

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2022/2023

Rui Filipe Mendonça Moreira de Sousa

Porto, 2023

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2022/2023

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 João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: João Galvão Couto

Rui Filipe Mendonça Moreira de Sousa

Porto, 2023

Ficha de Catalogação

Sousa, R. (2023). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2022/2023.* Porto: R. Sousa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; TREINADOR

Dedicatória

Ao meu avô Quim, que tanto gostaria de me ver cumprir este nosso desejo...

Agradecimentos

Escrever este capítulo significa que finda mais uma etapa nesta já longa e bonita caminhada académica. A conceção deste Relatório de Estágio acarreta um valor especial porque representa o cumprir de um objetivo há muito estabelecido por mim e suportado por muitos, que enumero de seguida. Num ano em que a minha vida deu uma volta imensa, tão grande quanto inesperada pouco tempo antes, mas que me permitiu acumular um conjunto de experiências que me fizeram crescer como nenhuma outra.

Ao meu Pai e à minha Mãe, a quem devo tudo. Pelo apoio e suporte inabaláveis que sempre me deram, em especial neste ano de grandes mudanças e sacrifícios. Por me terem guiado, passo a passo, para hoje ser a pessoa que sou.

À minha namorada, Rita, pelo incessante companheirismo em todos os momentos desta caminhada, para que pudesse dar sempre mais um pouco de mim. Por consentir o pouco tempo livre e ter sido sempre o meu porto de abrigo.

A toda a minha família, por serem a base da minha vida: à avó Graça, avó Cinda, tio Carlos, Gustavo, Beatriz, tio Rui, Paulo, Kika, Ângela.

A todos os meus amigos pelo apoio, por abraçarem as minhas "conquistas" como se fossem deles e por estarem presentes em todas as etapas da minha vida.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por todos os momentos que vivi dentro da instituição e a todos os meus colegas de Licenciatura e Mestrado.

A todos os professores que, transmitindo o seu conhecimento nas mais diversas áreas das Ciências do Desporto e Treino Desportivo, me ajudaram a formar uma identidade que se vai moldando em cada dia de trabalho e aprendizagem. Dentro destes, seria impossível não destacar os professores do Gabinete de Futebol, por todas as aulas que ajudaram a aumentar esta paixão pelo Futebol e por todo o conhecimento transmitido.

Ao Professor Doutor João Ribeiro, por todas as horas despendidas em reuniões, por todas as discussões sobre os mais variados tópicos e por toda a ajuda e disponibilidade demonstradas ao longo do processo.

Ao Sporting Clube de Portugal, presidido pelo Doutor Frederico Varandas, pela oportunidade de estagiar num clube que é uma referência a nível mundial, quer a partir da equipa profissional, quer em toda a sua formação.

A todos os que me acompanharam nos dias que vivi na Academia Cristiano Ronaldo.

Ao Bernardo, João Lourenço, Roque, Olim, João Santos, Manuel Nicolau, Miguel Saraiva, Paulo e tantos outros. Obrigado por me terem permitido evoluir diariamente a partir do vosso conhecimento e ajuda. Cada minuto de trabalho ao vosso lado foi um inigualável privilégio.

A todos os que mencionei e a todos que mereciam ainda ser mencionados, o meu mais sincero e estimado obrigado.

Índice Geral

Agradecimentos ..... *IX*

Índice Geral ..... *XII*

Índice de Figuras ..... *XXI*

Índice de Quadros ..... *XXVI*

Índice de Anexos ..... *XXVIII*

Resumo ... . *XXX*

Abstract ..... *XXXII*

Lista de Abreviaturas ..... *XXXIV*

1. Introdução (Prefácio) *1*

1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio **3**

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio **4**

1.2.1. Objetivos Pessoais 4

1.2.2. Objetivos Académicos 4

1.2.3. Objetivos Profissionais 5

1.3. Ideias de Projetos a apresentar **5**

1.3.1. Ligação com o Escalão Acima 6

1.3.2. Ligação ao Estádio José Alvalade 8

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio **8**

2. Enquadramento da Prática Profissional *10*

2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual **10**

2.1.1. Futebol – Modalidade e Desporto 10

2.1.2. Um Jogo com Princípios, Momentos e Fases 12

2.1.3. Futebol de Formação 13

2.1.3.1. Maturação Biológica em Jovens Futebolistas 14

2.1.3.2. Modelo de Jogo 15

2.1.4. Treino e Treinador – Catalisadores do Processo de Ensino-Aprendizagem 17

2.1.5. Observação e Análise do Jogo 21

2.2. O Projeto Sporting Clube de Portugal **27**

2.3. Contexto Legal 28

2.4. Contexto Institucional 28

2.4.1. Palmarés Global 29

2.4.1.1. Palmarés no Futebol Profissional e Futebol de Formação 30

2.4.2. Academia Cristiano Ronaldo 31

2.4.2.1. Infraestruturas Desportivas 32

2.4.2.2. Infraestruturas Hoteleiras 33

2.4.2.3. Outras Infraestruturas 34

2.4.2.4. Novo Plano de Expansão 36

2.4.3. Missão e Objetivos 37

2.4.4. Visão e Estratégia 38

2.5. A Realidade Sporting Clube de Portugal/ Academia Cristiano Ronaldo 38

2.5.1. Capítulo Reflexivo I - Primeiro Contacto: Com a Colaboração do Treinador Principal da Equipa de Sub15, BB 38

2.5.1.1. Semana "-1": 21/7/2022 – 24/7/2022 38

2.5.1.1.1. Dia 1, Quinta-feira, dia 21 de julho de 2022 38

2.5.1.1.2. Dia 2, Sexta-feira, dia 22 de julho de 2022 43

2.5.1.2. Semana 1: 25/7/2022 – 31/7/2022 45

2.5.1.2.1. Dia 3, Segunda-feira, dia 25 de julho de 2022 45

2.5.1.2.2. Dia 4, Terça-feira, dia 23 de julho de 2022 46

2.5.1.2.3. Dia 5, Quarta-feira, dia 27 de julho de 2022 47

2.5.1.2.4. Dia 6, Quinta-feira, dia 28 de julho de 2022 49

2.5.1.2.5. Dia 7, Sábado, dia 30 de julho de 2022 51

2.5.1.2.6. Dia 8, Domingo, dia 31 de julho de 2022 52

2.5.2. Capítulo Reflexivo II – Período Preparatório 54

2.5.2.1. Planeamento: Profissionalismo e Rigor 54

2.5.2.2. Preparação física: Dar carga ou Otimizar a Carga? 55

2.5.2.3. Modelo de Jogo: Simbiose Ideia-Contexto 56

2.5.2.4. Modelo Centrado no Jogador: Foco na Ação Técnica 57

2.5.2.5. Lógica de Ensino Sustentada vs. Planeamento Esteticamente Agradável 61

2.6. Contexto de Natureza Funcional 63

2.6.1. Estrutura do Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal 63

2.6.2. Caracterização do Contexto Competitivo 64

2.6.2.1. 1.ª Fase CN 1.ª Divisão Iniciados 64

2.6.2.2. 2ª Fase – Apuramento de Campeão 64

2.6.3. Capítulo Reflexivo III – Tarefas enquanto Treinador-Estagiário na Equipa Técnica 65

2.6.3.1. Primeiras Tarefas Atribuídas na Equipa Técnica (por ordem cronológica) 65

2.6.3.1.1. Documento de Convocatória 66
2.6.3.1.2. Documento de Divisão do Material 66
2.6.3.1.3. Documento de Controlo de Treino (Conteúdos) 66
2.6.3.1.4. Documento de Estatísticas: Assiduidade e Minutos 68
2.6.3.1.5. Documento de Controlo de Tempo por posição 69
2.6.3.1.6. Drive SCP – Geração 2008 70
2.6.3.2. Tarefas Atribuídas ao Longo do Tempo na Equipa Técnica 71
2.6.3.2.1. Vídeos de Análise de Performance Individual – Conceção 71
2.6.3.2.2. Vídeos de Análise de Performance Coletiva e Individual – Alteração da Tarefa 72
2.6.3.2.3. Vídeos de Análise de Performance Individual – Catálogo 75
2.6.3.2.3.1. RY – Distrações Extra-Jogo (31/08/2022) 75
2.6.3.2.3.2. ED – Ataque a Zonas de Finalização (02/09/2022) 76
2.6.3.2.3.3. SS – Último Passe (17/09/2022) 76
2.6.3.2.3.4. LT – Comportamentos vs. Vitória Sport Clube (09/02/2023) 77
2.6.3.2.3.5. RY – Comportamentos vs. Vitória Sport Clube (09/02/2023) 77
2.6.3.2.3.6. CG – Tomada de decisão - Comparação com ME, jogador de topo (14/02/2023) 78
2.6.3.2.3.7. LT - Comportamentos vs. Clube de Futebol "Os Belenenses" (ocupação ajustada do espaço e variação da velocidade na pressão) – Comparação de Performance (22/02/2023) 80
2.6.3.2.3.8. SS - Comportamentos vs. Clube de Futebol "Os Belenenses" (ocupação do espaço entrelinhas, jogar de primeira e MPB) - Comparação de Performance (22/02/2023) 81
2.6.3.2.3.9. ED - Tomada de decisão - Comparação com VJ, jogador de topo (22/02/2023) 81
2.6.3.2.3.10. CL – Falta de mobilidade (22/03/2023 e 29/03/2023) 82
2.6.3.2.4. Vídeos de Análise de Performance Setorial ou Coletiva – Conceção 83
2.6.3.2.5. Vídeos de Análise de Performance Setorial ou Coletiva – Catálogo 84
2.6.3.2.5.1. Linha Defensiva – Más Abordagens e Más Tomadas de Decisão (06/09/2022) 84
2.6.3.2.5.2. Linha Defensiva – Comportamentos (22/09/2022 e 07/10/2022) 84
2.6.3.2.5.3. Sair de zona de pressão (13/01/2023) 85
2.6.3.2.5.4. *Scan* (13/01/2023) 86
2.6.3.2.6. Vídeos de Análise a Equipas de Elite – Conceção 90
2.6.3.2.7. Vídeos de Análise a Equipas de Elite – Catálogo 90
2.6.3.2.8. Vídeos de Análise de Performance Individual dos Adversários 91
2.6.3.2.9. Relatórios de Microciclo e Mesociclo 91
2.6.3.2.10 Apresentações Individuais de Jogadores 108
2.6.3.2.11. Microciclo Padrão Enquanto Treinador Estagiário – Reflexão Acerca das Tarefas 109
2.6.4. Tarefas dos restantes elementos da Equipa Técnica 114
2.6.5. Capítulo Reflexivo IV - Gabinete de Observação e Análise (GOA), com a colaboração do coordenador do Gabinete, MS 118
2.6.5.1. Introdução ao Gabinete 118

2.6.5.2. Período Preparatório – Ingresso no GOA 119
2.6.5.3. Reunião inicial (Quinta-feira, 28/7/2022) 120
2.6.5.4. Workshop GOA (Terça-feira, 02/08/2022) 121
2.6.5.5. Reuniões Dinâmicas de Análise 122
2.6.5.5.1. Primeira Dinâmica de Análise (04/08/2022) 123
2.6.5.5.2. Segunda Dinâmica de Análise (18/08/2022) 123
2.6.5.5.3. Terceira Dinâmica de Análise (18/01/2023 e 09/02/2023) 124
2.6.5.6. Pedidos da Direção Técnica – Análise Própria Equipa 126
2.6.6. Capítulo Reflexivo V – Tarefas no Gabinete de Observação e Análise (GOA) 126
2.6.6.1. Tarefas GOA – Período Preparatório 127
2.6.6.2. Tarefas GOA – CN 1.ª Divisão Iniciados 127
2.6.6.2.1. Análise Codificação Macro: *Hudl SportsCode* 128
2.6.6.2.2. Vídeos "Compacto GR" 131
2.6.6.2.3. Análise Codificação Micro: *Hudl SportsCode* 133
2.6.6.2.4. Vídeos de Análise da Própria Equipa – Pedidos Direção Técnica 137
2.6.6.2.5. Vídeos de Análise Individual ao Adversário 138
2.6.6.3. Início de funções GOA CN 1ª Divisão de Iniciados (13/08/2022) 139
2.6.6.4. Seguimento de funções GOA CN 1ª Divisão de Iniciados (20/08/2022 em diante) 141
2.6.7. Capítulo Reflexivo VI – Transferência de Aprendizagem das Funções no GOA para as Funções de Treinador-Estagiário 144

3. Desenvolvimento da Prática Profissional 147

3.1. Macrociclo Época 2022/2023 147

3.2. Divisão dos Mesociclos 147

3.3. Sporting Clube de Portugal – Um Olhar Centrado no Desenvolvimento do Jogador 148
3.3.1. Objetivos de Formação 148
3.3.2. Objetivos de Preparação 149
3.3.3. Objetivos de Competição 150
3.3.4. Reflexão acerca dos Objetivos e Ligação com o Modelo Centrado no Jogador e com a Análise Individual e Coletiva (de treino, jogo e do adversário) 150

3.4. Capítulo Reflexivo VII – Caracterização do Plantel Sub15 SCP - Geração 2008 152
3.4.1. Plano de Desenvolvimento Individual – Gabinete de Observação e Análise 154
3.4.1.1. Equilíbrio Entre a Estatística e o Contexto 156
3.4.1.2. Fichas de Caracterização Individual dos Jogadores 158
3.4.2. Reflexão Acerca da Evolução dos Jogadores ao Longo da Época 188

3.5. Matriz Metodológica e Concetual utilizada pelo SCP sobre o entendimento do Treino – Ligação ao Modelo de Jogo delineado pelo Clube 189

3.5.1. Modelo de Jogo – Princípios Gerais da Equipa Técnica 193

3.5.1.1. Organização Defensiva 194

3.5.1.2. Esquemas Táticos Defensivos 194

3.5.1.2.1. Lançamentos de Linha Lateral Defensivos 194

3.5.1.2.2. Cantos Defensivos 194

3.5.1.2.3. Livres Defensivos 195

3.5.1.3. Transição Defesa-Ataque 195

3.5.1.4. Organização Ofensiva 195

3.5.1.5. Esquemas Táticos Ofensivos 196

3.5.1.5.1. Lançamentos de Linha Lateral Ofensivos 196

3.5.1.5.2. Cantos Ofensivos 196

3.5.1.5.3. Livres Ofensivos 196

3.5.1.6. Transição Ataque-Defesa 196

3.5.1.7. Reflexão acerca do Modelo de Jogo e Dinâmicas Adotadas – Alinhamento Treinadores-Jogadores 197

3.5.2. Capítulo Reflexivo VIII - Palestras dos Jogos – Ligação à Semana de Treinos e ao Modelo de Jogo 200

3.5.2.1. Jogos de preparação e XIV Torneio Internacional de Abrantes 200

3.5.2.2. 1.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Caldas Sport Clube, 13/08/2022 201

3.5.2.3. 2.ª Jornada: Sport Grupo Sacavenense vs. Sporting Clube de Portugal, 20/08/2022 203

3.5.2.4. 3.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Grupo Sportivo Loures, 28/08/2022 204

3.5.2.5. 4.ª Jornada: Associação Académica Santarém vs. Sporting Clube de Portugal, 04/09/2022 . 205

3.5.2.6. Jogos de Preparação Sporting Clube de Portugal vs. Clube Desportivo Cova da Piedade, 08/09/2022, e Sport Clube Olhanense sub17, 10/09/2022 207

3.5.2.7. 5.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Clube Amador de Desportos do Entroncamento, 18/09/2022 208

3.5.2.8. 6.ª Jornada: Sport Lisboa e Benfica vs. Sporting Clube de Portugal, 28/09/2022 209

3.5.2.9. Jogos de Preparação vs. Charneca da Caparica Futebol Clube sub17, 01/10/2022 211

3.5.2.10. 7.ª Jornada: Futebol Clube Alverca vs. Sporting Clube de Portugal, 08/10/2022 212

3.5.2.11. 8.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Real Sport Clube, 16/10/2022 212

3.5.2.12. 9.ª Jornada: Footkart Escola Futebol Karting Associação vs. Sporting Clube de Portugal, 23/10/2022 213

