U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Otimização Desportiva no Futebol: a operacionalização no processo de Formação

Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Sporting Clube de Braga

Jorge Daniel Fernandes Moreira Teixeira

Porto, 2019

Otimização Desportiva no Futebol: a operacionalização no processo de Formação

Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Sporting Clube de Braga

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Supervisor: Treinador Wilson Eduardo Lopes Ferra

Jorge Daniel Fernandes Moreira Teixeira

Porto, 2019

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Teixeira, J. (2019). Otimização Desportiva no Futebol: a potencialização física em contexto de Formação. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, PREPARAÇÃO FÍSICA, PERIODIZAÇÃO

”Sou fruto do que os livros ensinam,

do que reflito,

das conversas que se fazem.”

João Couto (2019, in Tribuna Expresso)

”No final estamos neste mundo para que

o legado que deixamos nos futebolistas não seja

um mero feito futebolístico... Mas também que como

seres humanos encontrem a paz que não existe no mundo.”

Mauricio Pochettino (2019, in El Pais)

Agradecimentos

Ao longo de um percurso, de maior ou menor grau de dificuldade, nada é alcançado de forma puramente individual. Pese o facto deste trabalho ser assinado por um discente e (co)orientado por duas pessoas que acompanharam o mesmo ao longo do trajeto, no *backoffice* há toda uma moldura humana crucial e incansável que me apoia na conquista de um sonho.

Como tal, aproveito este pequeno espaço para expressar um reconhecido obrigado e um forte abraço. Assim, dedico este trabalho a todos aqueles que fizeram parte do processo:

- Ao **Professor Doutor António Natal**, pela disponibilidade, sabedoria e aconselhamento prestados no decorrer da realização deste trabalho.

- À **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, por me por proporcionar anos de vivências, aprendizagens e um desenvolvimento de ordem profissional e pessoal. – "O sucesso não é um percurso, é um destino.".

- Pela oportunidade, experiências e aprendizagens que me proporcionou, o **Sporting Clube de Braga SAD (SC Braga)**. Pela estrutura e ambição que o Clube tem, que me obrigou a ter um espírito de autoexigência constante e partir sempre em busca de mais e melhor conhecimento.

- À **Cristina**, pelo Amor, Companheirismo, Dedicação e Paciência. Pela incrível capacidade de compreensão e a forma como consegue lidar com as muitas horas que dedico a um amor chamado Futebol. Muito destes cinco anos vividos enquanto estudante, a ti te devo… OBRIGADO POR ME PERMITIRES SONHAR!

- Aos meus eternos pequenos (já crescidos) irmãos, **Ricardo e Sara**. Porque são a minha força e inspiração. Apesar da distância curta que nos separa fisicamente, sabemos o quanto custa a falta de convivência diária, as nossas brincadeiras e conversas… É POR VOCÊS TAMBÉM!

- À minha **Tia Márcia**, pelo pilar fundamental que é! Obrigado pela preocupação constante, seja através de chamadas ou mensagens, pelos

conselhos e momentos de desabafo. Simplesmente obrigado por cuidares de nós, Titi!

- À **minha família**, pelo apoio, carinho e valores que partilharam comigo ao longo da vida.

- Ao **Sr. José** e à **D. Conceição**, fundamentais nesta caminhada. Obrigado por apostarem mim!

- Ao **Fábio Costa**, pela amizade e lealdade ao longo dos anos. Por todos os momentos partilhados, sejam eles bons ou menos bons, mas essencialmente aqueles que nos fizeram rir até chorar. Um obrigado pela tua genuinidade e por poder aprender contigo, companheiro.

- Aos de 1992, **Didi, Pix, Flávio** e **Lipe**. Uma amizade que vem desde o berço, um obrigado pelos momentos que partilhamos e por mantermos esta amizade de uma vida.

- À **Vanessa,** ao **Telmo** e à **pequena Lu.** Por serem parte importante na minha vida e pelo apoio constante. Palavra especial para o meu amigo e parceiro nas andanças do Futebol, Telmo. Obrigado por me teres introduzido neste nosso vício do treino e jogo.

- À **Ester Maria** pela paciência e ajuda prestada na construção deste trabalho. Mas também pelo apoio no decorrer dos anos.

- Ao **Rafa Silva,** pela amizade, aprendizagens e pela partilha deste sonho, o Futebol. Grato pelas conversas onde colocamos muitas das nossas dúvidas às quais tentamos procurar respostas. Vamos conseguir meu amigo!!

- Aos meus amigos de Faculdade, mas que os levo para a vida. Ao grupo "Estaleiro" onde fazem parte o **Luís**, a **Catarina**, o **Malheiro**, a **Cris**, o **Gui**, o **Jota** e o **Rui.** Por tudo o que partilhamos, pelas conquistas que vamos obtendo, pelos momentos de stress onde tentávamos ajudar de alguma forma, por tudo o que esta etapa nos deu. O sucesso de um, é o sucesso de todos.

- Aos **Professores**, aos **colegas de sala/corredor**, às **equipas técnicas** com quem partilhei conhecimentos e obtive aprendizagens. Obrigado.

- Ao Treinador **João Pereira**, pela partilha de conhecimento e ensinamentos. A constante exigência e paixão que colocava, permitiu-me manter foco, trabalhar mais e assim, superar-me. Também pelas conversas, pelas histórias e pelos conselhos dados, que possibilitaram ver determinadas situações ou pontos de vista com outra clareza. Um obrigado pela a abertura e confiança, que fizeram de mim melhor pessoa e melhor treinador.

- A toda a equipa técnica com quem trabalhei ao longo da época. **Wilson**, **Armando**, **Veiga**, **Ricardo Cruz**, **José**, **Ricardo Machado** e **Ricardo Seabra**. Obrigado pela paciência, pela disponibilidade constante em dar resposta às minhas dúvidas e permitirem que fosse uma época rica em vivências e aprendizagens.

- Ao **Tiago João Veiga,** o meu "cota" com o qual construí uma boa amizade, com quem vivenciei bons momentos e "massacrei" com todas as minhas incertezas. Obrigado por estares presente, por transmitires as tuas experiências enquanto jogador, estudante e Homem. Tudo isto, juntamente com o teu companheirismo, o modo de estar e a forma como acreditas em mim, permitiu tornar-me melhor pessoa e um futuro profissional preparado para as diferentes situações que possam emergir.

- A todos os atletas com quem trabalhei ao longo desta curta carreira. Sem vocês jamais poderia evoluir enquanto treinador, mas acima de tudo enquanto Ser Humano. Mais do que a relação treinador-jogador, tenho como vitória principal a amizade estabelecida, as vivências e a incrível experiência de poder constatar a vossa evolução enquanto jogadores, mas principalmente como Homens. **OBRIGADO MEUS MENINOS !!**

- A todos aqueles, que por mero lapso de memória não é possível o registo, um muito obrigado.

Índice

Agradecimentos VII

Índice XI

Índice de Figuras XV

Índice de Tabelas XVII

Índice de Anexos XIX

Resumo XXI

Abstract XXIII

1. Introdução 20

1.1. Razões e Justificações para o Estágio 21

1.2. Objetivos e Finalidades 23

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio 24

2. Enquadramento do Estágio 26

2.1. Contexto Institucional 26

2.1.1. Caracterização do Sporting Clube de Braga 28

2.1.1.1. História e Palmarés 28

2.1.1.2. Estrutura Sporting Clube de Braga 31

2.1.1.3. Infraestruturas: Cidade Desportiva e Campo da Ponte 35

2.1.2. Sporting Clube de Braga/Palmeiras FC: Sub-16 37

2.1.2.1. Caracterização da Equipa 37

2.1.2.2. Caracterização da Equipa Técnica 38

2.1.2.3. Caracterização do Contexto Competitivo 39

2.1.2.4. Calendarização e Reflexões do Campeonato Nacional Juniores B – 1.ª Divisão Série A 40

2.1.2.5. Torneios 42

2.2. Caracterização Funcional do Estágio 43

2.3. Macro-contexto: Otimização Desportiva no Futebol 44
2.3.1. O jogo: Futebol 44
2.3.2. Construção de uma ideia: Treino 45
2.3.3. Otimização Física no Futebol 47
2.3.3.1. Componentes de treino da condição física no futebol .. 49
3. Realização da Prática Profissional 54
3.1. Modelo de Treino do Sporting Clube de Braga 54
3.2. Modelo de Jogo do Sporting Clube de Braga 57
3.2.1. Sistemas de Jogo 58
3.2.2. Momentos de Jogo 59
3.2.2.1. Organização Ofensiva 59
3.2.2.2. Transição Defensiva 62
3.2.2.3. Organização Defensiva 63
3.2.2.4. Transição Ofensiva 64
3.2.2.5. Esquemas táticos - Ofensivos 65
3.2.2.6. Esquemas táticos - Defensivos 66
3.2.3. Breve reflexão 66
3.3. Caracterização do Período Preparatório vs Período Competitivo 68
3.3.1. Período preparatório 68
3.3.2. Período competitivo 70
3.4. Reflexões sobre Microciclos 73
3.4.1. Microciclo 10 73
3.4.1.1. Reflexão do microciclo 10 90
3.4.1.2. Transfere treino-jogo 91
3.4.1.3. Análise pré-jogo 91

3.4.1.4. Análise e reflexão sobre o jogo 92
3.4.2. Microciclo 25 94
3.4.2.1. Reflexão do microciclo 25 108
3.4.2.2. Transfer treino-jogo 109
3.4.2.3. Análise pré-jogo 109
3.4.2.4. Análise e reflexão sobre o jogo 110
3.4.3. Comparação e Reflexão dos microciclos 10 e 25 111
3.5. Atividades inerentes ao processo de estágio 113
3.5.1. Treino e Jogo 116
3.5.2. Formação em Ovar - Funcionalidade de uma equipa técnica 120
3.6. Dificuldades sentidas durante estágio 122
4. Desenvolvimento Profissional 126
5. Conclusões e Perspetivas de Futuro 130
5.1. Perspetivas de Futuro 134
6. Referências Bibliográficas 138
7. Anexos II

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema SCB 28
Figura 2 - Organograma da Formação SC Braga 35
Figura 3 - Planta Cidade Desportiva SC Braga 37
Figura 4 - Sistema 1:4:3:3 58
Figura 5 - Sistema 1:4:4:2 58
Figura 6 - Momentos de Jogo 59
Figura 7 - Microciclo Conteúdos 10 73
Figura 8 - Unidade de Treino 38 75
Figura 9 - Unidade de Treino 39 77
Figura 10 - Unidade de Treino 39 78
Figura 11 - Unidade de Treino 40 82
Figura 12 - Unidade de Treino 40 83
Figura 13 - Unidade de Treino 41 87
Figura 14 - Unidade de Treino 41 88
Figura 15 - Microciclo Conteúdos 25 94
Figura 16 - Unidade de Treino 90 96
Figura 17 - Unidade de Treino 90 97
Figura 18 - Unidade de Treino 91 101
Figura 19 - Unidade de Treino 91 102
Figura 20 - Unidade de Treino 92 105
Figura 21 - Unidade de Treino 92 106

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plano Anual Atividades 27
Tabela 2 - Palmarés SCB 31
Tabela 3 - Plantel Sub-16 do SCB 38
Tabela 4 - Equipa Técnica SCB 39
Tabela 5 - Quadro Competitivo Juniores B 40
Tabela 6 - Calendário e Classificação 1.ª Fase 41
Tabela 7 - Calendário e Classificação 2ª Fase - Manutenção 42
Tabela 8 - Formas de trabalho para a força-resistência (Vrijens, 1989) 51
Tabela 9 - Dimensão das cargas e formas de treino das várias expressões de força 52
Tabela 10 - Semana 1 69
Tabela 11 - Semana 2 69
Tabela 12 - Semana 3 69
Tabela 13 - Semana 4 69
Tabela 14 - Microciclo Padrão Sub-16 71
Tabela 15 - Estratégia e Objetivos para Jogo 91
Tabela 16 - Estratégia e Objetivos para Jogo 109
Tabela 17 - Descrição das Funções e Tarefas 116

Índice de Anexos

Anexo 1 - Base Dados Testes Físicos III
Anexo 2 - Avaliação Isocinética Jogador X III
Anexo 3 - Plano Treino de Força Jogador X III
Anexo 4 - Plano Treino de Força Guarda-Redes III
Anexo 5 - Exercício Mobilidade Articular III
Anexo 6 - Libertação Miofascial III
Anexo 7 - Banho de Gelo III
Anexo 8 - Parte inicial do treino: ativação analítica III
Anexo 9 - Intervenção em questões técnicas III
Anexo 10 - Filmagem III
Anexo 11 - Base Dados PSE: Microciclo 10 III
Anexo 12 - Base Dados PSE: Microciclo 25 III
Anexo 13 - Ativação Analítica: Jogo III
Anexo 14 - Reativação: Jogo III
Anexo 15 - Local de onde o jogo era filmado. Encontro-me à esquerda a catalogar a partida e a comunicar com a equipa técnica. III
Anexo 16 - Base Dados PSE: Jogo correspondente ao Microciclo 10 ... III
Anexo 17 - Base Dados PSE: Jogo correspondente ao Microciclo 25 ... III
Anexo 18 - Apresentação enquanto Preletor III
Anexo 19 - Intervenção em contexto de ginásio III
Anexo 20 - LongoMatch: Dashboard Análise Qualitativa III
Anexo 21 - Wondershare Filmora: Edição de Vídeo III

Resumo

Nos últimos anos temos assistido a um desenvolvimento acentuado no panorama futebolístico, com uma maior profissionalização das diferentes dimensões que abrangem o jogo. Isto só é possível através de um maior investimento que vai para além do escalão sénior, incluindo assim o Futebol de formação.

Através da crescente importância e aposta que tem vindo a ser realizada na formação, temos assistido a resultados muito positivos no Futebol português. A título de exemplo, mencionamos as conquistas de provas internacionais de prestígio. No entanto, na minha opinião o mais importante neste processo é a potencialização de jovens jogadores e subsequente valorização internacional do jogador português.

A realização deste trabalho tem como principal objetivo analisar como é preparada e realizada toda a operacionalização do treino de uma equipa, tendo como ponto de partida os modelos de jogo e de treino conceptualizados pelo clube. De realçar que não se tratam de modelos totalmente fechados, podendo o treinador colocar o seu cunho pessoal, quer em contexto de treino, quer no próprio jogo. Um outro objetivo deste trabalho consiste em compreender a importância e a forma como é aplicada a preparação física em contexto de formação. Assim, considerando estes objetivos, a concretização de um estágio profissionalizante na equipa técnica dos Sub-16 do Sporting Clube de Braga, revelou-se uma excelente opção.

As conclusões apresentadas fundamentam-se essencialmente nas vivências diárias na instituição, nas reflexões pessoas e na informação proveniente da literatura. Desta forma, a partir do corrente trabalho, concluímos que: (a) a conceção de um modelo de jogo é um aspeto basilar do processo, pois serve como linha orientadora e é a partir deste que tudo se concebe; (b) é fundamental criar e operacionalizar um modelo de treino específico porque irá permitir implementar as ideias concebidas no modelo de jogo; (c) o treino de força é um importante complemento, pois visa a otimização das capacidades

físicas dos atletas e prepara os mesmos para as exigências do jogo; (d) o controlo e gestão das cargas de treino, bem como as estratégias de recuperação, são parte integrante do processo; (e) para uma maior potencialização e eficiência do processo, é decisiva a existência de uma comunicação clara e objetiva sobre todas as questões levantadas.

Palavras chave: Futebol, Treino, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Preparação Física.

Abstract

In the last few years we have been watching a great development in football, with a professional growing on different approaches of the game. However, that is only possible throughout an investment that goes beyond the main team, including also youth teams.

This exponential focus on youth has showed us positive results in Portuguese football. According to that we indicate the accomplishments on high level competition tournaments. Nevertheless, in my opinion, the most important thing is the potentializing of young players with subsequent international appreciation of Portuguese players.

The main goal of this report is to analyse the hole preparation and fulfilment team strategy beginning with game and training model approved by the football club. Highlighting the non-totally closed structures, the coach can input his ideas in the training or game. Another important goal is to understand the importance of physical preparation on young players. By doing so, the professional internship on the Sporting Clube de Braga under-16 technical team was a great choice.

All the conclusions were based on the institution daily routine, reflexion and literature. In this way, we can summarize that:

(a) the game model conception is an important aspect because is a guideline and where it all begins; (b) it's important to create and work in a specific training model because it will implement the game model ideas; (c) the strength training is also an essential complement because it will improve the athletes physical capacities and prepare for the game demandings; (d) the management and control of training load, as well as recovering strategies, are also apart of the process efficiency (e) and, to a greater improvement, a clear communication is critical.

Keywords: Football, Training, The Game Model, The Training Model, Physical Preparation.

Capítulo I – Introdução

1. Introdução

Tem este documento como objetivo relatar as diversas experiências e aprendizagens, bem como as respetivas reflexões, obtidas ao longo da época desportiva 2018/2019, enquanto preparador físico estagiário nos Sub-16 do Sporting Clube de Braga. Poder ter a oportunidade de desenvolver este estágio numa Instituição de grande reconhecimento nacional é sem dúvida uma grande ocasião para obter conhecimento e enriquecer-me de forma diária. O estágio foi realizado no âmbito do 2º ano do Mestrado Treino Desportivo – Alto Rendimento.

O Futebol como modalidade de Alto Rendimento e de Formação, é considerado, no presente, como um desporto cada vez mais pormenorizado em que o detalhe serve como meio para atingir um determinado fim, seja ele a obtenção de resultados desportivos ou resultados processuais (Pereira, J., 2017). O Alto Rendimento aporta uma diversidade de fatores que nos confronta com uma série de problemas de natureza metodológica, que no treino e no jogo nos leva para reflexões constantes com o intuito de identificar problemas e potenciais resoluções. Ciente que este Relatório será desenvolvido em contexto de Formação e que este acarreta diferenças comparativamente com o contexto anteriormente mencionado, apraz-me salientar que o estágio desenrolar-se-á numa estrutura que reúne condições que visam a potencialização e maximização das capacidades dos atletas, com o propósito de alcançarem o Alto Rendimento.

As últimas décadas têm-nos encaminhado para uma evolução exponencial naquele que é considerado o maior fenómeno desportivo a nível mundial, o Futebol. Tem-se entendido que não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos (GARGANTA, 2001a citado por Santos et al., 2011), nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo. Apesar desta afirmação, Carling (2005) afirma que os benefícios de diversas disciplinas das ciências do desporto são agora amplamente reconhecidos como sendo fundamentais na definição das bases para a avaliação e compreensão do desempenho competitivo no desporto em geral e, neste caso particular, no futebol. Encontramos na literatura a emergência de um número cada vez maior de estudos sobre as diferentes dimensões que, segundo o

estudo de Santos, Castelo & Silva (2011) são quatro consideradas críticas: Física, Técnica, Tática e Psicológica.

Como consequência do desenvolvimento ocorrido, urge uma maior necessidade de especialização nas diferentes componentes de rendimento referidas anteriormente. Gil (2012) relata a necessidade que as equipas técnicas apresentam em alargar as suas tarefas a outras áreas com influência na preparação dos jogadores e das equipas.

Sendo que as minhas funções debruçar-se-ão maioritariamente sobre a vertente da preparação física, em momento algum durante a época desportiva negligenciarei o desenvolvimento pessoal na vertente que considero ser força motriz do jogo e a que me apaixona em todo este processo, a dimensão técnico-tática.

De modo a finalizar este ponto, importa salientar que este Relatório procura explicar da melhor forma possível como se relacionam as componentes de rendimento em que me encontro envolvido e a sua operacionalização, com o objetivo de aumentar o desempenho individual e coletivo.

1.1. Razões e Justificações para o Estágio

Desde o início do Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, tinha como objetivo bem claro, a realização do meu estágio num contexto de alta exigência e muito perto daquilo que pretendo para o meu futuro, trabalhar no contexto profissional do futebol. Assim, após constatar que existia a possibilidade de estagiar no Sporting Clube de Braga, foi com naturalidade e entusiasmo que a decisão foi tomada.

Consciente daquele que tem vindo a ser o crescimento da estrutura SC Braga e da sua aposta na formação, foi-me proposto integrar o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD). Aqui, as responsabilidades debruçam-se em torno da aplicação dos diversos testes físicos e respetivas análises nos diferentes momentos da época, prescrição de planos de treino que respeitem ao máximo a individualidade de cada jogador – foco no treino de força e nas diferentes dimensões do mesmo, período de pausa de estímulo (*tapering)*,

controlo e gestão das cargas de treino, e o acompanhamento aos atletas que estão em recuperação no pós-lesão.

Deste modo, este Relatório visa analisar os processos inerentes à Otimização Desportiva em contexto de formação já direcionada para o alto rendimento, como acontece com os Sub-16 do SC Braga, que disputaram o Campeonato Nacional Juniores B.

1.2. Objetivos e Finalidades

O presente trabalho tem como finalidade central conhecer, vivenciar e compreender, fruto de reflexões constantes, os pressupostos inerentes à operacionalização da otimização desportiva em contexto de formação, com aplicação nos Sub-16 do Sporting Clube de Braga.

É tido igualmente como objetivos pessoais a aquisição de conhecimento geral e específico e assim, subsequentemente o desenvolvimento enquanto futuro profissional. De igual forma pretendo poder constatar a minha evolução como pessoa, resultado da convivência diária com diferentes personalidades, da exigência que o contexto impõe e que também coloco em mim mesmo.

Tem este Relatório como desígnio a contemplação de um conjunto de pesquisas, a partilha de vivências diárias e reflexões sobre as mesmas inerentes ao processo envolvente do estágio. Nota importante também para as aprendizagens retidas, bem como as competências profissionais desenvolvidas/ adquiridas.

O documento abrange descritivamente a operacionalização do processo, de uma forma fundamentada; as condições propostas e necessárias para a sua realização; todo o processo de acompanhamento, apoio e realização das funções/tarefas referidas; todo um procedimento que compreende reflexões pessoais acerca destas temáticas; um conjunto de conclusões, avaliações e perspetivas futuras para o período pós-estágio. Contudo e na minha opinião, um dos pontos fulcrais deste documento é o que compreende o desenvolvimento profissional. Aqui será relatado o que esta experiência provocou em mim, o impacto que teve, as diferenças entre o início e o fim, tanto a nível profissional como pessoal.

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio

De modo a cumprir os objetivos definidos e para que exista um fio condutor no decorrer do processo, o presente Relatório de Estágio leva a cabo uma estrutura dividida em 7 capítulos:

- Introdução, tem como propósito dar a conhecer o campo de ação do estágio – as razões e motivações para o mesmo, a definição de objetivos e a sua caracterização geral.
- Enquadramento do Estágio, onde abordamos os diferentes tipos de contextos – **Institucional** e **Macro-contexto:** Otimização Desportiva no Futebol, e os diversos tipos de caracterização – **Plantel** / **Equipa Técnica** / **Competição** / **Funcionalidades.**
- Realização da Prática Profissional, neste tópico definimos e caracterizamos o processo de estágio, isto é, as ações e atividades desenvolvidas. Espaço também para a inclusão de reflexões pessoais e profissionais sobre esta etapa, e as dificuldades sentidas.
- Desenvolvimento Profissional, como mencionado anteriormente, neste tópico será relatado o que esta experiência provocou em mim, o impacto que teve, as diferenças entre o início e o fim, tanto a nível profissional como pessoal.
- Conclusões e Perspetivas de Futuro, aqui o intento passa por uma análise e reflexão sobre os ensinamentos adquiridos, assim como das ambições que se seguem na fase pós estágio.
- Referências bibliográficas.
- Anexos**.**

Capítulo II – Enquadramento Profissional

2. Enquadramento do Estágio

Tem este capítulo como objetivo descrever o contexto institucional, caracterizar a estrutura que envolve os Sub-16 do Sporting Clube de Braga e por fim, realizar uma caracterização genérica das funções a desempenhar.

Espaço que inclui igualmente uma revisão da literatura dos principais temas pelos quais será regido este relatório, são eles: Futebol, Treino e Otimização Física.

2.1. Contexto Institucional

O Estágio efetivou-se no Departamento de Formação do Sporting Clube de Braga, mais concretamente no escalão de Juvenis B (Sub-16), cuja área de intervenção remete-se à componente de otimização física (*GOD* – Gabinete de Otimização Desportiva). O estágio de profissionalização está inserido no Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Fruto do protocolo existente entre a Instituição de Ensino (FADEUP) e a Instituição Desportiva (SC Braga) para o acolhimento de estagiários, foi possível ao estagiário – Jorge Daniel Fernandes Moreira Teixeira - exercer funções ao longo da época desportiva no Clube supramencionado. O mesmo foi apoiado na orientação do Professor Doutor António Natal Campos Rebelo e no acompanhamento dos Treinadores João Pereira e Wilson Ferra.

Constitui-se como espaço temporal definido a época desportiva 2018/2019, correspondendo a 163 treinos, 25 jogos oficiais, 32 jogos de preparação e 2 torneios. De salientar também o trabalho realizado em horário complementar, inerente a todo o processo. Na tabela 1, é possível verificar o plano anual em que é demonstrado o tempo investido quer no papel de treinador estagiário, como no de aluno da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tabela 1 - Plano Anual Atividades

Meses/Ano	Sporting Clube de Braga	FADEUP
Julho 2018	Apresentação/ Período Preparatório	Conceção do Relatório de Estágio
Agosto 2018	Período Competitivo- 1.º Fase Campeonato Nacional Juniores B- Serie A	
Setembro 2018		Reunião com Orientador
Outubro 2018		Estruturação do Relatório de Estágio
Novembro 2018		Reunião com Orientador
Dezembro 2018	Período Competitivo- Fase Manutenção, Campeonato Nacional Juniores B- Serie A	Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Janeiro 2019		Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Fevereiro 2019		Reunião com Orientador
Março 2019		Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Abril 2019	Período Transitório / Torneios	Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Maio 2019	Período Transitório	Desenvolvimento/ Finalização do Relatório de Estágio
Junho/Julho 2019	Período Transitório / Torneios / Fim de época	Finalização do Relatório de Estágio

2.1.1. Caracterização do Sporting Clube de Braga

O Sporting Clube de Braga (SCB) é um dos históricos do futebol português. Com um crescimento acentuado nas últimas décadas, seja a nível de desportivo ou de infraestruturas, onde acumula boas campanhas nacionais e internacionais, juntando a isso a conquista de troféus.

É um clube do concelho de Braga, situado na região do Minho. O nome da mesma dá mote àquela que é a alcunha mais frequentemente utilizada, os Gverreiros do Minho.

Figura 1 - Emblema SCB

2.1.1.1. História e Palmarés

O Sporting Clube de Braga foi fundado oficialmente em 19 de janeiro em 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, *taekwondo*, basquetebol, entre outros, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais. Atualmente compete na Primeira Liga de futebol. Foi pela primeira vez campeão nacional da Segunda Divisão em 29 de janeiro de 1947 com uma vitória por 2-0 sobre o "Onze Unidos", no Montijo e, consequentemente atingiu, pela primeira vez, o principal escalão do Futebol Português na época de 1948.

Em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de maio (atualmente denominado Estádio 1.º de Maio) e o SCB passou a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40.000 espetadores. Por uma simples imposição do destino SCB e S.C. da Covilhã discutiram precisamente no último dia (20/4/1964) do campeonato nacional da II Divisão a posse do título da zona que lhes abria o caminho à subida e à conquista do 2º campeonato nacional da II Divisão. Com a

Covilhã deu-se a 2ª grande assistência do estádio e a maior depois da inauguração.

Em 22 de maio de 1966 o Braga venceu a Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória de Setúbal por 1-0, com um golo de *Perrichon*. Com a vitória na Taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol.

Em 1975 retorna à Primeira Divisão Nacional onde permanece desde então. O Sporting Clube de Braga, logo a seguir ao FC Porto, SL Benfica e Sporting SC, é o quarto clube há mais anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional.

Em 1976-1977 vence a Taça Federação Portuguesa de Futebol, prova que apenas contou com uma edição.

O Sporting Clube de Braga, no seu 60º aniversário, que decorreu com grande brilhantismo e sob o signo "Celebrar o Passado - Planear o Futuro", teve para além de várias manifestações ao longo de todo o ano, a atribuição por parte da Câmara Municipal do seu mais alto galardão, a Medalha de Ouro com palmas da cidade.

A 30 de dezembro de 2003 dá-se a inauguração do Estádio Municipal de Braga, conhecido por Estádio da Pedreira. Este afirma-se como uma mais valia para o concelho, valorizando a cidade e a região. Projetado pelo Arquiteto português Eduardo Souto Moura (Prémio *Pritzker* 2011) e pelo Engenheiro português Rui Furtado (da empresa Afaconsult). É uma obra de particular beleza, enquanto peça de arquitetura e de invulgar engenharia «uma grande obra de arte», que vem dar corpo ao Parque Urbano implantado na encosta do Monte Castro, na periferia da área urbana de Braga virado para o vale do Rio Cávado. O estádio é atualmente utilizado pelo Sporting Clube de Braga.

De todos os clubes que participaram na Taça Intertoto, o S. C. Braga foi a equipa que mais longe chegou na UEFA, vencendo dessa forma o troféu, que foi entregue em pleno relvado ao capitão Vandinho, antes do início do jogo com o *Paris Saint-Germain* para os oitavos-de-final da Taça UEFA a 19 de março de

2009. O S. C. Braga foi o último vencedor da competição, dado que a reformulação das competições europeias levou à extinção da referida prova.

Na temporada 2010-2011, o SCB fez a sua estreia na Liga dos Campeões em casa, com uma vitória por 3-0 frente ao *Celtic*, na primeira mão da terceira pré-eliminatória. Apesar de ter perdido a segunda eliminatória na Escócia por 2-1 no *Celtic Park*, apurou-se para a próxima eliminatória com um resultado agregado de 4-2. Na quarta ronda de qualificação, venceu o *Sevilla* FC por 1-0 em casa e 4-3 fora, entrando, assim, na fase de grupos da Liga dos Campeões pela primeira vez.

Qualificado para a Liga Europa, o SCB eliminou o *Lech Poznan* (2-1 em agregado), o *Liverpool* (1-0 em agregado, chegando pela primeira vez aos quartos-de-final da Liga Europa), o *Dínamo de Kiev* (1-1 em agregado, avançando para as semifinais da Liga Europa pela primeira vez, através da regra dos golos fora de casa) e o Benfica (2-2 em agregado, avançando para a final da Liga Europa pela primeira vez, através da regra dos golos fora de casa). No dia 18 de maio de 2011, o Braga perdeu com o FC Porto por 1-0 a final da Liga Europa 2010-2011 no Aviva Stadium (Dublin).

Do sonho à realidade vai a distância que um esforço conjunto consegue superar. O SCB reafirmou, no início da época 2012/13, o propósito e objetivo de conquistar um troféu. A presença assídua nas competições europeias, com a conquista das últimas qualificações para a Liga dos Campeões, evidencia o crescimento do clube a nível europeu. A conquista de um título ou troféu reforçaria o estatuto em Portugal. Na época 2011/12 o SCB atinge, pela 1.ª vez as meias-finais da Taça da Liga e um ano mais tarde o percurso seria ainda mais longo.

A 22 de maio de 2016, 50 anos depois, o SCB vence a Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Futebol Clube do Porto nas grandes penalidades, após um empate a 2-2 no tempo regulamentar.

Ao longo deste tópico foi abordada de forma descritiva a história e palmarés do Clube, contudo a tabela 2 apresenta objetivamente as suas conquistas.

Tabela 2 - Palmarés SCB

	12 Campeonato Regional de Braga 1 AF Braga 3ª Divisão 3 AF Braga Taça de Honra 2 AF Braga Torneio de Abertura
	2 Campeonatos Nacionais 2ª Divisão (1946/1947; 1963/1964)
	2 Taças de Portugal (1965/1966; 2015/2016)
	1 Taça Intertoto (2008/2009)
	1 Taça da Liga (2012/2013)

2.1.1.2. Estrutura Sporting Clube de Braga

Com uma história de sucesso no desenvolvimento e potenciação de jovens jogadores, a formação do SCB tem conciliado os resultados desportivos (dois títulos nacionais de Sub-19, presenças nas fases finais e disputa pelo título nos diversos escalões) com a capacidade de projetar jovens jogadores para o futebol profissional, quer a nível de clubes, quer a nível de Seleções (número de jogadores presentes nos eleitos dos selecionadores em crescendo).

Sob orientação de Hugo Vieira, Coordenador Executivo, e de António Pereira, Coordenador Técnico, figura 1, a formação do SCB organiza-se numa pirâmide competitiva que se inicia nos benjamins e termina nos Sub-23. Em paralelo, desenvolve-se transversalmente a todos os escalões, o recrutamento e desenvolvimento de guarda-redes.

A aposta na qualidade do treino é transversal a um código de conduta e a uma filosofia com uma identidade muito própria, pelo que, formar jogadores não é dissociável da aposta na definição da personalidade e do caráter individual.

Nunca esquecendo os valores do Sporting Clube de Braga, a Escola de Futebol Gverreiros do Futuro tem como objetivos formar e potenciar atletas que possam integrar futuramente os escalões competitivos de formação do clube. É também desígnio criar e promover uma educação suportada em princípios pedagógicos, onde se promove a exigência, rigor e disciplina, fulcrais para o desenvolvimento pessoal e académico dos nossos jovens atletas. Nesse sentido, propomo-nos dotar os atletas da nossa escola com requisitos ao nível da competitividade e eficácia técnica que lhes permitam desenvolver de forma multilateral e em etapas sequentes, lógicas e progressivas, as bases da aprendizagem dos fundamentos do futebol.

Todas as características são agora potenciadas, fundamentalmente, em dois espaços físicos com todas as condições necessárias à sua consequente concretização, como são a Cidade Desportiva SCB, a Arena do Gverreiro (Palmeira) ou até o Centro de Treino e Formação do SCB em Cunha. Estes três espaços permitem todas as condições para o desenvolvimento integral da criança e do atleta, potenciando as suas capacidades.

O SCB é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional. A construção da Cidade Desportiva comprova que a formação e a potencialização de jovens atletas são objetivos firmes no clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas. A responsabilidade social do SCB é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade, seja nos escalões recreativos, seja entre os grupos de alta competição.

