

Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

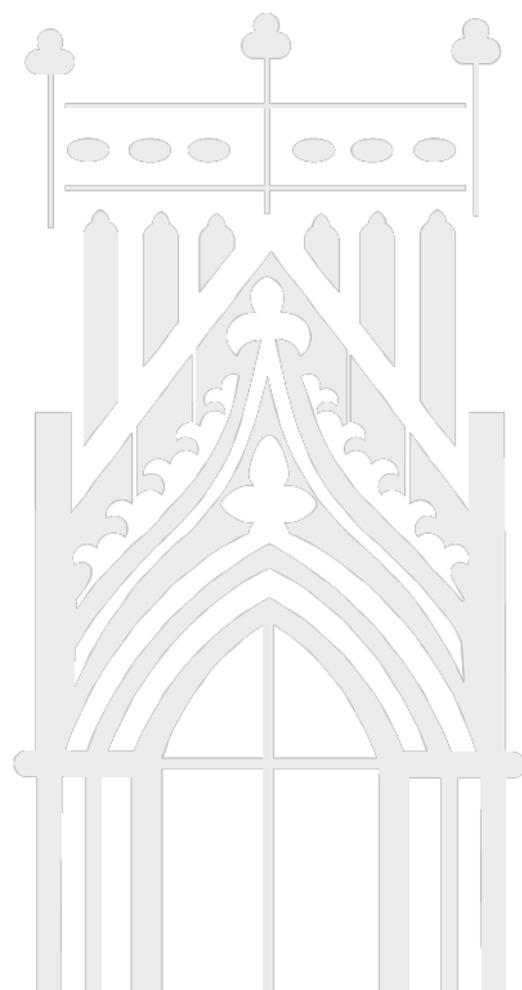
Relatório de Estágio Profissionalizante
Académico de Viseu Futebol Clube

Diogo Rafael Duarte de Almeida

junho | 2015



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto





**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PROFISSIONALIZANTE
ACADÉMICO DE VISEU
FUTEBOL CLUBE**

**MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO
ESPECIALIDADE DE TREINO DESPORTIVO**

Diogo Rafael Duarte de Almeida

Junho 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008, de 25 de Julho, sob a orientação da Prof.^a Doutora Teresa Fonseca.

Diogo Rafael Duarte de Almeida

junho 2015

PÁGINA DE FUNÇÃO

Nome do Discente: Diogo Rafael Duarte de Almeida **Número de aluno:** 5007891

Grau: Obtenção do Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Docente Orientador: Professora Doutora Teresa Fonseca

Instituição acolhedora de Estágio: Académico de Viseu Futebol Clube

Endereço: Rua Sra. do Postigo nº 10 3500 - 200 Viseu

Supervisor de Estágio: Mestre Vitor Oliveira

Data de Início: 07-10-2013

Data de Finalização: 13-06-2014

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento especial à Professora Doutora Teresa Fonseca pela coordenação e supervisão do meu estágio e ainda pela compreensão, pela disponibilidade, orientação, atenção e paciência que me dispensou.

Perante o apoio que me foi prestado todos os dias de estágio, agradeço a toda a equipa técnica do Académico de Viseu Futebol Clube pela colaboração que demonstrou durante a minha aprendizagem.

Gostaria de agradecer ao meu orientador de estágio Mestre Vitor Oliveira pela forma como me acompanhou ao longo destes meses no estágio, com a equipa sénior de futebol do Académico de Viseu Futebol Clube, pela disponibilidade e paciência com que respondeu a todas as minhas solicitações e por ter contribuído para aumentar o meu grau de conhecimento.

Agradeço, também, ao treinador Filipe Moreira por me dar a oportunidade de integrar como estagiário a sua equipa técnica.

Presto outro grande agradecimento ao treinador Ricardo Chéu por toda a ajuda e disponibilidade mostrada.

Também em especial, um agradecimento ao Rui Carvalho, Carlos Simões, Joaquim Rodrigues e Nuno Barbosa pelo modo acolhedor com que me receberam, pela disponibilidade em esclarecer todas as minhas dúvidas e pela boa disposição com que sempre presentearam ao longo do estágio.

Ao Professor José Salgado por toda a ajuda e simpatia com que me esclareceu todas as minhas dúvidas.

E por fim à minha família e namorada por todo o apoio que sempre me deram ao longo deste percurso.

Muito obrigada a todos por terem contribuído para a minha formação.

LISTA DE SIGLAS

AVFC - Académico de Viseu Futebol Clube

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

RESUMO

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio profissionalizante, realizado com o objetivo da obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, ministrado pelo Instituto Politécnico da Guarda.

Este estágio foi efetuado na equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube ao longo de toda a época desportiva 2013/2014, sendo um contexto de futebol profissional que tinha por competição a Liga2Cabovisão.

Os objetivos para a concretização deste estágio passaram por compreender a estrutura e a organização de um clube profissional como o Académico de Viseu Futebol Clube, ganhar autonomia no processo de treino e toda a logística envolvente, criar rotinas de planificação de periodização do treino, melhorar a análise do jogo e respetiva observação, perceção da relação teoria *vs* prática, adquirir novas formas de liderança e de comunicação entre todos os agentes desportivos e fornecer ferramentas á equipa técnica que possam ajudar ao máximo para o sucesso da equipa.

No que diz respeito aos objetivos da equipa para a época, estes prenderam-se com a manutenção visto que eram recém-promovidos, mas com o decorrer da segunda volta estes foram reformulados e o objetivo principal foi a entrada no *play-off* de subida, algo que infelizmente não veio a acontecer.

Sendo a análise estatística no futebol tão importante nos dias de hoje, foi realizado um estudo tendo como objetivo perceber se um modelo de jogo diferente, visto que o clube trocou de treinador principal, influenciou as recuperações de bola da equipa por setores.

De acordo com a análise dos dados pode-se afirmar que não existem diferenças significativas entre os dois modelos, no que concerne às recuperações de bola, no entanto verificou-se existirem diferenças significativas entre os dois modelos no que concerne às recuperações de bola por setor.

Palavras-chave: Estágio Profissionalizante; Treino Desportivo; Futebol; Recuperações de bola; Modelo de jogo.

ABSTRACT

The present paper stands as the professionalizing internship's final report aiming to obtain the Master Degree on Sports Science - Sporting Training branch - by the Instituto Politécnico da Guarda.

The data on this report was gathered along 2013/14's Season from Académico de Viseu Futebol Clube Seniors Team, a professional team enveloping the Liga2Cabovisão competitions at Portugal.

Along this internship the main goals were to understand a professional club's structure and organization, as in Académico de Viseu Futebol Clube. With that in mind, it was aimed to win autonomy in the training process and over all the surrounding logistics, to create planning and training periodization routines, to improve game analysis and scouting, and to gain perception on how theory and practice correlate. Also, it was intended to assume new leadership and communication skills within the sporting agency sphere while providing the Technical Team with tools to help out with the Team's success.

Concerning the Team main goals for the Season, maintaining their presence on the League was central, once only recently they got such a promotion. As secondary round took off, goals were reset to step foot on the promotion play-offs, which sadly we did not succeed to achieve.

As statistical analysis on football is getting more and more important nowadays, and taking advantage on the fact the club had had a new main coach, a study was conducted in order to comprehend if a different game model would influence ball recovery rate, by sector.

According to the data analysis it can be stated that there are no significant differences between the two models, in relation to the ball recovery, however there was no significant differences between the two models about ball sector recoveries

Keywords: Professionalizing internship's, Sporting Training, Football, Ball Recovery, Game Models

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| PÁGINA DE FUNÇÃO | III |
| AGRADECIMENTOS | IV |
| LISTA DE SIGLAS | VII |
| RESUMO | VI |
| ABSTRACT..... | VII |
| ÍNDICE ILUSTRAÇÕES | X |
| ÍNDICE DE TABELAS | XI |
| INTRODUÇÃO..... | 1 |
| PARTE I..... | 2 |
| 1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE..... | 3 |
| 1.1. Instalações | 3 |
| 1.2. Caraterização das equipas de formação Académico de Viseu Futebol Clube..... | 4 |
| 1.3. Caraterização da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube..... | 5 |
| 1.4. Caracterização da equipa técnica do Académico de Viseu Futebol Clube..... | 5 |
| 1.5. Caracterização da Liga2 Cabovisão 2013/2014 | 7 |
| 1.6. Resultados e classificação da equipa do Académico de Viseu Futebol Clube..... | 8 |
| PARTE II | 10 |
| 2. OBJETIVOS DO ESTÁGIO..... | 11 |
| 2.1 Horários das Atividades de Estágio..... | 11 |
| PARTE III..... | 12 |
| 3. ENQUADRAMENTO CONCETUAL | 13 |
| 3.1. Treino desportivo | 13 |
| 3.2. Treino desportivo no futebol..... | 14 |
| 3.3. Desportos coletivos | 15 |
| 3.4. Futebol..... | 16 |
| 3.5. Modelo de jogo | 17 |
| 3.6. Periodização tática..... | 18 |
| 3.6.1. Domingo- Competição | 19 |
| 3.6.2. Terça-feira- Recuperação ativa | 19 |
| 3.6.3. Quarta-feira- Fração intermédia do “jogar” | 20 |
| 3.6.4. Quinta-feira- Grande fração do «jogar». Dinâmica Complexado «jogar» | 21 |

| | | |
|---------------|---|----|
| 3.6.5. | Sexta-feira- Pequena fração do «jogar» | 21 |
| 3.6.6. | Sábado- Predisposição para o jogo..... | 22 |
| 3.7. | Análise de jogo..... | 22 |
| 3.8. | Sistemas de análise de jogo no futebol..... | 24 |
| 3.9. | Recuperação da posse de bola..... | 25 |
| 3.9.1. | Tipo de Recuperação da Posse de Bola..... | 25 |
| 3.9.2. | Zona de Recuperação da Posse de Bola | 26 |
| PARTE IV | | 28 |
| 4. | ATIVIDADES DESENVOLVIDAS | 29 |
| 4.1 | Observação e cooperação nos treinos da equipa..... | 29 |
| 4.2. | Filmagem dos jogos da equipa em casa | 39 |
| 4.3. | Recolha e tratamento de dados estatísticos dos jogos da equipa..... | 40 |
| 4.4. | Vídeos e imagens sobre aspetos táticos da equipa e jogadores | 42 |
| 4.5. | Vídeos e resumos de jogos de adversários | 43 |
| 4.6. | Base de dados em excel de todas as equipas e jogadores da liga2 cabovisão 2013/2014..... | 44 |
| 5. | ESTUDO | 45 |
| 5.1. | Definição da situação problemática: | 45 |
| 5.2. | Metodologia: | 45 |
| 5.3. | Cronograma temporal de tarefas | 46 |
| 5.4. | Modelo de jogo do Académico de Viseu Futebol Clube..... | 47 |
| 5.4.1. | Modelo de jogo Ricardo Chéu..... | 47 |
| 5.4.2. | Modelo de Jogo Filipe Moreira | 50 |
| 5.5. | Resultados | 52 |
| 5.6. | Conclusões | 57 |
| 6. | AÇÕES DE FORMAÇÃO COMPLETARES REALIZADAS | 58 |
| 7. | REFLEXÃO FINAL | 58 |
| BIBLIOGRAFIA | | 60 |
| ANEXOS..... | | 64 |
| ANEXO A..... | | 65 |
| ANEXO B | | 66 |
| ANEXO C | | 67 |

ÍNDICE ILUSTRAÇÕES

| | |
|---|----|
| Ilustração 1- Campo Alves Madeira | 4 |
| Ilustração 2- Entrada estádio do Fontelo | 4 |
| Ilustração 3- Estádio Fontelo interior | 4 |
| Ilustração 4- Ficha técnica Treinador Filipe Moreira | 5 |
| Ilustração 5- Ficha técnica Treinador Adjunto Joaquim Oliveira..... | 6 |
| Ilustração 6- Ficha técnica Treinador de Guarda-Redes Rui Carvalho | 6 |
| Ilustração 7- Ficha técnica Preparador Físico Carlos Simões..... | 6 |
| Ilustração 8- Ficha técnica Treinador Ricardo Chéu | 6 |
| Ilustração 9- Ficha técnica Treinador Adjunto Nuno Barbosa | 7 |
| Ilustração 10- Exemplo de padrão semanal de treino | 19 |
| Ilustração 11- Exemplo de aquecimento..... | 30 |
| Ilustração 12- Exemplo de treino Terça-feira..... | 31 |
| Ilustração 13- Exemplo de treino Quarta-feira | 33 |
| Ilustração 14- Exemplo de treino Quinta-feira | 33 |
| Ilustração 15- Exemplo de treino Sexta-feira | 37 |
| Ilustração 16- Exemplo de treino Sábado..... | 38 |
| Ilustração 17- Local de filmagem de jogos..... | 39 |
| Ilustração 18- Folha de recolha estatística..... | 41 |
| Ilustração 19- Folha de dados estatísticos em Excel..... | 41 |
| Ilustração 20- Exemplo de imagem retirada de exercício de treino..... | 42 |
| Ilustração 21- Exemplo de imagem retirada de exercício de treino..... | 43 |
| Ilustração 22- Exemplo de ficha individual de jogador..... | 44 |
| Ilustração 23- Total recuperações de bola por setor Filipe Moreira | 53 |
| Ilustração 24- Total recuperações de bola por setor Ricardo Chéu | 53 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1- Equipa Sénior Académico de Viseu F C..... | 5 |
| Tabela 2- Equipas constituintes da Liga2 Cabovisão | 7 |
| Tabela 3- Jogos e resultados da época 2013/2014 parte 1 | 8 |
| Tabela 4- Jogos e resultados da época 2013/2014 parte2 | 9 |
| Tabela 5- Classificação final Liga2 Cabovisão | 9 |
| Tabela 6- Organização da semana de trabalho | 11 |
| Tabela 7- Periodização Tática semanal | 30 |
| Tabela 8- Cronograma recolha de imagens dos jogos | 46 |
| Tabela 9- Análise Descritiva | 53 |
| Tabela 10- Análise de Assimetria da Amostra | 54 |
| Tabela 11- Estatísticas de Grupo | 55 |
| Tabela 12- Teste de Amostras Independentes | 55 |
| Tabela 13- Processamento do Problema de Caso | 56 |
| Tabela 14- Crosstabulation..... | 56 |
| Tabela 15- Teste Qui-quadrado | 57 |

INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade desportiva complexa, dinâmica e multidimensional (Garganta, 1997). É um desporto coletivo, no qual os intervenientes se encontram agrupados em duas equipas numa relação de rivalidade desportiva, onde, respeitando as leis de jogo, os jogadores procuram lutar pela conquista da posse da bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que o mesmo suceda na sua própria baliza, tendo em vista a obtenção da vitória (Castelo, 1992).

O treino, devido às exigências atuais da competição, vai muito para além da execução. A programação e avaliação têm tanta ou mais importância que o treino propriamente dito (Mourinho, 2002). O planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998). O planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que enfrentar uma diversidade de problemas de natureza metodológica.

O presente documento descreve o processo de estágio profissionalizante no âmbito do mestrado em Ciências do Desporto Especialidade de Treino Desportivo, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Foi realizado na época desportiva de 2013/14 (de Outubro de 2013 a Maio de 2014) no Académico de Viseu Futebol Clube, mais concretamente na equipa sénior. O estágio incidiu no acompanhamento do processo do processo de treino da equipa do AVFC, realização de tarefas de observação e cooperação nos exercícios do treino, filmagem de jogos da equipa em casa, análise estatística de diversos jogos da equipa, preparação de vídeos e imagens sobre aspetos táticos de alguns jogadores, efetuar uma recolha na *web* de todos os vídeos e resumos de jogos de adversários e a elaboração de uma base de dados em Excel de todas as equipas e jogadores da Liga2 Cabovisão 2013/2014.

O presente relatório está estruturado em vários capítulos e tem como objetivo principal mostrar a minha experiência ao longo da época desportiva tanto ao nível da cooperação em situação de treino, mas também dos processos de análise estatística do jogo e de adversários e todas as outras tarefas realizadas por mim que contribuíram para ajudar a equipa técnica no seu dia-a-dia.

PARTE I

Caracterização do Clube e Equipa

1. Caracterização do Clube

O Académico de Viseu Futebol Clube é um clube centenário da cidade de Viseu que pretende oferecer aos seus sócios, simpatizantes e atletas todas as condições para a prática de desporto com um maior enfoque na modalidade de futebol.

O clube possui além do futebol as modalidades de natação, andebol, atletismo e pesca desportiva, com diversos títulos a nível nacional.

No que diz respeito ao futebol, a equipa sénior do clube disputa atualmente o campeonato profissional Liga2 Cabovisão. Ao nível da formação apresenta equipas em todos os escalões, desde os juniores A até aos escolinhas com um total de 200 atletas.

Segundo o *site* oficial do Clube Académico de Futebol (CAF), este foi fundado no ano de 1914, por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio da Via Sacra, o que justificou o seu nome de Académico devido á predominância da cor negra nos equipamentos.

Com uma história riquíssima que atingiu o apogeu com a presença na 1ª Divisão Nacional (atual 1ª Liga) em três épocas e com a conquista da Divisão de Honra (atual 2ª Liga).

Infelizmente, quase ao fim de um século de história, o CAF, por uma série de vicissitudes de gestão viria no ano de 2005 a chegar ao fim.

Não conformados com esta situação, um grupo de sócios decide continuar a vida e a obra do CAF, surgindo assim o Académico de Viseu Futebol Clube.

Sobre a alçada deste grupo de sócios, o clube num espaço de 7 anos conseguiu novamente voltar aos campeonatos profissionais no ano do seu centenário.