3.5.2.13. 10.ª Jornada: Caldas Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/10/2022 214

3.5.2.14. 11.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Grupo Sacavenense, 13/10/2022 215

3.5.2.15. 12.ª Jornada: Grupo Sportivo Loures vs. Sporting Clube de Portugal, 20/10/2022 216

3.5.2.16. 13.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Associação Académica Santarém, 26/10/2022 217
3.5.2.17. 14.ª Jornada: Clube Amador de Desportos do Entroncamento vs. Sporting Clube de Portugal, 04/12/2022 218
3.5.2.18. 15.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Lisboa e Benfica, 10/12/2022 218
3.5.2.19. 16.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Futebol Clube Alverca, 18/12/2022..... 219
3.5.2.20. 17.ª Jornada: Real Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 08/01/2023 220
3.5.2.21. Jogos de Preparação vs. *The Pro Project* sub17, 14/01/2023 221
3.5.2.22. 18.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Footkart Escola Futebol Karting Associação, 15/01/2023 222
3.5.2.23. 1.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, 29/01/2023 223
3.5.2.24. 2.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Vitória Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/02/2023 224
3.5.2.25. 3.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Clube de Futebol "Os Belenenses", 12/02/2023 225
3.5.2.26. 4.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Vitória Futebol Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 26/02/2023 226
3.5.2.27. 5.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Boavista Futebol Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/03/2023 227
3.5.2.28. 6.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Lisboa e Benfica, 19/03/2023 228
3.5.2.29. 7.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Braga vs. Sporting Clube de Portugal, 26/03/2023 230
3.5.2.30. 8.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Futebol Clube do Porto, 02/04/2023 231
3.5.2.31. Torneio *Ibercup* Cascais, 05/04/2023 a 08/04/2023 232
3.5.2.32. 9.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Clube Desportivo Tondela vs. Sporting Clube de Portugal, 16/04/2023 233
3.5.2.33. 10.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol vs. Sporting Clube de Portugal, 22/04/2023..... 234
3.5.2.34. 11.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Vitória Sport Clube, 06/05/2023..... 235
3.5.2.35. 12.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Clube de Futebol "Os Belenenses" vs. Sporting Clube de Portugal, 14/05/2023..... 236
3.5.2.36. 13.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Vitória Futebol Clube, 20/05/2023 237

3.5.2.37. 14.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Boavista Futebol Clube, 27/05/2023 239
3.5.2.38. 15.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sport Lisboa e Benfica vs. Sporting Clube de Portugal, 03/06/2023 240
3.5.2.39. 16.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Sporting Clube de Braga, 11/06/2023 241
3.5.3. Reflexão Final Acerca das Palestras dos Jogos e Ligação Entre Estas e o Mesociclo 1 242
3.5.4. Capítulo Reflexivo IX – Abordagem ao Modelo de Jogo – Comparação entre os Mesociclos 1 e 6 244
3.5.4.1. Abordagem ao Mesociclo 1 244
3.5.4.1.1. Organização Ofensiva: Construção (intra-setorial e inter-setorial) e Preparação (intra-setorial e inter-setorial) 244
3.5.4.1.2. Transição Defensiva: Transição Para Proteção e Transição Para Pressão 246
3.5.4.1.3. Organização Defensiva: Pressionar e Organizar 248
3.5.4.1.4. Transição Ofensiva: Ataque Rápido (decisão) e Ataque Posicional (preparação) 249
3.5.4.1.5. Esquemas Táticos: Pontapé de Baliza, inerente à Primeira Fase de Construção, e Cantos 249
3.5.4.2. Abordagem ao Mesociclo 6 250
3.5.4.2.1. Organização Ofensiva: Construção Intra-Setorial e Inter-Setorial 250
3.5.4.2.2. Transição Defensiva: Transição Para Proteção e Transição Para Pressão 254
3.5.4.2.3. Organização Defensiva: Pressionar 255
3.5.4.2.4. Transição Ofensiva: Ataque Rápido e Sair de Zona de Pressão em Passe 256
3.5.4.2.5. Esquemas Táticos: Cantos, Livres Laterais, Canto ou Livre Para Jogo e Bola de Saída 258
3.5.5. Capítulo Reflexivo X – Diferentes Tipos de Microciclo, Diferentes Constrangimentos e Estratégias Utilizadas 259
3.5.5.1. Treino de 3ª feira (MD +2/-5) 260
3.5.5.2. Treino de 4ª feira (MD +3/-4) 264
3.5.5.2. Treino de 5ª feira (MD +4/-3) 268
3.5.5.4. Treino de 6ª feira (MD +5/-2) 272
3.5.6. Diferenças nos Microciclos em Relação ao Microciclo Padrão 274
3.5.6.1. Jogos Domingo-Sábado ou Sábado-Sábado 274
3.5.6.2. Treino Pré-Estágio 275
3.5.6.3. Torneio *Ibercup* Cascais 2023 e Torneio das Nações – Adaptação do Treino de 5.ª Feira 276
3.6. Capítulo Reflexivo XI – Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações 281
3.6.1. Torneio Internacional de Abrantes (5, 6 e 7 de agosto) 282
3.6.2. Convocatórias SN – Estágios 282
3.6.2.1. 1.ª Estágio SN (10 e 11 de setembro) 283
3.6.2.2. 2.ª Estágio SN (1 e 2 de outubro) 283

3.6.3. Primeira Sequência de Jogos com um Nível Competitivo Superior (25 de setembro a 16 de outubro) 284
3.6.4. Permutas de Escalão..... 285
3.6.5. Torneio Algarve Cup (28 a 30 de outubro) e Torneio Desenvolvimento UEFA (3 a 8 de novembro) 286
3.6.6. Início da Fase de Apuramento de Campeão Nacional (29 de janeiro a 12 de fevereiro) 288
3.6.7. Objetivos Individuais e Coletivos dos Jogadores 290

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional 291

4.1. Capítulo Reflexivo XII – Dificuldades na Adaptação 291

4.2. Primeiros Processos Liderados 293

4.2.1. Treino Individual CG 294
4.2.2. Exercícios em Contexto de Treino - Complementares 297
4.2.3. Exercícios em Contexto de Treino – Fase Inicial 298

4.3. Capítulo Reflexivo XIII – Tópicos Sensíveis Vivenciados ao Longo do Estágio 300

4.3.1. Foco Exclusivo num Processo 300
4.3.2. A importância dos Torneios..... 301
4.3.3. Poucos Momentos Competitivos 303
4.3.4. Condições de Treino – Excelência em Quase Tudo... 303
4.3.5. Relação de Proporcionalidade Inversa entre a Escola e o Tempo Passado na Academia 304
4.3.6. Treinos de Desenvolvimento Individual – Será que Desenvolvem Assim Tanto os Jogadores? (ligação ao ponto anterior)..... 305
4.3.7. Escolha do Onze Inicial 308

5. Considerações Finais 310

6. Referências Bibliográficas 312

7. Anexos 320

Índice de Figuras

Figura 1 - Ciclo de Treino – Retirado de Carling et al. (2005) 25
Figura 2 - Estádio Aurélio Pereira (Campo 1)..... 33
Figura 3 - Sala de Estar Equipada com Jogos 34
Figura 4 - Sala de Conferência de Imprensa..... 34
Figura 5 - Ginásio Exterior (Campo 7)..... 35
Figura 6 - Relatório exemplo Global Positioning System 40
Figura 7 - Mapeamento do Terreno de Jogo mediante Corredores e Setores..... 42
Figura 8 - Organograma Futebol Formação 63
Figura 9 - Documento de Controlo de Treino (Conteúdos) – exemplo..... 67
Figura 10 - Ficha de Controlo de Assiduidade e Minutos – exemplo 68
Figura 11 - Base de Dados – Controlo de Tempo por Posição – exemplo..... 70
Figura 12 - Drive Sporting Clube de Portugal - exemplo..... 70
Figura 13 - Exemplo das descrições nos vídeos de Análise Própria Equipa 74
Figura 14 – Scan: Exemplo de Treino 88
Figura 15 - Scan: Exemplo Equipa de Elite 88
Figura 16 - Capa - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 93
Figura 17 - Tempo por posição em treino no microciclo - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 94
Figura 18 - Tempo por posição total no microciclo - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 95
Figura 19 - Número de convocatórias em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 96
Figura 20 - Número de convocatórias em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19) 97
Figura 21 - Tempo por posição acumulado em jogos Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 98
Figura 22 - Utilização em jogo Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 98
Figura 23 - Utilização em jogo Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19) 99
Figura 24 - Percentagem de minutos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 100

Figura 25 - Total de minutos por setor em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 101
Figura 26 - Golos e assistências em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 102
Figura 27 - Cartões amarelos e vermelhos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 103
Figura 28- Cartões amarelos e vermelhos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19) 104
Figura 29 - 40 minutos ou mais em jogos Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 105
Figura 30 - Utilização em jogos Campeonato Nacional 2.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo) 106
Figura 31 - Participação em treinos dinamizados pelo Departamento de Desenvolvimento Individual 107
Figura 32 - Microciclo Padrão Enquanto Treinador Estagiário 109
Figura 33 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 1) 111
Figura 34 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 2) 112
Figura 35 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 3) 113
Figura 36 - Dashboard macro 129
Figura 37 - Codificação macro - exemplo 130
Figura 38 - Quadros estatísticos obtidos a partir da codificação macro 131
Figura 39 - Dashboard e codificação micro - exemplo 134
Figura 40 - Quadros estatísticos obtidos a partir da codificação micro 136
Figura 41 - Macrociclo Época 2022/ 2023 - Iniciados Sporting Clube de Portugal 147
Figura 42 - Modelo de classificação Plano de Desenvolvimento Individual – Gabinete de Observação e Análise 155
Figura 43 - Comparação entre as informações dos gráficos e a classificação do PDI – RP e DC 157
Figura 44 - Ficha de Caracterização Individual AP 159
Figura 45 - Ficha de Caracterização Individual AT 160
Figura 46 - Ficha de Caracterização Individual FC 161
Figura 47 - Ficha de Caracterização Individual WL 162
Figura 48 - Ficha de Caracterização Individual CF 163
Figura 49 - Ficha de Caracterização Individual IS 164

Figura 50 - Ficha de Caracterização Individual LM 165
Figura 51 - Ficha de Caracterização Individual RP 166
Figura 52 - Ficha de Caracterização Individual SF 167
Figura 53 - Ficha de Caracterização Individual DC 168
Figura 54 - Ficha de Caracterização Individual DU 169
Figura 55 - Ficha de Caracterização Individual JU 170
Figura 56 - Ficha de Caracterização Individual SB 171
Figura 57 - Ficha de Caracterização Individual TC 172
Figura 58 - Ficha de Caracterização Individual LT 173
Figura 59 - Ficha de Caracterização Individual AS 174
Figura 60 - Ficha de Caracterização Individual AR 175
Figura 61 - Ficha de Caracterização Individual SS 176
Figura 62 - Ficha de Caracterização Individual AG 177
Figura 63 - Ficha de Caracterização Individual CL 178
Figura 64 - Ficha de Caracterização Individual JV 179
Figura 65 - Ficha de Caracterização Individual AI 180
Figura 66 - Ficha de Caracterização Individual BB 181
Figura 67 - Ficha de Caracterização Individual CG 182
Figura 68 - Ficha de Caracterização Individual JF 183
Figura 69 - Ficha de Caracterização Individual ED 184
Figura 70 - Ficha de Caracterização Individual JM 185
Figura 71 - Ficha de Caracterização Individual ML 186
Figura 72 - Ficha de Caracterização Individual RY 187
Figura 73 - Exercício exemplo: organização ofensiva - 1ª fase de construção intra-setorial 245
Figura 74 - Exercício exemplo: organização ofensiva - 1ª fase de construção inter-setorial 246
Figura 75 - Exercício exemplo: transição ataque-defesa para proteção 247
Figura 76 - Exercício exemplo: organização defensiva - zona de pressão (ponta-de-lança e extremo do lado contrário) 248
Figura 77 - Exercício exemplo: transição defesa-ataque para pressão 249
Figura 78 - Exercício exemplo: organização ofensiva intra-setorial 251
Figura 79 - Exercício exemplo: scan (princípios de jogo) 252
Figura 80 - Scan: Avaliação de Contexto 253
Figura 81 - Scan: Comunicação 254
Figura 82 - Exercício exemplo: transição ataque-defesa (reação à perda) 255

Figura 83 - Exercício exemplo: organização defensiva (controlo da profundidade e segundas bolas) 256
Figura 84 - Exercício exemplo: transição defesa-ataque (sair de zona de pressão) 257
Figura 85 - Microciclo Padrão Mesociclo 9 259
Figura 86 - Exercício 1 - 3ª feira (mesociclo 9) 261
Figura 87 - Exercício 1 complementar - 3ª feira (mesociclo 9) 262
Figura 88 - Exercício 2 - 3ª feira (mesociclo 9) 263
Figura 89- Exercício 3 - 3ª feira (mesociclo 9) 264
Figura 90 - Exercício 1 - 4ª feira (mesociclo 9) 265
Figura 91 - Exercício 2 - 4ª feira (mesociclo 9) 266
Figura 92 - Exercício 2 complementar - 4ª feira (mesociclo 9) 267
Figura 93 - Exercício 3 - 4ª feira (mesociclo 9) 267
Figura 94 - Exercício 3 complementar - 4ª feira (mesociclo 9) 268
Figura 95 - Exercício 1 - 5ª feira (mesociclo 9) 269
Figura 96 - Exercício 2 - 5ª feira (mesociclo 9) 271
Figura 97 - Exercício 3 - 5ª feira (mesociclo 9) 272
Figura 98 - Exercício 1 - 6ª feira (mesociclo 9) 273
Figura 99 - Exercício 4 - 6ª feira (mesociclo 9) 274
Figura 100 – Diferenças nos Microciclos - Constrangimento Jogo Sábado 275
Figura 101 - Diferenças nos Microciclos – Treino Pré-Estágio 276
Figura 102 - Diferenças nos Microciclos – Constrangimento Folga 3ª Feira e Treino 5ª Feira Reinventado 277
Figura 103 - Exercício 1 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9) 278
Figura 104 - Exercício 2 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9) 279
Figura 105 - Exercício 2 complementar - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9) 279
Figura 106 - Exercício 3 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9) 280
Figura 107 - Diferenças nos Microciclos – Constrangimento Folga 5ª Feira 281
Figura 108 - Plano de treino elaborado para sessão individual 295
Figura 109 - Exemplo de exercício complementar liderado 297
Figura 110 – Exemplo de exercício inicial liderado 299
Figura 111 - Exemplo de dois Torneios onde participamos 301
Figura 112 - Possível solução para a organização da dinâmica de treinos Departamento de Desenvolvimento Individual 307

Índice de Quadros

Quadro 1 - Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados – 1.ª Fase..... 64
Quadro 2 - Campeonato Nacional 1.º Divisão Iniciados – 2.ª Fase – Apuramento de Campeão
..... 65
Quadro 3 - Caracterização do Plantel - Geração 2008 Sporting Clube de Portugal..... 153

Índice de Anexos

Anexo 1 - Modelo de Documento de Unidade de Treino 320
Anexo 2 - Modelo Base de Dados 322
Anexo 3 - Modelo Documento Estatísticas – Controlo de Tempo de Jogo e Treino 323
Anexo 4 - Modelo Documento Controlo de Conteúdos de Treino 324
Anexo 5 - Modelo Convocatória (com justificações) 325

Resumo

O Futebol de Formação surge como a base para o Futebol de Elite e, nesse caminho, é importante ajudar os jogadores a crescer a partir de uma simbiose meticulosamente pensada e com o objetivo de encontrar um ponto ótimo de ebulição e convergência entre as ideias de uma equipa técnica e as características dos jogadores que constituem um plantel, tudo isto com base no treino e no Modelo Centrado no Jogador, criado pelo Sporting Clube de Portugal e onde detetei margem de crescimento. Ao longo do documento estão presentes várias reflexões sobre o modelo de jogo e o modo como o processo foi conduzido, numa sequência lógica, por exemplo a partir da análise das palestras prévias aos jogos do treinador-principal da equipa.

