar a informação e a objetividade no processo de treino (Garganta, 1997), delimitando melhor os exercícios de modo a que

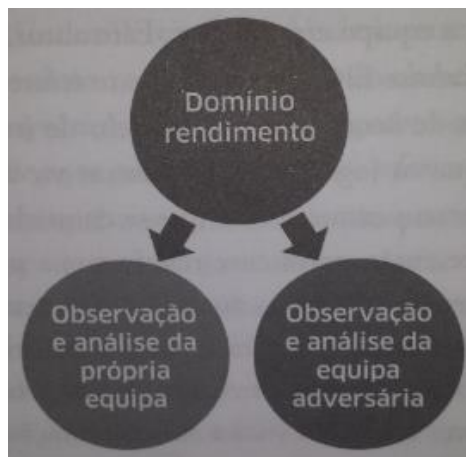
sejam criados hábitos que permitam aos jogadores “agirem quase sem pensar”. Segundo Teodorescu (1983, citado por Queiroz, 1986, p. 21), o exercício “consiste, em essência, na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea e ou sucessivamente, coordenados e organizados numa estrutura (forma) segundo um determinado objectivo a atingir”. Ou seja, o que sucede no treino, mais ao nível do exercício, tal como refere Frade (1998, em entrevista realizada por Rocha, 2000, p. 2, Anexo 12), quando se está “efectivamente a treinar para criar uma adaptação, o processo acontece ao nível do saber-fazer. É criar essa adaptação através de um hábito que eu quero que aconteça, que se adquire na acção”. Deste modo, o jogador adquirirá um repertório de ações que consoante a imprevisibilidade do jogo lhe permitirá solucionar problemas, agindo fundamentalmente em torno de ideias, de princípios coletivos inerentes a toda a equipa. Isto é possível porque como refere Garganta (1997, p. 125), “uma equipa de Futebol comporta-se como um sistema suscetível de manifestar comportamentos que, embora não pré-determináveis, são potencialmente antecipáveis (possíveis). Assim, embora conscientes de que o conteúdo do jogo é incerto e imprevisível, entendemos que se impõe a necessidade de identificar e registar características ou indicadores de qualidade, a partir da análise qualitativa e quantitativa dos comportamentos expressos pelos jogadores no jogo”. Então, a partir da referida “análise qualitativa e quantitativa”, é possível informar a própria equipa acerca da outra facilitando o tipo de ações que os jogadores poderão utilizar em jogo e informá-los sobre aspetos que podem ser melhorados ou ajustados. Torna-se assim pertinente na observação do jogo caracterizar e avaliar os padrões observáveis em contexto competitivo, tanto do ponto de vista coletivo como individual e na forma como estes se manifestam (Moutinho, 1993).

Esta observação poderá ser realizada num contexto de rendimento ou num contexto de recrutamento de jogadores (conforme Figura 1), situação muito recorrente nos escalões de formação de diversas equipas.



*Figura 1 - Domínios de intervenção do processo de Scouting.<sup>14</sup>*

Por sua vez, no campo do rendimento (o qual está mais relacionado com o trabalho desenvolvido no estágio), este pode ser realizado em relação à própria equipa ou em relação à equipa adversária (conforme Figura 2). No caso, a tarefa do estágio incidiu na primeira.



*Figura 2 - Vertentes do domínio rendimento.<sup>15</sup>*

Evidentemente, “a observação e avaliação das acções do jogo por si só, não ganham jogos, não ganham campeonatos, mas podem ajudar a ganhar pelo menos alguns desses jogos” (Queiroz, 1994, citado por Araújo, 1998, p. 33).

---

<sup>14</sup> Retirado de Ventura (2013, p. 33)

<sup>15</sup> Retirado de Ventura (2013, p. 39)

“A observação é um processo que inclui a atenção voluntária e a inteligência, orientado por um objetivo terminal ou organizador e dirigido sobre um objecto ou situação para deles recolher informações, através de um quadro teórico de referência” (Ketele, 1980, citado por Moutinho, 1993, p. 28). Importa, contudo salientar que, o processo de observação é frequentemente sujeito à subjetividade do observador (Araújo, 1998), uma vez que a visão não é algo científico, rigoroso. Esta situação facilmente se verifica, se colocarmos duas pessoas a observar um mesmo jogo, com as mesmas intenções. Certamente irão observar aspetos diferentes ou interpretar alguns de uma maneira distinta.

No campo da observação e análise do jogo, esta tem sofrido uma constante evolução, como se pode verificar nas cinco etapas seguintes (Garganta, 1998; Hughes, 1997; Sousa, 2000):

- 1º Sistema de notação com papel e lápis;
- 2º combinação da técnica anterior com a gravação oral;
- 3º utilização do computador após a observação, para registar, armazenar e tratar dados;
- 4º utilização do computador em simultâneo com a observação;
- 5º utilização do computador para introdução de dados através da voz (*voice over*).

Das etapas referidas, constata-se que o computador tem vindo a assumir um papel decisivo neste âmbito, podendo no entanto, ser dividido em cinco grupos distintos relativamente à sua utilização (Vázquez, 2012):

- Sistemas informáticos para edição de vídeo;
- Páginas Web e empresas especializadas em dados estatísticos de diversa natureza;
- Sistemas informáticos dependentes de empresas especializadas em dados estatísticos, animações 2D e 3D, imagens de diversa natureza e tracking automático e semi-automático;
- Sistemas informáticos autónomos para o controlo e planificação integral da competição, baseados na análise qualitativa, quantitativa e videográfica;



- Plataforma Web com servidores de vídeo e/ou dados incorporado.

Verifica-se que existem várias soluções ao alcance do treinador ou observador, através das quais juntamente com o conhecimento que tem do jogo e das suas necessidades poderá tirar proveito, contudo “impõe-se a necessidade de desenvolver métodos de observação, recolha e análise de dados que permitam proporcionar entendimentos claros do desempenho dos futebolistas e das equipas em contexto natural” (Anguera et al., 2003, citado por Valadar, 2013, p. 11).

Salienta-se assim, a importância desta dicotomia entre treino e jogo, procurando estabelecer algumas rotinas racionais que possibilitem alcançar bons resultados e se percebe que um, tem realmente influência no outro. Para tal, a observação e análise do jogo e as ferramentas que lhe estão inerentes são excelentes meios para auxiliar neste processo. Só assim, a conceção de jogo, o sistema e o modelo ganham preponderância e estrutura com o desenrolar do tempo, sempre em busca de pequenos ajustes, de pequenas modelações em função dos objetivos que se tem, sem nunca esquecer a realidade em que se está inserido.



## **CAPÍTULO III**

### **Realização da Prática Profissional**



### 3. Realização da prática profissional

*“A teoria sem a prática é puro verbalismo inoperante, a prática sem a teoria é um atavismo cego.”*

(Freire, 2000, p. 78)

No presente capítulo, pretende-se refletir acerca da prática profissional, clarificando deste modo, a essência do que foi o estágio no *Leixões Sport Club*.

Seguidamente, será portanto, apresentada informação relativa à componente prática própria do estágio, através da qual se tentará refletir acerca de alguns conceitos relacionados com a tarefa que se desenvolveu no decorrer do mesmo, se enunciarem algumas dúvidas que foram surgindo, alguns problemas que se colocaram na concretização da mesma, o que realmente se concretizou, as dificuldades sentidas no desenvolvimento do trabalho em si, bem como algumas estratégias adotadas para alcançar os objetivos pretendidos e a forma como se realizou o controlo do trabalho desenvolvido.

#### **3.1. Conceção de Jogo**

Os clubes e as equipas, sobretudo as que estão em níveis de rendimento superior, procuram apoiar-se “na racionalidade, na metodologia científica de treino, nos recursos disponíveis, nos prazos existentes, nas demais variáveis de intervenção” (Tubino, 1989, citado por Oliveira, 2008, p. 10), talvez por isso pertençam a um grupo mais restrito.

De acordo com Franks & Miller (1986, citados por Garganta, 1997, p. 146), “...os treinadores têm dificuldade de memorizar e relembrar de forma precisa as sequências de acontecimentos complexos que ocorrem durante um longo período de tempo”, tendo mesmo considerado que “os treinadores de Futebol mais experientes e de nível internacional, apenas retiveram 30% dos elementos que mais influenciaram o sucesso num jogo”.

Como tal, no âmbito do estágio, a tarefa que se procurou concretizar estava inserida na temática da observação e análise do jogo. No caso, não só do jogo, mas também do treino e em ambos os contextos, situando o foco da observação na própria equipa, no *Leixões SC*. Isto porque, a observação e a

análise dos comportamentos e das ações das equipas são cada vez mais relevantes no trabalho desenvolvido pelos treinadores. Além disso, estas funcionam como uma ferramenta no controlo do processo de treino e no seu respetivo planeamento de modo a “...revelar a tempo o afastamento entre os valores obtidos e os objectivos previamente definidos para a programação e para tomar, caso seja necessário, as medidas correctivas necessárias” (Weineck, 2002, citado por Oliveira, 2008, p. 9).

Todo este processo alicerçou-se num trinómio de observação, análise e reflexão, realizado no período estabelecido para tal, ou seja, durante sete semanas, filmando, analisando e refletindo diariamente após cada treino e, findando cada uma das semanas, com a concretização das mesmas fases analogamente para o jogo.

A ideia surgiu pelo facto de se saber que parece “...pertinente, que os clubes e nomeadamente as suas equipas técnicas, comecem a utilizar de uma forma mais assídua a observação e análise do jogo, tendo por base a recolha de informação que possibilite melhorar a qualidade do treino, e conseqüentemente melhorar o desempenho na competição” (Ventura, 2013, p. 14).

Ao contrário do que tem sido usual realizar-se nas equipas, a observação, apesar de também ter sido operada por outros elementos da equipa técnica, não incidiu exclusivamente das equipas adversárias, pois para além deste, um outro fator que de algum modo contribui para o rendimento “...parece ser o maior conhecimento que cada equipa técnica tem sobre a sua própria equipa...” (Ventura, 2013, p. 13). Por outro lado, importa salientar que esse conhecimento não tem forçosamente de ser oriundo exclusivamente do jogo, embora importante, mas podem também ser retiradas informações pertinentes a partir do treino. Talvez, através da conjugação das duas, se consiga ser mais fidedigno nas análises e nas conclusões daí retiradas.

O *scouting* poderá então também ser identificado como o “processo de análise da própria equipa (Wooden, 1988; Pacheco, 2005, citados por Ventura, 2013, p. 37) e segundo Ventura (2013, pp. 37, 38) “esta vertente, é usada quando o treinador realiza a análise da sua equipa, tentando observar se o que foi

preparado durante o processo de treino, se tornou uma realidade ou não no jogo”.

Tal como se pode constatar na Figura 3, toda a informação resultante dessa análise do jogo terá repercussões no planeamento e preparação dos treinos, os quais serão realizados em função do jogo seguinte, criando-se assim, um ciclo semanal. No entanto, se essa análise não for exclusiva do jogo mas também dos referidos treinos, poder-se-á obter uma análise do jogo mais contextualizada e assertiva, pois será mais fácil identificar o que foi treinado no decorrer da semana e como tal, o que seria pretendido para a competição (conforme figura 4). Deste modo, tanto a equipa técnica como os jogadores conseguiriam perceber de forma facilitada o que fizeram bem e menos bem, partindo ambas as partes para a semana seguinte cientes do que teriam de melhorar.

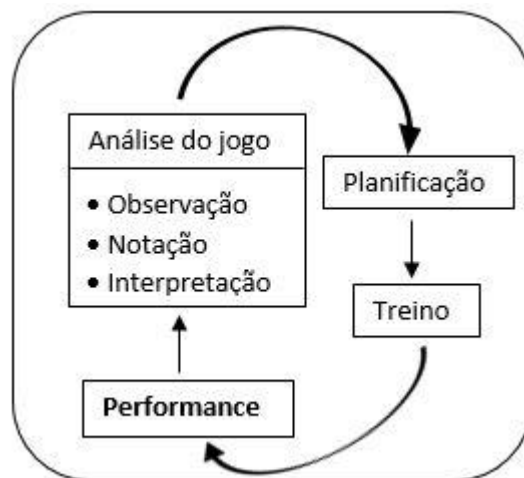


Figura 3 - Interação do processo de análise do jogo com o treino e a performance.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Retirado de Garganta (1997, p. 144)

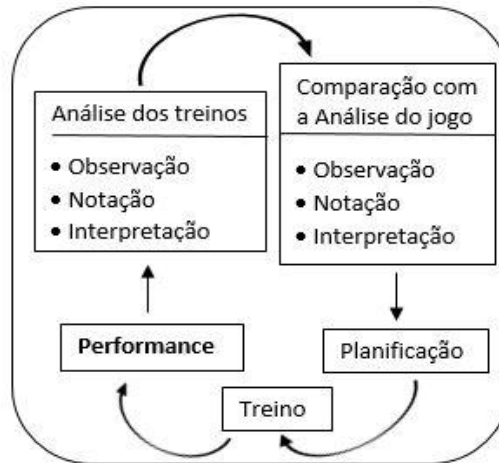


Figura 4 - Interação do processo de análise do jogo com o processo de análise dos treinos, a planificação, o treino e a performance.<sup>17</sup>

Sabe-se que quanto mais alto for o nível competitivo mais exigente e rigoroso deverá ser o trabalho desenvolvido. Segundo Cook (2001, citado por Oliveira, 2008, p. 11), “o técnico deve preparar a sua equipa durante horas, meses e anos de treinos de grande qualidade, intensivos e criativos, os quais extraem de cada jogador concreto o máximo da sua capacidade e dão lugar a um trabalho de equipa eficiente”. Através desta forma de analisar o jogo, ou seja, tanto em treino como na competição, provavelmente será mais pertinente e contextualizado o modo como serão pensados, planeados e executados os treinos, percorrendo no sentido que o nível competitivo em si encerra.

### **3.2. O que observar?**

A observação evidencia “várias facetas do jogo, nomeadamente, as exigências físicas e os comportamentos de expressão técnica e tática” (Mombaerts, 1991; Garganta 1997a, citados por Araújo, 1998, p. 41). No decorrer do estágio, este processo focou-se sobretudo na dimensão tática, mais especificamente “centrado no jogo”, na qual se procura “identificar padrões de jogo, a partir de regularidades comportamentais, dos jogadores e das equipas” (Ali, 1988; Pollard, 1988; Gréhaigne, 1992; Bishovets et al., 1993; Hughes, 1993;

<sup>17</sup> Adaptado de Garganta (1997, p. 144)



Luhtanen, 1993; Gréhaigine et al., 1997; Luhtanen et al., 1997; Yamanka et al., 1997, citados por Araújo, 1998, p. 43).

Quando se pretende realizar observação e análise do jogo, dever-se-á primeiramente delinear “categorias e indicadores” para depois tentar encontrá-los no jogo, bem como a forma como estes se evidenciam (Garganta, 2001).

O processo de observação tanto em treino como em jogo poderá então atender aos mesmos indicadores pré-definidos, os quais deverão estar estruturados de acordo com quatro momentos de jogo (conforme Figura 5), tal como referem alguns treinadores (Frade, 1989; Louis Van Gaal, citado por Kormelink e Seeverens, 1997; Mourinho, 1999; Valdano, 2001; Oliveira, 2003, citados por Sousa, 2005).



Figura 5 - Momentos do Jogo de Futebol.<sup>18</sup>

Importa explicar que por vezes se fala em fases em vez de momentos, contudo a designação de fases está associada a algo sequencial, uma fase surge depois da outra. Assim, ao serem respeitados quatro momentos deixa de existir uma lógica sequencial para algo que aparece de forma aleatória, portanto o ideal será considerar esta última explicação (Sousa, 2005).

Esses momentos de jogo são: organização defensiva, transição defesa-ataque (ou transição ofensiva), organização ofensiva e transição ataque-defesa (transição defensiva).

<sup>18</sup> Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva (2012, p. 29)

Tal como refere Fernando Ferreirinha (2008, citado por Festa, 2009, p. 33) a “transição defesa-ataque tem de ter uma relação íntima com a organização ofensiva de determinada equipa, assim como a transição ataque-defesa tem que ter uma relação próxima com a organização defensiva”.

Percebe-se assim, que apesar de acontecerem de forma arbitrária, eles relacionam-se e surgem constantemente. Para um melhor entendimento dos mesmos serão a seguir explicados de forma breve e individual.

### 3.2.1. Organização defensiva

Este momento é facilmente identificado por representar e exprimir uma situação de oposição ao adversário (Teodorescu, 1984, citado por Batista, 2006).

O momento de organização defensiva é caracterizado pela forma como a equipa de forma individual e coletiva se procura organizar, assumindo comportamentos com a intenção de impedir a concretização de situações de golo e o golo propriamente dito (Oliveira, 2004). Isto é, “acontece caso uma equipa não consiga recuperar a bola nas ações tomadas nos momentos de transição ataque-defesa mas consiga parar a progressão no sentido da sua baliza por parte da equipa adversária” (Festa, 2009, p. 52).

A organização defensiva está implícita com a forma como o treinador idealiza e modela a fase defensiva no seu modelo de jogo. Deste modo, do mesmo modo que o modelo de jogo, também esta se altera em função do treinador (Miranda, 2005, citado por Batista, 2006).

### 3.2.2. Transição ofensiva

O momento de transição defesa-ataque ou transição ofensiva é caracterizado pelos instantes que se seguem logo após a recuperação da bola. Tal como na transição defensiva, as equipas têm que assumir novas funções e acabam por momentos desorganizadas, tentando aproveitar esta situação para tirar benefício (Oliveira, 2004).

Além disso, neste momento ou melhor antes de ele acontecer existe a preocupação em assumir uma atitude defensiva coletiva que posteriormente

“permita uma passagem ao ataque rápida, segura e coerente com os propósitos ofensivos” (Amieiro, 2010, p. 151).

Portanto, como o nome diz é um rápido momento que antecede e precede outros dois momentos, respetivamente a organização ofensiva e a organização defensiva.

### 3.2.3. Organização ofensiva

A organização ofensiva é reconhecida através do “...momento da aquisição ou recuperação da posse da bola, até ao momento de finalização ou perda da posse da bola” (Garganta, 1997, p. 212).

Ao contrário da organização defensiva é “...caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objectivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo” (Oliveira, 2004, p. 147).

### 3.2.4. Transição defensiva

Segundo Guilherme Oliveira (Oliveira, 2004) este momento é definido “pelos segundos” que se seguem após a perda de bola e pela forma como a equipa interage. Por momentos, as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e portanto, procuram tirar vantagem sobre a outra equipa nesses segundos.

Devido a essa desorganização, é importante que se procure assegurar o equilíbrio porque este “...é fundamental para a integridade da equipa, e é esta busca de equilíbrio que deve orientar sempre a “transição ataque-defesa” (Festa, 2009, p. 43). Deste modo, importa que as equipas tenham competência para se voltarem a organizar para defender a partir do momento em que perdem a bola.

### 3.2.5. Esquemas táticos defensivos e ofensivos

Os esquemas táticos defensivos e ofensivos são também usualmente designados de lances de bola parada.

Dado serem parte integrante do jogo e através dos quais se conquista muitas vezes o golo, importa que no processo de observação e análise do jogo se considere estes momentos.

De acordo com Ensum et al. (2000, citado por Barreira, 2006 e Rocha, 2009) a importância deste tipo de lances tem sido estudada e publicada, tanto que alguns autores evidenciam que cerca de “25% a 35%” dos golos conseguidos resultam de alguma forma da execução destas situações.

Segundo Mombaerts (1991), Sledziwski & Ksionda (1983) estes podem ser considerados como fases estáticas. Com outra designação surge Teodorescu (1984) referindo-se a estes lances como partes fixas ou esquemas táticos do jogo. Para Garcia (1995) eram designados de ações estratégicas e, claro, lances de bola parada para Castelo (1994) e Garganta (1997). Já Bangsbo e Peitersen (2000) optam por caracterizar os lances de bola parada quando a bola é jogada após uma interrupção de jogo (Bessa, 2009).

Estes esquemas podem ser identificados em jogo quando há uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a utilização de movimentações específicas, normalmente treinadas (Comucci, 1981, citado por Bessa, 2009). Como tal, essas paragens “dizem respeito aos pontapés de canto, pontapés livres, pontapés de grande penalidade, lançamentos de linha lateral, pontapés de saída e pontapés de baliza” (Castelo, 1994 e Garganta, 1997, citados por Rocha, 2009, p. 14).

Portanto, são várias as vantagens que se podem retirar dos esquemas táticos, sobretudo dos ofensivos. De acordo com Hughes (1990, citado por Rocha, 2009, pp. 16, 17), algumas dessas vantagens são:

- São sempre executados com a bola parada por conseguinte o problema do controlo da bola é eliminado;
- Os adversários têm sempre que se colocar a pelo menos 9,15 metros, por conseguinte não existe pressão sobre a bola;
- Um grande número de atacantes, pode deslocar-se para posições perigosas para a equipa adversária;
- Os jogadores colocam-se em posições pré-planeadas para maximizar as suas capacidades individuais;

– O treino sistemático destas situações, produz níveis de sincronização dos movimentos”.

No entanto, para se conseguir tirar partido destas vantagens é fundamental que nos esquemas táticos ofensivos se explore a “organização da jogada, a surpresa e a possibilidade alternativa, explorar as capacidades de um jogador, explorar as fraquezas de um adversário, a confiança e convicção na marcação do golo” (Bonfanti e Pereni, 1998, citado por Rocha, 2009, p. 16), de modo a rentabilizar as possíveis situações que possam surgir no decorrer de um jogo. Por vezes, com equipas muito defensivas estes lances são os que permitem ir chegando com mais perigo à sua baliza.

Por outro lado, quando é a equipa adversária a usufruir deste tipo de vantagens, os esquemas táticos defensivos permitem segundo Castelo (1996) a criação de situações benéficas tanto para assegurar a defesa da baliza como na tentativa de ganhar a posse da bola.

Para que não sejam colocados em contextos de incerteza e desfavoráveis, a equipa que defende deverá evitar algumas situações e procurar rentabilizar outras após a concretização do lance executado pela equipa adversária. Assim, deve-se “evitar cometer infracções às leis de jogo”, sobretudo quanto mais próximo da baliza da própria equipa, “planear e organizar as condições ideais de defesa”, isto é, treinar o modo de atuação, de posicionamento defensivo tendo em conta o conhecimento que se tem do adversário prevendo “as alterações possíveis” e saber o que fazer “uma vez recuperada a posse de bola”, rentabilizando a possível desorganização defensiva da equipa adversária, procurando “atacar de imediato a baliza” (Castelo, 1996, p. 340).

### **3.3. Questões essenciais decorrentes do processo de estágio**

No desenrolar do estágio foram surgindo algumas questões, as quais se centravam sobretudo em três aspetos fundamentais: “o quê?”; “como?” e “porquê?”, isto porque as dúvidas surgiram desde o início até ao fim do mesmo,

algumas mais fáceis de responder ou encontrar resposta do que outras. Contudo, existe a noção de que este processo de questionar e procurar responder, ou seja, refletir acerca do que possa importunar os objetivos delineados, é um excelente meio de alargar saberes e dar algum sentido ao que é feito.

Ainda assim, as respostas às questões que serão enunciadas de seguida, poderão eventualmente centrarem-se mais em informações fidedignas ou possivelmente em opiniões pessoais, pois o facto de se passar pela experiência implica que se perspetive as coisas de um modo, por vezes, diferente.

Portanto, as questões que foram surgindo ao longo do percurso foram:

#### **- Qual a importância da observação e da análise do treino ?**

Esta questão surgiu no momento em que se delimitou a tarefa a ser realizada e a resposta que se obteve é que para o treinador esta ação era fundamental, embora nem sempre fosse possível realizá-la por diversos motivos. No entanto, para o Professor Pedro Correia tudo o que fosse informação útil acerca do jogo, dos jogadores era importante, era válido. Assim, foi-lhe questionado se pretendia que fosse analisado algum aspeto do jogo, algum momento em concreto e a resposta obtida era que se possível fosse analisado tudo. Isto é, que todos os treinos fossem filmados e analisados alguns exercícios, sobretudo os que envolviam mais situação de jogo e implicavam uma vertente mais aquisitiva. Além dos treinos, concordou também com a ideia de que se analisasse igualmente os jogos da própria equipa para estabelecer possíveis comparações.

Já para o treinador Jorge Casquilha, embora não desse tanta importância a esse trabalho preferindo sobretudo a observação e análise das equipas adversárias, pediu em várias situações para que fossem filmados, em específico, determinados jogadores em treino, nos variados exercícios, para que depois lhes pudesse mostrar o que faziam de errado ou que precisavam de corrigir.

Percebe-se desta maneira, que embora de um modo distinto, a observação e a análise do que é realizado em treino acaba por ser mais um fator de auxílio na preparação do jogo. Por outro lado e de um ponto de vista mais pessoal, considera-se que atualmente é fundamental a filmagem dos treinos. Depois, o tratamento que é dado a essas filmagens é que pode variar e ir de encontro à especificidade e necessidade de que cada treinador e cada equipa.

Veja-se, por exemplo, duas notícias recentes (conforme Figuras 6, 7 e 8) acerca desta temática em que treinadores de equipas de alto nível procuram formas de conseguirem um melhor campo de visão para procederem à filmagem dos treinos:

FC PORTO

## Torre para filmar os treinos

Publicado em 02 Jul 2014 às 08:47, por André Morais



PARTILHAR ARTIGO ▾

OPÇÕES DE TEXTO ▾

IMPRIMIR 

ENVIAR 

**Gosto** 598 pessoas gostam disto. Sé o primeiro entre os teus amigos.

**Share** 11.2K **Tweet** 117 **In Share** 5 **g+** 1

O dedo do espanhol já ergueu uma estrutura rara no meio dos relvados do Centro de Treinos. A ideia é poder rever tudo o que se trabalha e focar pormenores que escapam ao trabalho do terreno

O FC Porto só começa amanhã a trabalhar, mas Julen Lopetegui já está na cidade há alguns dias. Ontem foi dos primeiros a chegar ao Olival e, não bastasse o carro com matrícula espanhola para o denunciar, notou-se algo bem mais evidente a remeter imediatamente para o técnico espanhol: uma torre erguida no meio dos campos de treino. Foi Lopetegui que pediu à SAD a sua construção com um objetivo único: ter a possibilidade de observar e filmar os treinos de um ponto mais elevado, com a maior abrangência que daí advém. Assim, nenhum pormenor lhe escapará quando estiver a rever a sessão que orientou.

A torre de controlo, chamemos-lhe assim, tem dois patamares. O mais baixo com cerca de dois metros. O outro com quase o dobro. A equipa audiovisual do clube pode assim montar os vídeos a partir de dois planos, um mais fechado, outro mais aberto. Não se sabe se Lopetegui já usava este método na seleção espanhola, mas em Portugal é uma novidade quase absoluta. Não a filmagem de treinos, mas a construção de um suporte como este mesmo no meio do relvado, de forma a permitir visualizar em perfeitas condições qualquer um dos campos de treino.

De resto, o treinador deteve-se à conversa com Luís Castro durante alguns minutos antes do treino e desejou-lhe sorte para a nova época que ontem a equipa B iniciou. Hoje, o espanhol voltará para o Olival para afinar os últimos pormenores da pré-temporada que arranca amanhã. Sempre debaixo do olhar do novo Big Brother que se instalou no Centro de Treinos.

Figura 6 - Notícia sobre filmagem dos treinos no FC Porto.<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Retirado de [http://www.ojogo.pt/Futebol/1a\\_liga/Porto/interior.aspx?content\\_id=4003611](http://www.ojogo.pt/Futebol/1a_liga/Porto/interior.aspx?content_id=4003611), com consulta em 30-07-14.



INTERNACIONAL

## Ancelotti imita Lopetegui

Publicado em 24 Jul 2014 às 11:14



PARTILHAR ARTIGO ▾

OPÇÕES DE TEXTO ▾

IMPRIMIR 

ENVIAR 

 **Gosto** 265 pessoas gostam disto. [Se o primeiro entre os teus amigos.](#)

 **Share** 12.3K  **Tweet** 25  **Share** 3  **8+1**

Treinador do Real Madrid mandou instalar uma grua no relvado para gravar os trabalhos do plantel, cujo desempenho é registado através de GPS

Tal como Lopetegui, que mandou erguer uma torre no meio dos campos de treino para filmar os trabalhos do plantel do FC Porto, também Carlo Ancelotti inovou, nesta pré-temporada, ao incluir uma grua na paisagem da preparação do Real Madrid. A estrutura amovível deslocada para o relvado de Los Angeles (Estados Unidos da América), onde a equipa se encontra, por estes dias, para disputar a International Champions Cup, destina-se a registar em vídeo o desempenho dos atletas.

Além das imagens, Ancelotti dispõe ainda dos dados individuais de cada atleta recolhidos através de GPS durante os treinos, que lhe permitem saber, com rigor, a resposta aos exercícios e a condição física de cada um. O treinador do Real Madrid é defensor destes novos meios no quotidiano dos futebolistas. "Quando era jogador, treinava-se sem qualquer tipo de prevenção e assim fiquei com os joelhos e as costas feitos num oito. Se acabasses muito cansado, diziam-te que isso era bom", comentou, por estes dias, com os jornalistas que seguem os merengues nos Estados Unidos, conta o diário espanhol Marca, segundo o qual a tecnologia que mede o desempenho individual dos jogadores é utilizada também por Barcelona, Juventus e Manchester United.

Figura 7 - Notícia sobre filmagem dos treinos no Real Madrid.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Retirado de [http://www.ojogo.pt/Internacional/interior.aspx?content\\_id=4044568](http://www.ojogo.pt/Internacional/interior.aspx?content_id=4044568), com consulta em 30-07-14.

INTERNACIONAL

## Câmaras HD, mesas redondas e inglês

Publicado em 01 ago 2014 às 12:04



PARTILHAR ARTIGO ▾  
OPÇÕES DE TEXTO ▾  
IMPRIMIR 🖨️  
ENVIAR ✉️

**Gosto** 30 pessoas gostam disto. Sé o primeiro entre os teus amigos.

**Share** 3823 **Tweet** 0 **Share** 0 **8+1**

Louis van Gaal não tem perdido a mudar hábitos no Manchester United. A última novidade são diversas câmaras colocadas em volta do relvado dos campos de treinos.

Louis van Gaal não demorou a deixar marcas no dia a dia do Manchester United, onde chegou este verão para treinar uma equipa que na temporada passada falhou a qualificação para uma prova europeia.

Entre as novidades implementadas pelo treinador holandês contam-se as câmaras de alta definição que mandou colocar em volta dos campos de treinos usados pelos red devils com o objetivo de filmar até as emoções e reações dos jogadores durante os exercícios.

Mas há mais, já que van Gaal ordenou também que as mesas retangulares das salas de refeições por mesas ovais, ordenando que todas as conversas entre os jogadores sejam feitas em inglês.

Figura 8 - Notícia sobre filmagem dos treinos no Manchester United.<sup>21</sup>

### - O que fazer antes, durante e depois de se observar o jogo?

O processo de observação e análise dos treinos e dos jogos pode ser realizado de diversas formas e através de distintos meios, conforme já exposto anteriormente. Neste caso, envolveu três fases, uma antes de se proceder à filmagem e às anotações, uma durante a filmagem e outra posterior à mesma.

<sup>21</sup> Retirado de [http://www.ojogo.pt/Internacional/interior.aspx?content\\_id=4058821](http://www.ojogo.pt/Internacional/interior.aspx?content_id=4058821), com consulta em 01-08-14.

Torna-se assim pertinente perceber que diferenças existem entre as referidas etapas.

### **... antes**

Na primeira etapa, relativamente ao treino, procurou-se sempre realizar a filmagem de um plano mais elevado e tentando visualizar todos os jogadores envolvidos no exercício (conforme Figuras 9, 10 e 11), tanto no campo de treinos como no campo oficial de jogo. Excepcionalmente, no campo de treinos, quando chovia, a filmagem realizava-se no plano ao nível do terreno de jogo.



*Figura 9 - Perspetiva da filmagem quando o treino decorria no campo Óscar Marques.*



*Figura 10 - Perspetiva da filmagem quando o treino era realizado no campo Óscar Marques em dias de chuva.*





Figura 11 - Perspetiva da filmagem quando o treino se processava no campo principal do Estádio do Mar.

Relativamente à seleção de exercícios que deveriam ser filmados, importava saber antecipadamente quais os que iriam ser realizados e sobretudo os objetivos para os mesmos, de modo a evitar retirar-se ilações erradas ou contraditórias, face à perspetiva do treinador. Contudo, e devido à mudança de treinadores, esta situação muito raramente se verificou e a filmagem era realizada indiscriminadamente para a maioria dos exercícios. Sempre que surgiam dúvidas acerca dos mesmos, questionava-se o treinador no final do treino, o qual sempre respondeu às dúvidas existentes.

Relativamente ao jogo, quando era possível assistir-se ao vivo, esta etapa consistia em saber quais eram os jogadores convocados, qual o onze inicial e preparar o *software VideObserver*<sup>22</sup>..

### **... durante**

No decorrer da observação em treino, procurava-se estar próximo da câmara a filmar, ajustando a respetiva posição, pois nem sempre era possível cobrir visualmente, de modo constante, todo o grupo. Esta situação dificultou um pouco este trabalho, pois o ideal seria estar a filmar e em simultâneo retirar

---

<sup>22</sup> *Software* utilizado para a análise dos vídeos.

anotações acerca do que se observava ou do que suscitava dúvida. Como tal não se revelou possível, aproveitava-se os momentos de transição entre exercícios para anotar o que se justificava.

Em relação ao jogo, quando se utilizava o *software* de análise era necessário estar constantemente a registar ações ou cortes de vídeo, facilitando o trabalho que seria realizado posteriormente. Quando não se recorria a este, eram realizadas algumas anotações para, posteriormente, com o vídeo ser mais fácil identificá-las e facilitar o trabalho de análise.

### **... após**

A última etapa consistia em realizar a análise, propriamente dita, do que tinha sido observado. Assim, após cada treino, estes eram revistos em vídeo, eram capturadas e editadas algumas imagens que ilustrassem o que se pretendia evidenciar, e eram explicadas por escrito as ações que se afiguravam como erros, falhas ou até mesmo situações que o treinador pretendia que os jogadores realizassem. Para além desta análise, procedia-se a um resumo do que tinha sido realizado no treino para de uma forma secundária à tarefa ir percebendo de que forma eram organizados os treinos em cada dia, semanalmente e em função de quê.

No que respeita ao jogo, o processo seguia idêntico curso, embora as filmagens fossem cedidas posteriormente ao dia do jogo pelo treinador ou pelo adjunto e, portanto, o modo como era filmado nem sempre era o mesmo, isto é, por vezes era mais focado no jogador e não tanto em toda a equipa, o que dificultava a análise da organização coletiva.

### **- Quais as vantagens deste tipo de observações?**

Usualmente as equipas, sobretudo as profissionais, fazem observação e análise dos jogos, tanto das suas equipas como das equipas adversárias. As vantagens das observações e análises dos treinos acabam por ser semelhantes e funcionam como um complemento de informação que, juntamente com a

informação obtida a partir dos jogos, poderão ser uma mais-valia para a equipa técnica e jogadores. Na mesma linha de pensamento, Ribeiro (2009) refere que se o treinador possuir um bom conhecimento da sua própria equipa, aliando um conhecimento mais pormenorizado do adversário e trabalhar de forma adequada com esta, poderá estar mais perto de ter sucesso no jogo.

Guilherme Oliveira (1991, citado por Ribeiro, 2009, p. 26) também refere que “quer a análise da competição/jogo quer a análise dos treinos, são dados importantes para se construir um processo de treino condizente com o que se pretende implementar na equipa”.

Como tal, as vantagens deste tipo de observação são muitas, dependendo, no entanto, do que se pretende observar e analisar. Não obstante, o registo dos treinos em vídeo está sempre disponível para confirmar alguma dúvida, para compilar algum tipo de informação. Assim, é possível elencar algumas vantagens a este respeito:

- poder observar após o treino de uma outra perspetiva o que se realizou, no que diz respeito à concretização de objetivos, de ações dos jogadores tanto individuais como coletivas;
- realizar cortes de vários treinos para se poder mostrar algum tipo de ação específica aos atletas como a toda a equipa;
- poder eventualmente servir como um meio estimulador para os jogadores no decorrer do treino, pois sabem que o treinador irá observar o que fizeram;
- servir como complemento de informação aquando da avaliação do que foi realizado em jogo
- permitir planificar o treino seguinte em função que aconteceu no treino.
- facilitar a comunicação entre treinador-atleta quando se pretende explicar algo que sucedeu ou se pretende que seja realizado de modo distinto.

Portanto, percebe-se que embora seja um trabalho que nem sempre o treinador poderá realizar, sobretudo por estar absorvido por outras tarefas, um treinador-adjunto já conseguirá fazê-lo, dispondo da possibilidade de estruturar a análise de acordo com o que o treinador especificamente pretende.

## **- Observação ao vivo e/ou em diferido?**

A observação do desempenho em Futebol pode ser realizada de várias formas. Entre outras, pode ser executada ao vivo, em direto, ou em diferido, após filmagem dos eventos e posterior visualização. Todavia, não parece que a questão se coloque quanto à maior eficácia de uma ou de outra. Pelo contrário, torna-se imprescindível compatibilizá-las, aproveitando o tipo de informação que cada uma delas permite disponibilizar. Ou seja, há informação que só a visualização ao vivo permite registar; enquanto outra apenas pode ser obtida e registada através da visualização em diferido.

A observação ao vivo permite a recolha de dados que através do vídeo não se consegue obter (Ventura, 2013). Contudo, o tempo que se despende a tomar anotações ou a focar determinada ação ou jogador, afeta o visionamento de outros aspetos relevantes. Estes últimos poderão ser vistos e revistos através do vídeo. No entanto, tal como indica Pipa (1995, citado por Lopes, 2005, p. 32) “este tipo de observação é imprescindível sempre que os treinadores pretendem, não só o conhecimento intrínseco da forma de actuar da equipa mas também conhecimento detalhado sobre características logísticas e meio envolvente”.

Por outro lado, o vídeo nem sempre permite que se observem todos os aspetos pretendidos, uma vez que existe a limitação do ângulo e do campo de visão que a câmara permite. Na opinião de Philips et al. (2010, citados por Santos, 2012, p. 41), “o provisionamento de filmagens de vídeo não replica fielmente os intervenientes em ação, limitando assim a compreensão da extensão verdadeira da perícia”. É, como refere Lopes (2005), “bastante utilizado quando os treinadores necessitam de fazer a apresentação em palestras e alertar os seus jogadores” para algo específico. Assim, o mais eficaz seja talvez a utilização das duas formas de observação, a qual se designa habitualmente por observação mista. Este método é segundo Rocha (1996, citado por Lopes, 2005, p. 33) “o mais rigoroso” e que permite um melhor reconhecimento dos aspetos que se pretendem analisar, sendo as conclusões daí retiradas mais fidedignas e mais sistematizadas.

Portanto, neste caso afigurou-se conveniente filmar e ir tomando notas em tempo real e, posteriormente, num local mais tranquilo, rever as situações através da análise do vídeo, completando ou ajustando a informação.

#### **- Como organizar e concretizar a semana de observação e análise?**

Torna-se conveniente que a semana de observação e análise respeite o planeamento dos treinos da equipa, dada a necessidade de filmar os mesmos sempre que possível, pois ainda que acabe por não se tornar necessária a respetiva análise no momento, fica o registo para eventuais necessidades de análise no futuro.

O ideal, ou pelo menos o que assim se considera, seria proceder-se a uma reunião no dia a seguir ao jogo para se poder mostrar e discutir a análise realizada à equipa em situação de competição e perceber, em conjunto com a equipa técnica, o que esteve bem, assim como o que esteve menos bem, e necessita de ser melhorado nessa semana. Além disso, seria importante nessa reunião ir percebendo se a equipa técnica pretende ou não ajustamentos na forma como a análise está a ser realizada.

Posteriormente, e antes de cada treino, seria benéfico pelo menos um diálogo com o treinador para se ficar a par do que iria ser realizado no treino, com que objetivos e porquê, bem como sobre o que o treinador pretende que seja filmado. Deste modo, o processo de observação estaria identificado com as especificidades do processo e sintonizado com as exigências colocadas e com o modo como a informação deve ser recolhida para com elas lidar de modo mais célere e eficaz. Caso fosse pertinente e do interesse do treinador, este poderia também ser um momento para o colocar ao corrente das análises aos treinos anteriores.

No decorrer do treino importaria, também, privilegiar a observação através de um local mais elevado em relação ao terreno de jogo e de forma a conseguir alcançar a maioria do espaço onde o treino de desenrola. Simultaneamente à filmagem seria importante retirar algumas notas sobre o que se vai observando.



Após cada treino é importante falar novamente com o treinador no sentido de esclarecer eventuais dúvidas e ainda no mesmo dia proceder-se à análise do respetivo treino.

No fim da semana, antes do jogo deve-se reunir novamente com a equipa técnica para lhes ser apresentada uma síntese do que foi analisado nos treinos dessa semana, esclarecer algumas dúvidas que estes possam ter e para poderem tomar algumas decisões oportunas para o jogo, sobretudo se existir uma análise da equipa adversária, pois poderão identificar aspetos que estiveram bem nessa semana e rentabilizá-los em jogo ou pelo contrário, precaverem-se contra aspetos que não estiveram tão bem.

No dia de jogo seria importante realizar o mesmo tipo de procedimentos, filmar ou observar ao vivo e ir tomando notas ou utilizar um *software* de análise. Ainda no mesmo dia proceder-se à análise do jogo e estabelecer, se possível, algumas comparações com o que aconteceu durante a semana para depois na reunião no dia a seguir colocar a equipa técnica ocorrente da situação, estabelecendo-se deste modo uma rotina semanal.

Desta forma, o trabalho de observação e análise, tanto do treino como do jogo, bem como a opinião do treinador, estariam em permanente sintonia. De igual modo, o entendimento do modelo de jogo, as intenções do treinador seriam muito mais explícitas para quem observa permitindo aumentar o grau de especificidade nos relatórios elaborados.

### **3.4. Atividade realizada no âmbito do estágio**

Neste ponto procurar-se-á caracterizar o trabalho realizado no decorrer do estágio no *Leixões SC*, complementando sempre que possível com informação teórica, com afirmações proferidas pelos treinadores da equipa em causa, provenientes das entrevistas que facultaram e com reflexões pessoais realizadas ainda no estágio e após o mesmo.

A tarefa fundamental do estágio consistiu na observação dos comportamentos coletivos da referida equipa, em contexto de treino e em jogo, procurando, sempre que se afigurou pertinente, a comparação entre o

idealizado/preconizado e o concretizado. De salientar que o objetivo não era através do treino e do jogo ir perfeccionando o modelo de jogo implementado pelo treinador, pois esse deveria ser já conhecido antes de se encetar o processo de observação e análise.

O objetivo consistia em perceber o que era pretendido pelo treinador no decorrer da semana de treinos, nomeadamente, ao nível de determinados subprincípios para um determinado momento de jogo, e verificar a que distância desse intento se situavam os comportamentos expressos pelos jogadores e pela equipa. Posteriormente, através da observação do jogo pretendia-se saber se os comportamentos que foram alvo de preparação no âmbito do treino indiciavam alguma transferência para o contexto da competição.

Tal como referido anteriormente, a tarefa não foi realizada desde o início, pois a ideia do treinador era que o processo de estágio se desenvolvesse por diferentes etapas, designadamente, a observação informal dos treinos e dos jogos para ir percebendo como eram as rotinas da equipa, a observação e análise de equipas adversárias e por fim a colaboração no trabalho de terreno no âmbito do treino.

Assim, dadas as circunstâncias do estágio se terem alterado e o treinador ter sido substituído, procurou-se uma outra tarefa que nos proporcionasse algum conhecimento do jogo e que pudesse de algum modo auxiliar a equipa e a equipa técnica. A escolha incidiu no processo de observação da própria equipa, tendo esta sido realizada num período de sete semanas consecutivas. Durante este tempo, procedeu-se à filmagem dos treinos e à devida análise, tendo em conta as categorias e os indicadores de observação previamente determinados (Anexo 4).

Deste modo, foram tidos em conta: a organização defensiva, a transição defesa-ataque, a organização ofensiva, a transição ataque-defesa, os esquemas táticos ofensivos e defensivos e uma última categoria designada de outros na qual estavam os indicadores relacionados com os lançamentos laterais e a reposição de bola realizada pelo guarda-redes no pontapé de baliza e no decorrer do jogo. No fim de cada semana, era implementado o mesmo tipo de análise através de observação direta e/ou indireta dos jogos, sendo esta última

realizada através de vídeo, obtido através de uma filmagem do jogo (realizada por um outro elemento). Por vezes, sobretudo quando o treinador assim o pretendia, eram realizados pequenos vídeos com alguns momentos do jogo ou, no caso dos treinos, algumas imagens focadas em algum jogador, em alguma fase do jogo ou num determinado exercício.

Em termos gerais, a semana de treinos não variava significativamente no que respeita à organização e às rotinas. Contudo, esta era distinta quando o número de jogos disputados por semana se alterava.

Assim, quando o quadro competitivo implicava dois jogos numa mesma semana, um habitualmente à quarta-feira e outro ao domingo, a equipa treinava todos os dias, sendo que ao domingo o treino era dirigido apenas aos não convocados.

Uma das reflexões realizadas logo na parte inicial do estágio teve a ver precisamente com os treinos e os objetivos para este dia. Os mesmos eram realizados de manhã e na sua maioria o treinador da equipa não estava presente; apenas estavam presentes os adjuntos. Sendo um treino em que se procurava, de certo modo, a recriação do contexto competitivo em que a restante equipa iria estar inserida nesses dias à tarde, um dos reparos que se fez teve a ver com o número de jogadores e com o tipo de exercício realizado. Por várias vezes realizavam 4x4 em espaço reduzido, sem guarda-redes (apenas com quatro balizas pequenas). O que se denota neste tipo de treino é que a intensidade é diferente dos outros treinos da semana e fica longe do que é o jogo, sobretudo quando em contexto de competição oficial. Para além disto, existia um pormenor que revelava isso mesmo, a não utilização de caneleiras. Ora, se a intenção é proporcionar intensidade este aspeto acaba por ser um pouco contraditório, pois pressupõe precisamente o contrário. Aquilo que se julgava ser possível como alternativa, seria, por exemplo, um jogo treino com os juniores recorrendo a dois ou três atletas para completar a equipa, algo que não era contranatura pois por vezes treinavam alguns juniores com a equipa sénior e alguns elementos do plantel eram oriundos do referido escalão. Dessa forma, através do jogo, estariam mais próximos da realidade que a restante equipa iria estar inserida. Além disso, seria uma forma de estimular os jovens jogadores ao nível

motivacional e maturacional, permitindo-lhes obter mais capacidades para integrar futuramente o escalão superior. Note-se as opiniões dos treinadores a este respeito, quando questionados acerca das competências adquiridas pelos jovens jogadores ao longo dos seus percursos formativos. O treinador Manuel Monteiro refere que "...a opinião que eu tenho na passagem é mais a intensidade de jogo", Jorge Casquilha refere "...a minha experiência diz-me que uma das grandes lacunas é claramente a intensidade de jogo" e o Professor Pedro Correia afirma que "...quando os jogadores chegam a um patamar profissional ainda existe um défice elevado em relação à resposta de acordo com o estímulo que lhe é dado dentro de uma conjugação de eficácia que é pretendida, dentro daquilo que nós vamos pretendendo de acordo com as orientações táticas, com orientações que nós vamos pretendendo para o jogo, para a época em si" (...) "...isso é aquilo que nós muitas vezes dizemos que é a maturidade de jogo e eles não deixam muitas das vezes de saber qual a resposta que têm de ter, sabem-na, agora não a tomam porque a intensidade é uma intensidade muito mais elevada, não a tomam no tempo correto e isso é só através do trabalho no treino e de jogar". Ora, se até os treinadores reconhecem que a grande lacuna é a intensidade, porque não permitir que estes treinem com aqueles que naquele dia também precisam de intensidade e não possuem as condições ideais para as ter?

Quando a competição ocorria apenas uma vez por semana, por regra ao domingo, a equipa treinava de terça-feira a sábado, sendo que ao domingo de manhã o treino era dirigido aos não convocados.

Mesmo com a atuação de diferentes treinadores, a organização semanal evidenciava uma semelhança quanto à tipologia dos exercícios, podendo variar no que respeita à organização e aos objetivos dos mesmos.