A Cidade Desportiva pretende afirmar-se, igualmente, como um espaço social de referência para a comunidade, projetando o clube para a cidade e oferecendo bens e serviços que beneficiem quer os associados do SCB, quer os

cidadãos em geral. As vantagens no usufruto do espaço e das condições que ele oferece serão sentidas de forma muito positiva quer pelos atletas, quer pelos sócios do clube, que passam a dispor de uma centralidade que reúne e potencia o vasto universo desportivo do SCB.

No que toca à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos atletas, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e a sua performance.

Deste modo, o Departamento de Formação engloba jovens jogadores com idades compreendidas entre os 4 e os 23 anos. O primeiro contacto com a modalidade desportiva acontece aquando da integração na Escola de Futebol, que comporta crianças dos 4 aos 12 anos de idade de ambos os sexos. Os principais objetivos assumidos pela Escola de Futebol são: i) Contribuir para a formação integral do jovem atleta; ii) Promover hábitos de vida saudável (prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, contacto com a natureza, alimentação saudável, etc.); iii) Proporcionar aos jogadores um conjunto de vivências sócio afetivas promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa; e; iv) Formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condicionais e coordenativas específicas da modalidade desportiva.

Após esta etapa inicial onde os jovens jogadores adquirem competências técnicas e táticas fundamentais para a prática do futebol, têm a possibilidade de progredir para um escalão superior, no qual, para além de aperfeiçoar as competências adquiridas, ser-lhes-á dada a oportunidade de adquirir novas competências num contexto competitivo ajustado.

Reconhecida como um dos mais competentes clubes de formação a nível nacional, o Sporting Clube de Braga disputa os campeonatos nacionais com duas equipas nos escalões de Sub-15 e Sub-17, sendo que os Sub-19 têm uma equipa. Os escalões Sub-14 e Sub-16 competem pelo clube satélite Palmeiras FC. Esta ligação tem como intuito o desenvolvimento dos jovens em contextos competitivos exigentes (Campeonato Nacional Juniores C e Juniores B,

respetivamente), já que a competição desenrolar-se-á com equipas de um nível etário mais avançado.

Este vínculo, é internamente visto como uma janela de oportunidade, pelo modo como proporciona aos jovens atletas múltiplos desafios e exigência elevada, devido às diferenças maturacionais existentes em relação ao adversário.

No que aos escalões de Sub-15 e Sub-17 diz respeito, para além do objetivo que é a potencialização do atleta, existe a premissa de competir com base assente numa cultura de vitória que procura atingir a 2ª e 3ª fase (apuramento campeão).

Relativamente às equipas Sub-19 e Sub-23, estas visam maximizar a potencialização das qualidades técnico-táticas de cada jogador já direcionadas para o alto rendimento, de maneira a que se revelem mais-valias para a equipa A, seja a curto, médio e longo prazo.

Normalmente, as equipas técnicas de formação são constituídas por 9 elementos (treinador, 2 treinadores-adjuntos, analista, treinador de guarda-redes, 2 preparadores físicos, fisioterapeuta e *team-manager*). Para aquela que é a realidade do futebol português, tanto na formação, como até mesmo no futebol profissional, estamos conscientes que com uma estrutura assim o desenvolvimento dos jogadores será mais efetivo, visto que é proporcionado um acompanhamento em todos os momentos e domínios do processo de treino e jogo.

O SCB conta ainda, com um projeto inovador a nível nacional, designado de “Escola de Guarda Redes”, que é supervisionado pelo treinador de guarda-redes da equipa Sénior, Jorge Vital e que pretende contrariar a visível dificuldade de recrutamento de jovens jogadores para a posição específica de guarda-redes.

Com o erguer da Cidade Desportiva, foram igualmente criados dois gabinetes que têm como intuito trabalhar ao mais ínfimo pormenor, são eles o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), onde são potenciadas as características físicas de cada atleta, e o Gabinete de Observação e Análise

(GOA), que visa a filmagem dos treinos e jogos, para que posteriormente ocorra a edição e análise dos vídeos, permitindo aos treinadores uma melhor análise daqueles que são os comportamentos técnico-táticos da equipa e as ações individuais de cada jogador.

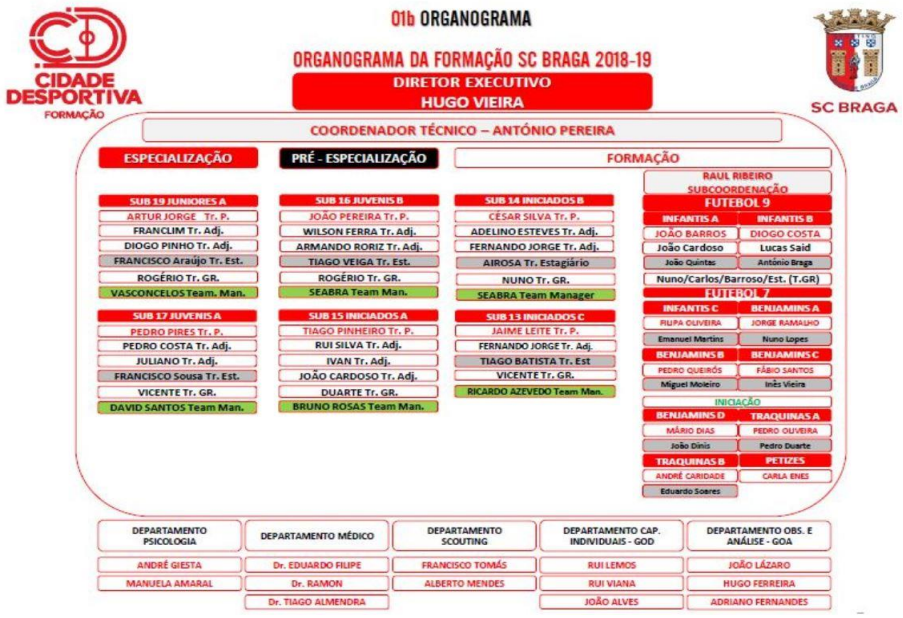


Figura 2 - Organograma da Formação SC Braga

2.1.1.3. Infraestruturas: Cidade Desportiva e Campo da Ponte

Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a Cidade Desportiva do SCB projeta-se, contudo, com um espaço urbano muito mais amplo, uma vez que constitui um Pólo Social e uma nova centralidade numa área que estava devoluta e que se revitaliza tendo como pano de fundo a marca da coletividade mais representativa do concelho e da região.

Todas as infraestruturas utilizadas pelo clube na modalidade de futebol/futebol praia situam-se na Cidade Desportiva do SCB – figura 2, inaugurada em junho de 2017. A fase inaugural deste amplo complexo, que, destina-se ao futebol de formação e já está em funcionamento, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SCB cimente o seu estatuto de potência da formação a nível nacional e europeu.

A primeira fase da obra, já concluída, passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos Gverreiros do Minho,

abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze –três naturais e dois sintéticos – para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 espectadores sendo que 500 lugares são sentados. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares.

A segunda fase prevê o Pavilhão Multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; Pavilhão Multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros.

Esta fase completa-se com a construção do Mini-Estádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.

Em jeito de conclusão, os espaços de treino normalmente utilizados por nós, sub-16, foram os campos de relvado sintético n.º2 e 4. Foi igualmente utilizado com frequência o auditório, quer para apresentações visuais à equipa ou para reuniões de equipa técnica com o fim de análise de jogos. Por fim, desenvolvíamos diariamente o nosso trabalho no gabinete n.º4, onde planeamos, pensamos, projetamos, discutimos e decidimos muito do que foi a nossa época desportiva.

Pelo acordo institucional entre SCB e Palmeiras FC, clube que representávamos na competição oficial, a nossa casa oficial durante a época, foi o Campo da Ponte, um campo de relvado natural, no centro da cidade de Braga ao lado do "velhinho" Estádio 1.º de Maio.

Figura 3 - Planta Cidade Desportiva SC Braga

2.1.2. Sporting Clube de Braga/Palmeiras FC: Sub-16

2.1.2.1. Caracterização da Equipa

A equipa Sub-16 do SCB, compete no Campeonato Nacional de Sub-17, com o nome Palmeiras Futebol Clube, resultado da parceria celebrada pelas duas Instituições. Na minha opinião, este protocolo permite ao SCB colocar a sua equipa Sub-16 num contexto competitivo de exigência e ajustado para a evolução contínua dos seus jogadores, preparando assim aquela que será, na sua maioria, a equipa de Sub-17. Esta última terá como objetivo alcançar a fase de apuramento de campeão.

O plantel é composto por 25 atletas - tabela 3, com uma média de idades de 15,08 anos. A maior parte dos jogadores são de 2003 (93%), sendo que dois deles são de 2002 (7%). Existem três nacionalidades distintas, 23 Portugueses (92%), 1 Guineense (4%) e 1 Brasileiro (4%). É também possível constatar a presença de atletas de diferentes regiões de Portugal: Barreiro, Açores, Faro, Aveiro, Viseu, Alentejo e Porto. Os Capitães de equipa são: DM, AF e JN.

No decorrer da época foram realizadas algumas alterações: no final da primeira fase do campeonato o jogador JN subiu para o escalão de Sub-17,

sendo que o JS desceu para os Sub-16. Tivemos também algumas saídas por opção da equipa técnica/coordenação, como foram os casos do AR, RC e VA. Nota ainda para mais duas subidas aos Sub-17, o DP e o RG. Terminamos assim a época com um plantel de 20 jogadores.

Nota para o facto deste plantel ter transitado diretamente, na sua maioria, do escalão Sub-15 para os Sub-16.

Tabela 3 - Plantel Sub-16 do SCB

Nome	Posição	Membro Dominante	Nome	Posição	Membro Dominante
TP	GR	Direito	AG	MDef	Direito
RM	GR	Direito	MS	MC	Esquerdo
EE	GR	Direito	BC	MC	Esquerdo
DM	DC	Direito	GM	MC	Direito
AR	DC	Direito	JN	MC	Direito
RB	DC	Esquerdo	JM	MO/EXT	Direito
RM	DC	Direito	FF	MO/EXT	Direito
DP	DC	Direito	RG	EXT	Direito
AF	DL	Direito	RC	EXT	Direito
PJ	DL	Direito	GB	EXT	Direito
JP	DL	Esquerdo	VA	AV	Esquerdo
GB	DL	Esquerdo	RM	AV	Direito
JS	MDef	Esquerdo	AC	AV	Esquerdo

2.1.2.2. Caracterização da Equipa Técnica

É uma equipa técnica constituída por nove elementos – tabela 4: um *team-manager*, um treinador principal, três treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes, dois preparadores físicos (GOD) e um fisioterapeuta.

Dentro daquela que é a especificidade de funções que cada técnico acarreta, ao longo do processo existiu liberdade e comunicação entre todos no que ao planeamento, operacionalização, reflexão do treino e competição diz respeito.

Tabela 4 - Equipa Técnica SCB

Nome	Função
RS	Team-manager
JP	Treinador Principal
WF	Treinador Adjunto
AR	Treinador Adjunto
TV	Treinador Adjunto
RC	Treinador de Guarda Redes
JT	GOD
JM	GOD
RM	Fisioterapeuta
NM	Técnico de Equipamentos

2.1.2.3. Caracterização do Contexto Competitivo

Durante a época 2018/2019 os Sub-16 do SCB competiram no Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), tendo participado em duas de três fases possíveis. No total, foram realizados 25 de 35 jogos oficiais possíveis no decorrer de três fases – tabela 5.

O protocolo existente entre as instituições do SCB e o Palmeiras Futebol Clube, permite aos jogadores de ano 2003 participarem num Campeonato Nacional de sub-17 (jogadores de ano 2002). Esta competição, quando perspetivada pelos jogadores mais novos, constitui-se como um meio desafiante na aquisição e evolução dos índices de desempenho e competitividade. Desse modo, e depois de uma primeira avaliação ao plantel e ao campeonato, perspetivamos que iria ser uma época longa e cheia de desafios.

Após ter vivenciado uma época desportiva no Campeonato Nacional de sub-17, tenho uma opinião um pouco crítica quanto à estrutura do mesmo. Os clubes que não se qualificam para a 3ª fase do campeonato, terminam a época oficial muito cedo, existindo assim um largo período sem competição oficial entre épocas desportivas. Durante a época tivemos um calendário competitivo muito preenchido, quase sem paragens desde o início, sendo que nem mesmo nas épocas festivas tivemos pausa.

Como sugestão e de modo a proporcionar maior competitividade ao campeonato, a 1.ª fase em vez de ser jogada em sorteio e a uma só volta,

poderia ser jogada a duas voltas (casa e fora), o que iria aumentar o número de jogos e a competitividade dos jogadores que nele participam.

Na tabela número 5 é possível verificar em que moldes é disputado o Campeonato Nacional de Juvenis A:

Tabela 5 - Quadro Competitivo Juniores B

1.ª Fase	
- 4 Séries (A, B, C, D) de 12 equipas 11 jogos (1 só volta) - Apuram-se para a 2ª fase os 4 primeiros de cada série. - As restantes 8 equipas disputam a fase de manutenção	
2ª Fase	
- Zona Norte + Zona Sul - 8 equipas cada série - 14 jogos (casa-fora) - 2 primeiros e melhor 3º classificados qualificam-se para a fase Apuramento Campeão (3ª fase) - Pior 3º disputa *play off* com o melhor 4ª classificado	- Fase Manutenção - 4 séries (A, B, C, D) de 8 equipas - 14 jogos (casa-fora) - 3 primeiros de cada série garantem a manutenção - 2 melhores quartos classificados mantêm - 2 piores 4º mais os 4 últimos classificados de cada série descem de divisão
3ª Fase – Apuramento Campeão	
- 6 equipas - 10 jogos (casa-fora) - Campeão Nacional	

2.1.2.4. Calendarização e Reflexões do Campeonato Nacional Juniores B – 1.ª Divisão Série A

O nosso trajeto competitivo teve duas fases bastante distintas. Na 1.ª fase – tabela 6, foi definido em conjunto com o grupo o objetivo de passar à 2ª fase, o que posteriormente e após uma reflexão profunda entre a equipa técnica, ficou a certeza que não tomamos a melhor opção. A equipa acusou demasiado a pressão desse objetivo e aos primeiros percalços deixaram de acreditar que tal seria possível. Isto fez com que em todos os jogos esse mesmo objetivo permanecesse no pensamento dos jogadores de forma inconsciente, acabando por ser um fator bloqueador a nível mental. Contudo, foi uma etapa repleta de adversidades que nos permitiu muitos momentos de reflexão e aprendizagens,

e com isso verificou-se uma evolução notória em todos os que estavam envolvidos no processo.

Tabela 6 - Calendário e Classificação 1.ª Fase

Sporting Clube de Braga Sub-16						
Calendário 1.ª Fase				Classificação 1.ª Fase		
Jorn.	Data	Adversário	Casa/Fora	Posição	Clube	Pontos
1	19/08/2018	Vianense	C	1.º	Braga (Sub-17)	31
2	26/08/2018	Chaves	F	2º	Vitoria SC	28
3	01/09/2018	Famalicão	C	3º	Rio Ave	22
4	16/09/2018	Braga Sub-17	F	4º	Chaves	22
5	23/09/2018	Rio Ave	C	5º	Paços Ferreira	19
6	30/09/2018	Vitória SC	F	6º	Famalicão	18
7	21/10/2018	Barroselas	F	7º	Moreirense	17
8	28/10/2018	Cachão	C	8º	Braga (Sub-16)	11
9	04/10/2018	Moreirense	F	9º	Gil Vicente	8
10	11/11/2018	Gil Vicente	C	10º	Cachão	6
11	18/11/2018	Paços Ferreira	F	11.º	Vianense	6
				12º	Barroselas	4

Na fase manutenção – tabela 7, o nível competitivo baixou em relação à fase anterior, mas a responsabilidade e o compromisso aumentaram. O grupo tinha a oportunidade de mostrar o seu real valor, que em nada coadunava com aquele exibido na 1.ª fase. Mostramos uma maior regularidade e com isso exibições mais consistentes. O facto de termos optado por não colocar um objetivo exigente como aquele que foi mencionado anteriormente, acabou por ter interferência na componente psicológica dos jogadores, libertando-os para mostrar a sua valia. Importa salientar que mantivemos a exigência elevada no que concerne à evolução do processo coletivo e individual, com o foco direcionado para o jogo após jogo.

Tabela 7 - Calendário e Classificação 2ª Fase - Manutenção

Sporting Clube de Braga Sub-16						
Calendário Fase Manutenção				Fase Manutenção		
Jorn.	Data	Adversário	Casa/Fora	Posição	Clube	Pontos
1	09/12/2018	Gil Vicente	F	1.º	Paços Ferreira	47
2	16/12/2018	Paços Ferreira	C	2º	Famalicão	39
3	22/12/2018	Moreirense	C	3º	Braga (Sub-16)	36
4	30/12/2018	Vianense	F	4º	Moreirense	35
5	05/01/2019	Famalicão	C	5º	Gil Vicente	27
6	13/01/2019	Cachão	F	6º	Cachão	9
7	20/01/2019	Barroselas	C	7º	Barroselas	8
8	27/01/2019	Gil Vicente	C	8º	Vianense	8
9	02/02/2019	Paços Ferreira	F			
10	17/02/2019	Moreirense	F			
11	24/02/2019	Vianense	C			
12	02/03/2019	Famalicão	F			
13	05/03/2019	Cachão	C			
14	10/03/2019	Barroselas	F			

Em suma, foi notório o crescimento da equipa ao longo da época naquilo que é o conhecimento e compreensão do jogo, mas acima de tudo o seu desenvolvimento psicológico (foco / rigor / compromisso / exigência). Um dos grandes objetivos enquanto equipa de Sub-16 foi alcançado, potenciar atletas para o escalão Sub-17.

2.1.2.5. Torneios

Para além dos jogos do campeonato nacional de juniores B, a experiência competitiva estendeu-se aos torneios internacionais. Estes foram realizados no final do período competitivo. Participamos nos seguintes torneios:

- Torneio de Mérida - 17 de abril a 21 de abril
- Torneio de Badajoz - 14 de junho a 16 de junho

Olhamos para estes torneios como uma aprendizagem diferente daquilo que foi o campeonato nacional, tendo em conta que a equipa sai da sua zona de conforto.

Tais experiências acarretam grandes momentos de aprendizagens ao nível do relacionamento com as estruturas organizativas, de modo a estabelecer

as melhores condições possíveis para a nossa equipa, a direção que temos de dar à nossa relação com os jogadores em diferentes momentos dos torneios. Exemplo disso são os momentos de pausas enormes entre jogos, onde conseguimos obter um maior conhecimento acerca dos jogadores e das suas personalidades.

Estas vivências estimularam uma forte coesão grupal, fruto do dia a dia que levou a uma maior afinidade entre jogadores e equipa técnica.

2.2. Caracterização Funcional do Estágio

Naquilo que à caracterização das funções do estagiário confere, as responsabilidades remetem-se para o controlo e gestão das cargas de treino, prescrição de planos de treino que visem a potencialização das características físicas dos atletas e de planos que apontem à reintegração dos jogadores no pós-lesão, e também para o planeamento de estratégias de recuperação dos índices de fadiga. Por fim, temos igualmente como funções a ativação em contexto de treino e jogo, bem como a fase de reativação.

Faz igualmente parte das nossas tarefas o apoio direto e ativo aos restantes elementos da equipa técnica dos Sub-16 do Sporting Clube de Braga, prestando constante auxílio, seja em treino ou em jogo. No entanto e numa fase mais avançada do Relatório, todas estas funções serão descritas de forma mais pormenorizada.

2.3. Macro-contexto: Otimização Desportiva no Futebol

2.3.1. O jogo: Futebol

"Desde criança que todos os meus sonhos desaguavam no desporto e, mais concretamente, no futebol." – (Bouças, 2016)

Tendo este documento como intuito o relatar de uma época desportiva no futebol, consideramos oportuno rever o estado da arte daquele que é considerado de forma quase unânime, o maior fenómeno desportivo em todo o planeta (Garganta, 2004).

O jogo de Futebol evidencia uma estrutura multifatorial de grande complexidade, sendo apontado como aquele, de entre os demais jogos desportivos coletivos, que comporta um maior grau de indeterminismo (Dufour, 1991; Garganta, 1997).

Garganta e Pinto (1998) referem que a relação de oposição e cooperação entre os elementos das duas equipas em confronto, desenvolvidas no contexto de imprevisibilidade, marcam a natureza dos jogos desportivos coletivos, classificando-o como um jogo de oposição. Castelo (2009) refere que duas equipas de 11 jogadores numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, cooperação com os colegas e oposição aos adversários, lutam incessantemente pela posse de bola, dentro do respeito pelas leis de jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

No entanto, apraz-nos realçar que a importância do Futebol não se resume unicamente ao que foi mencionado no parágrafo anterior. Garganta (1997) explica-nos que este desporto é também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.

O jogo de Futebol é constituído por quatro dimensões que interagem, mas que podem ser reconhecidas separadamente: *Tática, Técnica, Física* e *Psicológica* (Carvalhal *et al*., 2014).

Ao nível dos jogos desportivos coletivos, a dimensão tática condiciona duma forma importante a prestação dos jogadores e das equipas (Frade, 1990;

Garganta, 1995; Faria, 1999). A construção do conhecimento ao nível do ensino, do treino e da competição em futebol, deve ser feita a partir de perspetivas e matrizes organizacionais que, sem descurar as demais facetas, considerem como núcleo diretor a dimensão tática do jogo (Faria, 1999).

Faria (1999) refere que o futebol exige dos jogadores uma eficácia de desempenho que se relaciona em primeira análise com os aspetos de processamento de informação (leitura do jogo) e as decisões (Tavares, 1994 citado por Faria, 1999). Ainda Faria (1999), os jogadores desenvolvem sequências de ações e tomadas de decisão encadeadas, de acordo com as fases de ataque e de defesa. O domínio das técnicas específicas e a capacidade de tomada de decisão dependem da sua adequabilidade à situação de jogo.

Não subordinando a importância das conceções tática e técnica, é por nós considerada a conceção física. Soares (2005) defende que o treino deverá privilegiar e integrar todas as facetas que emergem do jogo. O autor entende que há muito a ganhar em termos globais com uma maximização fisiológica das capacidades dos jogadores.

É de salientar que ao longo deste relatório as três primeiras dimensões são alvo de atenção da nossa parte, tentando sempre sustentá-las através da literatura e de vivências práticas do estágio.

2.3.2. Construção de uma ideia: Treino

"Se o jogo é o espelho exequível do treino, então para o jogo ser JOGO o treino não pode ser outra coisa senão jogo." (Oliveira, 1991 citado por Faria, 1999)

"Acredito no treino, na explicação, na repetição sistemática." (José Mourinho, 2004)

É no treino que construímos e operacionalizamos aquilo que idealizamos para o nosso modelo de jogo. Segundo Bouças (2016) para que as ideias – boas ou más – surjam no terreno de jogo é necessário saber operacionalizar. Tendo o futebol características muito próprias, a preparação e o treino terão que ser cada vez mais específicos (Faria, R., 1999). Segundo este autor, é imperativo ter um vasto conhecimento das características e exigências do rendimento, de forma a permitir uma adequada preparação do treino em Futebol.

A operacionalização do processo de treino é uma temática complexa, que envolve uma preparação atempada fruto de reflexões que provêm do conteúdo do jogo e de treino. Queiroz (1986, citado por Faria, 1999) refere que o treino se fundamenta e se desenvolve a partir do elemento primário de todo o processo, que o mesmo é dizer o jogo.

A propósito da planificação semanal e organização de conteúdos de treino, Bruno Lage citado por "Paolo Maldini" (2019) tece afirmações interessantes no blogue Lateral Esquerdo:

"A nossa preocupação consiste sistematicamente na evolução ***do nosso jogo e são as nossas ideias que orientam a planificação ao longo dos dias e das semanas***."

"Nesse planeamento semanal e, consequentemente diário, a organização dos ***conteúdos de treino são designados em relação direta com a evolução do nosso jogo e as características do próximo adversário, em função da estratégia eleita*** e, simultaneamente, estabelecendo uma relação própria entre o esforço e a recuperação."

"Em função da informação recolhida da análise de desempenho, e na análise do adversário e, tendo em linha de conta, as considerações estratégicas que possamos eventualmente utilizar, idealizamos os nossos exercícios."

Oliveira (2004) diz-nos que o treino é o principal meio de transmissão de conhecimentos, existindo a necessidade de o direcionar no sentido de potenciar o melhor possível o aumento dos conhecimentos específicos dos jogadores.

Vive-se a era da estratégia e da crescente complexidade da estrutura do jogo, onde é possível descortinar as dinâmicas do adversário, os seus pontos fortes e os pontos frágeis, através do acesso à informação existente por diferentes vias. Assim, há vinte anos atrás, Faria (1999) apelava à exigência na procura de maior qualidade e consistência, na existência de jogadores com elevadas capacidades de determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e um alto potencial físico, psíquico e tático-técnico.

Em jeito de conclusão deste tópico sobre o Treino e indo de encontro aos dois parágrafos anteriores, a minha crença está cada vez mais direcionada para

aquela que é a potencialização individual dos atletas que, num confronto de estruturas onde se podem encaixar, pode ditar a diferença entre a vitória e a derrota.

2.3.3. Otimização Física no Futebol

"O propósito do treino é aumentar as habilidades e a capacidade do atleta ao máximo, de maneira a melhorar o seu rendimento atlético… O processo de treino é aquele no qual o atleta é preparado para produzir o máximo rendimento possível." – (Bompa TO. & Haff GG., 2009)

Atualmente o futebol vive o desafio de acompanhar o sucessivo aumento de densidade competitiva. Agregado a este desenvolvimento, há questões positivas como a maior exigência que leva a uma maior preparação para o jogo através do treino e maior mobilização de fundos financeiros derivado de diferentes estratégias. Em contrapartida, há aspetos negativos como o menor tempo de descanso dos jogadores, aumentando assim o risco de lesões.

Na década de 80 um jogador de futebol profissional fazia, em média, 40 jogos numa temporada, sendo que hoje em dia este número situa-se nos 60. Neste contexto, nunca foi tão grande o risco de lesão, bem como as consequências nefastas das mesmas. Antigamente a prevenção de lesões era vista como um tema de pouca importância, atualmente tem um papel determinante para o sucesso individual e coletivo (Vaz, 2018).

O treino é parte de um *continuum* que envolve a preparação, a recuperação e a competição. Ao melhorar a força e a condição física, a capacidade atlética e as habilidades específicas do desporto, qualquer indivíduo, especialmente os atletas, estará na sua melhor condição para ser bem-sucedido (Liebenson, 2017).

No entender de Vaz (2018), toda a pesquisa e respetivo desenvolvimento das ciências da saúde e do desporto, levam a que atualmente existam inúmeras estratégias para a otimização das qualidades físicas dos atletas, como o controlo da carga de treino, da fadiga, da qualidade de sono e da nutrição. Tudo isto com um único intuito: manter os intervenientes (atletas) na plenitude máxima dos seus recursos e que, com isso, obtenham grandes níveis de performance de forma consistente. Para que tudo isto seja atingível, é necessária a intervenção de

equipas multidisciplinares (médicos, fisioterapeutas, fisiologistas, preparadores físicos, equipa técnica, nutricionistas), onde a comunicação e interpretação da informação recolhida deve ser partilhada e discutida.

Aliada à performance de um futebolista estão um conjunto de ações como arranques, travagens, saltos, remates, mudanças de direção, etc., que necessitam de níveis muito elevados de expressão de força muscular (Soares, 2005). Durante um jogo de futebol os jogadores percorrem distâncias a várias velocidades e realizam grande variedade de ações. A maior parte destas atividades são de baixa intensidade (ex: caminhar, *jogging*), enquanto que as ações de alta intensidade (ex: momento com bola, *sprint*) são menos frequentes – 8% a 10% da distância total percorrida (Carling et al., 2008; Rampinini et al., 2007). Contudo e apesar das percentagens apresentadas, essas ações não podem ser subestimadas pois podem mudar o resultado de um jogo.

É ainda muito comum existir uma espécie de subalternização da componente física no mundo do futebol. Segundo (Soares, 2005), há a consciência de que o jogo de futebol é muito mais do que a expressão das capacidades físicas, não querendo negar a importância decisiva do treino da vertente física, em geral, e da força em particular, na preparação multilateral do futebolista.

Assim, ao longo deste capítulo serão abordadas e categorizadas as diversas capacidades físicas solicitadas no futebol, como por exemplo as vias energéticas utilizadas no decorrer dos treinos/jogo e as diferentes manifestações de força existentes neste desporto.

Assim, concluindo este ponto e com o objetivo de iniciar o próximo, termino este tópico como comecei: com uma breve referência.

> "O treino de força é um meio, não um fim em si... O regime de treino deve permitir ao atleta obter os maiores ganhos, sem, contudo, deixá-lo num estado de fadiga" – (John D., & Tsatsouline P., 2011)

2.3.3.1. Componentes de treino da condição física no futebol

A par de uma outra qualquer modalidade, o futebol apresenta um conjunto de características próprias que devem ser consideradas para a otimização do rendimento do futebolista. Soares (2005) caracteriza a modalidade que exige ao jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física.

As exigências do futebol podem dividir-se em quatro componentes: técnicas, táticas, sociais/psicológicas e físicas (Bangsbo, 2002). Relativamente a esta última componente, Sargentim (2010) apresenta o futebol com particularidades acíclicas e intermitentes. Acíclico por ter uma grande variação de deslocamento, que ocorre de forma inconstante durante o jogo. Intermitente, devido à troca incessante da fase ativa para a passiva.

Assim, derivado da variabilidade de estímulos inerentes a este desporto, Bangsbo (2002) divide o treino da condição física em quatro componentes: **Treino Aeróbio / Treino Anaeróbio / Treino Muscular Específico / Treino da Coordenação.**

Contudo, apenas será abordado e discorrido, com base em literatura própria, o treino muscular específico.

Treino Muscular Específico

O treino muscular específico supõe o treino dos músculos com movimentos isolados. Tem como objetivo aumentar o rendimento muscular até um nível superior àquele que se pode obter jogando apenas futebol (Bangsbo, 2002).

Inerente aos movimentos solicitados no futebol estão ações como arranques, travagens, mudanças de direção, saltos, remates, etc., que requerem níveis muito elevados de expressão da força muscular. Soares (2005) afirma que a força aparece aqui como uma plataforma básica de expressão das capacidades físicas do futebolista.

O treino de força estabeleceu-se como uma componente chave na preparação física para a maioria dos desportos (Gamble, 2010). Este tipo de treino, fora do contexto de jogo, por si só não influência a capacidade futebolística do jogador, mas dá condições ao atleta de treinar mais e melhor as suas capacidades atléticas (Soares, 2005).

O desenho do treino de força deve, portanto, ter em conta as demandas específicas do desporto particular, e no caso dos desportos coletivos, a posição de jogo. Os especialistas em treino de força têm de ter em conta que estão a preparar os atletas para atuarem no campo e não para aumentar os testes de força dos atletas por si só (Gamble, 2010).

A transferência dos efeitos de treino é um fator crucial: um dos critérios-chave ao julgar a eficácia de um programa de treino de força é o grau de aumento da performance em relação ao tempo de treino investido (Young, 2006).

Soares (2005) aponta alguns objetivos ao treino de força em futebol: 1 – aumentar a qualidade do gesto técnico, através do aumento do treino específico induzido pela melhor funcionalidade muscular; 2 – aumentar a resistência à fadiga; 3 – diminuir os fatores de risco de lesão associados à fadiga muscular; 4 – prevenir lesões por melhor estabilidade articular (ex. lesões do ligamento cruzado anterior).

O domínio da metodologia do treino da Força é de fulcral importância para a melhoria da intervenção em grande parte das modalidades desportivas, salvaguardando a especificidade funcional e adaptativa de cada modalidade (Santos, 2014).

Existem diferentes formas de manifestação de força: Força Máxima / Força Potência / Força Elástica Explosiva / Força Elástica Explosiva-Reativa / Força Resistência / Força Rápida. No entanto, serão apenas abordadas três delas.

Força Potência

Define-se como a capacidade de exercer a máxima força no menor tempo possível. A taxa de produção de força (TPF) é um fator importante na produção

de força explosiva (i.e. saltar, lançar), especialmente quando o tempo disponível para aplicar a força dura menos de 250 milissegundos (Kawamori & Haff, 2004).

A maior parte das modalidades desportivas depende mais da força explosiva que da força máxima, sendo necessária em muitos movimentos acíclicos, tais como lançamentos, saltos e nas situações em que são exigidas mudanças rápidas de direção como acontece na maioria dos jogos desportivos coletivos (Santos, J., 2014).

Força Resistência

É a capacidade de resistir à fadiga causada pela utilização da força no contexto de uma dada modalidade desportiva. Define-se também como a capacidade de manter um trabalho muscular por um período prolongado.

A força resistência – tabela 8, pode ter dominante aeróbia, anaeróbia ou mista, conforme a intensidade da tensão muscular desenvolvida. Longe das competições, é possível desenvolver-se uma dada resistência de força através de exercícios gerais, o treino de força resistência deve ser fundamentalmente realizado através de exercícios especiais (Santos, 2014).

Tabela 8 - Formas de trabalho para a força-resistência (Vrijens, 1989)

	Força-resistência anaeróbia	Força-resistência aeróbia
Intensidade da carga	50 – 60%	30 – 40%
Repetições	15 – 20	30 - 60
Séries	3 – 4	3 – 4
Intervalo entre séries	1 – 2 min	1 – 2 min

Força Rápida

Harre e Lotz (1988) citado por Santos (2014), definem esta força como sendo a capacidade de um atleta vencer uma resistência com uma velocidade de movimento elevada. A força rápida e a força explosiva representam a mesma manifestação de força.

Realizada a descrição sobre as diferentes expressões de força selecionadas, os parágrafos seguintes visam ilustrar os diferentes tipos de Treino de Força de forma detalhada, bem como justificar a ausência de uma das manifestações de força.