1.1. Instalações

O clube não possuiu um estádio próprio, deste modo os seus jogos realizam-se no Estádio Municipal do Fontelo (Ilustrações 2 e 3), que possuiu relvado natural com 105x66 metros, uma pista sintética de atletismo com 10 corredores e torre de *photo-finish*, iluminação artificial com potência de 500 lux, bancadas com 7.744 lugares sentados dos quais 520 lugares cobertos e ainda vinte camarotes, seis salas de apoio, quatro balneários para praticantes e dois balneários para técnicos/árbitros, um posto médico, uma sala de controlo anti *doping*, uma sala de conferências de imprensa e ainda um bar.

Os treinos da equipa sénior são realizados no Estádio Municipal do Fontelo, mas também no Campo Alves Madeira (ilustração 1) que apresenta um relvado natural com 102x66 metros; com iluminação artificial, mas não possui bancadas nem balneários próprios.



Ilustração 1-Campo Alves Madeira



Ilustração 2-Entrada do Estádio do Fontelo



Ilustração 3- Estádio Fontelo Interior.

1.2.Caraterização das equipas de formação do Académico de Viseu Futebol Clube

As equipas de formação do ACVF estão divididas por vários escalões, nomeadamente do escalão de juniores A até aos Escolinhas e são compostas por um total de 200 atletas.

Cada equipa de futebol de 11 era composta na generalidade por um treinador principal e um treinador adjunto, sendo por vezes auxiliadas por um treinador de guarda-redes. No que se reporta ao futebol de 7 e de 5, as equipas técnicas somente constituídas por dois elementos, um treinador principal e um treinador adjunto.

O corpo médico era constituído por 2 médicos que auxiliam tanto a formação como a equipa sénior e por 4 técnicos de fisioterapia que se dividem pelos escalões de formação.

1.3. Caraterização da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube

O plantel da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube foi constituído por 26 jogadores, sendo 3 deles guarda-redes, 9 defesas, 9 médios, 5 avançados, com idades compreendidas entre os 20 e 36 anos com se pode constatar na Tabela 1.

Tabela 1- Equipa Sénior do Académico de Viseu F C.

| GUARDA REDES | | DEFESAS | | MÉDIOS | | AVANÇADOS | |
|--------------|----------------|---------|------------------|--------|------------------|-----------|-------------------|
| 12 | Ricardo Janota | 5 | Tiago Gonçalves | 8 | Leonel Alves | 7 | Luisinho Andrade |
| 21 | Rodrigão | 22 | Tiago Costa | 11 | Ibraima So | 18 | Zé Rui |
| 77 | Hélder Godinho | 25 | Thiago Pereira | 13 | Capela | 28 | Bassalia Ouattara |
| | | 26 | Tiago Rosa | 17 | Bruno Grou | 90 | Fausto Lourenço |
| | | 29 | Dalbert Estevão | 20 | Ricardo Ferreira | 99 | Cafú |
| | | 30 | Tomé Mendes | 23 | Bruno Loureiro | | |
| | | 37 | Paulo Monteiro | 24 | João Martins | | |
| | | 44 | Cláudio Carolino | 55 | Lourenço | | |
| | | 88 | Marco Lança | 80 | João Alves | | |

1.4. Caracterização da Equipa Técnica do Académico de Viseu Futebol Clube

A equipa técnica começou por ser liderada pelo Treinador Filipe Moreira, que tinha como Treinador-adjunto o Joaquim Rodrigues, como Preparador Físico o Carlos Simões e como Treinador de Guarda-redes o Rui Carvalho. Nas ilustrações seguintes pode-se observar alguns dados bibliográficos da equipa técnica (ver Imagens 4, 5, 6 e 7).



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|------------------------------|
| Nome | Filipe José Oliveira Moreira |
| Nascimento | 1964-05-30 (50 anos) |
| Nacionalidade | Portugal Portugal |
| Naturalidade | Lisboa |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Treinador |
| Grau de Treinador | UEFA Advanced (Grau III) |

Ilustração 4-Ficha Técnica do Treinador Filipe Moreira (Adaptado de: zerozero.pt, 2014).



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|-----------------------------------|
| Nome | Joaquim Rodrigues Soares Oliveira |
| Nascimento | 1970-06-28 (44 anos) |
| Nacionalidade | Portugal |
| Naturalidade | Paris |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Treinador-Adjunto |
| Grau de Treinador | UEFA Advanced (Grau III) |

Ilustração 5-Ficha Técnica do Treinador Adjunto Joaquim Oliveira (Adaptado de: zerozero.pt, 2014).



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|------------------------|
| Nome | Rui de Carvalho |
| Nascimento | 1983-12-26 (30 anos) |
| Nacionalidade | Portugal |
| Naturalidade | Coruche |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Treinador Guarda-Redes |
| Grau de Treinador | UEFA Baisc (Grau II) |

Ilustração 6-Ficha Técnica do Treinador de Guarda-Redes Rui Carvalho (Adaptado de: zerozero.pt, 2014).



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|----------------------|
| Nome | Carlos Simões |
| Nascimento | 1978-10-16 (35 anos) |
| Nacionalidade | Portugal |
| Naturalidade | Lisboa |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Preparador Físico |
| Grau de Treinador | UEFA Baisc (Grau II) |

Ilustração 7- Ficha Técnica do Preparador Físico Carlos Simões (Adaptado de: zerozero.pt, 2014).

Aquando da demissão do treinador Filipe Moreira e do treinador-adjunto Joaquim Rodrigues, ambos foram substituídos respetivamente pelo treinador Ricardo Chéu (Ilustração 8) e Treinador-Adjunto Nuno Barbosa (Imagem 9), continuando nos cargos de Preparador Físico e de Treinador de Guarda-redes os mesmos elementos, anteriormente mencionados.



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Nome | Ricardo José Moutinho Chéu |
| Nascimento | 1981-05-14 (33 anos) |
| Nacionalidade | Portugal |
| Naturalidade | Vila Nova de Foz Côa |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Treinador |
| Grau de Treinador | UEFA Advanced (Grau III)-Frequência |

Ilustração 8- Ficha técnica Treinador Ricardo Chéu (Adaptado de: zerozero.pt, 2014)



| DADOS PESSOAIS | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Nome | Nuno João Pires Barbosa |
| Nascimento | 1980-07-12 (34 anos) |
| Nacionalidade | Portugal |
| Naturalidade | Figueiro - Paços de Ferreira |
| Equipa | Ac. Viseu |
| Função | Treinador-Adjunto |
| Grau de Treinador | UEFA Advanced (Grau III)-Frequência |

Ilustração 9- Ficha técnica Treinador Adjunto Nuno Barbosa (Adaptado de: zerozero.pt, 2014)

1.5.Caracterização da Liga2 Cabovisão 2013/2014

A Liga2 Cabovisão 2013/2014 foi constituída por 22 equipas (Tabela 2). As três equipas primeiras classificadas sobem de divisão e a 4ª classificada disputa um *play-off* de subida com uma equipa da Liga ZON Sagres. A equipa que ficar em 22º lugar desce para o Campeonato Nacional de Seniores.

O campeonato é disputado em duas voltas perfazendo um total de 42 jornadas, tendo-se iniciado no dia 11-08-2013 e terminado no dia 11-05-2014.

Tabela 2- Equipas Constituintes da Liga2 Cabovisão.

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Académico de Viseu F.C. | C.F. União da Madeira |
| C. Desp. Aves | C.D.Feirense |
| C.D. Santa Clara | S.C. Farense |
| Portimonense S.C. | G.D. Chaves |
| Leixões S.C. | S.C. Covilhã |
| F.C. Penafiel | C.D. Tondela |
| C.D. Trofense | S.C. Marítimo B |
| Atlético C.P. | S.C. Braga B |
| S.L. Benfica B | Moreirense F.C. |
| F.C. Porto B | S.C. Beira-Mar |
| Sporting C.P. B | U.D. Oliveirense |

1.6. Resultados e Classificação da Equipa do Académico de Viseu Futebol Clube

No que diz respeito aos resultados da equipa do AVFC, esta conseguiu 16 vitórias, 6 empates e 20 derrotas, tendo marcado 43 golos e sofrido também 43 golos.

Se dividirmos a época em primeira e segunda volta, podemos constatar que na primeira volta foram obtidas 6 vitórias, 7 empates e 10 derrotas e na segunda 10 vitórias, 1 empate e 10 derrotas.

Posto isto podemos afirmar que em termos de vitórias, a equipa na segunda volta esteve bastante melhor, mas por outro lado permitiu o mesmo número de derrotas, tendo-se classificado em décimo primeiro lugar, com 54 pontos.

Nas Tabelas 3 e 4 encontram-se os resultados de todos os jogos da equipa, tal como a classificação no final do campeonato (Tabela 5).

Tabela 3- Jogos e Resultados da Época 2013/2014 parte 1.

| Jogos Época 2013/2014 | | | | | | | |
|-----------------------|------------|------|----------------|-----------|-------------|-----------------------|---|
| Data | Liga | Fase | Casa | Resultado | Fora | Edição | |
| 10/05/2014 | PortugalD2 | J42 | Desp. Aves | 4-2 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 04/05/2014 | PortugalD2 | J41 | Ac. Viseu | 0-1 | Santa Clara | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 27/04/2014 | PortugalD2 | J40 | Portimonense | 4-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 19/04/2014 | PortugalD2 | J39 | Ac. Viseu | 2-0 | Leixões | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 13/04/2014 | PortugalD2 | J38 | Penafiel | 3-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 06/04/2014 | PortugalD2 | J37 | Ac. Viseu | 0-1 | Trofense | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 30/03/2014 | PortugalD2 | J36 | Atlético CP | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 23/03/2014 | PortugalD2 | J35 | Ac. Viseu | 1-0 | Beira-Mar | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 16/03/2014 | PortugalD2 | J34 | FC Porto B | 3-2 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 09/03/2014 | PortugalD2 | J33 | Ac. Viseu | 1-0 | Sporting B | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 02/03/2014 | PortugalD2 | J32 | UD Oliveirense | 0-2 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 22/02/2014 | PortugalD2 | J31 | Ac. Viseu | 1-2 | Benfica B | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 16/02/2014 | PortugalD2 | J30 | Feirense | 0-3 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 09/02/2014 | PortugalD2 | J29 | Ac. Viseu | 1-0 | U. Madeira | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 02/02/2014 | PortugalD2 | J28 | Chaves | 1-2 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 29/01/2014 | PortugalD2 | J27 | Ac. Viseu | 3-0 | Farense | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 22/01/2014 | PortugalD2 | J26 | Ac. Viseu | 1-0 | Sp. Covilhã | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 18/01/2014 | PortugalD2 | J25 | Tondela | 0-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 12/01/2014 | PortugalD2 | J24 | Ac. Viseu | 2-0 | Marítimo B | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 28/12/2013 | PortugalD2 | J23 | SC Braga B | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 22/12/2013 | PortugalD2 | J22 | Ac. Viseu | 0-2 | Moreirense | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |

Tabela 4- Jogos e Resultados da Época 2013/2014 parte2.

| | | | | | | | |
|------------|----------------|-------|-------------------|---------------|----------------------|-----------------------|---|
| 15/12/2013 | PortugalD2 | J21 | Ac. Viseu | 3-0 | Desp. Aves | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 11/12/2013 | PortugalD2 | J20 | Santa Clara | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 07/12/2013 | PortugalD2 | J19 | Ac. Viseu | 3-0 | Portimonense | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 01/12/2013 | PortugalD2 | J18 | Leixões | 0-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 27/11/2013 | PortugalD2 | J17 | Ac. Viseu | 1-0 | Penafiel | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 24/11/2013 | PortugalD2 | J16 | Trofense | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 17/11/2013 | PortugalD2 | J15 | Ac. Viseu | 3-0 | Atlético CP | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 10/11/2013 | PortugalTP | 4E | Académica | 1-1 (4-3)g.p. | Ac. Viseu | Taça Portugal 13/14 | E |
| 06/11/2013 | PortugalD2 | J14 | Beira-Mar | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 02/11/2013 | PortugalD2 | J13 | Ac. Viseu | 0-1 | FC Porto B | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 28/10/2013 | PortugalD2 | J12 | Sporting B | 0-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 23/10/2013 | PortugalD2 | J11 | Ac. Viseu | 3-0 | UD Oliveirense | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 20/10/2013 | PortugalTP | 3E | Oriental | 1-1 (3-5)g.p. | Ac. Viseu | Taça Portugal 13/14 | E |
| 06/10/2013 | PortugalD2 | J10 | Benfica B | 5-1 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 02/10/2013 | PortugalD2 | J9 | Ac. Viseu | 1-1 | Feirense | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 28/09/2013 | PortugalD2 | J8 | U. Madeira | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 22/09/2013 | PortugalTP | 2E | Ac. Viseu | 2-1 | AD Nogueirense | Taça Portugal 13/14 | V |
| 15/09/2013 | PortugalD2 | J7 | Farense | 1-1 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 08/09/2013 | PortugalD2 | J6 | Ac. Viseu | 1-2 | Chaves | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 01/09/2013 | PortugalD2 | J5 | Sp. Covilhã | 1-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 25/08/2013 | PortugalD2 | J4 | Ac. Viseu | 0-0 | Tondela | Liga2 Cabovisão 13/14 | V |
| 21/08/2013 | PortugalD2 | J3 | Marítimo B | 2-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | E |
| 17/08/2013 | Pré-ÉpocaPE | JA | Sampedrense | 0-4 | Portugal Ac. Viseu | Pré-Época 2013/14 | V |
| 15/08/2013 | PortugalD2 | J2 | Ac. Viseu | 0-1 | SC Braga B | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 10/08/2013 | PortugalD2 | J1 | Moreirense | 2-0 | Ac. Viseu | Liga2 Cabovisão 13/14 | D |
| 04/08/2013 | Taça da LigaTL | Grp.C | PenafielPortugal | 1-0 | Portugal Ac. Viseu | Taça da Liga 2013/14 | D |
| 31/07/2013 | Taça da LigaTL | Grp.C | Ac. ViseuPortugal | 1-2 | Portugal Leixões | Taça da Liga 2013/14 | D |
| 27/07/2013 | Taça da LigaTL | Grp.C | Ac. ViseuPortugal | 1-0 | Portugal Atlético CP | Taça da Liga 2013/14 | V |
| 17/07/2013 | Pré-ÉpocaPE | JA | Ac. ViseuPortugal | 1-2 | Portugal Chaves | Pré-Época 2013/14 | D |
| 12/07/2013 | Pré-ÉpocaPE | JA | Ac. ViseuPortugal | 1-1 | Portugal Sporting B | Pré-Época 2013/14 | E |
| 10/07/2013 | Pré-ÉpocaPE | JA | Ac. ViseuPortugal | 4-1 | Best Fut | Pré-Época 2013/14 | V |

Tabela 5- Classificação Final Liga2 Cabovisão.

| | Total | | | | | | | | Casa | | | | | | | | Fora | | | | | | | | |
|----|----------------|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|---|----|----|----|----|------|----|----|----|---|-------|----|--|--|
| | V | D | V | E | B | GM | GM | | V | D | V | E | B | GM | GM | | V | D | V | E | B | GM | GM | | |
| 1 | Moreirense | 79 | 42 | 21 | 16 | 5 | 65 | 25 | 21 | 11 | 7 | 3 | 32 | 10 | 21 | 10 | 9 | 2 | 33 | 15 | = | Jogos | | | |
| 2 | FC Porto B | 77 | 42 | 23 | 8 | 11 | 59 | 42 | 21 | 14 | 5 | 4 | 33 | 19 | 21 | 9 | 5 | 7 | 26 | 23 | = | Jogos | | | |
| 3 | Penafiel | 73 | 42 | 19 | 19 | 9 | 47 | 24 | 21 | 9 | 10 | 2 | 26 | 13 | 21 | 9 | 5 | 3 | 21 | 11 | = | Jogos | | | |
| 4 | Desp. Aves | 71 | 42 | 20 | 11 | 11 | 46 | 35 | 21 | 12 | 4 | 5 | 23 | 13 | 21 | 8 | 7 | 6 | 23 | 22 | = | Jogos | | | |
| 5 | Benfica B | 70 | 42 | 20 | 10 | 12 | 77 | 56 | 21 | 13 | 5 | 5 | 33 | 29 | 21 | 7 | 7 | 7 | 24 | 27 | = | Jogos | | | |
| 6 | Sporting B | 70 | 42 | 20 | 10 | 12 | 61 | 50 | 21 | 11 | 7 | 3 | 37 | 21 | 21 | 9 | 3 | 9 | 24 | 29 | = | Jogos | | | |
| 7 | Portimonense | 67 | 42 | 19 | 10 | 13 | 58 | 48 | 21 | 14 | 4 | 3 | 30 | 14 | 21 | 5 | 6 | 10 | 20 | 34 | = | Jogos | | | |
| 8 | Chaves | 67 | 42 | 19 | 10 | 13 | 58 | 56 | 21 | 10 | 5 | 6 | 32 | 23 | 21 | 9 | 5 | 7 | 26 | 33 | = | Jogos | | | |
| 9 | Tondela | 59 | 42 | 16 | 11 | 15 | 41 | 38 | 21 | 11 | 3 | 7 | 26 | 19 | 21 | 5 | 8 | 8 | 15 | 19 | = | Jogos | | | |
| 10 | Farense | 57 | 42 | 15 | 12 | 15 | 45 | 44 | 21 | 11 | 6 | 4 | 31 | 15 | 21 | 4 | 6 | 11 | 14 | 29 | = | Jogos | | | |
| 11 | Ac. Viseu | 54 | 42 | 16 | 6 | 20 | 43 | 43 | 21 | 13 | 1 | 7 | 29 | 12 | 21 | 3 | 5 | 13 | 14 | 31 | = | Jogos | | | |
| 12 | Beira-Mar | 54 | 42 | 14 | 12 | 16 | 43 | 40 | 21 | 9 | 6 | 6 | 24 | 10 | 21 | 5 | 6 | 10 | 21 | 30 | = | Jogos | | | |
| 13 | U. Madeira | 52 | 42 | 14 | 10 | 18 | 50 | 46 | 21 | 12 | 3 | 6 | 32 | 15 | 21 | 2 | 7 | 12 | 18 | 31 | = | Jogos | | | |
| 14 | Feirense | 50 | 42 | 10 | 20 | 12 | 41 | 46 | 21 | 5 | 10 | 6 | 22 | 26 | 21 | 5 | 10 | 6 | 19 | 20 | = | Jogos | | | |
| 15 | Santa Clara | 48 | 42 | 13 | 9 | 20 | 38 | 46 | 21 | 8 | 4 | 9 | 18 | 19 | 21 | 5 | 5 | 11 | 20 | 27 | = | Jogos | | | |
| 16 | Sp. Covilhã | 48 | 42 | 13 | 9 | 20 | 34 | 50 | 21 | 8 | 6 | 7 | 19 | 30 | 21 | 5 | 3 | 13 | 15 | 30 | = | Jogos | | | |
| 17 | Leixões | 47 | 42 | 13 | 8 | 21 | 42 | 57 | 21 | 8 | 6 | 7 | 28 | 23 | 21 | 5 | 2 | 14 | 16 | 34 | = | Jogos | | | |
| 18 | Trofense | 47 | 42 | 11 | 14 | 17 | 36 | 61 | 21 | 6 | 10 | 5 | 21 | 25 | 21 | 5 | 4 | 12 | 15 | 36 | = | Jogos | | | |
| 19 | UD Oliveirense | 47 | 42 | 13 | 8 | 21 | 56 | 76 | 21 | 8 | 6 | 7 | 34 | 35 | 21 | 5 | 2 | 14 | 22 | 41 | = | Jogos | | | |
| 20 | SC Braga B | 44 | 42 | 12 | 8 | 22 | 47 | 60 | 21 | 9 | 4 | 8 | 35 | 30 | 21 | 3 | 4 | 14 | 12 | 30 | = | Jogos | | | |
| 21 | Marítimo B | 43 | 42 | 11 | 10 | 21 | 39 | 57 | 21 | 9 | 8 | 4 | 24 | 20 | 21 | 2 | 2 | 17 | 15 | 37 | = | Jogos | | | |
| 22 | Atlético CP | 40 | 42 | 9 | 13 | 20 | 34 | 54 | 21 | 7 | 6 | 8 | 12 | 16 | 21 | 2 | 7 | 12 | 22 | 38 | = | Jogos | | | |