Nas semanas em que existia apenas um jogo, à terça-feira tinha lugar um treino mais pausado, menos intenso e mais curto para os que tinham jogado; e um treino mais longo e mais intenso para os que não sido utilizados no jogo. À quarta-feira, se houvesse treino de manhã e de tarde, no período da manhã eram incluídos exercícios de organização individual e/ou setorial, enquanto no período da tarde pontificavam exercícios intersectoriais e coletivos, tal como à quinta-

feira. Poderia eventualmente alterar-se esta situação se ocorresse jogo-treino de manhã, jogando predominantemente os atletas não convocados e com menor tempo de utilização no jogo anterior. Da parte da tarde, o trabalho era idêntico ao desenvolvido durante a manhã desse dia. Nestes dois dias mudavam sobretudo os momentos de jogo e os princípios trabalhados, bem como a organização dos exercícios. Se apenas houvesse um treino à quarta-feira, o mesmo situava-se no período da manhã e a organização era semelhante ao que realizavam habitualmente neste período, podendo o treino prolongar-se um pouco mais. À sexta-feira procuravam realizar, sobretudo, exercícios de organização ofensiva, com finalização. Ao sábado de manhã eram trabalhados os esquemas táticos.

Quando tinham lugar dois jogos por semana, treinavam à segunda-feira, procurando mais um treino de recuperação semelhante ao de terça, das semanas com um jogo apenas, e à terça-feira recriavam algumas situações estratégicas para o jogo, através de um treino com menor densidade de situações e, portanto, com mais pausas. Na quinta e na sexta procuravam respeitar objetivos idênticos aos de segunda e terça.

Não obstante, os treinadores foram questionados relativamente à organização semanal dos treinos que procuravam preconizar, tendo dado as respostas que de seguida são mencionadas.

O Professor Pedro Correia referiu que "...à terça-feira aquilo que nós pretendíamos era um trabalho mais de recuperação, de falarmos sobre o jogo (...) À quarta-feira tínhamos um trabalho de transição como principal, ofensivo e defensivo, aquilo que nós pretenderíamos trabalhar. Isso aliávamos por exemplo em termos fisiológicos à força (...) Em termos de subprincípios, obviamente que ia modificando. Ia modificando aquilo que íamos trabalhando em termos de subprincípios quer transitório ofensivo, quer transitório defensivo (...) Em termos de momentos de organização ofensiva e defensiva principalmente à quinta-feira, aquilo que nós pretenderíamos ia modificando também de acordo com aquilo que nós íamos fazendo, os exercícios foram modificando, os subprincípios aí pressupõe-se desde logo que também iam modificando (...) À sexta-feira trabalhávamos mais em termos de combinações os tais subprincípios e por isso

trabalhávamos mais combinações ofensivas (...) Ao sábado trabalhávamos bolas paradas. Fomos modificando um pouco isso, para não tornar, aí sim, a nível motivacional enfadonho, um treino chato porque muitas vezes bolas paradas são para uns interessantes, para outros bastantes chatos”.

O treinador Manuel Monteiro refere que “...essa semana é organizada também dependendo se há viagens se não há, se os jogadores estão mais cansados se não estão, mas o primeiro treino da semana normalmente é um treino com menor volume, mais de recuperação, depois vamos aumentando a intensidade. Normalmente, se jogamos ao domingo, quinta e sexta mais jogos coletivos, terça e quarta, sendo que terça é mais recuperação e quarta jogos mais reduzidos. (...) altera a intensidade de treino. Se vamos ter que recuperar se não, se houver jogo à quarta a intensidade de treino diminui, vamos ter que fazer mais recuperação e mais trabalho tático, mas em menor período. Se houver dois jogos por semana há mais trabalho coletivo, mais tático e menos jogos reduzidos.”

Por último, o treinador Jorge Casquilha afirma que “...o treino de terça e de quarta de manhã basicamente variam os exercícios mas não variam na finalidade do exercício, portanto à terça sabemos que é o primeiro treino após o jogo, é um treino de recuperação para quem jogou e um treino mais intenso para quem não jogou. À quarta-feira de manhã é um treino mais intenso para o grupo todo, onde incide mais a componente física mas sempre com bola e a partir de quarta à tarde, aí já dentro do nosso modelo de jogo, das minhas ideias, mas já dependente do adversário que vamos encontrar e portanto já há umas nuances táticas que podem ser alteradas ou não consoante o adversário que vamos encontrar pela frente”. “...se houver um jogo a meio da semana, basicamente iremos trabalhar só o aspeto de recuperação e organização. Tudo irá variar porque basicamente não vamos ter tempo de trabalhar a componente física ou o que normalmente treinámos à quarta-feira. Isso não pode ser trabalhado porque vamos ter jogo, portanto, basicamente é recuperar de um jogo e preparar o jogo seguinte. Basicamente é recuperar e passar a informação tática do adversário seguinte porque não há tempo para trabalhar outros aspetos. Acaba por ser um tipo de treino semelhante ao de terça e quarta de manhã”.

Relativamente às palestras e visionamento de vídeos, os treinadores procuravam, no treino a seguir ao jogo, ilustrar o que a equipa fez bem e menos bem, sobretudo através de vídeo e habitualmente no treino anterior ao jogo analisavam o adversário, embora a estratégia e algumas informações relativas a este fossem sendo preparadas e transmitidas a partir de quarta-feira (meio da semana). Numa conversa informal, o Professor Pedro Correia referiu "...que os questiona para que identifiquem os problemas", referindo-se às palestras após os jogos. Manuel Monteiro diz que através do "vídeo do jogo anterior, vemos algumas coisas que podemos melhorar e as que fizemos bem e isso é transmitido aos jogadores e feito durante a semana, se for preciso alterar ou melhorar" e Jorge Casquilha refere que "...basicamente a partir de 4ª feira à tarde, do terceiro treino da semana, a partir daí passamos toda a informação aos atletas e trabalhamos em função do adversário seguinte. Através de uma exposição verbal, de imagens, de vídeos mostramos o que pretendemos e depois vamos para o treino e adaptamos os exercícios em função do que vimos ou do que eu pretendo", percecionando assim a relevância dada pelos treinadores ao adversário, ao lado estratégico e ao que a sua própria equipa fez em jogo, bem como inserem e trabalham estes aspetos no decorrer de cada semana ao longo da época.

A intenção de se observar os treinos assenta no facto de ser através destes que se vai ajustando, implementando, corrigindo ideias que se transformam em ações, as quais estão implicitamente interligadas ao modelo de jogo preconizado. Como tal, através dos treinos é possível ir identificando quais as intenções do treinador para o modo de jogar da equipa, bem como aquilo que os jogadores/equipa conseguem realizar mais facilmente ou, pelo contrário, o que têm mais dificuldades em concretizar.

É importante que, na tentativa de se implementar um modo de jogar, algumas ações preferenciais, sejam realizadas várias vezes para que gradualmente sejam executadas de modo mais eficiente e eficaz, levando a uma identidade coletiva em função de intenções vivenciadas sistematicamente. Desta forma, os comportamentos definidos para cada momento do jogo, ou seja, os princípios e subprincípios vão sendo interiorizados, o que se manifesta na

tendência para que ocorram ao longo das diferentes sequências do jogo, consoante as necessidades e as possibilidades da equipa. Mas para que tal suceda, torna-se primordial que os jogadores, a equipa, vivenciem, percebam, repitam, até que os referidos comportamentos serem realizados de modo natural e fluido. Refere-se, portanto, ao encurtamento temporal das respostas e à sua adequação a determinada situação. Deste modo, a repetição intencional e sistemática leva à construção do hábito (Carvalho, 2006).

De acordo com McCrone (2002, citado por Maciel, 2011, p. 449) "...pode atribuir-se a designação de hábito ou automatismos, ao conjunto de processos subconscientes que permitem decidir e reagir rapidamente", "transformando um acto consciente num hábito subconsciente" (McCrone, 2002, citado por Carvalho, 2006, p. 41).

Portanto, no processo de observação e análise dos treinos e dos jogos, por vezes, o que se procura detetar é a presença e, sobretudo, a permanência desses hábitos. Pretende-se assim, identificá-los e averiguar a maior ou menor pertinência e consistência. Assim, no decorrer da semana, a rotina era semelhante em todos os dias, exceto no dia do jogo, porquanto neste apenas se observava e retirava notas para depois as complementar com a informação obtida através da visualização do vídeo do jogo.

Em cada um dos dias da semana procurava-se chegar antes do início do treino para falar com o treinador e perceber o que seria realizado no decorrer da sessão e porquê. Queria-se saber se este pretendia que fossem filmadas algumas ações específicas, alguns jogadores ou determinados exercícios, perceber se o plantel estava completo ou se algum jogador estava lesionado e que implicações isso poderia ter para o treino e/ou para o jogo. Paralelamente, tinha-se a preocupação de proceder à instalação do equipamento de filmagem num local que permitisse um bom campo de visão, tentando sempre que possível enquadrar toda a equipa em simultâneo para se poder observar as ações que ocorriam perto da zona da bola, mas também as realizadas em zonas afastadas desta.

Após o treino voltava-se a falar com o treinador para esclarecer eventuais dúvidas e, posteriormente, em casa, realizava-se o visionamento e a análise do



treino e elaborava-se um breve relatório (Anexo 5). Para a análise do jogo, era por vezes utilizado o *software* “VideObserver”, sobretudo para obter cortes de vídeos de forma mais rápida e eficaz, os quais eram realizados de acordo com categorias específicas. Assim, enquanto se observava o jogo ao vivo era possível ir registando ações correspondentes a cada um dos momentos de jogo, bem como os esquemas táticos. Posteriormente, com acesso ao vídeo, era possível sincronizá-lo e instantaneamente obter os cortes dos vídeos para as categorias delimitadas. Este *software* era também utilizado do mesmo modo quando o treinador pretendia vídeos de equipas adversárias.

De um modo geral, durante o processo de estágio foi possível ir retirando algumas ilações acerca do que é o trabalho realizado neste nível de rendimento e confrontá-las com o estado atual do conhecimento, nomeadamente de algumas noções e conceitos que se foram adquirindo ao longo do percurso académico. As principais ilações foram:

- a densidade competitiva é elevada, mesmo não se tratando de um nível de alto rendimento;

- a preparação da semana é portanto sujeita a ajustamentos em função do número de jogos, sendo que por vezes é mais importante recuperar do que providenciar treinos com incidência aquisitiva;

- mesmo tratando-se de uma equipa profissional, não significa que treinem muito mais vezes do que outras equipas ou até outros escalões. Normalmente, só uma vez por semana é que treinam de manhã e de tarde;

- a competição leva a que se façam viagens prolongadas, as quais implicariam um período de estágio já no local onde iriam jogar. Contudo, nem sempre esta situação é possível, tendo as equipas técnicas que ajustar os treinos, os tempos das refeições e das viagens para que a equipa consiga estar nas melhores condições possíveis para o que o jogo exige e tendo que ajustar o treino seguinte devido à fadiga que o jogo e a viagem de regresso induzem;

- também neste nível, as equipas técnicas dão bastante importância ao que foi o jogo, tentando elucidar a equipa sobre o que fazem de bem ou menos bem no decorrer do mesmo para tentar melhorar ao longo da semana de treinos seguinte;

- as equipas técnicas preocupam-se também com o lado estratégico, realizando observações de todas as equipas com que irão jogar, para no decorrer da semana anterior ao jogo poderem arranjar forma de anular os aspetos positivos da equipa adversária e retirar em proveito próprio as fragilidades da mesma;

- cada um dos dias da semana de treinos tem uma organização semelhante de semana para semana, embora os exercícios e os objetivos sejam diferenciados;

- os exercícios realizados não são normalmente muito complexos, antes pelo contrário;

- num mesmo treino não são realizados muitos exercícios, são sim concretizadas diferentes condicionantes, as quais estão sempre relacionadas com o modelo de jogo preconizado pelo treinador e em função de algo que seja necessário melhorar em determinada semana;

- existem momentos de trabalho e momentos mais de “diversão”. Contudo, a grande diferença em relação a outras equipas (não profissionais) ou a outros escalões está no facto de todos os jogadores saberem quando o podem e devem fazer, não prejudicando desse modo a efetividade nem a intensidade, sempre elevada, dos exercícios;

- a forma do treinador intervir no treino é algo muito relevante, pois permite condicionar a intensidade dos exercícios, corrigir algumas ações dos atletas e fazer com que estes aprendam, mesmo em casos de jogadores já com relevante experiência;

- a idade, a experiência, a mentalidade, a motivação, os objetivos a estabilidade física e emocional dos jogadores, entre outros fatores, são condicionantes bastante importantes a ter em conta no modelo de jogo e nos resultados que se alcançam no decorrer da época. Num dos treinos ouviu-se a seguinte expressão: “isso é um passe à Primeira Liga”. A reflexão que se faz é que embora em tom de brincadeira, percebe-se que independentemente do nível em que se está, muitos jogadores consideram que existe sempre algo melhor ou superior acima deles, neste caso considerando “que os passes na Primeira Liga são de maior qualidade”. Poderá ser uma forma de humildade e motivação em

querer chegar a um patamar superior ou poderá também ser um ponto de vista de inferioridade em relação aos outros. Ora, esta forma de pensar pode ser redutora quando se estabelecem determinados objetivos e poderá ter alguma implicação quando se alcançam resultados distintos dos que se pretendem, isto é, poderá influenciar o rendimento individual e/ou coletivo;

- por muito competente que o treinador seja, se os jogadores não acreditarem no que é feito não se consegue implementar nenhum modelo de jogo e conseqüentemente o sucesso torna-se mais difícil de atingir;

- a forma como o treinador comunica, como se expressa, como prepara o treino e o jogo, como se relaciona com os atletas e os lidera dentro e fora do campo, são fatores considerados fundamentais para que os atletas acreditem no que é realizado;

- para o sucesso de uma equipa não importam só os atletas e o a equipa técnica. É fundamental ter um departamento médico, um departamento de *scouting*, auxiliares nos treinos, os responsáveis pelo tratamento do relvado e do equipamento para o treino, diretores, um conjunto de pessoas que trabalhem em prol desse sucesso e que como tal, não podem ser esquecidas sobretudo pelos dois primeiros referidos.

Repare-se nas afirmações dos treinadores quando lhes é perguntado se existe alguma característica que lhes seja inerente e que contribua, sobremaneira, para o sucesso na sua função.

O treinador Manuel Monteiro refere que “É preciso ser psicologicamente forte e jogar um pouco com a mente deles, mesmo não sendo verdade. Deve-se fazer passar uma mensagem em que todos acreditem no que está a ser feito e não ser só o treinador que acredite, mas também os jogadores que acreditam que a mensagem que estamos a passar será a melhor para o grupo”.

Por seu turno, o Professor Pedro Correia afirma que “Se nós nos soubermos rodear das pessoas em termos de equipa técnica que são importantes e que são extremamente competentes nesses patamares todos e depois conseguirmos trabalhar de uma forma global e termos um trabalho global, uma periodização global de tudo aquilo que nós pretendemos, acima de tudo vai de acordo com a gestão que nós fazemos de grupo, da estrutura e essa gestão

não são só os jogadores, são os jogadores, são os adeptos, são os diretores, é o adversário, é a comunicação social, tudo isso engloba num treinador de cariz profissional. Por isso, essa gestão não só de recursos humanos mas essa gestão de todos esses patamares, considerando os recursos humanos os jogadores, a relação com todos os agentes que intervêm no futebol e que neste momento o futebol não é só o que é jogado dentro das quatro linhas, mas é o mais importante. Mas o resto também tem a sua importância e aquilo que noto é que os treinadores que conseguem gerir bem tudo isso, todas essas situações são aqueles que acabam por se destacar mais e acabam por se sobressair mais e ter mais sucesso de forma muito mais imediata.” Relativamente à sua característica evidencia “A capacidade de transmitir e fazer acreditar naquilo que nós pretendemos para o jogo e fazer com que os jogadores acreditem em si próprios e na equipa”.

Estas respostas permitem resumir algumas das conclusões que foram apresentadas anteriormente. Importa, no entanto, ressaltar que o estágio, mais concretamente a atividade principal decorrente do mesmo, não se reduziu à observação e análise dos treinos, nem à produção de relatórios, mas se ampliou a um conjunto de aprendizagens que levaram a melhor conhecer a realidade de uma equipa profissional de Futebol.

### **3.5. Estratégias ou atividades de formação propostas**

Apesar de a atividade realizada no âmbito do estágio ter sido concretizada, de algum modo não teve a imponência desejável, uma vez que a intenção era que fosse sobretudo útil à equipa técnica e à própria equipa do *Leixões SC*. Por outro lado, pretendia-se uma relação de maior proximidade com a equipa técnica com a intencionalidade de se ir percebendo melhor o modo de funcionamento de uma equipa profissional de futebol. No sentido de colmatar alguma falta de informação e completar ainda mais a experiência vivenciada, procurou-se por iniciativa própria, realizar entrevistas aos treinadores que

assumiram funções perante a referida equipa. Desta forma, as questões realizadas foram equacionadas sobretudo com base nas pretensões do estagiário, indo de encontro às suas necessidades e inquietudes.

As entrevistas podem ser de diferentes tipos, dependendo sobretudo do que se pretende saber, do modo como se pretende que a entrevista se concretize, da experiência do entrevistador, entre outros fatores.

Assim, de acordo com Bogdan e Biklen (1994, citados por Ribeiro, 2008, p. 67) “as entrevistas podem ser consideradas qualitativas, entrevistas muito abertas, estruturadas, não-estruturadas, semi-estruturadas, de grupo”. Por outro lado, Lessard-Hébert, Goyette e Boutin (1990, citados por Ribeiro, 2008, p. 68) referem que “estas podem ser: orientadas para a resposta; orientadas para a informação, de tipo sismográfico; do tipo fenomenológico; não-directiva; clínica; individual; de grupo”.

Deste modo recorreu-se para cada um dos três treinadores a uma entrevista semiestruturada, individual e orientada para a informação, tendo sido as entrevistas gravadas sob consentimento prévio dos entrevistados, através de uma aplicação “*Android*” denominada “Gravador de Voz” de um telemóvel modelo “Samsung Galaxy S4 - GT-I9505” e transcritas a computador através do *software* de processamento de texto designado de “*Microsoft Word Professional Plus 2013*”. Posteriormente, as mesmas foram revistas pelos entrevistados e validadas por estes para utilização no presente relatório.

Para a consecução da entrevista foi elaborado um guião, em que as questões foram agrupadas de acordo com diferentes categorias, as quais correspondiam a diferentes pontos de interesse. As categorias eram as seguintes:

- Formação – na qual se tentou perceber como treinador percecionava o modo como os jovens jogadores eram formados e integrados no plantel sénior;
- Conceção, Princípios e Modelo de Jogo – em que se procurou perceber quais as ideias e o entendimento do treinador acerca destes três conceitos;
- Organização Semanal – para compreender de que forma e com que intenção eram planeados os treinos e os exercícios em consonância com o dia da semana;

- Intervenção no Treino – com a intenção de saber como é que o treinador lida com os jogadores e controla a ação destes no decorrer dos exercícios;

- Lado Estratégico – identificar a importância dada pelo treinador a este assunto e de que forma o insere e contextualiza no decorrer da semana.

De salientar ainda que dadas as características das entrevistas realizadas, foram surgindo questões que não constavam no guião previamente elaborado.

A ideia das entrevistas surgiu sobretudo porque acaba por ser uma fonte de investigação credível, existindo algumas vantagens tais como a oportunidade para se questionar o que se pretende, aprofundar o tipo de resposta um pouco em função do interesse pessoal desde que o entrevistado esteja predisposto para tal, permite que o entrevistado fale por palavras suas expondo a sua própria opinião, facilitando de igual modo uma recolha diversificada de informação e sobretudo, fornece a oportunidade de estar em privado com o treinador sem que haja possíveis distrações como usualmente acontece numa conversa informal após os treinos.

Além das entrevistas foi utilizada como estratégia no estágio, a tentativa de colaborar com a equipa técnica ao tentar-se arranjar filmagens dos jogos que a equipa do *Leixões SC* realizava fora. Uma vez que nem sempre a equipa técnica conseguia obter todas as filmagens por estarem na posse da outra equipa e pela necessidade de estar em posse das mesmas para a concretização da tarefa de observação e análise, procurou-se encontrar através de contactos pessoais os referidos jogos. Assim, conseguiu-se um contacto que conseguia os jogos em troca de outros, os quais poderiam ser ou não da equipa do *Leixões SC*.

Uma outra forma de colaborar com a equipa técnica foi a possibilidade de a mesma poder usufruir de um *software* de análise do jogo ou dos dados que o mesmo permitia obter. Assim, através deste, foi possível colaborar sobretudo com o treinador Manuel Monteiro e com o adjunto do treinador Jorge Casquilha, o qual estava encarregue de realizar a observação às equipas adversárias, ao proceder-se à elaboração de pequenos clipes de vídeo correspondentes a vários momentos do jogo, mas fundamentalmente esquemas táticos a favor e contra das equipas adversárias.

### **3.6. Problemas em estudo nas áreas de desempenho definidas**

No decorrer do estágio, mais concretamente na fase em que se iniciou a observação e análise dos treinos, procurou-se planificar e estruturar tudo tendo em conta um determinado contexto e uma determinada realidade. Como tal, foi intenção elaborar uma tabela com categorias e indicadores nas quais fosse possível ir “focando” de modo mais ajustado o que se iria observar, bem como essa observação e análise fosse de encontro às ideias que o treinador possuía para o jogo, isto é, estar ciente de qual era o modelo de jogo da equipa para que se percebesse o que concretamente estaria a ser realizado corretamente ou menos bem e não procurar informação indutora de erro de interpretação. Portanto, um dos primeiros problemas surgiu pelo facto de esse modelo não ter sido totalmente transmitido pelo treinador, tendo sido somente falado de um modo informal, sempre que se ia questionando algumas situações decorrentes do treino, após o mesmo. Inicialmente, a ideia era o treinador ter reunido tanto com o estagiário como com o professor orientador para se procurar chegar a um entendimento do que se iria observar e em que moldes se iria desenvolver esse processo, tentando ir ao encontro das necessidades e interesses da equipa e da equipa técnica. No entanto, por indisponibilidade do treinador tal não se verificou, sendo a tarefa idealizada e concretizada com base no que se intuiu ser mais pertinente.

Outros problemas tiveram origem na troca de treinadores que a equipa vivenciou, pelo facto de a própria mudança implicar grandes diferenças no modo de pensar, atuar e organizar o treino e o jogo por parte do treinador. Assim, a tarefa de estágio teria pertinência sobretudo pelo interesse que o primeiro treinador demonstrou ter nos resultados da análise realizada nos treinos e nos jogos (sobretudo nos treinos) e por se conhecer de algum modo, a forma como o mesmo trabalhava em cada semana de treinos. Isto é, apesar de nunca se ter transmitido de alguma forma o modelo de jogo, eram perceptíveis alguns princípios de jogo e a intencionalidade de cada treino e da maioria dos exercícios. Aquando da troca, todo esse conhecimento e informações já retidas acabam por deixar de fazer todo o sentido e todo este processo acaba por ter de

ser reiniciado. Por outro lado, quando ocorre uma troca de treinador, a pertinência dessa observação pode mesmo deixar de fazer sentido. De facto, o treinador que assumiu funções posteriormente pretendia sobretudo informações das equipas adversárias e no caso da própria equipa, pretendia esporadicamente, filmagens de casos individualizados em treino para poder sobretudo fundamentar algumas das informações transmitidas ao atleta em causa.

Uma outra situação que pode ser identificado como sendo um problema foi o acesso aos jogos fora. Não havendo possibilidade de acompanhar a equipa recorria-se às filmagens dos jogos, como meio para a observação e análise destes. Contudo, as filmagens tinham de ser asseguradas por outros e ou demoravam algum tempo até as cederem ou não tinham acesso às mesmas. Na tentativa de se assegurar que a observação a esses jogos fosse realizada, conseguiu-se através de alguns contactos o acesso aos referidos jogos, com a exigência de haver uma troca, isto é o *Leixões SC* fornecia um jogo e recebia outro. Esta situação era pacífica com o primeiro treinador, até porque teria interesse em que os jogos fossem visionados, mas com o treinador que lhe sucedeu tal já não era possível, tendo sido assim, mais complicado o acesso aos jogos. Alguns foram mesmo facultados já no fim da época o que prejudicou claramente a intencionalidade da tarefa.

### **3.7. Dificuldades**

No que às dificuldades diz respeito, importa referir que como em qualquer situação é normal que estas existam e são fundamentalmente estas que permitem que se evolua e adquira novos conhecimentos. Assim, no desenrolar do estágio forma surgindo algumas, mas foi-se tentando sempre identificá-las, compreendê-las e ultrapassá-las com base no conhecimento dos outros e no conhecimento adquirido através do procedimento de tentativa-erro.

Deste modo, as dificuldades que mais se evidenciaram foram:

- O acesso aos jogos – o facto de nem sempre se ter o jogo atempadamente acaba por ser prejudicial ao trabalho desenvolvido, uma vez que não se



consegue no imediato estabelecer comparações com o que foi a semana de treinos e com o que seria a semana de treinos subsequente;

- O desconhecimento do modelo de jogo – o facto de se ter uma ideia dos princípios de jogo e o que o treinador procura implementar em treino ajuda no entendimento do jogo, mas o acesso rigoroso e criterioso ao modelo elevaria substancialmente a qualidade do trabalho de análise, bem como permitiria distinguir facilmente do que seria modelo e estratégia, uma vez que tanto em treino como em jogo as duas podem ser indutoras de más interpretações;

- Desconhecimento da intencionalidade e objetividade dos exercícios – quando se realiza a observação e análise dos treinos é preponderante que se saiba o que o treinador concebeu para o treino, isto é, importa compreender que exercícios e o porquê de serem executados, para que se dê mais relevância a uns exercícios em detrimento de outros considerados mais acessórios;

- Perceber que informação retirar e de que forma transmiti-la ao treinador – quando se observa existem muito aspetos, muitos pormenores que podem ser visionados, contudo, nem toda a informação será do interesse do treinador. Portanto, é importante perceber o que o treinador pretende e de que forma prefere receber essa mesma informação, isto porque, uns preferem informação sucinta e outros, informação detalhada;

- Compreender qual a relevância e as implicações que a informação fornecida ao treinador tem para o treino – é importante ir percebendo que proveito o treinador faz da informação que lhe é transferida, isto é, com o conhecimento que se vai adquirindo do modo de trabalhar deste com a equipa poderá dar-se mais ou menos relevância a alguns aspetos para que o trabalho de análise seja cada vez mais específico e útil;

- Procurar ser sucinto mas simultaneamente objetivo nos exemplos descritos e/ou esquematizados – mesmo quando se sabe o que o treinador necessita e pretende, se conhece o modelo de jogo e o treino que será realizado torna-se importante que de uma forma mais esquematizada ou mas detalhada a informação passe de forma perceptível e objetiva, ou seja, que quem visualize o documento com a informação proveniente da análise identifique de imediato as falhas/erros e os momentos realizados de acordo com o que é pretendido sem

cometer equívocos ou ser passível de ser submetido em erro ou dúvida e com a confiança de que a informação é fidedigna;

- Ajustar a tarefa de observação e análise após a troca de treinadores – todo o processo de iniciar a tarefa de observação e análise leva algum tempo e é realizada muito em função da especificidade do treinador. Assim, quando este sai do processo para dar lugar a uma outra pessoa que forçosamente será diferente em variados aspetos, a adaptação consome algum tempo e implica sempre alterações que podem ou não mudar o objetivo e a intenção do trabalho pretendido. Contudo, nesta modalidade e neste nível estas mudanças são uma realidade.

Logo, as dificuldades enunciadas são de alguma forma normais para quem vivencia este tipo de contexto e são facilmente ultrapassadas desde que assim seja desejável. Mesmo a tarefa não ter sido totalmente aproveitada em prol da equipa e da equipa técnica, permitiu uma aprendizagem relevante e interessante dentro desta temática.

### **3.8. Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido**

Neste ponto, é pretensão elucidar um pouco acerca do balanço que se faz sobre todo o processo em que se esteve envolvido, o de estágio. Assim, procura-se evidenciar se os objetivos que se edificaram inicialmente foram ou não alcançados.

Findada esta etapa de formação pessoal e académica, a qual teve a intenção de permitir uma elevada componente prática, o que se pode dizer é que o balanço é muito positivo e satisfatório.

Embora se reconheça que os objetivos não foram totalmente concretizados, muito porque se procurava atingir objetivos pessoais, de tentar chegar o mais próximo possível da realidade do futebol profissional, de executar uma tarefa encarada como “rentável” para a equipa técnica, existiram por outra perspetiva muitos pontos positivos e que certamente preencheram algumas das lacunas de conhecimento existentes ou pelo menos fizeram com que se

perspetive e pense de um modo diferente do que se tinha no início. Assim, como pontos positivos destacam-se a possibilidade de estar perto de treinadores, jogadores, dirigentes, entre outras pessoas que vivenciam o futebol profissional há muitos anos e de forma diária, acarretando com eles diferentes épocas, diferentes modos de pensar o futebol, com muitas experiências que permitem apenas a quem está no terreno, na prática, ver com um olhar diferente este contexto. Apesar de não ser o mais alto nível de rendimento existente, é já um nível onde se procura que tudo seja tratado da forma mais séria e profissional possível, embora com muitas dificuldades à mistura, próprias dessa mesma realidade, as quais por vezes são as que a fazem distinguir dos clubes que estão num nível superior.

Também nos “azares”, por vezes vem o melhor dos resultados, isto é, tendo existido várias trocas de treinadores, poderia este facto ter sido encarado como algo negativo e problemático para o trabalho. De algum modo, acaba por o ser, mas contudo permitiu contactar com diferentes pessoas, diferentes ideias, diferentes modos de atuar, tornando o estágio muito mais rico.

A sensação é que existiu de facto uma aprendizagem considerável a vários níveis, pois na procura de se sistematizar um determinado foco de observação surgiram muitos outros detalhes que não eram o foco principal da tarefa realizada, permitindo aprender muito. Tal como refere Pasteur<sup>23</sup> (1854) “nos campos da observação, o acaso favorece apenas as mentes preparadas” e a sensação é que se estava atento e preparado para muitos desses “acazos”.

Portanto, apesar de não ter sido como previamente idealizado acabou por se tornar numa experiência vivenciada até ao momento única. Mesmo com a tarefa de observação e análise dos treinos e dos jogos não ter tido a expressão que se procurava, pelo menos o trabalho realizado parece ter sido reconhecido, isto porque dois dos treinadores endereçaram convite a que se colaborasse com eles na próxima época desportiva e o terceiro deixou as “portas em aberto” caso necessitasse. Mesmo que tal não se venha a verificar e mesmo não sendo para realizar o mesmo tipo de observação, é uma enorme satisfação saber que pelo

---

<sup>23</sup> Palestra, Universidade de Lille (7 de dezembro de 1854) – consultado em [http://pt.wikiquote.org/wiki/Louis\\_Pasteur](http://pt.wikiquote.org/wiki/Louis_Pasteur) em 12/08/14.

menos as pessoas tinham essa intenção e reconheceram o esforço e a dedicação, permitindo pelo menos a esperança de que se está cada vez mais próximo da realidade que tanto se almeja.

## **CAPÍTULO IV**

### **Conclusão e Perspetivas para o Futuro**



## 4. Conclusão

No final desta etapa, fica a sensação de que foram desenvolvidas algumas competências, não só do ponto de vista profissional e académico, mas também em termos pessoais. Existe portanto, um maior conhecimento da realidade do futebol profissional, que permitem encarar o futuro de forma mais consciente e com mais confiança.

Mesmo não tendo existido um contacto direto, ativo, o tão desejado o decalque em relação às funções que o treinador e a respetiva equipa técnica exerciam diariamente em cada treino, foi possível adquirir conhecimentos que poderão ser úteis, não só numa realidade semelhante à do *Leixões SC* como noutras. Através dos variados ensinamentos que a experiência do estágio proporcionou, destacam-se alguns que são de extrema relevância e utilidade, e que levaram à transformação positiva, enquanto pessoa e profissional.

Essas mudanças que ocorreram desde o início até ao final do estágio, situam-se não só no modo de atuar, nos receios que existiam, nos erros que se cometiam, nas dúvidas que pairavam, mas também no modo como se lida com as pessoas, como se planeia, como se organiza, como se expressa, como se pensa, como se toma responsabilidade. No fundo, aprende-se a encarar e a pensar um treino, um exercício, de um outro modo, através da aprendizagem de regras, rotinas, de formas de relacionamento, nas formas de liderar, de pequenos detalhes que podem fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso de uma equipa.

Portanto, é possível nesta fase enunciar algumas das conclusões que se obtiveram através da realização do estágio, nomeadamente:

- A importância da observação – é praticamente generalizada a informação de que a observação das equipas adversárias são um meio fundamental para se poder organizar e planejar a semana de treinos seguinte. Por outro lado, percebeu-se que embora não tendo sido muito utilizada, a informação proveniente da análise da própria equipa pode ser também considerada essencial, ainda mais, se a esses dados foram adicionados e comparados dados provenientes da ação de jogadores e da equipa em contexto de treino com os dados do jogo. Deste modo, ao considerar-se toda a informação

útil para a melhoria do rendimento coletivo da equipa, pode-se e deve-se, de forma ponderada, recorrer-se a esta;

- A influência do Modelo de Jogo – já tendo referenciado este tema no presente documento, importa salientar que o mesmo é de extrema relevância para tudo o que é realizado nesta modalidade. Isto é, não só o é fundamental para orientar na prática, ideias, princípios, formas de atuar, formas de lidar, para permitir que cada um dos jogadores de uma equipa se reja em prol de um coletivo, mas também para quem de algum modo colabora para o rendimento desse coletivo. Embora extremamente importante para o treino e para o jogo, também é para quem realiza observações, seja do adversário como da própria equipa, isto para se perceber se o que é observado é intencional ou não, para procurar as fragilidades da própria equipa, bem como as características que podem ser aproveitadas para alcançar determinados objetivos;

- Departamento de *scouting* – importa referir que apesar de se tratar de um clube profissional, não dispõe de um departamento específico dedicado à consumação das funções de observação de análise do jogo. Tal não significa que não tivessem sido realizadas observações. Em ambas as equipas técnicas existia um elemento encarregado de observar as equipas adversárias, para além de outros elementos que, exteriormente, auxiliavam nestas tarefas. No entanto, não existia um departamento autónomo, estruturado, com planificações, com rotinas, que se encarregasse deste âmbito, auxiliando o treinador e libertando-o para outras tarefas.

- Observar a própria equipa – a ideia que fica retida é que a observação dos adversários não devem implicar alterações no modo como a equipa procura treinar e jogar. Apesar de não ser usual no clube em questão a observação da própria equipa, percebeu-se que esta, ao contrário do outro tipo de observação permite interferir nesse modo de jogar, permite que se façam ajustamentos, pequenas alterações, sempre subordinados ao modelo de jogo;

- Tipo de observação – relativamente ao tipo de observação a ser realizada para a observação da própria equipa, este é um ponto suscetível de variar consoante o observador. No entanto, julga-se que o método misto, o qual engloba a observação direta (ao vivo) e a observação indireta (através de vídeo),



o mais rentável e talvez mais fiável. Importa contudo referir que, apesar de se considerar este método o mais completo, “o mais rigoroso e o que permite uma melhor identificação da características” (Ventura, 2013, p. 30) de determinada equipa, é necessário que sejam realizadas várias observações, em diferentes momentos e que se recorra para cada um desses momentos aos dois tipos de observação. Só assim é que se consegue identificar o mais fiável possível, as características de jogadores e de uma equipa e o seu modo de jogar;

- O que observar – a questão do que realmente deverá ser alvo de maior cuidado na observação acaba por ser um ponto que poderá diferir em função dos objetivos e dos interesses de quem observa, bem como do treinador da equipa. Assim, a conclusão que daqui se retira terá resposta com base numa opinião mais do ponto de vista pessoal, devido à experiência e necessidade que o estágio foi implicando. De igual modo, os aspetos enumerados de seguida, julgam-se pertinentes para a observação da própria equipa mas também para quem procura observar as equipas adversárias. Os aspetos mais importantes são então a procura de perceber qual o sistema de jogo utilizado pela equipa, isto é, a estrutura utilizada nos vários momentos de jogo e as dinâmicas que lhe estão inerentes, procurando perceber o que aconteceu bem e menos bem, como a equipa procurou agir e reagir, como procurou organizar-se, como procura equilibrar-se e criar desequilíbrios, como se caracteriza em termos físicos e psicológicos, qual ou quais os jogadores mais influentes e quais as características gerais dos jogadores, tudo para cada um dos momentos do jogo, ou seja, para a organização defensiva e ofensiva, para as transições defensivas e ofensivas e para os esquemas táticos defensivos e ofensivos. Poderão ainda ser observados aspetos mais extrínsecos à caracterização da equipa mas que acabam por poder ter alguma influência na sua prestação, como por exemplo, o estado das condições climatéricas, do terreno de jogo, da competição em causa, da posição na tabela classificativa, dos objetivos da equipa no respetivo momento da observação, das características dos treinadores, da ação e influência da equipa de arbitragem, entre outros. Contudo, o mais importante de tudo é, com base em tudo o que foi referido, ir através de várias observações procurando perceber o

que é padrão ou estratégia, o que é acaso e o que é intencional, intencionando perceber como a equipa joga;

- Diferentes treinadores a meio da época – tal como sucedeu com esta equipa, a mesma foi orientada por diferentes treinadores, em diferentes momentos da época. Logo, a mudança de treinador implica mudança na forma de pensar, planear e gerir o processo de treino, bem como o modo que se pretende que a equipa jogue. A ideia que existia é que os novos treinadores procurassem aproveitar a forma como a equipa jogava modificando pequenos aspetos. No entanto, aquilo que deu para perceber é que os três treinadores, uns com mais tempo do que outros, procuraram desde o primeiro contacto com a equipa impor comportamentos distintos. Tal, é possível verificar-se nas afirmações resultantes das entrevistas. O Professor Pedro Correia considera que numa “...situação em que se note um grande desgaste da equipa de acordo com determinados métodos ou uma incompreensão sobre aquilo que é pretendido trabalhar e claro que a partir daí pode haver necessidade de fazer essa rutura. (...) No imediato não se aperceberiam da mudança em termos de princípios mas com o trabalho que iria sendo feito e com as condicionantes, com as variáveis que colocávamos nos exercícios obrigando-os a reagir e a dar uma resposta sobre determinado tipo de estímulos diferentes, sobre aquilo que era dado antes, iria-nos permitir chegar lá” (Anexo 2). Já o treinador Manuel Monteiro afirma que “...desde o primeiro dia trabalho para impor as minhas ideias de jogo, isso é fundamental, nós transmitimos logo desde o primeiro dia o que queremos para o jogo” (Anexo 3). Por último, o treinador Jorge Casquilha refere que se “...entro a meio da época, passado quatro dias vou ter um jogo logo para o campeonato como aconteceu no Leixões. É logico que todo o processo é muito mais acelerado e aí é importantíssimo cativar logo o grupo de trabalho para ele estar logo disponível para trabalhar, assimilar novas ideias...” (Anexo 1). Pode-se assim verificar, que apesar de atuarem de um modo diferenciado sobretudo em relação ao *timing* com que alteram essa forma de jogar, os três procuram fazer essa mudança;

- Quando procurar corrigir – normalmente diz-se que o jogo serve como meio de avaliação do treino e como forma de perceber o que se deve melhorar.

Contudo, quando e como se deve proceder para corrigir determinados comportamentos? Ao longo do estágio e através das entrevistas foi possível identificar como os treinadores procuram demonstrar aos jogadores o que fizeram e que relevância dão a essas falhas no decorrer da semana. Por exemplo, o treinador Manuel Monteiro questionado sobre se explicava o fundamento e a intenção dos exercícios que aplicava no treino, na sua relação com a sua conceção de jogo, este respondeu que "...sim, normalmente tento no início de cada treino dizer o que vamos fazer, o exercício que vamos fazer, de acordo com o jogo que vamos ter e o que nós queremos para o jogo" (Anexo 3), demonstrando aqui mais a relevância que dá à equipa adversária e não tanto às falhas cometidas no jogo anterior. Já o Professor Pedro Correia explica que "...os exercícios que fazíamos tinham sempre a intenção de jogo e de princípios de jogo e nesses princípios de jogo explicávamos sempre qual o *transfer* que nós queríamos para o jogo, o porquê de o fazermos, qual a intenção e em quê que se iria repercutir no jogo, qual era o principal objetivo" (Anexo 2), dizendo também que "...à terça-feira aquilo que nós pretendíamos era um trabalho mais de recuperação, de falarmos sobre o jogo, de uma ou outra situação se calhar até e houve alguns momentos ao longo da época que isso fizemos no campo, demonstrar de que forma devíamos ter reagido" (Anexo 2), ou seja, torna-se evidente que procura em cada exercício contextualiza-lo com o seu modelo de jogo e que no início da semana, após o jogo, procura mostrar aos jogadores o que precisam de melhorar indo se necessário para o campo, para além de outros meios como a utilização de vídeo. Jorge Casquilha evidencia que "...a partir de quarta à tarde, aí já dentro do nosso modelo de jogo, das minhas ideias, mas já dependente do adversário que vamos encontrar e portanto já há umas nuances táticas que podem ser alteradas ou não consoante o adversário que vamos encontrar pela frente" (Anexo 1), demonstrando também que procura preparar o lado estratégico em função do adversário.

Concluindo, entende-se que no campo da observação existem diferentes modos de atuação, diferentes pretensões, contudo considera-se que não existem muitas dúvidas de que esta ferramenta pode ser de extrema utilidade para o trabalho realizado pelos treinadores. Muitos já a preconizam, mas nem

todos a ela recorrem diariamente, fazendo-o apenas em dias de jogo. Assim, a ideia-chave de toda esta etapa é que quanto mais conhecimento se tiver da própria equipa, do que precisam de melhorar ou continuar a evidenciar, mais contextualizado e específico será o trabalho realizado e mais próximo do sucesso se estará. Como tal, a observação contínua e sistemática da equipa, em constante sintonia com a equipa técnica será o caminho mais favorável a percorrer.

## 5. Perspetivas para o futuro

**“— Você só pensa em futebol. Vai ver que já nem lembra do dia do nosso casamento, diz a esposa.**

**— Claro que me lembro! Foi na véspera de um jogo entre o Santos e o Corinthians, jogo, Santos 4 a 1.”**

**(Betty Milan, citado por Gehringer, 2014)**

Em relação às perspetivas pessoais de futuro, existe sobretudo a esperança de que se conquiste aos poucos a possibilidade de colaborar com equipas profissionais, para passo a passo ir conhecendo, contactando cada vez mais com pessoas que permitem um alargar de saberes.

A ideia será um dia trabalhar naquilo que tanto se pretende, estar no terreno, no trabalho direto com jogadores profissionais, mas para se lá chegar em muito contribui o processo de observação, seja este mais formal ou informal, desde que permita perceber cada vez mais e melhor o jogo e o modo de atuar de diferentes treinadores, em diferentes contextos. Existe a crença de que ao ver-se os outros a trabalhar, bem ou menos bem, tudo serve como aprendizagem e quantas mais vivências existirem melhor.

Portanto, a perspetiva é de que existe um caminho a percorrer para se alcançar alguns objetivos, mas enquanto não se chega ao fim, no decorrer do percurso é importante estar-se continuamente munido de diferentes e várias capacidades. Do mesmo modo que a seguinte afirmação refere, “Para aqueles que têm apenas um martelo como ferramenta, todos os problemas parecem pregos” (Mark Twain, citado por J. O. Bento, 2007, p. 11), pode-se concluir que o facto de não se estar em breve no patamar ou na função desejável, não será

sinónimo de um problema (“pregos”), existem muitas outras funções (entenda-se “ferramentas”) que permitem estar próximo do que se quer. Este ano de formação foi bastante importante por ter proporcionado algumas ferramentas para encarar o futuro. Ciente da realidade do futebol e da profissão de treinador atualmente, espera-se não terminar por aqui e dar continuidade ao processo de aquisição de conhecimentos, tentando sempre que possível enveredar por áreas (se possível relacionadas com o Desporto) que permitam “facilitar” o acesso ao treino de futebol de rendimento superior.



**CAPÍTULO V**  
**Síntese Final**





## 6. Síntese final

A tarefa fundamental do presente estágio assentou na observação dos comportamentos coletivos da equipa sénior masculina do Leixões SC, em contextos de jogo e de treino, visando a devida compatibilização entre o idealizado e o ocorrido. Deste modo, o objetivo principal consistiu em perceber se os comportamentos táticos trabalhados no decorrer da semana de treinos tinham transference para a competição e em que medida os padrões pretendidos se repetiam ou modificavam, em referência ao modelo/conceção de jogo.

O estágio pode ser definido como um ensaio devidamente estruturado ao nível formativo e que permite aos alunos preparem-se para o mercado de trabalho (Caires e Almeida, 2000). De entre vários objetivos, o estágio permite aplicar na prática o que foi adquirido do ponto de vista teórico, ampliar esses mesmos conhecimentos através das aprendizagens que a prática proporciona, reconhecer a realidade de uma prática profissional, bem como as faculdades que necessitam de ser melhoradas e as que são mais fortes (Daresh, 1990, citado por Caires & Almeida, 2000).

Para além das competências que a prática possibilita, foi pretensão esclarecer algumas dúvidas, entre as quais: perceber quantas vezes a equipa treinava por semana; em que dias e em que horas treinavam; que adaptações eram feitas em função dos jogos disputados; de que forma eram organizados os treinos; quem estava envolvido no processo de treino; como se vai implementando uma ideia de jogo; que tipo de exercícios são realizados e em função de quê; de que forma são controlados esses exercícios; como são trabalhados os momentos de jogo em treino; que influência tem o treino para o jogo e o jogo para o treino; como eram preparados os jogos no decorrer da semana; como é que o treinador lidava com a equipa e com os jogadores; conhecer a realidade (ou parte) do futebol profissional.

Como tal, na tentativa de se alcançarem algumas respostas foram realizadas algumas tarefas inerentes à temática da observação e análise do jogo. Mais concretamente, procedeu-se a análises dos treinos e dos jogos durante sete semanas, as quais estiveram compreendidas no período entre 9 de Outubro

de 2013 e 11 de Maio de 2014, com a intenção de se entender se aquilo que era preconizado pelo treinador no decorrer dos treinos semanalmente era ou não congruente com o contexto competitivo.

Para enquadrar as observações foi criada uma tabela de referência comportando seis categorias, as quais foram desdobradas em diversos indicadores táticos. A informação obtida a partir da observação foi complementada com as respostas dadas pelos treinadores da equipa em causa.

No final desta etapa, ficou-se com a sensação de que foram realmente desenvolvidas algumas competências, não só do ponto de vista profissional e académico, mas também em termos pessoais.

Através da realização do presente estágio, foi possível destacar:

- A importância da observação – a informação proveniente da análise da própria equipa pode ser também considerada essencial, ainda mais, se a esses dados foram adicionados e comparados dados provenientes da ação de jogadores e da equipa em contexto de treino e em situação de jogo;
- A influência do Modelo de Jogo – não apenas para o treino e para o jogo, mas também para quem realiza observações, seja do adversário, seja da própria equipa;
- A relevância de observar a própria equipa – não se afigura conveniente que a informação proveniente da observação dos adversários altere drasticamente as conceções e as rotinas de treino e de jogo que o treinador tem para a sua equipa. Apesar de não ser usual no clube em questão a observação da própria equipa, percebeu-se que esta, para além de outro tipo de observação, permite proceder a ajustamentos, a pequenas alterações, que se mantenham subordinados ao modelo de jogo;
- A adequação do tipo de observação – admite-se que o método misto, o qual engloba a observação direta (ao vivo) e a observação indireta (através de vídeo), é o mais fiável e rentável;
- A ideia do que importa observar – o mais importante é, através de várias observações, ir procurando perceber o que é padrão ou estratégia, o que é acaso e o que é intencional, e de que modo isso induz um determinado modo de jogar;

- Os constrangimentos colocados pela mudança de treinador (es) durante a mesma época desportiva – a mudança de treinador implica, quase inevitavelmente, mudança na forma de pensar, planejar e gerir o processo de treino, bem como o modo que se pretende que a equipa jogue. A ideia que existia é que os novos treinadores procurassem aproveitar a forma como a equipa jogava modificando pequenos aspetos. No entanto, aquilo que deu para perceber é que os três treinadores, uns com mais tempo do que outros, procuraram desde o primeiro contacto com a equipa preconizar e solicitar comportamentos distintos.

Em suma, a ideia-chave de toda esta etapa é que quanto melhor conhecimento se tiver da própria equipa, do que precisam de melhorar ou continuar a evidenciar, mais contextualizado, específico e eficaz será o trabalho realizado. Neste sentido, a observação contínua e sistemática da equipa, em constante sintonia com as pretensões da equipa técnica, parece afigurar-se um caminho imprescindível para se cumprir tal desiderato.