Tabela 9 - Dimensão das cargas e formas de treino das várias expressões de força

Efeito do treino	Intensidade (% 1 RM)	Repetições (n)	Séries (n)	Repouso (min)
Força Máxima	90 – 100	1 – 5	5 – 7	3 – 5
Força Máxima e Hipertrofia	70 – 80 60 – 70	8 – 12 13 – 20	4 – 5 3 – 4	3 – 5 3 – 5
Força Elástica 1-Força Explosiva 2-Força Rápida	 50 – 80 20 – 40	 8 – 10 10 – 15	 3 – 5 3 – 5	 3 – 5 3 – 5
Resistência de Força 1-Anaeróbia 2-Aeróbia	 40 – 60 20 – 40	 15 – 20 20 – 50	 2 – 4 2 – 4	 2 – 3 2 – 3

A tabela 9 exprime os efeitos do treino, as dimensões das cargas e as diferentes variantes/estímulos. É possível verificar que um certo tipo de cargas apresenta um efeito direto que se salienta, podendo, no entanto, ter outros efeitos colaterais (Santos, 2014).

De modo a clarificar o parágrafo anterior, é apresentado de seguida um exemplo. Quando o treino visa a Força Potência (explosiva) ou Força Resistência (anaeróbia), as cargas utilizadas nestes tipos de treino têm efeitos paralelos, como a melhoria da força máxima e aumento da hipertrofia muscular.

Uma breve nota para a exclusão da força máxima neste capítulo. Segundo Soares (2005), dadas as características do futebol, não é um tipo de treino que se adapte a este tipo de futebolistas. Realça também o facto de ser um treino que impõe uma elevada exigência técnica, sendo que só um treino muito apurado poderá assegurar.

Capítulo III – Realização da Prática Profissional

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Modelo de Treino do Sporting Clube de Braga

"O modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, que materializa as ideias do treinador." (Mesquita, 2000)

Ao longo deste tópico será abordado aquele que é o modelo de treino do SCB. A informação aqui exposta faz parte do documento metodológico do Departamento de Formação do clube, tendo assim o máximo cuidado com o conteúdo a tratar de maneira a respeitar as normas de confidencialidade da instituição.

Para que haja uma linha de coerência em todo o processo de formação, os técnicos envolvidos num projeto de formação devem possuir uma conceção unitária quer de clube, quer de jogo, quer de treino, quer do próprio modelo de jogador a formar.

Esta situação não será um bloqueio para o cunho e criatividade do treinador, no entanto, torna-se uma medida essencial, porque permitirá uma harmonização das ideias acerca do modelo de jogo adotado fazendo com que todos tomem a mesma direção dando continuidade e identidade ao trabalho realizado independentemente do escalão em que o jovem jogador se encontre.

O modelo de treino tem como objetivo definir uma estrutura de trabalho que permita a uniformização e uma melhor adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e à dinâmica de treino pretendida, bem como à tipologia de exercícios utilizados.

Devemos treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que seja possível, integrada em situação o de jogo, defendendo assim que a preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base é o jogo.

Deve-se treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações em vez de se treinar para a mecanização. O treino para além de desenvolver ações previstas, tem que fomentar a criação e a inovação do

jogador. A própria dinâmica dos Exercícios realizados, deve permitir que na busca da solução para cada problema, o jogador desenvolva a sua capacidade de interpretar e de inventar soluções.

Segundo Oliveira (2008) planear é fundamental, a distribuição dos conteúdos ao longo da escala semanal não é menos importante. Procurando agora definir periodização, esta é de acordo com Garganta (1993), a divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

No planeamento e operacionalização do treino, devemos ter em conta alguns princípios metodológicos:

Disciplina: Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos;

Propensão: Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade, sendo a especificidade a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo;

Densidade: O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em_vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir á sua assimilação. A repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é

fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado;

Desafio: Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo;

Intervenção: Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

Em termos de planeamento temos de ter em atenção aos seguintes tópicos:

- Realizar sessões de treino de alta intensidade e holísticas;
- A dimensão tática entendida como a organização da forma de jogar do treinador, nos vários momentos do jogo, é a componente orientadora de todas as outras dimensões (técnica, física e psicológica);
- Todas as dimensões devem estar em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respetivos princípios;
- Utilização de microciclos padronizados com grau de desgaste semelhante de semana para semana;
- Utilização de exercícios específicos desde o 1.º dia;
- O período pré-competitivo serve para preparar a equipa em função do modelo do jogo;
- Todo o trabalho é realizado em intensidade máxima relativa;
- O volume deve ser gerido mediante os objetivos das unidades de treino.

3.2. Modelo de Jogo do Sporting Clube de Braga

"conjunto de princípios que dê organização à equipa." (José Mourinho, s.d.)

Tal como no ponto anterior, neste capítulo será abordado aquele que é o modelo de jogo do SCB. Alguma da informação aqui exposta faz parte do documento metodológico do Departamento de Formação do clube, tendo assim o máximo cuidado com o conteúdo a tratar de maneira a respeitar a confidencialidade da instituição.

Atualmente, subsistem no futebol diferentes modelos de jogo que, em razão do contexto ou mesmo daquilo que acreditam, os treinadores seguem. Tudo isto com o intuito de fazer com que um plantel, onde coexistem diferentes formas de pensar e interpretar em cada um dos elementos, esteja consciente e familiarizado com o rumo que se pretende seguir.

Assim, a criação de um modelo de jogo numa equipa de futebol é essencial, assumindo-se como ponto de orientação de todo processo.

O modelo de jogo condiciona o modelo de treino, de exercícios, um modelo de jogador. É um projeto consciente do que é a conceção de jogo do Treinador, onde as características individuais dos jogadores são determinantes na definição do sistema de jogo. Assim, suportando esta última afirmação e segundo Oliveira (2004), tendo em consideração as características dos jogadores que tem à disposição, o treinador deve adotar diferentes estratégias de abordagem e de operacionalização, de forma a racionalizar e gerir o melhor possível todo o processo em função do modelo de jogo pretendido.

Pressupostos para a construção do Modelo de Jogo:

- Desenvolver jogadores que entendem os seus papéis dentro da equipa;
- Ideia de jogo que maximize os pontos fortes e a competitividade de cada jogador;
- Reagir de forma rápida e positiva durante as transições;
- Praticar pressão coletiva estratégica e organizada;
- Criar largura no ataque final;
- Reconhecer, criar e explorar vantagens numéricas;

- Criar uma forte mentalidade coletiva onde todos os jogadores estão dispostos a trabalhar forte e defender a equipa;
- Usar a posse para criar oportunidades de golo e realizar gestão de jogo;
- Fazer uso eficiente do espaço.

3.2.1. Sistemas de Jogo

Oliveira (2004) refere que atendendo às características evidenciadas e às similitudes que se podem fazer, é possível considerar-se um sistema o ser humano, uma organização, uma sociedade, mas também um jogador, uma equipa ou um jogo de Futebol.

Segundo Garganta (1997, citado por Oliveira 2004), um jogo de Futebol pode ser considerado um sistema de sistemas. O jogo é um confronto entre dois sistemas, que são as duas equipas. Mas estas têm características peculiares, referenciadas aos denominados Modelos de Jogo, sendo também um confronto de sistemas de jogo. É ainda um confronto entre jogadores de ambas as equipas que agem constantemente com a finalidade de alcançarem os seus objetivos pessoais e coletivos durante o jogo (Oliveira, J., 2004).

Figura 4 - Sistema 1:4:3:3

Figura 5 - Sistema 1:4:4:2

3.2.2. Momentos de Jogo

De modo a conferir uma identidade à equipa, o treinador e a sua equipa técnica operacionalizam um modelo de jogo, de forma a evitar um jogo anárquico, através da interpretação que têm sobre os momentos do jogo. Então, conduzem essa interpretação separando os distintos **momentos do jogo** em cinco:

Figura 6 - Momentos de Jogo

3.2.2.1. Organização Ofensiva

Grande princípio

A circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização.

Subprincípio

Tem que haver sempre uma ou mais linhas de passe de segurança (cobertura ofensiva); Os jogadores têm de criar linhas de passe diferentes e ocupar espaços vazios para poder procurar desequilibrar a equipa adversária (mobilidade); no último terço do campo privilegiar a objetividade, onde o drible serve para procurar o espaço para desequilibrar o adversário para depois passar ao colega solto, isto é, penetrações sucessivas e passe até surgir possibilidade de golo.

Comportamentos pretendidos

- Trabalhar em diferentes linhas;

- Coragem com bola;
- Circulação da posse objetiva e de acordo com o que jogo "está a pedir";
- Ocupação do terreno de jogo (largura e profundidade) – Campo grande.

- **Organização Ofensiva - 1.ª Fase**

Preparação (pontapé de baliza)

Sem pressão:

Preferência pela "construção curta" a partir do guarda-redes com entrada da bola num dos DC's.

Com pressão:

- Dinâmica de atrair os adversários com o recuo dos nossos médios para a procura do corredor lateral através do passe longo;
- Dinâmica "GR levanta braço direito": DC lado direito entra na área, o DL direito ocupa a posição do DC e neste momento o GR executa o passe para o DL ficando este com possibilidade de apoio frontal no DC ou iniciando ele próprio a construção;
- Dinâmica "GR levanta braço esquerdo": DC lado esquerdo entra na área, o DL esquerdo ocupa a posição do DC e neste momento o GR executa o passe para o DL ficando este com possibilidade de apoio frontal no DC ou iniciando ele próprio a construção.

- **Organização Ofensiva - 2ª Fase**

Criação (circulação da bola na procura de espaço):

- Construção a 4: máxima largura dos DL e EXT, sendo que os médios procuram espaços através da sua mobilidade;
- Construção a 3 com médio defensivo: DL na última linha defensiva do adversário, EXT procuram espaços interiores;
- Dinâmica do "5": construção a 3 assimétrica, do lado direito pretendemos o DL na última linha defensiva adversária e EXT a procurar espaços

interiores, sendo que do lado esquerdo pretendemos largura máxima tanto do DL como do EXT.

- **Organização Ofensiva - 3ª Fase**

Aceleração (procura de momentos de finalização):

- EXT procura bola no espaço interior (entrelinhas), ficando com possibilidade de jogar fora (numa possível subida do DL) ou entre DL/DC adversário explorando profundidade através da rotura do PL;
- EXT recebe fora (corredor lateral) ficando com a possibilidade de drible 1x1 para a linha final (para possível situação de cruzamento) ou optam pelo drible para zona central ficando com a possibilidade de remate ou passe em rotura.

- **Organização Ofensiva - 4ª Fase**

Finalização

- Cruzamento com as três zonas preenchidas (PL ao 1.ºposte ou zona central da baliza, EXT do corredor contrário ao 2º poste, médio ofensivo na zona da marca de grande penalidade, médio centro à entrada da área preparado para cruzamento atrasado ou segunda bola;
- Rematar de longe sempre que haja espaço.

3.2.2.2. Transição Defensiva

”Para la recuperación post pérdida, lo único que queda es viajar juntos” – Jorge Sampaoli

Grande princípio

Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma mudança rápida de atitude após perda de bola para que a equipa, por um lado possa impedir contra-ataque adversário, e por outro lado dar tempo aos restantes elementos da equipa para se organizarem defensivamente.

Subprincípio

Um *pressing* inteligente e organizado, onde o mais próximo do portador da bola realiza a contenção e os restantes dão coberturas e fecham espaços, criando uma grande aglomeração (organizada) de jogadores em torno da bola.

Comportamentos pretendidos

- Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma grande mudança de atitude após a perda de bola para ofensiva/defensiva…

  “O melhor momento para ganhar a bola é logo imediatamente após a perda”!

- Equipa encolhe sobre a zona da bola para voltar a ganhar novamente;

- Caso não consigamos ganhar a bola ou impedir a entrada do passe de TO do adversário tentamos: obrigar a jogar para trás ou fazer falta inteligente;

- Pressão agressiva sobre o adversário com bola – temporizar a progressão da bola obrigando o adversário a jogar para trás;

- MD tenta parar progressão da bola – “matar” a TO;

- DC pressiona receção em apoio dos AV.

Grande mudança de atitude Ofensiva-Defensiva: equipa encolhe sobre a zona da bola – Campo pequeno.

Caso não se consiga ganhar a bola: Temporizar a progressão da bola e obrigar adversário a jogar para trás.

3.2.2.3. Organização Defensiva

Grande Princípio

Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (que poderá ser alta, média ou baixa consoante a estratégia a dotar para o jogo) a equipa tem de mudar rapidamente de atitude e pressionar para provocar o erro do adversário ou ganhar a posse de bola.

Subprincípio

Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção); coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos ao colega que realiza a pressão; os restantes elementos da equipa organizam-se defensivamente (concentração), mantendo sempre as restantes linhas equilibradas defensivamente (equilíbrio).

Indicadores de Pressão

- Adversário de costas (encostar e não deixar rodar);
- Bola no ar, possibilidade de ganho de bola “sem falta”;
- Bola fora do pé, possibilidade forte de ganho de bola;
- Mau passe ou receção do adversário;
- Bola jogada para trás pelo adversário.
- Bola no lateral adversário (corredor lateral).

Comportamentos Pretendidos

- Linha defensiva tão subida quanto possível e sempre a encurtar;
- Distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores;
- Orientação pela bola – posicionamento zonal;

- Basculações rápidas aos corredores laterais;

- Momentos de pressão mais intensa;

- Entrada da bola nos corredores laterais;

- Adversário com dificuldades na reação da bola ou de costas;

- Passes para trás;

- Linha defensiva – Funcionamento do Bloco:

1. Bola Coberta – Linha defensiva não baixa;
2. Bola Descoberta – Linha defensiva vai baixando.

Bloco Alto: distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores. Defesa à Zona Pressionante. Não deixar o adversário jogar.

Bloco Médio: Num sistema de 1-4-4-2, a linha atacante alinhada pelo círculo de meio-campo efetuando basculações rápidas para os corredores laterais com o objetivo de "empurrar" o adversário para fora, também denominada como "dinâmica do muro".

Bloco Baixo: Num sistema de 1-4-4-2, a linha atacante alinhada pelo meio-campo, retirando profundidade ao adversário efetuando basculações rápidas, esperando pelos indicadores de pressão para iniciar os comportamentos defensivas pretendidos, também denominada como "dinâmica do muro".

3.2.2.4. Transição Ofensiva

Grande princípio

As transições ofensivas, têm como principal princípio retirar a bola imediatamente da zona de pressão através do passe.

Subprincípio

Retirar a bola da zona de pressão para ataque rápido, onde se procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária através do passe longo em profundidade ou com passe curtos em progressão; retirar a bola da zona de

pressão para segurança, isto é, quando a equipa se encontra desequilibrada devemos conservar a posse de bola, tirando de uma zona mais densa de jogadores para uma zona menos densa, deixando a equipa equilibrar-se, passando assim a um ataque mais apoiado.

Comportamentos pretendidos

- Decidir e executar rápido – Velocidade de jogo e deslocamento;

- Abrir linhas de passe em profundidade – Solicitar os colegas no espaço;

- Condução rápida da bola em progressão direta;

- Subida de toda a equipa em equilíbrio, com a subida da bola – não abrir espaços entre linhas;

- Importante que a bola saia da zona de pressão adversária;

- Importante existir largura no corredor contrário quando saímos da pressão num dos lados;

- Importante termos presença ofensiva no momento de chegada ao último terço;

- Velocidade com Profundidade + Largura;

- Subida em bloco da equipa, abrindo linhas de passe em profundidade para os colegas serem solicitados no espaço - Campo grande;

- Bola “fora da zona de pressão” e com largura no corredor contrário.

Após a recuperação da bola é importante existir largura no corredor contrário quando saímos da pressão num dos lados. Fazendo variar o centro de jogo.

3.2.2.5. Esquemas táticos - Ofensivos

Lançamentos de linha lateral:

- Rápido: reposição rápida;
- Estratégico: lançamento longo com bloqueios (perto da área adversária);

Pontapé de saída:

- Estratégico: a partir da análise efetuada ao adversário é definida uma zona alvo.

Livres:

- Direto/rápido: executar rapidamente ou em posição frontal remate direto;
- Estratégico: livre com saída curta onde incluí 4/5 jogadores.

Cantos:

- Direto: colocada na área (normalmente ao 1.º poste);
- Estratégico: a partir da análise efetuada ao adversário é definida uma zona alvo, normalmente com 2/3 jogadores no canto curto.

3.2.2.6. Esquemas táticos - Defensivos

Lançamentos de linha lateral:

- Posicionar o mais rápido possível;
- Se possível, obrigar adversário a procurar jogador mais recuado.

Livres:

- Posicionar o mais rápido possível;
- Marcação HxH;
- Tirar profundidade segundos antes do adversário bater na bola.

Cantos:

- Marcação mista: 7 jogadores à zona, 2 HxH e 1 faz bloqueio à referência adversária.

3.2.3. Breve reflexão

Consciente de toda a importância que um modelo de jogo acarreta, na minha opinião tão ou mais importante que o dito modelo, é a capacidade do(s) treinador(es) em municiar os jogadores com diferentes ferramentas para resolverem os problemas díspares que surgem no jogo. É, no fundo, estimular a

boa tomada de decisão do atleta nos distintos momentos do jogo. Apraz-me igualmente realçar a importância das dinâmicas que cada um dos jogadores confere à equipa, através das suas características individuais. Isto só é alcançável a partir do processo de treino e dos estímulos que impomos no mesmo.

Na minha opinião, um dos grandes desafios na formação é a capacidade de percebermos o que vai na cabeça dos jovens atletas e ter a sensibilidade no momento de interpretar as suas ações, que em alguns casos não têm ainda muitas vivências e exteriorizam de forma diferente os conceitos.

3.3. Caracterização do Período Preparatório vs Período Competitivo

3.3.1. Período preparatório

Designamos o período onde não ocorreu competição oficial como período preparatório.

Foram definidos como objetivos principais por parte da equipa técnica para este período o rápido entrosamento com o plantel, melhoria das capacidades físicas e, principalmente, a transmissão e implementação das ideias técnico-táticas pretendidas.

Este período teve a duração de quatro semanas, onde foram realizadas dezoito unidades de treino e sete jogos de preparação, existindo quatro dias de folgas completas. Nesta fase da época foram impostos grandes volumes de treino/carga, tanto a nível físico como psicológico (transmissão de conteúdos e implementação do nosso modelo de jogo).

Procuramos incluir nesta pré-época um treino com um teor mais competitivo (jogo-treino) em todos os microciclos, em que os adversários foram escolhidos em função dos nossos objetivos para cada jogo amigável. Quando o objetivo era melhorar os índices físicos foram disputados dois jogos num só dia, assim que o objetivo era expor a equipa à dificuldade e aos erros procuramos adversários teoricamente mais fortes. Por fim e de modo a melhorar a componente psicológica (aumento da confiança), escolhemos adversários teoricamente mais acessíveis.

Foi proporcionada uma atividade de *team building* à equipa na última semana antes da competição, para aumentar os índices de coesão grupal e a promoção de um espírito positivo.

Tabela 10 - Semana 1

1.ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

Tabela 11 - Semana 2

2ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Jogo-Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

Tabela 12 - Semana 3

3ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Jogo-Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga

Tabela 13 - Semana 4

4ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Jogo-Treino	Team Building	Folga	Jogo-Treino	Folga

3.3.2. Período competitivo

Designamos o período competitivo como fase onde a equipa disputa, pelo menos, uma competição oficial.

No decorrer deste período foi possível verificar-se uma continuidade naquilo que diz respeito aos métodos de trabalho. Consolidamos comportamentos e conteúdos adquiridos na pré-época, com o desenrolar da época existiu a necessidade de transmitir novos conhecimentos e diferentes graus de complexidade, devido aos desafios que este período nos proporcionou.

Esta fase teve a duração de trinta semanas, onde foram realizadas cento e três unidades de treino e vinte e cinco jogo oficiais, sendo que tivemos algumas semanas sem competição onde optamos por realizar jogos de caracter amigável. O calendário competitivo apresentou-se sempre num microciclo denominado padrão na gíria futebolística com jogo Domingo a Domingo o que facilitou a gestão de cargas nos treinos.

Na tabela 14 é caracterizado um microciclo padrão dos Sub-16 do Sporting Clube de Braga.

Tabela 14 - Microciclo Padrão Sub-16

Domingo	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
Jogo		Recuperação	Operacionalização Aquisitiva Zona de Construção de "um jogar"				Jogo
		Esforço Baixo	Esforço Alto	Esforço Moderado	Esforço Médio/Baixo		
Esforço Muito Alto	Folga	Corrida Regenerativa/flexibilidade - ação sobre a fadiga central e periférica. Espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção - ações descontinuas, com relação cooperação / oposição baixa, pouca velocidade e duração. Treino de alguns subprincípios face à análise ao jogo anterior e de perspetiva face ao próximo. Treino em regime de resistência para os jogadores pouco ou não utilizados no jogo.	Força rápida - volume grande de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, quedas, contactos físicos, remate. Setoriais e intersectoriais Objetivos táticos > tempo de recuperação e < tempo de exercitação. Espaços e grupos de jogadores mais reduzidos.	Trabalho setorial grandes princípios do MJ e sua articulação Estruturação do jogo com os vários sectores envolvidos. Espaços grandes, > número de jogadores e > duração das frações de treino. Elevadas exigências de concentração pelo aumento da complexidade dos conteúdos de treino.	"Pré-ativação" para o jogo com exercícios para estimulação de subprincípios simples do MJ Trabalho Setorial e Intersectorial subprincípios MJ em contexto de velocidade de execução, decisão e deslocamento < complexidade das tarefas e consequente < exigências de concentração. Esquemas Táticos	Folga	Esforço Muito Alto

Após o término do campeonato nacional - fase manutenção juniores B série A, iniciamos uma nova fase, onde o calendário foi maioritariamente preenchido por treinos, jogos amigáveis e torneios nacionais/internacionais.

Para este período o principal foco passou a ser o treino individualizado, com vista a potencializar aquilo que são as características mais fortes e melhorar as lacunas de cada jogador.

No que à planificação diz respeito, as duas primeiras semanas após o último jogo oficial foram direcionadas mais para a recuperação psicológica do grupo, sendo que não existiu acréscimo de conteúdos técnico-táticos, ocorreu uma diminuição do feedback de instrução e os treinos privilegiaram vertentes mais lúdicas e de competição.

Terminadas estas duas semanas voltamos a dar ênfase ao nosso modelo de jogo com o objetivo de melhorá-lo, e como foi mencionado anteriormente, foi prestada uma maior atenção àquilo que é a individualidade do atleta.

3.4. Reflexões sobre Microciclos

Faz parte integrante deste relatório de estágio as reflexões sobre todo o processo desenvolvido ao longo da época. Foram escolhidos dois microciclos sobre os quais irei apresentar de seguida as minhas considerações. A escolha recaiu sobre os microciclos 10 e 25, sendo que foi levado em conta algumas variáveis como resultados anteriores, adaptações estratégicas e questões psicológicas.

3.4.1. Microciclo 10

Microciclo 10	4 unidades de treino + 1 jogo oficial	
Jogo: Braga Sub-16 – Rio Ave Sub-17	Data: 22/09/2018	Resultado: 0 - 0

PERÍODO TEMPORAL	17/09 - SEGUNDA	18/09 - TERÇA	19/09 - QUARTA	20/09 – QUINTA	21/09 - SEXTA	22/09 – SÁBADO	23/09 - DOMINGO
ATIVIDADE	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo vs Rio Ave	Folga
LOCAL/HORA	17h30 / Palmeiras	17h30 / C2	17h30 / C4	17h30 / C2		11h00	
OBJETIVOS: TÉCNICO, TÁTICO, FÍSICO, PSICOLÓGICO, ESTRATÉGICO	-Lúdico	- Velocidade de encurtamento; - Coberturas defensivas; - Condicionar adversário; - Basculação defensiva; - Recuperações defensivas	- Velocidade de encurtamento; - Coberturas defensivas; - Condicionar adversário; - Basculação defensiva; - Recuperações Ofensivas; - Procura da aceleração.	- Ataque à bola; - Agressividade; - Comunicação; - Recuperações ofensivas	Folga	Jogo	Folga
CARGA EMOCIONAL	1-2	3-4	4	3	0	5	0
ESCALA	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR
MOMENTO	OO+TD	OD+OO+TD	OD+TO	ESTRATÉGIA + ET + TO	FOLGA	JOGO	FOLGA
CONTEÚDOS	Coordenação & Agilidade (Isolado) + Espírito de grupo + Aproximação do staff ao grupo	Técnica de Corrida (Isolado) + Organização Defensiva (Princípios c/enfase na linha média) + Organização Ofensiva (Princípios) + Transição defensiva (Princípios)	Velocidade (Isolado) + Organização Defensiva e Transição Ofensiva em Setor Ofensivo (Princípios) + Organização Defensiva e Transição Ofensiva em Setor Intermédio (Princípios) + Organização Ofensiva (Relação com a baliza)	Velocidade Reação (Isolado) + Modelação ao adversário (Estratégia) + Cantos Ofensivos (Estratégia) + Cantos Defensivos com Transição Ofensiva (Estratégia)	Folga	CONCENTRAÇÃO: Hora: 9h30 Local: Adaufe BRAGA U16 VS Rio Ave FC	Folga

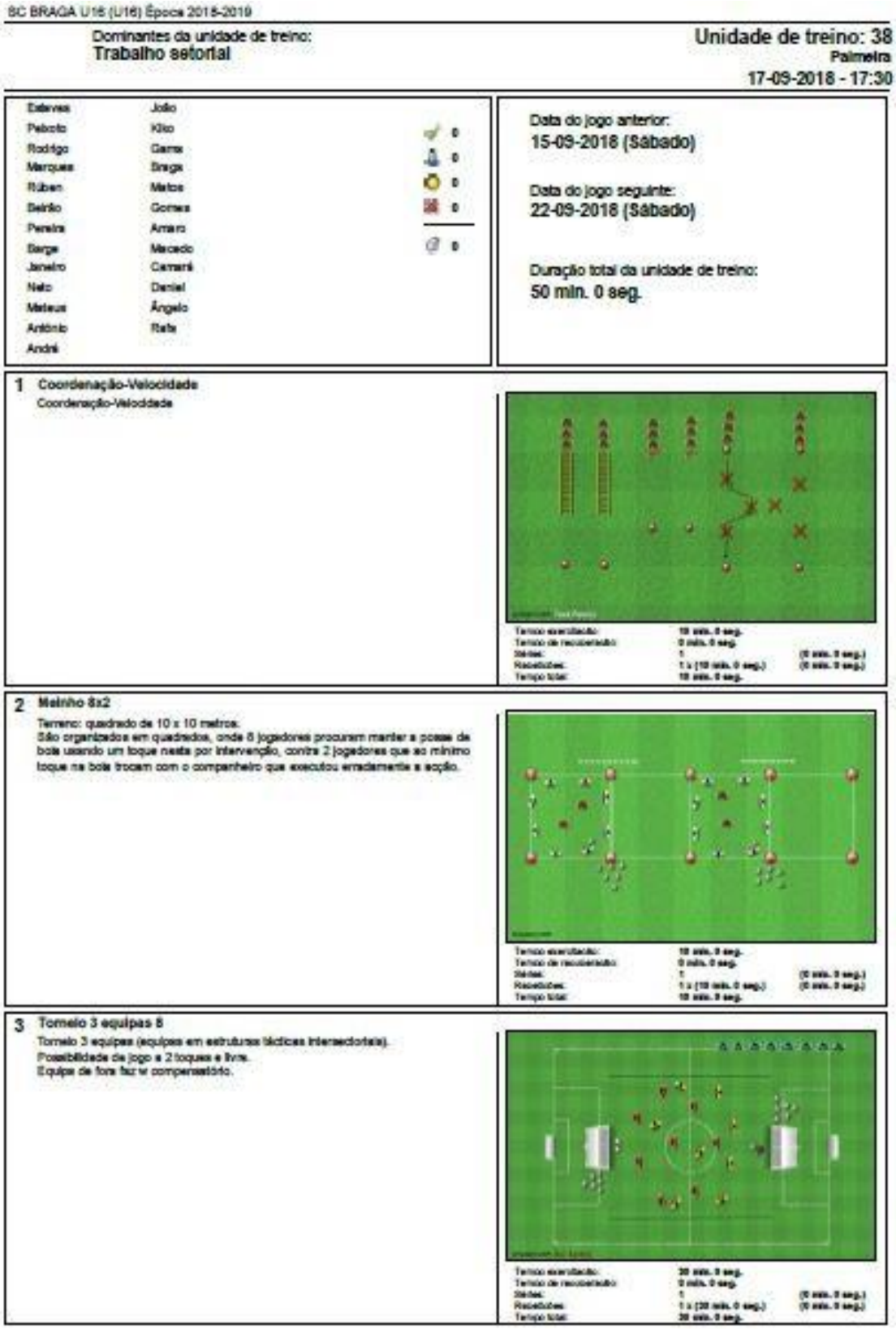
Figura 7 - Microciclo Conteúdos 10

Para cada semana a equipa técnica delineava um microciclo de conteúdos – figura 6, onde consta de forma mais pormenorizada o que será trabalhado em cada unidade de treino. Importa salientar que os conteúdos de treino para treino podem ser alterados consoante o desenrolar da semana. De seguida apresentamos as unidades de treino do microciclo número 10.

Esta semana foi escolhida por toda a complexidade e importância que acarretava para o desenrolar da época. A equipa vinha de três derrotas consecutivas, onde se fazia sentir uma pesada carga psicológica no grupo,

algum desacreditar por parte dos jogadores em relação às ideias da equipa técnica e também pairava a dúvida sobre o seu próprio valor. Perante este cenário, decidimos direcionar esta semana para a recuperação mental dos jogadores e reajustar alguns pontos estratégicos técnico-táticos com vista o próximo adversário.

Unidade de treino n.º38



SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial

Unidade de treino: 38
Palmeira
17-09-2018 - 17:30

Estevão	João
Pelizzio	Kiko
Rodrigo	Gama
Marques	Braga
Ruben	Matos
Belinho	Gomes
Pereira	Amaro
Berge	Macedo
Janeiro	Camará
Neto	Daniel
Mateus	Ângelo
António	Rafa
André	

Data do jogo anterior:
15-09-2018 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
22-09-2018 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
50 min. 0 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade

2 Moinho 8x2
Terreno: quadrado de 10 x 10 metros.
São organizados em quadrados, onde 6 jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque nesta por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que executou erradamente a acção.

3 Torneio 3 equipas 8
Torneio 3 equipas (equipas em estruturas tácticas intersectoriais).
Possibilidade de jogo a 2 toques e livre.
Equipa de fora faz o compensatório.

Figura 8 - Unidade de Treino 38

O principal objetivo desta unidade de treino – figura 8, foi a recuperação mental e reaproximação do grupo à equipa técnica. Normalmente, o primeiro treino da semana visa a recuperação física dos jogadores que estiveram envolvidos no jogo anterior, mas neste treino o foco não foi esse devido aos problemas mencionados anteriormente.

Antes do treino começar, houve uma conversa mais prolongada no balneário onde se debateram os nossos problemas. No final, saímos com a sensação que o grupo saiu fortalecido e consciente do que havia para mudar e melhorar.

- **Exercício n.º1 –** Corrida lenta à volta do campo (duas voltas) + Exercícios de ativação geral (deslocamentos laterais / mobilidade articular / saídas curtas em velocidade = 7m). **Tempo:** 10'.
- **Exercício n.º2 -** Começamos com dois meínhos livres de restrições e regras. Estes tinham como objetivo motivar os jogadores e aumentar-lhes a predisposição para o treino. Os dois meínhos eram compostos por 10 (8x2) jogadores. **Espaço: L**8m x **C**8m (os dois espaços); **Jogadores:** 10 + 10; **Tempo:** 15' **Instrução*:*** ausente.
- **Exercício n.º3 -** Terminamos o treino com um torneio de 3 equipas, onde a equipa técnica também participou. Esta foi uma das estratégias utilizadas para a reaproximação ao grupo e aumento dos índices anímicos de todo o plantel. **Espaço: L**33m x **C**40m (duas grandes áreas); **Jogadores:** 3 equipas de 8; **Tempo:** 35' **Instrução*:*** Muito feedback positivo e de motivação, ausência de instruções.

Como reflexão, podemos afirmar que os objetivos propostos para o treino foram alcançados com sucesso, com a reaproximação ao grupo a ser conseguida. Saímos do treino com a sensação que será uma boa semana e que o objetivo principal foi alcançado.

Sentimos que este treino foi muito importante para o desenrolar da semana, pois o ambiente positivo vivido trará certamente mais confiança a todos.

Unidade de treino n.º39

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Inter-setorial

Unidade de treino: 39
Cidade Desportiva Nº4
18-09-2018 - 17:30

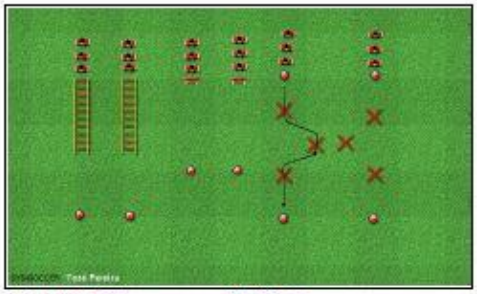
Esteves	João	
Peixoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Beirão	Macedo	0
Pereira	Camará	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus		
António		
André		

Data do jogo anterior:
15-09-2018 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
22-09-2018 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
70 min. 0 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade

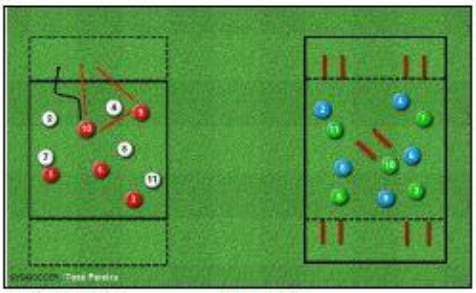


Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Posse Posicional - Construção Profundidade
Espaço com duas zonas de finalização definidas

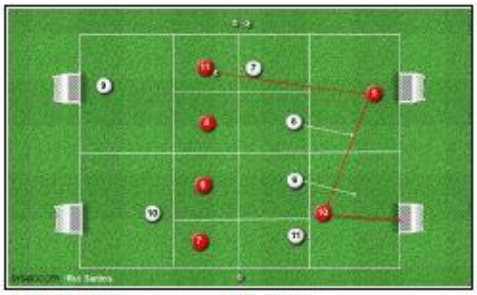
Campo 1
O objetivo é entrar com bola controlada na zona da equipa adversária ou efetuar um passe para um colega em profundidade e o mesmo recebê-lo dentro da zona delimitada.