PARTE II

Estágio

2. Objetivos do Estágio

Os objetivos tornam-se o guia do nosso trabalho e assim conferem-lhe uma finalidade que pretendemos atingir durante e no final do estágio.

Nesse sentido e para este estágio, foram formulados alguns objetivos, como sejam:

- Compreender a estrutura e a organização de um clube profissional como o Académico de Viseu Futebol Clube;
- Ganhar autonomia no processo de treino e destreza na relação com toda a logística envolvente;
- Criar rotinas de planificação de periodização do treino;
- Melhorar a capacidade da análise do jogo e respetiva observação;
- Perceber a relação da teoria vs prática;
- Adquirir novas formas de liderança e de comunicação entre todos os agentes desportivos.

2.1. Horários das Atividades de Estágio

A estrutura da semana de trabalhos, tal como podemos observar na Tabela 6, iniciava-se com os treinos à Terça-feira à tarde por volta das 16:00 h, nos restantes dias as sessões de treino começavam as 10:00h em ponto e acabavam às 12:00h. Às quartas e quintas-feiras existia uma sessão de treino suplementar no ginásio

Salvo algumas exceções, tais como a realização de jogos à quarta-feira ou ao sábado, é que a organização da semana de treinos poderia sofrer alterações.

Tabela 6- Organização da Semana de Trabalho.

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|-------|----------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|
| Manhã | Folga | Folga | Treino (10:00- 12:00) | Treino (10:00- 12:00) | Treino (10:00- 12:00) | Treino (10:00- 12:00) | Concentração |
| Tarde | Folga | Treino (16:00- 17:30) | Treino (16:00- 17:30) | Folga (Trabalho de Ginásio) | Folga | Folga | Jogo |

PARTE III

Enquadramento Concetual

3. Enquadramento Concetual

1.1. Treino desportivo

Segundo Castelo (1999), a noção de "treino" é empregue nas mais variadas áreas, abrangendo um processo que, através de exercícios, visa a atingir um nível mais elevado na área do objetivo previsto. O treino desportivo tem como um dos seus objetivos principais a obtenção de um rendimento desportivo máximo.

Também é referido por Alves (2004) que o treino desportivo é entendido com um fenómeno, ou seja, é um sistema onde se aplicam múltiplos e variados elementos/fatores de forma estruturada.

Por sua vez Santos (2006) refere que a preparação de um praticante ou de uma equipa para a competição desportiva pretende conseguir que estes sejam capazes de resolver as situações que enfrentam durante a competição, procurando obter a vitória através: do domínio das ações técnicas e dos comportamentos tácitos de uma determinada modalidade; da adaptação do organismo aos esforços intensos solicitados pela competição; e, da habituação progressiva dos praticantes às exigências psico-emocionais da competição.

Desta forma podemos referir que o treino desportivo procura através dos seu efeitos, criar uma adaptação do(s) seu(s) praticante(s) às condições da competição onde estão inseridos, de modo a assegurar: uma eficiência máxima, com um dispêndio energético reduzido e uma recuperação rápida.

Tendo a noção que a problemática profunda do treino desportivo está vinculada prioritariamente à prática desportiva de alta e média competição não podemos desligá-la da prática desportiva de carácter recreativo e de manutenção. Os princípios e os aspetos assinalados no conceito de treino desportivo mantêm-se válidos só variando a sua latitude de aplicação e os limites dos seus objetivos.

Deste modo podemos referir que é um processo pedagogicamente organizado e cientificamente fundamentado, suportado em múltiplas tarefas (Meinberg, 2002).

Segundo o mesmo autor, o treinador deverá, de modo apropriado e adaptado às capacidades e fraquezas de cada atleta, ensinar novas destrezas e formas de obter sucesso na competição, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de trabalho e entrega do praticante, o espírito de equipa, a aptidão de cooperação, a vontade de superação.

Assinalamos, pois, que o treinador tem o papel de ensinar para que os seus praticantes aprendam (Meinberg, 2002).

Todas as tarefas do treino devem assentar num conjunto de objetivos previamente definidos. Neste âmbito, Queiroz (1986) define que os objetivos pedagógicos do treino são a aprendizagem, o aperfeiçoamento, o desenvolvimento e a manutenção.

Várias são as variáveis que devem ser consideradas neste processo e na organização do processo de treino e em paralelo com a vertente pedagógica, deve-se considerar a essência biológica do processo de desenvolvimento da prestação desportiva (Marques, 1991). Igualmente Alves (2004) defende a necessidade de se satisfazer um conjunto de princípios de carácter biológico. Todo o processo de treino implica a assimilação e respeito pelos princípios biológicos.

3.2. Treino desportivo no futebol

Para se ser jogador de alto nível é imprescindível o treino, não bastando nascer-se com talento (Garganta, 2004). Segundo este autor, embora a genética predisponha para algo, só por meio de uma modificação de atitudes e comportamentos se consegue, efetivamente, atingir o alto nível.

O treino desportivo visa a obtenção do máximo desempenho desportivo, o que requer uma preparação ótima e sistemática para a competição (Alves, 2004).

Torna-se evidente que os comportamentos que os futebolistas exteriorizam durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997).

De facto os diferentes comportamentos motores que os jogadores executam em resposta aos variados contextos situacionais que a competição em si encerra, resultam do aperfeiçoamento, durante o processo de treino, de forma particular e interativa dos complexos sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, entre outros, os quais constituem o ser humano (Castelo, 2002).

Embora o Futebol seja um jogo no qual a sorte e o azar possam desempenhar um papel considerável, a sua expressão não é relevante quando comparada com fatores como o talento e o estado de preparação desportiva específica dos jogadores e das equipas (Garganta, 2003).

Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para o autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino.

Podemos considerar que a organização do processo de treino é uma preocupação antiga, mas nunca desatualizada, dado que as práticas são permanentemente modificadas, renovadas e atualizadas (Costa, 2004).

O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição. Por tal motivo, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores de Futebol mobiliza uma significativa concentração de esforços, por parte de todos quantos procuram, insistentemente, apurar meios e métodos de treino, de modo a induzir o êxito desportivo e a torná-lo cada vez mais consistente.

Garganta (2000) esclarece que para que o treino se constitua verdadeiramente como treino e não somente exercitação, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida.

O jogo e o treino assumem, assim, enorme importância enquanto categorias centrais da afirmação do Futebol (Garganta, 2004).

3.3. Desportos coletivos

Tem sido frequentemente referido na literatura que a definição das características dos Jogos Desportivos Coletivos parece ser comum no que diz respeito ao seu carácter de imprevisibilidade, aciclicidade técnica e constante descontinuidade e aleatoriedade das ações.

De acordo com Bayer (1994), as modalidades desportivas coletivas podem ser agrupadas numa única categoria pelo fato de todas possuírem seis invariantes: uma bola (ou implemento similar), um espaço de jogo, parceiros com os quais se joga, adversários, um alvo a atacar (e, de forma complementar, um alvo a defender) e regras específicas.

Para Garganta (1998), os Jogos Desportivos Coletivos devem entender-se como os jogos que colocam duas equipas em oposição, onde os elementos de cada uma das equipas trabalham em conjunto para recuperar, preservar ou manter a posse de bola, com a intenção de criar oportunidades para finalizar. Pode-se também referir e de acordo com Garganta (2006), que os jogos desportivos são jogos situacionais de oposição ativa e ricos em situações de grande imprevisibilidade.

Na opinião de Garganta e Pinto (1994), durante o jogo os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço,

tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes).

O confronto entre as duas equipas, dentro do regulamento específico de cada modalidade, exige uma grande adaptação dos jogadores à complexidade do jogo que engloba fatores inerentes ao posicionamento em campo dos elementos da própria equipa, dos colegas da equipa adversária e da bola (Moutinho, 2006).

3.4. Futebol

O Futebol é um fenómeno social (Garganta e Pinto, 1998; Teodorescu, 2003) e um ato de cultura (Teodorescu, 2003) ou como refere Frade (1985) um fenómeno antropológico-social.

Na sua essência o jogo de Futebol decorre do confronto entre duas equipas que têm objetivos antagónicos. Podemos considerar a existência de uma micro dimensão - o jogador, e de uma macro dimensão - a equipa. Genericamente, classifica-se como um jogo desportivo com luta pela bola, o que consubstancia uma relação de adversidade típica não hostil (rivalidade desportiva), numa relação de colaboração e oposição (Teodorescu, 2003).

De acordo com Garganta (1997) e Castelo (1999) as equipas em confronto disputam objetivos comuns, deslocando-se em todas as direções do espaço de jogo, lutando para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, pelo que realizam, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário, ataque ↔ defesa, alicerçadas em relações de oposição – cooperação e adversidade – rivalidade. O apelo à cooperação entre os elementos de uma equipa visa vencer os elementos da equipa adversaria.

A relação dialética e contraditória de ataque versus defesa, na opinião traduz modos de interação no seio de redes de comunicação (cooperação) e contra comunicação (oposição) (Castelo, 1994).

O golo, elemento essencial no jogo, assume-se como objetivo fundamental de ambas as equipas, nas fases do jogo (ataque e defesa), determinando que todas as ações individuais e coletivas ganhem um significado relativo, não surgindo como objetivos em si mesmos mas como meios pelos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções estratégicas, na procura da meta comum (Queiroz, 1986).

Como nos refere Queiroz (1983), os diferentes modelos conceituais que existem para o ensino dos desportos coletivos derivam de interpretações diferentes da sua natureza. Como tal, o processo de treino deve assentar num estudo crítico da natureza, essência do jogo, assim como

das suas tendências evolutivas (Vingada, 1989). E de facto, para se falar do treino em Futebol é necessário entender-se o jogo de Futebol (Tavares, 2003).

3.5. Modelo de jogo

Segundo (Mourinho, 2006, cit. por Oliveira et al., 2006) o mais importante numa equipa é ter um Modelo de Jogo, um conjunto de princípios que deem organização à equipa, sendo importante definir uma determinada forma de jogar, ou seja, definir o Modelo de Jogo (MJ) para a equipa, que será pessoal e único e a partir daí treinar sempre em função do jogar que se pretende.

O Modelo de Jogo é constituído por princípios de jogo concebidos pelo treinador, que são um complexo de referências, coletivas e individuais, de ação ou comportamentais que levam a que os jogadores joguem em equipa. Através destes é possível fazer aparecer com regularidade a coordenação coletiva – organização da equipa.

De acordo com Mourinho (2004, cit. por Oliveira et al. 2006)

a organização da equipa surge se o conjunto de princípios for o referencial para a condução do processo de treino e de jogo. Só através do respeito sistemático por esse conjunto de valores ou princípios é que os jogadores serão capazes de pensarem e reagirem em simultâneo a cada variante do jogo, como uma equipa, ou seja, pensarem em função da mesma intenção ao mesmo tempo (p.37).

Segundo (Oliveira, 1991) todo o processo de treino deve contemplar exercícios específicos do modelo de jogo adotado pelo treinador. O modelo de jogo e os seus respetivos princípios devem ser alvo de uma periodização e planeamento dinâmicos, o que faz com que a dimensão física surja arrastada pela dimensão tácita, mas sempre em paralelo.

Ao verificarmos a evolução constante que existe num jogo de futebol e se refletirmos podemos constatar que esta modalidade tem vindo a evoluir em aspetos como a velocidade e ação de jogo, e, principalmente na forma de pensar e executar os gestos técnicos do mesmo, etc.

Necessitamos por isso de introduzir velocidade nos nossos exercícios, com e sem bola, quando treinamos as capacidades coordenativas e a relação que existe com as capacidades de ordem técnica (passe, receção, condução, remate e drible). Contudo também não devemos esquecer os exercícios de ordem tática (princípios gerais e específicos do jogo ofensivo e defensivo), a capacidade criativa, a componente cognitiva, a capacidade de análise/perceção e

antecipação do jogo. Através do treino procura-se, operacionalizar o que é a ideia chave, isto é, o treinador tem de encontrar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que faz no jogo (Mourinho, 2003, cit. por Oliveira et al. 2006:36).

3.6. Periodização tática

Segundo Silva (2008) a “Periodização Tática” é uma conceção de treino e competição para o futebol que tem sido preconizada pelo professor Vítor Frade. De acordo com este, o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de um “jogar” através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo e portanto, dos seus princípios.

Neste contexto, a periodização e programação do processo confere primazia à tática ou seja, regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que sobre condiciona a variável física, técnica e psicológica. Assim sendo o processo centra-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da operacionalização dos princípios do Modelo de Jogo assumindo-se por isso, num Treino Específico.

Silva (2008) refere que a Periodização Tática não é uma teoria do treino, mas assume-se numa nova conceção de jogo e portanto, de treino na qual a Especificidade dinâmica dos acontecimentos lhe dá uma singularidade que o treinador tem de contemplar para conseguir o seu jogar. A Periodização Tática, é o desenvolvimento do *seu jogar* através de um caminho que se faz fazendo. Deste modo, a premissa fundamental é, primeiro, saber o que se quer e depois, traçar um caminho através de um processo Específico.

O trabalho do treinador assemelhasse ao de um cozinheiro que começa por definir a receita (o jogar), analisando posteriormente os ingredientes e condições de realização que dispõe (a cozinha e utensílios que precisa) e a partir daqui, desenvolve a receita manuseando os ingredientes para conseguir o gosto que pretende.

Na Ilustração 10 podemos constatar um exemplo de padrão semanal de treino, usando como método a periodização tática.

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| Domingo | Quinta-feira |
| Competição | A grande fração do "jogar" |
| Segunda-feira | dinâmica complexa do "jogar" |
| Folga | Sexta-feira |
| Terça-feira | Pequena fração do "jogar" |
| Recuperação Ativa | Sábado |
| Quarta-feira | Predisposição para o jogo |
| Fração Intermédia do "jogar" | |

Ilustração 10- Exemplo de padrão semanal de treino

Sendo a organização semanal tão importante, nos pontos seguintes, estão detalhados os processos de treino ao longo da semana de treinos.

3.6.1.Domingo- Competição

De acordo com Silva (2008) a competição é um momento importante do processo sendo através dela que a construção do treino se direciona para determinados objetivos. Por isso, constitui-se num momento fundamental de controlo do processo.

Frade (2003) refere que a competição permite analisar o que tem sido construído e projetar o sentido do processo face ao «jogar» que se pretende. Deste modo o processo de treino-competição adquire uma lógica concreta porque assenta no mesmo sentido ou seja, no desenvolvimento Específico do «jogar».

3.6.2.Terça-feira- Recuperação ativa

Segundo (Oliveira, 2008, cit. por Tamarit, 2007:94) é neste dia que se aborda, alguns subprincípios que entende que se deve treinar face ao que aconteceu no jogo anterior (bem ou mal) e face aquilo que se perspectiva ser o próximo jogo.

Oliveira (2008) dá-nos um exemplo:

Estivemos mal em termos de organização ofensiva em saída para construção curta ou seja, a bola não entrava bem no sector intermédio devido ao mau posicionamento dos médios, do posicionamento dos defensores que também escolhiam o momento errado

para fazer o passe, devido à fraca qualidade do passe (p.94).