**CAPÍTULO VI**  
**Bibliografia e Anexos**



## 7. Bibliografia

- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol - "De aprendiz a maestro: um caminho... para a excelência!"*. Porto: Nuno Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Alves, J. (1995). *"Scouting" - como é que o treinador concebe a observação de uma equipa - Conceptualização*. Porto: João Alves. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto - Manual do Treinador* (Vol. I). Lisboa: Edições Psicospport.
- Amieiro, N. (2010). *Defesa à zona no futebol : um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!* (2ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.
- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol de alto rendimento*. Porto: António Araújo. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Barris, S., & Button, C. (2008). A Review of Vision-Based Motion Analysis in Sport [Versão eletrónica]. *Sports Medicine*, 38(12), 1025-1043. Consult. 16-07-14, disponível.
- Batista, P. (2006). *Organização defensiva - Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização*. Porto: Pedro Batista. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. (2007). Em defesa do desporto. In J. Bento & J. Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto - Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Edições Almedina, SA.
- Bento, J. O. (2007). Acerca da formação dos mestres e doutores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21(Especial), 11-24.

- Bessa, P. (2009). *Singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno*. Porto: Pedro Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bompa, T. (1999). *Periodization - Theory and Methodology of Training* (4ª ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Botelho, S. (2004). *A Intervenção Verbal do Treinador na Competição: Estudo Comparativo entre Treinadores de Equipas Masculinas e Femininas nos Escalões de Formação*. Porto: Sérgio Botelho. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 219-241). Braga: CIEd - Edições.
- Carvalho, R. (2006). *A Operacionalização da Forma de Jogar que se Pretende (Modelo de Jogo) e a sua Representação Mental : o papel da Consciência e o contributo das Neurociências na compreensão do Sucesso da Periodização Tática* Porto: Rui Carvalho. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castellano, J., Blanco-Villase, A., & Álvarez, D. (2011). Contextual Variables and Time-Motion Analysis in Soccer [Versão eletrónica]. *International Journal of Sports Medicine*, 32(6), 415-421. Consult. 16-07-14, disponível.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização Do Jogo*: Edição de Autor.
- Constantino, J. (2007). Os valores educativos do desporto - REPRESENTAÇÕES E REALIDADES. In J. Bento & J. Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto - Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Edições Almedina, SA.
- Costa, A. (2004). Abordagem Sócio-Antropológica do Futebol em Portugal, País de Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores*. Porto: Campo das Letras.



- Cushion, C., Harvey, S., Muir, B., & Nelson, L. (2012). Developing the Coach Analysis and Intervention System (CAIS): Establishing validity and reliability of a computerised systematic observation instrument [Versão eletrónica]. *Journal of Sports Sciences*, 30(12), 201-216. Consult. 15-07-14, disponível.
- Delgado-Bordonau, J., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's best -kept secret? *Soccer Journal*, 57(3), 29-34.
- Durand, D. (1983). *La Systématique* (2ª ed.). Paris: Presses Universitaires de France.
- Festa, F. (2009). *Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo - A perspectiva de treinadores da Primeira Liga*. Porto: Fernando Festa. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Freire, P. (2000). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa* (15ª ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Frias, C. (2009). *Ser Líder em Tempos de Globalização*. Porto: Carla Frias. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos - Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Revista de Educação Física e Desporto*, XIV(83), 7-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos - revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista de Educação Física e Desporto*, XVI(91), 5-8.
- Garganta, J., Marques, A., & Maia, J. (2002). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento. In J. Garganta, A. Suarez & C. Peñas (Eds.), *A Investigação em Futebol. Estudos Ibéricos* (pp. 51-66). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed., pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gehringer, M. (2014). O País da Bola. *Literatura na Arquibancada* Consult. 13/08/14, disponível em [http://www.literaturanaarquibancada.com/2014\\_04\\_01\\_archive.html](http://www.literaturanaarquibancada.com/2014_04_01_archive.html)
- Gouveia, R. (1995). "Scouting" - A observação à equipa adversária. Porto: Rui Gouveia. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guedes, M. (1987). L'integration des Valeurs Socio-Culturelles. La Communication Non-Verbale. In AIESEP (Ed.), *Conferência Mundial Motricidade Humana*. Lisboa: ISEF-UTL/Fundação C. Gulbenkian.
- Hughes, M. (1997). *Notational analysis of sport*. London: E & FN Spon.
- Le Moigne, J. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Bordas.
- Lobo, V. (2006). *Caracterização Tática do Futebol Praticado pela Selecção Nacional de Cabo-Verde e Respectiva Conformidade com a Concepção dos Treinadores*. Porto: Victor Lobo. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol - Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Porto: Ricardo Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Lourenço, L., & Ilharco, F. (2007). *Liderança - As lições de Mourinho* (4ª ed.). Arco da Velha: Booknomics.
- Lucas, J. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva - Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Júniores A*. Porto: João Lucas. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Maciel, J. (2011). *Não O Deixes Matar : O Bom Futebol e Quem o Joga (Pelo Futebol Adentro é Perda de Tempo!)* (1ª ed.). Porto: Chiado Editora.
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: João Miranda. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Morin, E. (1981). *Pour sortir du vingtième siècle*. France: Fernand Nathan.
- Moutinho, C. (1993). *Construção de um sistema de observação e avaliação da distribuição em voleibol, para equipas de rendimento*. Porto: Carlos Moutinho. Dissertação de Provas de Aptidão Pedagógica e de Capacidade Científica apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" : um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Oliveira, J. (2008). *Qual a congruência entre as ideias defendidas pelo treinador e a sua operacionalização no microciclo semanal? - Um Estudo de Caso em Futebol de Alto Rendimento*. Porto: João Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, L. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol - Comparação das percepções dos treinadores: Modelo de Jogo Ideal versus Modelo de Jogo Real*. Porto: Luis Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Pinto, J. (1996). A Tática no Futebol: Abordagem Concetual e Implicações na Formação. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 51-62). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Queiroz, C. (1986). *"Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol"* (1ª ed.). Lisboa: Carlos Queiroz.
- Ribeiro, P. (2008). *Do Modelo e Conceção de Jogo à Análise da Performance no Futebol: O Treino enquanto indutor da Operacionalização de um modo de Jogar Específico - Estudo de caso na Equipa de Sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Porto: Pedro Ribeiro. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Porto: Pedro Ribeiro. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de jogo/modelo(s) de preparação - "Duas faces da mesma moeda" : um imperativo conceptometodológico no processo de treino de equipas de rendimento superior?* Porto: Filipe Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Rocha, J. (1996). *"Scouting" - a realidade dos sub-22*. Porto: José Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Rocha, T. (2009). *A Importância das "Situações de Bola Parada" na Finalização com Êxito no Futebol - Estudo realizado na 2ª volta da Liga Portuguesa de Futebol da época 2008/2009*. Porto: Tiago Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rodrigues, J. (2009). *Análise da Auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais*. Porto: João Rodrigues. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rosa, G. (2003). *A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição - Estudo Comparativo de Treinadores de Equipas Séniores Masculinas e Femininas da Divisão A1*. Porto: Gisela Rosa. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Santos, M. (2001). *Relação Treinador-Atleta - Estudo Caso Ginástica Rítmica*. Porto: Mónica Santos. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol*. Porto: Pedro Santos. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, A. (2014). *POR DENTRO DA SELECÇÃO NACIONAL DE FUTEBOL SUB-21 (2010-2012)*. Lisboa: Alexandre Silva. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Silva, C. (2000). *A Relação Treinador -Atleta - A Titularidade como Determinante na Percepção dos Comportamentos do Treinador em*

- Futebol*. Porto: César Silva. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, Segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Sousa, P. (2000). *Perfil de Prestação do Ponta de Lança de Alto Rendimento em Futebol - estudo de caso baseado na comparação do comportamento tático-técnico do jogador com a percepção do treinador*. Porto: Paulo Sousa. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Sousa, P. (2005). *Organização do jogo de Futebol - Proposta de mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento dos peritos*. Porto: Paulo Sousa. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica VS Periodización Táctica - Víctor Frade aclara*. Espanha: MBF.
- Tavares, F. (1996). Bases Teóricas da Componente Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 25-32). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Valadar, C. (2013). *Padrões Táticos do jogo de Futebol e sua relação com a conceção do treinador, a fase da competição e o nível do oponente - Estudo da fase ofensiva da equipa de Juniores A do Sporting Clube de Braga 2012/2013*. Porto: Carlos Valadar. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Vázquez, V. (2012). *Fútbol : del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coruña: MCSports.

- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O scouting como ferramenta do treinador*. Carcavelos: PrimeBooks.
- Vieira, M. (2006). «*Comunicação Específica*» no *Futebol*. Porto: Mara Vieira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Vilhena, D. (2011). *Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos*. Porto: Diana Vilhena. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Walliser, B. (1977). *Systèmes et modèles - Introduction critique à l'analyse de systèmes*. Paris: Éditions Du Seuil.

## **8. Anexos**

### **Anexo 1 - Entrevista Realizada ao Treinador Jorge Casquilha (dia 03 de Julho de 2014)**

**Sendo o Leixões uma equipa que aposta na formação, que balanço faz das competências adquiridas pelos jovens jogadores ao longo do respetivo percurso formativo, nomeadamente no que respeita à capacidade para jogar com eficácia, tendo em conta: diferentes sistemas táticos, os vários momentos de jogo, as habilidades técnicas adquiridas, as intensidades de jogo exigidas?**

Em relação à formação e ao estado em que os jogadores jovens chegam à equipa sénior, a minha experiência diz-me que uma das grandes lacunas é claramente a intensidade de jogo. Não tem nada a ver o futebol juvenil com o futebol sénior, a intensidade é muito maior, o grau de exigência a nível de concentração é extremo e a maior parte deles não vêm preparados para essa nova realidade que encontram na carreira. Outra situação que tenho encontrado nos clubes por onde tenho passado e que penso que já não devia de acontecer hoje em dia, é o jogador vir pouco preparado a nível tático para o futebol sénior. Sei que em Portugal, há sempre aquela tendência de nas camadas jovens querermos primeiro os resultados em vez de estarmos a formar jogadores, o que eu acho completamente errado. O facto de os jogadores chegarem aos seniores e não terem o conhecimento do jogo, não se adaptarem facilmente a novos sistemas táticos porque não têm esse conhecimento. A maior parte deles perdem-se porque o futebol sénior é um futebol altamente profissionalizado e o treinador não pode estar a perder tempo com a formação que já devia ter sido feita durante seis ou sete anos e por isso ou o jogador é muito bom, não só a nível técnico, ou é um jogador já acima da média a nível tático, já consegue ter um conhecimento do jogo que conseguiu adquirir por ele próprio, porque a nível da formação poucos são aqueles que conseguem adquirir conhecimentos.



**Quando fala em parte tática fala mais a nível do conhecimento dos princípios gerais do jogo, da tomada de decisão?**

Mais o conhecimento geral do jogo. Eu lembro-me perfeitamente pelos clubes por onde passei que consegui inserir juniores a trabalhar com os seniores e a grande dificuldade deles era perceber os momentos do jogo, perceber o jogo, perceber o que é que o treinador queria, porque não estava preparado, nunca foi preparado para essa nova realidade e penso que isso é uma lacuna que a formação tem de trabalhar mais, preparar mais os jogadores e preocupar-se menos com os resultados imediatos.

**Existe recorrentemente uma discussão em torno do facto de um jogador nascer ou não com um potencial inato para jogar futebol. De que forma pode o treino ter influência no nível de rendimento a atingir e o que lhe parece que se pode fazer para que os praticantes cheguem a patamares superiores?**

Eu costumo dizer que é jogador de futebol quem tem o dom e não quem quer, senão todos éramos jogadores porque toda a gente gostava de jogar futebol. Agora, é uma coisa inata, nasce com a pessoa o gosto e depois a nível técnico nós podemos aperfeiçoar algumas coisas, mas a essência está no jogador, ou ele é bom ou não é, já nasce com ele. Depois nós podemos aperfeiçoar. Onde o jogador pode, até devido à sua qualidade técnica, depois vir a atingir outros patamares mais elevados, é nas componentes físicas e na componente técnico-tático, é aí que há um trabalho das equipas técnicas e se o jogador quiser trabalhar, quiser aparecer é lógico que à sua qualidade técnica se juntarmos as outras componentes é lógico que vai conseguir atingir outro patamar. Eu penso que, é uma opinião pessoal, como nunca trabalhei com as camadas jovens, eu acho que até aos juvenis, deve-se trabalhar o aspeto técnico, dar liberdade ao jogador para evoluir a sua condição técnica, o gosto e o prazer pelo jogo. A partir dos juniores, aqueles dois anos de transição para os seniores é importante passar-lhe a mensagem e o trabalho tático para depois ele quando chegar aos seniores não sentir uma grande *décalage*. Agora até aos juvenis devem deixar jogar os miúdos, não formatá-los na componente tática. Não lhes dar liberdade

para jogarem, jogarem a dois toques, treinar a dois toques, não. Penso que a sua essência deve estar presente e a essência dele é o futebol de rua, é o gostar de jogar à bola, é o ter a bola, então deixem-no jogar. Depois quando chegámos a um patamar em que temos de fazer as escolhas, esse jogador na passagem dos juvenis para júnior tem potencial? Então vamos começar a trabalhá-lo a nível tático, conhecimento do jogo. Não tem, depois ele segue outra via na sua vida.

**Considera mais pertinente implementar a sua conceção de jogo ou ter uma conceção de jogo que se adapta em função dos atletas que compõe a equipa e/ou de outras condicionantes?**

Depende do momento em que entras na equipa. Se inicio o processo numa equipa, numa pré-época, se sou eu que escolho os jogadores, o meu pensamento, o meu modelo, a minha conceção de jogo é exatamente a que tenho em mente. Portanto, vou contratar ou vou adquirir os jogadores que me melhor se adaptam ao que eu pretendo. Se eu entro a meio numa equipa em que o plantel já está feito, aí tenho de adaptar, tenho de conseguir conciliar as duas coisas, se o que eu penso é o melhor para o jogo e ao conhecer os jogadores, se se conseguem encaixar no que eu pretendo. Portanto, é uma simbiose entre os dois estados que o treinador tem de fazer. Na minha carreira de treinador, sete anos, já me aconteceu as duas situações, começar num clube em que eu preparei o plantel e noutra em que chego a meio e tenho de me adaptar ao grupo que tenho. Portanto, tudo depende se inicio o trabalho ou se já apanho o trabalho a meio.

**Pode referir, em síntese, quais são as principais preocupações que os jogadores devem ter em cada momento do jogo, que tentou implementar na forma de jogar desta equipa? São sempre os mesmos em qualquer equipa que treine? Se não são, altera-os em função de quê?**

A minha preocupação quando cheguei ao Leixões foi a componente tática. Eu já tinha visto jogar a equipa, achava que a equipa era muito desequilibrada, muito pouco rigor a nível de organização defensiva e o meu primeiro trabalho, os meus primeiros treinos incidiram essencialmente nisso, além da vertente psicológica porque a equipa como toda a gente sabe estava em queda, vinha de maus

resultados, portanto, a parte psicológica era importantíssima. A nível de trabalho de campo, tático, a nossa preocupação foi logo trabalhar o aspeto de organização defensiva e penso que isso foi conseguido, a equipa melhorou muito nesse aspeto e depois aos poucos, mas num processo mais rápido que o normal porque tínhamos pouco tempo, conseguimos alterar a maneira de jogar, o modelo de jogo foi alterado, começamos a pressionar mais alto, um bloco mais alto, já que o Leixões jogava muito num bloco baixo e em transições e eu gosto de uma equipa que jogue em posse e num bloco médio-alto e isso em pouco tempo conseguimos, o que me apaje porque não é fácil em tão pouco espaço de tempo conseguir mudar quase radicalmente o comportamento da equipa em campo.

**Considera relevante comunicar, sob a forma verbal, os princípios de jogo aos jogadores, ou parece-lhe que o treino é suficiente? Se os comunica verbalmente, em que momentos o faz, no início da época, antes dos treinos?**

Normalmente, no início da época há várias regras, há vários contextos em que passo informações ao grupo de trabalho e digo-lhes exatamente o que vamos trabalhar a longo prazo, o que é que eu quero da equipa. Normalmente, tenho dois sistemas de jogo, o 4-3-3 e o 3-5-2, portanto são duas variantes que eu utilizo. Portanto, os jogadores estão identificados numa primeira fase com o que é que vamos trabalhar durante a época, depois em cada sessão de treino iremos trabalhar o que eu achar que é melhor, esse é basicamente o primeiro contacto com o grupo de trabalho. Depois, diariamente explico sempre quando faço algum exercício novo ou vamos trabalhar uma situação nova. Explico primeiro antes do treino no quadro para eles irem para o campo com uma noção do que vão encontrar e depois gosto de trabalhar em campo porque é no campo, no espaço onde costumamos jogar que é muito mais fácil o jogador assimilar. A teoria é uma coisa, a prática é outra. Mas é sempre importante numa primeira fase passar a teoria para eles estarem enquadrados. Só um exemplo, vamos trabalhar aspetos de finalização, há três, quatro movimentos que eu quero que se façam, eu explico-os no quadro e depois passamos à prática para o relvado. Quanto mais fixo for o 4-3-3 muito mais fácil é para o adversário anulá-lo, o 4-3-

3 gosto porque dá equilíbrio à minha equipa, principalmente a nível defensivo, mas também sei que se não for um 4-3-3 dinâmico para o adversário é muito mais fácil anular, por isso eu dou muita liberdade aos meus quatro homens da frente, os três avançados e o médio mais ofensivo. Portanto, trocar de posição, ter mais ação individual, dar-lhes essa liberdade para eles também poderem desequilibrar no último terço de campo. Agora, em termos defensivos é um 4-4-1-1 porque eu gosto que a minha equipa seja muito compacta a defender e só se consegue isso se se jogar com duas linhas de quatro muito próximas para não deixar o adversário jogar entrelinhas, por isso é essa dinâmica do 4-3-3 que na organização defensiva vira 4-4-1-1.

**Explica aos jogadores o fundamento e a intenção dos exercícios que aplica no treino, na sua relação com a sua conceção de jogo? Diferencia este tipo de explicação em função dos jogadores, isto é, jogadores recém-chegados e jogadores experientes com alguns anos no clube, jogadores de diferentes culturas?**

A explicação é igual para todos, se eu vir que um jogador tem mais dificuldade em assimilar a mensagem que lhe estou a passar tenho de explicar talvez individualmente ou incidir mais com ele, mas isso sente-se logo se o jogador absorve mais facilmente a mensagem ou não, não somos todos iguais. O que eu noto é que o jogador mais concentrado assimila mais facilmente, o jogador menos concentrado demora muito mais tempo a assimilar. Isso não tem a ver com a idade, tem a ver com a concentração.

**A sua semana de treinos antes do início da fase competitiva, comparativamente com a restante temporada, é igual em termos de duração, objetivos, organização do treino e dinâmicas dos exercícios?**

É claro que não pode ser igual. No pré-competitivo, naquele espaço de cinco, seis semanas em que trabalhamos a equipa para iniciar o campeonato, em que os jogadores vêm de uma paragem de cerca de um mês a mês e meio de férias, é lógico que não podemos ter o mesmo tipo de trabalho que vamos ter depois durante a semana de competição. Agora, a nível de duração dura mais um pouco, ou trabalho um pouco mais o aspeto físico para a equipa rapidamente

conseguir os níveis físicos exigidos, para depois conseguir o que eu pretendo que ela faça em campo, mas na sua essência o meu trabalho não difere muito da pré-competição para a competição e porquê? Como eu não isolo a componente física, eu trabalho muito a nível contextualizado o treino, logo na pré-época o grupo de trabalho está logo dentro das ideias que eu pretendo para a equipa a nível de treino e logo na primeira semana estamos a trabalhar o aspeto físico e o aspeto tático em simultâneo. Para quê? Para o jogador conseguir logo absorver o que o treinador quer, o que é que vai acontecer em competição. Antes usava-se muito e eu sou do tempo enquanto jogava em que apanhei muitos treinadores que naquele primeiro mês de pré-época era basicamente incidir sobre o físico, físico, físico, praia, pinhais e correr, correr, correr e depois nas duas últimas semanas íamos para a componente tática, técnica, inseria bola. Penso que erradamente e por isso mesmo eu adapto o meu trabalho a isso mesmo, logo desde o primeiro dia a componente física é importante porque o jogador vem de uma longa paragem, mas incide sempre sobre o aspeto técnico e principalmente sobre o aspeto tático, mas acima de tudo exercícios que vão ao encontro do meu modelo de jogo. Os exercícios não mudam muito em termos de organização porque eu tenho uma ideia de jogo e o que muda mais é a duração se eu achar que devo trabalhar mais tempo ou não. Basicamente não difere muito o tempo de um treino de pré-época para um treino em competição.

**Se entra a meio do campeonato numa equipa quais as primeiras preocupações? Funciona como se fosse a primeira semana da época?**

Isso é claramente diferente, basicamente há uma coisa que tem de ser igual, que acho que é essencial para quem trabalha em grupo, o primeiro impacto. Quando o treinador chega no início da época ou meio de uma época, o primeiro impacto tem de ser muito positivo. Tem de deixar logo marca no grupo de trabalho e isso eu penso que consigo fazer e tenho-me dado bem que é deixar logo a minha marca, “Eu estou aqui porquê? Estou aqui para ganhar!”. Seja de início, seja a meio da época, “Estou aqui para ganhar, não sei trabalhar de outra maneira”. E isso incute nos jogadores logo um pensamento positivo. Essa é logo a minha primeira mensagem. Depois temos de ver a realidade das coisas, se eu entro no

início de época tenho mês e meio até ao início da competição e eu posso preparar a equipa dentro dos moldes que eu pretendo, dentro do meu modelo de jogo e tenho um mês, um mês e pouco para conhecer o grupo de trabalho, para conhecer as qualidades, as virtudes e defeitos dos jogadores. Se entro a meio da época, passado quatro dias vou ter um jogo logo para o campeonato como aconteceu no Leixões. É logico que todo o processo é muito mais acelerado e aí é importantíssimo cativar logo o grupo de trabalho para ele estar logo disponível para trabalhar, assimilar novas ideias e felizmente eu tenho conseguido isso. Agora, não é fácil principalmente a meio. Passar o mínimo, porque eles não estão preparados para assimilar muita informação. Basicamente, a experiência diz-me que trabalhar os aspetos de bolas paradas, que é uma situação em que eles não têm de pensar muito, facilmente absorvem essa informação e acima de tudo motivá-los para a competição, a parte psicológica. Depois, com o trabalho, com os resultados, vamos trabalhar as outras componentes mas cima de tudo as bolas paradas e a parte psicológica são o primeiro impacto e tem de ser logo decisivo no impacto com o grupo de trabalho.

**Em cada semana de treinos, para cada um dos dias, os exercícios realizados são sempre os mesmos ou têm uma organização semelhante? Procura em cada um desses dias (todas as semanas) os mesmos objetivos?**

Sim, eu não vario muito de semana para semana, aliás onde eu vario os meus treinos a nível de objetivo é a partir de quarta-feira à tarde, o treino de terça e de quarta de manhã basicamente variam os exercícios mas não variam na finalidade do exercício, portanto à terça sabemos que é o primeiro treino após o jogo, é um treino de recuperação para quem jogou e um treino mais intenso para quem não jogou. À quarta-feira de manhã é um treino mais intenso para o grupo todo, onde incide mais a componente física mas sempre com bola e a partir de quarta à tarde, aí já dentro do nosso modelo de jogo, das minhas ideias, mas já dependente do adversário que vamos encontrar e portanto já há umas nuances táticas que podem ser alteradas ou não consoante o adversário que vamos encontrar pela frente.

**A sua organização semanal dos treinos e dos respetivos objetivos altera-se em função do número de jogos por semana? Se sim, em quê: na duração do treino, na tipologia dos exercícios, no número de jogadores envolvidos nos exercícios, no espaço para a sua realização, na intensidade solicitada?**

Claramente, se houver um jogo a meio da semana, basicamente iremos trabalhar só o aspeto de recuperação e organização. Tudo irá variar porque basicamente não vamos ter tempo de trabalhar a componente física ou o que normalmente treinámos à quarta-feira. Isso não pode ser trabalhado porque vamos ter jogo, portanto, basicamente é recuperar de um jogo e preparar o jogo seguinte. Basicamente é recuperar e passar a informação tática do adversário seguinte porque não há tempo para trabalhar outros aspetos. Acaba por ser um tipo de treino semelhante ao de terça e quarta de manhã.

**De que forma percebe a intensidade dos exercícios no treino, mais pelo lado físico ou pelo lado tático? Procura contabilizar o tempo, perceber se as ações que pretende que sejam executadas ocorrem mais vezes, se os atletas estão empenhados e motivados?**

Pelos dois. É lógico que tenho um tempo mais ou menos para cada exercício mas não sou rigoroso no tempo nem nas ações. Quando eu vejo que as coisas estão a sair como eu quero o exercício para e passamos a outro nível de exercício. Agora, é lógico que a experiência que acumulei não só como jogador mas como treinador também, já me dá para perceber se o exercício está a fluir, se está como eu quero, com a intensidade como eu quero ou não. Portanto, na minha opinião o treinador é que tem de fazer o grau de intensidade do exercício. Se o exercício não está a correr como o ele pretende, tem de parar, tem de esclarecer e tem de repetir até ele achar que está ao nível que pretende. Se não o fizer, a meu ver, não está a tirar rendimento do treino e faz um treino mas sem grandes rendimentos. Há exercícios que saem muito mais e que nós utilizamos, que já fazem parte do nosso padrão de treino e de jogo, portanto esses exercícios saem naturalmente e são exercícios que já estão muito absorvidos pelo grupo de trabalho. É lógico que os novos exercícios ou novos momentos táticos que nós queremos implementar na equipa demoram tempo e que o

jogador está habituado a uma rotina e tem de alterar e demora tempo. Temos de repetir várias vezes e às vezes não sai com a intensidade e repercussão que nós queremos e aí temos de ter a faculdade de perceber que nem sempre é bom voltar a insistir, é melhor parar por ali e no dia a seguir voltar. Isto porque chega a um ponto em que o jogador já não consegue fazer, está bloqueado e então o melhor é não insistir, é parar, fazer outra coisa e um dia ou dois depois voltar a essa ação que certamente o jogador já está muito mais preparado mentalmente, taticamente e tecnicamente para o fazer.

**Considera importante a realização de trabalho complementar, nomeadamente quando este é orientado, por exemplo, para recuperação de esforços, a prevenção de lesões, o aperfeiçoamento individual? Ou parece-lhe que o que faz no treino é suficiente para suprir todas as necessidades dos jogadores? Se é adepto do trabalho complementar, qual o tipo de tarefas que realiza ou que gostaria que alguém se encarregasse de realizar?**

Sou apologista que se possa fazer um trabalho fora do treino normal, mais específico para um jogador A ou B. Se nós sentimos que há uma necessidade, que o atleta A ou B precisa de uma situação mais específica, mais isolada nós fazemos esse trabalho. Se sentimos que não é necessário não fazemos. Vou dar alguns exemplos, se nós achamos que um jogador precisa de uma componente mais física num momento da época, é lógico que vamos isolar esse jogador porque não vamos obrigar os outros jogadores a fazer um trabalho físico que nós achamos que só aquele é que deve fazer. Portanto, isolamos esse jogador ou se achamos que ele precisa de fazer um trabalho mais de musculação isolamo-lo no ginásio, se achamos que deve fazer um trabalho mais técnico de cruzamento ou finalização trabalhamos individualmente esse jogador. Cada caso é um caso. Esse trabalho é mais de alguém que faça parte da equipa técnica, um preparador físico. Incidir sobre o preparador físico esse ónus da questão para libertar o treinador para outras situações, para trabalhar com o restante grupo.



## **O que lhe parece mais fácil e mais difícil de trabalhar em contextos de treino relativamente aos momentos de jogo?**

Mais fácil de trabalhar é a organização tática defensiva e porquê? Porque a nível defensivo tu só dependes de ti. Eu passo a informação ao jogador ou ao grupo de trabalho o que eu pretendo, eles sabem exatamente quais são as posições que têm de ocupar em campo. O aspeto de organização ofensiva é muito mais difícil de trabalhar porque aí nós dependemos não só da inspiração dos jogadores, mas essencialmente do adversário. Se o adversário estiver bem organizado, se for muito rigoroso é lógico que tu vais ter muito mais dificuldades em entrar no seu sistema defensivo e aí tu dependes dele. Não só de ti mas também dependes do adversário. A nível de organização defensiva é mais fácil porque só dependes de ti, portanto se estiveres bem organizado vais-lhe criar problemas, se estiveres mal organizado não vais criar problemas. Estás dependente de alguém ou estás só dependente de ti. Eu costumo passar essa mensagem aos meus jogadores porque eu fui jogador e compreendo o jogador, eu compreendo que o jogador falhe, domine mal a bola, passe mal a bola porque há muitos fatores que estão inerentes a essas ações de jogo, agora o que eu não admito é falta de concentração, falta de atitude e falta de rigor tático. Isso só depende exclusivamente de cada um. Ou eu tenho atitude ou não tenho atitude, ou sou concentrado taticamente no que o treinador me pede ou não sou, o jogador sabe exatamente o que é que tem de fazer em campo, portanto só depende dele. Todos os outros fatores dependem do árbitro, do terreno, do clima, do adversário. Aí, é lógico que nós temos de ser condescendentes porque não é fácil jogar à bola. O que eu consigo controlar eu controlo ao máximo e exijo ao máximo do meu jogador, as variáveis são muito mais difíceis.

**O treinador e a equipa, ao longo da temporada, atravessam estados de ânimo distintos, nomeadamente, quando se confrontam com derrotas, falta de coesão no grupo, indisciplina, descrédito na forma jogar. Dispõe de estratégias particulares para lidar com estes casos? Pode dar alguns exemplos que já tenha vivenciado e dizer-nos como lida com os jogadores jovens e com os mais experientes?**

A nível de motivação do grupo de trabalho, consoante os resultados, é lógico que nessa parte a primeira situação é evidenciar os erros ao grupo de trabalho. Nunca critico o grupo de trabalho, nunca o fiz, acho que é uma má política criticá-los publicamente. Agora, sou o maior crítico da equipa quando estamos reunidos no balneário, aí falo abertamente com toda a gente, deixo que o grupo esteja à vontade para também passar a sua ideia do porquê de as situações não estarem a correr bem. É conversando que tentamos solucionar os problemas. Acima de tudo motivá-los sempre para o dia de amanhã, porque o que passou temos de evitar que se repita, que não se volte a cometer os mesmos erros. Trabalho muito a nível de imagens, para eles terem uma noção exata do que falhou, porque as imagens não mentem. Eles fixam muito mais uma imagem do que mil palavras. Depois a nível de disciplina é caso a caso, cada caso é um caso. Normalmente e já tive durante a minha carreira algumas situações em que tive de ser duro a nível disciplinar, trato todos os jogadores por igual, tenha vinte anos como trinta. A maneira como eu abordo um atleta a nível disciplinar, tanto faz se for um jovem ou experiente, para mim são todos iguais, estão todos no mesmo patamar, todos têm as mesmas responsabilidades. Trato todos por igual.

**Numa situação como a que o Leixões atravessou, com um período consecutivo de derrotas, que tipo de mensagem ou estratégias é que podemos utilizar para que facilmente eles ultrapassem essa fase e trabalhem em prol de um objetivo, que neste caso era a manutenção?**

Estipular logo um objetivo e foi o que fiz, cheguei ao Leixões, que nos últimos dezasseis jogos tinha ganho um, na segunda volta não tinha ganho jogos em casa, tinha perdido os jogos em casa, portanto a situação era bastante difícil. Lembro-me perfeitamente no primeiro dia em que cheguei e estipulei logo um objetivo: ganhar em casa. É importante a equipa sentir-se bem em casa e o Leixões não se sentia confortável nos jogos em casa e isso foi conseguido. Depois tens de os motivar pela vertente futura, temos de melhorar hoje, temos de trabalhar hoje para colher amanhã. Se ganharem chegam ao final da época e têm muito mais condições de exigirem melhores contratos, aqui no Leixões ou noutra qualquer. Portanto tens de dar-lhes um objetivo. A melhoria das condições deles, da família, dos filhos, ou seja tens de jogar e ir ao coração

porque trabalhar eles trabalham, agora eles têm de ter um objetivo. E se estamos mal aqui, a coisa não está boa e não vai melhorar muito a nível financeiro aqui, mas se eu trabalhar para o ano, para a próxima época, daqui a uns meses, a vida pode melhorar e só vai melhorar se eu atingir objetivos hoje para depois ir colher amanhã. Portanto, eu funciono muito assim, melhorar a vida, melhorar a vida da família porque o jogador é muito sensível à família e principalmente aos filhos.

**Que importância dá ao adversário e à sua forma de jogar? Preocupa-se igualmente com a forma de jogar da sua equipa e o modo de jogar do adversário? Altera a sua forma de jogar em função do adversário a defrontar? Se o faz, em que consistem essas alterações? São pontuais ou são mesmo globais?**

O mais importante e o que eu dou mais primazia é à minha forma de jogar. Se a minha equipa não jogar com as minhas ideias é porque alguma coisa está mal. Agora é lógico que temos de ter o máximo de conhecimento sobre o adversário para passarmos essa informação ao grupo de trabalho e a partir daí ver onde é que o adversário é mais forte e onde nos pode criar problemas e onde nós lhes podemos criar problemas. É nessas vertentes que nós trabalhamos, os pontos fortes e menos fortes do adversário e o nosso trabalho semanal incide sobre essas vertentes. Portanto, se o adversário é mais forte neste aspeto vamos trabalhá-lo para o anular, se o adversário tem mais dificuldade nesse aspeto nós vamos trabalhar e incidir ainda mais o nosso trabalho sobre este pormenor para conseguir fazer mais “moça” nele, mas nunca descaraterizando a equipa e nunca fugindo aos nossos princípios. Claramente o nosso princípio de jogo tem de estar sempre assente no jogo e na competição. Se fizer alterações são pontuais, não vou alterar a minha maneira de jogar por causa do adversário, isso não.

**De que forma, no decorrer da semana, prepara esse lado estratégico do confronto com o adversário? Em todos os treinos, em dias específicos, em função da equipa com quem vai jogar, pelo facto de jogar fora ou em casa, verbalmente, através de exercícios (que tipo de exercícios)?**

Como referi atrás, basicamente a partir de 4ª feira à tarde, do terceiro treino da semana, a partir daí passamos toda a informação aos atletas e trabalhamos em função do adversário seguinte. Através de uma exposição verbal, de imagens, de vídeos mostramos o que pretendemos e depois vamos para o treino e adaptamos os exercícios em função do que vimos ou do que eu pretendo.

**Considera que para ser um bom treinador é importante já ter sido jogador ou não acha que há uma relação entre ambas as funções?**

Na minha opinião é uma mais-valia. Não quer dizer que só quem jogou é que dá treinador ou pode ser bom treinador e quem nunca jogou não vai ser bom treinador. Aliás, temos casos, não são muitos, mas temos alguns casos que nunca jogaram a bola e são exemplos de treinadores de topo e o Mourinho e o Villas-Boas são o expoente máximo. Agora, é uma mais-valia e porquê? Porque sei exatamente como o jogador pensa, como é que o jogador reage em *stress* e isso é uma mais-valia. Eu costumo dizer aos meus jogadores quando falo com eles e quando temos uma conversa mais agressiva, no bom sentido. Eu digo-lhes sempre: “eu já estive desse lado aí sentado e sei o que vocês estão a pensar de mim porque eu já pensei o mesmo dos meus treinadores. Quando vocês vêm, já eu vou”. Portanto, isso é uma mais-valia porque eu consigo entrar na cabeça dos jogadores.

**Desde que entrou no Leixões, sente que os seus objetivos foram alcançados? A manutenção foi assegurada, mas tirando esse grande objetivo sente que outros que foi tentando implementar no jogar da equipa, na relação com os jogadores foram sempre cumpridos?**

O que mais me apraz de registar na minha passagem pelo Leixões, mais do que a manutenção que a nível desportivo era o mais importante para o grupo de trabalho é sentir que em dois meses tive pela frente se calhar o meu maior desafio como treinador devido ao pouco espaço temporal que tive pela frente e em que conseguimos alterar radicalmente o processo de jogo daquela equipa. Para isso, é lógico que o nosso trabalho foi importantíssimo, as nossas ideias, a nossa maneira de trabalhar mas essencialmente também a predisposição dos atletas para assimilarem rapidamente novas ideias, novos conceitos de jogo. E

fico muito feliz por ter deixado o Leixões a praticar outro estilo de jogo, um futebol que era reconhecido pelos adversários e pela comunicação social, um futebol positivo, um futebol de ataque, um futebol de posse em tão pouco espaço de tempo. E mais, conseguimos em pouco tempo conseguir fazer despontar dois ou três jovens que no modelo anterior não conseguiam sobressair, não é criticar o modelo anterior, cada treinador tem a sua maneira de pensar o jogo, agora no meu modelo de jogo consegui dar muito mais liberdade e acima de tudo muito mais responsabilidade aos atletas e eles conseguiram exteriorizar a qualidade não só tática mas acima de tudo técnica e profissional que tinham dentro deles. Houve um jogador com quem gostei muito de trabalhar, um jogador que não jogava e que se veio a revelar muito importante e que acredito que tem um grande futuro pela frente que é o João Novais, que no modelo de jogo anterior não conseguia sobressair e no meu modelo de jogo claramente foi uma mais-valia para o onze.

**Se tivesse que enunciar uma mais-valia ou característica sua enquanto treinador, aquela característica que tem que o ajuda a ter mais sucesso qual seria?**

Tenho de referir várias porque só uma não define nem pode definir um bom treinador ou um bom líder. Acima de tudo exijo muito rigor, muita disciplina e muita entrega. Se tivermos estas três componentes tudo o resto vem por acréscimo, que é a tática, a técnica e depois o pensamento positivo, mas acima de tudo tem de haver rigor, disciplina e trabalho. Eu considero-me um líder nato, ouço os meus jogadores, dou liberdade aos meus jogadores, mas eu costumo sempre dizer “eu dou com uma mão mas quero receber com a outra”, eu não falho com eles e eles não podem falhar comigo. Máxima liberdade, máxima exigência. Quem falha comigo, falha uma vez só. Eles sabem exatamente quais são as regras que eu estipulo para o grupo de trabalho e felizmente não tenho tido problemas nesse aspeto.

## **Anexo 2 - Entrevista Realizada ao Professor Pedro Correia (dia 04 de Junho de 2014)**

**Sendo o Leixões uma equipa que aposta na formação, que balanço faz das competências adquiridas pelos jovens jogadores ao longo do respetivo percurso formativo, nomeadamente no que respeita à capacidade para jogar com eficácia, tendo em conta: diferentes sistemas táticos, os vários momentos de jogo, as habilidades técnicas adquiridas, as intensidades de jogo exigidas?**

Há o tal problema da maturidade e da resposta de acordo com os estímulos que lhes são dados. Isso, só através do treino, só através do jogo e obviamente que apostando na formação. Mesmo assim quando os jogadores chegam a um patamar profissional ainda existe um défice elevado em relação à resposta de acordo com o estímulo que lhe é dado dentro de uma conjugação de eficácia que é pretendida, dentro daquilo que nós vamos pretendendo de acordo com as orientações táticas, com orientações que nós vamos pretendendo para o jogo, para a época em si e isso, só se consegue depois também através de muito de treino, de muita estimulação controlada ou não e de muita especialização através do jogador. Isso, ao longo deste tempo que fui sendo treinador não houve um único jogador que conseguisse estar em patamares de excelência sem que tivessem um treino não só adequado como uma densidade de treino em relação àquilo que o distinguiu de forma muito avolumada, muito intensa ao longo de todo esse tempo. A capacidade do jogador depende obviamente do jogador, não só das lacunas ou dos pontos fortes que ele possa ter e aquilo que a gente pretende para fazer esse trabalho de especialização mas a todos os níveis, começa a todos os níveis de uma forma geral e depois especializando-o nos pontos fortes e corrigindo alguns dos pontos fracos que ele tenha. Nós notamos que existem dificuldades em alguns pontos dependendo também do jogador, da posição que ocupa, das funções que tem durante o jogo, existem alguns jogadores onde temos dificuldades que as respostas sejam as mais adequadas de acordo com o estímulo e isso é aquilo que nós muitas vezes dizemos que é a maturidade de jogo e eles não deixam muitas das vezes de saber qual a resposta que têm de ter, sabem-na, agora não a tomam porque a intensidade é

uma intensidade muito mais elevada, não a tomam no tempo correto e isso é só através do trabalho no treino e de jogar.

**Existe recorrentemente uma discussão em torno do facto de um jogador nascer ou não com um potencial inato para jogar futebol. De que forma pode o treino ter influência no nível de rendimento a atingir e o que lhe parece que se pode fazer para que os praticantes cheguem a patamares superiores?**

Sem o treino não vão chegar a patamares superiores, por isso o treino é um potencial inato, há uma coisa que os faz diferir, é o trabalho, é o treino. E o treino não chega a ser o treino só que nós fazemos recorrentemente com o coletivo, com a equipa. É também o treino de especialização, isso vai levá-los sempre a patamares muito superiores.

**Considera mais pertinente implementar a sua conceção de jogo ou ter uma conceção de jogo que se adapta em função dos atletas que compõe a equipa e/ou de outras condicionantes?**

Eu encaro as duas quase como a mesma, porque a minha conceção de jogo será sempre também de acordo com a análise que eu vou fazer, do clube, da envolvência do clube, da equipa, das condições que são dadas à equipa, dos jogadores que compõe essa equipa, dos objetivos que eu vou ter para essa equipa, para esse clube e depois da minha forma de estar e de ser, da equipa técnica e da forma que a minha equipa técnica tem os conhecimentos e aquilo que vai pretender de acordo com o que vamos fazer, com o campeonato onde estamos inseridos e toda essa envolvência vai-me levar a ir a uma conceção de jogo. Aquilo que obviamente acaba por ser mais importante é de acordo com a avaliação que eu irei fazer dos jogadores ou que faço dos jogadores que temos para constituir a equipa, como aquilo que eu julgo ser o mais indicado e por isso a conceção. Obviamente que também faço suposição que depois passará pela minha linha de pensamento e a minha análise através da minha linha de pensamento. Tenho uma ideia mas sempre a partir dessa função, claro que depois tentando levar para um determinado caminho e um determinado objetivo e aí a conceção de jogo obviamente que é mutável através da avaliação que é

feita através dos atletas, mas existe já alguma previamente feita através da própria análise da envolvimento.

**Pode referir, em síntese, quais são as principais preocupações que os jogadores devem ter em cada momento do jogo, que tentou implementar na forma de jogar desta equipa? São sempre os mesmos em qualquer equipa que treine? Se não são, altera-os em função de quê?**

Se são sempre os mesmos em qualquer equipa que treine, não. Obviamente altero-os em função dos jogadores, do momento, do clube, da envolvimento. No momento de organização ofensiva aquilo que nós pretendíamos foi sempre mutável ao longo da época, mas aquilo que nós pretendíamos após a recuperação de bola e considero o momento após a recuperação de bola já o primeiro momento de organização. Considero a transição ofensiva e defensiva a perca e o primeiro momento após, portanto há a perca, o ganho e o primeiro momento após, considero isso a transição e por isso o momento organizativo. O momento organizativo que se seguia a isso eu tentava quase sempre, se houvesse a possibilidade de aproveitar a desorganização adversária, que fosse não no sentido de queremos um ataque organizado, pausado, com mais tempo mas sim um ataque rápido, um contra-ataque em que nós tentávamos aproveitar a superioridade numérica nos contra-ataques ou a igualdade numérica com uma igualdade ou inferioridade numérica no ataque rápido. Tentávamos aproveitar isso, alguma desorganização que o adversário pudesse ter nessa perca de bola e por isso o momento organizativo tendia inicialmente para aí. Após isso, fomos também modificando, porque também de acordo com o que a própria equipa ia evoluindo para momentos de organização em que tentávamos que os extremos e os corredores laterais fossem extremamente importantes mas também com as situações muito importantes das defesas laterais a participarem em combinações ofensivas e depois em termos de combinações centrais os extremos a virem muitas vezes dentro para aparecerem entre espaços para que ou um dos médios ofensivos, no caso era mais na altura o Rúben Saldanha, quando isso era possível, um dos médios que nós tínhamos interiores, a posição oito pudesse ir apresentar e entrar em zona de finalização ou em espaço entrelinhas entre a linha média e a linha defensiva. Em relação ao momento de



transição ofensiva aquilo que procurávamos muitas vezes era numa recuperação da linha média, era tentar logo que após a recuperação a bola seguisse logo no corredor central ou lateral mas logo na frente. Em zonas mais recuadas saíssem rapidamente em segurança, porque aí tínhamos bastantes dificuldades e notávamos que tínhamos acima de tudo conseguir corrigir com segurança. O médio defensivo era muito importante nesses momentos após a recuperação tendia sempre a jogar com os centrais ou com os defesas laterais. Tentamos corrigir até um pouco esse movimento para sermos um pouco mais acutilantes no momento de recuperação de bola e as tais combinações de jogar com o extremo ou com o avançado ou com um médio mais à frente e não com um médio mais recuado e isso, por vezes era conseguido outras vezes não, mas isso era trabalhado em termos desses princípios, tentávamos que isso fosse acontecendo. No momento defensivo, de organização defensiva aquilo que tentávamos num primeiro momento era que houvesse pressão sobre o portador da bola adversário e que a restante equipa reorganizasse e reorganizando baixando, fazendo com que ficássemos com um bloco médio, por vezes um bloco médio-baixo em que iria estagnar qualquer situação de ataque rápido ou contra-ataque da equipa adversária, se assim conseguíssemos fazer e no momento de organização ofensiva do adversário, a nossa organização defensiva, estaríamos quase sempre equilibrados. Não tendíamos a fazer defesas individuais, tendíamos a fazer defesas zonais de acordo com a posição da bola, tentávamos ser pressionantes a partir de um determinado espaço, o tal bloco médio a partir da zona média e tentávamos ser extremamente pressionantes. Antes tentávamos conduzir o jogo para determinados espaços de acordo com a avaliação que fazíamos do adversário, onde queríamos que a bola chegasse para depois tentar recuperar. Tentávamos trabalhar isso ao longo da semana. Em relação ao momento de transição defensiva, aquele momento após a perda de bola, o jogador mais perto queríamos que pressionasse a bola e os restantes jogadores que estivessem perto desse jogador fazer as tais coberturas defensivas, a restante equipa recuar e fechar. Era o estímulo que nós queríamos que a equipa tivesse. No tal momento defensivo era isto, em termos de organização a tal zona pressionante a partir de determinado momento,

determinado espaço para também obviamente ao preparar isso estávamos a preparar para atacar porque deixávamos que a equipa adversária subisse um pouco, não pressionávamos demasiado alto, pressionávamos com o tal bloco médio a partir dessa zona média em termos de pressão, encaminhando antes com aquilo que nós pretendíamos para pressionar, para recuperar a bola para depois termos não só espaço nas costas como termos a equipa adversária no momento de perda de bola se calhar um pouco desequilibrada ou através dos corredores laterais, através da projeção do defesa lateral que eles poderiam fazer ou então em zonas centrais com os médios se viessem aos corredores, para termos nas zonas centrais espaço para rapidamente fazer o nosso ataque rápido, o nosso contra-ataque. Era isso que nós trabalhávamos.

**Considera relevante comunicar, sob a forma verbal, os princípios de jogo aos jogadores, ou parece-lhe que o treino é suficiente? Se os comunica verbalmente, em que momentos o faz, no início da época, antes dos treinos?**

Não, o treino não é suficiente, comunicávamos de forma verbal, fizemos durante a pré-época não só de forma verbal como através da exposição através de vídeo e de apresentações em PowerPoint daquilo que pretendíamos. Ao longo da época apresentações de vídeo sobre aquilo que fazíamos bem e aquilo que não fazíamos tão bem e por isso eles entenderem quais os princípios, os comportamentos que nós pretendíamos deles. Esses vídeos eram sobre a nossa equipa, em jogos treino e jogos oficiais para eles entenderem isso. Fora isso falávamos muito quer fosse em palestras dentro do balneário, no auditório, quer fosse durante os treinos, entre exercícios falávamos muito sobre esses princípios que nós queríamos implementar, até para que essa ideia não fosse imposta mas fosse sim uma ideia comum de todos os jogadores, de toda a equipa e que nos permitisse que de facto em campo eles comungassem dos mesmos princípios, concordassem com os mesmos e no momento de intensidade, de *stress* competitivo essa resposta fosse de acordo com esses princípios. Fazíamos isto de forma muito intensa no início da temporada e depois obviamente que não iremos falar todas as semanas exatamente de todos os princípios que nós pretendemos, em todos os momentos porque eles deverão já estar adquiridos e

deverão muitas vezes ser uma resposta quase inconsciente àquilo que nós pretendemos. Vamos depois trabalhando uma fase mais de especialização ao longo da época e nessa especialização, nesses tais subprincípios que depois vamos pretendendo, essas pequenas respostas que depois vão diferenciar também de acordo com alguns estímulos, aquilo que vamos pretender vai mais de encontro a essa especialização de princípios e esses subprincípios. Agora, nestes princípios gerais muito importante a pré-época, a fase inicial da época, os resultados desportivos em si vão validar na cabeça do jogador, vão validar qualquer conceção de jogo que se possa ter e isso nessa época e na anterior conseguiu-se que fosse validado e por isso acreditaram nisso.