Tive a oportunidade, na época 2022/ 2023, de acompanhar a equipa de sub15 do Sporting Clube de Portugal neste processo e de partilhar inúmeros momentos de aprendizagem na Academia Cristiano Ronaldo, um dos melhores Centros de Formação do mundo. Ainda assim, mesmo num local de referência a nível mundial, apesar de existir "excelência em quase tudo", subsistem constrangimentos com os quais não previa cruzar-me e sobre os quais reflito ao longo do documento.

O quotidiano na Academia Cristiano Ronaldo em nada difere do trabalho diário realizado por equipas técnicas profissionais. Ter a oportunidade de discutir ideias, não só com a equipa técnica onde estive inserido, mas com outras e também com um grupo de analistas extremamente competente, bem como ter acompanhado de forma tão íntima um processo com esta magnitude fez-me aumentar substancialmente o meu conhecimento do jogo – com ainda muito para aprender – e ter uma visão mais profunda, mas, ao mesmo tempo, seletiva sobre os padrões que o jogo e os jogadores evidenciam.

Este ano de estágio revelou-se como o período de maior concretização a nível profissional da minha vida. Estabeleci como principal motivação deste estágio a aprendizagem a partir do contacto direto com alguns dos melhores colaboradores na área. Não existe margem para qualquer dúvida acerca do cumprimento destes objetivos: ainda que não seja possível quantificar tudo aquilo que fui aprendendo ao longo desta etapa, muito também a partir da escuta e observação atentas, penso que seja seguro afirmar que foi mais do que esperava.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; TREINADOR.

Abstract

Youth Football emerges as the basis for Elite Football and, along this path, it is important to help players grow from a meticulously thought-out symbiosis with the aim of finding an optimal boiling point and convergence between the ideas of a technical team and the characteristics of the players that make up a squad, all of this based on training and the Player-Centered Model, created by Sporting Clube de Portugal and where I detected a margin of growth. Throughout the document there are several reflections on the game model and the way in which the process was conducted, in a logical sequence, for example from the analysis of the lectures given before the games by the head coach of the team.

I had the opportunity, in the 2022/2023 season, to accompany the Sporting Clube de Portugal U15 team and to share countless learning moments at the Cristiano Ronaldo Academy, one of the best Training Centers in the world. Even so, even in a world-renowned location, despite "excellence in almost everything", there are still constraints that I did not expect to come across and on which I reflect throughout the document.

Daily life at the Cristiano Ronaldo Academy is no different from the daily work carried out by professional technical teams. Having the opportunity to discuss ideas, not only with the technical team I was part of, but with others and also with an extremely competent group of analysts, as well as having closely followed a process of this magnitude made me substantially increase my knowledge of the game – with still a lot to learn – and to have a deeper, but at the same time, selective view on the patterns that the game and the players show.

This internship year turned out to be the most professionally successful period of my life. I established as the main motivation of this internship the learning from direct contact with some of the best collaborators in the area. There is no room for any doubt about the fulfillment of these objectives: even though it is not possible to quantify everything I have learned throughout this stage, much also from attentive listening and observation, I think it is safe to say that it was more than I expected.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING PROCESS; GAME MODEL; COACH.

Lista de Abreviaturas

AA Santarém – Associação Académica Santarém

Académica OAF – Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol

AFC Ajax - Amsterdamsche Football Club Ajax Amsterdam

Blackburn Rovers FC - Blackburn Rovers Football Club

Boavista FC – Boavista Futebol Clube

Caldas SC – Caldas Sport Clube

CD Feirense – Clube Desportivo Feirense

CD Tondela – Clube Desportivo de Tondela

CF "Os Belenenses" – Clube de Futebol "Os Belenenses"

CN – Campeonato Nacional

CR Flamengo – Clube Regatas Flamengo

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FC Alverca – Futebol Clube Alverca

FC Porto – Futebol Clube do Porto

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GPS – *Global Positioning System*

GR – Guarda-Redes

GS Loures – Grupo Sportivo Loures

MCD – Meio-Campo Defensivo

MCO – Médio Centro Ofensivo

MCO – Meio-Campo Ofensivo

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

MPB – Manutenção de Posse de Bola

P1 – Guarda-Redes Sporting Clube de Portugal

P2 – Defesa Lateral Direito Sporting Clube de Portugal

P3 – Defesa Central Direito Sporting Clube de Portugal

P4 - Defesa Central Esquerdo Sporting Clube de Portugal

P5 – Defesa Lateral Esquerdo Sporting Clube de Portugal

P6 – Médio Defensivo Sporting Clube de Portugal

P7 – Extremo Direito Sporting Clube de Portugal

P8 – Médio Interior Direito Sporting Clube de Portugal

P9 – Ponta-de-Lança Sporting Clube de Portugal

P10 – Médio Interior Esquerdo Sporting Clube de Portugal

P11 – Extremo Esquerdo Sporting Clube de Portugal

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

Real Madrid CF – Real Madrid Club de Futbol

Real SC – Real Sport Clube

SC Braga – Sporting Clube de Braga

SCP – Sporting Clube de Portugal

Shaktar Donetsk FC - Shaktar Donetsk Football Club

SL Benfica – Sport Lisboa e Benfica

UP – Unidade de Performance

Vitória FC – Vitória Futebol Clube

Vitória SC – Vitória Sport Clube

1. Introdução (Prefácio)

Este estágio, de cariz académico, insere-se no 2º Ciclo em Treino Desportivo, no contexto de Treino de Alto Rendimento, situado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A partir da conclusão deste, da unidade curricular Preparação da Dissertação/Estágio, aliadas à finalização de todas as unidades curriculares do primeiro ano do Mestrado. A instituição que me acolheu neste estágio foi o Sporting Clube de Portugal (SCP), num projeto que levou a uma grande mudança a nível logístico na minha vida. Nestes próximos onze meses, a minha "casa" passará a ser a Academia Cristiano Ronaldo, Centro de Futebol do SCP, situada em Alcochete, e onde colaboro e colaborarei com a equipa do escalão de iniciados "A" – sub-15. A data que assinalou o início deste estágio foi o dia 21 de julho de 2022. Por outro lado, a data de término prevista coincide com a data do último jogo da segunda fase do Campeonato Nacional de Iniciados, no dia 25 de junho de 2023. Cada dia é composto por oito horas de trabalho, além daquele realizado no horário pré ou pós-laboral.

Na minha opinião, o treino posiciona-se como o principal fator que eleva o rendimento de um jogador e de uma equipa de futebol. Conforme refere Garganta (2005), através deste processo procura-se transmitir e fazer assimilar, ativamente, uma cultura de jogo, materializada num conjunto de regras de ação e princípios de gestão em relação com os diferentes cenários e respetivas probabilidades de evolução. Assim sendo, o treinador ocupa um lugar fulcral no desenvolvimento dos jogadores. Quando falamos de futebol de formação, este papel requer uma sensibilidade extra, capaz de conduzir à formação, muito além de jogadores, de pessoas íntegras e com valores. Segundo Sacchi (2015), o futebol sempre foi um modo de tornar um homem (indivíduo) melhor, e é neste sentido que, desde que iniciei o meu percurso enquanto treinador, tenho procurado agir: mantendo uma relação próxima com os jogadores, capaz de conquistar a confiança deles, ao ponto de ser visto como alguém com quem podem falar e desabafar sobre qualquer assunto. Acredito que, um treinador capaz de conquistar a confiança dos seus jovens futebolistas (fora do campo) e perceber o que se passa na vida deles fora do campo, poderá ser capaz de extrair o melhor desses jogadores (dentro do campo).

A primeira motivação que me levou a optar pelo estágio profissionalizante passou pela obtenção do Grau II de treinador de futebol, bem como a componente geral do nível III, algo que considero importante para dar continuidade àquilo que vejo como a minha área de eleição para laborar no futuro, numa perspetiva de obtenção de mais conhecimento, mas também pela abertura de mais janelas de oportunidade. Isto porque desde os meus 6 anos de idade até aos

21 que pratiquei futebol e é ligado a ele que me sinto bem, quer seja a praticar, aprender ou ensinar. Esta paixão faz com que o encare, mais do que um trabalho, uma paixão. Do mesmo modo, também a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento é também um dos meus objetivos. Contudo, não posso dizer que estas sejam as maiores motivações, pelo menos após surgir a oportunidade de realizar este estágio numa instituição como o SCP. Desde aqui, elevei as minhas expectativas deste estágio para um patamar superior, onde sempre considerei que não existiria um lugar melhor para aprender senão ao lado de alguns dos melhores colaboradores na área, quer seja enquanto treinadores principais ou adjuntos e até analistas de jogo. Posto isto, a minha maior motivação para este estágio passa por aprender o mais que puder com todas as pessoas com quem vou colaborar, enquanto procuro inovar e contribuir para o crescimento do clube que me acolheu com novas ideias – que ilustrarei à frente –, com o desejo que a oportunidade de integrar os quadros me seja retribuída no futuro.

Sendo a conceção deste projeto e do relatório fundamentais para o cumprimento das duas primeiras motivações que referi no parágrafo anterior, decidi que seria interessante utilizá-lo para guardar parte fundamental desta experiência. Ou seja, optei por ir mais além do que aquilo que é pedido e relatar de forma detalhada tudo aquilo que considero importante nesta experiência. Neste sentido, após uma reunião com o professor orientador do estágio, resolvi alterar, de certa forma, o formato habitual do relatório. Isto é, para torná-lo ainda mais único, escolhi criar uma espécie de uma história com um prefácio (introdução) e vários capítulos reflexivos que contemplam toda a prática profissional realizada ao longo deste estágio.

1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio

Sendo eu proveniente de um contexto distrital (Escola *Dragon Force*/Associação Desportiva de Grijó), a minha principal expectativa coincide com a maior motivação e passa por representar uma instituição tão grande a nível nacional e internacional como é o SCP. Tenho a expectativa de aprender algo com todos aqueles que me cruzar nas mais variadas áreas, em especial na área do treino e da análise do jogo (que considero estarem diretamente ligadas) e de aprender com uma metodologia que é bastante diferente daquela com a qual contactei anteriormente.

Outro ponto que pode ser visto como uma expectativa, mas também como uma motivação, passa por trabalhar e ajudar na evolução de jovens jogadores que estão posicionados num lote restrito a nível nacional e que, provavelmente, serão referências dentro do futebol português e, quem sabe, do futebol mundial brevemente. Para conseguir ajudá-los, pretendo aprimorar, todos os dias, duas das características que já referi como fundamentais para o sucesso de um treinador (e para um treinador de sucesso) e que passam pela competência técnica e por uma boa comunicação, tal como descrevi acima. Acredito que ambos os tópicos vão sendo polidos dia após dia, de uma forma passiva, a partir do contacto direto com outros treinadores extremamente competentes e experientes (todos os treinadores estão ao serviço do SCP há mais de oito anos). Contudo, penso que seja relevante estabelecer um plano de ação com foco nestes tópicos. No meu caso, passa por observar, ouvir e questionar o porquê de determinadas ações, no sentido de refletir sobre a justificação e, se for o caso, debater o assunto com esse colega. Por exemplo, uma questão que até jogadores de alto rendimento abordam de formas distintas e que suscitou debate dentro da nossa equipa técnica foi a forma como os nossos avançados atacam a profundidade. Por isto, decidi procurar clipes desses momentos para apresentar à restante equipa técnica e cheguei à conclusão que existe um ponto comum em praticamente todos os jogadores que observei: não se dão à marcação da linha defensiva e afastam-se da mesma, maioritariamente para depois atacarem o espaço que criaram. Apesar de esta ser uma premissa que todos tínhamos presentes em nós, vê-lo de forma tão sistemática fez com que percebêssemos a importância de transmiti-lo aos jogadores. Deste modo, o mesmo vídeo foi exposto aos jogadores que atuam em posições mais avançadas no terreno. Com isto, acredito que seja positivo tentar perceber o porquê das coisas e procurar meios para ajudar a solucionar os problemas, podendo a observação de jogadores de topo ser uma das formas de o fazer.

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio

Mesmo sabendo que as exigências são máximas por representar um clube e uma instituição tão simbólicos, carismáticos e históricos, coloco uma exigência ainda superior em mim mesmo por cada dia em que tiver a oportunidade de representar o Sporting. Espero dar sempre o melhor de mim para contribuir, seja de que forma for, para o crescimento da instituição e enaltecer o nome do SCP. Deste modo, os meus grandes objetivos com este estágio assentam nos seguintes pilares:

1.2.1. Objetivos Pessoais

- Este estágio envolverá uma enorme mudança a nível logístico. Como tal, acredito que o meu maior desafio a nível pessoal será enfrentar uma realidade completamente diferente daquela a que estou habituado, onde a família e amigos estarão mais distantes, pela primeira vez em 22 anos;
- Neste sentido, pretendo tornar-me uma pessoa capaz de ultrapassar obstáculos e solucionar problemas sozinho e ganhar ainda mais responsabilidade do que aquela que considero já ter;
- Do mesmo modo, sabendo que será um ano de muito trabalho, em que eu próprio farei para que assim seja, pretendo ser capaz de me organizar de uma forma bastante mais eficiente para conseguir cumprir com tudo aquilo a que me comprometer – quer seja comigo mesmo ou para com outras pessoas – e reservar tempo para mim fora "mundo do futebol".

1.2.2. Objetivos Académicos

- Contribuir para o bom nome e ajudar à elevação da reputação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) como uma das melhores faculdades do país ao nível do ensino da modalidade de futebol a partir da aplicação do conhecimento adquirido ao longo de 5 anos na instituição;
- Como consequência ao cumprimento das minhas funções enquanto treinador estagiário, outro dos meus objetivos passa pela obtenção do Grau II - UEFA B (Basic) de treinador de futebol;

- Por fim, nos mesmos moldes, a conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento.

1.2.3. Objetivos Profissionais

- Cumprir com todas as tarefas que me forem propostas no âmbito do meu estágio e da minha função de treinador estagiário, bem como todas as funções adicionais que me forem possíveis e que contribuam para a minha evolução enquanto profissional do futebol (e não apenas treinador) e pessoa. Só assim poderei ajudar a formar jogadores e pessoas de valores e qualidade;
- Ainda assim, mesmo com todos estes objetivos supracitados, penso que o objetivo primordial e que refletirá o sucesso em todas as expectativas, exigências e motivações que apresentei, passa por integrar os quadros da formação no SCP no futuro, numa função definitiva, e afirmar-me como uma solução e um recurso para o futuro do clube. Acredito que não exista maior valorização para o meu trabalho e maior garantia do cumprimento de tudo aquilo a que me estou a propor ao iniciar este desafio.

Para isto, acredito que seja fundamental apresentar máxima disponibilidade, proatividade e humildade para que possa crescer e aprender cada vez mais. Neste sentido, tenho como modelos a seguir vários treinadores que iniciaram o seu percurso dentro do SCP como treinador estagiário e após várias épocas ao serviço do clube, com passagens por diversos escalões, chegaram ao leme das principais equipas da formação.

1.3. Ideias de Projetos a apresentar

A meu ver, uma das principais qualidades de um treinador, em especial de um treinador estagiário em início de caminhada, é a proatividade e a vontade de querer saber sempre mais, arriscar, criar, sugerir, errar, refletir, aprender, inovar e voltar a arriscar. Só a partir do cumprimento constante deste ciclo é possível evoluir e só a partir da passagem das ideias do papel para a prática conseguimos criar e deixar a nossa marca por onde quer que passemos.

Tudo está situado num espaço e num tempo. Cada um tem as suas funções e é importante não “passar por cima” de nada nem ninguém. Todavia, percebendo onde, quando,

de que forma e a quem devemos fazer chegar as nossas ideias, arriscar nunca deve ser tido como algo negativo.

Após visitar a Academia e conversar com a pessoa que tornou esta possibilidade numa realidade, fiquei com esta ideia ainda mais vincada e mesclando mentalmente um conjunto de experiências e conversas que fui tendo nos vários contextos e com as mais variadas pessoas, têm vindo a surgir na minha cabeça algumas ideias para possíveis projetos a implementar no SCP.

Se, hipoteticamente falando, em dez projetos que apresentasse durante o meu ano de estágio, um deles fosse aprovado e avançasse, sinto que a minha marca tinha sido deixada de alguma forma e que havia contribuído, mesmo que fosse da forma mais irrisória, para o crescimento da instituição.