Posto isto, decide-se fazer “exercícios de passe” como quer que apareçam no jogo, mas sem oposição para corrigir os aspetos importante que estavam errados.

As situações de treino devem ser muito descontínuas ou seja, com paragens frequentes para que os jogadores recuperem, para que se promova um esforço característico do nosso jogo mas com uma redução muito grande tanto a nível da velocidade, da tensão e da duração da contração

Carvalho (2001) conclui que a melhor forma de recuperar é “solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita, retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração”. Refere ainda que a recuperação dos jogadores ao nível do sistema nervoso é fundamental para conseguir que recuperem a capacidade de decidir com qualidade no jogo.

3.6.3.Quarta-feira- Fração intermédia do “jogar”

De acordo com Oliveira (2006, cit. por Tamarit, 2007:95) é neste dia que devem ser trabalhos aspetos ligados ao nível dos comportamentos intersetoriais e setoriais dos jogadores e equipa. Desta forma cria situações com um número de jogadores, relativamente pequeno, com espaço reduzido e com um tempo de duração também reduzido.

Esta configuração tem como consequência que o regime de esforço tenha neste dia contrações musculares de tensão muito elevada, de duração reduzida e uma velocidade de contração elevada. Além disso devem existir muitas paragens durante os exercícios, devido à muita pressão e muita rapidez de execução e por isso, para assim se manter a qualidade dos comportamentos. As preocupações neste dia têm de ter em conta que a três dias da competição, a recuperação dos jogadores e equipa ainda não é completa.

As preocupações neste dia têm de ter em conta que a três dias da competição, a recuperação dos jogadores e da equipa ainda não é completa.

Se neste dia se incide nos grandes princípios de jogo acaba-se por impedir a recuperação completa dos jogadores, sobretudo em termos da concentração e solicitações emocionais, que são decisivas para o rendimento do jogador e equipa.

Em consequência, os jogadores ficam mais cansados para o treino do dia seguinte, para que tal não suceda, fraciona-se o «jogar» numa dimensão mais reduzida onde as exigências são diferentes da competição.

3.6.4. Quinta-feira- Grande fração do «jogar». Dinâmica Complexa do «jogar»

Oliveira (2006 cit. por Tamarit 2007:97) afirma que se deve dar ênfase ao trabalho dos grandes princípios ou alguns subprincípios e estes subprincípios devem estar muito relacionados com os grandes princípios a trabalhar.

Deste modo, neste dia deve-se privilegiar a dimensão coletiva da equipa com exercícios em espaços grandes onde se aumenta também a duração dos mesmos, comparativamente aos demais dias da semana.

Em consequência desta configuração, o tipo de contrações predominantes neste dia têm uma maior duração, a velocidade de execução é mais reduzida e a tensão da contração também é mais reduzida, assim o esforço promovido é muito semelhante ao da competição.

Mourinho (2006, cit. por Oliveira et al., 2006) afirma que neste dia do padrão semanal preocupa-se em treinar aquilo que fazemos em jogo em espaços mais alargados, mais próximos de uma situação real ou seja, da competição.

3.6.5. Sexta-feira- Pequena fração do «jogar»

Oliveira (2006, cit. por Tamarit, 2007:98) afirma que neste dia se deve incidir ao nível dos subprincípios onde privilegiamos o trabalho em termos de setores.

Deste modo devem ser criadas situações de superioridade numérica em espaços reduzidos onde a predominância de esforço seja a grande velocidade de contração. Em virtude disso, as contrações neste dia têm uma velocidade de contração elevada (por isso, aumenta muito relativamente ao dia anterior) o que faz com que a tensão da contração também aumente ligeiramente.

Relativamente à sua duração, esta deve ser muito reduzida e por isso, criam-se situações muito descontínuas.

3.6.6.Sábado- Predisposição para o jogo

Sendo este o dia anterior ao da competição, Oliveira (2006, cit. por Tamarit, 2007:99) afirma que devem ser lembrados alguns aspetos, que foram treinados durante a semana mas sempre sem grande esforço ou seja, sem oposição.

Neste sentido, devem ser abordadas algumas situações onde se realize a ativação de alguns automatismos dinâmicos da equipa ou seja, de alguns comportamentos que não exigem muita concentração e que “relembrem” os padrões coletivos.

3.7. Análise de jogo

Quando abordamos esta temática temos de referir também o feedback, assumindo-se este como um conceito que comporta a diferença entre o objetivo visado e a resposta efetivamente produzida (Godinho, 2002), podendo ser adquirida intrinsecamente através de recetores internos (músculos e articulações) e/ou recetores externos (olhos, ouvidos) ou extrinsecamente através do treinador. É plenamente aceite que a melhoria da performance depende em grande parte da qualidade do feedback fornecido aos jogadores. Essa melhoria fica limitada e condicionada se o treinador fornecer indicações baseado apenas numa avaliação assistemática e subjetiva (Garcia, 2000).

É evidente que a tarefa do treinador depende largamente da obtenção de informação para poder tomar decisões sobre o caminho a seguir, na modelação da performance da sua equipa e assim fornecer feedback preciso, correto e eficaz aos seus atletas e à sua equipa (Silva, 2006).

Deste modo a valoração, recolha, registo, armazenamento e tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogo são atualmente ferramentas imprescindíveis para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição nos jogos desportivos coletivos e cada vez mais determinantes na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas. Com a análise de jogo é possível incrementar os conhecimentos acerca do jogo e definir a forma como podemos modificar ou potenciar determinados comportamentos ou que tipo de estratégias o treinador pode utilizar para tentar alcançar o melhor resultado possível, melhorando assim a qualidade do rendimento individual e coletivo, através da modelação das situações de treino (Garganta, 2001).

A análise de jogo nos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente no futebol, procura reduzir a imprevisibilidade e a incerteza da modalidade construindo modelos eficazes que sejam potenciadores do sucesso que todos os treinadores procuram.

Vários são os autores que nos referem podermos ter vantagens com a análise de jogo, como sejam:

- Identificar e compreender os princípios estruturais do jogo, os critérios de eficácia de rendimento individual e coletivo, e a adequação dos modelos de preparação (Moutinho,1991, cit por Costa, 2010);
- Rentabilizar o processo de treino e as competições; aprofundar o conhecimento sobre o jogo (Oliveira, 1993, cit por Costa, op cit);
- Analisar e inferir tendências ou padrões de jogo; realizar uma avaliação não parcial da performance desportiva e focar a atenção do treinador nos indicadores chave do comportamento desportivo (McGarry e Franks,(1994, cit por Costa, op cit);
- O treinador descobrir os erros técnico-táticos condicionantes da prestação da sua própria equipa para tentar corrigi-los; analisar o nível técnico-tático do adversário e as suas debilidades; o jogador observar objetivamente a própria prestação sob as diretrizes orientadoras do treinador (Bacconi e Marella,1995, cit por Costa, op cit);
- Monitorizar a evolução dos jogadores; direcionar a atenção do treinador para os aspetos chave (O'Donoghue e Ingram,1998, cit por Costa, op cit);
- Aceder ao conhecimento da organização do jogo e aos fatores que concorrem para o sucesso desportivo; planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais objetivos e específicos; regular a aprendizagem, o treino e a competição (Sampaio, 1999, cit por Costa, op cit);
- Configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas; identificar os traços da atividade cuja presença ou ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos; promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade; indiciar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas (Garganta, 2001, cit por Costa, op cit);
- Avaliação e conhecimentos das variáveis estruturais e funcionais do rendimento em futebol (Caixinha, 2004, cit por Costa, op cit);
- Identificar os pontos fortes e os fracos da sua própria equipa e do adversário (Hughes e Churchill, 2005, cit por Costa, op cit);
- Aumentar conhecimentos relativos ao conteúdo e à lógica do jogo; modelar situações de treino pertinentes e significativas (Areces, 2008, cit por Costa, op cit);

A análise de jogo tem, portanto, como funções fundamentais diagnosticar, corrigir e tratar os dados recolhidos e disponibilizar informação sobre a prestação dos jogadores e das

equipas, permitindo identificar as ações realizadas por eles e as exigências que lhes são colocadas para as produzirem (Garganta, 1998).

É sobretudo uma valiosa fonte de informação que permite aos treinadores providenciarem um feedback eficaz e bastante conclusivo sobre os comportamentos individuais (atletas) e coletivos (equipa) realizados.

3.8. Sistemas de análise de jogo no futebol

Os sistemas atuais de análise do jogo permitem a obtenção de um grande número de dados do desempenho dos jogadores de futebol, incluindo as suas posições e trajetórias, velocidades e acelerações.

Os sistemas de análise do movimento e da competição - alguns desenvolvidos exclusivamente para o futebol - foram concebidos para analisar não só o desempenho individual do jogador, como também as interações entre jogadores durante a competição. Estes sistemas representam um dos mais importantes contributos da tecnologia recente na busca de uma melhor compreensão da competição desportiva, porém constituem-se apenas como meios auxiliares de análise.

Os recursos tecnológicos, atualmente disponíveis no mercado para a análise do jogo de futebol, permitem a visualização e a quantificação do movimento de todos os jogadores e contribuem para melhor objetivar o seu rendimento. Os sistemas de análise do jogo incluem, também, ferramentas que permitem avaliar o comportamento global das equipas em confronto. Todas as interações entre os jogadores podem ser visualizadas e quantificadas. A organização tática coletiva, defensiva e ofensiva, a evolução de uma jogada, as ações de bolas paradas, são alguns exemplos do que se pode avaliar.

De acordo com Braz (2009), um fator influenciador do processo está relacionado com os métodos de análise das ações competitivas dos futebolistas. Esses métodos evoluíram dos meios manuais de anotação para os meios informáticos, culminando recentemente a digitalização automática por meio da captura de imagem sob diferentes perspetivas do jogo.

Alguns estudos reportam a utilização de 8 a 12 camaras por partida e em outras metodologias utilizam-se 4 camaras. Da mesma forma, tem sido relatado na literatura diversos programas para análise competitiva, entre eles, o Amysco®, o Prozone®, o Dvideo® e o Tacto®.

Os sistemas de análise do jogo mais utilizados são o Amysco e o Prozone. Existem mais de cinquenta clubes europeus que utilizam esses sistemas. Entre os mais emblemáticos destacam-se o Futebol Clube do Porto, Real Madrid, Atlético de Madrid, Valencia Club de Fútbol, Villarrea Club de Fútbol, Arsenal, Chelsea Football Club, Manchester United, Liverpool Football Club, Verein für Leibesübungen Wolfsburg-Fußball GmbH, Bayer Leverkusen, Hamburger Sport-Verein e.V., Football Club Sochaux-Montbéliard, Olimpyque de Marseille e o Association Sportive de Saint-Étienne Loire (Roriz, 2009, cit. por Godinho, 2011:21).

Existem, no entanto, outros sistemas, como o GPSports que são mais acessíveis e igualmente interessantes, nomeadamente, para o treino. Recentes inovações tecnológicas tornaram o sistema de posicionamento global, comumente designado de GPS (global positioning system), um método prático e popular para quantificar padrões de movimento e exigência física nos desportos. O GPS fornece uma descrição detalhada dos movimentos de um jogador e pode ajudar as equipas a partir de um ponto de vista tático.

A tecnologia do GPS é usada também para monitorizar a carga de trabalho externa dos atletas durante os jogos e os treinos. Este sistema opera através de pequenos GPS's colocados nos jogadores e permitem a monitorização simultânea e em tempo real de 20 indivíduos. Para além de medir as variáveis, como a distância percorrida e a velocidade de deslocamento, permite sincronizar dados da frequência cardíaca e de imagem.

Todos estes métodos contribuem para ajudar as equipas técnicas não só a conhecerem as equipas adversárias mas também a sua própria equipa, de modo a poderem alcançar os melhores resultados possíveis.

3.9. Recuperação da posse de bola

Quando analisamos a recuperação da posse de bola, para além de abordarmos um critério de espacialização, procuramos também perceber que ações tático-técnicas caracterizam a recuperação da posse de bola.

3.9.1. Tipo de Recuperação da Posse de Bola

O tipo de recuperação da posse de bola resulta de ações tático-técnicas defensivas, caracterizando-se pelas tentativas de retirar a posse de bola ao adversário. Segundo Garganta

(1997) é mais conveniente que as equipas recuperem a posse de bola através de situações dinâmicas que garantam a continuidade do jogo ofensivo e a sua fluidez, podendo assim criar desequilíbrios e surpreender o adversário no seu processo defensivo. O mesmo autor refere que a interceção (ação tática técnica dinâmica de recuperação de bola) é a forma mais vantajosa na procura da eficácia ofensiva. Vários estudos estão de acordo com esta ideia tais como os de Mendes (2002), Ribeiro (2003) e Reis (2004), em que se verifica uma constante supremacia das sequências ofensivas com origem na recuperação de bola por ações dinâmicas, com a interceção a obter o maior predomínio, seguido das recuperações por erro do adversário e o desarme.

Torna-se evidente esta ideia, já que a recuperação da bola por bola parada permite ao adversário reorganizar-se defensivamente, tornando assim mais improvável a realização da ação ofensiva com eficácia. Por outro lado, a recuperação da bola a partir de ações dinâmicas aliada a uma ação de pressing sobre o portador da bola e zonas próximas deste, permite a passagem do processo defensivo para o ofensivo com maior fluidez, provocando portanto maior desequilíbrio na zona defensiva do adversário.

3.9.2.Zona de Recuperação da Posse de Bola

De acordo com Reis (2004), a zona do terreno de jogo onde se conquista a posse de bola é um dos aspetos mais importantes no momento de transição defesa – ataque.

Estudos efetuados por Ribeiro (2003) e Reis (2004) constataram que a zona central do sector defensivo e médio-defensivo são os locais onde se verifica maior número de recuperações de posse de bola.

Ao encontro desta ideia converge Costa (2005), referindo que o local em que a equipa analisada adquiriu a posse de bola com maior frequência foi o meio-campo defensivo. A autora acrescenta ainda que, sempre que nos focalizamos nas sequências terminadas com remate, verificamos que dos sectores mais ofensivos contribuíram os corredores laterais (Ofensivo Direito e Ofensivo Esquerdo, respetivamente), enquanto, dos mais defensivos contribui mais o central (Defensivo Central e Médio Defensivo Central). Esta afirmação é também sustentada pelos estudos de Silva (2007) ao concluir que tanto em equipas de nível superior como de nível inferior, as recuperações de bola realizadas no sector defensivo são efetuadas preferencialmente na zona central, enquanto à medida que as recuperações são realizadas nos sectores mais próximas da baliza adversária, estas são efetuadas preferencialmente em zonas laterais.

Apesar desta predominância visível do sector defensivo e médio-defensivo nas recuperações da posse de bola, alguns estudos têm revelado conclusões divergentes. Hughes (1990, cit. por Costa, 2010:18) refere que “a zona de recuperação da posse de bola pode influenciar a eficácia da equipa”. No estudo que realizou, a probabilidade de recuperação da bola na zona ofensiva é sete vezes maior que em qualquer outra zona do terreno de jogo, ou seja, o autor verificou que cada 34 posses de bola ganhas no terço ofensivo originavam 1 golo enquanto que a recuperação da bola no terço defensivo, necessitou de 235 recuperações para concretizar um golo. No estudo de Bate (1988, cit. por Costa, 2010:18) verificou que “50 a 60% dos movimentos que conduziram a situações de remate tiveram origem no terço ofensivo”. Reep e Benjamin (1968, cit. por Costa 2010:18) verificaram que “50% dos golos provêm de uma recuperação de bola no sector ofensivo e 58% dos golos no meio-campo ofensivo”.

Portanto, pudemos verificar que os resultados obtidos pelos diversos autores têm conclusões muito variadas, mesmo assim podemos inferir que quanto mais perto da baliza adversária recuperarmos a bola, mais hipóteses de sucesso (golo) temos.

PARTE IV

Atividades de Estágio

4. Atividades Desenvolvidas

Neste ponto estão descritas todas as atividades por mim desenvolvidas, ao longo do Estágio Profissionalizante, na equipa de futebol sénior do Académico de Viseu Futebol Clube.

Ao longo deste estágio colaborei com a equipa técnica e jogadores nas seguintes tarefas:

- Observação e cooperação nos exercícios do treino;
- Filmagem de jogos da equipa em casa;
- Recolha e tratamento de dados estatísticos dos jogos da equipa;
- Preparação de vídeos e imagens sobre aspetos táticos de alguns jogadores;
- Pesquisar na *web* e recolher da internet todos os vídeos e resumos de jogos de adversários;
- Elaboração de uma base de dados em Excel de todas as equipas e jogadores da Liga2 Cabovisão 2013/2014.

No início do estágio fui apresentado pelo treinador Filipe Moreira a toda a sua equipa técnica, bem como também a todos os jogadores.

Comecei logo de início, com a ajuda dos treinadores Rui Carvalho e Carlos Simões, a desenvolver as atividades referidas anteriormente.

4.1 Observação e cooperação nos treinos da equipa

Os treinos da equipa habitualmente eram realizados da parte de manhã, com o horário da concentração dos jogadores e equipa técnica pelas 09:00 horas, para o treino começar às 10:00 horas em ponto.

À hora marcada o treinador falava um pouco com os jogadores explicando o que seria feito na sessão de treino, ou ainda falando de algum assunto pertinente para o momento (ver Anexo A).

A metodologia de treino adotada por ambas as equipas técnicas durante a época foi a Periodização Tática, estando a semana de trabalho organizada de acordo com essa metodologia como podemos constatar na Tabela 7, apresentada de seguida.

Tabela 7- Periodização Tática Semanal.