**Explica aos jogadores o fundamento e a intenção dos exercícios que aplica no treino, na sua relação com a sua conceção de jogo? Diferencia este tipo de explicação em função dos jogadores, isto é, jogadores recém-chegados e jogadores experientes com alguns anos no clube, jogadores de diferentes culturas?**

Sempre. Os exercícios que fazíamos tinham sempre a intenção de jogo e de princípios de jogo e nesses princípios de jogo explicávamos sempre qual o transfere que nós queríamos para o jogo, o porquê de o fazermos, qual a intenção e em quê que se iria repercutir no jogo, qual era o principal objetivo. Umhas vezes ofensivo, outras vezes defensivo, outras vezes transitório, mas qual o objetivo que nós tínhamos ali naquele momento e esses exercícios para nós eram extremamente importantes para o grupo. Não existia diferenciação na explicação entre os jogadores jovens e experientes, existia sim uma explicação mais especializada quando havia um outro jogador que pudesse entrar no processo de treino que não tenha vindo desde o início da época e obviamente que aí teria de explicar melhor e teria de dizer quais os subprincípios, teríamos de fazer o tal trabalho de casa que não foi preciso ter sido feito com os restantes, que foi um trabalho geral desde o início da época, com toda a equipa. Em relação a atletas estrangeiros obviamente que tínhamos de explicar de uma forma diferente e depois tínhamos era momentos, isso sim, não no treino, por vezes uma ou outra vez sim e obviamente durante o treino com conversas individuais mas normalmente ou no final ou no início do mesmo ou em momentos que nós

definíamos que deveríamos falar com eles e em termos individuais, em que nós explicávamos por exemplo através da análise de jogo que há um comportamento que não está tão correto e então de acordo com os nossos princípios, de acordo com aquilo que nós pretenderíamos, então há uma conversa individual com esse jogador. Agora, tanto poderá ser o jogador novo como poderá ser o jogador mais velho da equipa.

**A sua semana de treinos antes do início da fase competitiva, comparativamente com a restante temporada, é igual em termos de duração, objetivos, organização do treino e dinâmicas dos exercícios?**

Em relação aos treinos em si, obviamente que vão sendo diferentes porque encaramos de uma forma muito evolutiva os exercícios, a fase da equipa, a especialização da equipa. Aquilo que vou trabalhando no início espero que depois seja adquirido até determinada altura em termos de uma resposta quase inconsciente, o subconsciente adquirir esses subprincípios, para depois passar para uma fase seguinte e obviamente que há exercícios que nós vamos colocando variantes e vamos evoluindo dentro dessas variantes e há outros que deixamos de os usar e utilizamos outros para uma fase seguinte do processo que nós pretendemos que sejam adquiridos, princípios ou subprincípios que pretendemos que sejam adquiridos. Por isso, vamos modificando, há um outro exercício ao longo da época que se vai mantendo, mas de acordo com alguma dificuldade que nós íamos analisando na aquisição de determinado tipo de princípios que nós pretendíamos e então, através de uma repetição intensa, exaustiva e continuada ao longo de toda a época tínhamos que repetir. No caso de outro exercício, de outros princípios íamos evoluindo, por isso era mutável. Obviamente em termos de duração, em termos de volume e volume total do treino isso era maior no início de época, depois foi diminuindo, há uma estabilidade ao longo da época, depois mais numa zona final de época, no terço final de época esse volume diminui. Estamos a falar de uma equipa que acaba por contabilizar cinquenta e quatro jogos oficiais, na época anterior tinha feito cinquenta e dois jogos oficiais e por isso é essa densidade que os jogadores não estão habituados a esse tipo de trabalho, vamos dizer assim, tão denso em termos de jogos oficiais e tão denso a nível de volume de treino. Em termos totais

são dez meses e dez meses com muito treino, acabámos também por diminuir. Em relação aos objetivos, os objetivos iam modificando, iam evoluindo, evoluindo de acordo com aquilo que nós queríamos que a equipa fosse trabalhando, a tal especialização que a própria equipa ia tendo de acordo com a sua forma de jogar ou alguma mutação até em determinados momentos. Não a nível de princípios porque isso íamos mantendo e depois íamos especializando esses mesmos princípios, mas por exemplo ao nível de estrutura, em termos de sistema inicial, porque depois temos a dinâmica, com a dinâmica o sistema poderá ser importante mas mais importante são esses princípios dinâmicos que nós implicámos nessa equipa. Mas até a nível de estrutura em determinada altura para termos um outro tipo de respostas para poder dar ao jogo e aquilo que o jogo nos solicita, também o fizemos. No fundo tínhamos uma estrutura alternativa. No início era trabalhado só através de uma estrutura, só essa estrutura era trabalhada. Poderia ter variáveis, trabalhávamos por exemplo numa estrutura de 4-3-3, trabalhávamos no meio-campo em que tínhamos um seis, um dez e um oito, modificávamos muitas vezes para a posição seis outro seis que fazia a posição seis/oito e um oito que era um oito/dez. Tentávamos trabalhar dentro dessa dinâmica, depois modificámos, fomos trabalhando de forma a que esses princípios dentro dessa estrutura fossem completamente adquiridos, não considerando a estrutura aquilo que para nós era mais importante, que era aquilo que eu transmitia para eles, mas sim os princípios dinâmicos do jogo e isso sim, era o mais importante. Mas de acordo com o adversário, com aquilo que também os adversários nos colocavam, com a observação. A determinada altura também o colocamos objetivos diferentes aos próprios jogadores para tornar a própria equipa algo apelativo para eles, para sentirem que vinham aprender mais, vinham evoluir. Também modificamos, tornando essa estrutura alternativa uma estrutura que nos poderia modificar em parte algum tipo de resposta principalmente em momentos defensivos, mais que em termos ofensivos. Claro que em termos ofensivos aquilo que nos permitia que era o 4-4-2 com o meio-campo em losango, aquilo que nos permitia era demonstrar para o adversário, quando muitas vezes ele se adaptaria a uma estrutura estática de um 4-3-3, demonstrar uma dinâmica diferente, não que essa dinâmica implicasse

princípios diferentes mas implicar por exemplo, que estariam à espera de “encaixar” e deixaríamos pura e simplesmente de fazer qualquer tipo de encaixe, isto em relação ao adversário porque do nosso lado, nós nunca entendíamos o jogo como um jogo de encaixe e por isso como não entendíamos o jogo dessa forma. Essa alteração de estrutura, e era aí o principal trabalho que nós quisemos levar a cabo, foi demonstrar que a estrutura era importante, mas mais importante que isso eram os princípios dinâmicos que nós tínhamos de jogo, os princípios de ação. E esses princípios de ação independentemente fosse qual fosse a estrutura teriam de estar lá presentes. Entre o 4-3-3 e o 4-4-2 que nós apresentávamos, esses princípios estavam lá. Agora, obviamente que depois os interiores no 4-4-2 são muito mais solicitados sobre o corredor, tinham também como função muitas vezes até em determinados momentos fechar sobre esse corredor, no 4-3-3 não tinham tanto essa função porque existia a oposição dos extremos que também fechavam e tínhamos muito mais densidade no meio-campo para uma resposta após a perda de bola. Tínhamos ao mesmo tempo no 4-4-2 desde logo mais jogadores na zona de finalização, que apareciam mais rapidamente, mais diretamente, mas tínhamos muitas vezes mais dificuldades para nos corredores termos opções imediatas para passe a nível de organização ofensiva. Mas essa estrutura iria implicar, tinha estas implicações a nível de princípios, mas não modificávamos era os princípios daquilo que nós pretendíamos.

**Se entra a meio do campeonato numa equipa quais as primeiras preocupações? Funciona como se fosse a primeira semana da época?**

Na primeira época que eu estive como treinador principal obviamente que as preocupações de um treinador principal são um bocadinho diferentes, eu já estava como adjunto mas se calhar considerando o facto de ter tido dois momentos, quando entrei como adjunto em substituição de uma equipa técnica e aí a preocupação que o treinador principal teve foi o de não levar a cabo até porque a equipa não estava numa posição má de acordo com os objetivos, que era a manutenção, estava numa posição normal a meio da tabela, a intenção que houve foi fazer alguma rutura, mas como era já na parte final da época, uma rutura não muito grande, só para no entender do treinador quebrar um pouco

sobre o trabalho que era feito pela equipa técnica anterior. Em relação áquilo que eu fiz quando passei para treinador principal, na minha ideia, naquele momento não quis fazer uma rutura metodológica com aquilo que era feito, fui fazendo ao longo do tempo. De uma forma inicial o trabalho era extremamente similar, mas ao longo do tempo iam-se modificando pequenas rotinas, pequenos exercícios, pequenas coisas e com o passar de mês e meio, dois meses no máximo já estava de acordo com aquilo que eu pretendia trabalhar com a equipa ao longo da semana. Essa mudança para os jogadores vai sendo consensual, até porque eu tive que abordar a situação que se eu estava na equipa técnica anterior não poderia nunca ir contra. Porque desde logo, em termos de gestão do grupo não iria estar a levar a cabo uma situação que me permitisse liderar o grupo, isto é, então antes estava a trabalhar de acordo com uma ideologia e agora modifica para outra? Se estivéssemos obviamente a falar de uma situação de má posição em termos de campeonato e tudo mais poderíamos optar por aí, mas não. Há essas linhas, agora vai depender sempre da análise. Tive um momento muito importante com a equipa, que foi o momento em que alterámos a estrutura. Jogávamos sempre em 4-3-3 e ao segundo jogo em que estava como treinador principal alterei a estrutura para um 4-4-2. Obviamente que essa estrutura não foi mudada no jogo, foi trabalhada antes, durante duas semanas fomos trabalhando de forma a manter os mesmos princípios de ação mas colocarmos uma dinâmica por vezes um pouco diferente porque julgávamos que os adversários já estavam perfeitamente identificados com as rotinas e dinâmicas da nossa equipa e então colocando alguma diversidade nisto nós poderíamos ir de encontro. A equipa, os jogadores num primeiro momento é a tal desconfiança sobre se iria dar resultado e isso foi num jogo com o Portimonense, deu resultado e muito bom resultado, não só ganhamos por 3-0 ou 3-1 já não me lembro se é um ou se é outro, mas fizemos uma das melhores exibições da época. A partir daí obviamente ganhou a equipa e ganhei eu mais margem para ir modificando de acordo com aquilo que queria. De acordo com a análise que era feita da equipa não houve intenção de impor logo as nossas ideias, os nossos princípios, claro que eu não coloco de fora uma situação em que isso não vá ser necessário ou não possa ser necessário. Uma situação em

que se note um grande desgaste da equipa de acordo com determinados métodos ou uma incompreensão sobre aquilo que é pretendido trabalhar e claro que a partir daí pode haver necessidade de fazer essa rutura. Naquele momento em que passei para treinador principal achei que não era o momento para fazer uma rutura metodológica ou uma rutura de princípios total. Sendo sim, algo que fosse tido ao longo do tempo de uma forma consciente mas também inconsciente para os jogadores de forma a eles depois também por vezes, se aperceberem dessa mudança mas por outras vezes a nível de exercícios. No imediato não se aperceberiam da mudança em termos de princípios mas com o trabalho que iria sendo feito e com as condicionantes, com as variáveis que colocávamos nos exercícios obrigando-os a reagir e a dar uma resposta sobre determinado tipo de estímulos diferentes, sobre aquilo que era dado antes, iria-nos permitir chegar lá.

**Em cada semana de treinos, para cada um dos dias, os exercícios realizados são sempre os mesmos ou têm uma organização semelhante? Procura em cada um desses dias (todas as semanas) os mesmos objetivos?**

Os exercícios não são sempre iguais, agora em termos de objetivos da semana que nós pretendemos, tendo em conta que treinamos à terça, quarta, quinta, sexta e sábado, à terça-feira aquilo que nós pretendíamos era um trabalho mais de recuperação, de falarmos sobre o jogo, de uma ou outra situação se calhar até e houve alguns momentos ao longo da época que isso fizemos no campo, demonstrar de que forma devíamos ter reagido, mas depois no restante, por exemplo jogadores que não foram utilizados colocar alguma intensidade de jogo, através de jogos reduzidos aí mais com uma intenção mais fisiológica do que tática. Mas em termos táticos, existindo é sobre o jogo anterior e discussão de ideias, a análise do jogo anterior. À quarta-feira tínhamos um trabalho de transição como principal, ofensivo e defensivo, aquilo que nós pretenderíamos trabalhar. Isso aliávamos por exemplo em termos fisiológicos à força, tentávamos a partir daí trabalhar isso e fizemos ao longo da época exercícios diferentes, mas o objetivo mesmo com esses exercícios diferentes, o objetivo em si, geral, não deixava de ser o mesmo. Em termos de subprincípios obviamente que ia



modificando. Ia modificando aquilo que íamos trabalhando em termos de subprincípios quer transitório ofensivo, quer transitório defensivo e isso ia dependendo do exercício que íamos fazendo, mas o objetivo geral que qualquer um dos exercícios tinha era esse. Em termos de momentos de organização ofensiva e defensiva principalmente à quinta-feira, aquilo que nós pretenderíamos ia modificando também de acordo com aquilo que nós íamos fazendo, os exercícios foram modificando, os subprincípios aí pressupõe-se desde logo que também iam modificando, mas o objetivo geral que nós queríamos de cada um desses exercícios em termos de organização ofensiva e defensiva tínhamos lá. À sexta-feira trabalhávamos mais em termos de combinações os tais subprincípios e por isso trabalhávamos mais combinações ofensivas, aí não era tanto em termos gerais, mas uma organização ofensiva era aquilo que mais trabalhávamos. Íamos modificando exercícios, mas se calhar era o dia da semana em que os exercícios foram feitos de uma forma mais continuada para tornar determinadas combinações, determinados princípios e subprincípios, no caso, que nós pretendíamos trabalhá-los, dar-lhes um estímulo de tal forma intenso e continuado ao longo do tempo que depois em termos coletivos se tornasse quase inconsciente, para que a equipa tivesse esse repertório de respostas ao longo do jogo. Por isso, se calhar o dia em que os exercícios em si foram menos modificados. Também porque pretenderíamos já que o nível de concentração tática fosse ali não só diminuindo como que fosse mais estável, para eles estarem mais conscientes, terem mais uma estabilidade tática, aí à sexta-feira que lhes permitisse estar mais seguros para o jogo de domingo. Ao sábado trabalhávamos bolas paradas. Fomos modificando um pouco isso, para não tornar, aí sim, a nível motivacional enfadonho, um treino chato porque muitas vezes bolas paradas são para uns interessantes, para outros bastantes chatos. Não tornar um treino sem qualquer motivação e então fomos modificando mas nunca deixando de ter como objetivo trabalhar as bolas paradas. Trabalhámos por exemplo sobre a forma de jogo, trabalhámos sobre a forma de torneio em si, que era só torneio de bolas paradas. Quando falo de jogo, era fazermos um pequeno jogo com muita bola parada que ocorria durante o jogo ou então que eram inventadas pelo próprio treinador mas existiam essas

bolas paradas, como fazendo quase de forma separada e em que era o próprio exercício só da bola parada e nada mais. Ao domingo jogo. Quando existia treino de manhã e de tarde à quarta-feira, o que tínhamos o cuidado de fazer era em relação à duração dos exercícios, os tempos de recuperação porque o objetivo em si no treino da parte da manhã não modificava. Normalmente na parte da tarde dependia, ou era um treino de especialização ou então era um treino normalmente, por exemplo, conjunto e aí obviamente aquilo que íamos ter o cuidado da parte da tarde, quando era esse treino bi-diário, da parte da tarde aquilo que iríamos trabalhar já era um pouco mais momentos de organização e não tanto de transição, mas aí também tínhamos cuidado com a gestão a nível de tempo de jogo de forma a não transformarmos e não “estragarmos” o trabalho que estava feito de manhã dentro de uma determinada ideia, para depois de tarde voltarmos. Senão depois teríamos de ter em atenção no treino de quinta-feira em relação ao volume, à duração dos exercícios, ao tempo de recuperação que nós iríamos implicar. Por isso, o treino de quarta-feira quando era bi-diário era nessa intenção de momentos de organização ofensivos e defensivos mas era sempre acautelado em termos fisiológicos aquilo que nós pretendíamos.

**A sua organização semanal dos treinos e dos respetivos objetivos altera-se em função do número de jogos por semana? Se sim, em quê: na duração do treino, na tipologia dos exercícios, no número de jogadores envolvidos nos exercícios, no espaço para a sua realização, na intensidade solicitada?**

Em termos de duração diminuía obviamente porque com jogo ao domingo, quarta e depois novamente domingo preocupávamo-nos. Por exemplo, bastante recuperação entre domingo e quarta, em que os treinos tinham uma duração mais curta, em que nós trabalhávamos muito mais momentos organizativos ofensivos e defensivos e a nível de subprincípios em termos de organização ofensiva, em termos de combinação e depois as tais bolas paradas. Os momentos transitórios eram abordados de uma forma muito menos intensa, não com o objetivo de trabalho de força, por isso muito menos intensa. Era também abordado, mas tentávamos que os exercícios passassem a ser aqui um pouco mais globais, em que permitissem abordar quase todas as situações não sendo possíveis abordar, mas passando por aí. Entre quarta e domingo nós tínhamos

também obviamente como grande preocupação a recuperação novamente da equipa, novamente teríamos a mesma situação com o trabalho, com a exceção de jogadores não utilizados à quarta-feira. Mas com jogadores utilizados e pressupondo que esses jogadores iriam fazer a sua utilização ao longo da semana domingo-quarta-domingo em relação aos jogos, muita preocupação novamente em relação à recuperação e por isso novamente um trabalho com uma intensidade sempre elevada é óbvio, mas com períodos de recuperação muito maiores e também com uma duração menor. Quando falo em exercícios mais globais, é com um número maior de jogadores envolvidos, porque iríamos na mesma solicitar intensidade elevada mas em termos de desgaste individual ele seria por si menor, porque até dentro desses próprios exercícios, dentro deles, o período de recuperação iria ser maior individualmente, para cada um dos jogadores.

### **Intervenção no Treino**

**De que forma percebe a intensidade dos exercícios no treino, mais pelo lado físico ou pelo lado tático? Procura contabilizar o tempo, perceber se as ações que pretende que sejam executadas ocorrem mais vezes, se os atletas estão empenhados e motivados?**

O número de ações é através das condicionantes que são colocadas no exercício, aí é esse número de ações. Em relação à intensidade, a intensidade que nós queremos em termos físicos olhámos a uma intensidade máxima porque não conseguimos na nossa ideia, não conseguimos dizer se o trabalho está a ser feito a 50%, a 70% ou a 80%, não conseguimos. E como não conseguimos aquilo que solicitamos é intensidade máxima durante o período do exercício de aplicação motora e depois nós gerimos o tempo de recuperação e fazemos essa gestão. Claro que depois, muitas vezes, os exercícios vão sendo mutáveis até dentro do próprio treino porque há uma grande preocupação tática e se ou não estamos a atingir ou se estamos a atingir mas poucas vezes aquilo que nós pretendemos dentro do exercício, vamos tentá-lo modificar, mas isso é depois da análise que nós fazemos naquele momento, no próprio treino. Mas a intenção tática sobrepõe-se a isso, porque a vertente física irá atrás, se a aplicação for

máxima, a vertente física irá atrás. Mas existe obviamente também essa preocupação porque a partir do momento que há intensidade máxima existe a preocupação nos tempos de recuperação, de que forma é que os fazemos. E depois obviamente também existe no tempo de duração e não poderemos esticar por muito que o treinador até às vezes possa querer, não podemos esticar até porque o momento de concentração do jogador deixa de existir e tudo aquilo que estamos a fazer deixa de ter qualquer tipo de resultado.

**Considera importante a realização de trabalho complementar, nomeadamente quando este é orientado, por exemplo, para recuperação de esforços, a prevenção de lesões, o aperfeiçoamento individual? Ou parece-lhe que o que faz no treino é suficiente para suprir todas as necessidades dos jogadores? Se é adepto do trabalho complementar, qual o tipo de tarefas que realiza ou que gostaria que alguém se encarregasse de realizar?**

Importantíssimo e vamos ao tal trabalho o porquê diferenciar, a primeira ou segunda pergunta quando era inato, o talento inato. Não considero que existam talentos inatos. Podem estar mais predispostos para, mas se nós não tivermos um determinado tipo de estímulos de uma forma consecutiva, diversificar esses estímulos, solicitando respostas diferentes ou uma especialização a nível de um determinado tipo de resposta, quando falamos num determinado tipo de resposta é uma habilidade como as bolas paradas. Mas se nós não trabalharmos de forma intensa, exaustiva mas intensa mesmo, nós nunca nos tornaremos jogadores de *top*, acredito nisso. Não consigo, pelo menos no conhecimento que vou tendo de futebol, um jogador de *top* que tenha chegado lá sem dentro do treino ou fora do treino ter trabalhado de uma forma intensa, extremamente intensa. Chegando às tais, e acredito nisso, dez mil horas de trabalho, não num número exato mas numa ideia sobre o trabalho que deve ser feito para o jogador evoluir. Nenhum jogador que tenha menos que essas dez mil horas de certeza será *top* mundial e por isso acredito no tal treino de especialização, no tal treino complementar, é muito importante. Eu considero, já nem é só treino complementar, é treino. Só que é treino de uma forma diferente, é uma forma que vai permitir que em termos individuais ou grupais se consiga tornar o jogador mais próximo daquilo que nós

defendemos. Por isso, esse tipo de treino é extremamente importante. Nós infelizmente ao longo desta época não conseguimos ir tendo com a densidade e regularidade que nós queríamos por uma questão infelizmente puramente financeira. Eu não poderia exigir a jogadores que tinham dificuldades financeiras que viessem de manhã e que viessem de tarde. E isso modificou e aí as tais condicionantes quando nós temos de avaliar depois o contexto onde nos inserimos e por isso, a tal questão da concepção de jogo. Temos de verificar nesse contexto onde nos inserimos o que é que é importante ou não. Eu não podia exigir isso, a determinado momento em que a motivação para a prática dado todos esses problemas... eu já o tentava ter já para o próprio treino. A partir do momento em que tivesse as condições todas para esse tipo de trabalho como ainda agora estou a preparar em relação à próxima época, já faz parte do microciclo normal esse treino complementar.

### **Esse tipo de trabalho complementar pode referir-se a trabalho no campo, a ginásios ou outro tipo de trabalho?**

Pode referir-se a tudo. Por exemplo, um jogador que tenha um desequilíbrio em termos musculares, obviamente que se esse desequilíbrio só se conseguir suprimir a nível de trabalho de ginásio vai-se fazer esse trabalho de ginásio, considero isso treino complementar. Há um jogador por exemplo, vamos para uma parte técnica considerando apesar de ser tático as bolas paradas, mas uma parte técnica, de resposta técnica em termos de bola parada há um trabalho que é preciso ser feito. Quando eu falo que é quase uma habilidade fechada, quase sempre estamos a falar num jogador, obviamente que há sempre uma envolvimento, há um público, há adeptos, a relva está mais alta ou está mais baixa, as coisas poderão modificar, está mais vento, está chuva, está calor... Tudo bem que isso modifica esse tipo de habilidade, mas em termos de técnica estamos a falar de uma bola, estamos a falar da distância à baliza que pode ser variável mas que nós poderemos também trabalhar essa variabilidade, estamos a falar que existe uma barreira e a partir daí trabalhar e com essa repetição sistemática conseguir esse tipo de resultados que nós pretendemos, como podemos falar a nível do trabalho técnico da receção e passe, da condução de bola, da finalização e do trabalho de finalização por exemplo através do ponta

de lança extremamente importante, cada vez mais o ponta de lança não nos chega neste patamar de II Liga, nessa equipa, não nos chegava com o nível de conhecimento técnico sobre finalização extremamente elevado, que também tem a ver depois com o nível tático para perceber no momento em termos de cruzamento, em termos de passe de rutura sobre os centrais e esse trabalho deverá ser o tal trabalho de especialização. Eu chamo mais trabalho de especialização do que complementar e em termos táticos, aí poderemos passar para uma situação de por exemplo, visionamento de vídeos de forma individual e depois transformar isso no campo em algum tipo de exercícios sobre a resposta que é pretendida. Aí obviamente que esse treino que eu considero de especialização dificilmente será um treino mais coletivo, será um treino mais individual ou grupal de acordo com aquilo que nós poderemos pretender. Por exemplo, quando queremos que os defesas laterais, algum tipo de comportamento só com os defesas laterais e podemos trabalhar esse comportamento só com os defesas laterais, torna-se muito mais fácil trabalhar nesse treino de especialização do que no outro treino em que nós vamos pretender algo mais setorial, inter-setorial ou coletivo e então poderemos fazer isso.

**Esse trabalho existindo no decorrer da semana vai influenciar depois a organização do que já estava pré-definido, como referiu anteriormente?**

Não, porque a nível da exigência fisiológica não terá consequências. A nível da intenção tática, os objetivos táticos também tentamos sempre que não exista uma confusão de sequência daquilo que vamos trabalhar. Isto é, se à quarta-feira estamos a trabalhar transições e à quinta-feira estamos a trabalhar organização. Na quarta-feira, nesse treino de especialização iremos ter mais intenção obviamente nesse momento transitório, sem implicações fisiológicas mas no momento transitório na resposta que é pretendida. Se calhar um trabalho por exemplo após a recuperação do passe e para um passe para determinadas zonas, estamos a falar de um pequeníssimo exemplo. E à quinta-feira mais em momentos de organização, se for um trabalho de bolas paradas, aí consideramos que não existe confusão em termos táticos, em termos de objetivos táticos, tanto à quarta como à quinta-feira esse tipo de trabalho de bola

parada ou livre direto para a baliza, aí conseguimos trabalhar facilmente quer quarta quer quinta-feira.

### **O que lhe parece mais fácil e mais difícil de trabalhar em contextos de treino relativamente aos momentos de jogo?**

Eu considero como os jogadores são tão diferentes entre si e como os princípios também vão sendo diferentes, gerais, os subprincípios também são depois muito específicos, específicos em relação à posição, nós poderíamos ir sempre pela linha que o mais fácil era mecanizá-los e tornar movimentos extremamente fechados. O mais difícil é retirar essa mecânica aos movimentos, é colocar a criatividade, a diversidade de resposta de acordo com o estímulo, isso é o mais difícil. Isso é aquilo que o jogador por si só tende sempre a zonas de conforto e essas zonas de conforto para onde ele tende vai quase sempre mecanizar o movimento. Um jogador que se adapte e não tem muitas vezes que se adaptar, tem sim que dar uma resposta que permita ter a mesma eficácia. Mas essa diversidade de respostas com a mesma eficácia que permita tornar o jogo muito mais completo dentro dos princípios e subprincípios que nós pretendemos e isso é o mais difícil. O mais fácil seria mecanizar mas nós não queremos. Por isso, como não queremos mecanizar esse tipo de respostas nós não trabalhamos isso, por isso não é o mais fácil. Por isso, dizer o que é o mais fácil torna-se difícil.

### **Mas quando fala em criatividade talvez essa surja mais no momento de organização ofensiva, portanto será esse o momento mais difícil?**

A criatividade até em organização defensiva e nos momentos transitórios, porque encaro a criatividade como a resposta diferente do padrão considerado normal de acordo com o estímulo e isso pode ser em qualquer momento. Pode ser o defesa central que dá uma bola da forma que a corta, mas corta com eficácia. E dessa forma que a corta pode vir daí a tal criatividade, que pode ser individual e depois coletiva. Agora, eu considero a transição quer ofensiva quer defensiva, mas principalmente e até porque nós não estamos muito predispostos por natureza a nível da reação à perda no momento da transição defensiva. Em relação aos nossos jogadores estão muito mais predispostos em termos

ofensivos, no momento em que ganham bola muito mais facilmente atacam, mas no momento em que perdem bola o que se torna muito mais facilmente é a atitude mental do jogador modificar e recuar, isto é de acordo com os princípios que nós pretendemos nesse momento de transição, pressionar o adversário, aquilo que nós pretendemos. E isso considero difícil porque vai mudar “a natureza” do jogador em si e aquilo que lhe foi inculcado durante a formação e aí é um dos tais problemas que nós por exemplo vamos tendo na formação dos jogadores jovens, olhamos bem em termos ofensivos mas por vezes colocamos algum *handicap* a nível defensivo, como jogadores de equipas como Porto, Benfica e Sporting estão habituados em demasia a jogar em organização ofensiva, no momento em que perdem bola como a diferença entre equipas é de tal forma, os defesas centrais quase sempre resolvem, o médio quase sempre resolve, o defesa lateral quase nunca tem o estímulo após a perda de bola recuar muito rapidamente, fechar muito rapidamente, mesmo que a perda de bola seja do lado contrário não tem esse estímulo e isso vai-se tornando numa resposta inconsciente e isso não é pretendido. Considero também o mais difícil que foi a nível da concentração tática dos jogadores, os jogadores pelo nível que nós tínhamos na II Liga no Leixões este ano, não só o conhecimento do jogo mas mais que o conhecimento de jogo, a concentração para o treino e a concentração depois para o jogo. E essa gestão da concentração extremamente variável, extremamente mutável de acordo com o momento, de acordo com o resultado, de acordo com o cansaço, jogadores que foram adquirindo isso como capacidade de saberem quais os momentos em que deveriam estar mais ou menos, não é mais ou menos concentrados, mas a concentração tática era mais solicitada ou menos solicitada e esses momentos e essa curva que era solicitada ao longo da semana, eles não tinham isso como algo adquirido e também aí a dificuldade. Em termos do que é que era fácil trabalhar, obviamente que por oposto, se a transição defensiva era difícil, não a transição ofensiva que era fácil, mas sim o momento de organização ofensiva que se tornava mais fácil. A tal obtenção de golo é muito mais fácil de trabalhar, é aquilo que o jogador procura. Por isso, era algo que trabalhávamos com mais motivação.



**O treinador e a equipa, ao longo da temporada, atravessam estados de ânimo distintos, nomeadamente, quando se confrontam com derrotas, falta de coesão no grupo, indisciplina, descrédito na forma jogar. Dispõe de estratégias particulares para lidar com estes casos? Pode dar alguns exemplos que já tenha vivenciado e dizer-nos como lida com os jogadores jovens e com os mais experientes?**

Primeiro, o nível inicial e isso preocupa-me principalmente na pré-época, a nível da forma de jogar nós temos que fazê-los acreditar que é aquilo e que é óbvio que não vamos ganhar todos os jogos e por isso no momento em que vamos perder que eles continuem a acreditar nisso. E para isso a estratégia é feita antes de perder e não após, é aí que nós levamos. Porque após a perda tornar-se-á difícil se não tivermos feito uma prevenção nesse acreditar na conceção de jogo, será difícil fazê-los voltar a acreditar se isso for algo imposto. Por isso é que tem de ser não só aceite, porque às vezes nós podemos aceitar mas não concordamos, tem de haver uma concordância e de facto um acreditar muito profundo sobre aquilo que nós estamos a trabalhar. Em relação à indisciplina, em termos de liderança só existe uma linha e ela nem calcada pode ser e sendo eu um treinador jovem, aquilo que eu acredito é que nesse tipo de liderança, o que consideramos indisciplina e algo que está falado desde o início e que são regras e linhas bem claras para com os jogadores, não poderemos nunca permitir qualquer tipo de curva nisto. Porque se permitirmos alguma curva o jogador em si vai desde logo colocar em causa a liderança do treinador. Continuando sobre esse aspeto da disciplina, aí vai também obviamente num contexto geral, não é só o treinador que existe numa equipa profissional, é toda uma estrutura e essa estrutura também deve ser atuante e compactuar com essa disciplina e com essas regras de disciplina que são implementadas para não existir no treinador uma figura liderante, intransigente a nível de disciplina e depois na estrutura existir essa condescendência com a indisciplina. Então aí é na mesma colocada em causa a liderança, não por parte dos jogadores que são disciplinados mas por parte dos jogadores que são indisciplinados e por isso é importante nessa liderança, uma liderança que tenha a cobertura por parte de toda a estrutura. No caso das derrotas, costuma-se dizer que tudo é colocado

em causa. Só é tudo colocado em causa se as coisas de facto não tiverem alicerces bem fundos e não tiver sido tudo bem trabalhado. Nesses momentos aquilo que nós vamos fazer é ir à procura, tal e qual como nas vitórias, vamos à procura das causas da vitória e ao mesmo tempo também daquilo que não fizemos tão bem na vitória. Com as derrotas é lidar da mesma forma como lidamos com as vitórias, é ir à procura também das causas que nos levaram à derrota mas também à procura daquilo que fizemos bem nesses momentos. É exatamente a mesma coisa que fizemos nas vitórias. E não existir essa mudança, não sermos mutáveis de acordo com o resultado, também nos vai permitir porque se as coisas de facto estiverem bem não iremos perder sempre, se acreditarmos numa linha vamos acabar por ter resultados, se acharmos que de facto estamos corretos sobre aquilo que se passa vamos acabar por ter esses resultados e então eles perceberem que o líder não desacredita sobre o caminho que tomou porque se o líder desacredita sobre o caminho que tomou e depois já não sabe se é o caminho correto, os próprios jogadores vão-se aperceber disso, a liderança em si vai decair, eles vão passar a desconfiar sobre todo o processo de trabalho, sobre os teus princípios e depois há um problema, todo aquele trabalho que é feito durante meses vai ruir no espaço de pequenas semanas e isso nós não podemos fazer. Até poderemos achar que possamos estar em algum momento perto de mudar alguns princípios de ação que nós pretendemos, agora não podemos é transparecer para eles essa instabilidade e essa desconfiança. Porque podemos em determinada altura verificar que a equipa em alguns jogadores ou porque se lesionaram e que eram importantes na dinâmica de jogo passaram a jogar e a ser mais outros e com isso eu considero por exemplo, dependendo das características dos jogadores, as subdinâmicas que nós vamos tendo no jogo vão sendo muito moldadas de acordo com as características que esses jogadores têm porque os jogadores não são iguais e a resposta não é igual e como a resposta muitas vezes não é igual de acordo com os princípios vai sendo muito similar, mas em termos de subdinâmicas que esses jogadores vão dando à equipa vão sendo modificadas e isso pode dar origem a uma modificação de pequenos subprincípios e essa modificação de pequenos subprincípios, dessas características que os jogadores

vão colocando se existir nas derrotas, obviamente nós não podemos colocá-los como vamos modificar tudo. Não, aí e nesses momentos da derrota nós temos que transparecer que confiamos e continuamos a confiar no caminho que fomos trabalhando ao longo de meses para fazermos com que a equipa confie e continue também a confiar. Mas se somos um líder temos de demonstrar essa liderança durante o trabalho, durante todo esse processo.

O jogador jovem está à procura de todos os estímulos e então vai-se tentando aperceber e vai bebendo de todos os lados, quer dos jogadores mais experientes quer dos treinadores, da equipa técnica e aí é muito importante nós demonstrarmos confiança no nosso caminho, naquilo que nós pretendemos, nos nossos princípios. O jogador mais experiente vai sabendo atuar perante esses momentos. É a tal maturidade porque há uma vivência desses momentos. E essa vivência desses momentos vai sendo importante para perceber qual a reação após a derrota dele próprio, do próprio jogador. Já sabe como reagir após isso, o que procura após isso, já vivenciou esses momentos. O jogador jovem não, está a vivenciar pelas primeiras vezes esses momentos num patamar profissional e essa resposta ele vai começando a aprender. Obviamente que já existe uma resposta dele próprio, intrínseca, que já foi aprendida ao longo de anos, de anos de formação e tudo o mais, que de acordo com a sua personalidade, com o seu perfil psicológico vai tendo, mas que depois vai sendo ou não e poderá ser ou não modificada de acordo com a aprendizagem que ele vai tendo com a equipa técnica e a resposta da equipa técnica a essas derrotas e dos próprios jogadores com mais maturidade, competitiva, com mais anos competitivos em relação a eles e resposta que eles vão tendo de acordo com isso.

**Relativamente aos jogadores mais experientes, pela experiência que tem nota que eles facilitam ou complicam mais esse processo?**

Depende do jogador, isso vai dependendo do jogador. Vamos ao perfil psicológico de cada um deles e nesse perfil cada um vai tendo essas respostas diferentes. Há aquele jogador como nós temos e tivemos no início de época que já não acredita na equipa em si, com as derrotas passa a acreditar muito, estamos a falar de jogadores experientes, com muita maturidade, passa a

acreditar muito, já coloca os objetivos extremamente elevados, nunca vai tendo a noção da realidade e existe esse tipo de jogadores. Há aqueles jogadores que vão mantendo sempre o seu comportamento estável desde o início da época até ao final de época. Vão trabalhando sempre de acordo com os objetivos que vão sendo propostos, vão atingir vitórias ou derrotas mas o seu comportamento não vai modificando e há o outro tipo de jogadores que desde início vão dando tudo, vão procurando assimilar as ideias de acordo com aquilo que é pretendido sem fazerem suposições futuras sobre aquilo que vai dar e vão mantendo o seu perfil quase em termos de resposta perante o grupo quase inócuo, vão respondendo sempre da mesma forma mas vão sendo normalmente esse tipo de jogadores e por isso é que a pensar no tipo de jogadores que vamos apanhar um pouco à margem do grupo vai depender sempre do perfil psicológico. Agora, o que vai acontecendo no jovem é que o jovem vai bebendo da equipa técnica e dos jogadores com mais maturidade competitiva, vai procurando aí os exemplos, o jogador que já tem muita competição em si já adquiriu independência em termos mentais que já lhe permite gerir, agora gerem é de forma diferente. Umhas vezes que nós treinadores podemos considerar boa para o coletivo, outras vezes não tão boa para o coletivo e aí temos é que, nós líderes, atuar de uma forma que modifique esses comportamentos, nem que não modifique no jogador em si esse comportamento mas pelo menos conseguir direcionar o comportamento como nós queremos para que não prejudique sim, em termos coletivos. Mas isso são estratégias que depois temos de levar a cabo.

### **Lado Estratégico**

**Que importância dá ao adversário e à sua forma de jogar? Preocupa-se igualmente com a forma de jogar da sua equipa e o modo de jogar do adversário? Altera a sua forma de jogar em função do adversário a defrontar? Se o faz, em que consistem essas alterações? São pontuais ou são mesmo globais?**

Eu preocupo-me acima de tudo, principalmente com a forma como a minha equipa joga e por isso a pré-época é extremamente importante nesse construir de uma conceção de jogo e depois passamos para depois durante a época para

uma especialização. Claro que essa pré-época já considero uma fase inicial da época competitiva, também ainda esse construir dessa conceção de jogo e depois passamos para uma forma de especialização da equipa. O que é que vai sendo importante depois em relação ao adversário? O adversário é de forma contextual só, semanal, vai modificando e vai sendo importante. Agora nós sabíamos como é um jogo de oposição que nós íamos ter do adversário um tipo de resposta que nós tínhamos de lhe colocar dificuldades, não só para parar os momentos deles em termos ofensivos como colocar problemas nos momentos defensivos deles. Agora, não mudava e isso sim é o mais importante, não mudava era a nossa conceção de jogo, os nossos princípios gerais. Agora, dos nossos subprincípios se calhar iríamos solicitar uma resposta de acordo com mais alguns subprincípios que nós trabalhávamos, se calhar para um caso mais prático, se calhar íamos solicitar que o extremo viesse mais vezes dentro porque verificávamos que no adversário a defesa lateral era muito atraído pelo extremo e para depois permitir a entrada do nosso defesa lateral porque o extremo deles ou o médio deles não era tão móvel. E nesse tipo de subprincípios daquilo que nós pretendíamos trabalhar podíamos era solicitar de acordo com o adversário que houvesse uma resposta maior de determinado tipo de subprincípios. Pedíamos que nessa forma de jogar determinado tipo de resposta tivesse mais lugar, a qual os jogadores já estavam identificados. Não íamos modificar nessa semana de acordo com o adversário, agora sabíamos sim, como é que o adversário era, por exemplo em termos ofensivos se nós soubéssemos que era um adversário que rapidamente após a recuperação de bola tentava jogar com o avançado, aquilo que nós tentávamos colocar muito importante na equipa, era que a equipa rapidamente deveria recuar para não possibilitar segundas bolas e não possibilitar espaço nas costas porque jogava com o avançado para depois tentar as costas da equipa ou a segunda bola para uma organização ali e por isso rapidamente deveria fechar. Agora, se soubéssemos que o adversário após a recuperação de bola a primeira coisa que tenderia a fazer era jogar por exemplo com um dos defesas laterais, era por exemplo que os extremos soubessem que naquele momento após a recuperação, se isso existisse eles ou cortarem essa linha de passe para criarem condicionalismos

mentais aos jogadores adversários, que estão habituados a determinado tipo de rotinas, quebrar essas rotinas para uma resposta inadequada, por isso era dentro dessa análise mas nunca deixando a tal nossa resposta daquilo que nós pretendíamos em relação aos nossos princípios, por exemplo em termos de princípios gerais pretendíamos pressionar o portador da bola e a restante equipa recuar para reorganizar e impedir o ataque rápido e o contra-ataque, fazemos na mesma coisa mas com uma resposta que permitisse quebrar algumas rotinas do adversário tornando a resposta deles, para eles, menos ineficaz e mais aleatória sobre as rotinas que eles tinham e os princípios de jogo que eles tinham.

**De que forma, no decorrer da semana, prepara esse lado estratégico do confronto com o adversário? Em todos os treinos, em dias específicos, em função da equipa com quem vai jogar, pelo facto de jogar fora ou em casa, verbalmente, através de exercícios (que tipo de exercícios)?**

Ao longo da semana como é que encaramos? Por exemplo, à quinta-feira falamos de uma forma muito geral, tornando importante a forma como nós jogamos mas dizendo que poderemos encontrar um outro tipo de resposta de princípios gerais do adversário que poderá condicionar e poderá procurar condicionar de alguma forma. À sexta-feira sim, aí sim, já falamos a forma como o adversário nos vai procurar condicionar e quais os problemas que nos vai colocar a nível ofensivo e aí por exemplo, trabalhávamos à sexta ou ao sábado, dependendo da semana mas trabalhávamos um aspeto de organização ofensiva de 11x0 que nós pretendíamos e colocávamos os problemas que o adversário nos ia colocar e o tipo de dinâmica defensiva que nós íamos colocar como resposta. Afixávamos o relatório, dávamos também para os jogadores que assim quisessem ver, enviávamos esse relatório por *mail*, enviávamos uma observação vídeo também por *mail* para os jogadores, projetávamos essa observação à sexta ou ao sábado dependendo do momento e da análise que nós fazíamos no momento, por isso era um pouco mutável. São as tais rotinas daquilo que era mais importante naquele momento, ou à sexta ou ao sábado fazíamos isso, mas não deixando de descurar e a nível dos nossos exercícios, principalmente da nossa ideia de jogo.

## **Na sua opinião qual é a característica mais importante que um treinador deve ter?**

Por aquilo que vou verificando agora ao longo dos últimos meses sobre todos os treinadores que vou conhecendo, acaba por ser a liderança. Ou melhor, considero parte de gestão de recursos humanos essa liderança, por isso ser um excelente gestor. Porquê? Porque nós por vezes poderemos não ter tantos conhecimentos a nível tático, ou a nível técnico, ou a nível físico, ou a nível psicológico, se calhar a parte psicológica, a parte mental nessa gestão acaba por ser importante e acaba por ter uma importância elevada. Se nós nos soubermos rodear das pessoas em termos de equipa técnica que são importantes e que são extremamente competentes nesses patamares todos e depois conseguirmos trabalhar de uma forma global e termos um trabalho global, uma periodização global de tudo aquilo que nós pretendemos, acima de tudo vai de acordo com a gestão que nós fazemos de grupo, da estrutura e essa gestão não são só os jogadores, são os jogadores, são os adeptos, são os diretores, é o adversário, é a comunicação social, tudo isso engloba num treinador de cariz profissional. Por isso, essa gestão não só de recursos humanos mas essa gestão de todos esses patamares, considerando os recursos humanos os jogadores, a relação com todos os agentes que intervêm no futebol e que neste momento o futebol não é só o que é jogado dentro das quatro linhas, mas é o mais importante. Mas o resto também tem a sua importância e aquilo que noto é que os treinadores que conseguem gerir bem tudo isso, todas essas situações são aqueles que acabam por se destacar mais e acabam por se sobressair mais e ter mais sucesso de forma muito mais imediata. Por isso, essa gestão que engloba a gestão de recursos humanos, essa liderança numa parte mental, uma parte psicológica extremamente forte. Agora, considerando a gestão já num âmbito alargado, por isso é que eu estou a tentar explicar o que eu considero essa gestão. Se falar só numa palavra para considerar isso é muito importante a capacidade de gestão de todos esses momentos porque depois também temos de gerir expectativas de jogadores, de adeptos, de uma administração, de uma equipa técnica e essa gestão de expectativas é extremamente importante e por isso não é só o tal conhecimento metodológico, não é só o conhecimento tático.

Poderemos perceber e deveremos perceber muito disso, ou melhor, um treinador deve perceber muito de muita coisa, mas não deve querer ser só especialista em algo, vai-se tornar difícil depois essa gestão. Mas deve tentar perceber muito de muita coisa. Mas também ter uma equipa técnica que perceba muito se calhar de uma forma mais específica. Agora, ter capacidade depois de juntar toda essa informação que lhe vai chegar e transformar isso em trabalho e em gestão, acima de tudo em gestão.

**Se tivesse que enunciar uma mais-valia ou característica sua enquanto treinador, aquela característica que tem que o ajuda a ter mais sucesso qual seria?**

A capacidade de transmitir e fazer acreditar naquilo que nós pretendemos para o jogo e fazer com que os jogadores acreditem em si próprios e na equipa. Acho que isso foi o mais importante nestes dois anos. O único momento em que senti, não que isso fosse colocado em causa, porque não foi nem no momento nem após, porque após a saída não se verificou um aumento médio de pontos, não se verificou um aumento do número de golos marcados nem de golos sofridos. Nessa parte estatística se isso terá alguma validade, mas não se verificou nisso. Mas o único momento que foi entre janeiro e fevereiro, em que houve uma densidade de jogos muito grande, em que como a estrutura não conseguiu acompanhar, as estratégias de liderança foram-se esgotando, por isso é que eu considero que é muito importante o treinador ter uma equipa técnica e uma estrutura envolvente, diretores, diretor de informação, responsável pelo departamento médico, pessoas que vão estando à volta do grupo e fazendo a criação de cenários e dar a envolvimento ao grupo em que tudo esteja estável, esteja bem. Se não estiver, o treinador vai utilizando estratégias ao longo do tempo mas vai-se esgotando e se não entrarem em conflitos, por exemplo como eu não entrei com a administração e tudo mais, vai esgotando esse tipo de estratégias e essa criação de cenários que é muito importante para os jogadores e nós fazemos essa criação de cenários para com a equipa individualmente e coletivamente, ao longo do tempo vai-se esgotando e isso eu notei nesta parte final, que isso se foi esgotando, que se foi deixando de ter estratégias para convencê-los a acreditar não só na conceção de jogo porque eles acreditavam



mas que eram capazes. E isso ao longo destes dois anos tive essa noção, que fui fazendo com eles um trabalho, porque não considero que consiga fazer uma imposição, até pelo treinador jovem que sou até porque por imposição não acredito que um jogador consiga aprender. Consegue sim, adquirir determinados tipo de princípios de jogo se acreditar neles e acho que isso foi aquilo que nós conseguimos. Depois, considero também que o tipo de relacionamento individual e coletivo que tinha para com a equipa, neste momento e dadas estas duas equipas que apanhei se adequou às equipas em si e permitiu que eles se sentissem confortáveis com o meu tipo de liderança e passa por aí.