1.3.1. Ligação com o Escalão Acima

A primeira ideia que me despertou interesse para um possível projeto nasceu a partir de uma conversa com o Professor João Ribeiro, da FADEUP, onde este relatou uma curiosidade que assistiu numa visita à Academia do *Amsterdamsche Football Club Ajax Amsterdam (ACF Ajax)*, "*De Toekomst*", uma das academias mais consagradas do mundo, e visa a ligação entre a equipa sénior e os escalões de formação. Curiosamente, ao visitar a Academia Cristiano Ronaldo, percebi que existia alguma ligação informal entre os jogadores da equipa principal e os jogadores da formação, mas que esta foi cortada devido aos constrangimentos induzidos pela pandemia COVID-19.

Contudo, a ligação que o professor relatou tinha um cariz bastante mais formal do que aquela que existia em Alcochete. Ora, o *ACF Ajax*, à semelhança do SCP, é um clube que prima pela formação de jovens de excelência e, para isso, acredito que seja fundamental prepará-los para integrarem o plantel principal desde idades bastante jovens.

Posto isto, o primeiro passo do projeto passava por criar uma ligação – algo formal – de tutoria entre os jogadores mais experientes dos sub19, sub23, equipa B e até da equipa principal, caso fosse possível. Noto para que seja, a meu ver, completamente diferente esta ligação ser promovida entre escalões de formação e a equipa principal ou apenas entre escalões de formação. Naturalmente, a ligação ser promovida entre escalões cuja proximidade (em termos de idades) não exercerá o mesmo combustível e o mesmo impacto, caso se trate de uma ponte entre plantel principal e escalões de formação.

Desta forma, e tendo em conta que ingressei no escalão de iniciados (sub15 ou sub14), o segundo passo deste projeto visava criar uma ligação semelhante entre jogadores deste escalão e jogadores do escalão abaixo, para que pudessem olhar para os colegas como fontes de inspiração e exemplos.

Esta ligação consistiria num acompanhamento através de momentos informais, como por exemplo conversas ocasionais com o objetivo de perceber o desenrolar do processo individual do jogador (e até do coletivo) e ajudá-lo a lidar com situações com as quais o "tutor" provavelmente já tenha lidado, criando uma ligação de "padrinho-afilhado do futebol", como habitualmente se diz.

É comum ver jogadores consagrados no mundo do futebol agradecer a quem tenha desempenhado este papel com eles em idades mais jovens de forma voluntária e altruísta. A meu ver, esta dinâmica poderá ser importante para transmitir ainda mais estes valores e responsabilidade aos jogadores, para que fiquem com vontade de ajudar os mais novos, tal como alguém fez com eles.

Do mesmo modo, a ideia de incluir estes jogadores nas dinâmicas "extra-relvado" do escalão acima para preparar a sua integração passava também, por exemplo, por assistir às palestras de jogo no próprio balneário e aos jogos no Estádio Aurélio Pereira (ou no Estádio José Alvalade). Nota para a existência, em cada balneário do *ACF Ajax,* de uma zona própria destinada a esta dinâmica.

Todavia, penso que a gestão dos jogadores teria de ser feita de forma muito inteligente, quer daqueles que têm o papel de tutores, que devem mostrar características de liderança, responsabilidade e rever-se em todos os valores do clube, de forma a merecerem o papel – ou seja, aqueles que se aproximam mais deste papel provavelmente são os capitães de equipa -, quer os jogadores que têm esta oportunidade, podendo ser por uma questão de adaptação à realidade do clube, caso seja a sua primeira época, ou também por ser um jogador em quem o clube deposite esperança para integrar o escalão seguinte num futuro próximo.

Esta ideia, apesar de ter sido valorizada e até equacionada em colaboração com o gabinete de psicologia, tem alguns entraves, como por exemplo a abertura dos treinadores para a presença de jogadores fora do seu escalão num momento de palestra e de alguma dificuldade na ligação com a Equipa A.

1.3.2. Ligação ao Estádio José Alvalade

A segunda ideia para um possível projeto surgiu a partir do contexto onde estou inserido na presente temporada e de várias dinâmicas organizadas no sentido daquilo que vou expor de seguida. Acredito que jogar no estádio do clube formador e representar a equipa principal é o sonho (ou pelo menos um patamar do sonho) de qualquer jogador que atue na formação de um clube de topo. Como tal, penso que a organização de dinâmicas no Estádio José Alvalade pudesse ser benéfica para que os jogadores conseguissem sentir, em parte, aquilo que os seus ídolos e jogadores para os quais olham como modelos a seguir sentem (ligação à ideia apresentada anteriormente) e utilizar isso como motivação.

Da mesma forma, seria uma excelente forma de aproximar os polos e escolas mais distantes (inclusivamente as que se situam fora do país) da "casa mãe", angariar novos alunos para essas mesmas escolas com a partilha desses momentos, por exemplo, nas redes sociais do clube e fidelizar ainda mais os jogadores que já estão ligados ao clube.

Por fim, considero que a ligação das equipas residentes na Academia Cristiano Ronaldo poderia ser mais cimentada, por exemplo, a partir da oportunidade de realizar um treino no Estádio. Por uma questão de manutenção do relvado do estádio, estas dinâmicas e/ ou torneios poderiam ser realizados no final da época ou em alturas estratégicas, como por exemplo uma data que antecedesse a mudança do tapete.

A verdade é que, quando apresentei esta ideia, percebi que algumas das dinâmicas já se realizavam, como por exemplo, a Agriloja Cup é um torneio entre as Escolas Academia Sporting, realizado no Estádio de Alvalade. Contudo, nenhuma das equipas da Academia teve a oportunidade de treinar no Estádio, apesar de a ideia ter sido bem recebida e considerada interessante.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio situa-se como uma componente imprescindível na conclusão do plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento., pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como finalidade a descrição e reflexão detalhadas de todas atividades inerentes ao processo de Estágio. Toda a realidade que encontrei na Academia Cristiano Ronaldo está, de certa forma, incluída neste documento: desde todo o dia-a-dia; as reuniões de planeamento de mesociclos, microciclos e

unidades de treino; as tarefas que me foram atribuídas enquanto treinador-estagiário e de forma complementar à função; a condução do modelo de jogo – apresentado de formas diversas –; o despoletar do interesse na observação e análise do jogo; bem como os vários constrangimentos encontrados ao longo do processo.

De acordo com as normas e orientações da FADEUP, o relatório está estruturado do seguinte modo:

I – Introdução (Prefácio) – No capítulo da Introdução foram contemplados os seguintes temas: abordagem às Expectativas, Motivações, Exigências e Objetivos do Estágio; Ideias de Projetos a Apresentar; Estrutura do Relatório de Estágio.

II - Enquadramento da Prática Profissional – Neste capítulo estão expostos os seguintes tópicos: O Projeto SCP; Contexto Legal, Institucional e de Natureza Funcional; Macro Contexto de Natureza Concetual; A Realidade no SCP e na Academia Cristiano Ronaldo.

III – Realização da Prática Profissional – Neste capítulo estão expostos os seguintes temas: apresentação do Macrociclo da presente época e dos objetivos do processo formativo do SCP; Caracterização do Plantel Sub15 – Geração 2008; Matriz Metodológica e Concetual utilizada pelo Clube e abordagem ao Modelo de Jogo; Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações.

IV – Desenvolvimento Pessoal e Profissional – Este capítulo contempla reflexões acerca das Dificuldades na Adaptação; Primeiros Processos Liderados e Tópicos Quentes Vivenciados ao Longo do Estágio.

V – Considerações Finais – Este capítulo reflete o enorme enriquecimento proporcionado pelo Estágio e respetivas considerações sobre o Futuro.

VI – Referências Bibliográficas – Neste capítulo estão delineadas as Referências Bibliográficas que foram utilizadas aquando da redação deste documento.

VII – Anexos

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual

2.1.1. Futebol – Modalidade e Desporto

Ferreira e colaboradores (2022) assumem que o futebol é o principal desporto que consegue unir todos os estratos sociais. Por isso, pode ser considerado de forma quase unânime o maior fenómeno desportivo em todo o planeta (Garganta, 2004).

Neves (2009), enuncia os quatro domínios da sociedade influenciados pelo Futebol: o domínio Sociocultural: estimulando a cultura, aumentando a ocupação dos tempos livres e desenvolvendo valores; o domínio Sociológico: exponenciando a cidadania, bem como a identidade local ou nacional; o domínio Político: promovendo regimes e destacando internacionalmente os países; e o domínio Económico: desenvolvendo as economias locais, como a restauração, o turismo e construção civil, além da criação de emprego com a implementação de novas profissões.

Para Ribeiro (2009), uma equipa de futebol é constituída por um conjunto de pessoas, que como em qualquer grupo, apresentam uma variabilidade de relações complexas, tanto pelo número de pessoas envolvidas, como pela forma como estas, hierarquicamente, se têm de relacionar. Queiroz (1986) considera que o jogo de futebol se carateriza por uma relação antagónica de ataque e defesa, um equilíbrio relativo entre os dois sistemas em confronto que se expressa no plano individual e coletivo. O golo (ou o seu impedimento) é o grande objetivo e que é transversal às duas equipas, constituindo, deste modo, a meta a atingir nas fases do jogo, ataque e defesa, sendo que, para o efeito, as duas equipas procuram, em simultâneo, a rutura de um dos sistemas, nomeadamente o adversário.

Já Castelo (2004), considera o futebol como um jogo coletivo, de ordem complexa, estratégica, interação, cooperação e capacidade na tomada de decisão, que se desenvolve no confronto entre duas equipas que, influenciadas pelo contexto e natureza, procuram responder de forma eficaz aos problemas e alterações contextuais que vão surgindo com o objetivo de se superiorizarem ao adversário e chegarem à vitória. Para o autor, o jogo de futebol carateriza-se pelo caráter de decisão, de reflexão, de perceção, intelectual e de ordem motora, portanto, numa primeira fase é fundamental interpretar e analisar o contexto situacional para decidir

(mentalmente) e executar (ação/comportamento tático-técnico), surgindo, naturalmente, a ação motora na fase final (determinada pela dimensão de ordem estratégico-tática).

Mais recentemente, Casanova e Pacheco (2020) definiram o futebol como um jogo desportivo coletivo de cooperação e oposição simultânea e de invasão, com ações, reações e interações de carácter aleatório e imprevisível regulado por um conjunto de regras, com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes dentro da baliza do adversário.

No futebol, segundo defendem Lames e McGarry (2007), a ideia básica é perceber que há um esforço da equipa para marcar golo e para impedir que o adversário o faça. Ambas as equipas perseguem o mesmo objetivo, simultaneamente. Importante porque, esses objetivos que são mútuos, são perseguidos ao mesmo tempo resultando em interações entre ambas as partes. Interações essas que são dinâmicas, mudando no tempo ao longo do jogo. De acordo com a impressão popular, a ação do jogo no futebol é caótica, contudo uma atenção mais cuidada permite considerar que cada equipa constitui um sistema social numa escala pequena cujos componentes se relacionam através de interações motoras ordenadas e estáveis (Lago & Anguera, 2003).

O jogo de futebol apresenta uma estrutura formal e uma estrutura funcional. A estrutura funcional decorre das ações de jogo, enquanto resultado da interação recorrente entre os companheiros de equipa e da interação concorrente entre adversários em torno da bola, a fim de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos. A estrutura funcional refere-se ao terreno de jogo, à bola, ao regulamento, aos companheiros e adversários (Garganta, 1997).

Para Castelo (2004), trata-se de uma modalidade que apresenta várias dimensões a ter em atenção, tais como o subsistema cultural, subsistema estrutural, subsistema metodológico, subsistema relacional, subsistema tático/técnico e o subsistema estratégico/tático o que torna este fenómeno dinâmico e que só poderá ser observado com uma aproximação sistémica. Todos estes subsistemas possuem um papel importante no desempenho no jogo, contudo ainda não se sabe qual o peso de cada um deles na obtenção de bons resultados. Vázquez (2015), afirma que cada treinador, em função da sua ideologia desportiva, modelo de jogo e características dos jogadores, atribui a importância que achar que deve atribuir a cada um desses fatores. No fundo, concordo com Sousa (2018), quando afirma que o futebol por si só não é uma ciência, é uma arte por toda a imprevisibilidade e não repetibilidade que tem na sua expressão.

2.1.2. Um Jogo com Princípios, Momentos e Fases

Um princípio tático compreende um conjunto de regras básicas de jogo (previamente definidas pelos treinadores da equipa) que restringem as ações dos jogadores e das equipas em relação aos resultados de desempenho pretendidos em determinados momentos específicos do jogo, que podem ser divididos em fase de ataque (ou seja, quando a equipa A está com a posse de bola – organização ofensiva) e fase de defesa (quando a equipa B não tem a posse de bola – organização defensiva) (Garganta, 1997).

Segundo Queiroz e Ferreira (1982), os princípios de jogo dividem-se em fundamentais e específicos. Os princípios fundamentais são os seguintes: recusar a inferioridade numérica; evitar a igualdade numérica; criar a superioridade numérica. Os princípios de jogo específicos e/ou culturais do jogo de futebol subdividem-se em ofensivos e defensivos. Os princípios ofensivos são: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Por outro lado, no que diz respeito aos princípios defensivos, estes contemplam: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Os princípios relacionados com o modelo de jogo representam uma forma Específica de jogar de uma equipa, revelando uma identidade coletiva muito particular, em que os jogadores estabelecem uma linguagem comum entre eles (Guilherme, 2004). Estes princípios podem manifestar-se em níveis de organização mais baixos em subprincípios e subsubprincípios, representando sempre a forma de jogar da equipa em termos gerais. Porém, por definição, os princípios relacionados com o modelo de jogo não devem (como não podem) ser contrários aos princípios culturais do jogo de futebol (Azevedo, 2009).

Quando a equipa tem a posse de bola, ataca a baliza adversária, sendo que, por outro lado, a equipa defende atacando a bola tendo em vista a sua recuperação. Quando a equipa não tem a posse de bola, esta procura recuperar a bola (sem infrações) para entrar novamente em processo ofensivo. Portanto, o jogo de futebol manifesta duas fases fundamentais de jogo – a fase ofensivo e a fase defensivo – que são naturalmente distintas e que revelam diferentes comportamentos individuais e coletivos (de ordem tático-técnica) e objetivos distintos, embora se complementem, sendo determinados pela condição da equipa ser portadora da bola ou não, respetivamente (Castelo, 2004).

As ações de marcação são a base do processo defensivo e manifestam a oposição ao adversário, anulando os jogadores adversários e os eventuais espaços livres e limitando o tempo das suas ações através da pressão, tendo em vista a defesa de baliza e a recuperação da posse de bola (Castelo, 2004).

Quando a equipa tem a posse de bola, para além de poder concretizar o principal objetivo do jogo (marcar golo), poderá também: gerir o ritmo de jogo, criar condições e desenvolver contextos que permitam surpreender o adversário, privar a equipa adversária da bola por largos períodos e gerir os esforços físicos dos seus atletas (Castelo, 2004). Ser portador da bola é indispensável para se atingir os objetivos fundamentais do ataque que passam, naturalmente, pela progressão no terreno em direção à baliza e consequente finalização e a manutenção da posse de bola (Castelo, 2004).

Para Ferreira e colaboradores (2022), a expressão "jogo ofensivo" não significa que a equipa vai ter a bola o tempo todo, porque nenhuma equipa do mundo o consegue: *"Temos de perceber os momentos do jogo: quando for o momento de ter a bola, vamos tê-la; se tivermos de juntar tropas e defender, vamos fazer isso."*

2.1.3. Futebol de Formação

Como afirmam Leal e Quinta (2001), o futebol de formação tem impressões digitais própria, ou seja, possui características que lhe dão autonomia peculiar, o que pressupõe, evidentemente, uma metodologia que se identifique com as suas necessidades e particularidades. Neste sentido, de acordo com a Federação Portuguesa de Futebol [FPF] (2018) a Formação Desportiva assenta em dois pressupostos: delinear uma direção para permitir a evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e respetivas equipas; decisões desportivas político/ estratégicas de formação. Este processo caracteriza-se como didático-pedagógico, de formação técnica especializada e de complexidade crescente, devendo iniciar-se em idades baixas e que proporciona à criança/ jovem a oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer. Importa também instigar uma aprendizagem pelo jogo, global nos momentos iniciais e maior especificidade nos momentos finais da formação, o que promoverá emoção, liberdade e evolução do jogador e equipa (FPF, 2018).