Campo 2
O objetivo é finalizar nas balizas à profundidade ou realizar passe na baliza situada em zona intermédia.



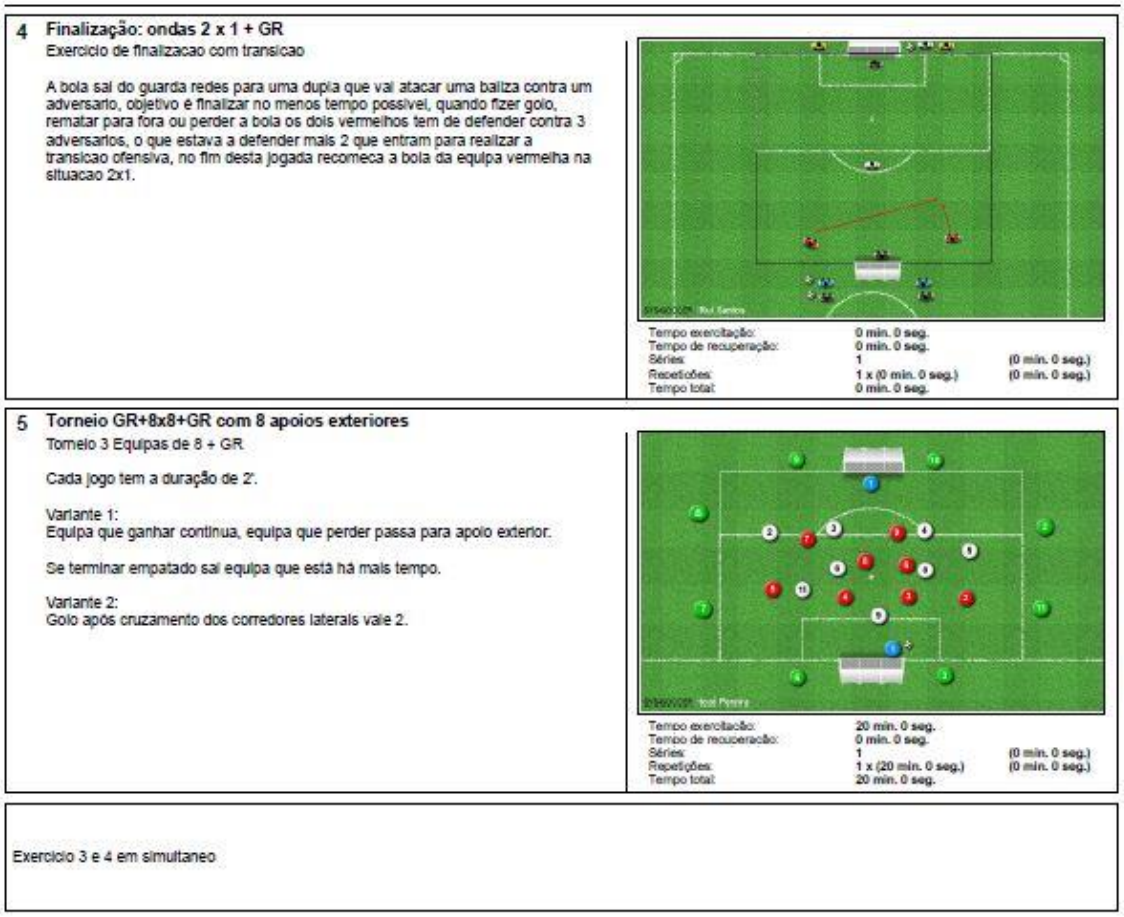
Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

3 Posse Bola 4+2 - Simeone
Duas linhas composto por 4 defesas / médios que jogam nos corredores intermédios e duas linhas de 2 médios / avançados que jogam nos corredores das extremidades. O objectivo é os 4 defesas/4 médios fazerem com que a bola chegue aos seus dois médios / avançados com um passe entre jogadores, realizando passe rasteiro de forma que passe entre os 4 opositores. Quando o passe entrar num dos médios / avançados um deles tem de ligar com o outro colega de equipa para fazer golo na mini baliza, enquanto 2 jogadores da linha que foi ultrapassada tente evitar finalização.



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 9 - Unidade de Treino 39



4 **Finalização: ondas 2 x 1 + GR**
Exercicio de finalizacao com transicao

A bola sai do guarda redes para uma dupla que vai atacar uma baliza contra um adversario, objetivo é finalizar no menos tempo possivel, quando fizer golo, rematar para fora ou perder a bola os dois vermelhos tem de defender contra 3 adversarios, o que estava a defender mais 2 que entram para realizar a transicao ofensiva, no fim desta jogada recomeca a bola da equipa vermelha na situacao 2x1.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

5 **Torneio GR+8x8+GR com 8 apoios exteriores**
Torneio 3 Equipas de 8 + GR

Cada jogo tem a duração de 2'.

Variante 1:
Equipa que ganhar continua, equipa que perder passa para apoio exterior.

Se terminar empatado sai equipa que está há mais tempo.

Variante 2:
Golo após cruzamento dos corredores laterais vale 2.

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Exercicio 3 e 4 em simultaneo

Figura 10 - Unidade de Treino 39

A unidade de treino número 39 – figuras 9 e 10, teve como objetivos trabalhar os micro princípios ofensivos e defensivos, através de jogos reduzidos. Nesta semana implementamos uma nova dinâmica defensiva, denominada ”dinâmica do Muro”.

Importa referir que durante a unidade de treino e tal como o objetivo principal da semana, referido anteriormente, o *feedback* transmitido à equipa era de motivação e coragem, de modo a aumentar os índices de confiança dos jogadores.

- **Exercício n.º1 –** Exercício de passe frente a frente: grupos de 2 + alongamentos dinâmicos; Trabalho de coordenação na escada de agilidade + trabalho de aceleração/desaceleração com mudanças de direção. **Tempo:** 10’.

- **Exercício n.º2 –** Posse posicional e construção na procura da profundidade. O grupo foi dividido em dois espaços, onde em cada um deles estavam duas equipas de cinco jogadores. O objetivo no campo 1 era passar a bola controlada até à *end zone (*zona defensiva nas costas de cada uma das equipas) ou efetuar um passe em rotura para o colega de equipa, que para pontuar tem de dominar o passe na zona citada anteriormente. No campo 2 o ponto era conseguido se a equipa que tivesse em posse fizesse golo nas minis balizas posicionadas nas costas de cada equipa. O objetivo geral deste exercício era promover duelos individuais com uma reação à perda muito forte, promover ligações entre equipas em espaços reduzidos e trabalho de força específica através do espaço reduzido. **Espaço: L**20m x **C**15m (os dois espaços); **Jogadores:** 10 + 10; **Tempo:** 2 x10' **Instruções:** Dinâmicas de passe e progressão em 3º homem; Reação à perda; Agressividade nos duelos; Encurtamento rápidos; Velocidade nos deslocamentos; Recuperações defensivas; Coberturas defensivas; Chegada Ofensiva.
- **Exercício n.º3 –** Posse de bola 4+2 *Simeone*. Aqui o grupo voltou a dividido em dois, sendo constituído por uma linha defensiva completa (dois defesas centrais e dois defesas laterais) e uma linha média (dois médios centro e dois extremos), e como apoios de cada equipa um avançado e um médio ofensivo. A equipa vermelha é composta pela linha defensiva mais os dois apoios, contra a linha média e dois apoios representados pelos brancos. O exercício tem sempre início numa das linhas (defensiva ou média), com o objetivo da equipa que está em posse fazer ligação interior através do passe rasteiro para os apoios verticais, onde estes têm um toque cada um para promover ligação de 3º homem entre eles e finalizar numa das minis balizas. A equipa que está sem posse tem como objetivo não permitir ligação aos apoios, se porventura a bola entrar nos apoios os dois jogadores que ocupam o espaço central têm que recuperar defensivamente, podendo entrar na zona dos apoios e assim, tentar impedir a finalização nas minis balizas.

Tem como objetivo principal estimular os encurtamentos defensivos daqueles que estavam de frente para o portador da bola e as coberturas defensivas que visam dar cobertura àquele que sai no encurtamento. Pretendíamos igualmente que existisse recuperação defensiva por parte dos dois defesas centrais e dois médios centros. (exercício em simultâneo com o n.º4) **Espaço: L**20m x **C**30m; **Jogadores:** 12; **Tempo:** 2x10' **Instruções:** Atenção ao alinhamento das linhas; Coberturas defensivas: Um jogador encurta os outros dão coberturas; Recuperação defensivas dos jogadores centrais; Velocidade no encurtamento; Fechar espaços entre linhas para bola não entrar.

- **Exercício n.º4 –** Finalização com transição. Exercício realizado com os jogadores que não estiveram no exercício n.º3 (posteriormente existiu a troca, de maneira a que todos tivessem os mesmos estímulos). A bola sai do guarda redes, uma dupla que encara uma situação de 2x1 e tenta finalizar na baliza contrária. O intuito é finalizar no menor tempo possível e assim que a equipa termine este momento (transição ofensiva – TO), passa de imediato para outro momento (transição defensiva – TD) e encara situação de 2x3. Logo que a equipa de três termina a jogada o exercício recomeça novamente no 2x1. Outro objetivo para este exercício era proporcionar a relação com a baliza em situações de finalização com superioridade, promover duelos individuais e trabalhar a mudança de comportamentos ofensivos-defensivos e vice-versa. **Espaço: L**33m x **C**40m (duas grandes áreas); **Jogadores:** 8; **Tempo:** tempo controlado pelo exercício 3; **Instruções:** Coberturas ofensivas; Criatividade e liberdade nos duelos ofensivos; Reação à perda; Recuperação defensiva no momento de perda de bola; Contenção Defensiva; Atrair adversário; Finaliza; Procura aceleração em passe ou condução; Cobertura defensiva; Apoios orientados.
- **Exercício n.º5 –** Decidimos terminar o treino com um torneio de três equipas, para promover a competitividade entre os jogadores.

Exercício onde há muita recetividade na generalidade das equipas e onde costumam colocar muita intensidade, que era o pretendido para finalizar o treino. Existiram duas variantes, onde a primeira era a equipa que ganha continua e equipa que perde passa para apoio exterior, se terminar empatado sai a equipa que estiver há mais tempo. A segunda variante é golo após cruzamento dos apoios vale dois. Cada jogo tem a duração de dois minutos. **Espaço: L**24,5m x **C**40m. **Jogadores:** 21; **Tempo: Instruções:** realçar aspetos positivos.

Após o treino é-nos possível afirmar que o objetivo principal, colocar maior competição (confronto físico através de duelos individuais) recorrendo a jogos reduzidos com micro comportamentos defensivos e ofensivos, foi alcançado. Consideramos que o jogo de sábado será composto por muitos confrontos físicos e duelos individuais, e assim, procuramos reproduzir essas situações nos exercícios desta unidade de treino. Trabalhamos aspetos mais defensivos no exercício 3 na procura de melhorar alguns comportamentos defensivos, sendo que tivemos relação com a baliza no exercício 4 com foco para a vertente mais ofensiva (finalização). Concluímos o treino mais uma vez com torneio de três equipas, pois achamos que é um exercício muito completo (rico a nível tático/técnico/físico) onde os nossos atletas impõem muita intensidade em todos os momentos que estão em jogo. O mesmo vai de encontro àquilo que queremos ter no jogo de sábado. Importa referir que, impusemos uma maior carga neste treino visto que se trata do treino mais distanciado da competição.

Quanto ao ambiente penso que o mesmo está melhor, sentindo igualmente a confiança e a reaproximação à equipa técnica a aumentar.

Unidade de treino n.º40

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Inter-setorial

Unidade de treino: 40
Cidade Desportiva Nº4
19-09-2018 - 17:30

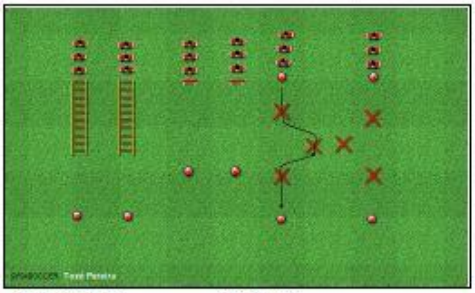
Esteves	João	
Pelxoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Beirão	Macedo	0
Pereira	Camará	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus		
António		
André		

Data do jogo anterior:
15-09-2018 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
22-09-2018 (Sábado)

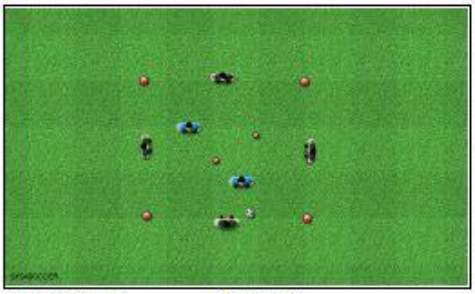
Duração total da unidade de treino:
80 min. 0 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Meio 4x2 com baliza
Atletas por fora têm que tentar fazer 20 passes ou golo. Os 2 jogadores de dentro procuram recuperar e não sofrer.



Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (16 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

3 Posse Posicional - Construção -Ataque à Profundidade
Posse Posicional - Construção - Ataque à Profundidade

6x6+GR

Jogo inicia-se com equipa Branca (Linha Defensiva+MC's) em posse, que procura realizar passe nas balizas pequenas (simulam médios interiores/Alas). Após recuperação de bola a Equipa Branca (Linha Média+Avançados) tentam dentro do espaço delimitado criar condições para atacar a profundidade através de passe e posteriormente finalizar. Só após o passe na profundidade é que a equipa branca pode baixar e tentar impedir a finalização.

Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 11 - Unidade de Treino 40

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

4 Articulação da Linha Defensiva e Média no Setor Defensivo

Bola a sair da equipa que ataca a baliza formal que procuram o golo.

Equipa em processo defensivo fecha baliza. Cobertura ao lateral feita pelo médio com aproximação do médio contrário.

Em caso de recuperação da posse devem rapidamente ligar com uma das 3 balizas.

Tempo exercitação:	26 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (26 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	26 min. 0 seg.	

5 Organização Ofensiva Vs Dinâmica do Muro

O objetivo principal deste exercício é consolidar a dinamica do muro da equipa.

A bola sai da equipa vermelha que tem como objetivo finalizar na baliza que tem GR, ja a equipa de branco tem como objetivo estar em OD na dinamica do muro numa estrutura 1-4-4-2 com a linha avançada posicionada na meia lua ofensiva.
Recuperando a bola os brancos tem de conseguir ultrapassar a linha defensiva vermelha em passe ou passe rotura.

Vamos estar atentos ao jogo posicional dos brancos e parar o jogo para corrigir o jogo posicional.

No fim soltamos em jogo livre 10x10 + Grs

Tempo exercitação:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (30 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	30 min. 0 seg.	

Figura 12 - Unidade de Treino 40

A unidade de treino número 40 – figuras 11 e 12, teve como objetivo principal a organização defensiva. Trabalhamos intersetorialmente de modo a melhorar as relações entre a linha defensiva + média e linha média + ofensiva. Ao isolar desta forma conseguimos uma maior pormenorização na instrução e *feedback*, e assim melhorar comportamentos mais micro.

No dia anterior implementamos uma nova dinâmica, sendo que nesta unidade de treino voltamos a incidir sobre a mesma, de modo a consolidar.

- **Exercício n.º1 –** Exercícios de ativação geral com jogadores agrupados em 3 colunas: corrida / deslocamentos laterais / alongamentos dinâmicos + Movimentos balísticos: *skippings* / largura da passada na corrida / saídas em velocidade = 20m. **Tempo:** 10'.
- **Exercício n.º2 –** Meínho com porta. De forma a completar o aquecimento, foi incluído este exercício. Distribuímos o grupo em três

meios de 7 (5x2). A inclusão de uma porta no centro do quadrado fazia com que a dupla que se encontrava no meio tivesse a preocupação de a proteger com encurtamento rápido por parte de um jogador e o outro com preocupação de realizar cobertura defensiva. Em posse promovemos ligações exteriores e interiores através da colocação de variantes: 15 passes por fora e dobrava a permanência da dupla que estava no meio, e sempre que a equipa em posse conseguia colocar um passe pela porta (estimular passe interior) esse mesmo valia por 5 (ex: a contagem de passes estava nos nove, no décimo passe a bola entrava pela porta. Então a contagem passava para quinze). Esta variabilidade na posse, obrigava a dupla do meio a ter os comportamentos por nós exigidos (encurtamentos e coberturas). Os guarda-redes neste exercício fizeram trabalho específico com o treinador de guarda-redes. **Espaço: L**10m x **C**10m; **Jogadores:** 21; **Tempo:** 10'; **Instruções:** encurtamentos rápidos; coberturas; qualidade no passe; apoios orientados;

- **Exercício n.º3 –** Organização defensiva da linha média e avançada + transição ofensiva no setor ofensivo e intermédio. Neste exercício o nosso foco esteve nos comportamentos defensivos da linha média e avançada, mas também na sua transição ofensiva. O mesmo consistia num jogo reduzido entre duas equipas de 6, uma equipa composta por uma linha média/avançada (foco de atenção) e outra equipa constituída por uma linha defensiva/média (simular construção do adversário). A bola saía sempre da linha defensiva que tinha como objetivo fazer golo nas mini balizas colocadas no meio-campo em passe ou em condução. A construção podia ser a quatro (linha defensiva) ou a três (médio entre os centrais). O objetivo da outra equipa era consolidar a "dinâmica do muro" através dos seus posicionamentos e comportamentos indicados pelos treinadores, com o intuito de não deixar a bola entrar nas mini balizas. Ao recuperar a bola atacavam a baliza com guarda-redes no menor número de passes possível (transição ofensiva). Tínhamos igualmente como foco o

trabalho dos indicadores de pressão por parte da equipa que defendia as mini balizas. Estas últimas foram colocadas de forma propositada no corredor central, visto que foi analisado como sendo um corredor que o adversário explorava com frequência. (exercício em simultâneo com o n.º4) **Espaço: L**60m x **C**55m; **Jogadores:** 13; **Tempo:** 2x12' **Instruções*:*** velocidade de encurtamento; basculação da linha média; coberturas defensivas; alinhamento das linhas; condicionar adversário; procura de aceleração.

- **Exercício n.º4 –** Articulação da linha defensiva com o médio defensivo no setor recuado. O foco para este exercício incidiu sobre a linha defensiva + médio defensivo, onde estes estavam em organização defensiva no setor mais recuado do terreno com o objetivo de não sofrer golo. Recuperando a posse têm de colocar a bola nas mini balizas simulando a transição ofensiva/retirar bola da zona de pressão. Os comportamentos pretendidos nesta zona: fechar baliza, encurtamentos dos laterais sobre os extremos adversários, cobertura ao lateral por parte do médio centro, boa ocupação das zonas de finalização em situações de cruzamento. A outra equipa composta por quatro jogadores (médio centro, dois extremos e um avançado centro) tentava criar situações de finalização e no momento da perda uma rápida reação. **Espaço: L**60m x **C**40m; **Jogadores:** 10; **Tempo:** tempo controlado pelo exercício 3; **Instruções:** velocidade de encurtamentos; basculação rápida; alinhamento da linha; cobertura defensiva.
- **Exercício n.º5 –** Organização Defensiva - Consolidar Dinâmica do Muro. Exercício em contexto de jogo 10x10 + Gr em ¾ de campo, onde o nosso foco esteve na equipa branca que se encontrava em organização defensiva (OD), de modo a consolidar a "dinâmica do muro" num sistema de 1:4:4:2. Pretendíamos que a linha avançada estivesse posicionada na meia lua do meio campo ofensivo e aí iria ser a nossa primeira linha de pressão para o jogo de sábado. A equipa em OD caso recuperasse a bola tinha de ultrapassar a linha defensiva

adversária com passe em rotura ou condução. A equipa de vermelho começava sempre com bola no seu meio campo defensivo, atacava sem restrições com objetivo de fazer golo na baliza onde tinha GR. Nos primeiros minutos do exercício parámos algumas vezes para corrigir e melhorar os comportamentos defensivos da equipa branca, com o objetivo de melhorar a OD - "dinâmica do muro". Neste exercício já colocamos a equipa de branco com o possível 11 inicial para sábado, embora com o decorrer do exercício realizamos algumas trocas de jogadores onde residiam dúvidas para o jogo. Os últimos dez minutos retiramos as variantes e assim o exercício decorreu de forma livre em campo inteiro 11x11, com o intuito dos jogadores conseguirem fazer o transfere do que foi treinado ao longo da semana. **Espaço:** 1.º fase jogo **L**60m x **C**100m, 2º fase campo inteiro. **Jogadores:** 22; **Tempo:** 20' + 10'. **Instruções**: Bloco junto em OD; Alinhamento e proximidade das linhas em OD; Dinâmica do muro OD: recuperando transições rápidas e procura do passe para a frente; Agressividade nos duelos individuais; Coberturas defensivas nas linhas e coberturas defensivas aos laterais; Preenchimento da área em situação de cruzamentos defensivos; Encurtamentos rápidos; Basculações defensivas.

Acreditamos que o objetivo da unidade treino foi mais uma vez alcançado. O nosso foco foi direcionado para a consolidação da nova dinâmica defensiva, onde conseguimos ir à especificidade da dinâmica através de exercícios intersetoriais e com instruções/correções mais individuais, tendo por base uma perspetiva daquilo que será a exigência defensiva do jogo de sábado. Os exercícios foram realizados em espaços maiores, mais enquadrados com o espaço de jogo.

Reparamos igualmente que o ambiente em torno do grupo é bastante positivo, muito próximo daquilo que consideramos ser o ideal.

Unidade de treino n.º41

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Tatico Estratégico

Unidade de treino: 41
Cidade Desportiva Nº4
20-09-2018 - 17:30

Esteves	João	
Pelxoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Beirão	Macedo	0
Pereira	Camará	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus		
António		
André		

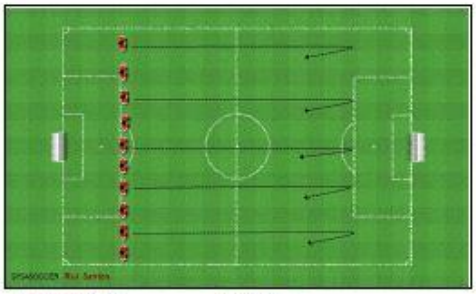
Data do jogo anterior:
15-09-2018 (Sábado)

Data do jogo seguinte:
22-09-2018 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
55 min. 0 seg.

1 Corrida + Mobilidade geral + Alongamentos

Ao comprimento do campo os jogadores alternam deslocamentos em corrida com deslocamentos realizando mpbilidade geral. Intercalam alongamentos.



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Velocidade com competicao

Velocidade com competicao

Com 5 atletas atras de cada cone, sai unm de cada vez em slalom ate ao cone do quadrado central contorna e regressa à posiçao inicial e sai o outro colega. Quando o ultimo da fila chegar da velocidade tem de tentar acertar com a bola na bola que esta no centro do quadrado central.

Quem acertar na bola ganha 1 ponto.

Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 Consciencialização / Sistema

Combinacoes ofensivas

V1- sem oposicao
V2- Com oposicao defensiva

Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

Figura 13 - Unidade de Treino 41

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

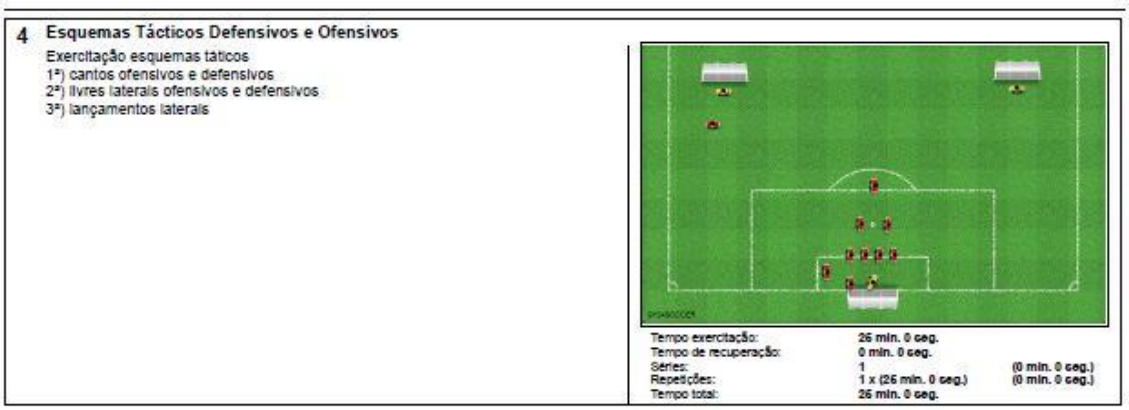


Figura 14 - Unidade de Treino 41

A unidade de treino número 41 – figuras 13 e 14, teve como objetivo: princípios de organização ofensiva e esquemas táticos. Devido à proximidade do jogo, o treino de hoje teve uma intensidade dentro daquilo que pretendemos, mas foram realizadas mais paragens e exercícios de duração curta.

- **Exercício n.º1 –** Corrida lenta à volta do campo (duas voltas) + Exercícios de ativação geral (deslocamentos laterais / mobilidade articular / saídas curtas em velocidade = 7m) + Trabalho de velocidade de reação. **Tempo:** 10'.
- **Exercício n.º2 –** Velocidade com competição. De forma a completar o aquecimento, incluímos um exercício de velocidade. Idealizamos um exercício lúdico, onde contemplasse velocidade e competição, de forma a que os jogadores se motivassem uns aos outros. Com 5 atletas atrás de cada cone, sai um de cada vez em *slalom* até ao sinalizador do quadrado colocado no centro, contorna-o e regressa à posição inicial. Com a chegada deste jogador, parte um outro. Quando o último jogador de cada fila chegar novamente ao ponto de partida, tem de acertar com a bola na bola que se encontra no centro do quadrado. Nas duas primeiras séries a primeira equipa a conseguir acertar na bola conquista 1 ponto. Na terceira série o passe para acertar na bola tinha de ser efetuado com o pé não dominante. Por fim, na quarta série dois jogadores de cada grupo, tinham de levantar a

bola e sem deixar cair, levar a mesma até ao centro do quadrado. **Espaço: L**30 x **C**30m + quadrado central: 5m x 5m; **Jogadores:** 20; **Tempo:** 10'; **Instruções:** apelo à competição.

- **Exercício n.º3 –** Consciencialização/sistema – Combinações ofensivas. Neste exercício o nosso foco esteve nos comportamentos ofensivos. Os jogadores foram distribuídos em duas equipas de 10 elementos cada, sendo que uma delas visava aquele que possivelmente será o onze inicial. As duas equipas posicionaram-se em cada meio-campo de forma a atacar balizas diferentes. O mesmo consistia na melhoria da relação com a baliza sem oposição e de modo a aumentar os índices de confiança da equipa. Nas últimas combinações a linha defensiva + pivot defensivo já pode entrar como oposição. **Espaço:** campo inteiro; **Jogadores:** 22; **Tempo:** 8'; **Instruções*:*** velocidade na circulação de bola; critério nas decisões; largura máxima; dinâmicas ofensivas (construção a 3 a 4); coberturas ofensivas; equilíbrios defensivos.
- **Exercício n.º4 –** Esquemas táticos defensivos e ofensivos (pontapés de canto e livres). Com as mesmas equipas do exercício anterior, trabalhamos um conjunto de bolas estratégicas, com base na análise recolhida sobre o adversário. No momento em quem uma das equipas trabalha a parte ofensiva, a outra simula os posicionamentos defensivos do adversário. As equipas passaram pelos dois processos, defensivos e ofensivos. De maneira a que a motivação daqueles que estão na possível equipa "suplente" não fosse afetada, a atenção foi a mesma, como também os *feedbacks* e instruções. **Espaço:** meio campo; **Jogadores:** 22; **Tempo:** 20'; **Instruções:** ataque à bola; bloqueios ofensivos/defensivos; preenchimento das zonas; velocidade da linha defensiva na interceção/recuperação da bola.

Como foi explicado anteriormente, foi tido em conta nesta unidade de treino o nível de carga do treino (baixa), o aumento dos índices de confiança através das combinações ofensivas, sendo que o principal foco esteve nos esquemas táticos defensivos e ofensivos.

3.4.1.1. Reflexão do microciclo 10

Propusemos como objetivos para esta semana de treinos a implementação de uma nova dinâmica defensiva (dinâmica do muro), mas prestamos essencialmente atenção à recuperação mental dos jogadores, bem como a reaproximação entre estes e equipa técnica. Uma das estratégias era transmitir um espírito positivo, de modo a que os atletas encarassem o momento com confiança e livres de qualquer tipo de inibição.

Foi uma semana bastante intensa, mas que foi de encontro àquilo que pretendemos para o processo. A ”dinâmica do muro” foi bem aceite, onde constatamos através da opinião dos jogadores que se sentem mais confortáveis neste tipo de organização defensiva.

Encaramos esta semana com um maior cuidado e sensibilidade, fruto do momento que a equipa atravessava, onde as três derrotas tiveram um grande impacto negativo no ambiente da equipa. Para contornar este obstáculo, a comunicação por parte da equipa técnica visava o positivismo, a coragem e a união.

Ao nível do conteúdo técnico-tático, a semana centrou-se essencialmente na organização defensiva. Este momento do jogo, tal como foi referido anteriormente, estava a causar alguns problemas na equipa a nível físico, o que levava a que a componente técnico-tática ficasse comprometida. Os objetivos dos exercícios planeados foram todos alcançados com sucesso, numa semana que classificamos como de grande evolução.

Concluímos que o principal objetivo da semana foi alcançado, pois fazia-se sentir uma maior predisposição física e mental por parte dos atletas. Verificou-se também uma grande atitude, compromisso e alegria.

3.4.1.2. Transfere treino-jogo

Tabela 15 - Estratégia e Objetivos para Jogo

Jogo	Resultado	Jornada	Data
Braga sub-16 vs Rio Ave sub-17	0-0	5ª	22/09/2018
Plano Tático-Estratégico		**Objetivos para o jogo**	
- Condicionar construção a 3 do Rio Ave; - Indicador de pressão: bola a entrar no jogador do corredor lateral, o nosso ala encurta no portador da bola, criando stress para que este jogue ou para trás ou longo. Aqui a equipa tem de acompanhar este encurtamento, reduzindo o campo a dois corredores; - Dinâmica do muro; Canto Palmeiras, Braga e curto.		- Espírito de grupo - Espírito de sacrifício - Ganhar	

3.4.1.3. Análise pré-jogo

Para cada jogo definimos um plano tático-estratégico e objetivos para o mesmo. Em relação ao jogo com o Rio Ave, a tabela número 15 ilustra aquilo que pretendíamos para esta partida.

O jogo, apesar de ser em nossa casa, desenrolou-se num campo com características diferentes daquelas a que estamos habituados. É um terreno com dimensões pequenas e um piso sintético algo desgastado. Assim, foi dada uma importância acrescida à nossa organização defensiva através da inclusão da nova dinâmica e com isso pretendíamos que o adversário tivesse o menor espaço possível dentro do nosso bloco.

Derivado da análise prévia sobre o Rio Ave, optamos de forma estratégica por dar liberdade na sua primeira fase de construção, sendo definido por nós um bloco médio-baixo na ”dinâmica de muro” numa estrutura de 1:4:4:2.

Indo de encontro àquilo que foi a postura e comunicação por parte da equipa técnica no decorrer da semana, a palestra tinha como objetivo consolidar ainda mais o espírito de confiança e sacrifício. Tudo isto foi igualmente transportado para o aquecimento, onde prevaleceram *feedbacks* positivos e de coragem. Nos minutos antecedentes à entrada para o jogo, na tradicional roda optamos por uma dinâmica diferente do habitual, com um vídeo motivacional onde foram exibidos alguns cortes de bons momentos coletivos em situação de

jogo, como também algumas frases proferidas pelos jogadores nas entrevistas individuais realizadas na pré-época.

3.4.1.4. Análise e reflexão sobre o jogo

Ao longo deste tópico vamos analisar e, posteriormente refletir, sobre o que se passou no jogo. A estrutura passará pela análise da primeira e segunda parte, confronto estratégia-jogo, observações e eixos de progressão. Tudo isto com base naquilo que foram os pontos positivos e negativos.

A primeira parte foi equilibrada, onde conseguimos criar várias oportunidades de golo. Fomos capazes de dar resposta com uma forte reação à perda em setores defensivos e intermédios. Ao longo desta parte fomos competentes ao condicionar o adversário com aquilo que foi a estratégia trabalhada durante a semana de treinos, provocando alguns erros que nos permitiram sair em transição ofensiva e assim chegar à baliza adversária. Os pontos negativos estão relacionados com a perda de capacidade da nossa parte de manter a posse de bola no meio campo ofensivo e conseguir variar o centro de jogo, de forma atrair o Rio Ave para encontrar posteriormente espaços livres. Entramos no jogo um pouco inconsequentes, talvez por força do vídeo motivacional que mostramos. Nos primeiros 20 minutos demonstramos alguma dificuldade em chegar/passar para a terceira fase ofensiva.

No intervalo a palestra foi curta e com o objetivo claro de passar uma mensagem de confiança e que o plano estava a ser bem seguido e conseguido. Tentamos também baixar os níveis de ansiedade e stress que estavam a condicionar um pouco o processo ofensivo da equipa.

A segunda parte trouxe uma melhoria de comportamentos ofensivos, conseguimos acalmar e ter mais posse de bola com uma menor precipitação daquilo que foram as tomadas de decisão no meio campo ofensivo. Criamos também perigo através de dois cantos estratégicos. A nível defensivo tivemos sempre o jogo e o adversário bem controlado. Como pontos negativos continuamos a verificar algumas dificuldades na primeira fase de construção, na

alternância das nossas dinâmicas de construção quer a 4 ou a 3. Estes aspetos tiveram um maior realce nos últimos 20 minutos.