### **Anexo 3 - Entrevista Realizada ao Treinador Manuel Monteiro (dia 09 de Junho de 2014)**

**Sendo o Leixões uma equipa que aposta na formação, que balanço faz das competências adquiridas pelos jovens jogadores ao longo do respetivo percurso formativo, nomeadamente no que respeita à capacidade para jogar com eficácia, tendo em conta: diferentes sistemas táticos, os vários momentos de jogo, as habilidades técnicas adquiridas, as intensidades de jogo exigidas?**

A opinião que eu tenho na passagem é mais a intensidade de jogo. Em relação aos sistemas táticos eu penso que eles, pelo menos na minha vivência de juniores e depois seniores, têm-se adaptado bem aos sistemas táticos, sendo que para eles se o sistema for o mais fácil de adquirir melhor. No Leixões eu verifico que em relação ao nível do Porto, os jogadores do Leixões, e comigo como treinador, tento-os adaptar mais aos dois momentos de jogo organização ofensiva e defensiva e a preocuparem-se com as duas. Visto que o Leixões é uma equipa que não é uma equipa ofensiva em todos os jogos, eu tento que em todos os jogos sejamos uma equipa que joga cara a cara mas com algumas preocupações defensivas. O que eu noto nas equipas do Porto, Benfica e Sporting é que tanto laterais, como médios defensivos têm pouca apetência para defender.

**Existe recorrentemente uma discussão em torno do facto de um jogador nascer ou não com um potencial inato para jogar futebol. De que forma pode o treino ter influência no nível de rendimento a atingir e o que lhe parece que se pode fazer para que os praticantes cheguem a patamares superiores?**

Basicamente se ele nasceu com o dom, basicamente temos de ir aperfeiçoando as noções táticas, dando-lhe também um pouco do coletivo que também é importante para todas as equipas e para fazê-lo sentir que quando chegar a um patamar maior, que sozinho não se resolve nada mas sim em grupo, mas tendo sempre a noção que nunca pode perder a criatividade que nasceu com ele. Se calhar a nível físico, a nível de intensidade de jogo qualquer um talvez consiga evoluir para patamares superiores, agora a nível técnico, se não nasceres com nível técnico, podes ir aperfeiçoando mas nunca chegarás a um patamar elevado.

**Considera mais pertinente implementar a sua conceção de jogo ou ter uma conceção de jogo que se adapta em função dos atletas que compõe a equipa e/ou de outras condicionantes?**

Depende um pouco se tu pegas numa equipa a meio vais ter que te adaptar à equipa, aos jogadores que tens, vais ter que implementar o sistema de acordo com os jogadores que tens. Se inicias uma época, se és tu a escolher o plantel vais tentar ter uma equipa à tua imagem. Sei que isso é um pouco difícil mas as condicionantes são essas mesmo. Se chegas a meio tentar adaptar-te à equipa, tentar implementar o sistema de jogo com os jogadores que tens. Se inicias a época tentares tu ir buscar os jogadores para a equipa que queres. Nós falamos do sistema de jogo, mas também o modelo de jogo aí não difere, será sempre o mesmo, ou a meio ou no início de uma campanha.

**Pode referir, em síntese, quais são as principais preocupações que os jogadores devem ter em cada momento do jogo, que tentou implementar na forma de jogar desta equipa?**

Tentei implementar um pouco mais a pressão média-alta, a transição defensiva porque era isso que no meu ponto de vista faltava, era a o reagir à perda da bola mais rápido, o pressionar o homem mais perto e isso foi o que tentei implementar.

**Considera relevante comunicar, sob a forma verbal, os princípios de jogo aos jogadores, ou parece-lhe que o treino é suficiente? Se os comunica verbalmente, em que momentos o faz, no início da época, antes dos treinos?**

As duas coisas são importantes, penso que é muito importante durante o treino, durante a semana dar esses princípios, parar se for preciso, indicar, fazer uma, duas, três semanas, o que for preciso para que esses princípios sejam adquiridos para que a equipa dentro do campo saiba já o que fazer em todas as situações de jogo. Mas também é muito importante, até durante o treino e durante o jogo ir chamando a atenção. Comunico sempre com os jogadores antes e durante o treino para relembrar sempre os princípios de jogo que são importantes.

**Explica aos jogadores o fundamento e a intenção dos exercícios que aplica no treino, na sua relação com a sua conceção de jogo? Diferencia este tipo de explicação em função dos jogadores, isto é, jogadores recém-chegados e jogadores experientes com alguns anos no clube, jogadores de diferentes culturas?**

Sim, normalmente tento no início de cada treino dizer o que vamos fazer, o exercício que vamos fazer, de acordo com o jogo que vamos ter e o que nós queremos para o jogo. Normalmente, na minha ideia como é lógico, preocupamo-nos um pouco com adversário, mas muito mais importante que o adversário são os nossos princípios e é isso que tentamos transmitir nos exercícios. É sempre explicado se é organização ofensiva, se é defensiva, se são as duas coisas, se são as transições, se não são. Eu penso que já estamos a um nível, eu tenho essa experiência, tanto os juniores como os seniores, se é um exercício novo vamos ter que explicar uma ou duas vezes, não sendo eles rapidamente assimilam e rapidamente o fazem.

**A sua semana de treinos antes do início da fase competitiva, comparativamente com a restante temporada, é igual em termos de duração, objetivos, organização do treino e dinâmicas dos exercícios?**

Na pré-época pode subir um pouco mais a intensidade de treino e o volume mas não muito, pelo menos comigo será sempre tudo semelhante à semana normal de jogo. Tentamos pôr sendo pré-época sempre um pouco mais de volume, de intensidade. Desde o primeiro dia vamos pondo tudo o que queremos para organização ofensiva, defensiva, transições, tentamos desde o primeiro treino até ao último pôr um pouco de tudo.

**Se entra a meio do campeonato numa equipa quais as primeiras preocupações? Funciona como se fosse a primeira semana da época?**

Acaba por ser uma semana para os jogadores diferente porque têm um treinador novo, métodos novos, cada treinador tem os seus métodos, mas comigo pelo menos não será uma fase de pré-época, será mais uma semana diferente, de adaptação aos métodos. Logo desde o primeiro dia trabalho para impor as minhas ideias de jogo, isso é fundamental, nós transmitimos logo desde o primeiro dia o que queremos para o jogo.

**Em cada semana de treinos, para cada um dos dias, os exercícios realizados são sempre os mesmos ou têm uma organização semelhante? Procura em cada um desses dias (todas as semanas) os mesmos objetivos?**

Isto aconteceu mais este ano comigo, na fase de apuramento de campeão em que tivemos de diferir um bocado os nossos exercícios porque muitas das vezes como é lógico íamos jogar com equipas com um poderio maior, nunca abdicando do nosso modelo de jogo, da nossa pressão alta mas trabalhando um pouco mais a transição porque nesses jogos iríamos ter menos bola, iríamos ter que trabalhar mais a transição. Basicamente depende do jogo seguinte, da equipa seguinte mas basicamente não difere muito. Essa semana é organizada também dependendo se há viagens se não há, se os jogadores estão mais cansados se não estão, mas o primeiro treino da semana normalmente é um treino com menor

volume, mais de recuperação, depois vamos aumentando a intensidade. Normalmente, se jogamos ao domingo, quinta e sexta mais jogos coletivos, terça e quarta, sendo que terça é mais recuperação e quarta jogos mais reduzidos.

**A sua organização semanal dos treinos e dos respetivos objetivos altera-se em função do número de jogos por semana? Se sim, em quê: na duração do treino, na tipologia dos exercícios, no número de jogadores envolvidos nos exercícios, no espaço para a sua realização, na intensidade solicitada?**

Claro, altera a intensidade de treino. Se vamos ter que recuperar se não, se houver jogo à quarta a intensidade de treino diminui, vamos ter que fazer mais recuperação e mais trabalho tático, mas em menor período. Se houver dois jogos por semana há mais trabalho coletivo, mais tático e menos jogos reduzidos.

**De que forma percebe a intensidade dos exercícios no treino, mais pelo lado físico ou pelo lado tático? Procura contabilizar o tempo, perceber se as ações que pretende que sejam executadas ocorrem mais vezes, se os atletas estão empenhados e motivados?**

Normalmente, marcamos um tempo e nesse tempo vamos vendo durante o exercício se o jogador está a correr muito, se está a correr pouco, se se está a aplicar ou não. Depende depois também das paragens que o próprio treino tem, se o treino tem poucas paragens logicamente que a intensidade está a ser boa, está a ser alta. Se eles estão empenhados e empenhados não é para, fica a olhar, não. Sempre intenso, sempre ativo no treino e isso é muito importante para vermos a intensidade que o treino está a ter. Se normalmente o exercício está a ter uma intensidade forte, nós se temos quinze minutos diminuimos para doze, conforme a intensidade que eles estão a pôr no exercício.

**Considera importante a realização de trabalho complementar, nomeadamente quando este é orientado, por exemplo, para recuperação de esforços, a prevenção de lesões, o aperfeiçoamento individual? Ou parece-lhe que o que faz no treino é suficiente para suprir todas as necessidades dos jogadores? Se é adepto do trabalho complementar, qual**

**o tipo de tarefas que realiza ou que gostaria que alguém se encarregasse de realizar?**

Não é suficiente, eu dou sempre um pouco de trabalho individual para quem gosta, trabalho de ginásio, trabalho de recuperação e também penso que até 48 horas antes do jogo acho importante que eles o façam. Não me oponho a nada disso. Algumas vezes trabalho com avançados, trabalho com defesas, se for preciso. Normalmente, se for por exemplo um trabalho a nível ofensivo só para avançados, quinta ou sexta-feira irei fazer isso, se for defensivo quinta-feira. Até 48 horas antes não me oponho. Esse trabalho no ginásio poderá ser para recuperar lesões mas também para trabalhar a nível físico, de ganhos ou manutenção de massa muscular.

**O que lhe parece mais fácil e mais difícil de trabalhar em contextos de treino relativamente aos momentos de jogo?**

Todos eles são difíceis, agora convenhamos que o momento que eu penso ser mais difícil é a transição defensiva, acho que é o exercício mais difícil de se treinar porque nem todos os jogadores estão predispostos para trabalhar esse momento de jogo, mas penso que é o mais difícil. A organização ofensiva todos eles estão predispostos porque para a frente toda a gente corre.

**Uma vez que referiu que considera mais difícil de trabalhar em contexto de treino a transição defensiva, nota que há diferenças entre os jogadores mais jovens e mais experientes nesses momentos?**

Na transição defensiva nota-se na experiência mesmo, enquanto se calhar um jovem corre muito mais para fazer a transição, o experiente corre muito menos, dá a volta mas posiciona-se muito melhor que o mais jovem.

**O treinador e a equipa, ao longo da temporada, atravessam estados de ânimo distintos, nomeadamente, quando se confrontam com derrotas, falta de coesão no grupo, indisciplina, descrédito na forma jogar. Dispõe de estratégias particulares para lidar com estes casos? Pode dar alguns exemplos que já tenha vivenciado e dizer-nos como lida com os jogadores jovens e com os mais experientes?**

São casos difíceis, nós tentamos ou pelo menos eu tento que nessas fases, tento dar moral ao grupo, animar o grupo, tento ser positivo, por esse lado. Sei que não é fácil e eu este ano já vivi isso, de um momento para o outro passei de primeiro para oitavo com quatro derrotas seguidas e com sete jogos sem ganhar e conseguimos dando sempre um pouco de apoio, motivando-os sempre que seria possível as coisas mudarem, conseguimos depois dar a volta a isso com uma vitória.

**Se tivesse que enunciar uma mais-valia ou característica sua enquanto treinador, aquela característica que tem que o ajuda a ter mais sucesso qual seria?**

Penso que a relação com os jogadores será muito importante, a motivação que lhes vais transmitir, o fazê-los acreditar que é uma fase passageira e que as coisas vão voltar a ser como eram. É preciso ser psicologicamente forte e jogar um pouco com a mente deles, mesmo não sendo verdade. Deve-se fazer passar uma mensagem em que todos acreditem no que está a ser feito e não ser só o treinador que acredite, mas também os jogadores que acreditam que a mensagem que estamos a passar será a melhor para o grupo. Há muitas lideranças, umas mais fortes outras mais leves, mas todas elas têm momentos em que funcionam noutros não, mas penso que uma boa liderança consiste em conciliar tudo isso.

Em relação a mim, uma das características será a de em momentos difíceis conseguir fazer acreditar que é possível dar a volta. Tenho conseguido transmitir que as coisas normalmente podem virar-se se nos motivarmos para as coisas acontecerem.

**Para conseguir com que eles acreditem recorre a algum tipo de discurso, a vídeos ou outro meio?**

Este ano isso aconteceu, além do discurso também o vídeo foi importante em termos de motivação, para fazê-los lembrar o que fizemos de bom e que pode ser feito novamente.

**Que importância dá ao adversário e à sua forma de jogar? Preocupa-se igualmente com a forma de jogar da sua equipa e o modo de jogar do adversário? Altera a sua forma de jogar em função do adversário a defrontar? Se o faz, em que consistem essas alterações? São pontuais ou são mesmo globais?**

Como é lógico, hoje em dia é muito importante o adversário, a forma como joga, as bolas paradas, tudo isso é muito importante nós sabermos. Tento passar dentro disso, filtrar a mensagem, dar pouca mensagem e dentro de tudo isto dar um mínimo de mensagem possível porque o jogador normalmente se for muita coisa não fixa. Portanto, preocupo-me sim mais com a nossa equipa, mais como a nossa equipa vai enfrentar o jogo mas também como é lógico todos os outros momentos da equipa adversária, como as transições, como a organização, da maneira que joga, mas isso tento fazê-lo curto e passá-la para os jogadores de uma forma curta, mas que eles saibam como a outra equipa joga e o que faz dentro do campo. Não costumo alterar a nossa forma de jogar, estou há dois anos nos juniores do Leixões e estive nos seniores nos últimos meses e normalmente eu jogo o jogo pelo jogo, tenho um modelo de jogo que é numa pressão sempre alta, tento jogar todos os jogos assim. Logicamente, que com equipas mais fortes nós vamos pressionar alto mas vamos ter a consciência que a outra equipa pode desequilibrar nesses momentos, mas eu penso que se conseguirmos que a outra equipa jogue no meio-campo defensivo dela é muito melhor para nós e corremos muito menos riscos lá atrás. Logicamente que vamos ter menos posse de bola, jogando com o Porto, Benfica ou Sporting vamos ter menos posse de bola, vamos ter que se calhar usar mais a transição, mas não abdicando da pressão alta ou da média-alta sempre. As alterações pontuais relacionam-se mais com a forma como pressionamos ou a zona de pressão. Posso dar um exemplo, com o Benfica como pressionávamos alto e o Benfica abria, os dois centrais ficavam no bico da grande área, abdicamos da pressão alta e então deixávamo-los trazerem a bola e já a meio do meio-campo defensivo deles, aí sim, começávamos a pressionar porque estávamos a desgastar o nosso ponta de lança e o nosso médio ofensivo numa pressão que



normalmente nunca iríamos recuperar a bola. Isso muito por causa dos vídeos que tínhamos do Benfica.

**De que forma, no decorrer da semana, prepara esse lado estratégico do confronto com o adversário? Em todos os treinos, em dias específicos, em função da equipa com quem vai jogar, pelo facto de jogar fora ou em casa, verbalmente, através de exercícios (que tipo de exercícios)?**

Normalmente temos feito, e eu tenho feito durante a semana, trabalhado esse tipo de situação, se queremos alguma alteração em relação ao próximo jogo treinamos desde o primeiro dia da semana e isso é importante que eles saibam desde o primeiro dia até ao jogo a alteração que vamos introduzir. Sendo que essas alterações e como disse há pouco, desde o primeiro dia da pré-época, eu pelo menos tento pôr a equipa pronta para todos os momentos do jogo, a ter mais posse de bola, menos posse de bola, estar mais em transição, não estar. Mas todas as semanas e dependendo do jogo e da equipa alteramos uma ou outra coisa em termos de princípios. No fundo, preparo a equipa para jogar de várias maneiras e quando preciso alterar, nessa semana trabalho mais esses aspetos acabando por ser muito mais fáceis de trabalhar porque a equipa já está preparada para essas alterações.

**Essa semana de treinos é preparada em função do jogo anterior também e do que a sua equipa fez?**

Sim, também. Temos o vídeo do jogo anterior, vemos algumas coisas que podemos melhorar e as que fizemos bem e isso é transmitido aos jogadores e feito durante a semana, se for preciso alterar ou melhorar.

## Anexo 4 - Categorias e Indicadores de Observação

Organização Defensiva	Transição Defesa-Ataque	Organização Ofensiva	Transição Ataque-Defesa	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos	Outros
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrutura utilizada</li> <li>- Número de linhas transversais</li> <li>- Número de jogadores que defendem atrás da linha da bola</li> <li>- Posicionamento do bloco em amplitude e profundidade</li> <li>- Zonas de pressão</li> <li>- Agressividade</li> <li>- Adaptações em função da equipa adversária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudança de atitude</li> <li>- Que tipo de passe é utilizado após a recuperação de bola consoante a zona (profundidade) onde é recuperada</li> <li>- Para que zona é feito esse primeiro passe (em função da zona)</li> <li>- Movimentações realizadas pelos jogadores</li> <li>- Como exploram a desorganização defensiva da equipa adversária em função da zona (profundidade) do campo</li> <li>- Como asseguram o equilíbrio defensivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posicionamento do bloco em amplitude e profundidade</li> <li>- Número de linhas transversais</li> <li>- Que tipo de passe é utilizado em função do setor</li> <li>- Padrões ofensivos</li> <li>- Caracterização da 1ª, 2ª e 3ª fase</li> <li>- Jogador/Jogadores referência influentes nesses padrões</li> <li>- Posicionamento na zona de finalização</li> <li>- Relação numérica relativamente ao adversário no terço ofensivo (inferioridade, igualdade ou superioridade numérica)</li> <li>- Adaptações em função da equipa adversária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudança de atitude</li> <li>- Reação à perda</li> <li>- <u>De que forma interagem para recuperar a bola:</u></li> <li>- em que zona iniciam a pressão</li> <li>- quem a faz primeiro</li> <li>- como a faz</li> <li>- como se organizam para a fazer</li> <li>- Posicionamento setorial e espaçamento entre linhas no momento da perda de bola em diferentes zonas (profundidade) do campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posicionamento e movimentações nos cantos e livres defensivos e ofensivos</li> <li>- Tipo de passe utilizado nos cantos, bem como o tipo de rotação (interna ou externa)</li> <li>- Tipo de passe utilizado nos livres consoante a zona do campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variações utilizadas nos lançamentos laterais</li> <li>- Organização do bloco nos pontapés de baliza ofensivos e defensivos</li> <li>- Organização do bloco na reposição de bola em jogo realizada pelo guarda-redes</li> </ul>

## Anexo 5 - Relatórios dos Treinos

### Treino 25-02-2014





#### 1º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo 1 - 1	Treino Leixões
<b>Equipa inicial</b> 	<b>LD</b>	<b>Equipa inicial</b> 
0 - Jorge Baptista	<b>Marcados / Golos</b> 0/0 - 0/0	Álvaro - 0
0 - Viana	<b>Data</b> 25-02-2014	Pinto - 0
0 - Materazzi	<b>10:30:00</b>	Pedras - 0
0 - Rui Coentrão		<b>1</b> João Pedro - 0
0 - Mailo <b>1</b>		Pedro Pinto - 0




Nota: Leixões Treino – Azuis / Treino Leixões – Amarelos

LEIXOES TREINO	Treinos
Leixoes Treino	<b>1 - 1</b>
	Treino Leixões
	25-02-2014

#### // TOP REMATADORES:

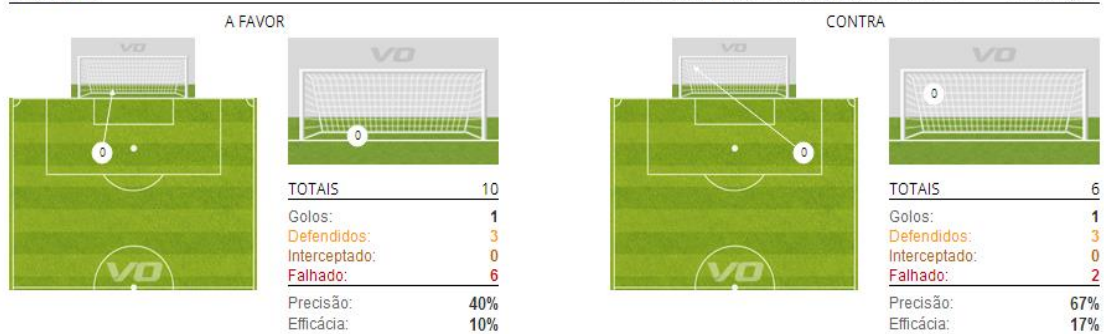
 0 DF Viana	<b>4</b>	 0 AT Mailo	<b>4</b>
 0 AT Rui Coentrão	<b>1</b>	 0 DF Materazzi	<b>1</b>

#### // TOP REMATADORES:

 0 AT Pedras	<b>4</b>	 0 DF João Pedro	<b>1</b>
 0 AT Álvaro	<b>1</b>		

#### // REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



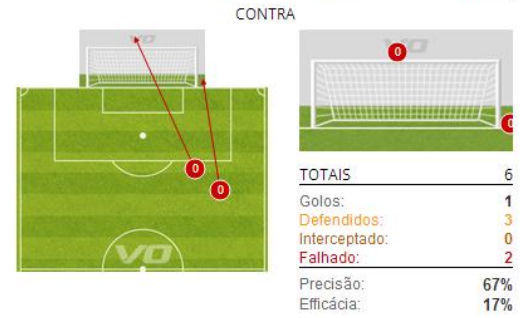
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// TOP PASSES FALHADOS:



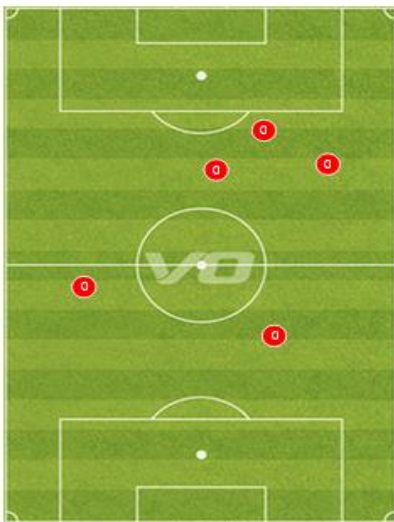
// PASSES FALHADOS

1

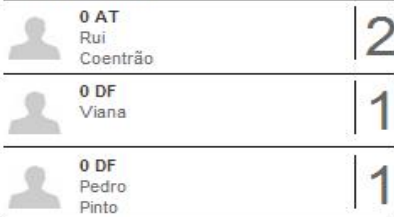


// PERDA DE BOLAS

5



// TOP JOGADORES:



## 2º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo	Treino Leixões
	3 - 2	
	LD	
	Marcados / Golos	
	0/0 - 0/0	
	Data	
	25-02-2014	
	10:30:00	
0 - Xavier		Xavier - 0
0 - Jorge Baptista		1 Cadinha - 0
0 - Tiago Lenho		Rui Cardoso - 0
0 - Novais 1		1 Van Zeller - 0
0 - Grafite 1		Nélson Agra - 0
0 - Zola 1		Pinto - 0

Nota: Leixões Treino – Vermelhos / Treino Leixões – Azuis – Xavier não conta

LEIXOES TREINO

Treinos

Leixoes Treino **3 - 2** Treino Leixões

25-02-2014

// TOP REMATADORES:

0 AT Zola	5	0 AT Grafite	3
0 MD Novais	3	0 MD Tiago Lenho	1


// TOP REMATADORES:

0 MD Cadinha	3	0 MD Rui Cardoso	2
0 AT Van Zeller	2		

// REMATES


Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps

A FAVOR



TOTAIS	12
Golos:	3
Defendidos:	3
Interceptado:	3
Falhado:	3
Precisão:	50%
Eficácia:	25%

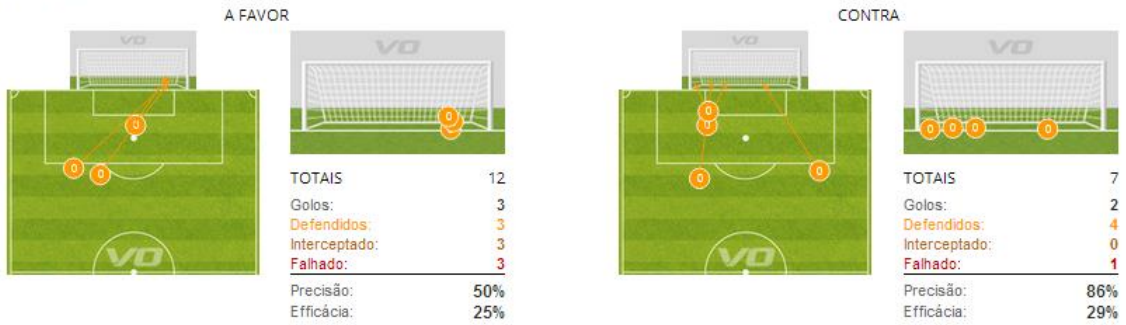
CONTRA



TOTAIS	7
Golos:	2
Defendidos:	4
Interceptado:	0
Falhado:	1
Precisão:	86%
Eficácia:	29%

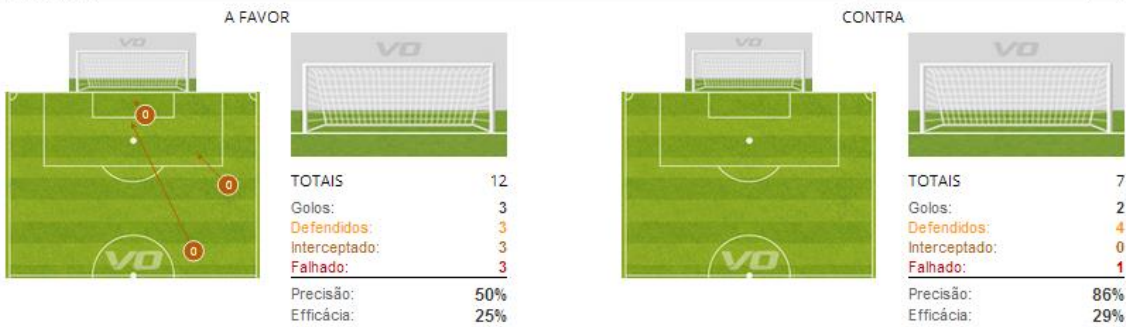
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



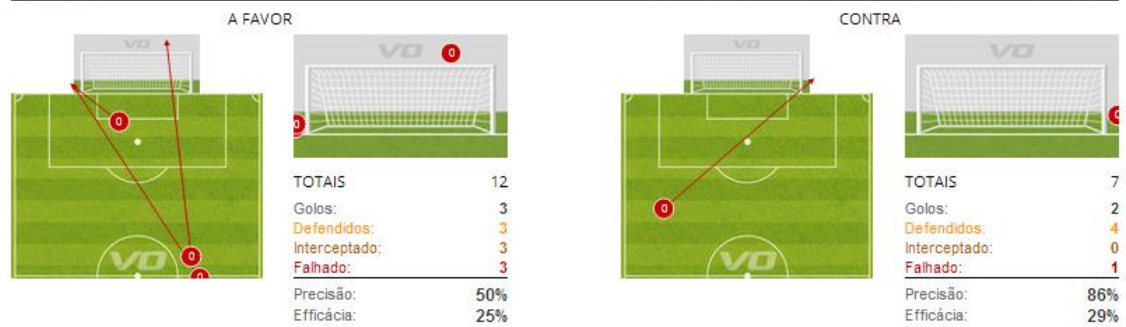
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// PERDA DE BOLAS

1



// TOP JOGADORES:

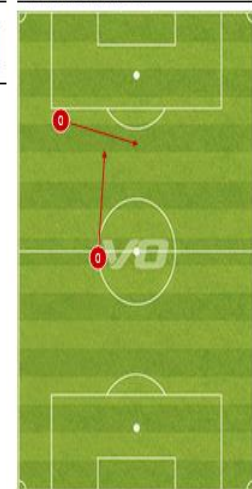


// TOP PASSES FALHADOS:



// PASSES FALHADOS

2





## 3º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo 6 - 3	Treino Leixões
<b>Equipa inicial</b>	<b>LD</b> <b>Marcados / Golos</b> 0/0 - 0/0	<b>Equipa inicial</b>
0 - Mailo 1		Grafite - 0
0 - Materazzi 2		2 Novais - 0
0 - Rui Coentrão 1	<b>Data</b> 25-02-2014 10:30:00	Tiago Lenho - 0
0 - Viana 2		1 Zola - 0

Nota: Leixões Treino – Azuis / Treino Leixões – Vermelhos

<b>LEIXOES TREINO</b>	Leixoes Treino	Treinos <b>6 - 3</b>	Treino Leixões
		25-02-2014	

// TOP REMATADORES:

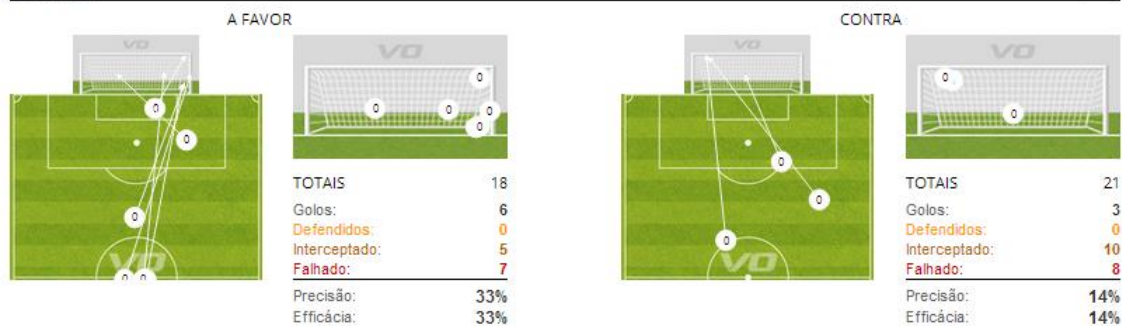
0 AT Mailo	7	0 AT Rui Coentrão	4
0 DF Viana	4	0 DF Materazzi	3

// TOP REMATADORES:

0 MD Novais	7	0 MD Tiago Lenho	5
0 AT Zola	5	0 AT Grafite	4

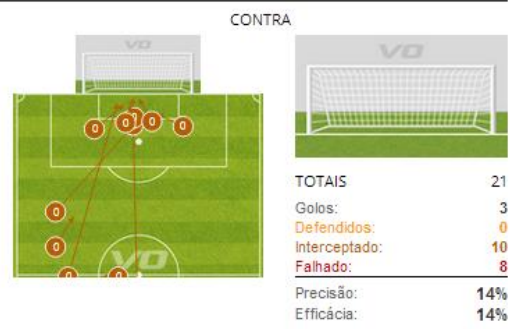
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// INTERCEÇÃO

10



● Por remate interceptado

// TOP JOGADORES:

	0 DF Viana	6
	0 DF Materazzi	2
	0 AT Rui Coentrão	2



## 4º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo 3 - 7	Treino Leixões
<b>Equipa inicial</b>	<b>LD</b> <b>Marcados / Golos</b> 0/0 - 0/0	<b>Equipa inicial</b>
0 - Álvaro 1		3 Cadinha - 0
0 - João Pedro 1		Nelson Agra - 0
0 - Pedras	<b>Data</b> 25-02-2014 10:30:00	4 Rui Cardoso - 0
0 - Pedro Pinto 1		Van Zeller - 0

Nota: Leixões Treino – Amarelos / Treino Leixões – Verdes

<b>LEIXOES TREINO</b>	Leixoes Treino	Treinos <b>3 - 7</b>	Treino Leixões
		25-02-2014	

// TOP REMATADORES:

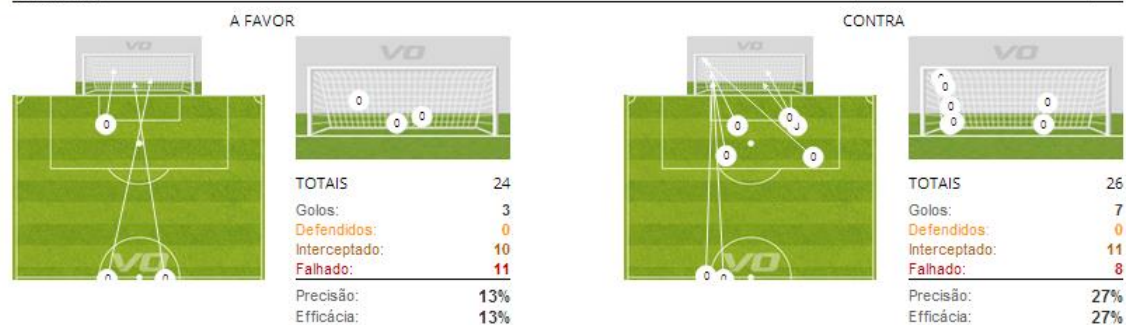
0 AT Pedras	10	0 DF João Pedro	6
0 DF Pedro Pinto	4	0 AT Álvaro	3

// TOP REMATADORES:

0 MD Nelson Agra	8	0 MD Rui Cardoso	7
0 MD Cadinha	7	0 AT Van Zeller	4

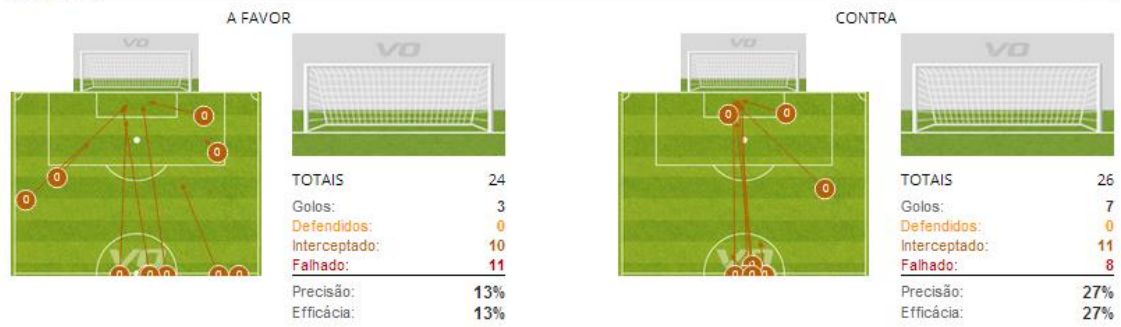
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



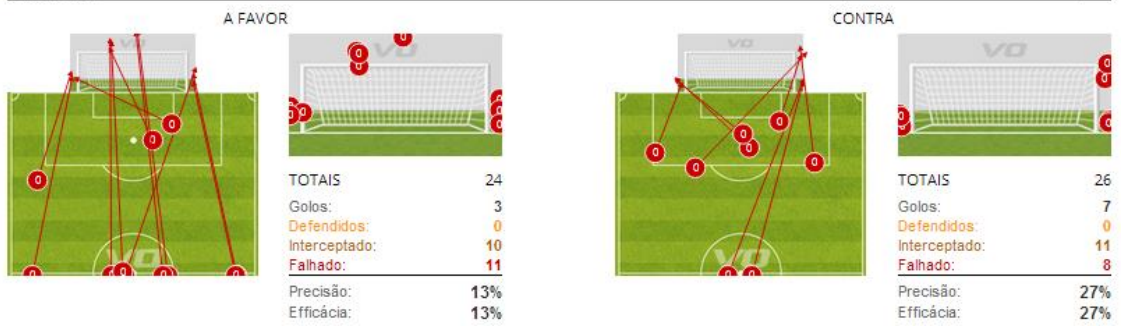
// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// TOP PASSES FALHADOS:



// PASSES FALHADOS

1



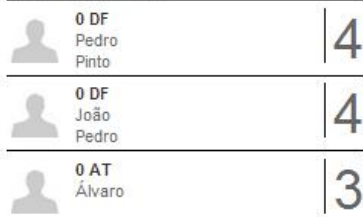
// INTERCEPÇÃO

11



Por remate interceptado

// TOP JOGADORES:



## Treino 26-02-2014

### 1º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo 0 - 1	Treino Leixões
<b>Equipa inicial</b>	<b>LD</b>	<b>Equipa inicial</b>
0 - Álvaro	Marcados / Golos 0/0 - 0/0	Anderson - 0
0 - João Pedro	Data	Cadinha - 0
0 - Moedas	26-02-2014	Huguinho - 0
0 - Nélson Agra	10:30:00	Materazzi - 0
0 - Nuno Silva	Campo	Moreira - 0
0 - Oto'o	Óscar Marques	Novais - 0
0 - Pedras		Rúben Saldanha - 0
0 - Rui Cardoso		Rui Coentrão - 0
0 - Tiago Lenho		Viana - 0
0 - Xavier		Zola - 0

Nota: Leixões Treino – Brancos / Treino Leixões – Amarelos

<b>TREINO LEIXÕES</b>	Leixoes Treino	Treinos <b>0 - 1</b>	Treino Leixões
		Óscar Marques 26-02-2014	

**// TOP REMATADORES:**

<b>0 SP</b> Incógnito   <b>4</b>	<b>0 AT</b> Rui Coentrão   <b>1</b>
<b>0 AT</b> Moreira   <b>1</b>	

Incógnito (avançados para lá da linha)

**// REMATES**

Golo

A FAVOR



<b>TOTAIS</b>	6
Golos:	1
Defendidos:	4
Interceptado:	0
Falhado:	1
Precisão:	83%
Eficácia:	17%

// REMATES

Golo  Defendidos

A FAVOR

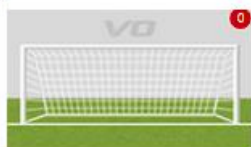


TOTAIS	6
Golos:	1
Defendidos:	4
Interceptado:	0
Falhado:	1
Precisão:	83%
Eficácia:	17%

// REMATES

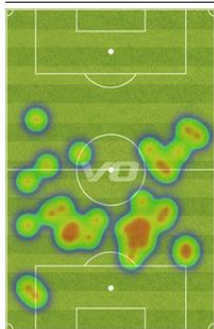
Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado

A FAVOR



TOTAIS	6
Golos:	1
Defendidos:	4
Interceptado:	0
Falhado:	1
Precisão:	83%
Eficácia:	17%

// PASSES CONSEGUIDOS 16



// CRUZAMENTOS

A FAVOR



TOTAIS	4
Falhado:	1
Interceptado:	1
Conseguido:	2

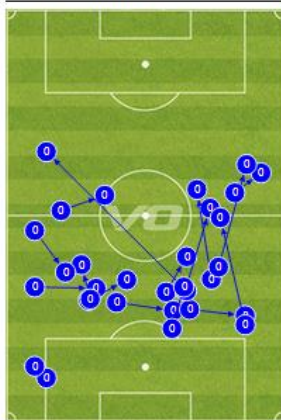
// JOGADORES COM MAIS CRUZAMENTOS:

0 SP Incógnito	1
0 AT Zola	1

// PASSES

Heatmaps

// PASSES CONSEGUIDOS 16



// TOP PASSES:

0 MD Rúben Saldanha	4 >	0 AT Zola	2
0 AT Rui Coentrão	3 >	0 DF Huguinho	1
0 MD Novais	2 >	0 SP Incógnito	1
0 AT Zola	2 >	0 SP Incógnito	2

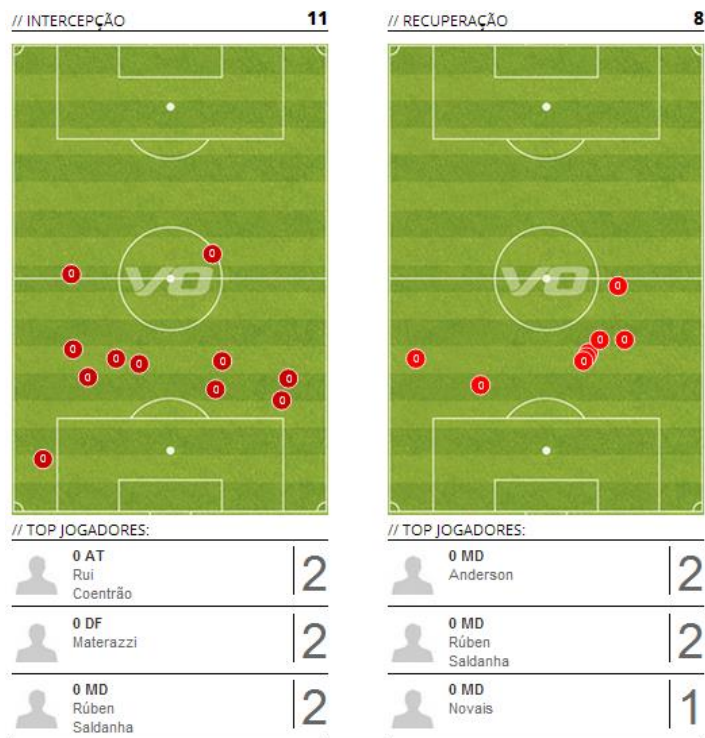
// TOP PASSES FALHADOS:

0 DF Materazzi	1	0 AT Rui Coentrão	1
0 AT Zola	1	0 SP Incógnito	1

// PASSES FALHADOS 5



Nota: 1º Passe Após Recuperação de Bola (Passes Conseguidos).



Parece que a equipa de coletes amarelos após recuperar a bola procurava fazer passes curtos lateralizados ou então na frente sobretudo nas alas. Contudo, muitos dos passes curtos eram feitos para zonas ainda próximas do local onde recuperavam a bola, não sendo assim totalmente eficaz a retirada da bola da zona de pressão, tendo acontecido assim, algumas situações onde recuperavam ou intercetavam a bola e logo de seguida a perdiam.

Em organização ofensiva procuravam fazer chegar a bola a uma das alas, podendo aparecer diferentes jogadores na mesma, sobretudo os extremos ou o avançado para procurar cruzamento ou com espaço, o remate.

Após perda de bola evidenciavam reagir rápido encurtando sobretudo o espaço em volta do portador da bola.



## Treino 26-02-2014

### 2º Jogo

Leixoes Treino	Fim do Jogo 2 - 0	Treino Leixões
Equipa inicial	LD	Equipa inicial
0 - Álvaro	Marcados / Golos 0/0 - 0/0	Anderson - 0
0 - João Pedro	Data 26-02-2014	Cadinha - 0
0 - Mailo	10:30:00	Huguinho - 0
0 - Moedas	Campo Óscar Marques	Moreira - 0
0 - Néelson Agra		Novais - 0
0 - Oto'o		Rúben Saldanha - 0
0 - Pedro Pinto		Rui Coentrão - 0
0 - Rui Cardoso		Viana - 0
0 - Tiago Lenho		Zé Pedro - 0
0 - Van Zeller		Zola - 0

Nota: Leixões Treino – Brancos / Treino Leixões – Amarelos

<b>LEIXOES TREINO</b>	Leixoes Treino	Treinos <b>2 - 0</b>	Treino Leixões
		Óscar Marques 26-02-2014	

**// TOP REMATADORES:**

0 SP Incógnito	4	0 AT Mailo	1
0 AT Álvaro	1		

Incógnito (avançados para lá da linha)

**// REMATES**

Golo

A FAVOR



TOTAIS	6
Golos:	2
Defendidos:	1
Interceptado:	1
Falhado:	2
Precisão:	50%
Eficácia:	33%

// REMATES

Golo  Defendidos

A FAVOR



TOTAIS	6
Golos:	2
Defendidos:	1
Interceptado:	1
Falhado:	2
Precisão:	50%
Eficácia:	33%

// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado

A FAVOR



TOTAIS	6
Golos:	2
Defendidos:	1
Interceptado:	1
Falhado:	2
Precisão:	50%
Eficácia:	33%

// REMATES

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado

A FAVOR

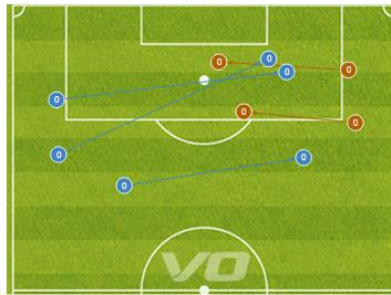
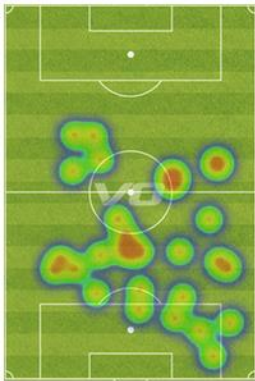


TOTAIS	6
Golos:	2
Defendidos:	1
Interceptado:	1
Falhado:	2
Precisão:	50%
Eficácia:	33%

// CRUZAMENTOS

Falhado  Interceptado  Conseguído

A FAVOR



TOTAIS	5
Falhado:	0
Interceptado:	2
Conseguído:	3

// JOGADORES COM MAIS CRUZAMENTOS:

0 SP Incógnito	2	0 AT Mailo	1
0 MD Moedas	1	0 SP Incógnito	1

// PASSES

Heatmaps

// PASSES CONSEGUIDOS

15

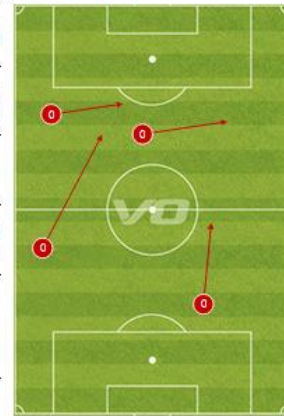


// TOP PASSES:

0 DF João Pedro	6	0 SP Incógnito	3
0 MD Tiago Lenho	3	0 SP Incógnito	3
0 AT Mailo	2	0 SP Incógnito	1
0 MD Nelson Agra	2	0 SP Incógnito	2

// PASSES FALHADOS

4

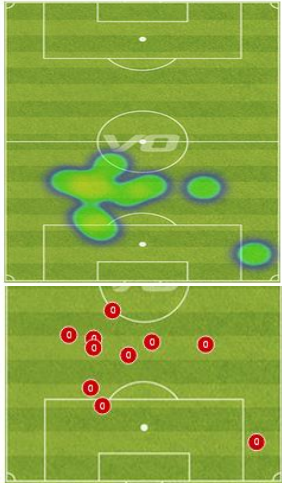


// TOP PASSES FALHADOS:

0 MD Nelson Agra	1	0 AT Van Zeller	1
0 MD Moedas	1	0 SP Incógnito	1

// INTERCEPÇÃO

10

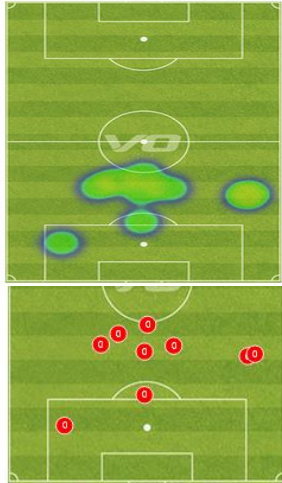


// TOP JOGADORES:

0 MD Rui Cardoso	3
0 MD Tiago Lenho	3
0 DF João Pedro	2

// RECUPERAÇÃO

9



// TOP JOGADORES:

0 MD Tiago Lenho	2
0 MD Rui Cardoso	2
0 DF João Pedro	1

// PERDA DE BOLAS

3



// TOP JOGADORES:

0 DF Ot'ó	1
0 AT Mailo	1
0 MD Rui Cardoso	1

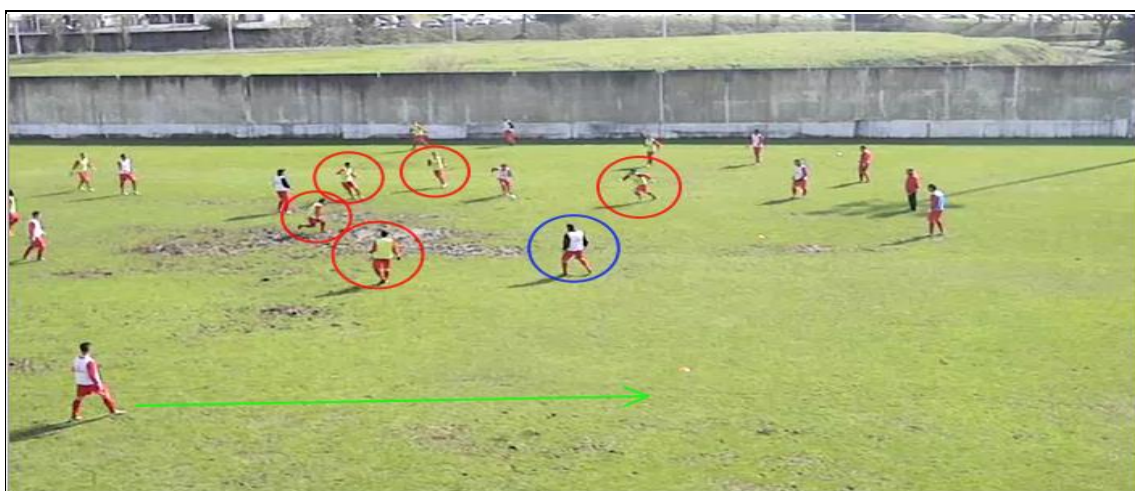


Desta vez, a retirada da bola da zona de pressão pareceu ter sido mais eficaz, tendo a equipa de coletes brancos tentado jogar mais em profundidade para os dois avançados que estavam para lá da linha, aproveitando assim a desorganização momentânea da equipa de coletes amarelos. De salientar que em quase todos os parâmetros observados não existem praticamente diferenças no respetivo número de ações.