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|--------------|--------------|--|-----------------------------------|--|--|---|--------------|
| Manhã | Folga | Recuperação; Formas Jogadas | Potencia aeróbia e muscular | Organização defensiva e ofensiva | Velocidade de deslocamento; Metaespecializa dos | Velocidade de reação; Esquemas Táticos | Concentração |
| | | Baixa; Alta | Alta | Média | Média | Baixa | |
| Tarde | Folga | Folga (Trabalho de Ginásio) | Treino Conjunto | Folga (Trabalho de Ginásio) | Folga | Folga | Jogo |
| | | | Média/Alta | | | | |

Em ambos os casos o treino começava por um aquecimento de 15 minutos com exercícios de passe com diversas variantes (ver Ilustração 11).

| <u>PARTE INICIAL</u> | | |
|---|-------------|---------------------|
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) Mobilização geral. Qualidade de passe e recepção | | Duração: 15' |

Ilustração 11- Exemplo de Exercícios de Aquecimento.

De acordo com o dia da semana a parte fundamental alterava-se para assim corresponder à metodologia adotada.

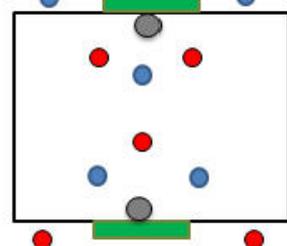
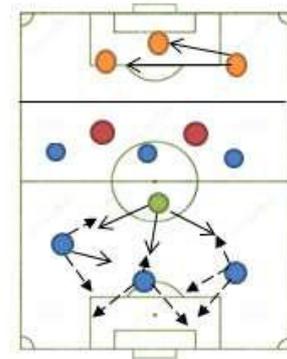
Terça-feira

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>TREINO N.º 45. MESOCICLO: 3. MICROCICLO: 10. VOLUME: 70' DATA: 4/03/2014. HORA: 16 h 00. LOCAL: Fontelo Viseu. INTENSIDADE: Média/Baixa</p> | | |
| PARTE INICIAL | | |
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) Corrida lenta de recuperação | | Duração: 12' |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| EXERCÍCIOS | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 2) Trabalho de passe ESPAÇO: NUMERO: TEMPO: 12' INTENSIDADE: Média Nº REP.: | | Objetivos: Ativação específica. Trabalho de passe (recepção orientada, movimentos de aproximação (tabelas)). |
| 3) ESPAÇO: 15x15 NUMERO: 2x2+ 4 apoios TEMPO: 8' (4x1:30'') INTENSIDADE: Alta Nº REP.: 4 | | OBJECTIVOS: Situação de posse de bola e pressing. Mudança de atitude. |
| 4) ESPAÇO: 40x40 NUMERO: Gr+5x5+Gr TEMPO: 28' (3x4'+2x5') INTENSIDADE: Alta Nº REP.: 3+1 | | OBJECTIVOS: |
| PARTE FINAL | | |
| Alongamentos 10' | | |
| OBSERVAÇÕES: | | |

Ilustração 12- Exemplo de Treino de Terça-feira.

Como pudemos verificar pela observação da Ilustração 12, na terça-feira e de acordo com a metodologia de treino usada as situações de treino são muito descontínuas, com paragens frequentes para que os jogadores recuperem, o esforço promovido é característico do jogo mas com uma redução muito grande tanto a nível da velocidade, da tensão e da duração da contração. Por exemplo no exercício 4 os períodos de descanso foram bastantes, nomeadamente 5 no total, criando um esforço o mais parecido com o jogo.

Quarta-feira

| TREINO N.º 46 MESOCICLO: 3 MICROCICLO: 11 VOLUME: 80' | | |
|--|---|---|
| DATA: 5/03/2014 HORA: 10 h 00 LOCAL: Fontelo Viseu INTENSIDADE: Alta | | |
| PARTE INICIAL | | |
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) Ativação geral. Melhorar a qualidade de passe e receção de bola. |  | Duração: 18' Intensidade: Alta |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| EXERCÍCIOS | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 2) ESPAÇO: 30x30 NUMERO: 2 apoios+Gr+ 3x3+Gr+2 apoios TEMPO: 20' (5x4') INTENSIDADE: Média Nº REP.: 5 |  | OBJECTIVOS: Trabalho de pressing e posse de bola. Posturas defensivas, trabalho ofensivo, mobilidade. |
| 3) ESPAÇO: 70x50 NUMERO: TEMPO: 15' INTENSIDADE: Média Nº REP.: 6 |  | OBJECTIVOS: Trabalho setorial de coberturas defensivas com transição ofensiva. |

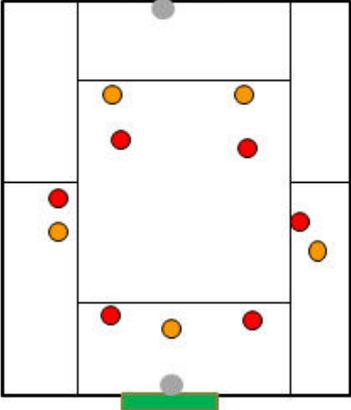
| | | |
|--|---|---|
| <p>4) ESPAÇO: 50x50 NUMERO: Gr+7x7+Gr TEMPO:25' (6x4') INTENSIDADE: Alta Nº REP.: 6</p> |  | <p>OBJECTIVOS: Trabalho de organização defensiva e ofensiva. Posse de bola e pressing.</p> |
| <p>PARTE FINAL</p> | | |
| <p>Trabalho de reforço muscular e alongamentos</p> | | |
| <p>OBSERVAÇÕES:</p> | | |

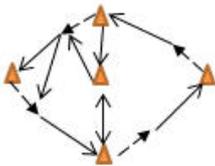
Ilustração 13- Exemplo de Treino de Quarta-feira

Neste dia (ilustração 13) eram trabalhados aspetos ligados ao nível dos comportamentos intersetoriais e setoriais dos jogadores e equipa. Preferencialmente devem ser criadas situações com um número de jogadores, relativamente pequeno, num espaço reduzido e com um tempo de duração também diminuído.

Este tipo de configuração dos exercícios tem como consequência um regime de esforço com contrações musculares de tensão muito elevada, de duração reduzida e uma velocidade de contração elevada, e ainda devem existir muitas paragens durante os exercícios, devido à muita “pressão” e à muita rapidez de execução e por isso, para assim ser mantida a qualidade dos comportamentos.

Como podemos inferir, pelo plano de treino, os exercícios têm um número de jogadores reduzido, como é o exemplo do exercício 3 onde a situação é de 2 apoios + Gr + 3x3+Gr + 2 apoios, num espaço também reduzido de 30 m x 30 m.

Quinta-feira

| TREINO N.º 47. MESOCICLO: 3. MICROCICLO: 10. VOLUME: 82' DATA: 6/03/2014. HORA: 10 h 00. LOCAL: Fontelo Viseu. INTENSIDADE: Média | | |
|--|---|---|
| PARTE INICIAL | | |
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) Mobilização geral. Qualidade de passe e receção |  | Duração: 12' |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| EXERCÍCIOS | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 2) ESPAÇO: 40x40 NÚMERO: 7x7x7 TEMPO: 16' (3x2':15''+3x1':15'') INTENSIDADE: Média/Alta N.º REP.: 3+3 |  | OBJECTIVOS: Trabalho de posse de bola. Transição direta e indireta. |
| 3) ESPAÇO: 40x50 NÚMERO: 10x10 TEMPO: 8' (x8) INTENSIDADE: Média N.º REP.: 1 |  | OBJECTIVOS: Trabalho de organização defensiva e ofensiva (Equipa junta/basculação da equipa, movimentos de pedir em profundidade). |

| | | |
|---|---|--|
| <p>4)</p> <p>ESPAÇO: 70x50</p> <p>NUMERO: Gr+10x10+Gr</p> <p>TEMPO:18' (2x8')</p> <p>INTENSIDADE: Média</p> <p>Nº REP.: 2</p> |  | <p>OBJECTIVOS: Trabalho organização ofensiva em superioridade numérica. Fechar espaço central e lateral</p> |
| <p>PARTE FINAL</p> | | |
| <p>Trabalho de reforço muscular e alongamentos</p> <p>10'</p> | | |
| <p>OBSERVACOES:</p> | | |

Ilustração 14- Exemplo de Treino de Quinta-feira.

De acordo com a periodização tática é neste dia (Ilustração 14) que se deve dar ênfase ao trabalho dos grandes princípios ou alguns subprincípios e estes subprincípios devem estar muito relacionados com os grandes princípios que se deseja trabalhar.

Desta forma deve-se privilegiar a dimensão coletiva da equipa com exercícios em espaços grandes, onde se aumenta também a duração dos mesmos, comparativamente aos demais dias da semana.

O tipo de contrações predominantes neste dia tem uma maior duração, a velocidade de execução é mais reduzida e a tensão da contração também é mais reduzida, assim o esforço promovido é muito semelhante ao da competição.

No exemplo de plano de treino da equipa pode-se constatar o referido anteriormente, os exercícios tiveram muitos jogadores envolvidos como por exemplo no exercício 4 (GR + 10x10 + GR), e o objetivo do mesmo foi trabalhar a organização ofensiva (grande princípio) e o fecho do espaço central e lateral (subprincípio).

Sexta-feira

| TREINO N.º 48 MESOCICLO: 3 MICROCICLO: 10 VOLUME: 75' DATA: 7/03/2014 HORA: 10 h 00 LOCAL: Fontelo Viseu INTENSIDADE: Alta | | |
|---|--------------------|--|
| PARTE INICIAL | | |
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) Ativação geral. Melhorar a qualidade de passe e receção de bola. | | Duração: 15' Intensidade: Média |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| EXERCÍCIOS | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 2) <u>Meimbo</u> TEMPO: 12' | | OBJECTIVOS: |
| 3) <u>Holandês</u> ESPAÇO: 50x50 NÚMERO: 3x1+GR TEMPO: 8' INTENSIDADE: Alta Nº REP: 6 | | OBJECTIVOS: Trabalho de velocidade e finalização. |

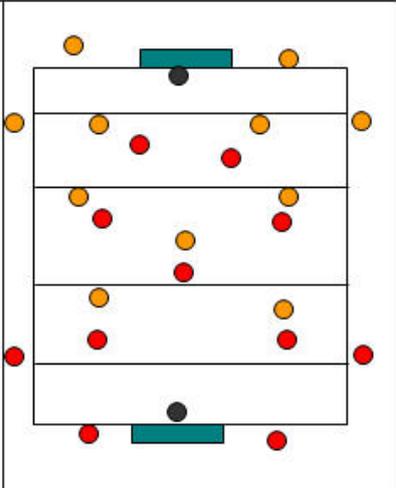
| | | |
|---|--|---|
| <p>4)</p> <p>ESPAÇO: 40x40</p> <p>NUMERO: 4 ap.+Gr+7x7+Gr+ 4 ap.</p> <p>TEMPO:24' (6x3')</p> <p>INTENSIDADE: Alta</p> <p>Nº REP.: 6</p> |  | <p>OBJECTIVOS: Situação de posse de bola e pressing. Criação de linhas de passe, tirar a bola da zona de pressão. Defesa subida.</p> |
| <p>PARTE FINAL</p> | | |
| <p>Alongamentos 6'</p> | | |
| <p>OBSERVAÇÕES:</p> | | |

Ilustração 15- Exemplo de Treino de Sexta-feira.

Neste dia da semana o treino (ilustração 15) deve incidir ao nível dos subprincípios, onde é privilegiado o trabalho em termos de sectores.

Neste sentido são criadas situações de superioridade numérica em espaços reduzidos, onde a predominância de esforço seja a grande velocidade de contração.

As contrações neste dia têm uma velocidade de contração elevada o que faz com que a tensão da contração também aumente ligeiramente.

A duração dos exercícios deve ser muito reduzida, criando-se situações muito descontínuas. Um bom exemplo do referido anteriormente é o exercício 4 onde se cria uma situação de superioridade relativamente à equipa que defende, com o uso de apoios (4 apoios + Gr + 7x7 + Gr+ 4 apoios). Neste caso foram trabalhados alguns subprincípios tais como a criação de linhas de passe e o tirar a bola da zona de pressão.

Sábado

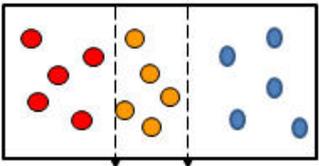
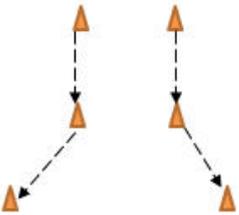
| TREINO N.º 49 MESOCICLO: 3 MICROCICLO: 10 VOLUME: 60' DATA: 8/03/2014 HORA: 10 h 00 LOCAL: Fontelo Viseu INTENSIDADE: Baixa | | |
|--|---|---|
| PARTE INICIAL | | |
| OBJETIVO | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 1) <u>Jogo das apanhadas</u> | | Duração: 15' |
| PARTE PRINCIPAL | | |
| EXERCÍCIOS | ORGANIZAÇÃO | OUTROS ASPECTOS |
| 2) <u>Meimho das 3 equipas</u> TEMPO: 15' |  | |
| 3) ESPAÇO: NÚMERO: TEMPO: 8' INTENSIDADE: Média Nº REP.: |  | OBJECTIVOS: Velocidade de reação. |
| Bolas paradas | | OBJECTIVOS: Consolidação de lances de bola parada. |
| PARTE FINAL | | |
| Alongamentos 10' | | |
| OBSERVAÇÕES: | | |

Ilustração 16- Exemplo de Treino de Sábado.

Sendo o sábado (Ilustração 16) e neste caso, o dia anterior ao da competição, devem ser relembrados alguns aspetos que foram treinados durante a semana mas sempre sem grande esforço ou seja, sem oposição.

Devem ser abordadas algumas situações onde se realize a ativação de alguns automatismos dinâmicos da equipa, ou seja, de alguns comportamentos que não exigem muita concentração e que “relembrem” os padrões coletivos.

No sábado os exercícios realizados não foram de grande esforço para os jogadores como o “meinho” das 3 equipas ou as bolas paradas, respeitando assim a metodologia de treino adotada.

A cooperação nos treinos centrou-se sobretudo em ajudar na montagem de exercícios, mas também em ser parte integrante dos mesmos, essencialmente no treino de guarda-redes ao fazer passes, remates e cruzamentos.

4.2. Filmagem dos jogos da equipa em casa

Uma das tarefas que realizei foi a filmagem integral dos jogos da equipa, sempre que se jogou no Estádio do Fontelo.

Em dia de jogo tinha acesso a um camarote (Ilustração 17) junto à imprensa, onde podia colocar a câmara de filmar facultada pela Rádio Estação Diária e assim fazer a filmagem.

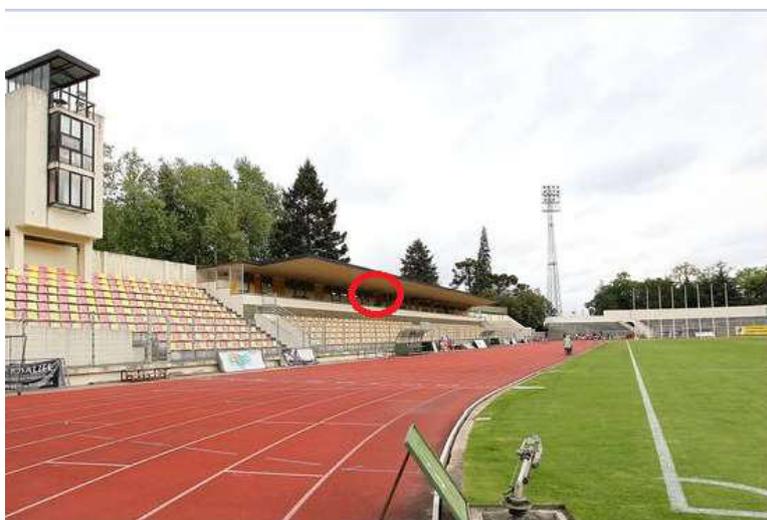


Ilustração 17- Local de Realização das Filmagem do Jogos.

As filmagens serviram para os jogos serem observados pela equipa técnica, nos dias seguintes. Outra das finalidades do registo vídeo foi a elaboração da análise estatística do respetivo jogo, que era realizada por mim próprio.

Na minha opinião esta é uma tarefa bastante importante dado, assim, podermos observar a nossa equipa em situação real de jogo, o que nos dá uma muito boa perceção do que podemos melhorar, corrigir ou ainda o que estamos a fazer de forma positiva.

Por outro lado também permitiu a elaboração da estatística do jogo, o que nos podia fornecer diversos dados, tanto sobre a nossa equipa bem como da adversária, como por exemplo a identificação da área do campo, onde perdíamos mais a posse de bola.

4.3. Recolha e tratamento de dados estatísticos dos jogos da equipa

Uma das tarefas mais importantes e de responsabilidade que me foi atribuída foi a elaboração da estatística dos jogos da equipa, preferencialmente dos jogos em casa, porque muitas vezes nos jogos realizados fora não tínhamos como captar as imagens.

A tabela de análise (ver Anexo A) foi construída no Excel e nela eram inseridos os dados dos seguintes elementos:

Constituição da equipa e substituições;

- Cartões mostrados;
- Faltas cometidas;
- Faltas sofridas;
- Perda de Bola / Passe Perdido;
- Recuperação de Bola;
- Finalização/Cruzamentos contra e a favor;
- Cantos contra e a favor;
- Sistema tático da equipa.

Para a recolha dos dados foi elaborada uma tabela pelo Preparador Físico Carlos Simões, na qual se identificavam todos os aspetos acima referidos, divididos por um campo de jogo cada, cujo campo tinha 12 áreas (ver Anexo B). E era justamente nessa tabela que se registavam todas as ocorrências do jogo.