Por outro lado, a qualidade do treino e a participação em competições ajustadas às reais competências é fundamental para o crescimento dos jogadores/equipas. As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a uma elevada heterogeneidade, pelo que saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é fundamental para proporcionar os contextos ajustados às reais capacidades dos jogadores e equipas (FPF, 2018).

A evolução do jogador e o rendimento dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho, e não em exclusivo associado à idade, ajudará a determinar o plano estratégico

de desenvolvimento na formação. Portanto, o organizar e o sistematizar do plano ajudará a concretizar um desenvolvimento harmonioso do jogador e das equipas. Com estímulos competitivos continuadamente exigentes e atrativos desenvolve-se a competitividade, a qualidade de jogo, a qualidade do jogador, a qualidade do treinador e o espetáculo, isto é, estimula-se o Futebol de Excelência (FPF, 2018).

Mourinho (2002) afirma que *"cada vez mais os jogadores de primeira linha têm de ser multifuncionais"* e sugere que um jogador não deve sabe jogar só num determinado modelo de jogo, porque quando trabalhar com outro treinador que, eventualmente, jogue num modelo diferente, terá dificuldade em adaptar-se a ele. Segundo Mourinho (2002) *"todos temos de nos adaptar a diversas funções, diversas filosofias, diversos sistemas"*. Na mesma linha de pensamento, Vale (2003) afirma, relativamente ao jogador, *"quanto mais culto for, não só do ponto de vista tático, mas também intelectual, mais disponível estará para apreender coisas novas que façam apelo fundamentalmente à sua capacidade de análise e à inteligência, tem a ver com a inteligência tática"*.

Assim, a formação não se trata *"apenas de treinar, é muito mais do que isso: é educar"* (Leal & Quinta, 2001). Mil-Homens (2004) refere que *"o principal objetivo é formar homens que possam vir a integrar a equipa principal, mas sem esquecer o desenvolvimento pessoal e social dos jovens."* Desta forma, o processo de formação do jovem integra, como não poderia deixar de ser, a componente escolar. De acordo com Mesquita e colaboradores (2002), isto significa que *"a prestação desportiva não pode acarretar o prejuízo do rendimento escolar. Os jovens jogadores devem entender que o desporto contribui para a sua formação, ao ser um espaço de formação, por excelência, promotor da auto-afirmação e da auto-superação. Todavia, tudo isto perde o sentido se ele deixar de prestar atenção aos estudos, na medida em que estes constituem, no presente, o acesso para a construção de um futuro sólido"*.

2.1.3.1. Maturação Biológica em Jovens Futebolistas

A maturação biológica é o processo de evolução em direção a um estado maduro e varia em magnitude (extensão da mudança), tempo (início da mudança) e ritmo (taxa de mudança) entre indivíduos (Lloyd et al., 2014). A variação na maturação biológica é o resultado de fatores genéticos e ambientais e, segundo Johnson e colaboradores (2017), jogadores com a mesma idade cronológica podem variar em até cinco a seis anos na idade óssea. Como tal, é perfeitamente possível que um jogador seja o jogador mais jovem e mais maduro dentro de sua

faixa etária, e vice-versa. Os jovens podem ser classificados biologicamente como "à frente de" (maturacionalmente precoce), "no tempo" (maturacionalmente médio) ou "atrás" (maturacionalmente tardio) da sua idade cronológica (Malina et al., 2004).

Foi demonstrado por Clemente e colaboradores (2021) que as diferenças no estado de maturidade têm implicações no desenvolvimento físico, psicológico e atlético dos adolescentes do sexo masculino. Segundo os mesmos autores, jovens que amadurecem antes dos seus pares experimentam o surto de crescimento adolescente mais cedo e, portanto, são invariavelmente mais altos e mais pesados desde o final da infância e possuem maior massa magra absoluta e relativa. Como consequência da sua maturidade avançada, jogadores maturacionalmente precoces também tendem a superar os colegas maturacionalmente tardios em testes de velocidade, potência, força, impulsão e agilidade (Guimarães et al., 2019). Além dessas vantagens físicas, os jovens que amadurecem precocemente também tendem a percecionar-se como mais atléticos e competentes no desporto (Lintunen et al., 1988). Dados os benefícios inerentes associados à maturação avançada, não é surpreendente que os jovens com maturação precoce tenham maior probabilidade de ser destacados em modalidades onde maior tamanho, força e potência são atributos desejáveis, como no futebol (Clemente et al., 2021). Contudo, o jogo de futebol não se esgota na dimensão física. Pelo contrário, requer da parte do jogador a manifestação de uma multiplicidade de competências para jogar, emergentes da interação das dimensões tática, técnica, física e mental. Habitualmente, os treinadores tendem a dar mais tempo de jogo aos jogadores que lhes dão mais segurança no momento – i.e. os avançados maturacionalmente –, em detrimento de jogadores maturacionalmente atrasados, mas que podem evidenciar um tremendo potencial talento.

2.1.3.2. Modelo de Jogo

O modelo de Jogo diz respeito a uma ideia/ conjetura de jogo alicerçada num conjunto de princípios, regras de ação e de gestão de jogo, ou seja, um conjunto de ideias e princípios que determinam a forma de jogar Específica de uma equipa (Garganta, 2003; Guilherme, 2003). Assim, o modelo de jogo é constituído por princípios distribuídos em diferentes escalas de complexidade (micro-meso-macro), representativos dos diferentes momentos do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional muito própria, caracterizando a identidade de uma equipa de futebol (Guilherme, 2003).

Segundo afirma Carvalhal (2001), o modelo de jogo depende de um sistema de relações que vai articular uma determinada forma de jogar, não uma forma de jogar qualquer, mas sim baseada numa estrutura específica. Podemos, então, concluir que o modelo de jogo é, fundamentalmente, um complexo de referências coletivas e individuais, concretizadas pela definição dos princípios de jogo concebidos pelo treinador e que serão depois adaptadas a um determinado contexto Específico.

Guilherme (2006) afirma que *"o modelo de jogo é uma coisa muito complexa e muitas vezes as pessoas são muito redutoras no entendimento deste conceito de modelo porque pensam que o modelo de jogo é apenas um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador tem para transmitir a determinados jogadores."* Um equívoco em relação ao papel de um modelo de jogo e princípios táticos de jogo é considerá-los como alcançáveis a partir de ações pré-planeadas e pré-estabelecidas ou movimentos mecanizados que os jogadores devem ensaiar fielmente durante a prática (Ribeiro et al., 2019). Desta forma, importa realçar que os princípios de jogo subjacentes a um modelo de jogo estipulado pelo treinador para cada fase e momento do jogo não devem ser rígidos e inflexíveis (Garganta, 1997; Guilherme, 2004; Ribeiro et al., 2017). Contrariamente, devem ser flexíveis e abertos às *affordances* (i.e., especificam a relação do indivíduo com o ambiente (escala indivíduo-contexto) em termos das possibilidades de ação (Gibson 1966; Gibson 1979)) inerentes a cada jogador (i.e., tendo em conta as características individuais únicas e específicas de cada um), e, fundamentalmente, o modo como estes estão preparados para explorar novos recursos, aumentando assim a sua prontidão (competência) para jogar (Ribeiro et al., 2017). Durante a prática, os treinadores devem permitir que os jogadores explorem livremente uma ampla variedade de soluções de desempenho quando guiados por um determinado princípio de jogo (Ribeiro et al., 2019).

Por meio da manipulação de constrangimentos (i.e., fatores que permitem restringir e/ou constranger a dinâmica da resposta dos jogadores (Newell, 1986)), os treinadores podem ajudar os jogadores a identificar e experimentar determinadas oportunidades de ação que suportam a emergência de comportamentos relacionados com princípios de jogo (Ribeiro et al., 2017; Ribeiro et al., 2021). Estas oportunidades de ação são únicas e específicas de contextos, e atingíveis apenas por grupos de indivíduos (jogadores) durante ações cooperativas especializadas, apresentando possibilidades de ações grupais (i.e., identidade da equipa) e inexistentes fora desse ambiente dinâmico cooperativo. Isto é particularmente importante porque a perceção de uma *affordance* individual por parte de um jogador, cooperando com outros colegas de equipa, depende da perceção de *affordances* relativa aos outros e das suas próprias *affordances* por parte dos colegas de equipa (Silva et al., 2013). Esta bidirecionalidade

no que toca à perceção de *affordances* entre jogadores de uma equipa de futebol, possibilita o aumento da coordenação intra-equipa (no que concerne a operacionalização de princípios) podendo convergir para diferentes estados de organização.

Conforme refere Ribeiro e colaboradores (2017), um atractor é um estado estável para o qual um sistema dinâmico (i.e., uma equipa de futebol) tende a evoluir (ex., uma forma coletiva específica de organização alcançada num determinado momento do jogo – equipa a pressionar em bloco alto). A exposição contínua dos jogadores a instabilidades associadas com transições de fase (transições entre estados de organização, por exemplo, da fase defensiva para a fase ofensiva) fornece uma paisagem rica de oportunidades de ação para os jogadores explorarem (Davids et al., 2005).

Posto isto, os treinadores podem criar convites específicos para a ação dos jogadores nas suas sessões de treino através da manipulação de constrangimentos em ambientes de prática (Ribeiro et al., 2017). Os mesmos autores defendem que um modelo de jogo baseado em princípios de jogo facilita a utilização de recursos específicos ou convites para a ação, permitindo que os jogadores atinjam os objetivos pretendidos de desempenho da equipa durante o desempenho competitivo.

2.1.4. Treino e Treinador – Catalisadores do Processo de Ensino-Aprendizagem

Garganta (1997) afirma que, embora muitos dos acontecimentos que ocorrem numa partida de futebol sejam aleatórios, a interação que se estabelece em relação a ambas as equipas em confronto não depende exclusivamente de fatores como a sorte ou o azar, já que, se assim fosse, o processo de treino não faria qualquer sentido.

Weineck (2002) considera que o treino é um processo que vai originar, de forma consequente, uma transformação no estado dos jogadores no que diz respeito à vertente individual, mas também no contexto de equipa. O mesmo autor considerou o treino desportivo como um processo de ação complexo que exerce um efeito sistemático e específico sobre o nível de performance desportiva e sobre a capacidade de performance ideal em situações de prova e de competição.

Segundo Garganta (2004), treinar consiste em modelar jogadores e equipas, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da

competição. A competição, segundo Ferreira e colaboradores (2022), é onde os jogadores têm de vender por um preço muito alto as ideias que compram aos treinadores.

Para Queiroz (1986), "*a eficiência do treino depende, em primeiro lugar, da escolha e da execução dos exercícios*". O mesmo autor referiu que a seleção e a organização de um exercício implicam que o treinador tenha a capacidade de refletir e analisar sobre o exercício em questão para que pudesse responder, de forma ajustada e com eficácia, às exigências de um determinado contexto. O mesmo autor considerou ainda que o treino e, consequentemente, os seus exercícios, deverão reproduzir, num contexto prático, os objetivos de um processo bem estruturado e fundamentado, pretendendo desenvolver as capacidades no seu todo, relativo a vários fatores e que podem condicionar a performance da equipa. Isto é, os exercícios devem constituir, através da sua estrutura e conteúdo, a expressão de toda uma conceção de jogo, isto é, os modelos operativos definidos no treino devem corresponder e expressar todas as especificidades e exigências do futebol. Refere, também, que os exercícios e os seus objetivos devem estar interligados, de forma concreta e evidente, sendo que a estrutura e o conteúdo dos referidos exercícios devem ter efeitos claros, rigorosos e exatos, sem margem para dúvidas (Queiroz, 1986).

Em Portugal, como sugere Mesquita (2017), a mudança recente de paradigma – onde se destaca a inclusão do ensino superior como espaço legitimado para a formação de treinadores e a obrigatoriedade do estágio profissional na formação de certificação de nível – oferece conjunturas favoráveis para formar treinadores com uma "mente de qualidade". Revela-se cada vez mais importante que o treinador procure obter a formação necessária, assente numa correta progressão, prezando sempre as suas próprias capacidades e demonstrando-as no terreno, estando em constante desenvolvimento, aprendendo com os conhecimentos advindos de diferentes fontes (Pereira, 2006).

Bowes e Jones (2006) referem que ser treinador já não é visto como algo linear e perfeitamente planeável, mas sim como uma profissão em que se trabalha na ambiguidade, já que reside no meio do caos. Ferreira e colaboradores (2022) sustentam a importância da capacidade de (re)adaptação no futebol: *"Tivemos a humildade de adaptar a nossa metodologia, introduzindo novos procedimentos, quando entendemos que seria uma mais-valia; e tivemos a persistência de fazer seguir a nossa metodologia quando consideramos que isso seria o melhor para a obtenção do sucesso."*

O modelo de jogo parte da ideia de jogo do treinador (Castelo, 2006; Guilherme, 2003; Guilherme, 2004). Segundo Carvalhal (2001), é a ideia de jogo que dá as coordenadas para poder trabalhar, para guiar e poder chegar ao nível máximo de jogo. Neste sentido, Ferreira e

colaboradores (2022), referem que *"Quando comecei a treinar e a criar a minha ideia de jogo, comecei sempre através de uma perspetiva global: Como valorizo jogadores? Como valorizo um clube? Como valorizo o futebol? Foi a partir daí que gerei o meu próprio conhecimento e desenvolvi a nossa própria ideia de jogo. Se vocês repararem, na minha carreira como treinador, tenho um projeto e tempo nos clubes para cimentar e crescer essa ideia, como têm outros treinadores. Porque sabem o que querem."*

Vargas-Tonsing (2007) sugere que, ao treinador desportivo, é incumbido um conjunto alargado de funções, as quais requerem um corpo eclético de conhecimentos e competências para exercer em pleno a sua atividade profissional. De acordo com Ferreira e colaboradores (2022), no futebol há espaço para todos, sobretudo para a competência. Entre o conjunto de competências profissionais que o treinador necessita possuir, destacam-se, as competências centradas no treino e na competição, as competências de gestão de equipas técnicas e de apoio à formação de treinadores e as competências pessoais de suporte à atividade profissional (Duffy, 2008).

Abraham e seus colaboradores (2006) consideram que para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador pode possuir competências para gerir, conduzir e formar jogadores e integrantes da equipa técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas.