Tal como o exercício condicionava, na maioria das vezes que recuperavam a bola, se não fosse possível um primeiro passe curto optavam por jogar em profundidade no avançado que estava para lá da linha. Mais uma vez esse primeiro passe quando jogado curto era realizado muitas vezes para uma zona perto da que a bola tinha sido recuperada.

## Treino 26-02-2014

### 3º Jogo



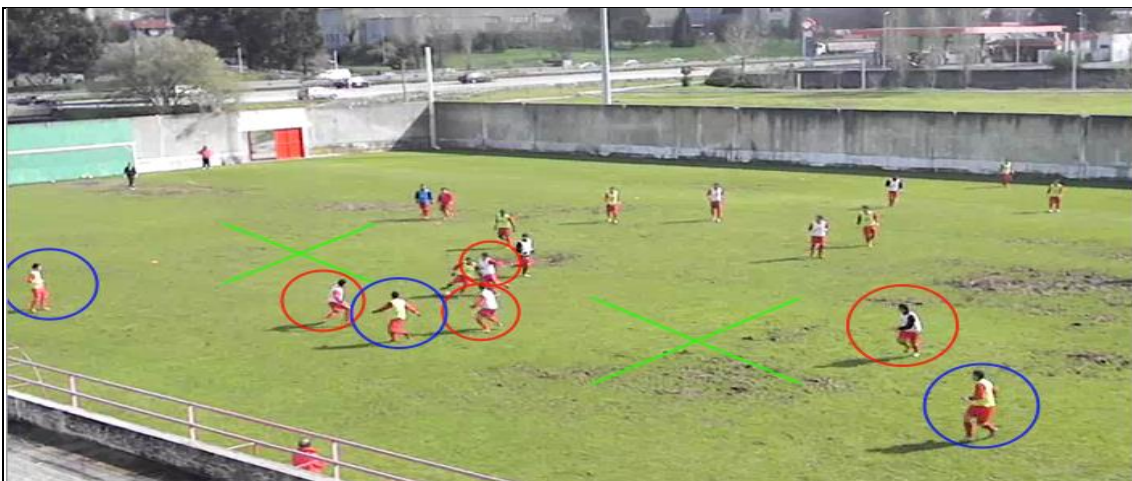
5 Jogadores a fecharem espaços e apenas 2 linhas de passe praticamente inseguras, lateral poderia movimentar-se para oferecer outra linha de passe



Portador da bola sem linhas de passe viáveis ou inseguras



Jogador de colete branco pressionado por dois jogadores amarelos e os jogadores da própria equipa (assinalados a vermelho) passivos, quando deveriam estar já a prepararem-se para pressionar



Portador da bola pressionado por 3 jogadores, sem linhas de passe viáveis. No entanto, existem duas zonas que poderiam ser preenchidas com movimentações de jogadores da própria equipa



Jogadores de coletes brancos fecharam o espaço na zona do portador da bola, mas deixaram espaço nas costas numa zona em que se um jogador dos amarelos consegue receber poderá criar desequilíbrios no terço ofensivo.





Jogador dos coletes brancos decide sair em drible em zona perigosa, sobretudo quando os amarelos fecharam mais uma vez bem o espaço envolvente ao portador da bola.

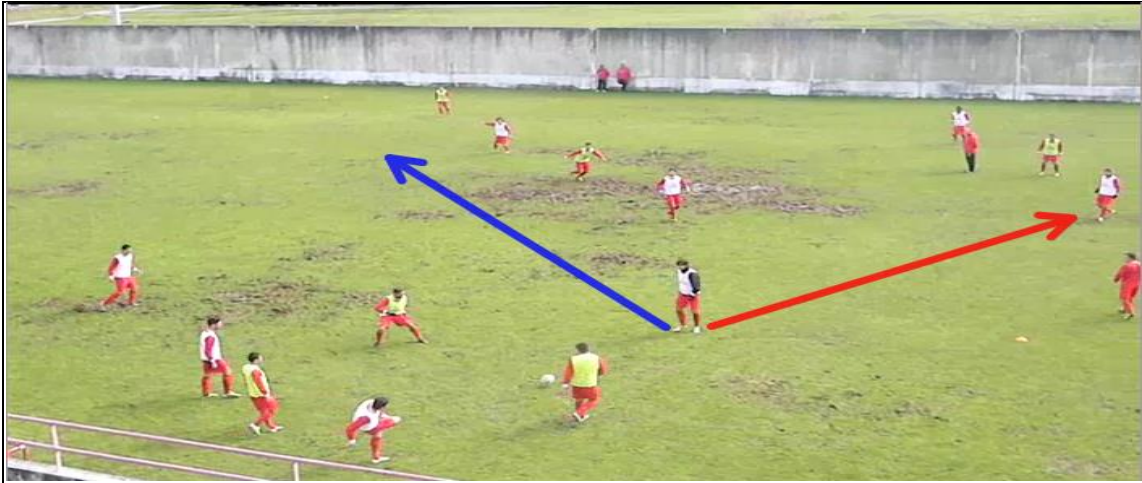
Notou-se que por várias vezes, no momento da perda de bola as equipas apenas pressionavam com os dois, três jogadores mais próximos da zona da bola, mas alguns jogadores em vez de se reorganizarem defensivamente ficavam expectantes.

Muitos dos passes errados e perdas de bola ocorridas devem-se ao facto de tentarem jogar de imediato no avançado, mesmo em zonas recuadas, acabando esse passe por não ser bem direccionado ou por ser intercetado.

A maioria das jogadas que permitiam situação de finalização, ocorriam quando a transição era feita de forma rápida para a zona oposta onde recuperavam a bola. De salientar as movimentações dos extremos para poderem receber a bola em zonas de cruzamento ou para criarem espaço (diagonais) ao avançado.

## Treino 26-02-2014

### 4º Jogo



Jogador de colete branco movimentou-se para criar uma linha de passe viável para o colega sob pressão. No entanto, após receber a bola poderia aproveitar a desorganização defensiva da equipa amarela para jogar com o Zola e não o fez, tendo jogado para uma zona mais recuada para um jogador com dois adversários próximos.



Movimentação ofensiva lateral-extremo, extremo-interior/avançado. Por várias vezes o interior ou avançado surgem no corredor lateral.



Equipa amarela conseguiu variar rápido o jogo, deixando a equipa branca a ter de reagir rápido para fechar espaços no corredor lateral. Como demoraram e os amarelos conseguiram movimentar-se e criar linhas de passe, acabaram por criar situação de finalização.



Saída em drible para espaço interior em zona próxima do terço defensivo. Jogador acabou por perder a bola e originar uma situação de golo.





Mais uma tentativa de segurar a bola em zona próxima do terço defensivo. Jogador acabou por perder a bola e originar uma situação de finalização.



Situação que ocorreu várias vezes em determinado ponto do exercício, passe longo para o terço ofensivo a partir de zonas recuadas.

Em determinada altura deste exercício (talvez pelo tempo acumulado de treino e portanto o surgimento de alguma fadiga), alguns jogadores seguraram demasiado tempo a bola acabando por a perder em zonas perigosas, não existiam sempre pelo menos duas linhas de passe seguras e começaram a surgir cada vez mais tentativas de jogar diretamente no terço ofensivo com passes em profundidade ou cruzamentos em zonas recuadas.

De salientar que devido ao facto de o exercício ser condicionado e permitir muitas situações de 4x3+GR deveriam ter existido mais golos. Isto é, apesar de criarem várias situações de finalização acabam por concretizar pouco.

## Treino 27-02-2014

### 3º, 4º, 5º Jogo



Mesmo no terço defensivo e em superioridade defensiva a jogada dos azuis acabou em golo



Com uma linha de passe viável, o jogador optou por entrar em drible numa zona preenchida por adversários





Bom exemplo de retirada da bola da zona de pressão



Situação em que possibilitaram espaço ao portador da bola, permitindo ao avançado após boa movimentação em diagonal receber no interior da área



Apesar do exercício anterior equipa não se posicionou para disputar a bola



Jogador de colete amarelo pressionou o portador da bola criando espaço nas costas que permitiu sair a jogar pelo corredor central. Anderson deveria estar mais próximo para não permitir esta situação.



Apesar da linha de passe segura optou por uma que permitiu a interceção da bola em zona perigosa, criando situação de finalização.



Após recuperar a bola poderia aproveitar a desorganização defensiva da outra equipa, pois tinha jogadores a movimentarem-se para receber na frente. No entanto, acabou por jogar para trás e permitir as respetivas organizações defensiva e ofensiva.

Neste exercício, apesar de ser em 2/3 do campo, foi possível verificar que as equipas asseguram melhor o equilíbrio defensivo e reagem mais rápido e de forma mais eficaz à perda de bola. Por outro lado, procuram circular mais a bola à procura de espaço para entrar no terço ofensivo. Contudo, ainda se assiste a perdas de bola ou passes errados desnecessários, que ocorrem normalmente por má opção e não por não ter outras soluções. Por várias vezes, tinham a possibilidade de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária, mas acabam por segurar demasiado tempo a bola permitindo novamente o equilíbrio defensivo adversário.

Em algumas situações em que tentaram sair a jogar pelo corredor central acabaram por perder a bola. Tal deve-se ao facto de o jogador que recebe nessa zona, receber de costas para o jogo e no momento em que tenta virar-se está já pressionado.

## **Treino 28-02-2014**

### **1º, 2º, 3º Jogo**

Realizaram situação de 10x5+GR, em que os dez que atacavam tinham de realizar diferentes combinações ofensivas após disputarem a bola do pontapé de baliza (caso não tivessem a bola, após a recuperarem à equipa de cinco jogadores) entre as quais:

- Avançado-interior-extremo no corredor
- Avançado-interior-lateral no corredor
- Avançado-extremo-Interior no corredor
- Extremo dentro-avançado no corredor
- Avançado no corredor central



## Cantos



Posicionamento inicial



Posicionamento final - golo



Posicionamento inicial



Posicionamento final - intercetado



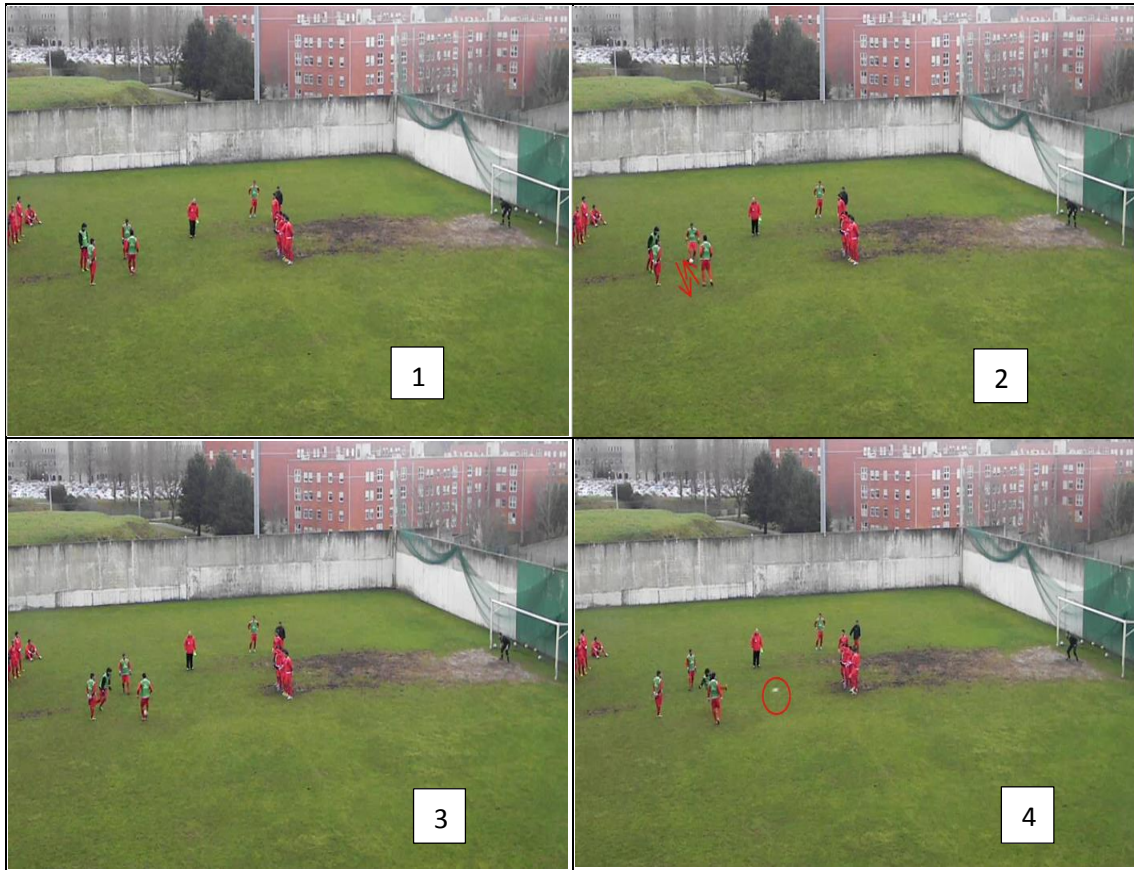
Posicionamento inicial



Posicionamento final - interceptado



## Livres



Toca, recua para receber e colocar a bola em zona favorável ao remate, o qual deve passar pelo lado direito da barreira





Mesmo posicionamento, mas o livre é batido de forma direta para a baliza por cima da barreira

## **Treino 05-03-14**

Nesta fase em que existe ainda uma indefinição relativamente ao treinador que irá assumir funções até ao fim da presente temporada surgem-me algumas dúvidas. Tratando-se de um treinador interino (juniores) será que tem conhecimento do modelo de jogo implementado anteriormente e que forma a equipa treinava? Será que foram passadas algumas dessas informações ao atual treinador? Será que estará a implementar ideias suas e se não ficar a equipa terá de se adaptar e readaptar até ficar um treinador em definitivo?

Esta semana irão jogar diante do último classificado, em casa e num jogo no qual muito provavelmente, os atletas irão querer demonstrar as suas capacidades em prol de um coletivo capaz de ultrapassar os maus resultados das últimas jornadas.

Assim, nesta semana e sobretudo neste primeiro treino no relvado (o anterior foi um treino mais de recuperação realizado no indoor) esperava encontrar uma equipa com uma atitude diferente do habitual. Contudo, foi possível verificar que o treino decorreu de forma natural, com o atual treinador já com um conhecimento da equipa e a trabalhar numa tipologia de exercícios semelhante à que a equipa vinha a realizar neste dia.

Após realizarem meINHOS e aquecimento realizaram situação de 10+2x10 em que se recuperassem a bola no meio-campo ofensivo poderiam tentar passar de imediato com a bola controlada por uma linha, se recuperassem no meio-campo defensivo teriam de realizar seis passes antes de poderem transpor a linha.



Depois realizaram situação de Gr+9+2x9+Gr com duas linhas (uma em cada lado) a delimitar zonas de finalização, nas quais estavam um defesa e um avançado. Após conseguirem entrar nessas zonas poderiam criar situação de 4x4+Gr.



Por último realizaram situação de Gr+(8+9)x8+Gr em meio-campo em que trocavam após três minutos ou a marcação de dois golos.





Pelo que pude observar, o treino procurou evidenciar situações de transições rápidas, com a equipa a ter que pressionar de imediato à entrada do meio-campo defensivo para depois de recuperar a bola tentar sair rápido para o ataque. Não sendo possível jogar rápido na frente tinham que manter a posse de bola mas de preferência sempre em progressão evitando jogar para trás.

De salientar que a equipa manteve praticamente todo o treino uma intensidade alta e preocupada em cumprir com os objetivos estabelecidos pelo treinador. Pelo que fui verificando nos treinos concretizados pelo ex-treinador, este subprincípios já eram trabalhados, no entanto, o treino teve menos pausas e foi organizado com todos os jogadores sempre envolvidos no mesmo exercício em simultâneo. Tal, nem sempre acontecia, ficando muitas vezes três, quatro jogadores a realizar um trabalho independente e depois iam trocando. Talvez pela situação que a equipa vivencia neste momento este cuidado em manter o grupo concentrado num mesmo exercício seja benéfico, no sentido de se sentirem todos integrados.

Nas imagens a seguir demonstradas é possível verificar bons exemplos de retirada da bola da zona de pressão e a preocupação em a equipar atacar com várias linhas de passe disponíveis para poderem progredir (o que implica constantes movimentações). Por outro lado, é possível verificar exemplos de algum desequilíbrio defensivo na tentativa de alcançar o objetivo de ataque rápido e da posse de bola em progressão.





Bom exemplo de retirada da bola da zona de pressão, situação em que a bola acabou por entrar no corredor lateral oposto e permitiu iniciar situação de ataque rápido num momento em que a equipa que estava a defender ainda não tinha basculado totalmente para este lado e não pressionou na frente mas sim numa zona mais recuada.





Procura de linhas de passe maioritariamente na frente, procurando atacar rápido e neste caso criando uma situação de 4x3+Gr. O passe surge mesmo com a movimentação defensiva de três jogadores que se aproximavam do portador da bola, o qual mesmo numa situação arriscada procurou o objetivo que o treinador propôs de progredir sempre que possível.



CCV





Mais um exemplo de procura de chegar rápido na frente. Neste caso, a jogada tem início no guarda-redes que procura de imediato uma linha de passe mais na frente e neste exemplo com sucesso, porque consegue entrar em zona de finalização.



## Treino 06-03-14

Hoje, após realizarem meINHOS e aquecimento realizaram três exercícios coletivos, com apoios para que estivessem todos os atletas integrados no mesmo exercício. Assim, as únicas pausas que existiram foram para trocar funções com os apoios e entre exercícios distintos.

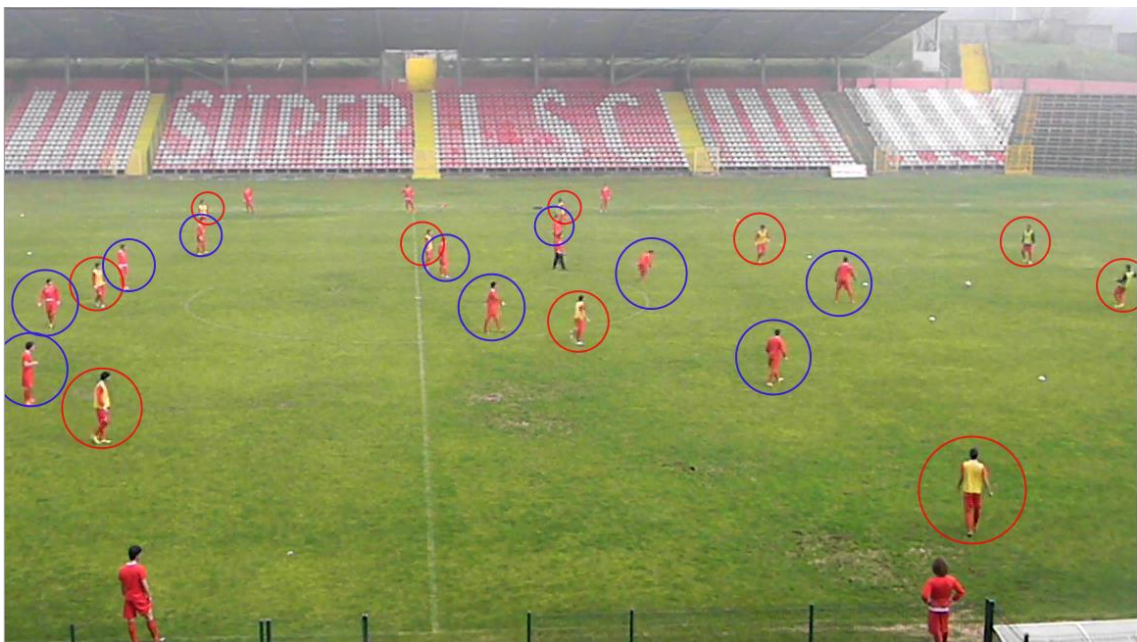
Primeiro realizaram situação de (10x10)+5 em que de um lado tinham duas “portas” interiores e no outro lado duas “portas” exteriores, com as condicionantes de terem de realizar seis passes antes de poderem passar com bola controlada por essas “portas”, sendo que um desses passes teria de ser para o avançado se recuperassem a bola no meio-campo defensivo. Se recuperassem no meio-campo ofensivo poderiam passar com a bola controlada pelas “portas” de imediato.



Depois realizaram situação de 8x7+Gr, em que a equipa de oito era constituída por três defesas, dois médios, um avançado e dois extremos e a equipa de sete era constituída por quatro defesas e dois médios. A equipa que atacava deveria tentar finalizar na baliza e depois reagir de imediato à possibilidade da outra equipa sair a jogar com o objetivo de tentar passar com a bola controlada pela linha do meio-campo. Desta forma estavam bem vinculados os momentos de jogo, num exercício que permitia para ambas as equipas a procura de ataques rápidos, a pressão após a perda de bola, a organização defensiva e a transição ofensiva.



Por último realizaram situação de Gr+(10x8)+2+Gr com 5 apoios exteriores, em que para entrarem para lá da linha a bola teria de ser colocada em profundidade para os extremos lá irem receber. Desta forma, para lá das linhas, criavam-se sempre situações de superioridade numérica ofensiva, dependendo do número de defesas que recuassem, poderia surgir situação de 3x2+Gr ou 4/5x3+Gr. Na primeira situação seriam a atacar dois extremos e um avançado e a defender os dois defesas que já lá estão. Caso recuasse mais um defesa poderia entrar a atacar mais um jogador, preferencialmente um médio interior podendo surgir então um ou dois médios interiores, um avançado e dois extremos perante três defesas.



Neste treino foi possível verificar que as ilações tiradas do treino de ontem estavam corretas. Mais uma vez o treino teve uma intensidade alta, com poucas pausas e com os atletas sempre envolvidos no treino, à exceção dos apoios que acabaram por não estar tão envolvidos como deveriam.

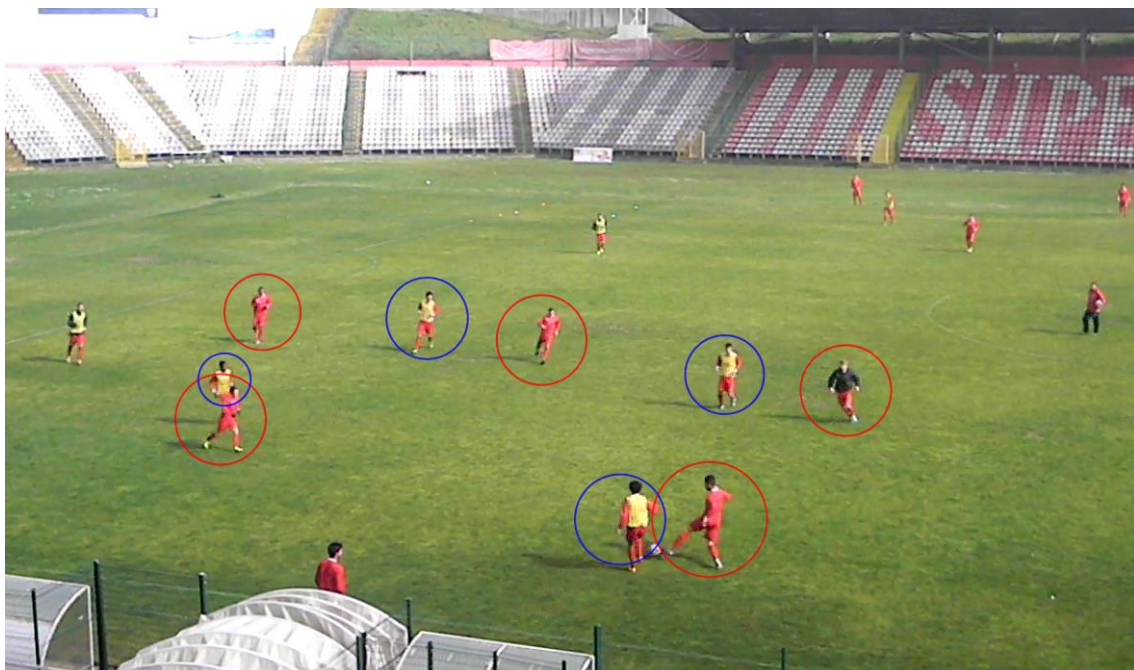
Por outro lado foi possível observar que o treinador esteve constantemente a fornecer *feedbacks* e a realizar algumas pausas com correções e sugestões, que pouco a pouco vão ao encontro das ideias que parece estar a querer implementar.

Novamente e hoje de forma mais explícita, o treinador procurou que a equipa começasse a pressionar ainda no meio-campo ofensivo e mal recuperasse a bola que procurasse progredir e atacar rápido. Para tal, insistiu nas movimentações dos extremos e do avançado e na procura de linhas de passe para que tal seja possível acontecer. Além disso, os exercícios progrediram sempre nesse sentido, começando pela posse de bola em progressão obrigando a jogar com o avançado em espaços mais interiores ou exteriores consoante o posicionamento das referidas “portas” e com a possibilidade de atacar de imediato se recuperar em zonas mais ofensivas, obrigando então a que exista pressão nesses zonas. Depois explicou como as linhas mais avançadas deveriam pressionar, sem deixar espaço interior vulnerável, ou seja, como poderiam pressionar nessas zonas sem prejuízo para a própria equipa. Por último, já numa situação mais semelhante ao jogo (embora com algumas condicionantes), a junção de tudo o que tinham feito até ao momento, com a possibilidade de estarem presentes as três fases da organização ofensiva e com taxas de sucesso de golo mais elevadas devido à superioridade numérica.

Nas imagens a seguir demonstradas é possível verificar bons exemplos da equipa a pressionar de imediato ainda no meio-campo ofensivo e de jogar de imediato para a frente após recuperar a bola, sobretudo através da movimentação dos extremos nos corredores laterais. É ainda possível verificar como foi indicado pelo treinador o modo como este quer que a equipa pressione na linha defensiva através dos médios, extremos e avançado.



Exemplo da equipa vermelha a iniciar a pressão no meio-campo ofensivo para depois poder sair rápido para o ataque.



Exemplo da equipa amarela a realizar pressão no corredor lateral e mesmo assim a equipa sem coletes a tentar jogar para a frente.



Equipa vermelha a pressionar ainda no meio-campo ofensivo e a equipa amarela já a procurar jogar na frente mesmo sob pressão.



Treinador explica como fazer a pressão na linha defensiva.





Extremos sempre nos laterais, avançado no central com bola.



Se a bola entrar no outro central quem sai a esse central é o interior desse lado e o avançado recua para a zona do interior.





Situação que promovia a superioridade numérica (condicionada pela linha) de 3x2+Gr.





E neste caso 4x3+Gr com a entrada de um médio interior.



E neste caso 5x3+Gr com a entrada de dois médios, os extremos e o avançado.





## **Treino 07-03-14**

O treino de hoje contou com a presença da nova equipa técnica e portanto, não foi orientada pelo novo treinador, mas sim pelo treinador que esteve a trabalhar esta semana e que acumulará a equipa dos juniores com a função de adjunto nos séniores.

Após meINHOS e aquecimento realizaram uma espécie de estafetas com duas variantes em relação à distância percorrida. Depois realizaram um exercício de organização ofensiva de 8x2+Gr nos dois meios-campos. Neste fase, o novo treinador acabou por intervir e fez várias pausas e explicou duas variantes que pretendia em termos de movimentação ofensiva. De notar que fez várias correções e exigiu desde logo qualidade nos passes e na forma como as movimentações eram realizadas, focando aspetos como o próprio movimento, a velocidade e a zona. Acabou por explicar estas duas movimentações a todos os atletas.

De seguida são apresentadas as referidas movimentações e outros pormenores que se consideram pertinentes para o entendimento da forma como pretende que a equipa jogue.

### **1ª Movimentação**

Bola sai do corredor central para o lateral, o médio troca de posição com o extremo, ocupando este últimos espaços mais interiores na expectativa de a equipa que defende tentar fechar mais esse espaço.



Assim, a bola é devolvida ao corredor central para depois entrar rápido no corredor lateral oposto aproveitando uma possível desorganização defensiva.



Deste modo, extremo ou lateral podem aparecer a cruzar.







### **Equilíbrio Defensivo**

Quando a bola entra no corredor lateral e à medida que o lateral sobe, os restantes elementos da linha defensiva basculam para assegurar o equilíbrio defensivo.



## 2ª Movimentação

Bola sai do corredor central para o lateral que joga na entrada do médio no corredor lateral para cruzar. Entretanto o extremo movimentou-se no espaço interior para aparecer na entrada da área a finalizar.





## **Treino 11-03-14**

O treino de hoje foi separado para dois grupos, os dos que jogaram e dos que não jogaram ou jogaram pouco tempo.

Assim os que jogaram fizeram corrida lenta, alongamentos e algum trabalho de reforço muscular no campo. Os restantes realizaram corrida lenta, um exercício de posse de bola e *pressing*, em que em dois campos reduzidos jogavam 7x2 e caso esses dois recuperassem a bola teriam de a passar para o seu campo onde estavam os outros cinco companheiros de equipa e para que entrassem outros dois da outra equipa a pressionar.

De seguida realizaram exercícios de passe e por último um exercício de 8x5 para trabalhar a organização ofensiva. De salientar que neste treino as movimentações foram diferentes das que explicou no último treino em que realizaram um exercício muito semelhante. Contudo, na altura foi referido que era o primeiro treino e a equipa estava ainda a ser orientada pelo treinador interino. Não sei se foi com intenção de apresentar mais soluções ou se entretanto decidiu alterar as mesmas em função do que foi conhecendo da equipa e do que observou no último jogo.

São agora apresentadas as referidas movimentações.

### **1ª Movimentação**

Bola sai do corredor central para o lateral.



O lateral recebendo e tendo o médio sob marcação devolve a bola ao médio mais recuado.



Este joga no outro médio que joga rápido na movimentação do extremo para espaço interior.





O extremo joga na subida do lateral que acaba por cruzar.



## 2ª Movimentação

Bola sai do corredor central para o lateral.



Que joga no médio e sob marcação joga de frente para o médio mais recuado que trata logo de jogar a bola para o corredor lateral oposto.





O lateral ao receber espera pela movimentação do médio nas costas do opositor para receber com espaço.



O extremo aparece em espaço interior para receber do médio e cruzar ou com espaço progredir para a baliza.





### **3ª Movimentação**

Médio defensivo joga no médio interior que lhe devolve a bola.





O médio defensivo joga de imediato no corredor lateral no extremo que joga na subida do lateral para este cruzar.



## 4ª Movimentação

Médio joga na movimentação do avançado, que baixa para receber.



E devolve ao médio.





Este realiza passe de rutura para a entrada do extremo em espaço interior.



## **Treino 12-03-14**

O treino de hoje foi realizado com o grupo dividido em dois grupos, cada grupo num meio-campo.

Assim, enquanto uns ficavam com o treinador, os restantes ficavam com um treinador adjunto e iam trocando de exercício à medida que o treinador indicasse.

Após exercício de passe com movimentos articulares, que funcionou como forma de aquecimento, o primeiro exercício consistiu numa situação de 7x6+Gr para o grupo que estava com o treinador e no outro lado realizaram as movimentações ofensivas que tinham realizado no treino anterior (11-03-14).

De seguida, no lado do treinador realizaram situação de 9x8+Gr e no outro lado continuaram com as movimentações ofensivas. De referir que ao contrário de ontem, não existia linha defensiva mas sim elementos estáticos a simular oposição.

Por último, realizaram situação de Gr+10x10+Gr com espaço condicionado. De salientar que alguns jogadores ficaram de fora e apenas alguns foram trocados por outros jogadores. Surge-me neste momento uma dúvida em relação a este aspeto. Será que é preferível ficarem a aguardar ou realizarem um trabalho distinto à parte? Anteriormente, tal não acontecia e ficavam na maioria das situações a realizar situação de finalização. Logicamente depende de vários fatores, como o dia da semana, como o facto de terem sido utilizados ou não em jogo, entre outros aspetos e cada treinador saberá o porquê destas opções. Contudo, imaginando-me como jogador julgo que preferia estar ativo do que à espera.

Em relação aos aspetos que observei como mais relevantes neste treino, destacam-se a forma como defendem, isto porque parece que os exercícios foram progredindo no sentido de defenderem em 1-4-4-1-1. Tal, é possível verificar-se nas seguintes imagens.

Primeira situação, 1-4-2.



Segunda situação, 1-4-4.





Terceira situação 1-4-4-1-1.



De salientar que desta forma, por vezes surge um espaço na zona central que pode ser perigoso para quem defende (imagem abaixo). Na imagem acima, é possível observar-se o avançado a baixar para vir receber precisamente nesse espaço concedido pelos dois médios.





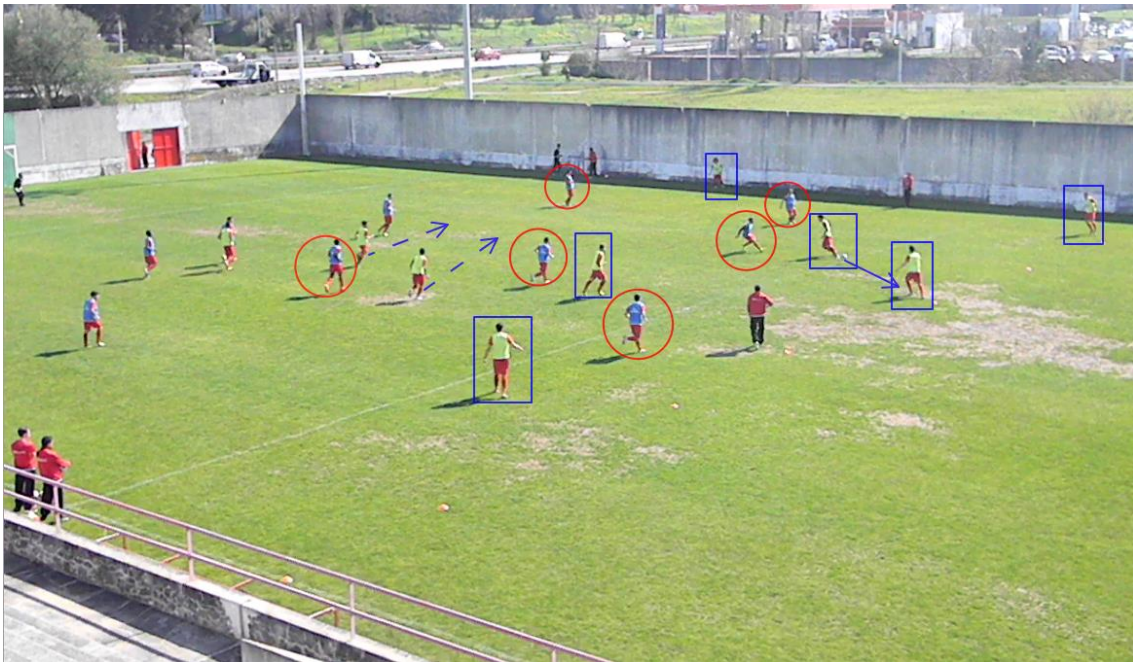
Em termos de transição ofensiva e organização ofensiva, a equipa procura sempre que possível jogar pelas alas, contudo, na maioria das vezes procura entrar por um dos corredores laterais, acabando por atrair a equipa que defende nessa zona e depois tenta jogar no corredor lateral oposto. No entanto, o treinador ainda hoje frisou que o passe não tem de ser de forma direta. Quer isto dizer, que se necessário deverá passar para o corredor central e depois no corredor lateral oposto. Mesmo quando o avançado recua para receber, tal como verificado no treino de ontem, é com o intuito de devolver ao médio que jogará na entrada do extremo.

Estas afirmações são possíveis de serem observadas nas imagens abaixo e nas imagens da quarta movimentação do treino de ontem.



No que diz respeito à transição defensiva, o treinador quer que a equipa pressione rápido após a perda, no entanto nem sempre a equipa pressiona em bloco, mas sim com os jogadores mais próximos do portador da bola. Pelo que ouço o treinador dizer, julgo que a intenção seja pressionar em bloco. Nas imagens abaixo é possível perceber que por várias vezes apenas pressionam e fecham as linhas de passe os jogadores mais próximos do local da perda.

Bola vai ser jogada no jogador mais recuado e estão dois jogadores a movimentarem-se para receber e um dos jogadores de colete azul desloca-se de forma mais passiva para essa zona. Por outro lado, nota-se dois jogadores próximo da zona da bola a pressionarem de forma ativa (tendo obrigado a jogar para trás). Ou seja, dois jogadores pressionam, outros dois jogadores próximo do local da bola deslocam-se de forma passiva.





A bola foi perdida e apenas o jogador que a perdeu é que reagiu de imediato para a recuperar. Nesta jogada a equipa de amarelos recuperou a bola, jogou para trás e a equipa de azul reorganizou-se defensivamente (imagem abaixo).



Contudo, não sei se pressionam desta forma para permitir uma rápida organização defensiva. Tal, só irá ser possível concluir com mais treinos, jogos e diálogo com o treinador.

## **Treino 13-03-14**

Neste treino foi possível concluir algumas dúvidas que surgiram ontem, sobretudo no que diz respeito à forma como defendem.

Começaram por realizar aquecimento e depois realizaram um exercício de passe, que envolvia passe curto e passe longo. Algo que me parece ser o tipo de passe que em organização ofensiva ou na transição ofensiva mais utilizam.

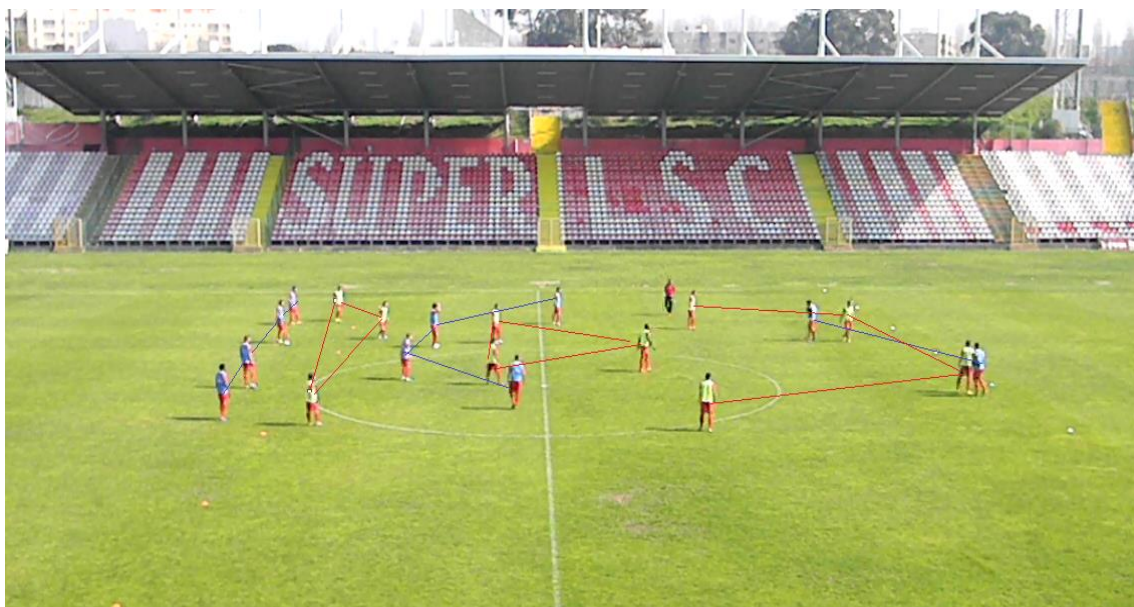
Posteriormente, realizaram um exercício com três setores delimitados em situação de Gr+10x10+Gr, em que uma das equipas representava o próximo adversário (Desportivo das Aves) e portanto, jogava na estrutura com que provavelmente estes se irão apresentar diante do Leixões SC.

Tendo em conta as dúvidas de ontem e por algumas que me foram surgindo no decorrer do treino, acabei por, no final falar com o atual treinador da equipa para que me esclarece as mesmas. Assim, compreendi que o meu raciocínio estava relativamente correto em relação à estrutura que utilizam para atacar e para defender e à forma como pressionam na transição defensiva. Isto é, tal como se pode verificar nas imagens abaixo, a equipa quando está em organização ofensiva joga em 1-4-3-3, com dois médios e um médio mais defensivo. No momento da perda de bola e portanto numa primeira fase de pressão, a equipa mantém essa estrutura e pressiona de imediato o portador da bola fundamentalmente na zona onde a perderam. No entanto, se a outra equipa consegue retirar a bola da zona de pressão estes já não vão pressionar, mas sim reorganizar-se defensivamente, e agora sim, numa estrutura de 1-4-4-1-1. Portanto, ontem o treino incidiu mais sobre os aspetos mais defensivos que pretende para a equipa e hoje nos aspetos mais ofensivos. Hoje acabou por focar muito a primeira e segunda fase de construção ofensiva, sobretudo o posicionamento dos centrais para poderem receber ou permitirem que os laterais recebam e o posicionamento e movimentações do médio mais recuado, bem como o tipo de passe que deveria utilizar nestas fases.

Nas seguintes imagens será então possível verificar estes aspetos e outros que se considerem pertinentes para o entendimento do jogar da equipa observada.



Na impossibilidade de sair a jogar, a equipa fecha no meio para o guarda-redes pontapear a bola para a frente. Na mesma imagem é ainda possível verificar a estrutura das duas equipas, sendo a azul 1-4-4-2 e a de coletes amarelos 1-4-3-3.



Outra situação que pode acontecer é a equipa não conseguir sair a jogar devido à pressão do adversário. Neste caso, o treinador focou que deverá haver uma referência na frente, neste caso, o avançado que deverá movimentar-se para o corredor lateral para receber.



Nesta imagem, o treinador dá indicações de como os centrais se podem posicionar para receber ou permitir que o lateral receba do guarda-redes. Em vez de abrirem na lateral da área, podem vir receber na entrada da área (círculo vermelho) e mesmo que sejam pressionados permitem que o lateral receba (círculo azul).



Outra dúvida que entretanto me surgiu é se um dos médios quando a equipa está em posse de bola assegura o equilíbrio defensivo recuando para a zona do médio mais recuado. Nas imagens é possível verificar esta situação, a qual aconteceu várias vezes. Não sei se será mau posicionamento ou intencional.







Um pequeno exemplo do treinador a dar indicações ao médio mais recuado na primeira fase de construção. Pelo que observei, acaba por ser uma das referências mais utilizadas nesta fase. Mesmo quando o lateral recebe a bola do guarda-redes acaba por tentar jogar muitas vezes nele.



Situação em que a equipa perdeu a bola e pressionou de imediato obrigando a equipa de azul a retirar e bem a bola da zona de pressão.



Contudo, o extremo decidiu ir pressionar ao outro lado, para o local onde a bola foi passada e o treinador acabou por intervir porque estava a pedir para a equipa se reorganizar defensivamente em 1-4-4-1-1. Na imagem é possível verificar que só ele foi pressionar enquanto os restantes estavam a recuar.





De salientar que o treinador não se focou muito nas movimentações ofensivas que têm vindo a realizar. A atenção foi muito mais focada no posicionamento de alguns jogadores e nas opções de passe que tomavam na segunda fase de construção. O treinador prefere passes mais curtos, se necessário lateralizados com mais probabilidade de sucesso do que passes na frente em que a incerteza da receção é maior. Contudo, pediu sempre que o objetivo era fazer chegar a bola às alas, mesmo que tivesse de passar pelo corredor central. Além disso, foi corrigindo várias vezes o posicionamento do lateral contrário à zona da bola para fechar mais dentro, na zona central. Isto é, mesmo em posse de bola procura ter equilíbrio defensivo. Tal, pode ser verificado na imagem a seguir.



## **Treino 14-03-14**

O treino de hoje consistiu em realizar após aquecimento um exercício com variantes de organização ofensiva. Assim, o treinador voltou a explicar as quatro movimentações ofensivas que tinham realizado em treinos anteriores e desta vez realizaram-nas perante elementos estáticos dispostos numa estrutura de 4-4-2 (referente à equipa que irão defrontar esta semana – Desportivo das Aves).

Primeiramente não tinham oposição, depois não tinham oposição mas tinham que optar por uma das movimentações e posteriormente passaram a ter três defesas na zona de finalização. De ressaltar que desta vez, após a finalização um adjunto colocava uma bola na área para um jogador finalizar de imediato e de seguida outro guarda-redes pontapeava uma bola para a zona do meio-campo, obrigando a equipa a recuar para disputar essa bola. Tal sucedeu no sentido de treinar as segundas bolas.

Mais uma vez o treinador incidiu muito sobre a opção de passe que deveriam tomar, optando sempre por soluções mais eficazes, jogando próximo mas progredindo no sentido de fazer chegar a bola às alas. Além disso, corrigiu várias vezes a forma como o médio defensivo deveria receber a bola, isto é, o jogador tende a receber de costas para o jogo e perde tempo a passar a bola. Assim, a correção passou muito por ele passar a receber a bola de frente para o jogo e a jogar rápido nos médios ou nos laterais. Esta situação foi tida em consideração muitas vezes no treino de ontem e no de hoje, pois este jogador é a referência na primeira e segunda fase de construção.

Em relação ao posicionamento na zona de finalização, o treinador não tem feito grandes referências, salientando apenas que quer três jogadores no interior da área e um médio na entrada da mesma.

De seguida são então apresentadas imagens no sentido de melhor se perceberem as variantes do treino de hoje, mas não serão apresentadas as movimentações uma vez que são as mesmas já apresentadas num treino anterior (11-03-14).

Primeira variante, sem oposição e com o treinador a indicar a movimentação pretendida. De notar que o médio defensivo está a receber a bola por ser a referência nesta fase de construção.



Segunda bola passada pelo treinador adjunto para o interior da área.





Terceira bola pontapeada pelo guarda-redes após finalização, com o intuito da equipa recuperar rápido defensivamente para disputar o lance.



Variante com três jogadores a realizar oposição.



## Treino 18-03-14

O treino de hoje foi novamente distinto para alguns dos que jogaram no fim-de-semana. Estes realizaram corrida lenta em volta do campo, alongamentos, algumas repetições de velocidade e jogaram *futvólei*. Os restantes realizaram corrida lenta em volta do campo, realizaram aquecimento, um exercício de *pressing*, situação de 2x1+Gr e 3x2+Gr e por fim situação de Gr+7x7+Gr.

Neste treino não houve uma dinâmica aquisitiva, apesar de terem trabalhado alguns subprincípios o treinador não interveio muito, apenas para manter a intensidade nos exercícios. Como tal, serão apenas apresentadas imagens dos respetivos exercícios com a explicação do mesmo e se pertinente alguns comentários relativamente aos mesmos.

O exercício de *pressing* consistiu em três quadrados em que ocorriam situações de 4x2 devido a dois atletas de outro quadrado que saíam rápido para ir pressionar noutro quadrado. Assim, num dos quadrados ficavam momentaneamente só com quatro a fazerem posse de bola (retângulo azul), enquanto nos outros dois ocorria a tal situação de 4x2. De salientar que os dois pares tinham de reagir rápido na escolha do quadrado a pressionar, isto porque por vezes tentavam ir os quatro pressionar no mesmo local.



O segundo exercício consistiu primeiro numa situação de 2x1+Gr, em que um dos jogadores colocava a bola na frente para o defesa cabecear e depois é que tentavam jogar com o objetivo de finalizar. Aqui o treinador reforçou a ideia para que quem estivesse a atacar apenas fizesse o passe para o lado quando estivesse perto do defesa. Por outro lado, pediu aos defesas para terem atenção aos apoios e para não deixarem realizar o passe preocupando-se sobretudo com o portador da bola.





Na situação de 3x2+Gr, esta decorreu com um jogador a vir da zona central junto dos defesas para receber a bola e depois procuram espaço para finalizarem. Nesta fase de arranjar espaço, o treinador referiu que queria que criassem uma situação de 2x1. Assim, após o jogador do meio receber, um dos outros dois entrava pelas costas do defesa para receber, uma vez que o outro estava marcado pelo outro defesa.





Por último realizaram cerca de quinze minutos situação de Gr+7x7+Gr, mas o treinador praticamente não interveio, deixando jogar.