A recolha dos dados era feita através da visualização integral do jogo em vídeo no computador, aquando de alguma ocorrência era apontado o número do jogador, na área específica, onde a mesma tinha ocorrido como por exemplo uma recuperação de bola.

Após todo o jogo visualizado, eram então inseridos numa tabela de Excel (Ilustração 18) todos os dados recolhidos, sendo várias vezes conferidos para evitar erros, esta tabela também foi elaborada pelo Preparador Físico Carlos Simões. Posteriormente eram enviadas as tabelas, por correio eletrónico, para a equipa técnica nomeadamente o Treinador e Preparador Físico.

Esta tarefa mostrou ser muito morosa e cansativa, mas por outro lado gratificante por poder, através dos dados registados, conseguir também contribuir com a minha ajuda a equipa evoluir e assim sentir que o meu trabalho estava a ser útil.

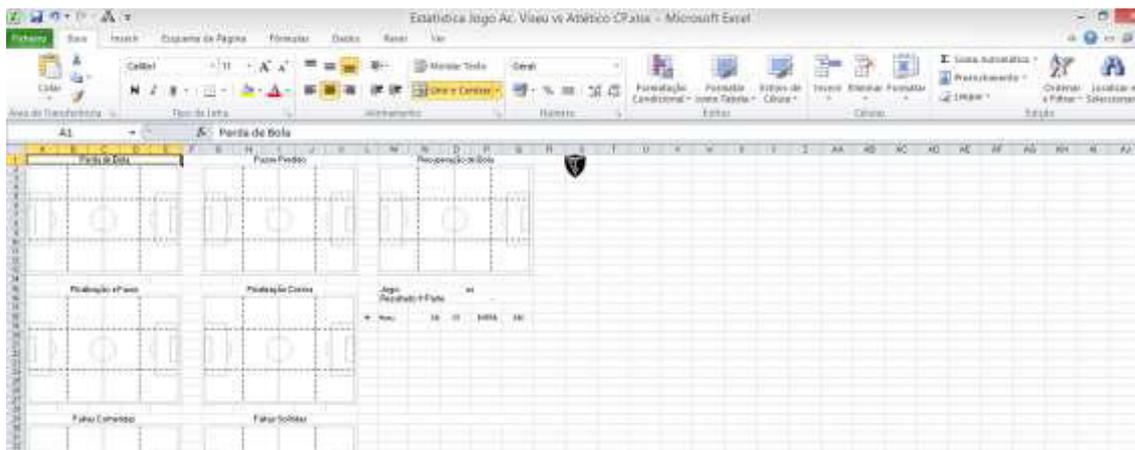


Ilustração 18-Folha de Recolha Estatística.

Académico de Viseu Futebol Clube

Competição: Liga2 Cabovisão
Data: 17 de Novembro de 2013

| NP/Nome | EA | CV | Goloz | Ass | Entr |
|---------------------|----------|----------|----------|-----|------|
| 12 Jacota | | | | | |
| 6 Tiago Gasparinas | | | | | |
| 87 Paulo Monteiro | | 88 | | | |
| 16 Tiago Rosa | | | | | |
| 86 Marco Langa | | | | | |
| 11 Bránnia | | | | | |
| 25 Bruno Loureiro | 28 | | 88 | | |
| 24 João Martins | 76 | | | | |
| 8 Leonel | | | | 75 | |
| 18 José Rui | | 82 | | | |
| 30 Cebu | | | 36 | 82 | |
| 77 Helder Godinho | | | | | |
| 44 Claudio | 36 | | | 75 | |
| 20 Ricardo Ferreira | | | | | |
| 33 Gaetano | | | | | |
| 7 Luísinho | | | | 82 | |
| 10 Wánder | | | | | |
| 30 Diogo Alves | | | | | 82 |
| Total | 2 | 0 | 3 | | |

Jornada: 15
Local: Viseu

| NP/Nome | 24 | 24 |
|---------------------|----------|----------|
| 12 Jacota | 0 | 0 |
| 6 Tiago Gasparinas | 3 | 0 |
| 87 Paulo Monteiro | 11 | 1 |
| 16 Tiago Rosa | 1 | 0 |
| 86 Marco Langa | 0 | 0 |
| 11 Bránnia | 0 | 1 |
| 25 Bruno Loureiro | 2 | 0 |
| 24 João Martins | 0 | 2 |
| 8 Leonel | 0 | 2 |
| 18 José Rui | 0 | 0 |
| 30 Cebu | 1 | 1 |
| 77 Helder Godinho | | |
| 44 Claudio | 0 | |
| 20 Ricardo Ferreira | | |
| 33 Gaetano | | |
| 7 Luísinho | 0 | |
| 10 Wánder | | |
| 30 Diogo Alves | 1 | |
| Total | 7 | 4 |

Jogo: Ac. Viseu vs Atlético CP
Hora: 15h00m

| NP/Nome | 24 | 24 |
|---------------------|-----------|----------|
| 12 Jacota | 0 | 0 |
| 6 Tiago Gasparinas | 0 | 0 |
| 87 Paulo Monteiro | 3 | 3 |
| 16 Tiago Rosa | 2 | 1 |
| 86 Marco Langa | 0 | 0 |
| 11 Bránnia | 2 | 0 |
| 25 Bruno Loureiro | 2 | 0 |
| 24 João Martins | 0 | 1 |
| 8 Leonel | 1 | 1 |
| 18 José Rui | 1 | 2 |
| 30 Cebu | 2 | 1 |
| 77 Helder Godinho | | |
| 44 Claudio | 0 | |
| 20 Ricardo Ferreira | | |
| 33 Gaetano | | |
| 7 Luísinho | 1 | 0 |
| 10 Wánder | | |
| 30 Diogo Alves | 0 | |
| Total | 17 | 4 |

Folhas Corredoras

| NP/Nome | 24 | 24 |
|---------------------|----------|----------|
| 6 Tiago Gasparinas | 3+0 | 0+0 |
| 87 Paulo Monteiro | 11 | 1 |
| 16 Tiago Rosa | 1 | 0 |
| 86 Marco Langa | 0 | 0 |
| 11 Bránnia | 0 | 1 |
| 25 Bruno Loureiro | 2+0 | 1+2 |
| 24 João Martins | 0 | 2 |
| 8 Leonel | 0 | 2 |
| 18 José Rui | 0 | 0 |
| 30 Cebu | 0+0 | 1+4 |
| 77 Helder Godinho | | |
| 44 Claudio | 0 | |
| 20 Ricardo Ferreira | | |
| 33 Gaetano | | |
| 7 Luísinho | 0+0 | 0+0 |
| 10 Wánder | | |
| 30 Diogo Alves | 1 | |
| Total | 7 | 4 |

Folhas Escritas

| NP/Nome | 24 | 24 |
|---------------------|-----------|----------|
| 6 Tiago Gasparinas | 0 | 0 |
| 87 Paulo Monteiro | 3 | 3 |
| 16 Tiago Rosa | 2 | 1 |
| 86 Marco Langa | 0 | 0 |
| 11 Bránnia | 2 | 0 |
| 25 Bruno Loureiro | 2 | 0 |
| 24 João Martins | 0 | 1 |
| 8 Leonel | 1 | 1 |
| 18 José Rui | 1 | 2 |
| 30 Cebu | 2 | 1 |
| 77 Helder Godinho | | |
| 44 Claudio | 0 | |
| 20 Ricardo Ferreira | | |
| 33 Gaetano | | |
| 7 Luísinho | 1 | 0 |
| 10 Wánder | | |
| 30 Diogo Alves | 0 | |
| Total | 17 | 4 |

Ilustração 19- Folha de Dados Estatísticos em Excel.

4.4. Vídeos e imagens sobre aspetos táticos da equipa e jogadores

A tarefa de recolha de imagens e a realização de vídeos foi-me proposta pelo Treinador Filipe Moreira, dado ele ter detetado alguns posicionamentos incorretos da linha defensiva da equipa. Desta forma, durante a realização dos exercícios de treino tirei algumas fotos e fiz pequenos vídeos dos comportamentos defensivos da equipa, com um enfoque na linha defensiva (ver Ilustrações 20 e 21).

Os problemas encontrados eram de ordem tática, com os jogadores a não fecharem os espaços interiores e a bascularem de forma lenta. As imagens (Ilustrações 18 e 19) e os vídeos eram tratados por mim e posteriormente enviados ao Treinador Filipe Moreira, por correio eletrónico.

Quando os aspetos identificados e registados foram corrigidos, esta tarefa nunca mais me foi solicitada por nenhum dos treinadores. Um facto que contribuiu para isso foi a dificuldade em arranjar uma câmara fotográfica e de filmar.

Na minha opinião, esta tarefa era bastante importante e devia-se recorrer a ela durante a época inteira, dado entender ser uma ótima forma de melhorarmos muitos aspetos da equipa.



Ilustração 20- Exemplo de Imagem Retirada de um Exercício de Treino.



Ilustração 21- Exemplo de Imagem Retirada de um Exercício de Treino.

4.5. Vídeos e resumos de jogos de adversários

Foi-me proposto que recolhesse da *internet* os resumos dos 3 últimos jogos do adversário que iríamos enfrentar na semana seguinte.

A minha busca centra-se no *Youtube* ou em *websites* de televisões ou rádios locais como por exemplo a Estação Diária, que acompanha o Académico de Viseu e o Grupo Desportivo de Tondela.

Todos os vídeos eram retirados da internet com a ajuda de programas específicos como por exemplo o *aTube Catcher*. Posteriormente eram entregues ao treinador Rui Carvalho que elaborava em conjunto com os outros elementos da equipa técnica o *PowerPoint*, que seria apresentado na palestra aos jogadores, contendo este dados sobre a equipa adversária, tais como os 4 momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa) e as bolas paradas.

Esta tarefa na minha opinião foi bastante importante devido à existência de pouca informação disponível sobre as equipas adversárias.

4.6. Base de dados em excel de todas as equipas e jogadores da Liga2 Cabovisão 2013/2014.

O treinador Filipe Moreira propôs-me que construísse uma base de dados, em Excel, de todas as equipas com os respetivos jogadores, para que pudesse facilmente conhecer os dados básicos de cada um.

As informações contidas sobre cada jogador deveriam ser as seguintes: foto, nome, idade, altura, peso, posição em campo, pé preferencial e dois últimos clubes onde atuou como se pode constatar na ilustração 22.

| | | |
|--|-----------|-----------------------|
|  | Nome | Miguel Serôdio |
| | Idade | 21 anos |
| | Físico | 185 cm/72 kg |
| | Posição | Def. Cen./Defesa Dir. |
| | Pé Pref. | Direito |
| | Ex Clubes | Vit. Sernache |
| | | Ac. Viseu |

Ilustração 22-- Exemplo de Ficha Individual de Jogador (Adaptado de: zerozero.pt, 2014).

As informações foram recolhidas preferencialmente no site <http://www.zerozero.pt/> e no vídeo jogo *Football Manager* 2014 devido ao seu rigor em todos os campos pretendidos, mas também nos sites oficiais dos clubes.

Revelou-se ser uma tarefa bastante morosa mas, ao mesmo tempo, desafiadora porque só fazia sentido se todas as equipas tivessem o máximo de jogadores com todas as informações corretas e atuais, para assim podermos tirar o máximo partido desta ferramenta.

5. ESTUDO

5.1. Definição da situação problemática:

- **Objetivos do estudo:** Com este estudo pretendeu-se alcançar o seguinte objetivo:

Relacionar o número de recuperações de bola por setores com o modelo de jogo, da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube, sobre a orientação do treinador Filipe Moreira e posteriormente com o treinador Ricardo Chéu.

- **Problemas de estudo:** Tendo em conta a pesquisa bibliográfica surgiu a seguinte questão de estudo:

Será que existem diferenças no número de recuperações de bola, por setores, dependendo do modelo de jogo adotado pelos dois Treinadores (Moreira e Chéu)?

- **Hipóteses**

O modelo de jogo adotado tem implicações no número de recuperações de bola da equipa por setores.

- **Variáveis**

Independente: Número de recuperações de bola da equipa por setores.

Dependente: Modelo de jogo.

5.2. Metodologia:

Caracterização da amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 8 jogos do escalão Sénior do Académico de Viseu Futebol Clube. Destes jogos da equipa, 4 foram orientados pelo Treinador Filipe Moreira e os restantes 4 jogos já durante a liderança do Treinador Ricardo Chéu.

Caracterização dos instrumentos/materiais de recolha de dados:

Para a recolha das filmagens foi utilizada uma máquina de filmar Sony HDR-CX305E, que foi cedida pela Rádio Estação Diária.

A visualização dos jogos e realização da estatística dos mesmos foi elaborada no computador portátil Toshiba Satellite L 500.

Procedimentos de recolha de dados (protocolo):

Os jogos foram todos gravados com a prévia autorização do clube, sendo recolhidas as imagens no camarote destinado á imprensa.

A estatística foi recolhida para uma folha do Software Microsoft Excel 2010, previamente elaborada pelo preparador físico Carlos Simões que posteriormente me foi facultada (Anexo A).

Procedimentos de tratamento de dados:

Para o tratamento dos dados foi utilizado em primeiro lugar um método “tradicional” com visualização do jogo e recolha em papel da estatística.

Em segundo lugar foi utilizado o Software Microsoft Excel 2010, que serviu para fazer uma análise detalhada dos dados recolhidos.

Para a análise estatística foi utilizado o Software IBM SPSS Statistics 21.

5.3. Cronograma temporal de tarefas

No que se reporta aos procedimentos de recolha de dados, isto é, à recolha das imagens que permitiram a realização deste estudo encontram-se identificados os dias e os jogos registados, na Tabela 8.

Tabela 8- Cronograma de Recolha de Imagens dos Jogos.

| Data recolha de imagens | Jogo |
|-------------------------|--|
| 28/10/2013 | Sporting CP B vs Académico de Viseu FC |
| 02/11/2013 | Académico de Viseu FC vs FC Porto B |
| 17/11/2013 | Académico de Viseu FC vs Atlético CP |
| 15/12/2013 | Académico de Viseu FC vs Desp. Aves |
| 12/01/2014 | Académico de Viseu FC vs Marítimo B |
| 29/02/2014 | Académico de Viseu FC vs Farense |
| 09/02/2014 | Académico de Viseu FC vs U. Madeira |
| 23/03/2014 | Académico de Viseu FC vs Beira-Mar |

5.4. Modelo de jogo do Académico de Viseu Futebol Clube

O Modelo de Jogo da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube regeu-se segundo alguns princípios mas, obviamente, para que seja posto em prática é necessária uma boa organização quer ofensiva quer defensiva. O Modelo de Jogo deve ser encarado/utilizado como uma linha orientadora que estimula a criatividade e a espontaneidade dos jogadores. Os princípios orientadores são:

Os comportamentos e movimentos dos jogadores assentam num jogo de posições, linhas e triângulos para uma perfeita cobertura do terreno de jogo nas diferentes fases do mesmo; Tem como base a posse de bola e transições rápidas após a sua recuperação, assim, pretende-se praticar um futebol atrativo (eficaz e organizado) através de uma boa circulação da bola, sempre com o objetivo de criar muitas possibilidades de finalização; A equipa defende com base nos “sistemas de jogo” (estes são dinâmicos). Todos os jogadores desdobram-se para participar no processo defensivo, recuperando o mais rapidamente possível às suas posições “originais” (eventualmente em sistema de compensações, ou seja, o jogador mais perto faz a posição do colega e este a sua, em momentos pontuais).

5.4.1. Modelo de jogo Ricardo Chéu

O modelo de jogo implementado pelo treinador Ricardo Chéu na equipa do Académico de Viseu Futebol Clube foi o seguinte:

Organização Ofensiva

1ª Fase – Construção

O processo inicia-se com a linha defensiva (o processo ofensivo não é exclusivo dos avançados) e é fundamental a qualidade de passe; No Pontapé de baliza a 1ª opção é sempre sair a jogar pelos Defesas Centrais. Caso não seja possível devemos sair pelo médio centro (2ª opção). Se não der para sair pelo corredor central então, a 3ª opção é jogar pelos Defesas Laterais. Se nenhuma das opções anteriores for possível o guarda-redes deve bater longo tendo como referência o Ponta de lança com os extremos em profundidade (4ª opção).

Em posse de bola os três jogadores do meio campo devem encontra-se em linhas diferentes (4:1:2:3) e participam no processo ofensivo. O lateral do lado onde se encontra a bola, deve

subir para apoiar o colega de posse da bola, os dois extremos, dois médios (o terceiro fica a fazer o equilíbrio defensivo) e o Ponta de lança.

2ª Fase – Organização/Circulação

Para potenciar uma boa circulação da bola, deve ser feita uma perfeita cobertura do terreno de jogo, através da criação de muitas linhas de passe para que o portador da bola possa escolher a melhor opção de passe. Dar velocidade à bola através de um número reduzido de toques na bola (velocidade de decisão e execução).

Nos Lançamentos laterais quando este tem lugar no setor ofensivo, deverá ser executado de forma a proporcionar um cruzamento para a zona de finalização. No setor defensivo e médio, quando não é possível sair a jogar devido à pressão do adversário, o lançamento deve ser executado de forma direta para a frente junto à linha lateral, para a desmarcação do Avançado ou para o Extremo que joga de cabeça para a entrada do seu colega, nas “suas costas”.

3ª Fase – Criar Situações de Finalização

No último terço e como referência ao cruzamento, o Ponta de lança deve atacar o 1º poste, o extremo do lado contrário o 2º poste e um dos médios interiores, aparecer para finalizar nas costas do Ponta de lança. Se o cruzamento for feito em cima da linha final deve ser referência o cruzamento atrasado porque existe a tendência da linha defensiva em recuar para a baliza, ou seja, o Ponta de lança arrasta a linha defensiva e o Extremo do lado contrário deve aparecer na zona do penalti para finalizar. O Médio interior deve ficar à entrada da área. No último terço a referência de cruzamento é o Ponta de lança ao 1º poste e o extremo ao 2º poste, um dos médios interiores aparecer para finalizar nas costas do Ponta de lança. A referência de cruzamento atrasado próximo da linha final (tendência da linha defensiva em recuar para a baliza), consiste em o Ponta de lança arrastar a linha defensiva, o extremo do lado contrário tem a referência do penalti para finalizar e o médio interior posiciona-se à entrada.