No que diz respeito à estratégia trabalhada durante a semana e a aplicabilidade da mesma no jogo, nota positiva para a forma como condicionamos o Rio Ave, provocando algum desconforto ofensivo e instabilidade defensiva por falta de equilíbrio do mesmo. Como aspeto negativo constatamos a forma como não conseguimos condicionar a construção a 3 do adversário.

Após análise do jogo, evidenciamos como eixos de progressão a dinâmica do muro (consolidar e melhorar os indicadores de pressão – ”empurrar” adversário e orientar o seu jogo para os corredores laterais), capacidade para avançar da 2ª para a 3ª fase (ver mais longe e rodar para ver o jogo de frente), capacitar os interiores com uma mobilidade mais eficaz (jogamos muito em apoio e existem poucos movimentos de rotura, o que leva não haja chegadas às zonas de finalização), melhorar a definição no último terço ofensivo (mais dinâmica) e aumentar a relação com a baliza.

Um aspeto importante e que comprova um pouco aquilo que de bom conseguimos fazer em organização defensiva, foi o facto de termos conseguido manter a baliza a zero. Foi o primeiro jogo em que não sofremos golo e contra uma equipa forte que luta por lugares de acesso à 2.ª fase.

3.4.2. Microciclo 25

Microciclo 25	3 unidades de treino + 1 jogo oficial	
Jogo: Braga Sub-16 – Famalicão Sub-17	Data: 05/01/2019	Resultado: 4 - 1

PERÍODO TEMPORAL	31/12 - SEGUNDA	01/1 - TERÇA	02/1 - QUARTA	03/1 – QUINTA	04/1 - SEXTA	05/1 – SÁBADO	06/1 – DOMINGO
ATIVIDADE	Folga	Folga	Treino	Treino	Treino	Famalicão	Folga
LOCAL/HORA			17h30 / C2	17h30 / C4	17h30/Palmeiras	11H00	
OBJETIVOS: TÉCNICO, TÁTICO, FÍSICO, PSICOLÓGICO, ESTRATÉGICO	Folga	Folga	- Indicadores de pressão - Basculação defensiva - Coberturas defensivas - Saída zona de pressão - Apoio frontal para aceleração - Velocidade de encurtamento	- Dinâmica 3º homem - Prevenção ofensiva - Chegadas ofensivas - Reação à perda - Qualidade na posse de bola - Atrair linha adv para criar espaços	Folga	Jogo	Folga
CARGA EMOCIONAL	0	0	4-5	4	3	5	0
ESCALA	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR	ADV / GR
MOMENTO	FOLGA	FOLGA	OD+TO	OO+TD	OD+Esquemas táticos	JOGO	FOLGA
CONTEÚDOS	Folga	Folga	Técnica de corrida + Organização Defensiva (Inter-Setorial e Coletiva) + Transição Ofensiva (Princípios) + Linha Defensiva (Largura e Profundidade)	Velocidade (Isolado) + Organização Ofensiva (Princípios e Coletivo) + Transição defensiva (Princípios e Coletivo)	Velocidade Reação (Isolado) + OD estratégico + Esquemas táticos	CONCENTRAÇÃO: Hora: 13h30 Local: Campo da Ponte BRAGA U16 VS Famalicão	Folga

Figura 15 - Microciclo Conteúdos 25

Mais uma vez e na linha do que vem sendo feito pela equipa técnica, é agora apresentado um novo microciclo de conteúdos – figura 15, onde consta de forma mais pormenorizada o que foi trabalhado em cada unidade de treino. Importa salientar que os conteúdos de treino para treino podem ser alterados consoante o desenrolar da semana. De seguida serão ilustradas as unidades de treino do microciclo número 25.

Foi escolhida esta semana por se enquadrar numa nova fase da época (fase de manutenção do campeonato nacional), onde os processos/dinâmicas já se encontravam algo assimilados e também por ser contra um opositor direto, que na primeira fase derrotou-nos num resultado difícil de digerir por todas as condicionantes que o jogo teve. A equipa estava a atravessar um bom momento, com duas vitórias consecutivas, conseguindo passar para os jogos aquilo que era idealizado durante a semana. Ao contrário do microciclo número 10, a equipa estava confiante, motivada e crente em relação ao processo.

Deparamo-nos com um microciclo atípico, tendo em consideração o padrão, onde fizemos apenas três unidades de treino devido à época festiva em

que nos encontrávamos. Em conversa com o grupo antes do jogo anterior, foi proposto que se o desempenho nesta partida fosse positivo, no dia 01/1 haveria folga para que os jogadores pudessem estar mais tempo com as suas famílias, sendo que voltaríamos a treinar no dia 02/1.

Relativamente ao conteúdo trabalhado, nas questões mais defensivas o foco foi maioritariamente estratégico (como anular o adversário) e na parte ofensiva foi dada uma maior ênfase à consolidação das nossas dinâmicas, tendo também em atenção os pontos vulneráveis do adversário. No que à componente física diz respeito, a semana foi pautada por cargas moderadas/ligeiras, onde foi dada uma maior atenção aos tempos de recuperação entre exercícios. Porém, isto não significa que a intensidade dos exercícios baixasse.

Unidade de treino n.º90

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Coletivo

Unidade de treino: 90
Cidade Desportiva Nº4
02-01-2019 - 15:00

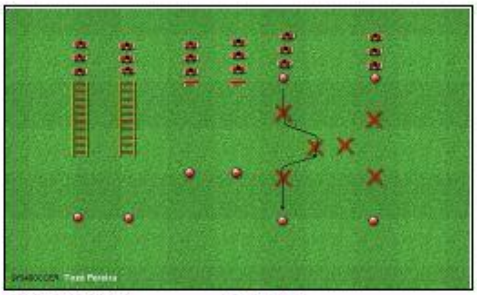
Esteves	João	
Pelxoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Belrão	Macedo	0
Pereira	Camará	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus	Jose Dias	
António		
André		

Data do jogo anterior:
30-12-2018 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
05-01-2019 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
76 min. 30 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade



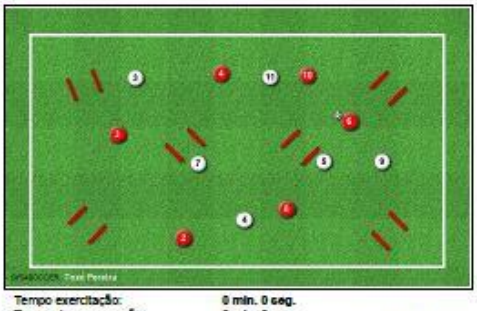
Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (16 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

2 Linha Defensiva - Proteger Espaços
Bola a iniciar na equipa branca. Devem procurar marcar golo numa das quatro mini-balizas ou na baliza formal através de cruzamento ou passe em rutura. A equipa vermelha deve procurar proteger a baliza formal e as quatro mini-balizas.

Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (16 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

3 Posse de Bola com balizas interiores 6x6
Exercício de Manutenção de posse da bola.

Os jogadores em posse devem tentar pontuar fazendo passe nas balizas para outro colega de equipa sem a poder repetir.



Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 16 - Unidade de Treino 90

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

4 Consolidação da Dinamica do Muro em espaço reduzido

Objetivo principal consolidacao da dinamica do muro.

A equipa vermelha começa sempre em posse e tem como objetivo chegar à baliza adversaria atraves do passe rotua pelas minibalizas ou conducao de bola. A equipa azul em OD e dinamica de muro, tem como objetivo fechar os espacos interiores (=minibalizas) mantendo o bloco coeso e compato.

A equipa azul recuperando bola tem de ultrapassar a linha em conducao.

Cada equipa tem 10 bolas para atacar a baliza.

Tempo exercitação:	24 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (12 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	26 min. 0 seg.	

5 Estruturação jogo of./def. em GR+10X10+GR (Área a Área)

Duas equipas em sistema

Duas equipas estruturas nos sistemas de jogo que costumamos usar.

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(1 min. 30 seg.)
Tempo total:	21 min. 30 seg.	

Exercicios 2 e 3 em simultâneo

Figura 17 - Unidade de Treino 90

Os objetivos principais desta unidade de treino – figuras 16 e 17, foram os momentos de organização defensiva e transição ofensiva. Numa primeira fase do treino, o foco esteve direcionado para o trabalho isolado da linha defensiva mais dois médios-centro, enquanto os restantes trabalharam micro-princípios defensivos em jogo reduzido. Posteriormente, a atenção passou para o comportamento defensivo coletivo, consolidando a nossa dinâmica do muro. Terminamos com um jogo 10x10 de área a área para que os jogadores, em situação de jogo, coloquem em prática aquilo que trabalhamos anteriormente.

- **Exercício n.º1 -** Corrida lenta à volta do campo (duas voltas) + alongamentos dinâmicos; Movimentos balísticos: *skippings* / largura da passada na corrida / saídas curtas em velocidade = 7m + mudança de direção = 5m. **Tempo:** 10'.

- **Exercício n.º2 -** Linha defensiva - proteger espaços. Distribuímos o grupo por dois exercícios que ocorreram de forma simultânea. Neste exercício ficaram a trabalhar as duas linhas defensivas completas mais 2 médios centros. O foco do exercício estava relacionado com os diferentes posicionamentos que a equipa de vermelho teria de adotar nos vários momentos por onde a equipa de branco circulava a bola, sendo que não podia sofrer golo na baliza de 11 ou deixar que a bola entrasse nas minibalizas. O exercício recomeça sempre que a equipa de vermelho recupera a bola, pois o objetivo desta equipa era unicamente o aspeto defensivo. A bola iniciou sempre na equipa de branco, que procurava fazer golo numa das quatro minibalizas ou na baliza de 11 através de cruzamento, remate ou passe em rotura. Enquanto uma linha defensiva fez trabalho defensivo, a outra executou trabalho ofensivo (circulação de bola/finalização). (exercício em simultâneo com o n.º3). **Espaço: L**68m x **C**20m; **Jogadores:** 11; **Tempo:** 2 x 7'; **Instruções:** basculações rápidas; defesa em linha; coberturas defensivas; fechar baliza; velocidade de encurtamento; orientação dos apoios.
- **Exercício n.º3 –** Posse de bola com balizas interiores 5x5. Exercício de manutenção da posse de bola, onde procuramos que existam comportamentos ofensivos de quem tem bola e comportamentos defensivos de quem não tem. Pretendemos muitas situações com duelos, daí termos reduzido o espaço. É considerado ponto quando a equipa em posse consegue fazer passe entre as minibalizas, sendo que tem de haver receção da parte de outro elemento dessa equipa. Não é considerado ponto se usar a mesma baliza de forma consecutiva. **Espaço: L**20m x **C**20m; **Jogadores:** 10; **Tempo:** controlado pelo exercício anterior; **Instruções:** agressividade nos duelos; qualidade na manutenção da posse de bola; coberturas defensivas; fechar baliza; velocidade de encurtamento.
- **Exercício n.º4 –** Consolidação da dinâmica do muro em espaço reduzido. Exercício que tem como principal objetivo a consolidação da

nossa dinâmica defensiva. A equipa vermelha começa sempre em posse e tem como propósito chegar à baliza adversária através de passe em rotura pelas minibalizas ou condução de bola. A equipa azul que se encontra em organização defensiva, tem como objetivo fechar os espaços interiores (=minibalizas), mantendo um bloco coeso e compacto. Se a equipa vermelha conseguir entrar em zonas de finalização, só pode defender a linha defensiva azul. Assim que esta equipa recupera a bola, tem de ultrapassar com bola controlada a linha que se encontra atrás da linha defensiva da equipa vermelha, obrigando a equipa vermelha a ter uma rápida e agressiva recuperação à perda. Cada equipa terá dez bolas para atacar a baliza. **Espaço: L**68m x **C**82m; **Jogadores:** 21; **Tempo:** 2 x 12'; **Instruções:** indicadores de pressão; basculações rápidas; coberturas defensivas; fechar baliza; velocidade de encurtamento; bloco compacto; saída da zona de pressão; rigor no alinhamento das linhas (defensiva, média e avançada); condicionar adversário.

- **Exercício n.º5** – Estruturação de jogo GR+10X10+GR. Terminamos o treino com um jogo 10x10 + 2Gr num espaço de área a área. Neste exercício pedimos aos atletas que transportassem os conteúdos dos exercícios anteriores para este jogo de espaço mais reduzido. Optamos por nos afastar um pouco e apenas observarmos os comportamentos dos jogadores em situação de 10x10 + 2Gr. A única instrução transmitida aos jogadores foi direcionada para que em organização defensiva adotassem a dinâmica de muro. **Espaço:** Área x Área; **Jogadores:** 22; **Tempo:** 2 x 10'; **Instruções:** OD - dinâmica do muro.

Neste treino conseguimos corrigir alguns comportamentos defensivos mais específicos no exercício n.º2 da linha defensiva/média que nos estavam a causar alguns problemas nos jogos, como por exemplo, o preenchimento da área em situação de cruzamento, bem como a velocidade de encurtamento da linha defensiva/media sobre o adversário. Terminamos depois com dois exercícios em contexto mais coletivo e foi possível verificar que os comportamentos dos

exercícios micro foram utilizados no contexto macro, o que nos deixou muito satisfeitos.

O ambiente em torno do grupo encontra-se bastante positivo, o que faz com que os treinos tenham uma maior qualidade e isso é transportado para o dia de jogo.

Unidade de Treino n.º91

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Coletivo

Unidade de treino: 91
Cidade Desportiva Nº4
03-01-2019 - 17:30

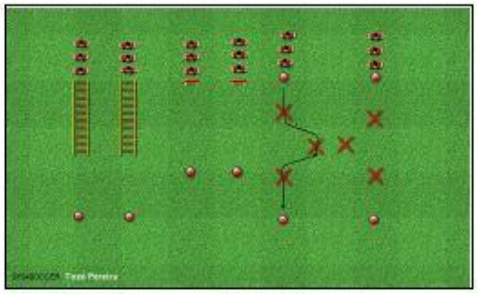
Esteves	João	
Pelxoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Beirão	Macedo	0
Pereira	Camara	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus	Jose Dias	
António		
André		

Data do jogo anterior:
30-12-2018 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
05-01-2019 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
66 min. 0 seg.

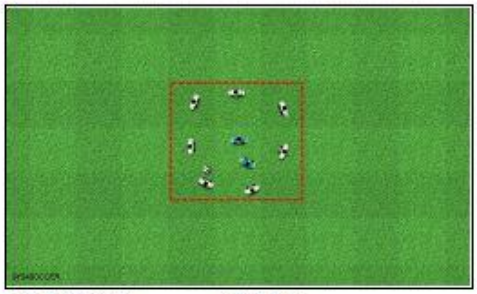
1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Meio 8 x 2
2 meios de 8x2

v1- 2 toques, 15 passes dobra a permanencia no meio
v2- 1 toque, 10 passes dobra a permanencia no meio



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 Finalização: ondas 3 x 2 + GR
15 jogadores organizados em 5 equipas de 3 jogadores com 2 guarda redes
O jogador vermelho, no corredor central realiza um passe diagonal para um dos seus colegas à sua direita e esquerda. O jogador após receber a bola "ataca" o jogador branco mais próximo, de modo a fixar a sua posição, e ao mudar de velocidade o colega que fez passe realiza movimento de rutura, ficando com duas opções de passe ou drible.
Após concluída a ação, com finalização ou rpb, o 3º jogador branco inicia rapidamente a próxima ação , juntando-se aos seus dois colegas para tentar marcar na baliza oposta, contra a oposição de dois jogadores azuis.
Após finalização os jogadores deslocam-se para o lado oposto ao inicial.
Alternadamente, os jogadores ocupam posição defensiva

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 18 - Unidade de Treino 91

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

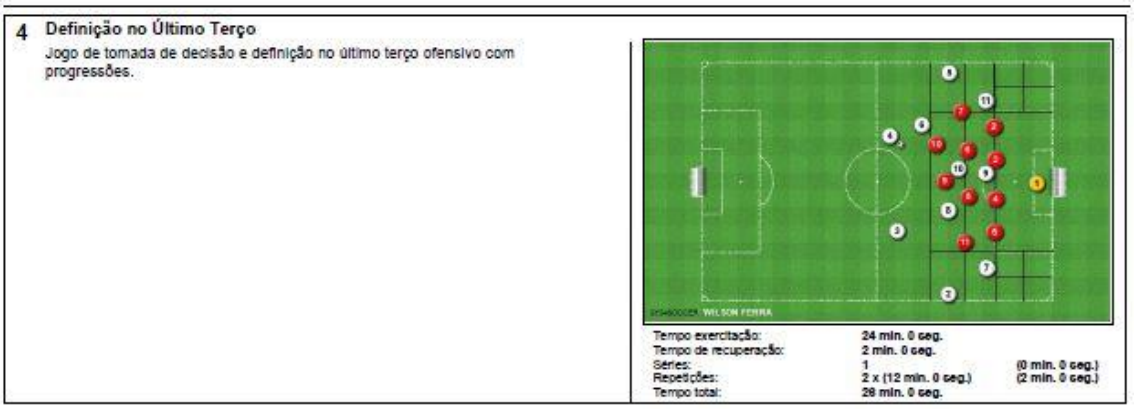


Figura 19 - Unidade de Treino 91

Esta unidade de treino – figuras 18 e 19, teve como objetivo trabalhar conteúdos mais ofensivos, onde foi dado maior foco à organização ofensiva e consequentemente à transição defensiva. Foi igualmente prestada ênfase à relação com a baliza, com situações de finalização e melhoria da nossa definição na 2ª/3ª fase de construção. Posto isto, continuamos com o feedback positivo e de coragem para prolongar o bom ambiente que se vive no seio do grupo.

- **Exercício n.º1 -** Exercícios de ativação geral com jogadores agrupados em 3 colunas: corrida / deslocamentos laterais / alongamentos dinâmicos + Movimentos balísticos: saltos / largura da passada na corrida / saídas em velocidade = 20m. **Tempo:** 10'.
- **Exercício n.º2 -** Meínho 8x2. Completamos o aquecimento geral com dois meínhos de 8x2. Neste exercício colocamos duas variantes, nos primeiros 5': 2 toques no máximo e quando os jogadores conseguissem realizar 15 passes os dois do meio dobravam a permanência no mesmo. Nos últimos 5': 1 toque obrigatório e a dobra da dupla do meio passava a ser alcançada com 10 passes dos jogadores de fora. Optamos por colocar muitas vezes exercícios com formato de meínho por considerarmos muito completo e bem recebido pelos nossos jogadores, pois aumentam os índices de predisposição para o treino. **Espaço:** 10m x 10m; **Jogadores:** 20; **Tempo:** 2 x 5'; **Instruções:** Apelo à entrega; apoios orientados; linhas de passe;

velocidade de encurtamentos; qualidade na manutenção da posse de bola.

- **Exercício n.º3 -** Finalização com transição. Efetuamos algumas vezes este exercício quando queremos relacionar a reação à perda com a finalização. Utilizando todos os jogadores temos o tempo de recuperação desejado, sendo que há um maior controlo da carga do exercício. A bola sai do guarda redes para uma dupla que vai encarar uma situação de 2x1 e tentar finalizar na baliza contrária. O objetivo é finalizar no menor tempo possível e, assim que a equipa termine este momento (transição ofensiva – TO), passa de imediato para outro momento (transição defensiva – TD) e encara situação de 2x3. Assim que equipa de três termina a jogada o exercício recomeça novamente no 2x1. **Espaço: L**33m x **C**40m (duas grandes áreas); **Jogadores:** 22; **Tempo:** 2 x 10'; **Instruções:** Coberturas ofensivas; criatividade e liberdade nos duelos ofensivos; reação à perda; recuperação defensiva no momento de perda de bola; contenção defensiva; atrair adversário; finaliza; procura aceleração em passe ou condução; cobertura defensiva; apoios orientados.
- **Exercício n.º4 -** Definição no último terço do campo. Neste exercício dividimos o grupo em duas equipas de 10x10 + GR da equipa que está a defender a baliza formal. O foco está no organização ofensiva e transição defensiva da equipa branca que ataca a baliza. Como objetivo visamos a melhoria da tomada de decisão quando estamos instalados no nosso meio campo ofensivo. As bolas são sempre colocadas em jogo pelos quatro treinadores que estão posicionados nas linhas laterais do meio campo onde se joga. A bola sai a partir da equipa branca e estes decidem consoante o posicionamento da outra equipa, se aceleram ou entram em organização ofensiva posicional. Em caso de perda de bola queremos uma rápida e forte reação à perda da bola com encurtamentos rápidos e as coberturas defensivas devidamente efetuadas. A equipa vermelha que defende a baliza tem como objetivo não sofrer golos e em caso de recuperação da posse

ultrapassar a linha do meio campo com bola controlada ou passe de rotura. Durante o exercício alguns jogadores foram trocando de equipa. **Espaço: L**68m x **C**52m (meio campo); **Jogadores:** 23; **Tempo:** 2 x 12'; **Instruções:** Coberturas ofensivas; reação à perda; recuperação defensiva no momento de perda de bola; atrair adversário; procura aceleração em passe ou condução; apoios/receções orientados; jogo posicional; dinâmica 3º homem; passe e rotura; construção a 3 e 4; atrair fora e jogar dentro; atrair dentro e jogar fora.

Depois deste treino ficamos com a sensação que os jogadores estão a assimilar de forma positiva aquilo que está a ser transmitido, pois a qualidade treino após treino tem vindo aumentar. Estamos mais uma vez satisfeitos com o empenho e entrega do grupo naquilo que diz respeito aos objetivos para cada treino. Deste modo e por estarmos a poucos dias do jogo, terminámos o treino sem um exercício em situação de jogo pois a intensidade imposta pelo grupo no último exercício foi muito alta.

Numa reflexão feita pela equipa técnica, existe a confiança que no próximo jogo estaremos muito fortes, com os índices anímicos e de bem-estar dos atletas a aumentarem. Nota ainda para a assimilação positiva da estratégia por parte do grupo.

Unidade de Treino n.º92

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Coletivo

Unidade de treino: 92
Palmeira
04-01-2019 - 17:30

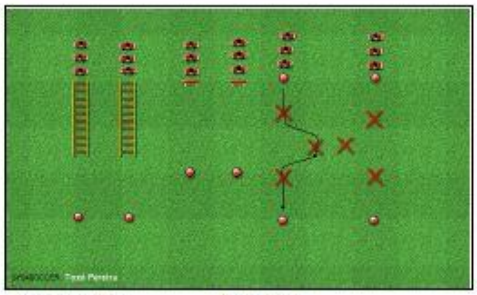
Esteves	João	
Pelxoto	Kiko	0
Rodrigo	Gama	0
Marques	Braga	0
Rúben	Matos	0
Beirão	Macedo	0
Pereira	Camará	
Barge	Akyo	0
Janeiro	Samba	
Moises	João Santos	
Mateus	Jose Dias	
António		
André		

Data do jogo anterior:
30-12-2018 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
05-01-2019 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
60 min. 0 seg.

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Trabalho defensivo: linha defensiva + 2 MC
Estratégico: alinhamento a 5 com pivô defensivo.

Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 Esquemas Tácticos Defensivos e Ofensivos
Exercitação esquemas táticos
1ª) cantos ofensivos e defensivos
2ª) livres laterais ofensivos e defensivos
3ª) lançamentos laterais

Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

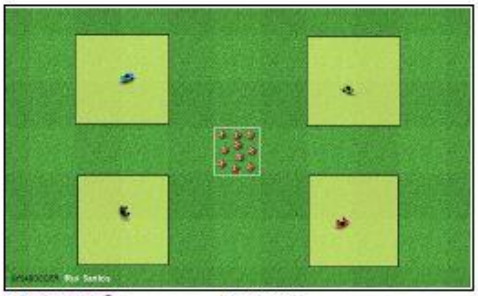
Figura 20 - Unidade de Treino 92

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

4 Jogo "Bola em casa"

1 jogador (ou mais) em cada canto do espaço e 7 bolas no meio.
Ao sinal do treinador, os jogadores têm de ir ao meio transportar bolas, uma a uma, para o seu canto. Assim que um jogador conseguir colocar 3 bolas no seu espaço vence. Se houver mais de um jogador por espaço, devem sair alternadamente.
Os jogadores podem a qualquer momento roubar bolas dos espaços dos adversários, desde que eles não estejam lá, não podendo haver "desarmes" a meio do caminho, só dentro do espaço.

V1) O trajeto tem de ser efetuado com diferentes tipos de condução de bola.
V2) Jogadores só podem sair do espaço para ir buscar outra bola, após fazerem 10 toques sem bola cair.



Tempo exercitação:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 21 - Unidade de Treino 92

A unidade de treino número 92 – figuras 20 e 21, teve como por base a recuperação para jogo e melhorar um ou outro pormenor estratégico. Tendo em consideração que o tempo de recuperação entre o término do treino e o início da partida era menor que 24h, a carga foi muito leve e com muitos períodos de recuperação. Foram igualmente trabalhados os esquemas táticos.

- **Exercício n.º1 -** Corrida lenta à volta do campo (duas voltas) + Exercício de manutenção de bola no ar em grupos de 3 (apenas dois toques, sendo que apenas podem usar pé e/ou peito) + ativação geral (deslocamentos / mobilidade articular / saídas curtas em velocidade = 7m) + Atividade lúdica com velocidade de reação. **Tempo:** 10'.
- **Exercício n.º2 -** Trabalho Defensivo estratégico. Colocamos duas estruturas de 10x10 para trabalharmos a forma como queríamos bloquear do pontapé de baliza adversário. Baixo ritmo e intensidade para não haver duelos. O objetivo esteve centrado na organização defensiva estratégica para anular a organização ofensiva do Famalicão. Uma equipa inicia a posse a partir do pontapé de baliza com a intenção de chegar á linha do meio campo com bola controlada. Por outro lado, o objetivo de quem está em OD era impedir a progressão da equipa contrária. Trabalhamos também uma hipotética solução de nos últimos minutos, se estivermos em vantagem no resultado, usar uma estrutura de 1:5:4:1, com a entrada de um defesa

central na linha defensiva de 4. **Espaço:** Campo Inteiro; **Jogadores:** 22; **Tempo:** 2 x 5'; **Instruções:** Condicionar adversário; coberturas defensivas; linhas muitos próximas; bola coberta ou bola descoberta; bloquear saída; bom jogo posicional; não se deixar atrair; explorar lado cego do adversário; indicadores de pressão; basculações rápidas.

- **Exercício n.º3 -** Esquemas táticos defensivos e ofensivos (pontapés de canto e livres). Com as mesmas equipas do exercício anterior, trabalhamos um conjunto de bolas estratégicas, com base na análise recolhida sobre o adversário. No momento em quem uma das equipas trabalha a parte ofensiva, a outra simula os posicionamentos defensivos do adversário. As equipas passam pelos dois processos, defensivos e ofensivos. De maneira a que a motivação daqueles que estão na possível equipa "suplente" não seja afetada, a atenção, os *feedbacks* e instruções são dados de igual forma. **Espaço:** meio campo; **Jogadores:** 22; **Tempo:** 20'; **Instruções:** ataque à bola; bloqueios ofensivos/defensivos; preenchimento das zonas; velocidade da linha defensiva na interceção/recuperação da bola.
- **Exercício n.º4 -** Jogo "Bola em casa". Optamos por terminar o treino com um jogo lúdico para dar continuidade ao bom ambiente que se vive no grupo. Dividimos a equipa em quatro grupos, cada um deles tinha um espaço que era chamado de "casa" e no meio havia um quadrado com bolas. Ao sinal do treinador, os jogadores têm de ir ao meio transportar bolas, uma a uma, para o seu canto. Assim que um jogador conseguir colocar 3 bolas no seu espaço vence. Se houver mais de um jogador por espaço, devem sair alternadamente. Os jogadores podem a qualquer momento roubar bolas dos espaços dos adversários, desde que eles não estejam lá, não podendo existir "desarmes" a meio do caminho, só dentro do espaço. V1) O trajeto tem de ser efetuado com diferentes tipos de condução de bola. V2) Jogadores só podem sair do espaço para ir buscar outra bola, após fazerem 10 toques sem a bola cair. **Espaço: L**25m x **C**25m; **Jogadores:** 23; **Tempo:** 12'; **Instruções:** Neste exercício apenas

definimos as regras e não interferimos mais. Transmitimos alguns *feedbacks* positivos de forma aumentar a competição e o bem-estar.

Este treino teve sensivelmente 60' de duração onde a carga foi muito leve de forma a não criar qualquer tipo de fadiga nos nossos jogadores. Tivemos também o cuidado de não transmitir demasiada informação e conteúdo para que não existisse sobrecarga a nível mental. Durante esta curta semana de treinos preocupamo-nos essencialmente com a consolidação de comportamentos e dar continuidade ao bom momento da equipa, quer a nível de rendimento, bem como a nível motivacional e de confiança. Os objetivos foram alcançados.

3.4.2.1. Reflexão do microciclo 25

Microciclo onde decorreram três unidades de treinos. Uma semana atípica, onde tivemos praticamente só um dia em que foi possível dar um pouco mais de carga física (quarta feira). Nos dois treinos seguintes gerimos muito bem o volume do treino devido à proximidade do jogo. Para este jogo perspetivamos estar mais tempo em OO do que OD, devido à nossa análise e também tendo em conta aquilo que foi o jogo da primeira fase contra o Famalicão. Sabendo que o adversário tem dois jogadores referência com qualidade, tivemos também a necessidade de melhorar alguns comportamentos defensivos de forma a reduzirmos ao máximo o raio de ação dos mesmos. No dia em que trabalhamos organização ofensiva, tivemos muito cuidado com a nossa transição defensiva e equilíbrios defensivos, pois poderá ser nesses momentos em que o Famalicão nos pode criar algumas dificuldades. Resumimos esta semana como uma semana muito produtiva, onde conseguimos alcançar com sucesso todos os objetivos que planeamos no início da semana. Perspetivamos que se o grupo conseguir colocar em prática o plano estratégico o resultado será bastante positivo.

Procuramos proporcionar uma semana positiva e de confiança, sendo que a partir disso tentamos que a escolha dos exercícios tivesse em conta a menor carga emocional dos jogadores, sem nunca descurar o plano estratégico.

3.4.2.2. Transfer treino-jogo

Tabela 16 - Estratégia e Objetivos para Jogo

Jogo	Resultado	Jornada	Data
Braga Sub-16 vs Famalicão Sub-17	4-1	5º (Fase Manutenção)	05/01/2019
Plano Tático-Estratégico		**Objetivos Para Jogo**	
- Convidar Famalicão a construir com o MC na nossa relação de dinâmica de muro com o 9 ou o 10 a iniciar pressão sobre o MC adv; - Canto ofensivo penalti 2 e canto ofensivo braga.		- Melhorar processo coletivo e individual; - Ganhar.	

3.4.2.3. Análise pré-jogo

Como foi mencionado anteriormente, para cada jogo definimos o plano tático-estratégico e objetivos para o mesmo. Em relação ao jogo com o Famalicão, a tabela número 16 ilustra aquilo que pretendíamos para esta partida.

Tal como o jogo do microciclo abordado anteriormente, também este se desenrolou em nossa casa. No entanto e ao contrário da partida com o Rio Ave, jogamos naquele que é o nosso terreno de jogo habitual, o campo da Ponte. Este tem excelentes características, dimensões e qualidade da relva natural, que favorecem o nosso estilo de jogo. Assim, reunidas que estavam as condições, foi dada uma maior ênfase à nossa organização ofensiva.

Considerada a análise prévia sobre o adversário, optamos de forma estratégica por convidar o Famalicão a construir com o MC na nossa relação de dinâmica de muro, com o nosso 9 ou o 10 a iniciar a pressão no MC adversário.

Relativamente àquela que foi a postura e comunicação por parte da equipa técnica no decorrer da semana, a palestra visou a continuidade em relação ao que estava a ser feito, a valorização da entrega e confiança dos jogadores no processo, e por fim, a transmissão da convicção de que a equipa era muito mais do que aquilo que tinha exibido no primeiro confronto.

A união fazia-se sentir, algumas palavras motivacionais foram ditas pelos jogadores na tradicional roda no balneário, mas mais importante que isso, foi o

modo como transportaram para o jogo toda a força anímica e mentalidade competitiva que têm vindo a construir em conjunto.

3.4.2.4. Análise e reflexão sobre o jogo

Ao longo deste tópico vamos analisar e refletir sobre o que se passou no jogo. A estrutura passará pela análise das primeira e segunda partes, confronto estratégia-jogo, observações e eixos de progressão. Tudo isto com base naquilo que foram os pontos positivos e negativos.

Na primeira parte de mostramos uma excelente capacidade de optar pelo momento de aceleração em transição ofensiva quando verificávamos que a estrutura adversária estava desequilibrada. Em relação à organização defensiva, cometemos poucos erros. O controlo da profundidade por parte da linha defensiva foi excelente, como também a sua articulação com a linha média, não deixando espaço entre linhas para que o Famalicão penetrasse.

O ponto menos positivo nesta primeira parte foi a incapacidade que tivemos em jogar dentro da estrutura adversária. As oportunidades de perigo por nós criadas foram a partir do jogo exterior. Conseguimos anular completamente a estratégia adversária e com isso fomos para o intervalo com uma vantagem de 2-0.

Ao intervalo e como é recorrente, a equipa técnica reuniu-se no momento antes do treinador principal falar com o grupo e optamos por tentar baixar um pouco os excessos de confiança que poderiam existir por pensarem que o resultado estaria fechado. Passamos uma mensagem de tranquilidade ao enaltecer alguns dos pontos fortes da primeira metade do jogo, tendo terminado a palestra com uma forte chamada de atenção para os nossos erros ao longo desta. Foi passada a mensagem que queríamos mais na segunda parte e que os golos serão importantes no confronto direto no final da classificação.

Não tivemos um bom início de segunda parte, os primeiro 10/15min não conseguimos manter a posse de bola no meio campo ofensivo, a velocidade de circulação era baixa, o que fez com que os adversários nos empurrassem para

o nosso meio campo defensivo, conseguindo mesmo fazer o golo de grande penalidade.

O golo sofrido pela nossa equipa curiosamente foi o melhor que podia acontecer, sendo o agitador necessário para que voltássemos a assumir o controlo do jogo, voltando a ter bola na 1.ª fase construção até ao meio campo ofensivo e paciência na procura de espaços vazios. Voltamos a ter uma reação à perda muito forte que nos permitiu condicionar o adversário e assim, não deixar que o mesmo tivesse mais nenhuma ocasião de perigo.