Numa entrevista ao jornal Record, Pereira (2018) sugere que *"Ser treinador implica melhorar competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e a gerir o inesperado contido no dia-a-dia. Requer tomar como referência fundamental a atividade bem concreta para a qual pretendemos preparar aqueles a quem nos dirigimos, enquadrada por objetivos a atingir e a tarefa respetiva." E acrescenta: "Requer uma gestão de sentimentos e emoções, das nossas e dos outros, quer no plano individual, como do grupo. Solicita que sejamos capazes de nos autoconhecer, centrarmo-nos no que somos (pontos fortes e fracos), assumirmos as nossas responsabilidades e demonstrarmos empenho e sentido de urgência".*

Salmela (1996) sublinhou a importância dos valores morais e da sensibilidade social e cultural dos treinadores, particularmente importantes dado o longo período de tempo que os treinadores passam com os jogadores, e o poder que exercem sobre estes. Ferreira e colaboradores (2022), revelam a importância da proximidade com os jogadores: *"Após o término da partida, o treinador foi ao vestiário para conhecer os jogadores. As imagens desse momento são demonstrativas de algo que viria a manter-se ao longo do tempo: a proximidade*

do treinador com os jogadores, e a importância do abraço, do toque e do sorriso". Os mesmos autores abordam, ainda: *"Desde o primeiro dia de trabalho, procuramos quebrar a barreira mental que existe entre os jogadores titulares e os não titulares. Para combater isso, utilizamos algumas estratégias: (1) a filosofia de que todos somos um e que todos no grupo de trabalho são importantes; (2) a filosofia de que a estrela é a equipa e os objetivos da equipa estão acima dos objetivos individuais; (3) não separar durante os treinos quem vai jogar de início de quem começa no banco; (4) normalmente e salvo algumas exceções, a equipa inicial só é divulgada aos jogadores duas horas antes do jogo, ou seja, na palestra pré-jogo. Afinal, até no céu as estrelas estão juntas!"*

Rodrigues (2014), aborda que *"A pedagogia do desporto indica que existem 3 tipos de competências essenciais a serem desenvolvidas pelos treinadores, nomeadamente as competências técnicas, as competências de comunicação e as competências de liderança."* Com a vasta quantidade de conhecimento existente relacionado com as várias modalidades, o autor afirma *"que a comunicação e a liderança são as competências que fazem a diferença efetiva no sucesso de um treinador."*

Vargas-Tonsing (2007) relatou o interesse dos treinadores no desenvolvimento de competências de comunicação com os jogadores, considerando a comunicação uma parte essencial do treino. Para Ferreira e colaboradores (2022), falar menos e ouvir mais os jogadores – i.e., afirmar menos e perguntar mais – é um ponto essencial na relação treinador-jogador e no trabalho em equipa, de modo a potenciar a evolução dos jogadores a todos os níveis (conhecimento do jogo, compromisso, responsabilização individual, entre outros). Contudo, a comunicação não é um elemento-chave apenas para com os jogadores, conforme expressa: *"Imaginemos o seguinte: de um lado os departamentos dizem que o atleta X não deve jogar; de outro, o atleta X diz que pode jogar. Ou o inverso. Ou ainda o caso de ser um atleta cuja presença em determinada partida a comissão considere primordial. As definições são muitas vezes partilhadas entre departamentos. No momento de dúvida sobre a utilização ou não de um determinado atleta, o treinador tem como princípio de que deve haver uma reunião entre as três partes (jogador, treinador e médico) para se chegar a uma conclusão. No entanto, caso os interesses dos intervenientes sejam divergentes e não se atinja um consenso, cabe ao treinador assumir a responsabilidade e tomar a decisão final."*

Num estudo conduzido por Figueiredo e Mesquita (2010), concluiu-se que as competências relativas ao planeamento foram consideradas de grande importância e, ainda, que as competências de liderança e de formação de treinadores, as quais integram as capacidades de coordenação da atividade ao nível das organizações desportivas e de participação na

formação de treinadores, são de igual forma muito valorizadas. Tudo isto demonstra a necessidade de um alargado leque de competências profissionais relacionadas com o planeamento, a liderança e a formação de outros treinadores, o planeamento e a orientação das competições, aspetos pessoais e a orientação do treino. Assim, sublinha-se o papel multidisciplinar e complexo da atividade de treinador, bem como a importância de uma completa e fundamentada formação profissional. Apesar de todas as competências terem sido classificadas como, pelo menos, importantes, as competências relacionadas com o contexto da competição foram as mais valorizadas.

2.1.5. Observação e Análise do Jogo

Dias (2009) afirma que com a evolução constante do futebol e o aumento das exigências na qualidade de jogo, é necessário que os treinadores tenham informações concretas a que possam recorrer para o melhoramento das suas equipas e dos seus jogadores. Num rumo semelhante, Sampaio (1994) refere mesmo que, para que o treinador possa desempenhar cabalmente as suas tarefas nas atividades com os seus jogadores, é fundamental que conheça quais os fatores que condicionam a performance desportiva e de que forma se desenvolvem esses fatores em situações concretas.

Com o objetivo de potenciar o rendimento dos jogadores e das equipas, os clubes e treinadores podem atualmente contar com uma área denominada de observação e análise de jogo, no âmbito do conhecimento da própria equipa e da equipa adversária, contemplando para isso, nas equipas técnicas, intervenientes especializados denominados de analistas de jogo. A necessidade de obter informação qualificada sobre o jogo, aumentando a assertividade na intervenção do mesmo, provocou o aparecimento de um departamento especializado numa análise multidimensional na avaliação do comportamento competitivo manifestado pelas equipas e pelos jogadores durante os jogos (Vazquéz, 2015).

Carling e colaboradores (2005) defendem que a análise de jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas de modo a sintetizar informação relevante para transformar, positivamente, o processo de aprendizagem/treino. Para Garganta (2001), a análise de jogo é uma forma de estudo do comportamento das equipas e dos jogadores nos jogos desportivos coletivos e pode ser entendido como o processo de recolha, tratamento e análise de dados a partir do

desenvolvimento de instrumentos e métodos específicos que pretendem garantir aportes substanciais ao entendimento da performance.

Garganta (1997) assume a observação e análise do jogo como uma centralidade estratégica no processo de preparação desportiva. Dado que a organização construída pelo processo de treino se vê no momento competitivo (Frade, 2004), a observação e análise de jogo de futebol é considerado um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador. Queiroz e Ferreira (1982) consideraram que, perante as variadas exigências decorrentes do jogo, nomeadamente a nível físico, tático-técnico, psicológico, sociológico, é essencial a existência de um processo de análise de jogo eficaz e que permita ter um entendimento adequado àquilo que efetivamente ocorreu no jogo. Assim sendo, torna-se inevitável que os jogadores sejam submetidos a uma análise do seu desempenho, individual e coletiva, não esquecendo a importância de contextualizar cada situação e que resposta se pretende naquele momento em específico.

Drust (2010) considerou que, ao contrário de outros tempos, existe um maior reconhecimento e recetividade por parte dos treinadores, jogadores e cientistas do desporto quanto à importância da análise de desempenho no processo de treino e jogo. O facto do jogo se desenrolar num contexto em constante mudança, um grande número de jogadores e múltiplas possibilidades de interações, juntamente com mais uma infinidade de variáveis a ter em conta da parte dos jogadores, complica o processo de avaliação e análise pela parte dos treinadores (Morante, 2009).

Segundo Ribeiro (2009), a análise de jogo surge dada a necessidade que o treinador identifica de preparar melhor a sua equipa, seja a nível intrínseco (análise da própria equipa) ou a nível extrínseco (análise das equipas adversárias). É observada uma tendência crescente entre os clubes de futebol na incorporação de especialistas (treinadores-analistas) nas equipas técnicas dedicados à análise de jogo da própria equipa/jogadores e adversários. Estes profissionais obtêm informação muito pertinente, tanto para a otimização do próprio modelo de jogo e de treino da equipa, como para a deteção de potencialidades e fragilidades dos adversários (Vázquez, 2015).

Ortega e Godoy (2002) referem que na análise de jogo está a noção de preocupação. Preocupação com uma, cada vez mais, cuidada preparação para a competição, preocupação com o controlo do treino e preocupação com a análise individual dos jogadores. Para Costa (2010), a análise de jogo tem sido uma ferramenta valiosa, para descodificar o processo complexo que é o jogo de futebol, que acarreta uma lógica interna caótica e com um altíssimo nível de incerteza e imprevisibilidade.

Carneiro (2016) salienta que a especificidade da função do analista é muito exigente na atualidade, pelo que se torna fundamental a necessidade de técnicos específicos na análise e observação, pois para além de observar os adversários, o analista pode realizar análises à própria equipa, a jogadores cedidos pelo seu clube e até a jogadores de outros clubes (algo denominado normalmente de prospeção de mercado).

De acordo com Braz (2016), a análise de jogo procura *"a diminuição do desconhecido"*, permitindo que o treinador esteja mais capaz de se adaptar e contrariar o jogo do seu adversário. Utilizando as informações recolhidas, o treinador poderá planificar exercícios para no processo de treino trabalhar a forma como poderá combater o jogo da equipa oponente.

Na recolha de informação através dos sentidos (visão), a experiência do observador é a chave, mas não deixa de converter-se numa interpretação demasiado subjetiva (Contreras & Pino, 2000). As formas mais utilizadas para observar os eventos competitivos são aquelas que possibilitam uma visualização global dos mesmos, sejam elas de forma instantânea, pela presença física do analista em competição, ou de forma retardada, uma vez decorrido um certo tempo desde a ocorrência do evento, recorrendo-se à ajuda de uma gravação em vídeo. No caso concreto do treinador/ analista, ambas as formas deverão ser interpretadas como complementares para desenvolver o seu trabalho, sendo utilizadas convenientemente em função dos interesses do observador (Vazquéz, 2015).

No que concerne às investigações atuais, Travassos e colaboradores (2013) verificaram que a capacidade de produzir dados para a análise de desempenho obteve um crescimento evidente na última década, face ao avanço tecnológico. Assim, atualmente os treinadores estão rodeados de instrumentos e especialistas de vários quadrantes que lhes fornecem um manancial de dados e informações que podem contribuir para a melhoria do rendimento da sua equipa (Lucas, 2001).

Vásquez (2015) explica que existem análises de natureza mais qualitativa orientadas para a descrição dos procedimentos de jogo utilizados pelas equipas tendo em conta a filosofia de jogo assumida, nomeadamente os métodos ofensivos e defensivos utilizados preferencialmente, forma de ocupação de espaços, entre outras. E existem análises de natureza mais quantitativa, em que se pretendem determinar numericamente os níveis de eficácia alcançados pela equipa para avaliar a produtividade nas diferentes fases do jogo, incluindo os esquemas táticos (i.e., bolas paradas). Numa análise mais micro, com o foco apenas no jogador pode ser realizada uma descrição e quantificação do comportamento tático-técnico manifestado pelos futebolistas durante os jogos.

Para Carling e colaboradores (2005), a análise da performance é crucial para que uma equipa possa ter sucesso, podendo ser a base para o planeamento da semana. Para o efeito, o treinador e a sua equipa técnica devem ter uma estratégia clara quanto àquilo que é pretendido analisar, qual o processo a desenvolver e como essas informações podem ser utilizadas para alcançar uma melhoria do desempenho, ou seja, como deve ser realizado o transfer para um contexto prático, e efetivamente como usufruir das informações que são retiradas do processo de análise. No fundo, esta análise de performance tem como intuito principal identificar as forças e as fraquezas que a equipa apresenta (Lago, 2009), para que, através do treino, possam ser trabalhadas e desenvolvidas ou colmatadas, respetivamente.

Carling e colaboradores (2005) defendem que qualquer treinador e equipa técnica que não realize a análise de desempenho da sua equipa será considerado negligente na comunidade futebolística contemporânea. Ferreira e colaboradores (2022) comprovam esta crescente importância: *"Fazem parte da nossa metodologia de trabalho: o microciclo/ semana de trabalho padrão, os dias do microciclo/semana em que fazemos reuniões de análise entre nós e com os jogadores (sobre a equipa e o adversário), os dias do microciclo/semana em que treinamos bolas paradas, como treinamos/recuperamos consoante o tempo de intervalo entre jogos, entre muitos outros aspetos."* Os mesmos autores assumem, ainda, utilizar a análise-vídeo como um tipo de treino complementar para executar o processo de ensino-aprendizagem e aumentar o conhecimento declarativo do jogo (*"o que fazer?"*) por parte dos jogadores.

De acordo com Franks e Miller (1991), após um jogo de futebol, o treinador principal não se recorda de mais de 40% das informações pertinentes que resultaram das ações de jogo, por força de um conjunto alargado de elementos que vai recebendo nos vários momentos. Segundo os mesmos autores, a capacidade dos treinadores para se recordarem de eventos específicos do jogo é limitada, portanto, não será possível avaliar, de forma objetiva, todos os momentos de jogo imediatamente após a sua realização, surgindo, de forma natural e inquestionável, a necessidade de se analisar o desempenho da equipa.

A interpretação que é realizada no jogo e a identificação dos comportamentos táticos que manifestam a eficácia individual e coletiva, nas diferentes fases do jogo, é um processo fundamental para fazer a ligação com o contexto de treino e se possa preparar a equipa de forma sustentada e com sentido, tendo em vista o sucesso (Teoldo et al., 2015). Assim, deve-se identificar os comportamentos que evidenciem os padrões do jogar da equipa e as suas regularidades, mas também as variações táticas que possam ocorrer e que fujam ao padrão (Barreira, Garganta, & Anguera, 2013). Quando os comportamentos táticos dos jogadores e das equipas se repetem de forma continuada nos vários momentos de análise, é uma ação que

vai possibilitar que se identifiquem os padrões de jogo (Teoldo et al., 2015). Segundo Barreira e colaboradores (2011), os padrões de jogo variam de acordo com múltiplas variáveis, incluindo a tipologia da partida.

Para além disso, a interação e as relações que se criam num jogo são dinâmicas, existindo uma forte componente estratégico-tática, pelo facto de se defrontar outra equipa, portanto, nem sempre se verifica estabilidade nos comportamentos (Teoldo et al., 2015).

Carling e seus colaboradores (2005), consideram que, na análise do desempenho da própria equipa, procura-se identificar os pontos fortes para que se possam desenvolvê-los, assim como melhorar os comportamentos menos fortes. Por outro lado, na análise da equipa adversária o intuito passa por explorar os comportamentos débeis e limitações, assim como condicionar os comportamentos mais fortes, após a sua identificação. Destaca-se, também, a possibilidade de gravar o treino de equipa para analisá-lo e apresentar ao plantel os comportamentos de melhoria, assim como o reforço dos comportamentos positivos. Na lógica dos mesmos autores, a relação entre a observação e análise do jogo com o treino e o desempenho da equipa compreende várias etapas, conforme se pode verificar na figura 1.

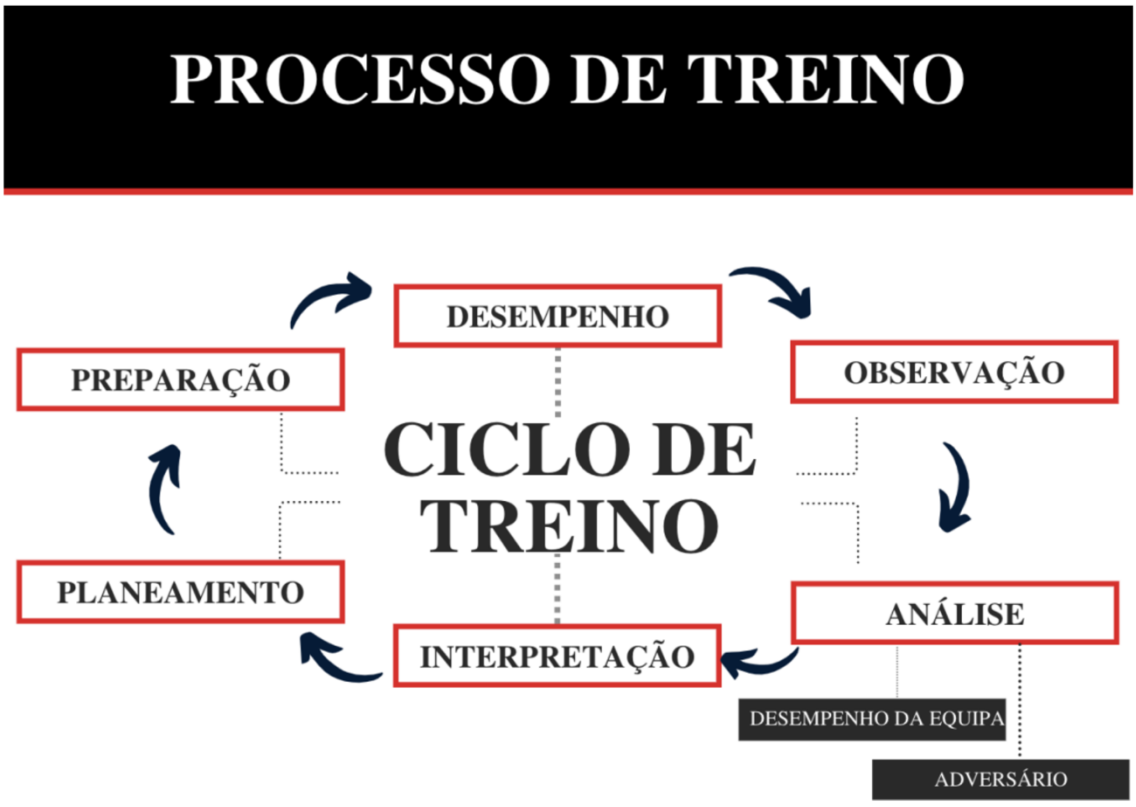


Figura 1 - Ciclo de Treino – Retirado de Carling et al. (2005)

Casanova e Pacheco (2020) consideraram que a análise de jogo permite *"interpretar a organização das equipas, assim como as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, procurando preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários"*.