Transição Defesa /Ataque

De forma a aproveitar a desorganização posicional do adversário deve-se condicionar a ação do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a ação do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa, ganhar o mais rápido possível a posse da bola e

sair em transições rápidas para os extremos ou Ponta de lança. Dar prioridade às ruturas dos extremos entre os centrais e os laterais adversários e/ou explorar os espaços nas suas costas.

Organização Defensiva

A atitude defensiva (posicionamento base defensivo) fundamenta-se pelo cumprimento do princípio defensivo da concentração, defendendo predominantemente o corredor central do terreno de jogo e também dos princípios de jogo contenção/cobertura em todo o campo.

Pretende-se também que a equipa funcione em bloco, com os sectores perto uns dos outros (4:2:3:1), variando a sua posição em função da bola, com os laterais a fechar dentro e a darem cobertura aos Defesas Centrais.

A primeira fase de organização defensiva começa com o facto de não deixar a defesa contrária sair a jogar, fechar o corredor central e a segunda fase inicia-se quando a bola é colocada no Defesa lateral contrário. Nesse momento, a equipa deverá deambular no sentido desse corredor, formando um triângulo de pressão ao portador da bola no corredor lateral condicionando assim a sua ação com o Médios em cobertura defensiva e em “equilíbrio” no meio campo. Outros momentos de pressão desenvolvem-se quando a bola se encontra em trajetória aérea, quando o adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza e quando esta se encontra no interior da nossa equipa.

No Pontapé de baliza do adversário:

Extremo do lado contrário “fecha” o espaço interior entre os dois Defesas Centrais evitando saída curta.

Médio defensivo “descai” sobre o lado da bola e um dos médios interiores baixa ligeiramente. A organização das linhas defensivas exprime-se pela já referida pressão ao adversário com bola (triângulo de pressão), a partir do qual todos os restantes jogadores se articulam estabelecendo uma distância e ângulos corretos dando assim cobertura à ação dos companheiros, e protegendo sempre os caminhos mais diretos para a nossa baliza.

Outros Aspetos:

Cabeceamentos Defensivos – Altos e para zonas laterais.

Condicionar os adversários para fora / pé fraco.

Transição Ataque/Defesa

Define-se como a reação e toma de atitude à perda da posse de bola. O objetivo é condicionar de imediato a ação do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a ação do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível, a posse de bola (regra dos 8 segundos). É necessário grande agressividade na perda da bola, no sentido de a recuperar ou de promover o equilíbrio defensivo.

5.4.2. Modelo de Jogo Filipe Moreira

O modelo de jogo implementado pelo treinador Filipe Moreira na equipa do Académico de Viseu Futebol Clube foi o seguinte:

Organização Ofensiva

1ª Fase – Construção

O processo inicia-se com a linha defensiva (o processo ofensivo não é exclusivo dos avançados) e é fundamental a qualidade de passe

No Pontapé de baliza a 1ª opção é sempre sair a jogar pelo Médio defensivo que baixa para vir “buscar jogo”. Caso não seja possível devemos sair pelos Defesas Centrais (2ª opção).

Se nenhuma das opções anteriores for possível o Guarda-redes deve bater longo tendo como referência o Ponta de lança com os extremos em profundidade (3ª opção).

Em posse de bola os três jogadores do meio campo devem encontra-se em linhas diferentes (4:1:2:3) e participam no processo ofensivo o Lateral do lado onde se encontra a bola, devendo subir para apoiar o colega de posse da bola, o Extremo, os Médios interiores e o Ponta de Lança.

2ª Fase – Organização/Circulação

Para se ter uma boa circulação da bola, deve ser efetuada uma perfeita cobertura do terreno de jogo, através da criação de muitas linhas de passe para que o portador da bola possa escolher a melhor opção de passe. Dar velocidade à bola através de um número reduzido de toques na bola (velocidade de decisão e execução).

Nos Lançamentos laterais quando este tem lugar no sector ofensivo, deverá ser executado de forma a procurar um dos Médios interiores para este rapidamente coloque a bola na grande área. No setor defensivo e médio, quando não é possível sair a jogar devido à pressão

do adversário, o lançamento deve ser executado de forma direta para o Extremo que segura a bola e tenta jogar com os Médios interiores ou colocar para a desmarcação do Avançado.

3ª Fase – Criar Situações de Finalização

No último terço e como referência o cruzamento, o Ponta de lança deve atacar o 1º poste, o Extremo do lado contrário o 2º poste e um dos Médios interiores aparecer para finalizar nas costas do ponta de lança. Se o cruzamento for feito em cima da linha final deve ter-se como referência o cruzamento atrasado, dado existir a tendência da linha defensiva recuar para a baliza, ora assim sendo, o Ponta de lança arrasta a linha defensiva e o Extremo do lado contrário deve aparecer na zona do penalti para finalizar. O Médio interior deve ficar à entrada da área.

No último terço a referência de cruzamento é o Ponta de lança ao 1º poste, o Extremo ao 2º poste e um dos Médios interiores aparecer para finalizar nas costas do Ponta de lança. A referência de cruzamento atrasado próximo da linha final (tendência da linha defensiva em recuar para a baliza) consiste em o ponta de lança arrastar a linha defensiva, o Extremo lado contrário ter a referência do 2º poste para finalizar e o Médio interior a marca de penalti.

Transição Defesa /Ataque

De forma a aproveitar a desorganização posicional do adversário deve-se condicionar a ação do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a ação do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa, ganhar o mais rápido possível a posse de bola e sair em transições para os Extremos ou o Ponta de lança. Dar prioridade às ruturas dos Extremos entre os Centrais e os Laterais adversários e/ou explorar os espaços nas suas costas.

Organização Defensiva

A atitude defensiva (posicionamento base defensivo) fundamenta-se pelo cumprimento do princípio defensivo da concentração, defendendo predominantemente o corredor central do terreno de jogo e também dos princípios de jogo contenção/cobertura em todo o campo.

Pretende-se também que a equipa funcione em bloco, com os setores perto uns dos outros (4:1:2:3), variando a sua posição em função da bola, com os Laterais a fechar dentro e a darem cobertura aos Defesas centrais.

A primeira fase de organização defensiva começa com o facto de não deixar a defesa contrária sair a jogar, fechar o corredor central e a segunda fase inicia-se quando o Defesa lateral contrário entra em posse da bola. Nesse momento o Extremo desse lado impede que a equipa adversaria tente o jogo interior, obrigando-a assim ao jogar direto ou a atrasar a bola. Outro momento de pressão desenvolve-se quando a bola se encontra em trajetória aérea, não deixando, através de uma grande pressão, o adversário rodar com bola e enquadrar-se com a baliza.

No Pontapé de baliza do adversário, a equipa fecha com um dos Médios interiores a baixar para junto do Médio defensivo (4:2:1:3)

A organização das linhas defensivas exprime-se pela já referida pressão ao adversário com bola (triângulo de pressão), a partir do qual todos os restantes jogadores se articulam estabelecendo uma distância e ângulos corretos dando assim cobertura à ação dos companheiros, e protegendo sempre os caminhos mais diretos para a nossa baliza.

Os cabeceamentos defensivos devem ser altos e para zonas laterais, em contenção condicionando sempre os adversários para fora / pé fraco.

Transição Ataque/Defesa

O objetivo é condicionar prontamente a ação do portador da bola, fechar a equipa para dificultar a ação do adversário (bloquear linhas de passe), organizar e posicionar-se defensivamente e ganhar o mais rápido possível a posse de bola. A agressividade tem de ser máxima depois da perda de bola no sentido de a recuperar ou de promover a reorganização defensiva.

5.5. Resultados

Nas Ilustrações 23 e 24 podemos constatar as recuperações de bola nos 4 jogos observados nos modelos dos Treinadores Moreira e Chéu.

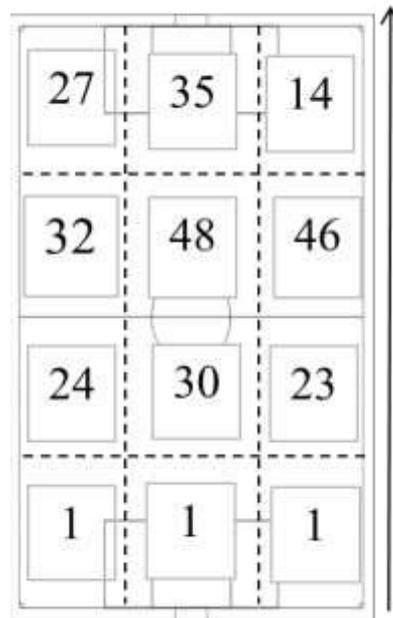
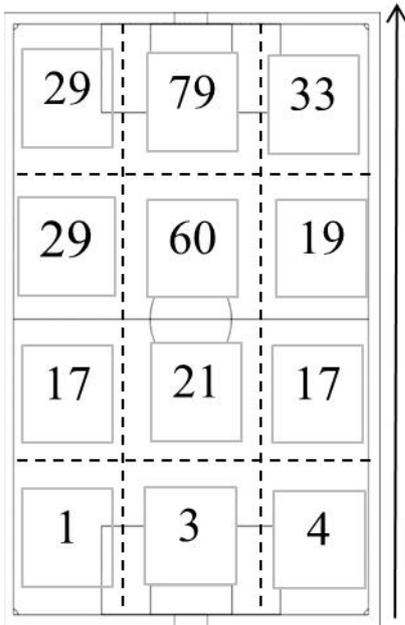


Ilustração 23-Total Recuperações de Bola Moreira Ilustração 24-Total Recuperações de Bola Chéu

Com um total de 312 contra 282 recuperações de bola o modelo de Moreira tem um melhor desempenho. Do ponto de vista de uma análise descritiva podemos referir o seguinte:

O modelo Moreira tem uma média de recuperação de bola mais elevada mas também tem uma dispersão maior dos resultados.

Tabela 9- Análise Descritiva

Estatística Descritiva

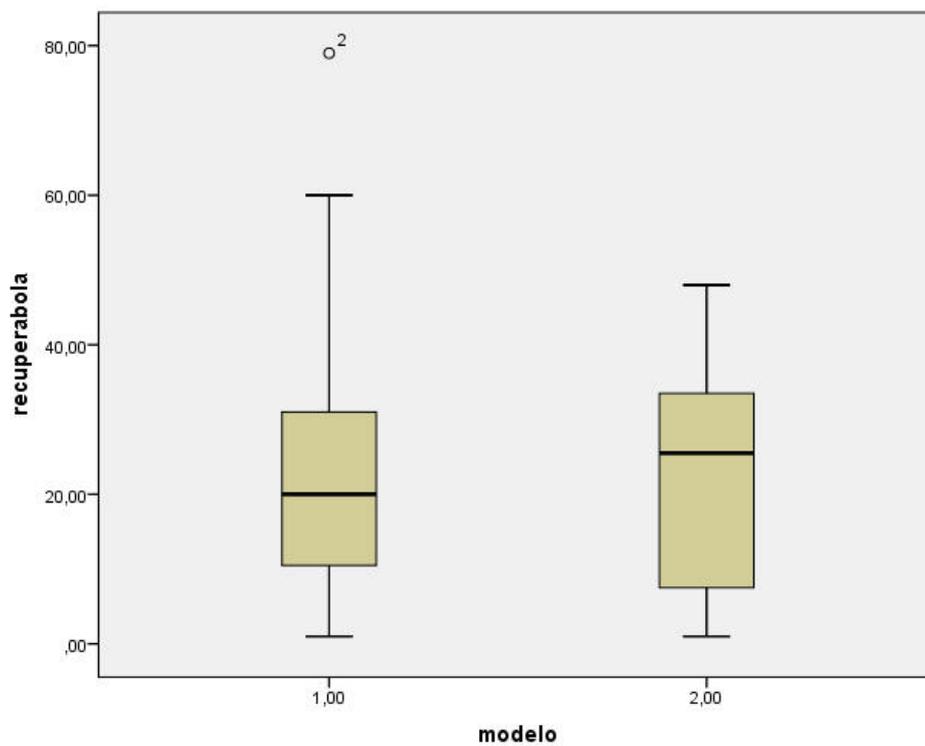
| Modelo | | Statistic | Std. Error | |
|--------------|-------------------------|-------------|------------|--|
| Recuperabola | Mean | 26,0000 | 6,68898 | |
| | 95% Confidence Interval | Lower Bound | 11,2777 | |
| | | Upper Bound | 40,7223 | |
| | Median | 20,0000 | | |
| | Variance | 536,909 | | |
| | Std. Deviation | 23,17130 | | |
| | Minimum | 1,00 | | |
| | Maximum | 79,00 | | |
| | Skewness | 1,300 | ,637 | |
| | Kurtosis | 1,515 | 1,232 | |

Continuação Tabela 9

| | | | | |
|-------------|-------------------------|-------------|----------|---------|
| | | | 23,5000 | 4,74741 |
| | Mean | | | |
| | 95% Confidence Interval | Lower Bound | 13,0510 | |
| | | Upper Bound | 33,9490 | |
| | Median | | 25,5000 | |
| | Variance | | 270,455 | |
| Chéu | Std. Deviation | | 16,44550 | |
| | Minimum | | 1,00 | |
| | Maximum | | 48,00 | |
| | Skewness | | -,159 | ,637 |
| | Kurtosis | | -,978 | 1,232 |

Quanto à assimetria os modelos são completamente distintos tendo o Moreira assimetria positiva e o do Chéu assimetria negativa. O mesmo pode ser afirmado quanto ao achatamento da distribuição.

Tabela 10-Análise de Assimetria da Amostra



Dentro da hipótese a testar levanta-se esta questão de investigação:

I) Globalmente, haverá diferença entre os dois modelos ao nível das recuperações de bola?

Recorrendo ao SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para comparar os dois modelos obtivemos:

Tabela 11-Estatísticas do Grupo

| | modelo | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------|--------|----|---------|----------------|-----------------|
| recuperabola | 1,00 | 12 | 26,0000 | 23,17130 | 6,68898 |
| | 2,00 | 12 | 23,5000 | 16,44550 | 4,74741 |

Tabela 12- Teste de Amostras Independentes (Teste de Levene e t Teste)

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|--------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| recuperabola | ,524 | ,477 | ,305 | 22 | ,763 | 2,50000 | 8,20246 | -14,51085 | 19,51085 |
| | | | ,305 | 19,839 | ,764 | 2,50000 | 8,20246 | -14,61892 | 19,61892 |

A primeira tabela apresenta as medidas descritivas dos dados (dimensão n de cada amostra), média, desvio-padrão e erro-padrão amostrais) e o segundo quadro diz respeito ao teste de Levene para a homogeneidade (igualdade) das variâncias e ao teste t para a comparação de duas médias no caso de duas amostras independentes.

No caso do teste de Levene, foi obtido o valor de $\text{sig}=0.477 > 0.05$, pelo que não se rejeita a hipótese das variâncias serem iguais. Assim, considera-se que as variâncias populacionais, embora desconhecidas, são iguais.

Também, na Tabela 12 apresenta-se o valor da estatística do teste (t) para a igualdade das médias, o número de graus de liberdade e a probabilidade de significância do teste (nível de significância descritivo do teste - sig.). Neste exemplo, dado tratar-se de um teste bilateral, compara-se diretamente $\text{sig}=0.763$ com $\alpha=0.05$ (nível de significância). Como $0.763 > 0.05$ aceita-se a H_0 . Assim, podemos afirmar com 95% de confiança que não existem diferenças significativas entre os dois modelos no que concerne às recuperações de bola.

Relativamente aos setores de jogo e à questão formulada abaixo, fomos averiguar da existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas.

- i) Haverá diferença entre os dois modelos ao nível das recuperações de bola, comparando por sectores (defesa, meio-campo defensivo, meio-campo ofensivo e ataque)?

Recorrendo ao SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para comparar os dois modelos obtivemos:

Tabela 13-Processamento do Problema de Caso.

| | Cases | | | | | |
|----------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| modelo * setor | 575 | 100,0% | 0 | 0,0% | 575 | 100,0% |

Tabela 14-Crosstabulation

| | | setor | | | | Total |
|------|-----------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| 1,00 | Count | 122 | 108 | 55 | 8 | 293 |
| | Expected Count | 100,9 | 119,2 | 67,3 | 5,6 | 293,0 |
| | % within modelo | 41,6% | 36,9% | 18,8% | 2,7% | 100,0% |
| | % within setor | 61,6% | 46,2% | 41,7% | 72,7% | 51,0% |
| | % of Total | 21,2% | 18,8% | 9,6% | 1,4% | 51,0% |
| 2,00 | Count | 76 | 126 | 77 | 3 | 282 |
| | Expected Count | 97,1 | 114,8 | 64,7 | 5,4 | 282,0 |
| | % within modelo | 27,0% | 44,7% | 27,3% | 1,1% | 100,0% |

Continuação Tabela 14

| | | | | | | |
|-------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Total | % within setor | 38,4% | 53,8% | 58,3% | 27,3% | 49,0% |
| | % of Total | 13,2% | 21,9% | 13,4% | 0,5% | 49,0% |
| | Count | 198 | 234 | 132 | 11 | 575 |
| | Expected Count | 198,0 | 234,0 | 132,0 | 11,0 | 575,0 |
| | % within modelo | 34,4% | 40,7% | 23,0% | 1,9% | 100,0% |
| | % within setor | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |
| | % of Total | 34,4% | 40,7% | 23,0% | 1,9% | 100,0% |

Tabela 15-Teste Qui-quadrado

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 17,807 ^a | 3 | ,000 |
| Likelihood Ratio | 18,003 | 3 | ,000 |
| Linear-by-Linear Association | 8,803 | 1 | ,003 |
| N of Valid Cases | 575 | | |

a. 0 células (0,0%) é esperada contagem inferior a 5. A contagem mínima esperada é de 5,39.