Nos últimos 10 minutos da partida, o Famalicão conseguiu empurrar-nos um pouco para o meio campo defensivo, sendo que adotamos a estrutura trabalhada último dia de treinos, o sistema de 1:5:4:1. A entrada de um defesa central permitia à equipa que no momento em que não tinha bola, formasse uma linha de cinco defesas e quando a equipa recuperava a bola esse mesmo defesa central assumia a posição de médio defensivo, voltando assim ao sistema normal da equipa 1:4:3:3.

Esta alteração proporcionou uma maior consistência em organização defensiva, possibilitando à equipa sair com perigosas transições ofensivas. A partir deste momento conseguimos ampliar o marcador com mais dois golos.

Em relação à estratégia para jogo, o plano foi seguido quase na integra, tendo a equipa conseguido anular a construção do Famalicão com uma dinâmica do muro muito bem definida. Colocamos em prática a estrutura defensiva 1:5:4:1, o que acabou por resultar e ter influência no resultado final. O ponto menos positivo da estratégia foram os esquemas táticos, onde não conseguimos tirar nenhum momento de perigo nem de aproveitamento.

3.4.3. Comparação e Reflexão dos microciclos 10 e 25

Levando em linha de conta as análises realizadas aos dois microciclos, em termos de comparativos é possível constatar uma evolução favorável ao longo do processo. No primeiro microciclo estávamos ainda numa fase de aquisição de alguns comportamentos, sendo que no microciclo 25 já se encontravam adquiridos e consolidados. O tempo das unidades de treino não

variou muito, tendo sido ao longo da época uma das características mais constantes, com uma média de duração entre os 80/90min. Na minha opinião, existiram momentos em que o tempo foi um dos principais problemas na relação equipa técnica vs grupo de jogadores, pois alguns estavam a entrar em completo desgaste mental. No meu ponto de vista, esta é uma das principais diferenças entre os microciclos, a relação equipa técnica vs jogadores. A relação e o ambiente vivido no microciclo 10 nada tem haver com o microciclo 25, tendo a melhoria de exibições e resultados coincidindo com o momento em que a aproximação entre as partes foi maior.

Nas questões mais táticas/estratégicas, verificou-se também uma equipa totalmente diferente. Até ao microciclo 10 tínhamos uma postura mais ofensiva e dominadora, o que na minha opinião criou-nos mais problemas do que resultados. Esses problemas estavam mais relacionados com a gestão do grupo e com o processo de desenvolvimento, do que com o resultado final da partida. O facto de estarmos a competir num campeonato onde a faixa etária era superior, fez com que oscilássemos na qualidade de exibições e resultados, bem como na componente psicológica. Neste segundo microciclo, já com estratégias mais coesas a nível defensivo, a equipa sentiu-se mais segura e confiante nos desafios, conseguindo através dessa estabilidade exibições de qualidade onde era possível observar momentos de grande envolvimento coletivo, bem como ações individuais de destaque.

No que à intervenção da equipa técnica no treino diz respeito, ao longo do microciclo 10 as instruções/feedbacks eram uma constante do início ao fim do treino, pois ainda estávamos numa fase de aquisição de comportamentos que nós idealizamos como essenciais para que no treino fosse concretizado aquilo que era projetado. No microciclo 25 já se constatou diferenças, exemplo disso são as partes iniciais do treino onde já conseguíamos deixar o grupo mais liberto da nossa ação, pois o comportamento dos mesmos já estava intrínseco e correlacionado com aquilo que nós pretendíamos.

Relativamente à minha ação nos dois microciclos foi possível verificar uma evolução assinalável no processo de treino, na leitura e interpretação do

jogo, bem como na vertente das relações humanas. Ao longo desta etapa a minha intervenção relacionava-se maioritariamente com a preparação física e filmagem dos treinos, no entanto não descurava as questões técnico-táticas, procurando saber sempre mais e contribuir de alguma forma para o processo.

3.5. Atividades inerentes ao processo de estágio

Neste ponto serão apresentadas e caracterizadas as funções e responsabilidades que me foram atribuídas para a época desportiva na equipa técnica dos sub-16 do SCB.

Na primeira reunião com o coordenador do gabinete de otimização desportiva (*GOD*) foram transmitidos os objetivos deste departamento, bem como o *modus operandi* do mesmo. Naturalmente, fiquei a par daquelas que seriam as minhas funções ao longo do estágio. Posteriormente fui enquadrado na equipa técnica dos sub-16, onde foram realizados uns ajustes por parte do treinador principal, João Pereira. Assim, ao longo deste tópico procurarei explicar e expor da melhor forma possível o trabalho realizado ao longo da época em contexto de treino e em contexto de jogo.

Como preparador físico tinha como principais responsabilidades potenciar as capacidades físicas de cada jogador e realizar a avaliação e controlo de treino. Naquilo que diz respeito à otimização física dos atletas, o *GOD* tem bem definida uma linha orientadora para que exista consonância no treino complementar nas equipas de futebol de 11 do SCB. Contudo, apesar da existência de uma planificação anual, consideramos e respeitamos o princípio da individualidade, assumindo que cada jogador tem características muito próprias e necessidades distintas. O trabalho desenvolvido no ginásio tinha maior incidência no treino de força (nas suas diferentes dimensões) e mobilidade, como também no trabalho de recuperação.

Sendo as minhas responsabilidades mais direcionadas para a vertente física, prestava especial importância à comunicação com o fisioterapeuta da nossa equipa. Antes das sessões do treino complementar, deslocava-me ao gabinete de fisioterapia para tentar perceber qual o ponto de situação do plantel,

se existiam casos de lesão ou algum tipo de condicionamento. Após o *feedback* e interação com o fisioterapeuta, era por mim realizada a comunicação com a equipa técnica para que estivessem a par de possíveis impedimentos e, assim, maior margem para ajustar o treino.

No processo de treino as minhas responsabilidades estavam relacionadas com a parte inicial – aquecimento e com a parte final – retorno à calma. Normalmente dedicava a parte inicial ao trabalho de coordenação e agilidade, técnica de corrida, velocidade e velocidade de reação. Com isto não pretendo afirmar que este trabalho foi realizado na totalidade dos treinos ao longo da época. Tentava levar em conta alguns fatores, como por exemplo evitar que as partes iniciais dos treinos entrassem em monotonia, fazendo um equilíbrio entre exercícios mais analíticos e exercícios mais específicos (meínhos com reação, por exemplo). Após o término do treino era enviado para o grupo dos jogadores um *link* que lhes concedia acesso ao questionário de perceção subjetiva de esforço (PSE) ao qual tinham de responder com responsabilidade. A esse questionário adicionei uma questão juntamente com uma imagem do corpo humano onde estavam caracterizados os diferentes grupos musculares, com o intuito de perceber se os jogadores estavam com dores localizadas acentuadas ou não. Nota importante para o facto de existir um dia na semana, habitualmente à quarta-feira (jogo domingo), onde eram realizados banhos de gelo. De referir que esta estratégia de recuperação não fora aplicada constantemente, tendo como justificação o facto de optar que os atletas readquiram os melhores índices físicos através do descanso, nutrição e hidratação, e assim que o organismo recupere de forma autónoma.

No processo de jogo tinha diferentes tarefas, sendo que no aquecimento tinha como tarefa a parte da ativação analítica. Posteriormente, no decorrer do jogo, tinha como responsabilidades estar em contacto (via telefónica) com a equipa técnica a partir de um ponto estratégico onde me encontrava colocado e conseguia ver o jogo de uma outra perspetiva, sendo mais um elemento para ajudar a nível técnico-tático. No pós-jogo, era igualmente enviado para o grupo dos jogadores o *link* que lhes concedia acesso ao questionário de perceção subjetiva de esforço (PSE).

A partir das respostas conferidas pelos jogadores nos questionários ao longo de cada microciclo, eram calculados alguns valores que nos davam indicadores importantes para a gestão de esforço dos atletas e assim reduzir o risco de lesão. O foco incidia principalmente na acumulação semanal da carga de treino e tensão muscular, onde existem valores de referência que são preditores de lesão. No início da semana colocava a equipa técnica a par do estado de prontidão do plantel, se existiam casos onde era necessária alguma gestão de esforço ou situações onde imperava um aumento do volume de treino.

Nota de realce para o facto de ter assumido a filmagem de treinos e alguns jogos. Tudo isto era realizado em alternância com um colega da equipa técnica, visto que não tínhamos um analista e tentamos gerir da melhor forma possível esta situação.

De modo a finalizar este ponto, destaco a reta final de época, onde o treinador principal conferiu-me uma maior confiança para que pudesse intervir um pouco mais no processo de treino ao nível de *feedbacks,* bem como na parte da análise individual dos jogadores, onde analisava e justificava as minhas reflexões, passando posteriormente para a edição de vídeo e transmissão de conteúdo ao(s) jogador(es) em questão.

3.5.1. Treino e Jogo

Tabela 17 - Descrição das Funções e Tarefas

Tarefas			
De treino	**Do Jogo**	**No Treino**	**No Jogo**
- Responsável pela planificação do treino de força; - Responsável pela aplicação de estratégias de recuperação; - Reunião da equipa técnica; - Comunicação com a equipa técnica sobre os índices físicos do plantel;	- Relatório individual do desempenho dos jogadores abrangendo a dimensão física;	- Responsável pela ativação no treino; - Responsável pelo trabalho de prevenção e recuperação de lesões; - Operacionalização do treino (equipa); - Filmagem do treino; - Controlo e avaliação do treino (PSE);	- Responsável pela ativação analítica; - Responsável pela reativação; - Comunicação com a equipa técnica a partir de um ponto estratégico; - Controlo e avaliação do jogo (PSE);

Treino:

Responsável pela planificação do treino de força – De modo a preparar os jogadores para as exigências do jogo e a potenciar as suas características físicas, levando em consideração os resultados obtidos nos testes físicos (anexos 1 e 2) realizados na pré-época, foram elaborados planos individuais (anexos 3 e 4) para corrigir possíveis défices e otimizar os aspetos que se encontravam num bom nível. Normalmente, este treino era aplicado antes do treino no campo. A gestão era realizada de modo a que os atletas tivessem um período para recuperar de um treino para o outro, tendo também em consideração aspetos como a hidratação e nutrição.

Responsável pela aplicação de estratégias de recuperação – Estas estratégias tinham aplicabilidade no primeiro treino (terça-feira) após o jogo (domingo), bem como no treino (quarta-feira) onde o volume e intensidade causavam maior impacto a nível físico. No primeiro treino complementar da semana, os jogadores titulares e os suplentes utilizados realizavam apenas 15 minutos de bicicleta e uma sessão de mobilidade articular (anexo 5) e/ou

libertação miofascial (anexo 6). No final do treino de quarta-feira, acompanhava os jogadores até ao balneário onde eram realizados banhos de gelo (anexo 7), onde fazia o controlo e gestão do grupo. Nota importante para o facto destas estratégias não serem aplicadas de forma linear, microciclo após microciclo, pois eram ponderadas algumas variantes relacionadas com as sensações de esforço dos jogadores (importante conhecer bem os atletas), com a acumulação de carga, com o jogo, onde o resultado, o tipo de exigência que o jogo trouxe (mais/menos transições, mais/menos organização defensiva, mais/menos organização ofensiva), o desgaste emocional (maior ou menor) e físico (maior/menor tensão muscular, a fadiga acumulada e dor localizada).

Reunião da equipa técnica - Nestas reuniões abordávamos o planeamento para as unidades de treino, a adequação dos exercícios e consequente adaptações, os *feedbacks* a aplicar, o desempenho dos jogadores nos jogos e treinos, as análises de cada um sobre os adversários e própria equipa, estratégias de melhoria e o estado de prontidão física em que o plantel se encontrava.

Comunicação com a equipa técnica sobre os índices físicos do plantel – De acordo com as respostas dos jogadores ao questionário de perceção subjetiva de esforço (PSE) e respetiva análise dos dados que conseguíamos obter no Excel, era comunicado à equipa técnica em que estado físico se encontrava o plantel. Na minha opinião, mais importante que os valores que as equações nos conferiam, era a comunicação com os atletas de forma individual. Isto tinha como propósito perceber as sensações dos jogadores, elucidá-los quanto à importância do conhecimento que deveriam ter em relação ao seu corpo e as respostas que o mesmo dá. Acredito que com este tipo de relação é possível uma gestão adequada quanto às cargas físicas.

Responsável pela ativação no treino – A planificação do *GOD* remetia as partes iniciais dos treinos para o trabalho de valências físicas (anexo 8): coordenação e agilidade, técnica de corrida, velocidade e velocidade de reação. Ao longo da época tentei fazer um equilíbrio entre aquilo que eram exercícios

analíticos e exercícios específicos, onde eram trabalhadas algumas das componentes físicas com bola.

Responsável pelo trabalho de prevenção e recuperação de lesões – Em contacto permanente com o fisioterapeuta da equipa, com o qual aprendi bastante e a quem reconheço muita competência, era estabelecido um plano de modo a recuperar progressivamente o(s) jogador(es) lesionado(s) e assim, reintegrá-lo(s) sem qualquer tipo de condicionamento no treino com a equipa.

Operacionalização do treino (equipa) - As minhas funções no treino variaram um pouco ao longo da época. No início estava um pouco mais afastado da operacionalização dos exercícios onde tinha como tarefas a parte da ativação e filmagem do treino. Na reta final de época, tive a oportunidade e confiança por parte do treinador principal para intervir com alguns *feedbacks* de ordem técnico-tática (anexo 9).

Filmagem do treino – Juntamente com outro colega da equipa técnica, fui responsável pela filmagem dos treinos (anexo 10) devido há falta de um elemento do gabinete observação e análise na nossa equipa técnica. Realço esta tarefa, visto que esta me ajudou a observar e analisar o treino de uma perspetiva diferente e assim, aquando da minha presença no terreno, ter um maior conhecimento sobre onde deveria incidir o meu foco.

Controlo e avaliação do treino (PSE) – Aqui eram estimadas as cargas de treino e os índices de fadiga às quais os atletas estavam sujeitos (anexos 11 e 12). Cada treino tinha impactos fisiológicos diferentes em cada um dos jogadores, sendo que a gestão era realizada seguindo o princípio da individualidade.

Trabalho de técnica individual - A partir de uma fase da época e por necessidade de ir ao mais ínfimo pormenor, o treinador principal sugeriu que cada treinador adjunto realizasse um trabalho sectorial. Com o intuito de ajudar e absorver o máximo de aprendizagens e informação possível, auxiliei os treinadores adjuntos neste treino mais individualizado. Uma vez por semana, meia hora antes do treino, trabalhamos questões mais individuais dos

defesas/médios/avançados, como por exemplo, orientação dos apoios, controlo da profundidade. receções orientadas, técnica de passe, técnica de remate, entre outros detalhes. Destaco também a interação entre os jogadores e treinadores, onde os primeiros expunham as suas dúvidas e dificuldades e os segundos respondiam às questões colocadas e realizavam exercícios de acordo com as necessidades.

Jogo:

Responsável pela ativação analítica – Após uns breves minutos onde os jogadores tinham liberdade para se recriarem com bola, era altura de uma ativação muscular mais objetiva. A estrutura desta parte do aquecimento passava por: corrida/deslocamentos laterais/pliometria (*skippings* e saltos) /alongamentos dinâmicos/saídas curtas em velocidade (anexo 13).

Responsável pela reativação – Períodos de atividade reduzida entre exercícios sucessivos influenciam uma série de respostas fisiológicas. Para além disso, uma redução do desempenho físico e cognitivo, como também o aumento do risco de lesão, foram identificados nos inícios das segundas partes dos desportos coletivos (Russell, M., et al., 2015). Sustentada em artigos científicos e recorrendo a profissionais (Professores/Preparadores Físicos), a reativação (anexo 14) era realizada, na maior parte das vezes, recorrendo a exercícios pliométricos de baixa intensidade e mudanças de direção curtas e intensas. Mais uma vez, existia a interação entre preparador físico e jogadores, de modo a perceber o estado em que se encontravam e tendo a sensibilidade para ajustar numa ou noutra situação.

Comunicação com a equipa técnica a partir de um ponto estratégico – Tentava situar-me num ponto, o mais alto possível (anexo 15), a partir do qual observava e analisava o desenrolar do jogo. Exista interação constante com o banco, de onde me colocavam questões que ao nível do terreno de jogo não eram tão percetíveis, mas que daquele ponto podia ser mais fácil interpretar.

Controlo e avaliação do jogo (PSE) - Aqui eram estimadas as cargas de jogo e os índices de fadiga às quais os atletas foram sujeitos durante a partida

(anexos 16 e 17). Cada jogo tinha impactos fisiológicos diferentes em cada um dos jogadores que jogaram, sendo que a gestão era realizada seguindo o princípio da individualidade.

Relatório individual do desempenho dos jogadores abrangendo a dimensão física – Após o jogo, era enviado aos jogadores o questionário de perceção subjetiva de esforço. Consoante as suas respostas, eram obtidos alguns valores suscetíveis de análise no *Excel*, sendo posteriormente elaborado um breve relatório para equipa técnica onde continha dados relativos ao microciclo de cada um dos jogadores. Os dados eram respeitantes ao total da carga de treino, a média da carga de treino, a tensão muscular acumulada e o estado de prontidão em que se encontravam. Esta informação acarretava importância no momento em que avançávamos para o planeamento do próximo microciclo, de modo a que a gestão de cargas fosse realizada sem comprometer os índices físicos dos atletas.

3.5.2. Formação em Ovar - Funcionalidade de uma equipa técnica

No final da época foi-me proposto pelo treinador principal, João Pereira, ser preletor numa formação em Ovar com o tema “Funcionalidade de uma equipa técnica”. A minha intervenção (anexo 19) tinha como objetivo explicar e demonstrar todo trabalho e funções que me eram inerentes enquanto preparador físico ao longo desta época desportiva.

Aceite o desafio, comecei de seguida a preparar a minha apresentação com total liberdade e autonomia. Esta foi a minha primeira intervenção enquanto formador, estando assim perante um público desconhecido, mas que tinha investido na sua inscrição com expectativas para me/nos ouvir sobre aquela que foi a nossa operacionalização da época, esperando aprender e ouvir coisas novas.

Considero ter sido uma experiência incrível, repleta de vivências e aprendizagens, importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Segundo *feedbacks* dos participantes e mesmo por parte da organização, a

minha intervenção foi muito positiva, ficando assim com o sentimento de dever cumprido.

Com esta formação sinto que aumentei a minha capacidade de comunicação e o meu à vontade perante públicos, estando assim preparado para futuras formações que possam surgir. Foi igualmente um “bom treino” para aquela que será a minha defesa do relatório final de estágio.

3.6. Dificuldades sentidas durante estágio

Ao encontrar-me inserido num contexto de alta exigência como o Sporting Clube de Braga, é com naturalidade que desafios e situações de adversidade surjam ao longo do percurso. Da minha parte, existe a crença de que é nos momentos em que estamos expostos às dificuldades que ocorre o processo evolutivo, sendo que os níveis de autoexigência nos levam à procura de respostas e soluções para os problemas. A opção por estagiar neste patamar teve como principal intuito sair da zona de conforto, estando perante uma maior exposição a situações de conflito de ideias, conduzindo assim a reflexões mais profícuas que me possam ajudar a estruturar o meu conhecimento e pensamento.

Apraz-me salientar que grande parte dessas dificuldades foram igualmente ultrapassadas através de conversas junto de pessoas com experiência, a quem reconheço qualidade e capacidade, como também a partir de muitos momentos de leitura.

Então, destaco como principais dificuldades:

- **Foco em aspetos basilares** – o ambiente em que estava inserido era rico em conteúdo específico, dificultando assim a capacidade de focar em aspetos essenciais respeitantes ao trabalho que estava destinado. Tentei ao máximo absorver questões que considerava pertinentes para o processo e que me ajudariam a evoluir em diferentes dimensões do jogo. O decorrer da época ajudou-me a clarificar o meu pensamento, a filtrar alguma da informação que surgia e manter-me focado e motivado no desenvolvimento do processo.
- **Preparação física** – o respeito pelo princípio da individualidade. Numa fase inicial, devido ao desconhecimento relativo àquelas que eram as características físicas dos atletas e do seu histórico em contexto de ginásio, demorou algum tempo até à elaboração de planos individuais. Como linha orientadora tivemos a periodização implementada pelo clube que, entretanto, foi suscetível a uns

ajustes de acordo com algumas questões relacionadas com o atleta, o microciclo e a gestão no dia a dia. Relativamente a este ponto, importa referir que ao contrário daquilo que ainda se vive no futebol (= marginalização da preparação física), a estrutura do SCB acredita e proporciona todas as condições para que seja desenvolvido um trabalho de excelência com os jogadores, de modo a prepará-los para as exigências do jogo.

- **Comunicação com a equipa técnica** – inicialmente foram sentidas algumas dificuldades na interação com a equipa técnica no que às cargas de treino diz respeito.
- **Dimensão técnico-tática** – nos primeiros tempos, quando ocorriam discussões abertas relativas a aspetos específicos do treino e jogo, a minha intervenção era reduzida. Contudo, com o avançar da época, com a análise de muitos treinos/jogos, com muitas leituras e diálogos, senti uma evolução notória na leitura e interpretação destes aspetos. Assim, com a confiança do treinador, consegui aumentar o meu nível de intervenção nas dimensões técnico-táticas.
- **Liderança** – gestão das diferentes personalidades dos atletas. Estando inserido no escalão sub-16, na minha opinião esta acaba por ser uma faixa etária que exige especial atenção na forma como conduzimos o processo. O facto destes jovens estarem numa idade onde há a descoberta de muitas coisas e de tudo o que envolve o processo futebolístico ser algo complexo de gerir (expectativas, empresários, patrocínios, contratos,…), torna tudo isto um aliciante desafio. Inicialmente a adaptação foi difícil, tendo que diminuir o meu grau de tolerância de modo a não dar aso a determinadas situações. Com o passar do tempo, fui analisando os traços de personalidade de cada jogador e percebendo que tinha de encontrar um conjunto de ferramentas para lidar com as diferentes formas de pensar. Felizmente foi estabelecida uma relação muito positiva com o plantel, levando assim algumas amizades daqui.

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional

4. Desenvolvimento Profissional

"No que diz respeito ao empenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem-feita ou não faz."
Ayrton Senna

Tem este tópico como principal intuito relatar todo o impacto que o Estágio provocou em mim. Então, de uma forma muito prática afirmo que termino esta etapa académica com uma evolução notória enquanto Homem e Profissional. A época desportiva 2018/2019 ficará especialmente marcada no meu trajeto, pois catapultou-me em diversos níveis como a autoexigência, o rigor, a ambição, a procura do detalhe, a organização e operacionalização do processo. Estes aspetos que tenho como sendo basilares, transporto-os para o meu dia-a-dia, para o meu lado mais pessoal.

Iniciei o percurso como estudante-estagiário, consciente sobre aquele que seria o meu papel e lugar, tendo respeitado esse mesmo estatuto desde o primeiro dia. No entanto, não pretendo com isto afirmar que me remeti somente a um papel passivo. Igualmente desde cedo, mostrei o meu ponto de vista nas diferentes temáticas onde sentia que podia acrescentar algo, concordei umas vezes e discordei outras, partilhei conhecimento e absorvi outro tanto, cooperei e cooperaram comigo, sempre com o objetivo de evoluir e fazer evoluir.

A construção do parágrafo anterior só foi possível porque tive a felicidade de ficar enquadrado numa equipa técnica onde imperava a abertura e espírito crítico. Todos jovens, ambiciosos e com uma forte paixão pelo jogo, tendo como principal responsável o Treinador João Pereira, que logo na primeira reunião evidenciou o quão importante seria que todos tivessem um papel ativo e que iria promover discussões de forma constante. Em conversas com outros colegas de Mestrado, rapidamente percebi o quão felizardo fui ao estar inserido num contexto que me obrigava a refletir constantemente, que me provocava desconforto e que me fazia correr atrás de respostas para fazer face às dúvidas que existiam.

O espírito positivo, a forma de estar, ser e pensar, possibilitaram-me uma rápida adaptação à equipa técnica, aos jogadores e ao clube. Assim, juntaram-

se as condições necessárias para que existisse um enriquecimento pessoal e profissional.

As funções desempenhadas ao longo do Estágio enquanto preparador físico (anexo 19), permitiu-me reunir um conjunto de informação e de valências sobre esta dimensão do jogo que me serão úteis futuro.

De igual modo apraz-me realçar que desenvolvi outras tarefas que considero ser uma mais-valia no que concerne às dimensões técnica e tática. São elas a observação e análise dos treinos e jogos, onde surgiam algumas inquietações que prontamente tentava ver esclarecidas, essencialmente com a equipa técnica. Tive a oportunidade de recolher informação que o treino ou o jogo ofereciam, analisar, refletir e discutir, para depois partilhar com o(s) jogador(es) em questão e assim, acrescentar outras ferramentas ao jogo dele(s).

Na reta final da época desportiva alcancei algo que desejava, tendo sido motivado pelo Treinador a intervir mais em contexto de treino. Estive mais próximo daquela que era a organização e planeamento do mesmo, apoiando o Treinador na orientação dos exercícios e intervindo junto dos atletas durante os mesmos.

A partir deste conjunto de tarefas realizadas durante o Estágio, foi possível evoluir de forma exponencial em áreas distintas (mas que se conjugam) como metodologia e operacionalização do treino, observação e análise, formas de comunicar e lidar com o plantel, gestão das cargas de treino e planificação/estruturação do treino de força.

Nota para o facto de ter aumentado também as capacidades informáticas, com o uso frequente dos programas como *LongoMatch 1.0* (anexo 20), *Wondershare Filmora* (anexo 21) e *Excel*, que usava para análise, tratamento de imagens e vídeos e armazenamento de informação da equipa respetivamente.

Pese embora o facto do Estágio ter-se desenrolado em contexto de formação, todo o processo que envolve o desenvolvimento e potencialização dos jogadores do Sporting Clube de Braga está imbuído de um trabalho profissionalizante. Esta conjuntura exigiu o máximo do meu foco e empenho,

tendo então a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos adquiridos nos anos de formação académica. Contudo, e nunca satisfeito, o contexto incitou a minha necessidade de procurar mais e melhores conhecimentos que visassem uma prática mais eficiente e eficaz.

Após uma época que me capacitou com diversas ferramentas nas diferentes dimensões do jogo, neste momento sinto-me capaz de desenvolver um trabalho na vertente da preparação física, na observação e análise do treino/jogo, como também na operacionalização do treino e intervenção em aspetos técnico-táticos.

Capítulo V – Conclusões e Perspetivas Futuras

5. Conclusões e Perspetivas de Futuro

"O sucesso é um percurso e não um destino."
Autor desconhecido

O Relatório de Estágio constitui-se como uma oportunidade para reunir um conjunto de informações que considero válidas para o meu presente e futuro. É igualmente um espaço onde posso expor as minhas reflexões frequentes sobre uma etapa que finda, bem como abordar o processo aquisitivo a nível pessoal, académico e profissional que este período possibilitou.

Parti para esta experiência consciente das suas dificuldades e do quão desafiante seria. No entanto, feliz e contente, abracei-a com todo o entusiasmo, orgulho e motivação que me fizeram desfrutar de cada momento vivido ao longo da mesma. Todas as palavras são poucas para poder expressar os sentimentos de felicidade, entrega e pertença com os quais encarei o desafio.

Inserido num contexto altamente enriquecedor e partindo de um conjunto de premissas como a teoria, prática, análise e reflexão, é-nos possível concluir:

- A formalização de um modelo de jogo é um aspeto fulcral para que a partir de uma ideia o processo ganhe corpo, as ligações entre os jogadores sejam criadas e a equipa começa a exprimir em campo os princípios e as ideias, fazendo assim emergir a sua identidade;

- É importante que haja uma ligação direta entre o Modelo de Treino e o Modelo de Jogo. O binómio treino-jogo é particularmente sensível, sendo que é a partir do primeiro que conseguimos, através do ensino e prática de exercícios, ser capazes de transmitir as ideias e princípios que pretendemos aos jogadores, e assim, que estes consigam assimilar e transportar para o jogo;

- Oliveira (2004) diz-nos que o Modelo de Jogo da equipa deve privilegiar invariantes coletivas e possibilitar, dentro dessas invariantes, variantes individuais. Transcrevo esta afirmação, pois na minha opinião e de acordo com as vivências retidas na minha curta carreira no futebol, tem-me sido

possível observar em alguns casos a castração da liberdade criativa e tomada de decisão dos jovens jogadores;

- No meu ponto de vista, entendo que nós treinadores não tenhamos que dar as respostas todas aos jogadores. Devemos sim estimular o conhecimento deles sobre o jogo, a forma como organizam o seu pensamento e como articulam o mesmo;

- Considero ser importante ter um conhecimento específico e profundo do jogo, de modo a fazer face às adversidades que possam advir do treino e/ou jogo. Acredito que seja possível obter este saber através de muita observação e análise de jogos, da prática em contexto de treino, de diálogos constantes e reflexões sobre aquilo que captamos;

- Apesar da existência de alguns dogmas relativamente à preparação física no futebol, o Sporting Clube de Braga aposta de forma afirmativa nesta dimensão do jogo;

- Um departamento de otimização física é cada vez mais fundamental para preparar os jogadores para a exigência crescente do jogo e torná-los mais resilientes;

- O controlo e gestão das cargas é uma tarefa importante, de modo a que ocorra uma progressão constante do estado de forma dos jogadores e manter os mesmos preparados para dar uma resposta positiva a nível físico e consequentemente a nível psicológico, tanto em treino como em jogo. Ainda vivemos uma fase onde se afirma “é jovem e está cheio de energia, só tem que trabalhar” ou “é jovem, não existe cansaço”, se previamente a este Estágio já me encontrava em total desacordo com estas afirmações, esta experiência reforça ainda mais a minha opinião. Nomeadamente em contextos similares ao qual estive inserido, os jovens atletas são expostos a grandes volumes de trabalho (ginásio – técnica individual – auditório - treino), tudo isto com o objetivo de potenciar ao máximo as suas capacidades (> performance), sendo que é com naturalidade que exista o cuidado e sensibilidade em encontrar

estratégias que possibilitem aos intervenientes as condições necessárias para contribuírem com a sua capacidade e qualidade;

- Importante que exista uma relação de confiança com a equipa técnica, para que exista comunicação constante relativamente ao estado de prontidão dos atletas, se as cargas de treino estão altas ou baixas, gestão de determinado(s) jogador(es);

- Esta experiência permitiu-me constatar que um Preparador Físico pode ser um elemento muito importante na carreira de um jogador. Este último pode estabelecer uma relação próxima com o técnico, sendo que nos momentos de dificuldade (p.e. lesão) impera a confiança, a sinceridade, a partilha, a recuperação física e também psicológica do jogador;

- Outra área na qual investi ao longo da época foi a Observação, Análise e Interpretação do jogo. A importância desta área é-nos explicada por Costa (2018) que nos diz que a análise proporciona melhores informações aos treinadores e jogadores sobre o que eles podem melhorar/corrigir em treino;
- A Observação e Análise constitui-se como um importante procedimento ao longo da época. O objetivo era claro, potenciar os atletas ao nível do conhecimento sobre o jogo, acrescentando ao seu jogar ferramentas e soluções para a resolução mais eficiente e eficaz dos problemas que surgem nos diferentes contextos;
- Os modelos de jogo e treino, a observação e análise, a preparação física, a psicologia e a nutrição, não podem ser considerados separadamente. Toda esta estrutura deverá estar assente numa relação lógica, onde a comunicação deve ser constante, de modo a fortalecer o processo de formação dos jogadores e o crescimento do clube;
- A relação com o plantel é fundamental para o desenrolar da época. Ter uma liderança segura, uma comunicação forte, uma relação próxima e distante ao mesmo tempo com os jovens jogadores pode não só ditar o rendimento desportivo, mas também e mais importante, o crescimento individual do jogador. Esta época, com algumas adversidades ao nível da

relação grupo vs equipa técnica, deu para concluir que um bom ambiente e espírito positivo em volta do grupo faz com que se consiga tirar o maior proveito quer do treino quer do jogo. “Jogador feliz rende mais, é uma certeza”;

- Importante respeitar a individualidades dos atletas. Não só relativamente às suas características enquanto jogadores, mas também enquanto Homens. No que ao contexto de formação diz respeito, o desafio aliciante de fazer parte da evolução destes jovens é de uma enorme responsabilidade, onde temos de encarar de uma forma séria um conjunto de variáveis;

- Faz parte do nosso comprometimento enquanto treinadores de formação colocar exigência máxima nas ações dos atletas (fora e dentro do terreno de jogo) e responsabilizá-los pelas mesmas, incutir um espírito competitivo, ambicioso e de comprometimento máximo em tudo em que estão envolvidos, fazê-los passar por adversidades e explicar-lhes que as mesmas fazem parte da Vida. Mas a par de toda esta cobrança há algo do qual jamais poderemos prescindir, o de estar ao lado deles de forma incondicional, apoiá-los e protegê-los. É de uma hombridade, de um sentimento de grande satisfação e orgulho fazer parte da formação (a todos os níveis) de jovens atletas.

Apraz-me enaltecer que estas conclusões são retiradas das vivências diárias próprias, com base em observações, análises e reflexões a um processo específico de formação.

Embarquei nesta etapa com alguns objetivos, entre outros, como desenvolver a minha capacidade de idealizar, organizar e fundamentar estratégias de planeamento e periodização do trabalho a desenvolver, evoluir o meu conhecimento e capacidade de interpretação sobre o treino e o jogo. Tudo isto no sentido de me tornar melhor treinador fruto das vivências que me permitam construir uma base sólida de conhecimentos.

Findado este Estágio é com enorme contentamento que concluo que as expectativas foram amplamente superadas. Desfrutei de cada momento onde estive envolvido, guardo as conversas que me ajudaram na estruturação do meu pensamento e as relações de confiança e reconhecimento com os jogadores e restantes profissionais com quem trabalhei. O interesse demonstrado noutras áreas do Futebol, nomeadamente Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, permitiu preparar-me melhor para corresponder aos desafios diários. Assim, tentei aproveitar ao máximo aquilo que a envolvência onde estava inserido tinha para oferecer.