## Treino 19-03-14

O treino de hoje consistiu em realizarem corrida em volta do campo, aquecimento, um circuito que envolvia mudanças de velocidade, mudanças de direção, velocidade e finalização intercalado com corrida lenta em volta do campo e depois duas situações de organização ofensiva com movimentações específicas em função da equipa adversária.

Seguem-se algumas imagens dos primeiros exercícios e os dois últimos de organização ofensiva é que serão alvo de uma breve análise.







O circuito era distinto em cada metade do campo tal como se pode verificar nas imagens, mas com objetivos muito semelhantes.

Em relação ao exercício de organização ofensiva que se segue, o treinador realizou-nos dois corredores laterais e após conversa com um colaborador que está a fazer a análise das equipas adversárias, esta situação tinha em consideração a característica dos centrais da equipa com que jogam no fim-de-semana. Assim, a intenção era simular a recuperação de bola pelo lateral, o qual jogava no extremo e este devolvia ao médio mais defensivo que nesse momento estava mais posicionado na zona onde a bola supostamente tinha sido recuperada para tentar jogar no meio e ir progredindo rapidamente para o corredor lateral oposto, onde o extremo e possivelmente o lateral poderiam atacar e realizar combinação ofensiva. Nesta situação ocorria

muito a situação que realizaram ontem de 2x1, com o treinador a pedir ao portador da bola para fixar o defesa e só depois jogar na entrada do lateral para cruzar.

O treinador passa a bola ao lateral simulando desta forma a recuperação de bola.



O extremo recebe do lateral e joga no médio defensivo.





Bola é jogada rapidamente para o corredor lateral oposto. Neste caso o passe foi diretamente para o extremo, mas por vezes era jogado no médio interior antes de chegar ao extremo.



O extremo passa para a entrada do lateral, o qual irá cruzar.



Podendo ocorrer situação de 6/7x3/4+Gr na zona de finalização.



Depois realizaram a mesma movimentação mas no lado oposto.





Neste lado, o treinador parou para dar exemplo de uma outra possibilidade, (mas não a fizeram muitas vezes) que consistia no médio defensivo receber do extremo e em vez de jogar no corredor lateral oposto, jogar no médio que ganhou espaço nas costas do adversário. Tal, é possível verificar-se na imagem.



De seguida realizou as mesmas movimentações, sobretudo a que a bola entra rápido no extremo do lado oposto, mas com um espaço de jogo maior e sem pressão na primeira fase, criando situação de 8x4+Gr na zona de finalização.





Por último, realizaram só os extremos e os avançados situação de finalização sem oposição em situação de 1+1x0+Gr. Realizaram estas ações tanto do lado esquerdo como do lado direito, com os extremos e os avançados a trocarem funções para cruzarem e finalizarem ambos. Esta situação ocorre muitas vezes na forma como o treinador pretende que a equipa jogue, que consiste sobretudo na exploração dos ataques pelas alas com o extremo, o lateral e por vezes o avançado a cruzarem.



## Treino 20-03-14

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento com bola, em que realizavam passes dois a dois e intercalavam com movimentos articulares. Depois realizaram um exercício de Gr+10x10+Gr com uma zona delimitada para finalização. Por último realizaram situação de jogo Gr+10x10+Gr em que o treinador pediu para que procurassem fazer o mesmo tipo de ações que tinham realizado no exercício anterior.

As seguintes imagens são apenas elucidativas da organização dos exercícios e segue-se uma breve análise de aspetos que se consideraram importantes para perceber o jogar que o treinador tem vindo a implementar.

### Exercício de aquecimento



### Exercício de Gr+10x10+Gr condicionado em espaço



### Exercício de jogo em situação de Gr+10x10+Gr



No primeiro exercício, o qual tinha um espaço delimitado para finalização tinha como principal objetivo trabalhar as transições ofensivas rápidas. Esta linha parece que tem a ver com o posicionamento da linha defensiva habitualmente em campo e serve para o avançado e os extremos conseguirem receber bola nas costas dos defesas. Podiam entrar os avançados e os médios mais a linha defensiva, criando situações de superioridade numérica até a um máximo de 6x4+Gr. Por outro lado, a bola era repostada em jogo pelo treinador que manipulava o local onde a repunha para permitir que as transições que pretendia ocorressem mais vezes. Contudo, o facto de o treinador pedir rápidas não significa que pretendia passes em profundidade da linha defensiva para o ataque. Isto porque chegou a acontecer esta situação e ele parou para corrigir e pediu que quer que sejam rápidas mas com maior certeza de que continuam com bola. Para isso pede para a equipa ir progredindo rápido e jogando para a frente se possível. Neste caso procurando jogar com o avançado que terá de se movimentar para receber. Não sei se estas ações são intenção do treinador em função da sua conceção de jogo e do modelo de jogo, ou se tem a ver com as características da equipa adversária.



A azul lateral direito a fechar bem o espaço interior apesar de ter adversário próximo. A verde a linha dos quatro médios com o extremo esquerdo a demorar a posicionar-se na linha dos outros três e a amarelo os dois jogadores que se posicionam na frente destes e que são os primeiros a iniciar a pressão.



Situação em que os médios permitem espaço numa zona interior, sobretudo devido ao posicionamento do médio defensivo que recua e devido aos dois médios que não basculam para fechar espaço na zona da bola.



Bom exemplo da pressão por parte da equipa de amarelo que estava bem posicionada em 1-4-4-1 e reagiu de imediato ao indicador de pressão pelo facto de o jogador de vermelho ir receber uma bola com trajetória aérea o que permitiu uma situação de 4x3+Gr, uma vez que a defesa que perdeu a bola ficou para trás, tendo originado golo.







Situação em que o treinador parou o treino para corrigir, porque o jogador a amarelo recebeu a bola do treinador e de imediato tentou jogar na frente. Este é um exemplo de que o treinador pretende que a equipa faça transições rápidas mas com grande probabilidade de continuar com bola. De salientar o equilíbrio defensivo dos vermelhos que rapidamente se posicionaram para poder pressionar.



Situação que continuo sem perceber se é intencional ou não (vou ter de perguntar ao treinador), pois a equipa de vermelho surge em organização defensiva em 1-4-1-4-1 em vez do pretendido pelo treinador 1-4-4-1-1.





Situação correta, com a equipa a defender em 1-4-4-1-1.



No exercício de jogo, foi possível verificar mais vezes as equipas posicionadas a defender em 1-4-4-1-1 (amarelo) e em posse de bola em 1-4-3-3 (vermelho).



Boa combinação ofensiva com o avançado a receber e a realizar um passe de rutura rápido para a entrada do extremo.



A azul está uma boa movimentação ofensiva do lateral que permitiu a criação de espaço para o extremo vir para dentro.







Posicionamento num livre, colocam apenas quatro jogadores na entrada da área, um aberto na ala, dois jogadores mais próximos da entrada da área e da bola e outros dois perto do meio-campo. De salientar que a equipa de vermelho estava toda recuada.



## Treino 21-03-14

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento com bola, movimentações ofensivas e cantos ofensivos.

Tal como sucedeu no treino anterior de quinta-feira, as movimentações ofensivas realizadas foram as mesmas, contudo, em vez que a equipa ter um médio defensivo tinha um médio ofensivo. Assim, a primeira movimentação consiste em fazer a bola entrar no lateral para este cruzar. Para tal, a bola é passada pelo médio para o extremo que devolve ao médio e este passa para a entrada do lateral.

Estrutura utilizada em organização ofensiva disposta em 1-4-3-3 com médio ofensivo.



Médio joga com o extremo que lhe devolve a bola.







A segunda movimentação consiste em o médio jogar no médio ofensivo ou no avançado (que surgem ambos atrás dos médios adversários) que devolve ao médio e este joga no extremo que cruza. Se jogar no avançado este devolve ao médio ofensivo e é ele quem passa para o extremo.

Médio passa para o médio ofensivo.



Médio ofensivo passa para o extremo.



Extremo cruza.





Médio passa para o avançado que passa ao médio ofensivo.



Médio ofensivo passa (vermelho) para o extremo que cruza (azul).



A terceira movimentação consiste em o médio ou lateral jogarem na movimentação do médio ofensivo para a ala para cruzar.

Médio ofensivo movimenta-se para a ala para receber.



A azul a movimentação do médio ofensivo para a ala e conseqüentemente a movimentação do extremo para espaço interior.





A quarta movimentação consiste em jogar no avançado (momento em que médio ofensivo sai para a zona deste) que passa para o médio e este passa para a entrada do extremo que cruza.

A azul a movimentação do avançado para receber e o médio ofensivo a sair para a zona do avançado.



Médio recebe do avançado e passa para o extremo.



De referir que tal como no treino de quinta-feira passado, após finalização um jogador tinha que rematar uma segunda bola no interior da área (passada por um adjunto) e de imediato tinha que baixar para disputar a bola pontapeada pelo guarda-redes. De seguida realizaram as mesmas movimentações mas sem o treinador indicar qual a que pretendia, deixando a opção ao encargo dos jogadores. Hoje, o treinador focou mais alguns pormenores nas movimentações pois queria que os passes fossem realizados entrelinhas, com as opções de passe a surgirem nas costas dos médios representados em campo por elementos estáticos.

Nesta fase parou o treino para demonstrar como devem proceder o avançado e o médio ofensivo caso não consigam receber e a bola tenha de entrar no corredor lateral oposto. Isto é, quando a bola não pode ser passada e vai entrar no lado oposto estes dois jogadores não devem voltar às suas posições iniciais, mas sim manterem a troca e deslocarem-se rápido para o outro lado (ver imagens abaixo).

Trocaram de posição entre si, contudo não “deu” para passar e então o médio joga para o outro lado.





Bola já está no lateral do lado contrário e o avançado e o médio ofensivo mantiveram o mesmo posicionamento (que resultou da troca entre ambos mas que não deu para receber).



Após o avançado se ter deslocado para a ala e o médio ofensivo ter baixado para receber, o lateral passa-lhe a bola e este passa para o avançado, que cruza.



Por último realizaram cantos, algumas vezes batidos de forma curta e de forma a que fosse o lateral a cruzar a bola, outras vezes batidos de forma curta mas com o jogador que marcou o canto a cruzar. Assim, foram marcados dos dois lados de forma igual tal como nas seguintes imagens.

Posicionamento inicial.



Um jogador vai receber e devolve ao que marcou o canto.





O jogador que marcou o canto passa para o lateral que entretanto se movimentou para receber e cruzar para a área.



Situação em que o jogador que marcou o canto passou e recebeu, mas em vez de passar para o lateral (azul) cruza ele.





No exercício acima, existiam cinco portas para que a bola fosse passada para alguém da mesma equipa por entre as mesmas. O que me fui apercebendo era que as equipas estavam com alguma dificuldade em manter a posse e o treinador foi pedindo para tentar jogar a dois toques e procurar passar a bola para zonas em que não estavam tantos jogadores. Desta forma a equipa foi conseguindo ficar mais tempo com bola e simultaneamente foi conseguindo de forma eficaz e nos momentos mais adequados conseguir retirar a bola de zonas de pressão.





Na imagem acima o objetivo era o mesmo, realizar posse de bola mas com possibilidade de permitir situação de finalização 1+1x1+Gr. Para tal, a bola tinha de ser passada por uma das quatro portas exteriores. Por fora estavam jogadores com função de apoio entre os quais extremos. Eram estes que tinham de entrar em zona de finalização se a bola fosse passada por uma das referidas portas.

De referir que o posicionamento das portas permitia que as jogadas criadas para finalização fossem de encontro ao tipo de movimentações que têm vindo a treinar (já referenciadas em treinos anteriores).

Bola passa pela porta e extremo (apoio) entra em zona de finalização.



Situação de 1+1x1+Gr



## Treino 27-03-14

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento, um exercício de passe já realizado anteriormente, que envolvia diferentes tipos de passe e receção com mudança de velocidade, um exercício com o principal objetivo de trabalhar a organização ofensiva e depois situação de jogo em meio-campo com uma condicionante.

As imagens representativas dos referidos exercícios, bem como a referência a alguns pormenores relevantes para o entendimento do jogar da equipa são apresentados de seguida.

Exercício de passe. A azul e a vermelho a sequência de passes realizados, sendo que a seguir aos passes longos faziam velocidade.



Na imagem abaixo é possível ver a organização do exercício seguinte, o qual tinha um espaço delimitado para o médio mais recuado receber a bola após a linha defensiva da sua equipa conseguir sair a jogar.

Neste exercício o objetivo era sobretudo para quem estava a defender ganhar a bola, a qual era pontapeada pelo guarda-redes e tentar sair a jogar pelo médio mais recuado, dando depois início às movimentações que têm treinado, explorando sobretudo os corredores laterais. No momento em que a linha defensiva recebia a bola, os três avançados da outra equipa tentavam pressionar de imediato, porque caso ganhassem a bola poderiam finalizar. Ou seja,



para esta equipa o objetivo era sobretudo trabalhar a organização defensiva. Contudo, é de salientar que mais uma vez estavam numa estrutura de 1-4-3-3 a atacar, com um médio mais recuado e dois médios à frente deste, ao contrário do que aconteceu a semana passada, mas a equipa que defendia não estava a defender em 1-4-4-1-1, como seria de esperar, até porque só jogavam sete jogadores, mas mesmo assim estavam a defender com três defesas, um médio e três avançados o que não vai de encontro a referida estrutura.

Linha defensiva a receber a bola e três jogadores a realizarem pressão.



Lateral procura jogar de imediato no médio mais recuado que tenta receber no espaço delimitado.





O médio procura fazer chegar rápido a bola ao corredor lateral oposto ao qual recebeu a bola.



Criando assim, uma das movimentações ofensivas que utilizam, neste caso o extremo a jogar na subida do lateral criando uma situação de 7x4+Gr.



Após finalizarem, o treinador passava uma bola para o interior da área para que um dos jogadores que tinha atacado finalizasse sem oposição. Esta bola é utilizada diversas vezes pelo treinador, o que pressupõe que quer que a equipa esteja sempre predisposta para uma segunda bola.



A azul a equipa disposta em 1-4-1-4-1 para recuperar a bola pontapeada pelo guarda-redes, o que mais uma vez me deixa com dúvidas relativamente à intencionalidade desta disposição em campo, isto porque quando falei com o treinador ele disse que queria que a equipa se dispusesse em 1-4-4-1-1. E tal como referido em cima, a vermelho a equipa disposta com três defesas, um médio e três avançados.





O último exercício consistiu em jogo em meio-campo, com duas zonas delimitadas nos corredores laterais, nas quais apenas um jogador poderia entrar com a obrigatoriedade de cruzar e só poder realizar dois toques, ou seja, recepção e cruzamento.



As equipas neste exercício estavam dispostas em 1-3-3-3, mas mais uma vez tanto a atacar como a defender mantinham esta disposição, não havendo alterações quando estavam em organização defensiva.



Neste treino aquilo que me fui apercebendo foi que a equipa começa a conseguir realizar as movimentações pretendidas pelo treinador, mas na zona de finalização nem sempre são eficazes. Pelo que tenho visto o treinador não tem especificado muito que tipo de cruzamento devem utilizar em função da zona de receção ou do posicionamento dos jogadores no interior da área. O único aspeto que me apercebi foi de que queria três jogadores no interior da área para além do que cruza e quer que os outros dois médios assegurem o equilíbrio defensivo e pressionem de imediato à entrada da área. Não sei se tal está relacionado com o facto de não querer passar informação em demasia quando outros aspetos não estão assimilados. Terei de falar com o treinador para esclarecer melhor esta dúvida.

## **Treino 28-03-14**

O treino de hoje foi o último antes do jogo e portanto foi distinto dos anteriores coincidentes com este dia da semana. Assim, após aquecimento e meinhos realizaram um exercício que apelou mais ao espírito de grupo, no qual estavam três grupos e tinham de percorrer a distância de ida e volta até ao meio-campo sem deixar a bola cair, uma vez que contabilizavam as vezes que tal acontecia e ganhava a equipa que o fizesse menos vezes. Primeiro com os pés e depois só com a cabeça. Depois realizaram livres e por último mais um exercício que permitiu um bom espírito de grupo que consistiu em realizarem remates à entrada da área na tentativa de acertar na barra da baliza.

De seguida são apresentadas imagens relativas aos exercícios e uma pequena análise à execução dos livres.

Meinhos.





Três grupos que tentam não deixar cair a bola enquanto realizam percurso de ida e volta até ao meio-campo.



Posicionamento inicial no livre. Cinco jogadores a atacar e cinco jogadores a defender em linha. O livre é executado na direção da baliza em rotação interna.





Posicionamento final. Três jogadores a surgirem mais ao primeiro poste e dois ao segundo. Ficam dois jogadores na entrada da área para possíveis segundas bolas.



Livre do lado oposto. Posicionamento inicial igual ao do outro lado.



Posicionamento final, com três jogadores a surgirem mais ao primeiro poste e dois ao segundo. De salientar que um dos três ao primeiro acaba por ficar mais para trás normalmente.



Após a marcação do livre o guarda-redes colocava rápido a bola na frente e a equipa que estava a defender tinha de tentar finalizar na outra baliza (sem guarda-redes). Deste modo, surgia uma situação de transição para ambas as equipas.





Normalmente nesta fase da transição estavam apenas dois jogadores pontos a atacar com dois jogadores mais bem posicionados para defender enquanto outros três se tentavam posicionar rapidamente para poderem auxiliar na recuperação de bola.



Último exercício em que rematavam para tentar acertar na barra.



Relativamente às movimentações ofensivas, estas foram as mesmas que as realizadas e analisadas em treinos anteriores, com a exceção de uma variante que será apresentada de seguida.

Relativamente à situação de jogo, na primeira parte tinha um “*joker*” que jogava pelas duas equipas e na segunda deixou de haver “*joker*” pois um desses jogadores tinha jogado no fim de semana. Apenas há a salientar que neste exercício as equipas acabam por pressionar mais do que no campo todo e procuram finalizar mais vezes através de remates em zona frontal à baliza e procuram muito os cruzamentos nos corredores laterais, sobretudo através dos extremos e dos laterais. Assim, mesmo tendo as equipas treinado anteriormente movimentações específicas em organização ofensiva, estas acabam por não as utilizar tanto, pois também o jogo acaba por ser muito mais rápido que o habitual, com menos espaço e portanto acabam por simplificar esse processo cruzando os jogadores que normalmente já estão nos corredores laterais.

1ª Movimentação – Lateral joga no corredor lateral para o médio cruzar depois do extremo ter vindo para dentro (trocam de posição extremo com médio).

2ª Movimentação – Lateral joga com o médio que joga diretamente no extremo que cruza.

3ª Movimentação – Médio defensivo joga com o avançado que passa para o médio e este passa para o extremo que cruza. Avançado pode também receber e jogar de imediato no extremo.

4ª Movimentação – Médio joga com o extremo que fixa a defesa e joga na entrada do lateral nas suas costas que cruza.

Variante – O extremo (círculo azul) em vez de passar para o lateral que passa nas suas costas, passa a bola para trás e o lateral cruza daquela zona.



## Treino 03-04-14

O treino consistiu em realizarem corrida lenta em volta do campo, aquecimento com bola em que realizavam passes dois a dois e iam realizando alguns movimentos articulares, situação de Gr+10x10+Gr em que trabalharam as saídas de bola da equipa adversária e as da própria equipa, ou seja, organização defensiva e ofensiva respetivamente. Por último realizaram situação de jogo Gr+10x10+Gr a campo inteiro.

Como a equipa com quem vão jogar, opta por na primeira fase de construção sair a jogar em posse de bola, o treinador colocou uma linha como referência para o avançado não baixar para lá da mesma para em simultâneo condicionar essa opção e permitir que pressione de imediato quando tal acontecer.





A vermelho a equipa em organização defensiva tal como o treinador pretende em 1-4-4-1-1, com os dois jogadores mais avançados para lá da referência delimitada com sinalizadores. A azul a equipa em organização ofensiva na estrutura 1-4-3-3 com um médio mais recuado e a realizarem posse de bola na primeira fase.



O treinador é que repunha a bola em jogo e por vezes fazia como na imagem, em que a equipa de azul tinha acabado de finalizar e permitiu à equipa de verde uma situação de “contra-ataque”, aproveitando a desorganização defensiva da equipa.



Ambas as equipas quando em posse de bola iam tentando fazer as movimentações que têm treinado, as quais acabam todas a explorar os corredores laterais para cruzamento, podendo surgir a cruzar os extremos, os médios interiores ou os laterais e por vezes o avançado.

Em organização defensiva é de salientar que o treinador focou muito o posicionamento da linha dos quatro médios, os quais tinham de estar quase sempre atrás da linha referência e pelo que me pareceu, tal como já conversei com o treinador, sempre que há um movimento de um jogador adversário entrelinhas, o médio defensivo pode ter que recuar um pouco em relação à linha dos quatro médios daí que por vezes a equipa se posicione em 1-4-1-4-1.





Na outra parte do exercício, em que trabalharam a organização ofensiva, devido ao facto da equipa adversária realizar pressão alta o treinador optou por não sair a jogar na primeira fase, mas sim com bola comprida para o meio-campo, onde o avançado deveria procurar essa bola para tentar cabecear para a entrada rápida dos extremos. O treinador pediu que nesta fase os extremos procurassem movimentar-se rápido na frente. De salientar ainda que a equipa posiciona-se nesta fase em 1-4-3-3, mas com um médio ofensivo.



A equipa posiciona-se mais para o lado do qual o guarda-redes irá pontapear a bola e o avançado posiciona-se também para ser ele a referência que recebe a bola.



Por vezes, ainda acontece de a equipa ficar com os setores afastados entre si, sobretudo quando a equipa decide subir para pressionar. A imagem seguinte exemplifica esta situação, porque a equipa de azul decidiu subir e a linha defensiva e o médio acabam por não acompanhar esse movimento e surgem dois jogadores no corredor central livres de marcação, os quais podem receber a bola e iniciar contra-ataque.





Nos lançamentos laterais o treinador parou para intervir, uma vez que nos jogos têm perdido muitas bolas por não receberem de forma correta, sobretudo por estarem perto de quem lança. Assim pediu para que se afastassem e só depois se movimentassem para receber e caso fosse propício cruzar para a área.



Situação em que a equipa de azul perdeu a bola e o médio (assinalado a azul) demorou a recuperar o seu posicionamento e a fechar o espaço interior.





Neste momento, aquilo que noto de diferente na equipa é que procura fazer as movimentações ofensivas, mas é uma equipa mais paciente em chegar à zona de finalização. Assim, circula mais bola, procura recuperá-la e retirar da zona de pressão para depois entrar no corredor lateral oposto. De salientar que em jogo, cumpriu com o que tinha sido treinado anteriormente com o avançado sempre mais em zonas ofensivas não recuando muito e o bloco sempre posicionado com o posicionamento do guarda-redes quando este pontapeava a bola. O avançado procurava sempre a bola para cabecear para trás, contudo os extremos ficavam sempre na expectativa para ver se ele conseguia ou não receber em vez de procurarem entrar rápido nas costas da defesa. É certo que não podem ficar em fora de jogo, mas aquilo que percebi é que se o avançado conseguisse cabecear dificilmente iriam conseguir antecipar-se aos defesas. Outra situação, relaciona-se com o espaço entre o médio ofensivo e o avançado quando estão a defender. Muitas vezes, o médio está mais próximo da linha dos quatro médios do que do avançado. Não sei se é intencional ou não.

## **Treino 04-04-14**

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento, algumas repetições de velocidade, um exercício de condução de bola, um exercício de transição ofensiva e um último exercício de técnica e pressing.

De seguida são apresentadas algumas imagens representativas dos referidos exercícios e a análise a alguns deles que se considerem pertinentes para o entendimento do jogar que o treinador pretende para a equipa. Devido à chuva a filmagem teve de ser realizada numa zona pouco favorável para a posterior análise.

### Aquecimento



## Velocidade



## Condução de bola



Neste exercício, enquanto alguns faziam passes frente a frente, outros tentavam realizar condução de bola pelo espaço central até à outra extremidade tendo que fugir à interferência das bolas que iam passando na sua frente.



No exercício que se segue, o objetivo era trabalhar as transições ofensivas. Isto porque, após conversar com o treinador, tem relação com o facto de a equipa com quem jogam este fim de semana realizar pressão alta. Assim, a estratégia delimitada passa por defender com o bloco mais baixo e ganhando a bola tentar sair em ataque rápido, tendo os extremos que dar largura para poderem receber e explorar ofensivamente os corredores laterais.

Os dois jogadores mais avançados não recuam tanto, tal como referido no treino de ontem. Existia outra vez a linha a fazer referência à zona para a qual não deveriam recuar.



Exemplo do objetivo pretendido. Recuperação de bola na zona central, em espaços mais recuados.



Rapidamente exploram as alas.



Para poderem criar situação de finalização.





Outro exemplo, em que após recuperação de bola, a equipa procura rápido movimentar-se para a frente.



E procura explorar as alas.



O último exercício é mais propício ao trabalho de técnica, sobretudo de passe e receção e ao trabalho de *pressing*. Assim, existem três espaços, em que os das extremidades são iguais e um espaço central mas reduzido. Três equipas, uma em cada espaço. O objetivo é tentar passar a bola por cima do espaço central para a outra equipa, podendo cada jogador dar apenas um toque e cada equipa um mínimo de dois passes e um máximo de cinco. Mal a bola passe para um dos dois campos maiores, dois jogadores do espaço central podem ir pressionar para recuperar a bola. Se o conseguirem trocam de funções com essa equipa. Cada equipa que conseguir fazer o passe para o campo oposto ganha um ponto. Assim, além de trabalhar os aspetos referidos em cima, julgo que acaba por ser um exercício que fortalece o espírito de grupo devido à competitividade que se vai criando.



Dois jogadores a pressionar.



O treino de hoje consistiu em realizarem corrida lenta, aquecimento, um exercício de passe já realizado em outros treinos e dois exercícios como delineamento do lado estratégico para o jogo. Estes é que serão alvo de análise.

Neste exercício o objetivo passou por a equipa de vermelho manter o bloco baixo para após recuperar a bola sair em ataque rápido. Tal acontece, porque a equipa com quem vão jogar costuma jogar com o bloco muito subido, com os laterais a subirem em simultâneo, ficando praticamente apenas os centrais na zona do meio-campo.

Assim, a equipa de colete realizava algumas ações como a outra equipa e a de vermelho procurava sair em ataque rápido. Contudo, tiveram alguma dificuldade na transição, isto porque, na maioria das situações era necessário retirar a bola da zona de pressão mas jogando para a frente com a equipa a dar largura e linhas de passe, e tal não acontecia. Por vezes, após a recuperação de bola chegavam mesmo a optar por jogar no guarda-redes.

Equipa defende na mesma em 1-4-4-1-1, mas com o bloco baixo e sempre com o avançado na frente (para lá dos sinalizadores).





Quando o lateral sobe a equipa deve bascular e fechar mais esse espaço.



Exemplo em que após ganharem a bola passaram-na ao guarda-redes em vez de saírem em ataque rápido.

Jogador assinalado recuperou a bola e passou-a para o lado pois estava pressionado.



Em vez de jogar para a frente, virou-se para trás e passou para o guarda-redes.



Após recuperação de bola acabam por ter poucos jogadores na frente o que também dificulta a saída para o ataque.

Na imagem, o jogador que recupera a bola opta por passar para a zona onde está o espaço mais fechado e fica imediatamente sem a bola.







Bom exemplo de pressão e saída para o ataque.

Avançado pressiona de imediato o portador da bola.



Depois de progredir passa para o lado para um dos jogadores que está a criar linha de passe numa situação de 3x2+Gr.



De seguida realizaram um exercício em que simulavam a subida do lateral da equipa adversária e que acabava por perder a bola (passava-a para o treinador) e rapidamente ocorria uma situação de ataque rápido, pois o treinador fazia o passe para uma zona e/ou um jogador que permitisse que tal acontecesse. Simultaneamente estava a trabalhar com uma equipa os aspetos ofensivos pois repetiam muitas vezes situações de ataque rápido e com a outra os aspetos mais defensivos, pois no momento da perda de bola tinham que recuperar rápido para se posicionarem com linhas mais recuadas.

Lateral subiu e “perdeu” a bola (passou-a ao treinador).





Treinador promove o ataque rápido e simultaneamente a equipa de vermelho tem de se reorganizar defensivamente de forma rápida.



Voltando a defender com linhas mais recuadas. Neste caso em situação de superioridade numérica.



Do outro lado igual. Lateral sobe e passa ao treinador.



Treinador promove situação de ataque rápido. Entretanto o lateral já está a recuperar a sua posição defensivamente.





Equipa já reorganizada.



### **Treino 10-04-14**

O treino de hoje consistiu em realizarem corrida lenta, aquecimento, movimentações ofensivas e um exercício de *pressing*.

Uma vez que as movimentações ofensivas foram praticamente as que têm sido realizadas noutros treinos à exceção de uma, apenas irei especificar essa quinta e nova movimentação. De igual modo, o último exercício é repetido e acaba por ser um exercício de sobretudo de *pressing* e técnica, pois acabam por realizar diferentes tipos de receção e passe e não tem aspetos tático envolvidos. Assim, apenas indicarem qual o exercício e o seu modo de funcionamento.

As movimentações ofensivas foram:

1ª - Extremo – Interior – Lateral no corredor lateral cruza;

2ª - Médio Defensivo – Interior – Passe entre o Central e o Lateral – Extremo no corredor lateral cruza;

3ª - Extremo troca com Interior – Interior recebe no corredor lateral e cruza;

4ª – Avançado recebe e passa para o Interior – Interior passa para o Extremo que no corredor latera cruza;

5ª – **Extremo realiza movimento interior para receber a bola e passa para o extremo do lado oposto cruzar.**



Extremo realiza movimento interior para receber a bola.



Passa a bola em profundidade para o corredor lateral oposto para o extremo cruzar ou progredir para a baliza.



Nestas movimentações realizaram-nas individualmente, e após finalizarem havia uma segunda bola no interior da área passada por um adjunto para finalizarem sem oposição. De seguida tinham de se reorganizarem rapidamente defensivamente para disputar uma bola

pontapeada para a zona do meio-campo e sair novamente em organização ofensiva com a mesma movimentação.

Após terem realizado as cinco movimentações tinham que optar por uma mas na mesma sem oposição.

No decorrer do último exercício, três jogadores ficaram a realizar livres diretos e os restantes no referido exercício de *pressing* e técnica de receção e passe.





Três espaços e três equipas. O jogo inicia com a bola a ser passada de um campo de uma extremidade para o outro campo da outra extremidade. Quando a bola toca no chão ou no jogador que recebe, dois jogadores do espaço central podem ir pressionar. Se recuperarem a bola trocam funções com a equipa que a perdeu. A equipa que recebe tem de realizar no mínimo dois passes e um máximo de quatro entre si e cada jogador só pode dar um toque na bola tentando passa-la novamente para o outro campo sem que os restantes jogadores do espaço central a consigam intercetar. Quem consegue realizar o passe ganha um ponto, se algum jogador do espaço central entrar antes do tempo, essa equipa perde um ponto.



No fim, as equipas que perderam têm um “castigo” que pessoalmente acaba por ser mais um incentivo ao espírito de grupo (imagem abaixo).



## Treino 11-04-14

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento, meinhos, um exercício de organização defensiva e cantos ofensivos.

O exercício de organização defensiva teve uma curta duração e serviu para rever como a equipa se deve posicionar e reagir quando a equipa adversária sai a jogar e quando opta por sair a jogar longo nos corredores laterais.



Na imagem acima é possível ver que a equipa adversária (amarelo) se posiciona em 1-4-1-3-2, com os centrais bem abertos e os laterais abertos e subidos no campo. A equipa do Leixões tenta formar um bloco mais compacto na zona central apenas com os extremos mais abertos perto dos laterais e o avançado na frente a condicionar as opções de passe na primeira fase. A intenção passa por pressionar numa primeira fase levando a que a outra equipa opte por jogar longo num dos laterais em vez de sair a jogar pelos centrais, situações nas quais a equipa não ganhando a bola terá de se reorganizar defensivamente com um bloco mais baixo para depois tentar sair a jogar em ataque rápido tentando realizar uma das cinco movimentações ofensivas referidas no treino anterior.



Situação em saem a jogar pelo central e o avançado movimenta-se de forma a impedir que o central jogue para o outro central enquanto a restante equipa começa a bascular fechando os espaços e as linhas de passe.



Situação em que o lateral sai da linha defensiva (vermelho) para pressionar o lateral da equipa adversária, deixando o lateral do lado mais afastado sozinho levando a que equipa jogue





Situação em que se posicionam de forma a libertar o lateral mais longe do local do pontapé de baliza para receber do guarda-redes. Esta situação é intencional, sendo depois o lateral que sai da linha defensiva para o pressionar.



Nos cantos, o jogador perto da baliza realiza movimento para simular que vai receber e outro jogador (azul) aparece ao primeiro poste para tentar desviar a bola. Dois jogadores movimentam-se para ficarem à entrada da área para evitar que surjam contra-ataques e para tentarem ganhar segundas bolas.



Surtem assim três jogadores na zona de finalização, um ao primeiro poste a desviar a bola e outros dois, um mais ao segundo poste e outro na zona central.



Por outro lado, um dos jogadores que estava na entrada da área recua para junto dos outros dois defesas para garantir superioridade numérica atrás. Na imagem é possível verificar esta situação e os dois médios que se movimentaram para ficarem na entrada da área.





Por último realizaram um exercício já explicado anteriormente, que consiste em realizar remates à baliza na tentativa de acertarem na barra. Duas equipas competem entre si e ganha a que se acertar mais vezes. Quem perder tem um “castigo”. Este tipo de exercícios é usado frequentemente pelo treinador e julgo que acabam por ser bons na união do grupo e na forma como terminam o treino.



## Treino 17-04-14

O treino de hoje consistiu em realizarem aquecimento, séries de velocidade, um exercício de passe (já realizado noutros treinos), um exercício de transição ofensiva e jogo em  $\frac{3}{4}$  de campo.

No exercício de transição foram treinadas três diferentes possibilidades de retirar a bola do local onde supostamente foi recuperada. Neste caso, a bola era “recuperada” no corredor lateral pelo defesa lateral. Nas três, o lateral jogava com o extremo que devolvia a um médio. Este último é que decidia três zonas para realizar o passe, as quais evidenciavam três situações de organização ofensiva distintas.

1ª Possibilidade – Lateral recupera bola, passa para o extremo que passa para o médio.



O médio realiza passe lateral para uma zona menos pressionada para iniciar o ataque.





2ª Possibilidade – Lateral passa ao extremo que devolve ao lateral ou ao médio e estes passam para o jogador que se movimentou nas costas da oposição para receber.



3ª Possibilidade – Lateral passa ao extremo que passa ao médio mais recuado e este realiza passe em profundidade no outro médio que se movimentou para o corredor lateral para receber.





Depois realizaram as mesmas movimentações mas do lado oposto.



Enquanto uns realizavam situação de jogo, os restantes ficaram a realizar livres diretos.



## Portimonense x Leixões – 02/03/14

### **Organização Defensiva**

Em organização defensiva a equipa posicionava-se num bloco baixo, numa estrutura de 1-4-1-4-1, ou seja, quatro linhas transversais mas ficando muitas das vezes apenas o avançado a pressionar na frente provocando um afastamento entre ele e o setor dos quatro médios (devido aos extremos recuarem).

Na maioria das situações, a equipa procurava estar com todos os jogadores atrás da linha da bola, embora devido ao avançado pressionar sozinho na frente, facilmente a equipa ficasse a defender apenas com nove jogadores. De salientar que devido à constante subida do lateral direito adversário, o extremo esquerdo tendia muitas vezes a recuar para a zona do defesa lateral, julgo que pelo conhecimento do adversário esta situação ocorresse como estratégia pois em algumas das situações o lateral ainda não estava a subir e o extremo já tinha essa preocupação de ir rapidamente fechar esse espaço no corredor lateral.

Devido à pressão do avançado, sobretudo na zona central, o adversário tentava muitas vezes jogar mais pelos corredores laterais, locais onde a equipa tentava ser mais forte na pressão. Contudo, esta pressão praticamente tinha início já na entrada do meio-campo defensivo através dos extremos e dos médios mais próximos do local da bola. Portanto, a equipa tentava ser mais pressionante e mais agressiva à medida que o adversário se aproximava da sua baliza, situação que aconteceu muitas vezes pois a recuperação de bola à entrada do meio-campo defensivo não estava ser muito eficaz, o que obrigava a movimentações do lateral e do médio defensivo para procederem às coberturas defensivas, provocando o aparecimento de espaços em zonas próximas da área também pelo facto de a restante linha defensiva não ajustar o seu posicionamento relativamente aos médios.

## **Transição Defesa-Ataque**

No momento em que recuperavam a bola, na maioria das situações a equipa estava, devido à sua organização para defender, no meio campo-defensivo e como tal, após a recuperação de bola tentavam fazê-la circular do meio para os corredores laterais, sobretudo para os defesas laterais os quais tentavam de seguida jogar com os extremos que se movimentavam para receber no pé (baixavam para próximo do defesa). Quando tal não era possível eram os médios que devido à sua movimentação para criar linhas de passe aos laterais também conseguiam receber e jogar com o extremo, normalmente não optavam por jogar no lado oposto, mas no lado mais próximo onde recebiam a bola. Se a bola fosse recuperada no meio-campo ofensivo, existia a intenção de jogar com os extremos, mas aí o avançado era o jogador referência para o primeiro passe, pois este movimentava-se para receber tanto ao meio como nas alas. De salientar que nesta fase a equipa ficava com poucos jogadores na frente, talvez com a intenção de assegurar o equilíbrio defensivo, tendo revelado alguma dificuldade em criar situações de finalização.

## **Organização Ofensiva**

Em organização ofensiva a equipa procurava manter uma estrutura de 1-4-3-3 com um médio defensivo, conseguindo várias linhas transversais devido à subida de um dos laterais, à movimentação ofensiva de um dos médios interiores e ao movimento do avançado.

Em situação de finalização, apenas tinham o avançado e o extremo do lado oposto no interior da área posicionados entre o primeiro poste e a marca do penalti e entre a marca do penalti e o segundo poste e algumas vezes um ou os dois médios mais à entrada da área. Quando conseguiam chegar a zona de finalização existia muitas vezes um afastamento setorial entre a linha defensiva e os dois médios interiores e quando estes não subiam para zona de finalização, espaço entre os avançados e os médios.

Nesta fase, os jogadores mais influentes eram os médios e os laterais na procura de construir situações de finalização e os extremos e o avançado nas situações de finalização propriamente ditas.

## **Transição Ataque-Defesa**

Neste momento de jogo, a equipa demora a ficar compacta, dependendo da zona onde ocorreu a perda de bola. Se foi após situação de finalização, devido ao afastamento entre setores a equipa demora e tem dificuldades em recuperar a bola valendo-se dos médios quando estes não sobem tanto, mas fundamentalmente do médio defensivo e dos laterais. Quando a perda ocorre no meio-campo os quatro defesas mais o médio defensivo tendem a recuar para próximo da baliza e aí nota-se uma mudança de atitude e uma rápida reação à perda de toda a equipa mas sobretudo dos dois médios mais os extremos que rapidamente tentam reposicionar a linha de quatro para tentar recuperar a bola.

## **Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos**

Canto Defensivo – Defesa maioritariamente com marcações individuais. Cinco jogadores no interior da pequena área com um a proteger o primeiro poste, três jogadores no interior da grande área protegendo as movimentações na direção da baliza e dois jogadores fora da área a impedir o ganho de segundas bolas e possíveis movimentações para o interior da área.





Livre Defensivo – Defesa zonal com sete jogadores em linha no interior da área, um jogador na entrada da área e neste caso dois jogadores na barreira, fazendo com que toda a equipa recue para defender.



Livre Ofensivo – Poucos jogadores no interior da área, revelando maior preocupação em assegurar a organização defensiva, mesmo com o adversário todo recuado. Bola colocada mais ao segundo poste e com afastamento em relação à baliza.





## Outros

Golos sofridos – o primeiro resultou de espaço concedido na entrada da área que após dois passes permitiu um remate à entrada da mesma. O segundo golo resultou de um momento de transição em que a equipa perdeu a bola após uma situação de finalização e devido ao espaço existente e permitiu que o adversário saísse rápido para o ataque. O terceiro resultou de um penalti, o qual foi originado após um perda de bola no meio-campo ofensivo e em que a equipa adversária consegue rapidamente aparecer no interior da área e na qual resulta uma falta.

Expulsões – Anderson foi expulso após acumulação de amarelos (o segundo resulta de uma falta no momento da transição defensiva para evitar contra-ataque).

Nuno Silva foi expulso na mesma jogada porque faz uma primeira falta em que o árbitro manda seguir e depois faz falta no interior da área resultando dois cartões amarelos. De salientar que mais uma vez há uma perda de bola no meio-campo e a primeira falta parece que surge como intenção de parar a jogada, mas sem sucesso.

Tal como na semana de treinos, são de salientar alguns aspetos tais como a forma como foi realizada a retirada da bola da zona de pressão, a qual era realizada para local próximo em vez de tentarem assegurar que entrava no espaço menos preenchido, com passes curtos lateralizados ou na frente para as alas para o extremo ou avançado. Além disso, existiu uma tentativa de reagir rápida à perda de bola mas por vezes com algum afastamento dos médios em relação à linha ofensiva.

## Leixões x Atlético – 09/03/14

A equipa com linhas subidas, no meio-campo ofensivo e a tentar pressionar nessa zona.



Reação após a perda de bola com os jogadores a tentarem reagir de imediato e a pressionar o portador da bola ainda no meio-campo ofensivo e com a equipa a garantir equilíbrio defensivo com mais um jogador na linha mais recuada. Contudo, existe algum espaço entrelinhas.





Tal como aconteceu no decorrer da semana, a equipa tentou várias vezes progredir com bola e procurou sempre que possível jogar para a frente. Contudo, por várias vezes no jogo a bola foi passada incorretamente permitindo várias perdas de bola ou passes errados tais como os que estão nas imagens abaixo. Esta situação foi referida nos treinos porque mesmo sob pressão tentavam jogar sempre na frente.

Passe que originou perda de bola.







Exemplo da equipa a procurar jogar de imediato na frente, mesmo com possibilidade de jogar na entrada de dois jogadores optou por jogar na frente num jogador sob marcação.



Originou perda de bola.





Situação que origina o primeiro golo sofrido. A equipa estava a procurar progredir com bola (seis jogadores no meio-campo ofensivo), mas acabou por a perder e deixar algum espaço interior livre.



Mesmo com mais um jogador na linha defensiva o extremo conseguiu ser mais rápido que o lateral



O central também foi lento na cobertura defensiva e o extremo acabou por conseguir progredir para a baliza



E finalizar.



Mesmo após o golo sofrido a equipa continuou a tentar jogar rápido na frente. Nesta imagem o jogador opta por um passe longo para a ala e a equipa acabou por perder a bola.



Mais um lance semelhante ao do golo, com a equipa a deixar espaço interior livre e com o lateral a ser mais lento que o extremo.





Só que desta vez em vez de tentar finalizar passou a bola para o avançado que conseguia receber a bola mas não conseguiu porque tentou finalizar de primeira.



Ao longo do jogo foi tentando manter os setores mais próximos, a pressionar por vezes mais próximo do meio-campo defensivo e sempre que possível na frente. No entanto, por vezes ainda existia o tal espaço entre o setor médio e defensivo.



Uma outra situação que notei, foi o facto de a equipa sob pressão, em zonas mais recuadas nem sempre optava por fazer a tal posse de bola em progressão, mas sim retirá-la da zona de pressão de qualquer modo. Neste caso (como em outros) o jogador opta por colocar na frente e por perder novamente a bola.





Tal como vinha acontecendo, a equipa ia criando mais oportunidades quando procurava muito os passes na frente, nas costas da defesa ou através de cruzamentos e assim, o primeiro golo surge numa dessas situações, com um cruzamento do lado esquerdo e o extremo do lado oposto a finalizar de cabeça.



Sobretudo até aos quinze, vinte minutos da segunda parte o jogo perdeu alguma intensidade e a equipa começou a jogar com linhas mais recuadas e a explorar o contra-ataque. Contudo, acabava por surgir com menos jogadores no meio-campo ofensivo e acabava mesmo por surgir algum espaço entre estes jogadores e os jogadores mais recuados tal como se pode verificar nas seguintes imagens.



No entanto, depois desses minutos de intensidade mais baixa a equipa tentou reagir apesar de continuar a explorar o contra-ataque. Entretanto um jogador da equipa adversária foi expulso mas a equipa manteve a estrutura e só depois de ter sido um jogador da própria equipa também expulso, neste caso o extremo direito é que a equipa alterou e passou a jogar em 1-4-3-2.



No entanto, nesta fase, o lateral acabou por fazer todo o corredor permitindo atacar na mesma com três jogadores na frente mais os médios.

Depois de sofrer o segundo golo de penalti (entretanto o Leixões já tinha falhado um) a equipa voltou à intensidade e à forma de jogar da primeira parte, com linhas mais abertas, com mais jogadores no terço ofensivo e a pressionar em zonas mais avançadas do terreno, sobretudo a reagir mais rápido no momento da perda de bola. Contudo, sempre procurando chegar rápido à zona de finalização.



É numa reposição rápida de bola por parte do guarda-redes, quando a equipa ainda se estava a reorganizar defensivamente que sofre o terceiro golo. Mais uma vez o extremo esquerdo é mais rápido que o lateral.



Consegue surgir no interior da área com espaço.



Passa para o lado e o jogador que recebe só tem de encostar para finalizar já no interior da pequena área.



O segundo golo da equipa surge através de penalti, numa jogada que começou com um passe em profundidade do lateral ainda no meio campo-defensivo para a entrada da área e o jogador que recebe procura progredir com a bola e acaba por sofrer falta.

Já nos minutos finais e na tentativa de empatar o jogo, o treinador pede ao central para subir e passa a jogar em 1-3-3-3.





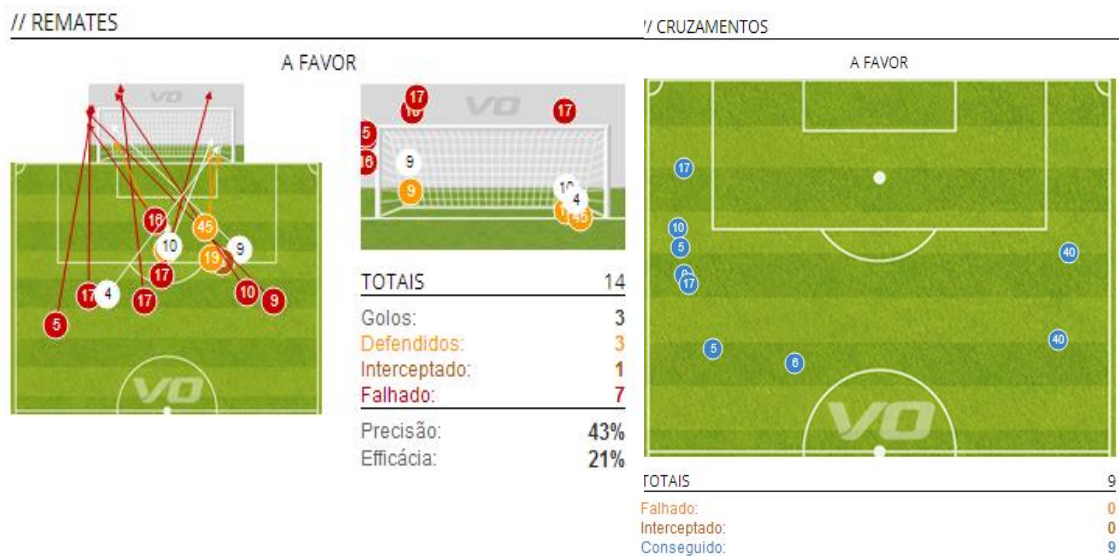
O terceiro golo e referente ao resultado final, empate a três golos, surge através da marcação de um livre direto e marcado de forma direta à entrada da área. De salientar que este jogador já treinava este tipo de livres (em especial desta zona) com o anterior treinador.



De um modo geral, a equipa procurou demonstrar outra intensidade logo desde o início do jogo comparativamente aos últimos jogos, tendo sido notório o facto de quererem marcar cedo e terem talvez procurado mais vezes o golo. Contudo, esse tal balanço ofensivo que aconteceu muitas vezes, procurando ter no meio-campo ofensivo seis, sete jogadores (quando o lateral subia) acabou por em alguns momentos criar algum espaço entrelinhas, que devido à velocidade do extremo esquerdo adversário permitiu algumas situações de perigo. Outro aspeto a salientar tem a ver com o facto de a equipa mesmo sob pressão, mesmo numa zona recuada do campo não optar por sair a jogar em ataque organizado ou ataque rápido como vinham a fazer. Não sei se por falta de entendimento, porque pelo que vi nos treinos não me parece que seja intenção do treinador, uma vez que nesta zona pedia para realizarem um número específico de passes para tentarem jogar na frente com os extremos ou avançado, mas o que aconteceu muitas vezes no jogo, foi optarem por retirar a bola daquela zona mas sem intenção de dar continuidade à jogada. Assim, foram perdendo muitas vezes a bola após a terem recuperado.