Oliveira e colaboradores (2006) sustentam que o conhecimento detalhado do adversário é imprescindível, mas apenas para equipas que evidenciem uma clara identidade de jogo, fazendo uso de nuances estratégicas de circunstância sem se descaracterizar. Segundo Ribeiro (2009), um treinador que conheça bem a própria equipa, que a trabalhe convenientemente durante a semana e que a estes factos ainda acrescente um conhecimento aprofundado da equipa contra quem vai jogar, provavelmente estará em melhores condições de poder vencer esse confronto.

Na análise que antecede a competição, os treinadores podem apresentar o adversário através de uma análise estatística e/ou qualitativa que, neste caso, se refere à apresentação de um vídeo com os comportamentos padrão do adversário para os jogadores terem uma ideia mais clara (Carling et al., 2005). Os mesmos autores afirmam que, através do desenvolvimento da tecnologia, durante a competição é possível codificar em tempo real e os treinadores terem acesso à informação (quantitativa e/ou qualitativa) durante o momento competitivo, sendo informação preciosa para tomar decisões estratégicas. Após o momento competitivo a análise pode ser apresentada com dados quantitativos e/ou vídeos ou relatórios qualitativos, sendo que o foco irá recair no desempenho individual e/ou coletivo. O objetivo passa por melhorar a performance individual e coletiva da equipa, reforçando igualmente os comportamentos positivos.

2.2. O Projeto Sporting Clube de Portugal

Após a confirmação da oportunidade de realizar o meu estágio no SCP numa equipa que competia em contexto de campeonato nacional, foi-me dada a possibilidade de conhecer a Academia Cristiano Ronaldo e conversar com algumas pessoas que farão parte do meu dia-a-dia durante a próxima época desportiva. Além de ter ficado encantado ao conhecer aquela que foi a primeira Academia em Portugal, impressionou-me o ambiente rústico e imensamente acolhedor, quer pelo envolvimento e condições excelentes, quer pelas pessoas que lá trabalham. Após estas conversas, consegui interiorizar um pouco daquilo que é a cultura de quem trabalha na estrutura da formação do clube e até estabelecer algumas comparações no que concerne ao contexto no qual me insiro até o final da presente temporada.

No SCP, antes de mais, valorizam-se os jogadores (sem descurar o coletivo, logicamente) e existe uma procura constante na evolução dos mesmos, para que possam atingir o patamar da equipa "A" assim que estiverem preparados. Tal como refere o Presidente Frederico Varandas no Editorial da edição n.º 3877 do Jornal Sporting: *"Nesta casa não temos qualquer problema em afirmar que formar vem primeiro do que ganhar. O objetivo da formação do SCP (Academia Cristiano Ronaldo, Pólo do Estádio Universitário de Lisboa (EUL) e as Academias de Formação Sporting) é formar jogadores: formá-los e produzi-los para a equipa principal. Este é o objetivo número 1. Mas, para quem tinha dúvidas, se era possível ter sucesso desportivo com este "modelo centrado no jogador", as bem recentes vitórias inquestionáveis dos Campeonatos Nacionais de sub-15 e sub- 17 e as largas dezenas de internacionais nos escalões de formação são a resposta"* (Varandas, 2022).

A prova de como este trabalho é realizado de forma excelente são os jogadores que todos os anos conseguem atingir aquele que é o comum "sonho de criança", que passa pela estreia na equipa principal – como são exemplos o último estreante RR, que deu o primeiro passo na equipa principal do SCP na UEFA *Champions League* frente ao *Manchester City Football Club*, ainda com idade de juvenil (16 anos) e DE, que se estreou frente ao Vitória Sport Clube, também com 16 anos, num jogo que lhe permitiu sagrar-se campeão nacional em 2020/2021 – e, ao mesmo tempo, os títulos conquistados no futebol de formação. Este ano, em três títulos possíveis, as equipas do SCP conquistaram dois – o de iniciados e o de juvenis, tendo ficado no terceiro lugar na fase final em juniores.

Algo que me impressiona e que, a meu ver, valoriza ainda mais estes títulos e ajuda na evolução e "explosão" dos jogadores é a constante subida de escalões potenciando uma melhoria constante de competências para jogar dado que os jogadores vivenciam estímulos

diferentes, de complexidade e dificuldade crescente, bem como a permuta de jogadores, por exemplo, entre os escalões de juvenis, juniores, sub23, equipa B e até mesmo equipa A, como referi anteriormente. O próprio mister RA referiu não se imaginar a trabalhar no papel de treinador de sub-23 que tem de dar jogadores, valorizando o trabalho dos treinadores que se encontram nestas condições e que mesmo assim conseguem obter excelentes resultados a nível coletivo (Bancada, 2022).

2.3. Contexto Legal

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no SCP, no escalão de Juniores C, Sub15, que disputaram a 1.ª Divisão do CN de Iniciados. A aprovação neste ciclo de estudos permitirá, além da obtenção do grau de mestre, a obtenção do grau II de treinador de Futebol (UEFA B), bem como a componente geral do grau III de treinador de Futebol (UEFA A).

O período de estágio foi compreendido entre o dia 21 de julho de 2022 e o dia 25 de junho de 2023 e comportou um horário de trabalho semanal superior a 48 horas, entre trabalho realizado na Academia Cristiano Ronaldo, seja no terreno ou fora dele. Envolveu, ainda, a realização, ao longo da época desportiva, de 170 unidades de treino; 36 jogos oficiais, 18 na 1.ª Fase do CN e 18 na 2.ª Fase – Apuramento de Campeão –; bem como 14 jogos de preparação – todos eles realizados na Academia – e 3 torneios, nos quais foram disputados 17 jogos. Também englobou o desenvolvimento de tarefas inerentes a todo o processo, relacionadas com as tarefas para o clube e com as tarefas para a conceção deste Relatório de Estágio, realizadas fora da Academia, em horários complementares. Não obstante a diversidade de tarefas que foram realizadas aquando do estágio, reitero que o principal papel por mim desempenhado foi o de treinador-estagiário.

2.4. Contexto Institucional

O SCP é um clube português, eclético e multidesportivo, fundado a 1 de julho de 1906, com sede em Lisboa, no Complexo Alvalade XXI. É um dos "Três Grandes" clubes em Portugal, juntamente com Sport Lisboa e Benfica (SL Benfica) e Futebol Clube do Porto (FC

Porto). Conta com mais de 175.000 sócios registados e mais de dois milhões e 600 mil adeptos, aproximadamente, no território nacional e muitos sportinguistas espalhados pela Europa e pelo Mundo. É o terceiro clube com mais adeptos em Portugal. As suas equipas, atletas e simpatizantes são apelidados de sportinguistas e/ ou leões.

Até aos dias de hoje, transcorrido mais de um século de existência do clube, as equipas e atletas do SCP ganharam nove medalhas olímpicas (duas de ouro, seis de prata e uma de bronze). Foram conquistadas 35 taças europeias em sete modalidades distintas, bem como diversos títulos nacionais e distritais. No Museu Sporting encontram-se em exposição mais de duas mil taças e troféus de trinta e duas modalidades desportivas, que refletem a riqueza do percurso do clube, com objetos históricos desde 1902 até à atualidade (Diário de Notícias, 2008).

Apesar de competir em vários desportos, o SCP é conhecido sobretudo pela sua equipa principal de futebol, que foi campeã nacional da Liga Portuguesa por 23 vezes (o último deles na época 2020/2021), sendo também detentor de 17 Taças de Portugal, 4 Campeonatos de Portugal, 9 Supertaças, 4 Taças da Liga e 1 Taça Império (contabilizando um total de 53 títulos nacionais), aos quais acrescem 19 Campeonatos de Lisboa (Vaza, 2021).

Internacionalmente, o SCP venceu a Taça dos Vencedores de Taças em 1963–64, caso único no panorama desportivo português, foi vice-campeão da Taça UEFA 2004–05, Taça Ibérica 2000 e Intertoto Cup 1968.

2.4.1. Palmarés Global

O SCP assume-se como A Maior Potência Desportiva Nacional, com mais de 22 mil títulos conquistados, 42 taças europeias em 7 modalidades distintas (futebol, atletismo, hóquei em patins, andebol, judo, *goalball* e futsal) e 158 atletas olímpicos que conquistaram 11 medalhas olímpicas: 2 de ouro, 7 de prata e 2 de bronze. Adicionalmente, o SCP assume toda a sua Responsabilidade Social através das 6 modalidades de desporto adaptado que se praticam no Clube com excelentes resultados: presenças de 21 atletas nos Jogos Paralímpicos que conquistaram 14 medalhas e destaque para os 4 títulos europeus e 1 intercontinental conquistados pelo *goalball*.

2.4.1.1. Palmarés no Futebol Profissional e Futebol de Formação

No futebol profissional a nível masculino, o Clube conta com:

- 23 Campeonatos Nacionais (1923, 1934, 1936, 1938, 1941, 1944, 1947, 1948, 1949, 1951, 1952, 1953, 1954, 1958, 1962, 1966, 1970, 1974, 1980, 1982, 2000, 2002 e 2021, incluindo 4 Campeonatos de Portugal);
- 1 Taça dos Vencedores das Taças (1964);
- 17 Taças de Portugal (1941, 1945, 1946, 1948, 1954, 1963, 1971, 1973, 1974, 1978, 1982, 1995, 2002, 2007, 2008, 2015 e 2019);
- 9 Supertaças "Cândido de Oliveira" (1982, 1987, 1995, 2000, 2002, 2007, 2008, 2016 e 2021);
- 4 Taças da Liga (2018, 2019, 2021 e 2022);
- 1 Taça Império (1944).

A nível feminino:

- 2 Campeonatos Nacionais (2017 e 2018);
- 3 Taças de Portugal (2018, 2018 e 2022);
- 2 Supertaças (2017 e 2021).

O SCP é uma instituição que, ao nível da formação desportiva, é tida como uma referência a nível mundial. Tal foi comprovado através de um estudo do *Centre International d'Etude du Sport Football Observatory* (CIES), que estabeleceu vários critérios, como o número de jogadores saídos da formação a atuar nas principais divisões e o *Training Index*, e onde o SCP ocupa lugares de destaque (*Observatory*, 2021). Por isto, é notório que a excelência é um patamar sob incessante busca na Academia Cristiano Ronaldo, o que coloca os treinadores num papel de grande responsabilidade. Acreditando eu que uma das minhas maiores qualidades se prende com a capacidade de trabalho e persistência, o que me faz encarar o erro de uma forma construtiva e com vontade não só de fazer mais, mas também melhor, creio que este é um contexto excelente para alocar essas qualidades e aprender a partir delas.

Relativamente ao futebol de formação, o SCP conta com 46 títulos no seu palmarés, com especial destaque para os títulos de Campeão Nacional de Iniciados e Juvenis de 2021/2022, conquistados na última época.

- 17 Campeonatos Nacionais de Juniores (1939, 1946, 1948, 1956, 1961, 1965, 1974, 1983, 1992, 1996, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2012 e 2017);
- 14 Campeonatos Nacionais de Juvenis (1963, 1965, 1976, 1984, 1987, 1994, 1999, 2004, 2005, 2006, 2007, 2016, 2017 e 2022);
- 15 Campeonatos Nacionais de Iniciados (1983, 1984, 1987, 1992, 1993, 1994, 2003, 2004, 2006, 2008, 2013, 2015, 2018, 2019 e 2022).

2.4.2. Academia Cristiano Ronaldo

Inaugurada a 21 de junho de 2022, a Academia é o centro de toda a atividade do Futebol do SCP. Desde logo, é o local em que a Equipa Profissional do SCP dispõe de todas as condições para a sua preparação diária, e para a realização dos seus estágios. É na Academia que o Futebol Profissional do SCP tem o seu staff de apoio, no qual se incluem as componentes diretiva, clínica e administrativa. Por outro lado, a Academia é a **Escola de Formação Desportiva** do SCP.

- **ESCOLA**, porque no desporto, como na vida, se deve aprender de forma planificada, organizada e metódica. ESCOLA, ainda, porque tudo o que é objeto de aprendizagem deve ser sujeito a um rigoroso processo de avaliação.
- **FORMAÇÃO**, porque para além do futebol, nas suas dimensões técnica, tática e física, importa assegurar aos jovens jogadores do SCP, um harmonioso processo de desenvolvimento pessoal e social, que os prepare para uma vida autónoma e uma cidadania plena.
- **DESPORTIVA,** porque, naturalmente, é esse o grande propósito da cadeia de valor que a SCP, SAD quer ver edificada: detetar, formar, desenvolver e projetar jovens jogadores que possam integrar a equipa profissional do SCP (Sporting Clube de Portugal [SCP], 2022).

Desde a sua abertura, a Academia tem ajudado a potenciar centenas de craques e 65 jogadores que passaram pelas instalações de Alcochete já se estrearam na equipa principal do SCP, sendo que o primeiro foi o CR e o último o MF, já durante a época 2022/2023.

Destes 65 jogadores, cerca de 20 tiveram a sua estreia nos últimos 4 anos, tal como referiu o diretor-geral da Academia, PG, em declarações ao canal do clube no âmbito da celebração

dos 20 anos da mesma: *"Esta é sempre a nossa bandeira e fica pasmado nesses números a realidade do nosso trabalho, que é direcionado e focado no objetivo principal de criar e formar jogadores para a equipa principal, sabendo que formar a ganhar é um desígnio bastante importante. Conseguir fazê-lo juntando o útil ao agradável, tendo também essa passagem pelos títulos, é muito melhor."*

Nesta casa nasceu a base que conquistou o título mais importante da História da nossa seleção, o Campeonato da Europa de 2016, onde dez dos 14 jogadores que jogaram essa histórica final foram formados no SCP.

2.4.2.1. Infraestruturas Desportivas

A Academia Cristiano Ronaldo dispõe de três campos de futebol com relva natural e dimensões de 110x70 metros, três campo de relva sintética com 90x70 metros e um recinto coberto equipado com piso sintético de 60x40 metros. O campo principal – Estádio Aurélio Pereira (campo 1), ilustrado na figura 2 – tem o apoio de bancadas com capacidade para mil espectadores, parcialmente cobertas e balneários de apoio para visitante, visitado e equipas de arbitragem. O Centro de Futebol do SCP está servido por dois amplos ginásios dotados com a mais moderna aparelhagem para manutenção e desenvolvimento da forma física, tanques de hidromassagem, banho turco, bem apetrechado centro médico e balneários para técnicos e jovens futebolistas dos diversos escalões.

As vastas dimensões do espaço onde foi construída a Academia Cristiano Ronaldo permitem a utilização de aproximadamente 120 mil metros quadrados de matas como espaços de lazer e zonas de cross. Um tanque de hidroterapia, também utilizado como piscina, e um campo polidesportivo ao ar livre completam o leque das infraestruturas desportivas.



Figura 2 - Estádio Aurélio Pereira (Campo 1)

2.4.2.2. Infraestruturas Hoteleiras

A Academia do SCP dispõe de um bem apetrechado edifício central, construído de raiz, com 11 mil metros quadrados de área coberta e arquitetura tradicional portuguesa enquadrada na paisagem. Estruturado de forma muito funcional adapta-se às exigências da alta competição e da formação no futebol. O edifício tem 91 quartos totalmente equipados, com varanda, 18 dos quais duplos disponíveis para alugar. No edifício funcionam dois refeitórios, um dos quais em regime de self-service, e salas de estar cómodas, decoradas com muito bom gosto e equipadas com jogos, conforme expõe a figura 3. As instalações hoteleiras incluem cozinha e rouparia. As amenidades do clima proporcionam ainda o aproveitamento de esplanadas e espaços de convívio comuns adjacentes ao edifício para os momentos de repouso e lazer.



Figura 3 - Sala de Estar Equipada com Jogos

2.4.2.3. Outras Infraestruturas

O edifício central da Academia Cristiano Ronaldo está dotado com um moderno, cómodo e funcional auditório com 70 lugares e capacidades multimédia. O complexo desportivo do futebol do SCP dispõe de sala de conferência de imprensa (figura 4), e sala de imprensa equipadas com as funcionalidades adequadas às exigências da moderna sociedade de informação. O espaço da Academia integra ainda áreas de estacionamento para jogadores e visitantes e garagem em condições para acolher autocarros.