Termino este capítulo na esperança que este trabalho possa fazer com que os leitores encontrem ou acrescentem novas perspetivas no seu caminho, sendo que foi de um profícuo prazer a elaboração deste documento. Em jeito de autoanálise, todo este processo envolvente permitiu-me um grande enriquecimento pessoal, académico e profissional.

5.1. Perspetivas de Futuro

Concluí o parágrafo anterior abordando três níveis da minha Vida. Na minha opinião é impossível dissociar umas das outras, estando as mesmas constantemente interligadas. No entanto, ao longo deste subtópico irei dividi-las e trabalhar sobre cada uma delas.

No que às perspetivas de futuro diz respeito, estamos convictos que o trabalho desenvolvido, os ensinamentos, a assimilação de toda a operacionalização e reflexões realizadas permitam dar continuidade ao que foi feito até aqui. Pese embora o facto que a ambição nos leve à procura de fazer mais e melhor, tendo sempre a premissa da evolução bem presente.

Findado o período de Estágio, há o sentimento que o mesmo se assumiu como um agente catalisador para novas perspetivas futuras. De modo a validar esta afirmação há o facto de na parte final da época o meu foco ter-se direcionado para os aspetos técnico-táticos e observação e análise do jogo. No entanto, este período serviu igualmente para confirmar outras perspetivas.

A nível pessoal

Os objetivos e as perspetivas neste nível acabam por ser pouco mutáveis e andam muito à volta de princípios como a educação, respeito, o saber estar e saber ser. A partir disto acredito que seja possível ser: melhor Filho, melhor Irmão, melhor Amigo, melhor Namorado, melhor Homem. Contudo, estou consciente que me encontro numa atividade onde a presença física esteja um pouco condicionada e que o tempo investido atrás do sonho limite o tempo com aqueles que me são próximos.

A nível académico

Relativamente às perspetivas académicas, estou convicto que a minha formação não se esgote neste Mestrado. Dependente da disponibilidade que a(s) minha(s) atividade(s) profissional(is) me proporcionar(em), a minha participação em ações de formação, de acordo com as necessidades, é uma certeza.

O principal objetivo passa por evoluir enquanto treinador, procurando enriquecer o meu conhecimento através dos restantes graus III e IV, UEFA A e UEFA PRO, respetivamente.

Estarei sempre grato pela oportunidade que tive em estudar e vivenciar a vida académica., onde tentei aproveitar da melhor forma possível o que esta etapa tem para oferecer aos seus discentes. Por tudo aquilo que me proporcionou e por ter emancipado toda a minha vontade de tentar ir sempre mais além.

Orgulhosamente, considerar-me-ei um eterno estudante…

A nível profissional

A nível profissional as perspetivas imediatas são animadoras. Isto porque no final desta época desportiva, recebi o convite por parte da coordenação para integrar os quadros do Sporting Clube de Braga. As funções para a época 2019/2020 serão diferentes daquelas que desempenhei enquanto

estagiário, sendo assim Treinador Adjunto dos sub-16 e Treinador Principal dos sub-8.

É com os sentimentos de orgulho e responsabilidade que encaro esta nova etapa, sempre com o propósito de contribuir com o meu melhor em prol dos jovens jogadores e ajudar na evolução de uma das mais prestigiadas formações do país.

Como perspetivas futuras tenho como objetivo estar ligado ao aliciante desafio que é a formação de jovens atletas, nomeadamente em contextos em que impere a exigência, rigor e ambição, e onde sejam dadas as condições necessárias aos treinadores, mas principalmente aos jogadores. Contudo, não coloco de parte outras possibilidades que possam surgir.

Posto isto, o foco agora passa por especializar-me nas áreas do Treino e da Observação e Análise de Jogo, para dar respostas mais eficientes e eficazes aos problemas que surgem do desempenho coletivo e individual.

Capítulo VI – Referências Bibliográficas

6. Referências Bibliográficas

"Maldini, P." (2019). A magnífica era da Estratégia – De Lage a Pep. Consult. 8 de abril de 2019, disponível em https://www.lateralesquerdo.com/2019/03/12/a-magnifica-era-da-estrategia-de-lage-a-pep/

Bangsbo, J. (2002). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Editorial Paidotribo.

Bompa TO., Haff GG. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th edition ed. Champaign, IL: Human Kinetics*.

Bouças P. (2016). CONSTRUIR UMA EQUIPA CAMPEÃ, p.11. 1.ª edição, Prime Books.

Bouças P. Construir uma equipa campeã, p.11. 1.ª edição, PRIME BOOKS;2016

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). *The role of motion analysis in elite soccer. Sports medicine, 38(10), 839-862.*

Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance. London: Routledge.*

Carvalhal C., Lage B., Oliveira J. Futebol – Um saber sobre o saber fazer, p.15. 1.ª edição, PRIME BOOKS;2014

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

Costa, T. M. (2018). Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol: Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento. Porto: T. M. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Espaço – Sporting Clube de Braga (2018). Consult. 13 de novembro 2018, disponível em https://scbraga.pt/cidade-desportiva/espaco/

Faria, R. (1999). ”PERIODIZAÇÃO TÁTICA”: Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Formação – Sporting Clube de Braga (2018). Consult. 12 de novembro 2018, disponível em https://scbraga.pt/formacao/

Gamble, P. (2010). *Strength and Conditioning for Team Sports. London: Routledge.*

Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: Das generalidades à especificidade. *A ciência do desporto, a cultura e o homem*, 259-270.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. Horizonte, vol. XIV (83), 7 - 14.

Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira & Maurício Murad (Eds.), Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 228 – 234). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.).* Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.

Gil, A. (2012). Futebol: Análise do Resultado Final. Estudo de Quatro Ligas *Profissionais Europeias*. Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

História – Sporting Clube de Braga (2018). Consult. 12 de novembro 2018, disponível em https://scbraga.pt/clube/historia/

John D., Tsatsouline P. (2011). *Easy Strength How to Get a Lot Stronger than Your Competition – and Dominate Your Sport. St Paul, MN: Dragon Door.*

Jorge Gândara Mendes Pereira, J. (2017). Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite. Relatório de Estágio de Mestrado.

Kawamori, N., & Haff, G. G. (2004). *The optimal training load for the development of muscular power. The Journal of Strength & Conditioning Research, 18(3), 675-684.*

Liebenson C. (2017). Treinamento funcional na prática desportiva e reabilitação neuromuscular. Porto Alegre: Artmed.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC.* Livros Horizonte. Lisboa.

Objetivos – Sporting Clube de Braga (2018). Consult. 13 de novembro 2018, disponível em https://scbraga.pt/cidade-desportiva/objetivos/

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G., Frade, V. & Amieiro, N. (2008): *Periodización táctica un modelo de entrenamiento.* Barcelona: FutbolEstudio, la Federació Catalana de Futbal y la Fundació del RCD Espanyol, no Centro de Alto Rendimento de Sant Cugat del Vallés. Comunicação apresentada no ”Curso Superior de Especializacion – *El entrenamiento global en el Fútbol profesional: nuevas tendencias”*, Barcelona, 2008.

Russell, M., West, D. J., Harper, L. D., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2015). *Half-time strategies to enhance second-half performance in team-sports players: a review and recommendations. Sports Medicine, 45(3), 353-364.*

Santos J. (2014). Sebenta – Teoria e Metodologia do Treino. AE FADEUP.

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, *25*(3), 455-472.

Sargentim, S. (2010). Treinamento de força no futebol. São Paulo: Phorte.

Soares, J. (2005). O treino do futebolista. Porto: Porto Editora.

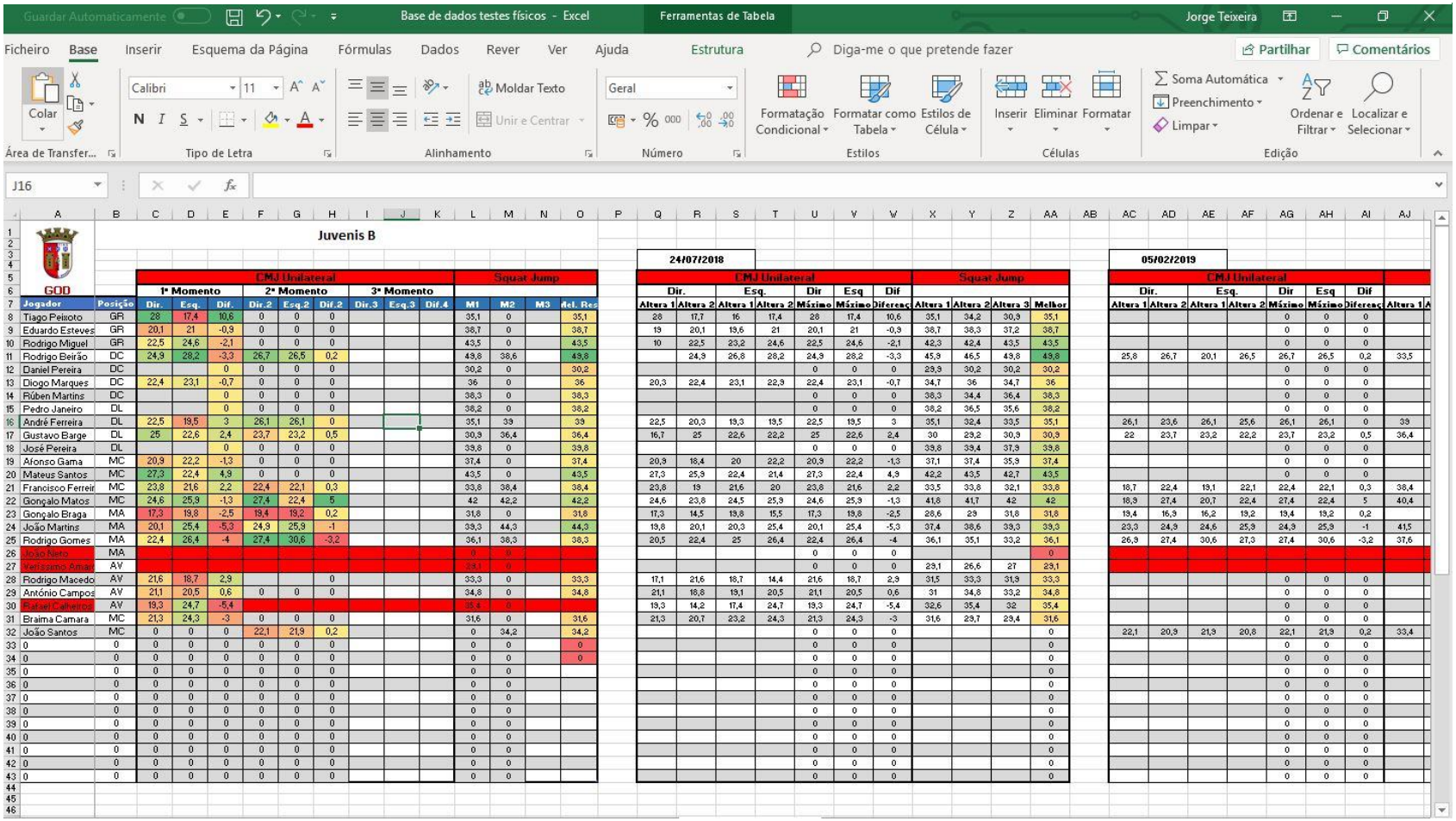
Vaz, J. (2018). Milhões para aquisições, tostões para evitar lesões. Consult. 20 de março de 2019, disponível em https://observador.pt/opiniao/milhoes-para-aquisicoes-tostoes-para-evitar-lesoes/

Young, W. B. (2006). *Transfer of strength and power training to sports performance. International journal of sports physiology and performance, 1(2), 74-83.*

Capítulo VII – Anexos

7. Anexos

Anexo 1 - Base Dados Testes Físicos



Base de dados testes físicos - Excel

Juvenis B

		CMJ Unilateral									Squat Jump			
		1º Momento			2º Momento			3º Momento						
Jogador	Posição	Dir.	Esq.	Dif.	Dir.2	Esq.2	Dif.2	Dir.3	Esq.3	Dif.4	M1	M2	M3	Rel. Res
Tiago Peixoto	GR	28	17,4	10,6	0	0	0				35,1	0		35,1
Eduardo Esteves	GR	20,1	21	-0,9	0	0	0				38,7	0		38,7
Rodrigo Miguel	GR	22,5	24,6	-2,1	0	0	0				43,5	0		43,5
Rodrigo Beirão	DC	24,9	28,2	-3,3	26,7	26,5	0,2				43,8	38,6		43,8
Daniel Pereira	DC			0	0	0	0				30,2	0		30,2
Diogo Marques	DC	22,4	23,1	-0,7	0	0	0				36	0		36
Rúben Martins	DC			0	0	0	0				38,3	0		38,3
Pedro Janeiro	DL			0	0	0	0				38,2	0		38,2
André Ferreira	DL	22,5	19,5	3	26,1	26,1	0				35,1	39		39
Gustavo Barge	DL	25	22,6	2,4	23,7	23,2	0,5				30,9	36,4		36,4
José Pereira	DL			0	0	0	0				33,8	0		33,8
Afonso Gama	MC	20,9	22,2	-1,3	0	0	0				37,4	0		37,4
Mateus Santos	MC	27,3	22,4	4,9	0	0	0				43,5	0		43,5
Francisco Ferreir	MC	23,8	21,6	2,2	22,4	22,1	0,3				33,8	38,4		38,4
Gonçalo Matos	MC	24,6	25,9	-1,3	27,4	22,4	5				42	42,2		42,2
Gonçalo Braga	MA	17,3	19,8	-2,5	19,4	19,2	0,2				31,8	0		31,8
João Martins	MA	20,1	25,4	-5,3	24,9	25,9	-1				39,3	44,3		44,3
Rodrigo Gomes	MA	22,4	26,4	-4	27,4	30,6	-3,2				36,1	38,3		38,3
João Nero	MA										0	0		
Vertissimo Amar	AV										33,1	0		
Rodrigo Macedo	AV	21,6	18,7	2,9			0				33,3	0		33,3
António Campos	AV	21,1	20,5	0,6	0	0	0				34,8	0		34,8
Rafael Ferreira	AV	19,3	24,7	-5,4							35,4	0		
Braima Camara	MC	21,3	24,3	-3	0	0	0				31,6	0		31,6
João Santos	MC	0	0	0	22,1	21,9	0,2				0	34,2		34,2
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		0
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		0
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		
0	0	0	0	0	0	0	0				0	0		

24/07/2018											
CMJ Unilateral							Squat Jump				
Dir.		Esq.		Dir	Esq	Dif					
Altera 1	Altera 2	Altera 1	Altera 2	Máximo	Máximo	Diferenç	Altera 1	Altera 2	Altera 3	Melhor
28	17,7	16	17,4	28	17,4	10,6	35,1	34,2	30,9	35,1
19	20,1	19,6	21	20,1	21	-0,9	38,7	38,3	37,2	38,7
10	22,5	23,2	24,6	22,5	24,6	-2,1	42,3	42,4	43,5	43,5
	24,9	26,8	28,2	24,9	28,2	-3,3	45,9	46,5	43,8	43,8
				0	0	0	29,9	30,2	30,2	30,2
20,3	22,4	23,1	22,9	22,4	23,1	-0,7	34,7	36	34,7	36
				0	0	0	38,3	34,4	36,4	38,3
				0	0	0	38,2	36,5	35,6	38,2
22,5	20,3	19,3	19,5	22,5	19,5	3	35,1	32,4	33,5	35,1
16,7	25	22,6	22,2	25	22,6	2,4	30	29,2	30,9	30,9
				0	0	0	33,8	33,4	37,9	33,8
20,9	18,4	20	22,2	20,9	22,2	-1,3	37,1	37,4	35,9	37,4
27,3	25,9	22,4	21,4	27,3	22,4	4,9	42,2	43,5	42,7	43,5
23,8	19	21,6	20	23,8	21,6	2,2	33,5	33,8	32,1	33,8
24,6	23,8	24,5	25,9	24,6	25,9	-1,3	41,8	41,7	42	42
17,3	14,5	19,8	15,5	17,3	19,8	-2,5	28,6	29	31,8	31,8
19,8	20,1	20,3	25,4	20,1	25,4	-5,3	37,4	38,6	39,3	39,3
20,5	22,4	25	26,4	22,4	26,4	-4	36,1	35,1	33,2	36,1
				0	0	0				0
				0	0	0	29,1	26,6	27	29,1
17,1	21,6	18,7	14,4	21,6	18,7	2,9	31,5	33,3	31,9	33,3
21,1	16,6	19,1	20,5	21,1	20,5	0,6	31	34,8	33,2	34,8
19,3	14,2	17,4	24,7	19,3	24,7	-5,4	32,6	35,4	32	35,4
21,3	20,7	23,2	24,3	21,3	24,3	-3	31,6	29,7	29,4	31,6
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0
				0	0	0				0

05/02/2019							
CMJ Unilateral							
Dir.		Esq.		Dir	Esq	Dif	
Altera 1	Altera 2	Altera 1	Altera 2	Máximo	Máximo	Diferenç	Altera 1
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
25,8	26,7	20,1	26,5	26,7	26,5	0,2	33,5
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
26,1	23,6	26,1	25,6	26,1	26,1	0	39
22	23,7	23,2	22,2	23,7	23,2	0,5	36,4
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
18,7	22,4	19,1	22,1	22,4	22,1	0,3	38,4
18,9	27,4	20,7	22,4	27,4	22,4	5	40,4
19,4	16,9	16,2	19,2	19,4	19,2	0,2	
23,3	24,9	24,6	25,9	24,9	25,9	-1	41,5
26,9	27,4	30,6	27,3	27,4	30,6	-3,2	37,6
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
22,1	20,9	21,9	20,8	22,1	21,9	0,2	33,4
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	
				0	0	0	

Anexo 2 - Avaliação Isocinética Jogador X

AVALIAÇÃO BILATERAL

Nome: [redacted]

Função muscular: Flexão - Extensão (Joelho)

	Modo de contração muscular	Data & Hora
Extremidade direita	CON/CON	06/02/2019 - 16:17:43
Extremidade esquerda	CON/CON	06/02/2019 - 16:22:01

Função muscular	Parâmetro	M.U.	Direito			Esquerdo			Déficite (%)		
Flexão	Velocidade	graus/seg	90			90			90		
	Torção média máxima	Nm	78,1			67,9			13,06		
	Torção máxima (Tmax)	Nm	100,7			88,9			11,72		
	Torção máxima/Kg b.w.	Nm/Kg	1,361			1,201			11,76		
	Média de torções máximas	Nm	99,4			73,4			26,16		
	Média de torções máximas/Kg	Nm/Kg	1,343			0,992			26,14		
	CV	%	1,19			39,25			-96,97		
	Posição da torção máxima	graus	16,9			14,6			13,61		
	Tempo para torção máxima	segundos	0,298			0,258			13,42		
	Tempo desde pico até	segundos	0,888			0,885			0,34		
	Extensão de movimento máxima	graus	104,8			101,4			3,24		
	Trabalho máximo	Joules	114,7			91,5			20,23		
	Trabalho máximo/Kg b.w.	Joules/Kg	1,550			1,237			20,19		
	Potência média	Watts	94,1			63,6			32,41		
	Força média/Kg b.w.	Watts/Kg	1,272			0,860			32,39		
	Trabalho total	Joules	440,3			357,4			18,83		
	Índice de fadiga	%	---			---					
Extensão	Velocidade	graus/seg	90			90			90		
	Torção média máxima	Nm	105,5			103,1			2,27		
	Torção máxima (Tmax)	Nm	161,2			157,1			2,54		
	Torção máxima/Kg b.w.	Nm/Kg	2,179			2,123			2,57		
	Média de torções máximas	Nm	129,5			149,0			-13,09		
	Média de torções máximas/Kg	Nm/Kg	1,749			2,014			-13,16		
	CV	%	40,47			3,53			91,28		
	Posição da torção máxima	graus	61,4			49,0			20,20		
	Tempo para torção máxima	segundos	0,443			0,598			-25,92		
	Tempo desde pico até	segundos	0,922			0,738			19,96		
	Extensão de movimento máxima	graus	111,7			111,7			0,00		
	Trabalho máximo	Joules	187,2			181,2			3,21		
	Trabalho máximo/Kg b.w.	Joules/Kg	2,530			2,449			3,20		
	Potência média	Watts	107,8			128,2			-14,58		
	Força média/Kg b.w.	Watts/Kg	1,457			1,706			-14,60		
	Trabalho total	Joules	729,1			695,5			4,61		
	Índice de fadiga	%	---			---					
Flexão / Extensão	Torção máxima (Tmax)	%	62,11			58,05					
	Extensão de movimento máxima	%	93,69			90,99					
	Trabalho máximo	%	60,96			50,28					
	Potência média	%	87,85			50,00					
	Trabalho total	%	60,36			51,37					

isoforce

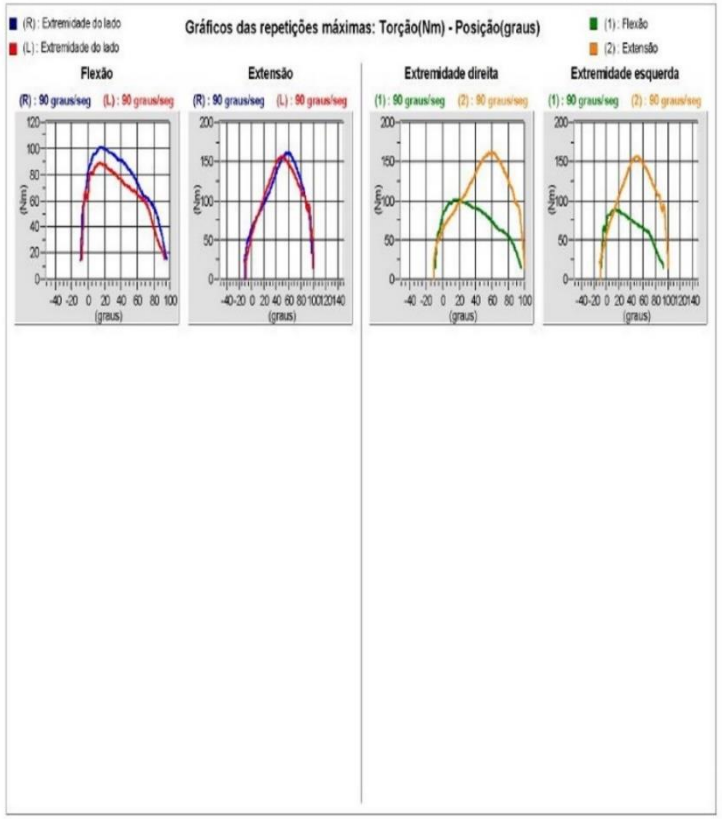
(1/2)

AVALIAÇÃO BILATERAL

Nome: [redacted]

Função muscular: Flexão - Extensão (Joelho)

	Modo de contração muscular	Data & Hora
Extremidade direita	CON/CON	06/02/2019 - 16:17:43
Extremidade esquerda	CON/CON	06/02/2019 - 16:22:01



(2/2)

Anexo 3 - Plano Treino de Força Jogador X

SPORTING CLUBE DE BRAGA

JOGADOR X — **Sub 16**

Gabinete de Otimização Desportiva

12/2 - 22/3	Macrociclo		Mesociclo	

Treino A					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Supino		3	12	1'30''				
1 - Bicep barra W		3	10					
2 - Aberturas inclinadas		3	10	1'				
2 - Elevações supinadas		2	Máx.					
3 - Agachamento unilateral	KTB + Box	2D+3E	10	1'				
3 - ABS + Adução c/ arco		3	20					
4 - Abdução	2 elásticos	3	12	1'				
4 - Hipthrust unilateral	Elástico acima do joelho	2D+3E	10					

Treino B					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Remada	TRX	3	14	1'30''				
1 - Press ombro		3	12					
2 - Remada unilateral		3	10	1'				
2 - Aberturas ombro		3	10					
3 - Deadlift		4	10	1'30				
3 - Hipthrust		3	12					
4 - Split squat		3	10	1'				

Treino C					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Pushdown		3	10	1'				
1 - Supino inclinado		3	12					
2 - Tricep martelo		3	10	1'30''				
2 - Elevações pronadas		2	Máx.					
Deadlift unilateral		1D+3E	10	45''				
Lunge lateral slide	Excêntrico adutores	2	5+5	2'				
Step up	Box 60 + halteres	3	10	45''				
Nórdicos	Elástico	2	5	2'				

Treino D					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Multisaltos	Barreiras	2	8	1'30''				
1 - Hip hinge		3	10					
2 - Salto p/ box 60		3	6	2'				
2 - Abdução dinâmica	2 elásticos	3	10					
3 - Skipping lateral box 20	C/ rotação	2	6	2'				
3 - Ponte de glúteos	Elástico	3	12					

Mobilidade				
Circuito 2x 10'' de intervalo entre exercícios	Frog	Knee lunge	Dynamic pigeon	
	10x	10 + 10	10 + 10	

CORE				
Circuito 3x 15'' de intervalo entre exercícios	Prancha frontal	Lunge + rotação	Superhomem	
	45''	10+10	12+12	

Organização Semanal						
Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
JOGO		Mobi + CORE	CORE	Mobilidade	Mobi + CORE	

Anexo 4 - Plano Treino de Força Guarda-Redes

SPORTING CLUBE DE BRAGA

GUARDA-REDES

Gabinete de Otimização Desportiva

Sub 16

10/12 - 6/1	Macrociclo		Mesociclo	4

Treino A					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M15	M16	M17	M18
Supino		4	8	1'30''				
Press ombro		3	6	1'30''				
Supino inclinado		3	8	1'				
Agachamento	elástico acima do joelho	3	8	2'				
Elevações supinadas		2	máx.	1'				
Deadlift		4	8	2'				
CORE 1	AQUECIMENTO							

Treino B					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M15	M16	M17	M18
Adução + Abdução	super série	3	6+6	30''				
Good mornig	ativação isquios (elás.)	3	10	45''				
Remada		3	8	1'30''				
Nórdicos		2	5	2'				
Elevações pronadas		2	máx.	1'				
Quad strains		2	5	2'				
CORE 2	AQUECIMENTO							

Treino C					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M15	M16	M17	M18
Apoio uni. c/ BM	Plat. Instabilidade	2	30''+30''	10''				
Saltar à corda		3	45''	15''				
Salto lateral	Box 40	3	8+8	2'				
Depth (drop) jump Box 20 p/ 40		3	6+6	1'30''				
Arremesso vertical		3	8	1'				
MOBILIDADE	AQUECIMENTO							

Treino D					Carga			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M15	M16	M17	M18
Shoulders circles		2	8	15''				
Hip Hinge		3	8	30''				
Supino		3	8	2'				
Bicep curl	Barra W	3	6	1'				
Remada	c/ elástico	3	8	2'				
Dips	PC	3	10	1'				
CORE 2	AQUECIMENTO							

CORE 1				
	Pallof press	Band resisted dead bug	Superhomem dinâmico	High crunches
Circuito 3x 15'' de intervalo entre exercícios				
	10+10	12	8+8	12

CORE 2				
	Prancha Frontal	Prancha Lateral	Ponte Glúteos unil.	
Circuito 3x 10'' de intervalo entre exercícios				
	45''	20''+20''	20''+20''	

Mobilidade				
	Prancha Alta-Down	Escorpião	Rotação da anca	Rotação interna da coxa
Circuito 2x 10'' de intervalo entre exercícios				
	10x	8x para cada lado	8x para cada lado altern.	8x para cada lado

Anexo 5 - Exercício Mobilidade Articular

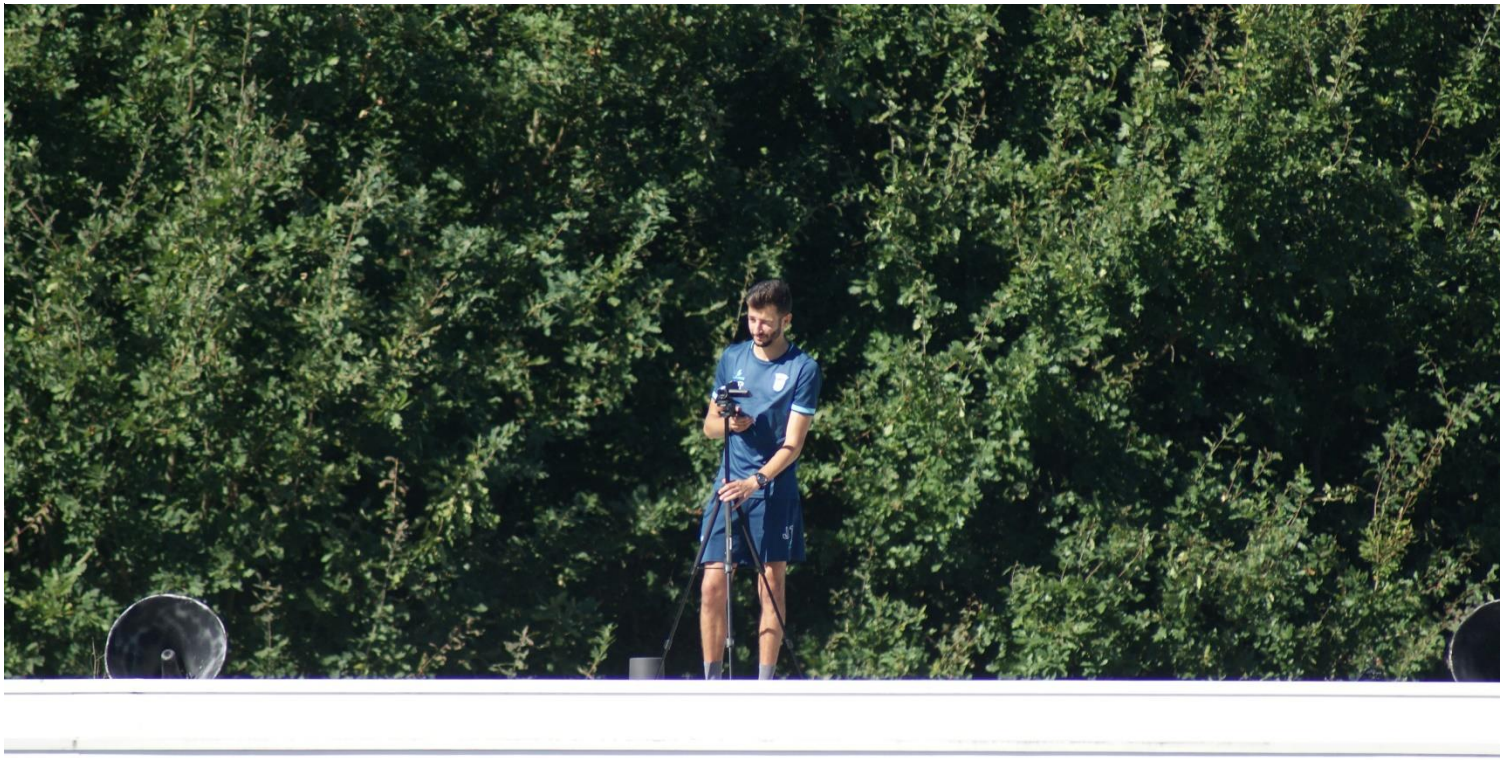
Anexo 6 - Libertação Miofascial

Anexo 7 - Banho de Gelo

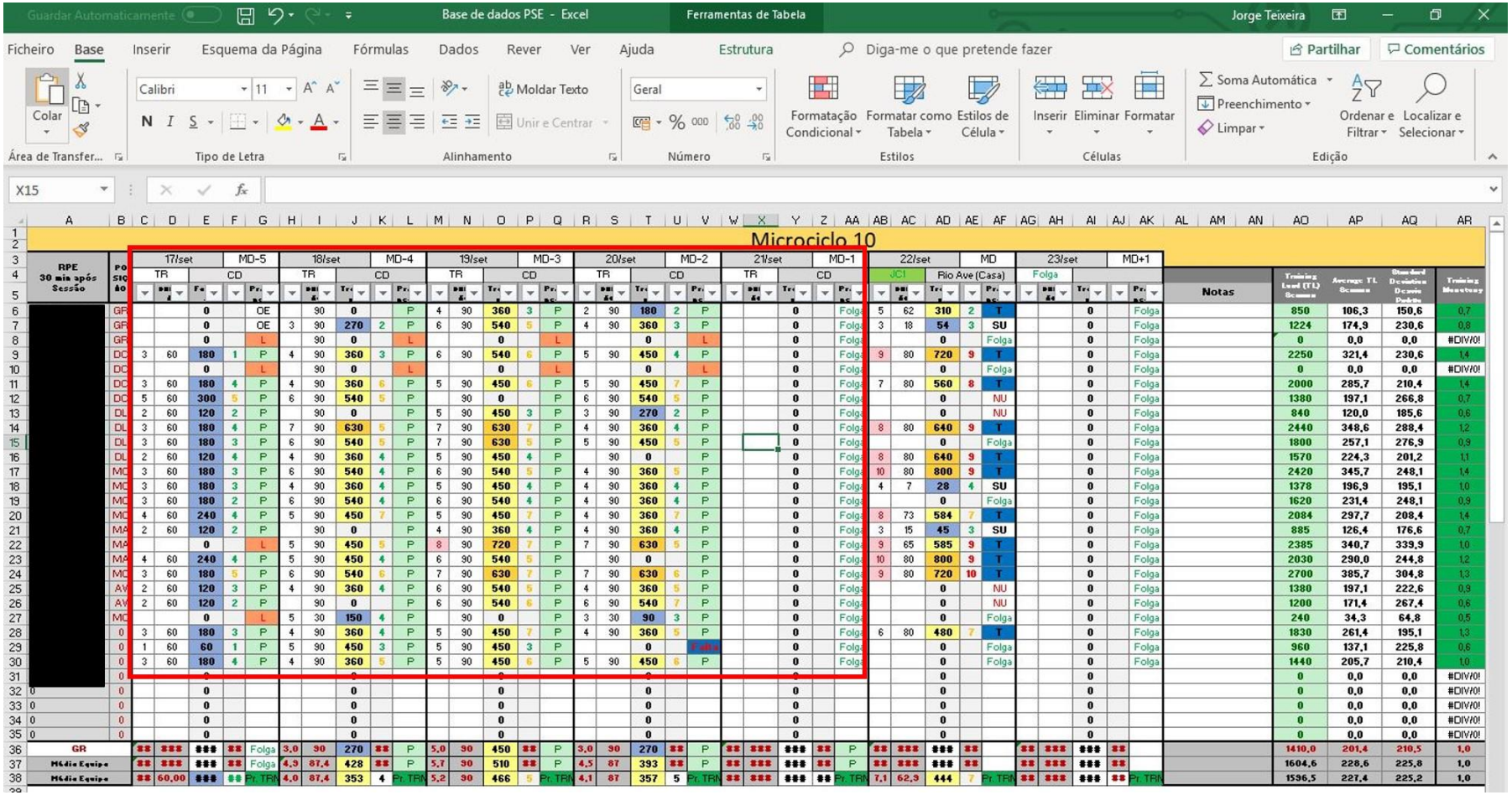
Anexo 8 - Parte inicial do treino: ativação analítica