Julgo que a equipa deveria ter mais atenção ao espaçamento entre setores sobretudo nos momentos de transição, pois acabam por permitir que espaços interiores se tornem vulneráveis.

Como mostram as imagens a seguir, a equipa procurou poucas vezes rematar (o gráfico mostra também remates resultantes de livres diretos), tendo sobretudo procurado chegar à finalização através de cruzamentos (o gráfico dos cruzamentos mostra apenas os conseguidos tendo existido outros interceptados ou falhados, no entanto esse número já se aproxima muito do número de remates total).



Relativamente aos cantos, tanto defensivos como ofensivos a equipa realizou-os como treinado. De salientar que nos defensivos a equipa treinou-os de acordo com o modo como o adversário os realizava e coincidiram.

Assim, nos defensivos, defendiam com três jogadores junto à baliza onde estava um dos jogadores da equipa adversária, deixavam dois à entrada da área porque surgiam nesta zona sempre dois jogadores e no interior da área realizavam marcações individuais aos três, quatro jogadores que lá surgiam. Nas imagens a seguir é possível comparar o que aconteceu no jogo e no treino.

No jogo:







No treino:





Nos cantos ofensivos optavam por deixar dois jogadores na entrada da área, um a surgir ao segundo poste, dois a surgir ao primeiro poste e outros dois na zona central da área.

No jogo:







No treino:

Posicionamento inicial.



Posicionamento final.



## Leixões x Aves – 16/03/14

Equipa a defender tal como pretendido pelo treinador em 1-4-4-1-1.



O médio defensivo procurou muitas vezes criar linha de passe para dar início às movimentações ofensivas treinadas.





Contudo, várias vezes um dos médios procurava espaços na linha do médio defensivo e muito próximo deste, o que permitia que a equipa adversária conseguisse fechar melhor essas linhas de passe.



E mesmo assim, os defesas procuravam jogar pelo corredor central provocando algumas perdas de bola ou passes que depois eram difíceis de dar continuidade à jogada.



Outra situação semelhante à referida anteriormente.



Como estava a ser difícil jogar no médio defensivo, este começou a recuar ainda mais para receber. Neste caso foi receber mesmo próximo do central dificultando depois o jogo com os médios ou com os extremos. Nestes casos optava por jogar mais nos laterais.





Com o decorrer do jogo, a equipa em organização defensiva foi perdendo a estrutura pretendida devido ao médio defensivo ficar mais recuado em relação aos médios ficando a equipa a defender muitas vezes em 1-4-1-4-1, tal como já tinha verificado que aconteceu nos treinos.



Bola a ser jogada na movimentação do avançado para o corredor lateral, tal como era suposto acontecer numa das movimentações ofensivas treinadas no decorrer da semana.



O qual joga na entrada do extremo pelo corredor lateral com um passe de rutura (o qual o treinador focou várias vezes que pretendia nesta zona).



A equipa quando perdia a bola tentava reagir de imediato e subir as linhas para tentar ganhar a bola ainda no meio-campo ofensivo. Quando isso não acontecia o treinador do banco insistia muito neste aspeto e pedia aos jogadores para subirem e pressionarem.

Momento da perda de bola.



Médio a sair rápido ao portador da bola.



Mais um exemplo da equipa apenas com um jogador na frente e afastado dos médios permitindo sair a jogar pelo corredor central.





Os três jogadores na frente normalmente pressionavam de imediato, mas os médios e a linha defensiva por vezes demoravam muito a subir e a encurtar espaços (o treinador estava constantemente a pedir isso).



Sempre que possível a equipa defende com oito, nove jogadores atrás da linha da bola.



Outro exemplo com a equipa a recuar e a fechar as linhas sobretudo quanto mais próximo da sua própria baliza.



Sensivelmente a meio da primeira parte a equipa começou a mudar um pouco a forma como estava a jogar até ao momento, começando a procurar chegar cada vez mais rápido à zona de finalização, até na reposição de bola do guarda-redes este começou a jogar na frente em vez de sair a jogar como vinha a fazer, em organização defensiva a equipa começou a recuar mais as linhas e na transição defensiva preocupou-se mais em organizar defensivamente do que subir para pressionar. Deste modo, a equipa adversária foi ganhando mais confiança, subindo o bloco no terreno e foi procurando mais o golo.



Situação em que a equipa adversária jogou para trás e só um jogador (avançado) foi pressionar.



Foi nesta fase que o golo da equipa adversária surgiu. Um jogador consegue progredir com bola com dois jogadores por perto,



e passa a bola para um jogador que surge nas costas de dois jogadores



E que recebeu já no interior da área a bola e conseguiu passá-la para outro jogador, o qual estava numa posição mais favorável para rematar à baliza. De salientar que os jogadores assumiram alguma passividade no lance, tendo o defesa pressionado o portador da bola e o outro jogador (assinalado a vermelho) demorou a dar cobertura e a impedir que o jogador livre recebesse a bola.



Como não chegou a tempo o jogador conseguiu rematar e fazer golo.



Após o golo a equipa tentou novamente pressionar com o bloco mais subido, tentou procurar mais chegar à zona de finalização tendo conseguido um conjunto de cruzamentos, cantos e alguns livres mas que nunca conseguiu concretizar como pretendia.

## **Santa Clara x Braga B – 23/03/14**

### **Organização Defensiva**

No momento de se organizar defensivamente, a equipa apresentava quase sempre uma estrutura de 1-4-4-1-1, portanto com quatro linhas transversais devido aos extremos recuarem para a linha dos médios interiores, ficando na frente o médio ofensivo e o avançado. Por vezes, os dois jogadores da frente provocavam o aparecimento de apenas três linhas transversais pelo facto de se colocarem na mesma linha ficando cada um mais entre o corredor central e o corredor lateral.

Quando a bola estava em posse do adversário procuravam defender com todos os jogadores atrás da linha da bola, mas por vezes ficavam apenas nove pelo facto de o avançado ficar na frente e ser o primeiro a iniciar a pressão.

A equipa tendia a manter um bloco intermédio com os setores próximos entre si e aumentando a pressão e a agressividade no momento em que o adversário entrava nessa zona e quanto mais próximo do meio-campo defensivo estivesse. Relativamente à amplitude a equipa tendia a reduzir espaços sobretudo no espaço interior.

### **Transição Defesa-Ataque**

Neste momento, a equipa procurava aumentar a velocidade do jogo e sobretudo os médios procuravam sair em progressão com bola para depois realizarem passe entrelinhas (ou após fixarem o defesa) para o extremo aproveitando a desorganização do adversário. Contudo, surgiam no terço ofensivo quase sempre em inferioridade numérica.

No momento em que recuperavam a bola, através de passe curto sobretudo para o corredor central, os médios eram a referência para o primeiro passe após a recuperação e a partir daí decidiam o que fazer. Se desse para sair rápido para o ataque progrediam com bola se não desse faziam algum contenção e entravam em ataque organizado. Se a bola fosse recuperada no meio-campo ofensivo tentavam explorar as alas ou com espaço progredir para a baliza para rematar.

Quando conseguiam progredir com bola, o equilíbrio defensivo era assegurado pelos defesas, normalmente três devido à subida do lateral mais um médio (Anderson) que por jogar muitas vezes a médio defensivo ficava mais em zonas recuadas.

## **Organização Ofensiva**

Em organização ofensiva a equipa jogava numa estrutura de 1-4-3-3 com um médio ofensivo, assegurando assim quatro ou cinco linhas transversais devido ao movimento do avançado. Os extremos davam amplitude e com o auxílio dos laterais (não subiam em simultâneo) asseguravam a profundidade necessária para tentar arranjar espaços para cruzarem para a área onde surgiam o extremo do lado oposto, o avançado, o médio ofensivo e um médio interior (normalmente o outro médio – Anderson – ficava mais recuado) sobretudo um ao primeiro poste, um ao segundo e normalmente o médio na marca do penalti.

A equipa tentava maioritariamente circular a bola na tentativa de procurar os extremos, mas sem passes em profundidade. Para tal, optavam por circular muito a bola pelos médios, pela linha defensiva, de um corredor lateral até ao outro, esperando sempre pelo momento certo para jogar com os extremos. Muitas vezes, esse passe é feito entrelinhas entre o central e o lateral.

No terço ofensivo, surgiam na maioria das situações em inferioridade numérica, ou no caso de contra-ataques (sobretudo após recuperação de bola no meio-campo ofensivo) em igualdade numérica.

## **Transição Ataque-Defesa**

Neste momento há a salientar duas zonas de transição, uma no meio-campo ofensivo e outra próxima (ou até mesmo) do meio-campo defensivo. Na primeira a equipa reage rapidamente à perda e nota-se uma mudança rápida de atitude, sobretudo com os extremos e os dois médios a saírem da sua zona (se necessário) para pressionar o portador da bola e impedir que saiam rapidamente para o ataque, enquanto a linha defensiva procura encurtar o espaço em relação aos médios demonstrando que querem ganhar a bola nesse espaço ou impedir que o adversário passe para o seu meio-campo. Na segunda, normalmente a equipa está a procurar construir situações de finalização e como tal, tem o avançado, os extremos, o médio ofensivo subidos e por vezes, o lateral também ligeiramente subido. Assim, quando há a perda de bola o lateral consegue rapidamente reposicionar-se mas existe um espaço grande entre os médios e a linha defensiva. O que acontece é que ficam normalmente os quatro defesas mais o médio (Anderson) que pelas suas características recua e tentam fazer



contenção, com as duas linhas próximas na entrada da área. Neste momento a restante equipa tenta reposicionar-se defensivamente mas demora algum tempo.

## Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Canto Defensivo – Defesa maioritariamente individual. Sete jogadores no interior da área e dois na entrada.



Canto Ofensivo – Cinco jogadores na área, três mais ao primeiro poste e os outros dois ao segundo. Dois jogadores à entrada da área. Quem marca o canto é o Novais, com cruzamento em aproximação à baliza (rotação interna) procurando um dos jogadores ao primeiro poste.



Livre Defensivo – Todos os jogadores recuam e realizam marcações individuais.



Livre Ofensivo – Cinco jogadores a entrar na zona de finalização e dois mais próximos da entrada da área para tentarem ganhar segundas bolas e impedir contra-ataque adversário.



## **Outros**

Os dois golos sofridos resultaram ambos de uma bola que “sobrou” em zona central, à entrada da área e permitiu um remate

Tal como na semana de treinos, a equipa procurou sobretudo em termos ofensivos explorar as alas para o aparecimento dos extremos, dos laterais e do avançado que cruzavam. Sempre com circulação de bola à espera do momento certo para o fazer, tal como realizaram nos treinos, com diversas opções e movimentações para o fazerem. Além disso, evitavam os passes em profundidade tal como o treinador referiu várias vezes no decorrer da semana, pedindo para que fossem rápidos na transição mas com grande probabilidade de ficarem com bola e para isso era importante a movimentação do avançado e dos extremos para oferecerem linhas de passe viáveis na frente. Em relação à estrutura utilizada para defender, esteve de acordo com o pretendido no treino, tendo-se então verificado o posicionamento sem um médio defensivo.

## Leixões x Marítimo – 29/03/14

### **Organização Defensiva**

Em organização defensiva procuravam manter uma estrutura de 1-4-1-4-1, com os extremos a formarem com os dois interiores uma linha de quatro permitindo assim o aparecimento de quatro linhas transversais.

O bloco posicionava-se a 3/4 de campo (intermédio) tentando a equipa sempre que possível defender com a equipa toda atrás da linha da bola e iniciando a pressão ainda no meio-campo ofensivo mantendo sempre o bloco compacto entre setores. A partir do momento em que o adversário se aproximava do meio-campo a pressão era maior bem como a agressividade, as quais aumentavam quanto mais próximo da baliza.

### **Transição Defesa-Ataque**

No momento em que recuperavam a bola procuravam retirá-la da zona de pressão com passe curto de preferência até chegar ao lado oposto, para poderem sair em segurança, com alguma posse de bola. Isto, caso não houvesse possibilidade de contra-ataque, sobretudo quando a bola era recuperada ainda no meio-campo defensivo. Por vezes, já estavam a entrar no meio-campo ofensivo e como não tinham espaço jogavam para trás para entrar em ataque organizado. Neste momento a movimentação dos médios é fundamental porque criam linhas de passe viáveis para poderem criar situações de ataque rápido, aproveitando a desorganização defensiva do adversário para explorar a entrada rápida dos extremos do corredor lateral para espaço interior.

## **Organização Ofensiva**

Em organização ofensiva a equipa jogava numa estrutura de 1-4-3-3 com um médio defensivo. Numa primeira fase tentava sair a jogar quase sempre pelos centrais ou pelos laterais na tentativa de jogarem com os médios que se movimentavam para receber. Quando os médios conseguiam receber e ter espaço para progredirem procuravam muitas vezes realizar passes entrelinhas para os extremos, passes esses entre o central e o defesa lateral de ambos os lados. Se não fosse entrelinhas era diretamente para o extremo que recebia no corredor lateral na tentativa de cruzar para a área ou com espaço progredir para a baliza.

Normalmente, chegavam à área com dois, três jogadores, o avançado e o extremo oposto, um ao primeiro e outro mais ao segundo poste e por vezes mais um médio, que se posicionava entre a marca do penalti e a entrada da área.

Os jogadores mais influentes na primeira e segunda fase eram os centrais e os dois médios interiores e na terceira fase os extremos e o avançado.

## **Transição Ataque-Defesa**

Após a perda de bola, sobretudo no meio-campo defensivo ou perto deste espaço a equipa reagia de imediato com os jogadores mais próximos da bola a pressionarem, enquanto a restante equipa se preocupava em reorganizar defensivamente.

De salientar que a pressão era iniciada o mais perto possível do local da perda. No meio-campo ofensivo o avançado e o extremo eram os primeiros a pressionar, perto do meio-campo defensivo sobretudo os extremos e o médio interior e no meio-campo defensivo o médio defensivo e o lateral.

Normalmente, a equipa conseguia manter-se compacta com pouco espaço entre os setores o que facilitava no momento de tentar recuperar a bola.



## Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Canto Defensivo – Seis jogadores no interior da área a realizarem marcações individuais. Um jogador ao primeiro poste e dois na entrada da área.



Canto Ofensivo – Bola em rotação interna ao primeiro poste com dois jogadores a aparecerem mais no primeiro poste e os outros três ao segundo. Um jogador fica na entrada da área.



Livre Defensivo – Defesa com marcações individuais, com seis jogadores no interior da área, um à entrada e dois na barreira. Apenas o avançado fica na frente.



Livre Ofensivo – Cinco jogadores a movimentarem-se em direção à baliza com a bola a ser colocada em rotação interna (em aproximação à baliza). Na direção do jogador que executa o livre está um médio para tentar ganhar segundas bolas e impedir contra-ataques.



## Outros

Golos sofridos – o primeiro resultou de uma falta marcada no meio-campo ofensivo, no corredor lateral esquerdo, que após o passe em direção à linha de baliza surge um cruzamento ao segundo poste com um jogador a finalizar sem oposição. O segundo resultou de um livre na lateral da área, em que a bola é batida ao segundo poste e apesar das marcações individuais, o adversário consegue fugir à marcação do central e cabecear para golo.

Golos marcados – O primeiro golo surge de uma reposição de bola rápida por parte do guarda-redes em direção ao avançado, lance em que o defesa corta a bola mal em direção ao seu guarda-redes e o avançado antecipa-se a este e consegue finalizar de cabeça. O segundo golo surge após a marcação de um livre batido ao segundo poste onde há um desvio de cabeça para o lado no interior da pequena área e o avançado consegue finalizar de cabeça. O terceiro golo surge após um passe entrelinhas entre o central e o defesa lateral esquerdo do médio, no corredor central, para o extremo que consegue receber à entrada da área e finalizar isolado no interior da área.

Tal como decorreu na semana de treinos, a equipa conseguiu cumprir minimamente com a maioria dos aspetos treinados. Tanto nos aspetos ofensivos como defensivos e nos esquemas táticos.

Sobretudo em organização ofensiva a equipa conseguiu realizar algumas das movimentações pretendidas pelo treinador, bem como a forma que estas deveriam ser realizadas, isto é, com recurso a alguma circulação de bola, com movimentação dos jogadores, sobretudo do setor médio e avançado.

No momento da perda a equipa esteve muitas vezes bem posicionada e com a intenção de recuperar de imediato a bola, ainda próximo do local da perda, sendo notória a mudança de atitude nestes momentos.

## **Moreirense x Leixões – 06/04/14**

### **Organização Defensiva**

Em organização defensiva mantiveram uma estrutura em 1-4-4-1-1 e 1-4-1-4-1, isto é, numa fase inicial da organização defensiva ficavam com uma linha de quatro médios, mas por vezes o médio ofensivo recuava para essa linha de quatro médios e um dos médios recuava um pouco para médio defensivo formando uma estrutura de 1-4-1-4-1, contudo assegurando sempre quatro linhas transversais. Julgo que esta alteração constante no decorrer do jogo tem a ver com o lado estratégico e com uma adaptação em função do adversário tal como aconteceu nos treinos.

Em termos de posicionamento do bloco, este manteve-se disposto num bloco baixo, com a pressão a ser realizada à entrada do meio-campo defensivo e sobretudo já no meio-campo defensivo com o avançado e um dos médios a serem os primeiros responsáveis por essa pressão. Deste modo, a equipa tendia a defender com praticamente todos os jogadores atrás da linha da bola, mesmo quando o adversário saía na primeira fase em posse de bola.

### **Transição Defesa-Ataque**

No momento em que recuperavam a bola agiam de forma distinta consoante a zona onde esta era recuperada e consoantes o posicionamento defensivo do adversário. Quando tinham possibilidade de sair em contra-ataque faziam-no, explorando o movimento ofensivo dos extremos com passes em profundidade para as alas ou um primeiro passe para o avançado ou médio ofensivo que depois faziam a bola chegar aos extremos nos corredores laterais. Quando tal não era possível tentavam fazê-la circular até uma zona com mais espaço para poderem entrar em ataque organizado, contudo demonstraram alguma dificuldade nesta retirada da bola da zona de pressão devido à forma como o adversário se posicionava para defender e por pressionar rapidamente no local da perda de bola. Talvez por quererem assegurar um maior equilíbrio defensivo apenas surgiam nestas movimentações ofensivas após a recuperação de bola os três avançados mais o médio ofensivo, tendo a restante equipa tendência para subir lentamente evidenciando maiores preocupações defensivas.

## **Organização Ofensiva**

Em organização ofensiva a equipa apresentava uma estrutura de 1-4-3-3 com um médio ofensivo, dando maior amplitude através do movimento dos extremos para as alas. A equipa procurava através de passes curtos arranjar espaço para os médios ou os laterais (jogadores mais influentes nesta fase em conjunto com os extremos) receberem, para depois numa zona mais próxima do meio-campo jogarem em profundidade para os extremos, surgindo na área com três jogadores, o avançado, o extremo do lado oposto ao cruzamento e o médio ofensivo posicionando-se ao primeiro e ao segundo poste e outro na marca do penalti. Por vezes chegavam com quatro jogadores à zona de finalização, ocupando o extremo do lado do cruzamento uma zona próxima do primeiro poste, quando o lateral subia para dar apoio e realizava o cruzamento.

## **Transição Ataque-Defesa**

Após a perda de bola, a equipa procurava reagir rápido e era notória uma mudança na atitude, tentando através de um ou dois jogadores mais próximos tentar recuperar a bola recorrendo muitas vezes a faltas para impedir contra-ataques da equipa adversária. De salientar que por várias vezes existiu um afastamento entre a linha defensiva e os médios, criando espaço para que esse contra-ataque ocorresse e obrigando a que um jogador da linha defensiva subisse para pressionar o portador da bola, normalmente um dos laterais, ficando apenas três jogadores atrás. Isto porque, a linha defensiva evitava posicionar-se para lá da linha do meio-campo.

Enquanto os jogadores mais próximos tentavam recuperar a bola, a restante equipa tentava reorganizar-se defensivamente.

Se a perda de bola ocorresse no meio-campo defensivo, a equipa normalmente tinha apenas os quatro defesas e dois médios nessa zona para tentarem pressionar e recuperar a bola e quando o conseguiam fazer jogavam para trás para saírem a jogar de forma organizada e em posse.

Independentemente do local da perda rapidamente tentavam fechar os espaços e tornavam-se mais compactos sobretudo no espaço central e quanto mais próximos da baliza estivessem.



## Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Canto Defensivo – Sete jogadores no interior da área a realizarem marcações individuais. Um jogador ao primeiro poste e outro a defender o espaço próximo da baliza.



Canto Ofensivo – Bola em rotação interna ao primeiro poste com um jogador a aparecer nessa zona e outros três jogadores ao segundo poste. Um jogador fica na entrada da área.



Livre Defensivo – Toda a equipa recua formando duas linhas defensivas, uma de quatro e outra de cinco jogadores à entrada da área.



Livre Ofensivo – Quatro jogadores a movimentarem-se em direção à baliza mas a bola ser rematada de forma direta. Fora da área encontram-se três jogadores para tentarem ganhar segundas bolas e impedir contra-ataques.



## Outros

Golos sofridos – o primeiro resultou de uma perda de bola no meio-campo após um pontapé de baliza da equipa e em que o adversário conseguiu fazer a bola circular de um corredor lateral para o meio e depois para o corredor lateral oposto onde existia espaço entre o central e o lateral e onde surgiram o lateral e extremo adversário tendo conseguido o lateral realizar um passe para a entrada da pequena área para o avançado finalizar. O segundo golo foi semelhante ao primeiro, com o adversário a explorar mais uma vez o corredor lateral esquerdo do Leixões, através da subida do lateral e do movimento para espaço interior do extremo que permitiu ao lateral ganhar espaço para cruzar novamente para a entrada da pequena área para o mesmo avançado finalizar.

Neste jogo foi muito evidente o que foi acontecendo no decorrer da semana, com a equipa a defender em duas estruturas devido à movimentação de um médio adversário que obrigava a que um dos médios da linha dos quatro recuasse e a equipa passasse a defender em 1-4-1-4-1 e o posicionamento do médio ofensivo que como referi num dos treinos não sabia se era intencional ou não, mas no jogo voltou a posicionar-se do mesmo modo, junto à linha dos quatro médios quando o médio tendia a recuar para acompanhar o adversário.

Além disso, em termos ofensivos a equipa procurou explorar os contra-ataques com passes em profundidade tal como foi condicionado nos treinos.

Mesmo em termos de alguns erros que foram acontecendo nos treinos, tais como o afastamento entre setores, no jogo isso também aconteceu permitindo ao adversário a possibilidade de criarem alguns contra-ataques.

## **Leixões x Braga B – 12/04/14**

### **Organização Defensiva**

No momento de se organizar defensivamente, a equipa apresentava quase sempre uma estrutura de 1-4-1-4-1 e por vezes 1-4-2-3-1 devido ao movimento realizado por um dos médios interiores para junto do médio defensivo porque tendia a acompanhar o médio adversário (não sei se intencional), contudo assegurando sempre uma disposição com quatro linhas transversais. Sempre que possível, a equipa procura defender com os dez jogadores atrás da linha da bola, recuando e aproximando estas quatro linhas à medida que o adversário vai subindo, aumentando a pressão e a agressividade à entrada do meio-campo e quanto mais próximo da baliza. Como o avançado pressiona sozinho na frente, frequentemente, a equipa apenas consegue defender com nove jogadores atrás da linha da bola. De salientar que devido à estrutura utilizada com uma linha de quatro médios a defender, a equipa não fecha muito em amplitude mas quase só em profundidade, tentando contudo, que o adversário procure jogar entrelinhas, com passes interiores para poderem recuperar a bola nessa linha de médios e sair rápido para o ataque.

### **Transição Defesa-Ataque**

Neste momento, a equipa procura rapidamente jogar nos corredores laterais para a entrada dos extremos e/ou dos laterais. Após a recuperação da bola tentam retirá-la da zona de pressão com passe curto para o jogador mais próximo, muitas vezes, no corredor central, para depois realizarem passe em profundidade no corredor lateral. Se no momento da recuperação de bola o jogador tiver possibilidade de realizar de imediato este último passe fá-lo. É notório a mudança de atitude sobretudo dos extremos que de zonas mais recuadas procuram aparecer em velocidade na frente para poderem dar continuidade à construção do processo ofensivo. De salientar que o médio defensivo (Anderson) é um jogador referência para receber o primeiro passe após a recuperação de bola quando esta é recuperada por um jogador da linha defensiva, isto quando não é o próprio a recuperar a bola em zonas mais próximas da sua baliza. Quando assim é, este procura jogar para trás (roda com bola em zonas

recuadas) sobretudo nos corredores laterais ou na frente com um dos médios que se movimentam para receber em zona central.

No fundo, procuram estar compactos a defender para no momento de recuperarem a bola poderem sair em contra-ataque ou ataque rápido pelas alas, aparecendo sempre na área com quatro jogadores e por vezes mais um médio na entrada da área, ficando a restante equipa a assegurar o equilíbrio defensivo.

### **Organização Ofensiva**

Em organização ofensiva utilizam uma estrutura de 1-4-3-3 com um médio defensivo e procuram a amplitude e a profundidade, quase sempre com quatro linhas ou cinco quando o avançado recua para procurar receber a bola. Na maioria das situações surgem no terço ofensivo em inferioridade numérica, a não ser que consigam aproveitar a desorganização defensiva adversária através dos ataques rápidos não por aparecem mais jogadores na frente, mas sim pelo adversário estar com menos jogadores a defender.

A equipa procura sempre que possível jogar na frente nos corredores laterais, para jogar com os extremos ou com um dos laterais que sobe. Para tal, a maioria dos passes utilizados para esse fim são passes em profundidade seja do corredor central através dos médios como do corredor lateral através dos defesas laterais, que após o passe procuram progredir para dar apoio ofensivo. Para que isto seja possível, após a recuperação de bola os médios procuram movimentar-se para receberem no meio, bem como o lateral do lado oposto ao que a bola foi recuperada. Os jogadores mais influentes no processo ofensivo são na fase de construção os médios que no momento não estão a tentar recuperar a bola e os laterais, na procura de situações de finalização os extremos e os laterais quando sobem para cruzarem e na fase de finalização o avançado, o extremo do lado oposto ao cruzamento e os dois médios interiores, situação em que os três procuram posicionar-se ao primeiro e ao segundo poste e outro na zona da marca do penalti e por vezes o médio defensivo que surge mais próximo da entrada da área.



## **Transição Ataque-Defesa**

Neste momento há uma mudança de atitude e uma tentativa de recuperar rapidamente a bola ou pelo menos evitar que o adversário consiga explorar a desorganização defensiva da equipa. Para isso, o jogador mais próximo ou por vezes os dois jogadores mais próximos da bola procuram aumentar a pressão ao portador e a restante equipa acaba por subir as linhas para se manter compacta. Esta pressão é maioritariamente feita no meio-campo ofensivo e sobretudo os extremos e os três médios são os que reagem melhor à perda de bola. Se o adversário temporiza e procura sair em posse de bola, aí a equipa procura reorganizar-se defensivamente, contudo é lenta a fazê-lo, com os extremos e o avançado a demorarem a reposicionarem-se. Se a perda de bola acontece no meio-campo defensivo numa saída em que procuram um ataque rápido, normalmente a equipa apenas tem a linha defensiva e dois médios atrás da linha da bola que nesse momento procuram recuar e a aproximarem-se entre si para defender a baliza, esperando que a restante equipa recue para auxiliar no processo defensivo, contudo estes restantes são lentos nesta fase.

## Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Canto Defensivo – Defesa maioritariamente à zona com dois jogadores a serem marcados individualmente (próximos da baliza). Nove jogadores no interior da área.



Canto Ofensivo – Cinco jogadores na área, três mais ao primeiro poste e os outros dois ao segundo. Um jogador à entrada da área. Quem marca o canto é o Novais, com cruzamento em aproximação à baliza (rotação interna).



Livre Defensivo – Defesa zonal com nove jogadores no interior da área.



### Outros

Penalti – Cadinha com pé esquerdo para o lado direito do guarda-redes (bola baixa).



Em relação à comparação da semana de treinos com o jogo são de salientar alguns aspetos tais como, a forma como a equipa tentou aproveitar a desorganização defensiva adversária para sair em ataques rápidos e a forma como procurou defender e pressionar indo de encontro ao lado estratégico preparado no decorrer da semana.

## Anexo 7 - Exemplo de Relatório de Observação a uma equipa adversária



### Portimonense

Portugal

Escalão: Séniores

Época: 2013-2014

Treinador: Lázaro Oliveira

Adjunto: Pedro Simões

Treinador Guarda-Redes: Pedro Silva

Preparador Físico: José Augusto

Guarda-redes			Defesa			Médio			Avançado		
Nº	Nome	P	Nº	Nome	P	Nº	Nome	P	Nº	Nome	P
33	Ricardo Ferreira	1	4	Ivo Nicolau	1	66	Sérgio Semedo	1	9	Dyego Sousa	1
1	Carlos Henriques	1	6	Rui Correia	1	30	Alhassan Wakaso	1	10	Quinaz	1
			3	Vítor Moreno	1	90	Theo Ryuki	1	89	Juninho	1
			5	Ricardo Pessoa	1				23	Luís Zambujo	1
			18	Fernandinho	1				12	Mazola	1
			25	Hugo Gomes	1						
			2	Lucas Possignolo	1						

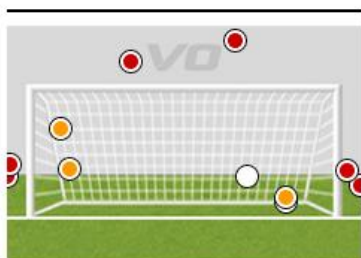
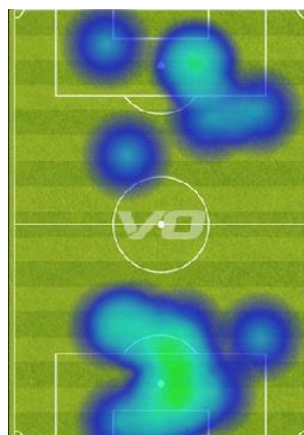
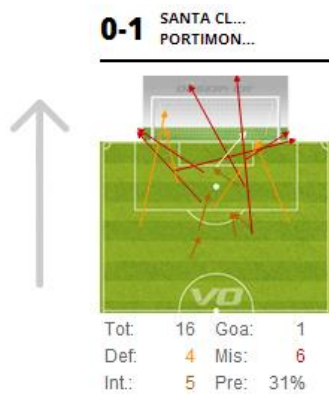
1	Serginho		33	Ricardo Ferreira	
15	Paulo Arantes		4	Ivo Nicolau	29'
3	Sandro Silva	44'	6	Rui Correia	
4	Accioly		3	Vítor Moreno	
13	Igor		5	Ricardo Pessoa	
6	Elyes Seddiki		18	Fernandinho	83
8	Pacheco		66	Sérgio Semedo	
7	Pedro Cervantes	83	30	Alhassan Wakaso	28'
20	Ricardo Malafaia	24'	9	Dyego Sousa	
18	João Pedro Silva	58	10	Quinaz	62
29	João Pedro Santos	73	89	Juninho	70
12	Hugo Viveiros		1	Carlos Henriques	
23	Mike		25	Hugo Gomes	83
14	Miguel Lourenço		2	Lucas Possignolo	
2	Jefferson		90	Theo Ryuki	
27	João Ventura	83	23	Luís Zambujo	62
9	Tiago Leonço	73	12	Mazola	70
22	Diego	58			
T	Horácio Gonçalves		T	Lázaro Oliveira	

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	57	31	17	6	8	38	26	+12	Jogos
2	Penafiel	55	31	14	13	4	31	16	+15	Jogos
3	Moreirense	55	31	14	13	4	45	20	+25	Jogos
4	Benfica	54	31	15	9	7	62	39	+23	Jogos
5	Portimonense	51	31	15	6	10	43	35	+8	Jogos
6	Desp. Aves	49	31	14	7	10	29	24	+5	Jogos
7	Sporting	48	31	14	6	11	41	36	+5	Jogos
8	Tondela	47	31	13	8	10	33	28	+5	Jogos
9	Chaves	46	31	13	7	11	39	42	-3	Jogos
10	Ac. Viseu	42	31	12	6	13	33	26	+7	Jogos
11	Farense	42	31	11	9	11	32	31	+1	Jogos
12	Sp. Covilhã	42	31	12	6	13	31	34	-3	Jogos
13	Beira-Mar	40	31	11	7	13	33	36	-3	Jogos
14	Marítimo	39	31	11	6	14	25	33	-8	Jogos
15	Feirense	38	31	8	14	9	30	35	-5	Jogos
16	SC Braga	38	31	11	5	15	36	44	-8	Jogos
17	U. Madeira	38	31	11	5	15	39	38	+1	Jogos
18	Leixões	36	31	10	6	15	33	40	-7	Jogos
19	Santa Clara	34	31	9	7	15	27	34	-7	Jogos
20	UD Oliveirense	32	31	8	8	15	42	59	-17	Jogos
21	Trofense	29	31	6	11	14	26	50	-24	Jogos
22	Atlético CP	24	31	5	9	17	21	43	-22	Jogos

J25	D	Portimonense 0 Benfica 2
Ficha do Jogo	2014/01/18	
J26	D	Atlético CP 1 Portimonense 0
Ficha do Jogo	2014/01/22	
J27	V	Portimonense 2 Beira-Mar 0
Ficha do Jogo	2014/01/29	
J28	D	Sporting 3 Portimonense 2
Ficha do Jogo	2014/02/3	
J29	V	Portimonense 2 Trofense 0
Ficha do Jogo	2014/02/9	
J30	E	Penafiel 0 Portimonense 0
Ficha do Jogo	2014/02/16	



## Remates

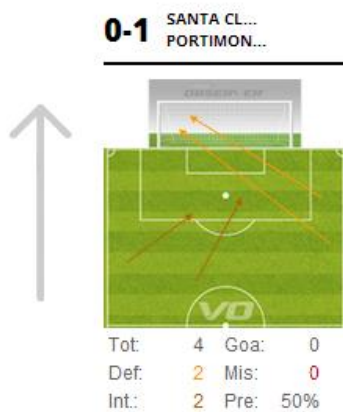


### TOTAIS

Total:	16
Golos:	1
Defendidos:	4
Falhado:	6
Interceptado:	5

Precisão:	31%
Eficácia:	6%

## Livres Diretos

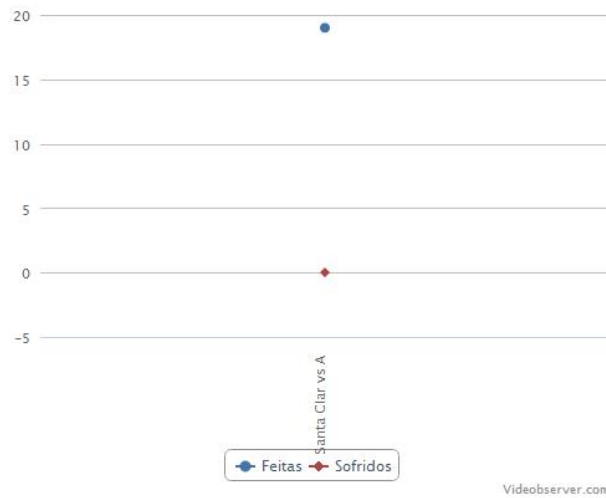
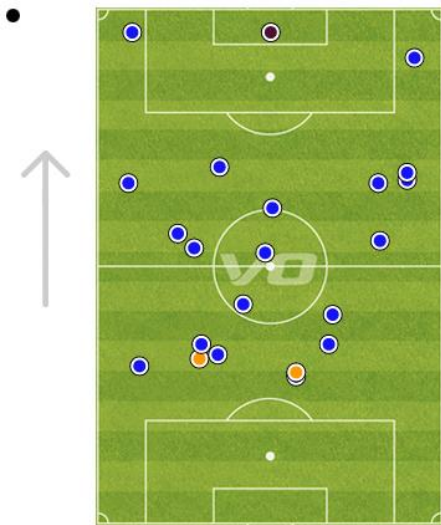


### TOTAIS

Total:	4
Golos:	0
Defendidos:	2
Falhado:	0
Interceptado:	2

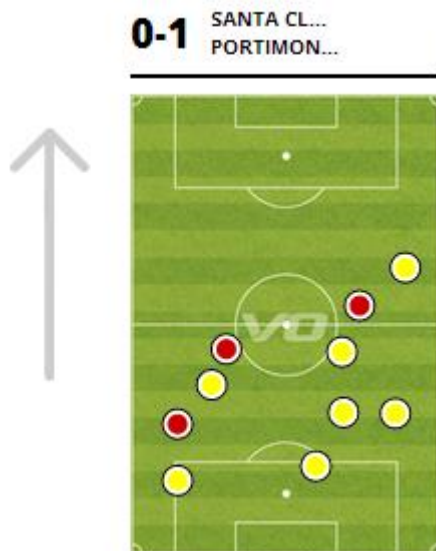
Precisão:	50%
Eficácia:	0%

## Disciplina



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>
FORA DE JOGO	CARTÃO AMARELO	CARTÃO VERMELHO	FALTAS	FALTAS SOFRIDAS

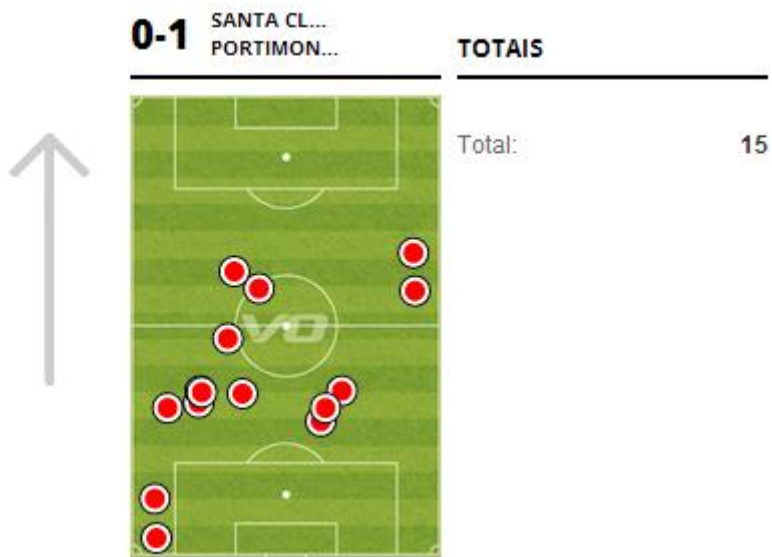
## Interceções e Desarmes



### TOTAIS

Total:	<b>10</b>
Intercepção:	<b>3</b>
Desarme:	<b>7</b>

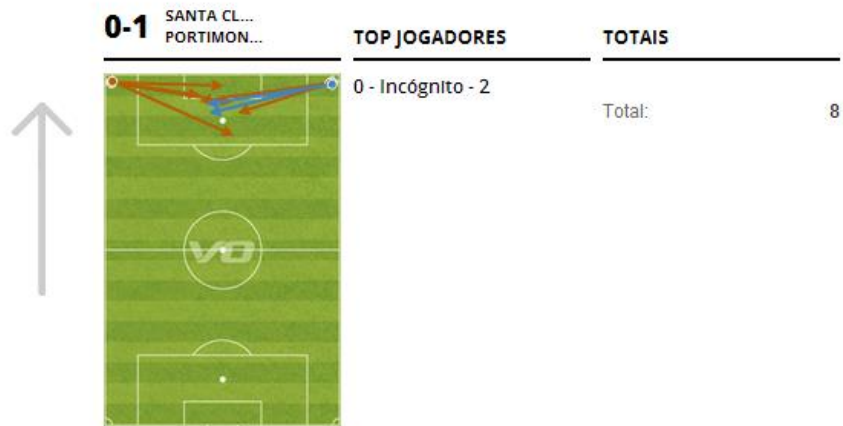
## Recuperações de Bola



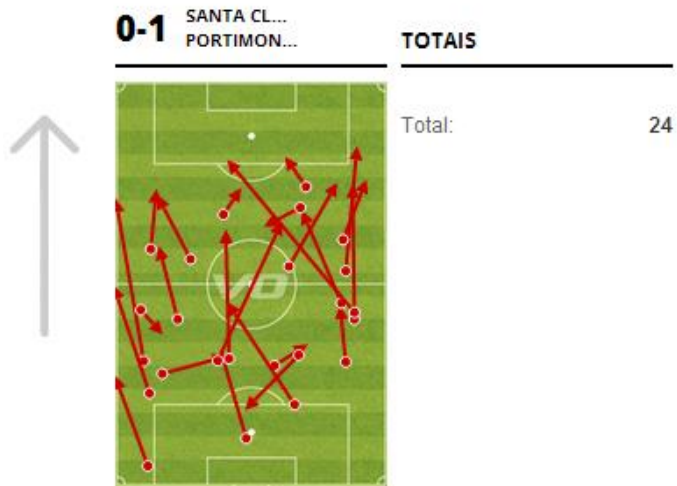
## Cruzamentos



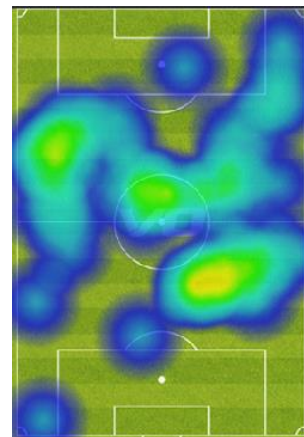
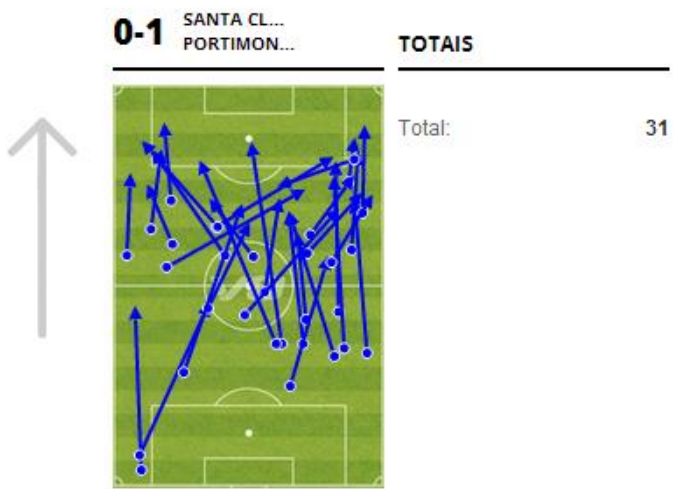
## Cantos



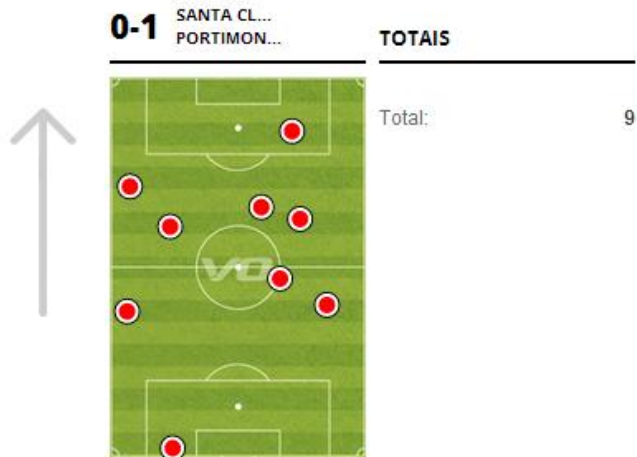
## Passes Errados



## Passes em Org. Ofensiva



## Perdas de Bola



### Posicionamento ofensivo em zona de finalização (cruzamento)



Colocam sempre dois ou três jogadores na área. Podem surgir apenas dois no interior e um à entrada ou os três no interior. Normalmente procuram a zona central.



### Posicionamento defensivo em zona de finalização (cruzamento)



Fecham o espaço da baliza com três jogadores, um a pressionar o portador da bola e outro na cobertura deste. Ficam normalmente dois jogadores fora da área para ganhar possíveis cortes ou ressaltos, contudo posicionam-se ligeiramente afastados da linha mais defensiva no interior da área. Pode ser importante aproveitar movimentações neste espaço!

### Cantos Ofensivos



Nos cantos ofensivos colocam dois jogadores na entrada da área, um ao primeiro poste que faz movimento para fora, um dos cinco jogadores no interior da área surge ao segundo poste e os quatro restantes disputam a bola na zona central e no primeiro poste. Os cantos do lado esquerdo são batidos em rotação interna (em aproximação à baliza) e os do lado direito em rotação externa (afastando-se relativamente à baliza).

## Cantos Defensivos



Nos cantos defensivos procuram colocar uma linha na pequena área a fechar a zona central e um ou dois jogadores ao primeiro poste, ficando o guarda-redes mais sobre o segundo.

Um jogador mais afastado procura fechar possíveis movimentações para canto curto.

Parece que deixam espaço à entrada da área, sobretudo quando o referido jogador acompanha alguém que vá procurar o canto curto. Pode ser benéfico explorar este espaço com simulação de canto curto.

## Livres



Nos livres ofensivos, diretos procuram a baliza (mesmo quando cruzam é na direção da baliza), indiretos tendem quase sempre a sair a jogar e a entrar em ataque organizado. Nos livres defensivos tendem a deixar um ou dois jogadores preparados para intercetar possíveis passes para movimentações. A barreira tende a saltar e/ou a sair em direção à bola.

### Laçamentos Laterais



Nos lançamentos laterais, normalmente movimentam-se para que haja troca posicional entre si, ou então um vem receber e jogam no jogador que está mais atrás.

### Organização Defensiva



Utilizam uma estrutura 1-4-2-3-1, em que praticamente em todas as ações em que conseguem estar com o bloco devidamente organizado, permanecem todos atrás da linha da bola com o jogador mais avançado do bloco posicionado na linha dos 2/3 de campo. Normalmente onde pressionam mais e recuperam mais bolas é nos corredores laterais perto da entrada do meio-campo defensivo e na zona central do meio-campo defensivo. Contudo, na linha dos três jogadores atrás do avançado tendem a sair da sua zona para pressionar o central ou o lateral, criando algum espaço momentâneo nas costas.

### Transição Defesa-Ataque

Após recuperarem a bola, tendem quase sempre a jogar curto e se necessário para trás para poderem entrar em ataque organizado. Nem sempre o primeiro passe é feito para fora da zona de pressão. Se recuperarem no meio-campo ofensivo fazem o mesmo exceto quando a equipa adversária está desorganizada, situação em que procuram jogar no avançado ou nos corredores laterais.



### Organização Ofensiva



Muitas vezes, na primeira fase tendem a movimentar os dois centrais para saírem a jogar (sobretudo na reposição de bola mas também nos pontapés de baliza). Se estes não tiverem condições de receber o guarda-redes coloca no meio-campo. No entanto se estes conseguirem receber surgem de imediato um dois jogadores (os médios mais recuados na estrutura) para receber e saírem a jogar de frente para o jogo. Os padrões ofensivos mais utilizados consistem na procura do avançado (várias vezes com passe em profundidade para este vir receber no meio ou perto das alas), o qual espera pela movimentação de jogadores nos corredores laterais para cruzarem (ver acima posicionamento no interior da área nestas situações). Se o avançado não receber pode receber um dos médios (da linha dos 3) que ou entra em progressão ou espera pela movimentação do lateral. Em organização ofensiva mantêm muitas vezes a estrutura 1-4-2-3-1 na primeira e segunda fase e terminam na terceira com 1-4-3-3 com a projeção dos médios (da linha dos 3). De salientar que os laterais estão muitas vezes presentes no terço ofensivo ficando um ou os dois médios mais recuados da estrutura consoante a subida dos laterais. Independentemente de subirem para o terço ofensivo, os laterais jogam habitualmente mais subidos que os dois centrais.

### Transição Ataque-Defesa



Quanto mais afastados da sua baliza mais tempo demoram a pressionar e a organizar-se defensivamente. Praticamente só um, dois jogadores mais próximos da bola é que pressionam de imediato, ficando muitas vezes a equipa organizada defensivamente com três, quatro jogadores. Aproveitar para contra-ataque rápido após interceções perto da área defensiva.

**Nota: Um golo foi anulado ao Portimonense, após a marcação de um canto.**