Na Tabela 15 apresenta-se o valor da estatística do teste da independência do qui-quadrado para as dimensões modelo versus setor. Neste caso, dado sig <0.05 rejeita-se H0. Assim, podemos afirmar com 95% de confiança que existem diferenças significativas entre os dois modelos no que concerne às recuperações de posse de bola por setor.

5.6. Conclusões

Com base nos resultados obtidos concluiu-se não existirem diferenças estatisticamente significativas, entre os dois modelos no que concerne às recuperações de bola.

No que concerne às recuperações de posse de bola por setores podemos afirmar que existem diferenças significativas entre os dois modelos.

6. Ações de Formação Completadas Realizadas

No âmbito de aprofundar os meus conhecimentos tive a oportunidade de estar presente no seguinte seminário (ver Anexo C):

- IV Seminário de Futebol do IPV realizado a 12 de maio de 2014, em Viseu.

7. REFLEXÃO FINAL

A realização do estágio na equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube e a concretização do devido relatório proporcionaram-me momentos de enorme aprendizagem, tanto a nível profissional como pessoal.

Pude ao longo do estágio contactar com uma realidade desportiva profissional e tudo o que ela envolve, podendo perceber a exigência a que os atletas e treinadores estão sujeitos no seu dia-a-dia.

A convivência com as duas equipas técnicas não poderia ter sido melhor, fizeram-me, todos eles, sentir sempre parte integrante da equipa, respondendo prontamente a todas as minhas dúvidas e curiosidades.

Pude perceber o que é realmente o futebol numa perspetiva de treinador, mudando em muitos aspetos a minha perceção do jogo tanto a nível técnico com tático, mas também ao nível da relação pessoal entre treinador-atleta, treinador-direção e treinador-equipa.

Os objetivos do estágio foram amplamente cumpridos, tendo todas as tarefas que me foram propostas sido executadas, da forma mais rigorosa e empenhada possível, por mais simples que pudessem ser.

Ao concretizar este relatório pude de uma forma concisa e detalhada tentar relatar todo o meu trabalho, refletindo sobre ele na sua totalidade.

Deste modo, perceciono que a minha prestação durante todo o estágio foi bastante positiva, evoluí imenso durante todo o processo e sei que hoje sou um melhor profissional na área do futebol, em todos os aspetos, e espero que futuramente toda esta experiência me dê grandes frutos.

Por fim deixo aqui registado o meu grande orgulho por ter ajudado o Académico de Viseu Futebol Clube a atingir a sua meta de permanência na Liga2Cabovisão e assim ter podido

contribuir e ajudar a erguer, de novo, um clube histórico da cidade de Viseu e do futebol português.

BIBLIOGRAFIA

- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol- " De aprendiz a maestro: um caminho... para a excelência". Dissertação de Mestrado*, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Andrade, C. (2010). *Análise do Processo Defensivo no Futebol. Ações e comportamentos defensivos associados à recuperação da posse de bola em diferentes contextos do jogo (Estudo de caso com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional – Liga Sagres 2009/2010). Dissertação de Mestrado*, Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011. Dissertação de Mestrado*, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos Jogos desportivos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Braz T. (2009). Modelos competitivos da distancia percorrida por futebolistas profissionais: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Futebol*. Vol. 2 (1): 02-12.
- Canelas, E. (2013). *Small-sided games no Treino do Futebol. Dissertação de Mestrado*, Universidade de Coimbra Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra Portugal..
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Liminho.
- 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. Monografia de Licenciatura*, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um modelo técnico/tático do jogo de futebol. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior. Tese de Doutoramento*, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Castelo, J. (1994). *Futebol, Modelo Técnico-Tático do jogo*. Lisboa: Edições F.M.H.
- Castelo, J. (1996). *Futebol A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (1999). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

- Castelo, J. (2009). *Futebol Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Correia, R. (2013). *Futebol. Análise das decisões/ações dos jogadores no quadro dos métodos específicos de treino. Interação das condicionantes estruturais espaço/tempo, Dissertação de Mestrado*, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa, Portugal.
- Costa H (2005). *Análise do Jogo em Futebol – Caracterização do Processo Ofensivo da Selecção Alemã Sénior de Futebol Feminino – Estudo de Caso. Dissertação de Mestrado*. Faculdade de Motricidade Humana Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Costa, C. (2010). *Análise das acções ofensivas com finalização resultantes de jogo dinâmico. Dissertação de Mestrado*, Universidade de Coimbra Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.
- Daolio, J. (Outubro de 202). Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos - modelo pendular a partir das idéias de Claude Bayer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, pp. 99-104.
- Fernandes, R.(2013). *Estudo sobre a gestão multifatorial dos fatores de treino desportivo nos treinadores de futebol da associação de futebol de Viseu, do concelho de Viseu, nos escalões “d” (infantis) e “e” (escolas). Dissertação de Mestrado*, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no Futebol – que exigências de tipo metodológico? In curso de atualização de Futebol*. ISEF-UP, Porto, Portugal.
- Frade, V. (2003) In Martins, F. (2003). *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Monografia de Licenciatura*, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- García, J. (2000). *Balonmano. Perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE.
- Garganta J. & Pinto J. (1994): *O ensino do futebol*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds). *O ensino dos jogos desportivos colectivos*: 95-136. Centro de Estudos dos Jogos desportivos coletivos. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (1997): *Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento*. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. *Horizonte*, XIV (83): 7-14.

- Garganta J. & Pinto J. (1998): *O ensino do futebol*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds). *O ensino dos jogos desportivos colectivos*: 95-136. 3ª Edição. Centro de Estudos dos Jogos desportivos colectivos. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (2000): *O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos*. In J. Garganta (Ed). *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*: 21-36. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- 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. (2003): *Apontamentos da disciplina Metodologia de Futebol I – 3ºAno*. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (2004): *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad. (Eds). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*: 227-234. Porto: Campos das Letras.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(Suplemento nº5), 201-203.
- Gimeno, X. . (2007). *¿Qué es la "Periodización Táctica"?* Pontevedra:MC Sports.
- Godinho, M. (2002). *Controlo motor e aprendizagem. Fundamentos e aplicações*, 2ª Edição. Lisboa: FMH Edições.
- Godinho, L. (2011). *Caracterização Métrica e Funcional de Futebolistas sub-15 Estudo de defesas laterais e médios-centro com o recurso do Global Positioning System (GPS)*. *Dissertação de Mestrado*, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- João, P., Mesquita, I., Sampaio, J. e Moutinho, C. (2006). Análise comparativa entre o jogador libero e os recebedores prioritários na organização ofensiva, a partir da recepção ao serviço, em voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Volume VI, nº 3: 318-328;
- Marques, A. (1991). A especialização precoce na preparação desportiva. *Revista Treino desportivo*. Volume 2,nº 19, Lisboa.
- Mendes, A (2002). Transição defesa-ataque no futebol – estudo comparativo das características do modelo adoptado por uma equipa da I Liga e correspondente equipa B. *Monografia de Licenciatura*, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Mendes, P. (2013). *O retrado de Treino do Clube Desportivo Feirense- Análise do Microciclo do Departamento Profissional*, *Dissertação de Mestrado*, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.

- Mourinho, J. (2002, 26 de Julho). Entrevista a José Mourinho in A Bola.
- Oliveira, J. (1991): *Especificidade, o “Pós-Futebol” do “Pré-Futebol”. Um factor condicionante do alto rendimento. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.*
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Quina, J. (s.d.). *Desenvolvimento e validação de um instrumento de avaliação da. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.*
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino em futebol. *Futebol em Revista*, 4ª série, nº1. 47-49.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino no futebol.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Queiroz, C. & Vingada, N. (1989) *Aprender Futebol com Carlos Queiroz e Nelo Vingada.* Lisboa: IDAF Alges.
- Reis, J. (2004). *Transição defesa-ataque e método de jogo ofensivo: que relação? Monografia de Licenciatura, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.*
- Ribeiro, S. (2003). Transição defesa-ataque no futebol – modelo de jogo adoptado pelo treinador versus *performance* táctico-técnica da respectiva equipa – Estudo de caso realizado na 2ª Liga Portuguesa. *Monografia de Licenciatura.* Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol Um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica De Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.*
- Silva, P. (2006). *A análise de jogo em futebol: Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com. Dissertação de Mestrado (não publicada).* Universidade Técnica De Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Silva, E. (2007). *Análise do jogo de futebol: características do processo de transição defesa ataque das sequências ofensivas com finalização. Dissertação de Mestrado.* Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Silva, M. (2008). *“O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica”.* Pontevedra:Febrero.
- Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Monografia de Licenciatura.* Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos. (2ª Ed.)* Lisboa: Livros Horizonte.

ANEXOS

ANEXO A
Tabela de Análise Estatística

Competição: Liga2 Cabovisão
 Data: 23 de Março 2014

Jornada: 35
 Local: Viseu

Jogo: Ac. Viseu vs Beira-Mar
 Hora: 16h00m

| Nº | Nome | CA | CV | Goluz | Sai | Entru |
|----|------------------|-----|----|-------|-----|-------|
| 12 | Janeta | | | | | |
| 25 | Pereira | | | 59' | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | | | | | |
| 30 | Tamás | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | | | | | |
| 80 | José Alvar | 79' | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | | | | | |
| 13 | Capela | 84' | | | | |
| 90 | Faura | | | | | |
| 7 | Lurinha | | | 88' | | |
| 99 | Cardé | | | 91' | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | |
| 8 | Leonel | 89' | | | 59' | |
| 17 | Bruno Grau | | | | 79' | |
| 11 | Iberima | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | 88' |

Totál 3 0 1
 Perda de Bola / Pausa Perdida

| Nº | Nome | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 12 | Janeta | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 25 | Pereira | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | 4 | 3 | | | | | | | | |
| 30 | Tamás | 6 | 5 | | | | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | 8 | 3 | | | | | | | | |
| 80 | José Alvar | 3 | 1 | | | | | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | 5 | 3 | | | | | | | | |
| 13 | Capela | 5 | 2 | | | | | | | | |
| 90 | Faura | 4 | 2 | | | | | | | | |
| 7 | Lurinha | 6 | 3 | | | | | | | | |
| 99 | Cardé | 4 | 3 | | | | | | | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | | | | | | |
| 8 | Leonel | | | | | | | | | | |
| 17 | Bruno Grau | | | | | | | | | | |
| 11 | Iberima | | | | | | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | | | | | | |

Totál 45 32

Castur:
 Favar - 3+5

| Nº | Nome | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 12 | Janeta | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 25 | Pereira | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 30 | Tamás | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 80 | José Alvar | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 13 | Capela | 2 | 2 | | | | | | | | |
| 90 | Faura | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 7 | Lurinha | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 99 | Cardé | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | | | | | | |
| 8 | Leonel | | | | | | | | | | |
| 17 | Bruno Grau | | | | | | | | | | |
| 11 | Iberima | | | | | | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | | | | | | |

Totál 7 8
 Recuperação de Bola

| Nº | Nome | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 12 | Janeta | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 25 | Pereira | 2 | 0 | | | | | | | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | 5 | 3 | | | | | | | | |
| 30 | Tamás | 5 | 3 | | | | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | 4 | 7 | | | | | | | | |
| 80 | José Alvar | 3 | 1 | | | | | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | 2 | 1 | | | | | | | | |
| 13 | Capela | 10 | 6 | | | | | | | | |
| 90 | Faura | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 7 | Lurinha | 3 | 0 | | | | | | | | |
| 99 | Cardé | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | | | | | | |
| 8 | Leonel | | | | | | | | | | |
| 17 | Bruno Grau | | | | | | | | | | |
| 11 | Iberima | | | | | | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | | | | | | |

Totál 34 23
 Recuperação 1º P-Partes: 0-0
 Recuperação Final: 1-0

| Nº | Nome | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 12 | Janeta | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 25 | Pereira | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | 1 | 2 | | | | | | | | |
| 30 | Tamás | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | 2 | 0 | | | | | | | | |
| 80 | José Alvar | 2 | 1 | | | | | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | 2 | 3 | | | | | | | | |
| 13 | Capela | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 90 | Faura | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 7 | Lurinha | 0 | 0 | | | | | | | | |
| 99 | Cardé | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | | | | | | |
| 8 | Leonel | | | | | | | | | | |
| 17 | Bruno Grau | | | | | | | | | | |
| 11 | Iberima | | | | | | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | | | | | | |

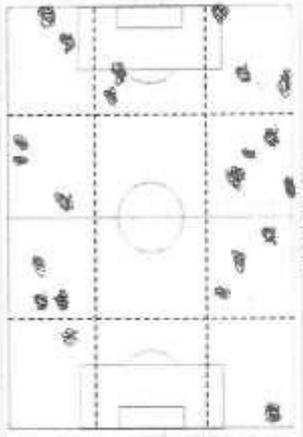
Totál 9 10
 Finalização/Correspondente

| Nº | Nome | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|------------------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 12 | Janeta | 0/0 | 0/0 | | | | | | | | |
| 25 | Pereira | 0/0 | 0/0 | | | | | | | | |
| 5 | Tiago Gonsalves | 1/0 | 0/0 | | | | | | | | |
| 30 | Tamás | 0/2 | 1/3 | | | | | | | | |
| 20 | Ricardo Ferreira | 0/2 | 1/4 | | | | | | | | |
| 80 | José Alvar | 0/1 | 1/0 | | | | | | | | |
| 23 | Bruno Laureiro | 0/1 | 1/9 | | | | | | | | |
| 13 | Capela | 0/0 | 1/2 | | | | | | | | |
| 90 | Faura | 0/2 | 2/1 | | | | | | | | |
| 7 | Lurinha | 0/2 | 1/0 | | | | | | | | |
| 99 | Cardé | 0/0 | 1/0 | | | | | | | | |
| 77 | Helder Godinho | | | | | | | | | | |
| 26 | Tiago Rara | | | | | | | | | | |
| 8 | Leonel | | | | | | | | | | |
| 17 | Bruno Grau | | | | | | | | | | |
| 11 | Iberima | | | | | | | | | | |
| 28 | Quetara | | | | | | | | | | |
| 18 | 28 Rui | | | | | | | | | | |

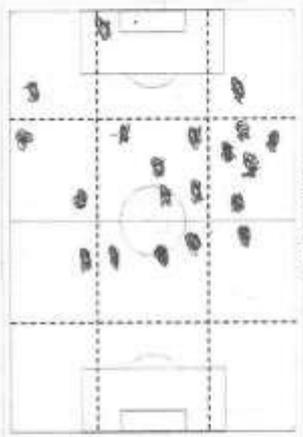
Balizes 0 4
 Total Adc 2 13
 Balizes 0 1
 Total Adc 3 5

ANEXO B
Tabela de Recolha Estatística

Perda de Bola



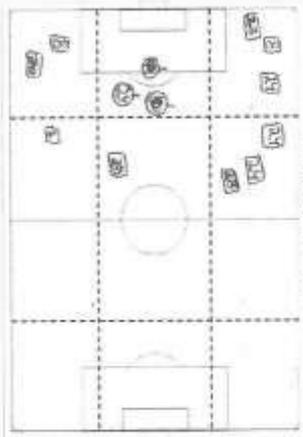
Passo Perdido



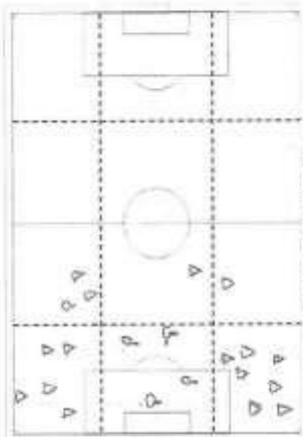
Recuperação de Bola



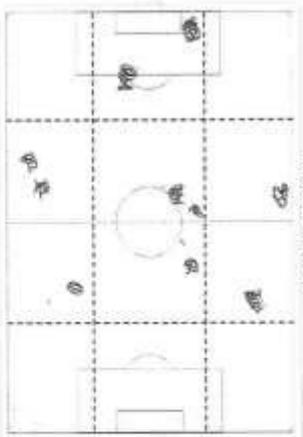
Finalização a Favor



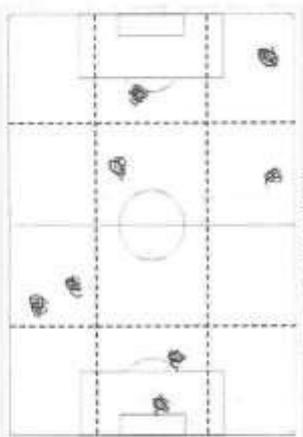
Finalização Contra



Faltas Cometidias



Faltas Sofridas



Jogo: *Ac. Viana* vs *V. Madureira*
Resultado Final: *1 - 0*

Nº Nome CA CV ENTRTA SAI
8 lateral
22 Tiago Costa
10 Ze Rui

Cantos Favor: *||*
Cantos Contra: *|||*

ANEXO C
Certificado de participação Seminário

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE VISEU

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que **Diogo Almeida** esteve presente no “IV Simpósio de Futebol do IPV”, decorrido a 12 de Maio de 2014, na Aula Magna do IPV.

A Presidente da Escola Superior de Educação de Viseu



Maria Cristina Azevedo Gomes
(Professora Coordenadora)