Anexo 9 - Intervenção em questões técnicas

Anexo 10 - Filmagem



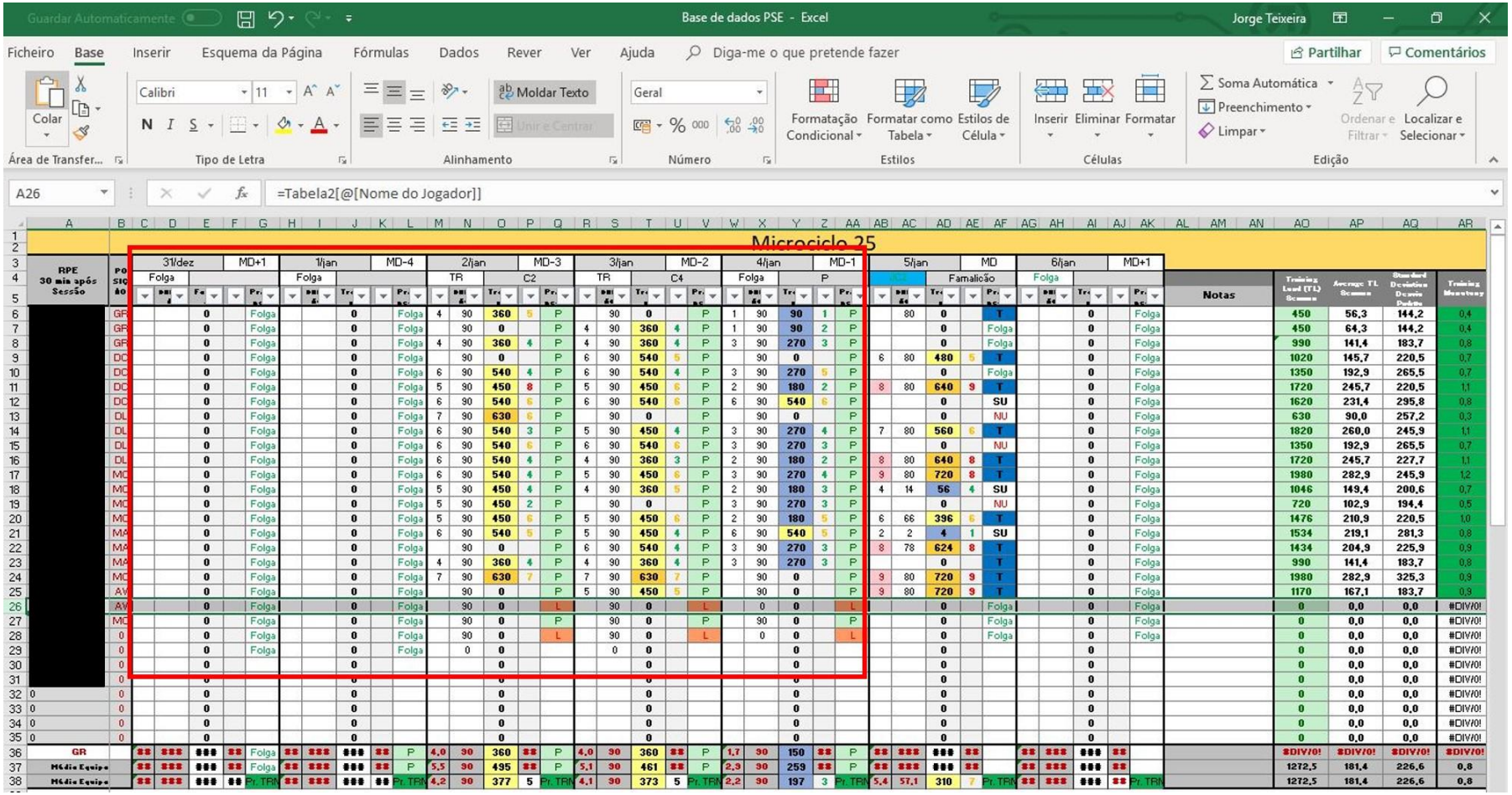
Anexo 11 - Base Dados PSE: Microciclo 10



Microciclo 10

RPE 30 min após Sessão	Po Sic ão	17/set TR	17/set CD			MD-5	18/set TR	18/set CD			MD-4	19/set TR	19/set CD			MD-3	20/set TR	20/set CD			MD-2	21/set TR	21/set CD			MD-1	22/set JC1	22/set Rio Ave (Casa)			MD	23/set Folga				MD+1	Notas	Training Load (TL) Scores	Average TL Scores	Standard Deviation Scores Points	Training Monotony
[redacted]	GR			0		OE		90	0		P	4	90	360	3	P	2	90	180	2	P			0		Folga	5	62	310	2	T			0		Folga		850	106,3	150,6	0,7
	GR			0		OE	3	90	270	2	P	6	90	540	5	P	4	90	360	3	P			0		Folga	3	18	54	3	SU			0		Folga		1224	174,9	230,6	0,8
	GR			0		L		90	0		L			0		L			0		L			0		Folga			0		Folga			0		Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	DC	3	60	180	1	P	4	90	360	3	P	6	90	540	6	P	5	90	450	4	P			0		Folga	9	80	720	9	T			0		Folga		2250	321,4	230,6	1,4
	DC			0		L		90	0		L			0		L			0		L			0		Folga			0		Folga			0		Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	DC	3	60	180	4	P	4	90	360	6	P	5	90	450	6	P	5	90	450	7	P			0		Folga	7	80	560	8	T			0		Folga		2000	285,7	210,4	1,4
	DC	5	60	300	5	P	6	90	540	5	P		90	0		P	6	90	540	5	P			0		Folga			0		NU			0		Folga		1380	197,1	266,8	0,7
	DL	2	60	120	2	P		90	0		P	5	90	450	3	P	3	90	270	2	P			0		Folga			0		NU			0		Folga		840	120,0	185,6	0,6
	DL	3	60	180	4	P	7	90	630	5	P	7	90	630	7	P	4	90	360	4	P			0		Folga	8	80	640	9	T			0		Folga		2440	348,6	288,4	1,2
	DL	3	60	180	3	P	6	90	540	5	P	7	90	630	5	P	5	90	450	5	P			0		Folga			0		Folga			0		Folga		1800	257,1	276,9	0,9
	DL	2	60	120	4	P	4	90	360	4	P	5	90	450	4	P		90	0		P			0		Folga	8	80	640	9	T			0		Folga		1570	224,3	201,2	1,1
	MC	3	60	180	3	P	6	90	540	4	P	6	90	540	5	P	4	90	360	5	P			0		Folga	10	80	800	9	T			0		Folga		2420	345,7	248,1	1,4
	MC	3	60	180	3	P	4	90	360	4	P	5	90	450	4	P	4	90	360	4	P			0		Folga	4	7	28	4	SU			0		Folga		1378	196,9	195,1	1,0
	MC	3	60	180	2	P	6	90	540	4	P	6	90	540	4	P	4	90	360	4	P			0		Folga			0		Folga			0		Folga		1620	231,4	248,1	0,9
	MC	4	60	240	4	P	5	90	450	7	P	5	90	450	7	P	4	90	360	7	P			0		Folga	8	73	584	7	T			0		Folga		2084	297,7	208,4	1,4
	MA	2	60	120	2	P		90	0		P	4	90	360	4	P	4	90	360	4	P			0		Folga	3	15	45	3	SU			0		Folga		885	126,4	176,6	0,7
	MA			0		L	5	90	450	5	P	8	90	720	7	P	7	90	630	5	P			0		Folga	9	65	585	9	T			0		Folga		2385	340,7	339,9	1,0
	MA	4	60	240	4	P	5	90	450	4	P	6	90	540	5	P		90	0		P			0		Folga	10	80	800	9	T			0		Folga		2030	290,0	244,8	1,2
	MC	3	60	180	5	P	6	90	540	6	P	7	90	630	7	P	7	90	630	6	P			0		Folga	9	80	720	10	T			0		Folga		2700	385,7	304,8	1,3
	AV	2	60	120	3	P	4	90	360	4	P	6	90	540	5	P	4	90	360	5	P			0		Folga			0		NU			0		Folga		1380	197,1	222,6	0,9
	AV	2	60	120	2	P		90	0		P	6	90	540	6	P	6	90	540	7	P			0		Folga			0		NU			0		Folga		1200	171,4	267,4	0,6
	MC			0		L	5	30	150	4	P		90	0		P	3	30	90	3	P			0		Folga			0		Folga			0		Folga		240	34,3	64,8	0,5
	0	3	60	180	3	P	4	90	360	4	P	5	90	450	7	P	4	90	360	5	P			0		Folga	6	80	480	7	T			0		Folga		1830	261,4	195,1	1,3
	0	1	60	60	1	P	5	90	450	3	P	5	90	450	3	P			0		Folga			0		Folga			0		Folga			0		Folga		960	137,1	225,8	0,6
	0	3	60	180	4	P	4	90	360	5	P	5	90	450	6	P	5	90	450	6	P			0		Folga			0		Folga			0		Folga		1440	205,7	210,4	1,0
	0			0					0					0					0					0					0					0				0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0					0					0					0					0					0					0				0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0					0					0					0					0					0					0				0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0					0					0					0					0					0					0				0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0					0					0					0					0					0					0				0	0,0	0,0	#DIV/0!
GR		##	###	###	##	Folga	3,0	90	270	##	P	5,0	90	450	##	P	3,0	90	270	##	P	##	###	###	##	P	##	###	###	##		##	###	###	##		1410,0	201,4	210,5	1,0
Média Equipa		##	###	###	##	Folga	4,9	87,4	428	##	P	5,7	90	510	##	P	4,5	87	393	##	P	##	###	###	##	P	##	###	###	##		##	###	###	##		1604,6	228,6	225,8	1,0
Média Equipa		##	60,00	###	##	Pr. TRN	4,0	87,4	353	4	Pr. TRN	5,2	90	466	5	Pr. TRN	4,1	87	357	5	Pr. TRN	##	###	###	##	Pr. TRN	7,1	62,9	444	7	Pr. TRN	##	###	###	##	Pr. TRN	1596,5	227,4	225,2	1,0

Anexo 12 - Base Dados PSE: Microciclo 25

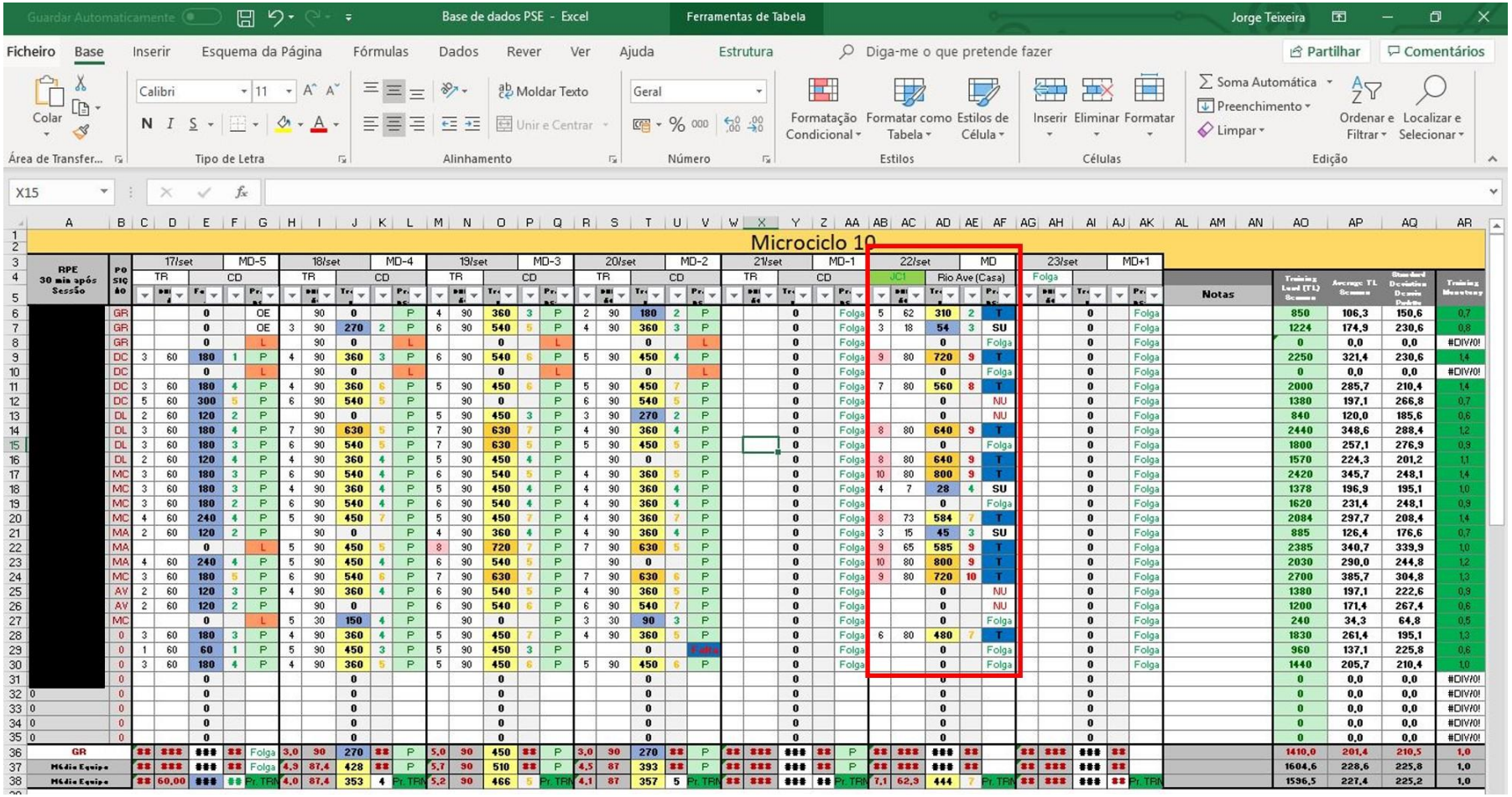


Anexo 13 - Ativação Analítica: Jogo

Anexo 14 - Reativação: Jogo

Anexo 15 - Local de onde o jogo era filmado. Encontro-me à esquerda a catalogar a partida e a comunicar com a equipa técnica.

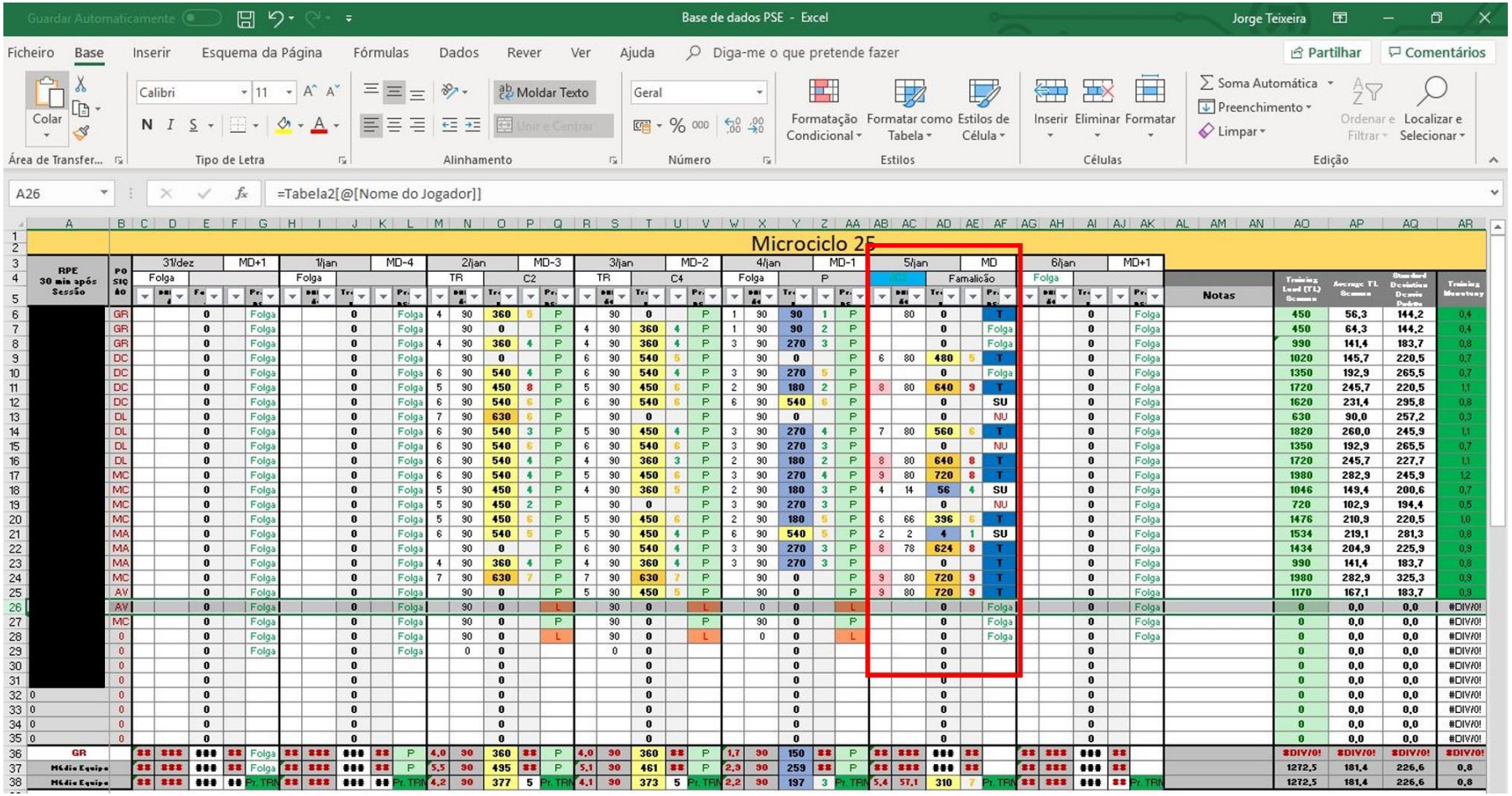
Anexo 16 - Base Dados PSE: Jogo correspondente ao Microciclo 10



Microciclo 10

RPE 30 min após Sessão	Posição	17/set TR	17/set CD	MD-5	18/set TR	18/set CD	MD-4	19/set TR	19/set CD	MD-3	20/set TR	20/set CD	MD-2	21/set TR	21/set CD	MD-1	22/set JC1	22/set Rio Ave (Casa)	MD	23/set Folga	MD+1	Notas	Training Load (TL) Scores	Average TL Scores	Standard Deviation Daily Points	Training Monotony
[redacted]	GR		0	OE		90	0		P	4 90	360	3	P	2 90	180	2	P		0	Folga	5 62	310	2	T		0	Folga		850	106,3	150,6	0,7
	GR		0	OE	3 90	270	2	P	6 90	540	5	P	4 90	360	3	P		0	Folga	3 18	54	3	SU		0	Folga		1224	174,9	230,6	0,8
	GR		0	L		90	0	L		0		L		0		L		0	Folga		0		Folga		0	Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	DC	3 60	180	1 P	4 90	360	3	P	6 90	540	6	P	5 90	450	4	P		0	Folga	9 80	720	9	T		0	Folga		2250	321,4	230,6	1,4
	DC		0	L		90	0	L		0		L		0		L		0	Folga		0		Folga		0	Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	DC	3 60	180	4 P	4 90	360	6	P	5 90	450	6	P	5 90	450	7	P		0	Folga	7 80	560	8	T		0	Folga		2000	285,7	210,4	1,4
	DC	5 60	300	5 P	6 90	540	5	P		90	0		P	6 90	540	5	P		0	Folga		0		NU		0	Folga		1380	197,1	266,8	0,7
	DL	2 60	120	2 P		90	0		P	5 90	450	3	P	3 90	270	2	P		0	Folga		0		NU		0	Folga		840	120,0	185,6	0,6
	DL	3 60	180	4 P	7 90	630	5	P	7 90	630	7	P	4 90	360	4	P		0	Folga	8 80	640	9	T		0	Folga		2440	348,6	288,4	1,2
	DL	3 60	180	3 P	6 90	540	5	P	7 90	630	5	P	5 90	450	5	P		0	Folga		0		Folga		0	Folga		1800	257,1	276,9	0,9
	DL	2 60	120	4 P	4 90	360	4	P	5 90	450	4	P		90	0		P	0	Folga	8 80	640	9	T		0	Folga		1570	224,3	201,2	1,1
	MC	3 60	180	3 P	6 90	540	4	P	6 90	540	5	P	4 90	360	5	P		0	Folga	10 80	800	9	T		0	Folga		2420	345,7	248,1	1,4
	MC	3 60	180	3 P	4 90	360	4	P	5 90	450	4	P	4 90	360	4	P		0	Folga	4 7	28	4	SU		0	Folga		1378	196,9	195,1	1,0
	MC	3 60	180	2 P	6 90	540	4	P	6 90	540	4	P	4 90	360	4	P		0	Folga		0		Folga		0	Folga		1620	231,4	248,1	0,9
	MC	4 60	240	4 P	5 90	450	7	P	5 90	450	7	P	4 90	360	7	P		0	Folga	8 73	584	7	T		0	Folga		2084	297,7	208,4	1,4
	MA	2 60	120	2 P		90	0		P	4 90	360	4	P	4 90	360	4	P		0	Folga	3 15	45	3	SU		0	Folga		885	126,4	176,6	0,7
	MA		0	L	5 90	450	5	P	8 90	720	7	P	7 90	630	5	P		0	Folga	9 65	585	9	T		0	Folga		2385	340,7	339,9	1,0
	MA	4 60	240	4 P	5 90	450	4	P	6 90	540	5	P		90	0		P	0	Folga	10 80	800	9	T		0	Folga		2030	290,0	244,8	1,2
	MC	3 60	180	5 P	6 90	540	6	P	7 90	630	7	P	7 90	630	6	P		0	Folga	9 80	720	10	T		0	Folga		2700	385,7	304,8	1,3
	AV	2 60	120	3 P	4 90	360	4	P	6 90	540	5	P	4 90	360	5	P		0	Folga		0		NU		0	Folga		1380	197,1	222,6	0,9
	AV	2 60	120	2 P		90	0		P	6 90	540	6	P	6 90	540	7	P		0	Folga		0		NU		0	Folga		1200	171,4	267,4	0,6
	MC		0	L	5 30	150	4	P		90	0		P	3 30	90	3	P		0	Folga		0		Folga		0	Folga		240	34,3	64,8	0,5
	0	3 60	180	3 P	4 90	360	4	P	5 90	450	7	P	4 90	360	5	P		0	Folga	6 80	480	7	T		0	Folga		1830	261,4	195,1	1,3
	0	1 60	60	1 P	5 90	450	3	P	5 90	450	3	P			0		P	0	Folga		0		Folga		0	Folga		960	137,1	225,8	0,6
	0	3 60	180	4 P	4 90	360	5	P	5 90	450	6	P	5 90	450	6	P		0	Folga		0		Folga		0	Folga		1440	205,7	210,4	1,0
	0		0			0				0				0				0			0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0		0			0				0				0				0			0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0		0			0				0				0				0			0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0		0			0				0				0				0			0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0		0			0				0				0				0			0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
GR		## ###	###	## Folga	3,0 90	270	##	P	5,0 90	450	##	P	3,0 90	270	##	P	## ###	###	## P	## ###	###	##		## ###	###	##		1410,0	201,4	210,5	1,0
Média Equipa		## ###	###	## Folga	4,9 87,4	428	##	P	5,7 90	510	##	P	4,5 87	393	##	P	## ###	###	## P	## ###	###	##		## ###	###	##		1604,6	228,6	225,8	1,0
Média Equipa		## 60,00	###	## Pr. TRN	4,0 87,4	353	4	Pr. TRN	5,2 90	466	5	Pr. TRN	4,1 87	357	5	Pr. TRN	## ###	###	## Pr. TRN	7,1 62,3	444	7	Pr. TRN	## ###	###	##	Pr. TRN	1596,5	227,4	225,2	1,0

Anexo 17 - Base Dados PSE: Jogo correspondente ao Microciclo 25



Microciclo 25

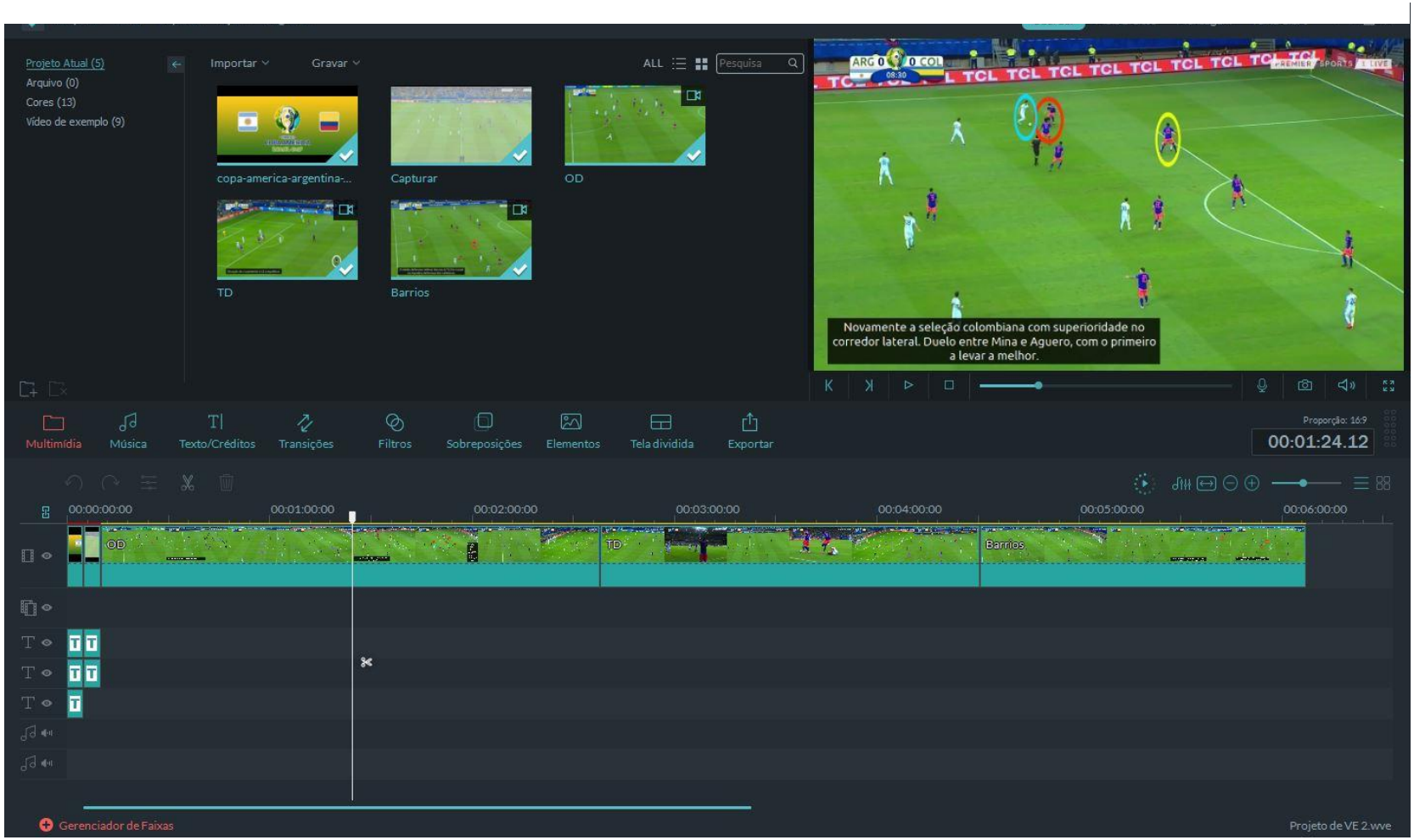
RPE 30 min após Sessão	Posição	31/dez			MD+1	1/jan			MD-4	2/jan			MD-3	3/jan			MD-2	4/jan			MD-1	5/jan			MD	6/jan			MD+1	Notas	Training Load (TL) Scores	Average TL Scores	Standard Deviation Daily Points	Training Monotony
		Folga				Folga				TR		C2		TR		C4		Folga		P		[illegible]		Famalicão		Folga								
	GR			0	Folga			0	Folga	4	90	360	5 P		90	0	P	1	90	90	1 P		80	0	T			0	Folga		450	56,3	144,2	0,4
	GR			0	Folga			0	Folga		90	0	P	4	90	360	4 P	1	90	90	2 P			0	Folga			0	Folga		450	64,3	144,2	0,4
	GR			0	Folga			0	Folga	4	90	360	4 P	4	90	360	4 P	3	90	270	3 P			0	Folga			0	Folga		990	141,4	183,7	0,8
	DC			0	Folga			0	Folga		90	0	P	6	90	540	5 P		90	0	P	6	80	480	5 T			0	Folga		1020	145,7	220,5	0,7
	DC			0	Folga			0	Folga	6	90	540	4 P	6	90	540	4 P	3	90	270	5 P			0	Folga			0	Folga		1350	192,9	265,5	0,7
	DC			0	Folga			0	Folga	5	90	450	8 P	5	90	450	6 P	2	90	180	2 P	8	80	640	9 T			0	Folga		1720	245,7	220,5	1,1
	DC			0	Folga			0	Folga	6	90	540	6 P	6	90	540	6 P	6	90	540	6 P			0	SU			0	Folga		1620	231,4	295,8	0,8
	DL			0	Folga			0	Folga	7	90	630	6 P		90	0	P		90	0	P			0	NU			0	Folga		630	90,0	257,2	0,3
	DL			0	Folga			0	Folga	6	90	540	3 P	5	90	450	4 P	3	90	270	4 P	7	80	560	6 T			0	Folga		1820	260,0	245,9	1,1
	DL			0	Folga			0	Folga	6	90	540	6 P	6	90	540	6 P	3	90	270	3 P			0	NU			0	Folga		1350	192,9	265,5	0,7
	DL			0	Folga			0	Folga	6	90	540	4 P	4	90	360	3 P	2	90	180	2 P	8	80	640	8 T			0	Folga		1720	245,7	227,7	1,1
	MC			0	Folga			0	Folga	6	90	540	4 P	5	90	450	6 P	3	90	270	4 P	9	80	720	8 T			0	Folga		1980	282,9	245,9	1,2
	MC			0	Folga			0	Folga	5	90	450	4 P	4	90	360	5 P	2	90	180	3 P	4	14	56	4 SU			0	Folga		1046	149,4	200,6	0,7
	MC			0	Folga			0	Folga	5	90	450	2 P		90	0	P	3	90	270	3 P			0	NU			0	Folga		720	102,9	194,4	0,5
	MC			0	Folga			0	Folga	5	90	450	6 P	5	90	450	6 P	2	90	180	5 P	6	66	396	6 T			0	Folga		1476	210,9	220,5	1,0
	MA			0	Folga			0	Folga	6	90	540	5 P	5	90	450	4 P	6	90	540	5 P	2	2	4	1 SU			0	Folga		1534	219,1	281,3	0,8
	MA			0	Folga			0	Folga		90	0	P	6	90	540	4 P	3	90	270	3 P	8	78	624	8 T			0	Folga		1434	204,9	225,9	0,9
	MA			0	Folga			0	Folga	4	90	360	4 P	4	90	360	4 P	3	90	270	3 P			0	T			0	Folga		990	141,4	183,7	0,8
	MC			0	Folga			0	Folga	7	90	630	7 P	7	90	630	7 P		90	0	P	9	80	720	9 T			0	Folga		1980	282,9	325,3	0,9
	AV			0	Folga			0	Folga		90	0	P	5	90	450	5 P		90	0	P	9	80	720	9 T			0	Folga		1170	167,1	183,7	0,9
	AV			0	Folga			0	Folga		90	0	L		90	0	L		0	0	L			0	Folga			0	Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	MC			0	Folga			0	Folga		90	0	P		90	0	P		90	0	P			0	Folga			0	Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	0			0	Folga			0	Folga		90	0	L		90	0	L		0	0	L			0	Folga			0	Folga		0	0,0	0,0	#DIV/0!
	0			0	Folga			0	Folga		0	0			0	0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
0	0			0				0				0				0				0				0				0			0	0,0	0,0	#DIV/0!
GR		##	###	###	## Folga	##	###	###	## P	4,0	90	360	## P	4,0	90	360	## P	1,7	90	150	## P	##	###	###	##	##	###	###	##	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Média Equipa		##	###	###	## Folga	##	###	###	## P	5,5	90	495	## P	5,1	90	461	## P	2,9	90	259	## P	##	###	###	##	##	###	###	##	1272,5	181,4	226,6	0,8
Média Equipa		##	###	###	## Pr. TRM	##	###	###	## Pr. TRM	4,2	90	377	5 Pr. TRM	4,1	90	373	5 Pr. TRM	2,2	90	197	3 Pr. TRM	5,4	57,1	310	7 Pr. TRM	##	###	###	## Pr. TRM	1272,5	181,4	226,6	0,8

Anexo 18 - Apresentação enquanto Preletor

Anexo 19 - Intervenção em contexto de ginásio

Anexo 20 - LongoMatch: Dashboard Análise Qualitativa

Anexo 21 - Wondershare Filmora: Edição de Vídeo



“O Sucesso é um percurso, não um destino”