Figura 4 - Sala de Conferência de Imprensa

Situada num ambiente verde e tranquilo, propício à reflexão, a Academia Cristiano Ronaldo é um local com características privilegiadas para a realização de eventos que vão para além do desporto. Sendo um centro de formação por excelência, a Academia tem todas as características para a realização de formações profissionais (seminários, congressos ou outras apresentações), dando um certo toque de originalidade ao evento (SCP, 2022).

Todos estes investimentos nas infraestruturas, nos recursos humanos e o processo de trabalho assente no modelo centrado no jogador (modelo criado pelo SCP) levaram ao reconhecimento da ECA (*European Club Association*), vencendo em 2021 a distinção de Melhor Clube da Europa na categoria de Futebol de Formação (Varandas, 2022).



Figura 5 - Ginásio Exterior (Campo 7)

Dentro destas facilidades, aquela que mais despertou a minha atenção desde o dia em que conheci o espaço foi o ginásio exterior coberto, ilustrado na figura 5, já que este surgiu a partir da remodelação de um campo de futebol de 7. Ou seja, além do equipamento de ginásio, metade deste espaço é composto por relva sintética, com as devidas marcações e uma baliza formal. Sendo este um espaço fechado, assim que o vi, surgiu imediatamente a ideia de potenciar o "futebol de rua" a partir dele. Isto é, criar dinâmicas (ex., jogo formal de 5 contra 5 ou um torneio com equipas de 3 elementos) para se aproveitar um espaço onde é possível que a bola praticamente não saia do terreno de jogo, aumentando, assim, o tempo útil de jogo. Assim que apresentei esta ideia, percebi que havia sido uma prática recorrente em anos anteriores, mas que foi abolida devido a um novo projeto de reformulação para o espaço. Contudo, em dois treinos de não convocados, recorremos à utilização deste espaço e esta ideia

foi tida em consideração para a parte final dos treinos. Esta é uma questão amplamente debatida nos últimos anos e que, na minha opinião, requer uma intervenção urgente, quer a nível nacional, quer a nível internacional, já que Portugal é dos países com pior registo neste capítulo, sendo o 31.º de 36, numa lista elaborada pelo CIES (*Observatory*, 2022).

É o local que considero como o melhor – no país e um dos melhores a nível mundial – para evoluir nesta área e um sítio que me transmite paz e harmonia. Sentimentos estes que são contagiados a partir de todo o contexto físico, mas também através de toda a ligação entre todos os colaboradores entre si e com os jogadores. Algo que considerei interessante foi a cultura e os valores de humildade e gratidão transmitidos aos jogadores. Desde uma simples saudação, até conversas informais entre treinadores sobre assuntos relacionados ou não com a prática ou breves diálogos com os jogadores acerca da escola, da vida na Academia ou de qualquer outro assunto fazem que o nível de familiaridade entre todos os envolvidos seja superlativo e não permite que ninguém eleve o seu ego para um patamar acima do desejável. O facto de a maioria dos colaboradores residir na Academia durante uma grande parte do seu dia – mesmo os treinadores, muito para além da hora do seu treino – também ajuda a criar este tipo de relações. Mesmo sendo eu um elemento novo na estrutura, todos os jogadores de qualquer escalão me cumprimentam como se fizesse parte do quotidiano deles há anos. Pode parecer um gesto simples, mas que é diferenciador em relação a outros contextos semelhantes com os quais já contactei.

2.4.2.4. Novo Plano de Expansão

No dia 21 de junho de 2022 foi anunciado publicamente, nas redes socias do clube, o novo plano de expansão da Academia Cristiano Ronaldo que consiste num aumento significativo da área da Academia, na união dos atuais ginásios da formação, reformulação de acessos e arruamentos, ampliação do Lote 02, e na introdução de:

- Novo edifício de acolhimento;
- Novo edifício da ala profissional;
- Novo parque de painéis fotovoltaicos;
- Novos campos de treino de futebol de 11 (campos 01, 04, 10, 11, 13 e 14);
- Novas bancadas de apoio aos campos de treinos;
- Novos blocos de balneários;
- Novo "Mini-Estádio" para competições oficiais (SCP, 2022).

2.4.3. Missão e Objetivos

O SCP é um dos denominados três grandes do desporto português sendo que a nível de palmarés, é de longe A Maior Potência Desportiva Nacional, com mais de 22 mil títulos conquistados. A nível europeu, destaque para as 37 taças europeias em sete modalidades distintas (futebol, atletismo, hóquei em patins, andebol, judo, futsal e *goalball*) sendo os leões apenas ultrapassados pelo *Futbol Club Barcelona* e *Real Madrid Club de Futbol (Real Madrid CF)*. Desde a fundação em 1906, o Clube marcou presença em 20 edições dos Jogos Olímpicos (em 25 possíveis) através dos seus 146 atletas que conquistaram 9 medalhas olímpicas: 2 de ouro, 6 de prata e 1 de bronze.

O SCP assume toda a sua Responsabilidade Social através das 6 modalidades de desporto adaptado que se praticam no Clube com excelentes resultados: presença de 8 atletas nos Jogos Paralímpicos que conquistaram 4 medalhas e 3 títulos europeus de *goalball* (2 masculinos e 1 feminino, os únicos no panorama nacional).

O fundador José Alvalade proferiu o célebre voto "*Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa"*. A sua ambição representou sempre, ao longo desta história centenária, uma meta permanente no horizonte de todos os Sportinguistas e frequentemente atingida, tanto por fantásticas equipas como por atletas verdadeiramente excecionais.

Com mais de 3,5 milhões de simpatizantes apenas no território nacional, o SCP assume a sua dimensão verdadeiramente mundial quando olhamos para os mais de 400 Núcleos, Filiais e Delegações espalhados pelos cinco continentes. O principal objetivo do SCP são as vitórias em todas as competições que disputa, contribuindo assim para dar as maiores alegrias a todo o Universo Sportinguista. O respeito pela tradição do Clube, pelos Sócios (indiscutivelmente, o seu maior património) e pelo desporto em geral são três pilares que o Clube sempre honrará e que o seu próprio lema bem retrata 'Esforço, Dedicação, Devoção e Glória'.

Por outro lado, e desde que em 1998 a Sporting SAD entrou na Bolsa de Valores de Lisboa, um outro importante grupo de pessoas passou a ser altamente considerado: os investidores com quem o Clube se relaciona com base na verdade e respeito mútuo. Assim, o objetivo natural passa pelo incremento do valor da marca, maior profissionalismo em todas as ações e, por fim, na procura de novas áreas de mercado onde o SCP possa diversificar as suas atividades e com isso ganhar vantagens competitivas (SCP, 2022).

2.4.4. Visão e Estratégia

A visão do SCP assenta no princípio basilar de que o desporto é um meio para atingir um fim – melhorar o bem-estar da vida das pessoas. E o Clube vai continuar a liderar o processo e debate de promoção de um clima saudável e de melhoria do espetáculo desportivo em Portugal. O SCP tem como meta atingir a excelência desportiva, operacional e de marca, através de uma aposta na Formação – no Futebol e Modalidades –, da Transformação Digital do Clube e de uma nova Arquitetura de Marca.

A Estratégia do SCP assenta em 4 pilares fundamentais para o cumprimento da sua missão: dar ao Sócio a melhor experiência:

1) Pessoas: Captar, reter e desenvolver os melhores talentos, no plano desportivo e operacional, através de um processo holístico de transformação organizacional interna;

2) Estrutura: Melhorar as Infraestruturas de Instalações e Tecnologia, assegurando mecanismos de Continuidade de Negócio de alto nível. Evolução *eco-friendly* para um SCP (ainda) mais Verde;

3) Sistemas De Suporte: Implementar uma arquitetura de software aberta e dotar a organização das ferramentas necessárias para simplificação e automação de processos, assim como um eficiente fluxo de informação para tomada de decisões;

4) Interação com o Sócio: Melhorar a experiência nos principais pontos de contacto com o Sócio: Desportivo, Digital, Estádio e Marca (SCP, 2022)

2.5. A Realidade Sporting Clube de Portugal/ Academia Cristiano Ronaldo

2.5.1. Capítulo Reflexivo I - Primeiro Contacto: Com a Colaboração do Treinador Principal da Equipa de Sub15, BB

2.5.1.1. Semana "-1": 21/7/2022 – 24/7/2022

2.5.1.1.1. Dia 1, Quinta-feira, dia 21 de julho de 2022

Fica marcado como o dia em que foi dado o pontapé de saída formal naquela que encaro como a maior aventura da minha vida: a minha primeira época ao serviço do SCP.

Tal como havia previsto após o meu primeiro contacto com a Academia e a partir do diálogo com algumas pessoas, estou e estarei integrado, ao longo da presente época, na equipa de sub15A. Este processo, apesar de já estar tenuemente alinhado, ficou confirmado após uma reunião com o Diretor Técnico da Formação, JC, que teve lugar durante o período de férias. Esta agilização permitiu-me ter a oportunidade de estar presente logo a partir do primeiro dia, algo que não acontece sempre, pelo que percebi.

Conotei esta primeira semana como "Semana -1" porque não constou nela qualquer unidade de treino. Estes realizar-se-ão a partir da próxima terça-feira, às 17:00h. Com o início da escola dos jogadores, o horário passará para as 18:00h. De forma a todo o processo ser cuidadosamente planeado e a nada falhar, a equipa técnica reúne-se em todos os dias de trabalho por volta das 11:30h na Academia Cristiano Ronaldo. Mesmo não havendo treinos, foram dois dias (quinta e sexta-feira) muito intensos e com um choque de profissionalismo e rigor gigantesco.

Assim que cheguei à Academia, por volta das 15:00h de quinta-feira, conforme havia sido combinado, foi-me apresentada a equipa técnica que irei integrar e a primeira impressão foi excelente. Vi um grupo de trabalho muito jovem, unido e alegre, com um sentido de trabalho muito focado e que me acolheu de forma espetacular. Grande parte desta equipa técnica transitou da época anterior, mantendo-se no leme do escalão de sub15. São os casos do treinador principal, BB, os dois treinadores-adjuntos, JL e FR, o treinador de guarda-redes, JS, e o analista, GO. A única alteração prendeu-se com o preparador físico, MN, que na época anterior integrou o escalão de sub17.

Não sei se será este o principal motivo para esta gestão, mas primando o SCP por um "Modelo Centrado no Jogador" acredito que seja extremamente positivo para os jogadores passarem "pela mão" de diferentes treinadores, que apesar de se guiarem pelos mesmos princípios e pela marca Sporting, têm ideias diferentes e formas diferentes de ver e encarar o jogo. Um pequeno exemplo desta diferenciação passa pela seguinte comparação: o treinador da equipa de sub16, em primeira fase de construção, gosta de colocar os defesas-laterais em zonas interiores, por outro lado, na equipa de sub15, pedimos aos defesas-laterais para se manterem em zonas laterais do campo onde possam dar largura à equipa. Neste sentido, os jogadores vão conseguindo adaptar-se a estímulos cada vez mais diferentes e a sua formação torna-se ainda mais rica.

A primeira tarefa foi fazer uma revisão àquilo que foi o trabalho do preparador-físico na época anterior e definir o que manter ou ajustar. Nos relatórios de jogo ou treino a ser entregues, a partir de informações recolhidas através dos aparelhos *Global Positioning System*

(GPS), constam informações como a perceção subjetiva de esforço (PSE), a *high metabolic load distance* – em português, distância em alta carga metabólica –, a distância total percorrida durante o treino ou jogo, o tempo que cada jogador passa em velocidade moderada (acima de 5,5m/s, que se designa por *high speed running*) e intensa (acima de 7,7m/s, que se designa por *sprint distance*) sendo que a terceira coluna que ilustra as velocidades alude aos metros percorridos a uma velocidade acima de 80% do máximo de cada jogador. Em relação ao máximo individual de cada um, encontramos a velocidade máxima que atingem naquele treino ou jogo e a percentagem relativa ao seu máximo, sendo que uma percentagem de 100% corresponde a um novo máximo, entre outras.

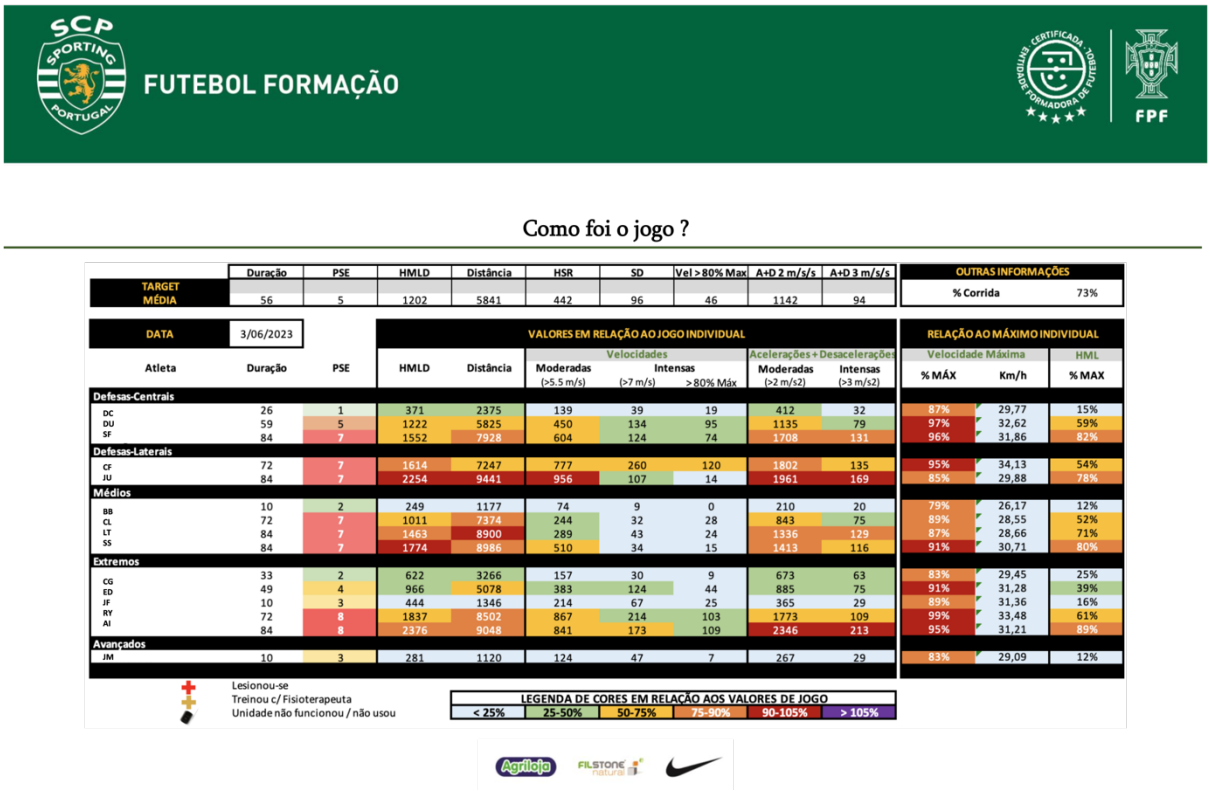


Figura 6 - Relatório exemplo Global Positioning System

Conforme podemos observar na figura 6, este relatório conta com várias cores, que se relacionam com a percentagem dos valores máximos de jogo de cada jogador. Essencialmente, o que merece maior atenção são as cores que cada atleta apresenta e perceber a relação de cada cor com o máximo do atleta, ou seja, o que fez aquele jogador naquele treino ou jogo em relação àquilo que ele já conseguiu fazer mediante a exigência de um jogo. Naturalmente, se estivermos a falar de um momento competitivo de máxima exigência, como é o jogo, e olharmos para os exemplos do ED e CG, percebemos que talvez não tenham conseguido dar o seu máximo nos

minutos que estiveram em campo. Noto para que isto não signifique, necessariamente, que os jogadores não apelaram à sua capacidade volitiva, já que também pode estar relacionado com uma questão estratégica ou devido à especificidade do jogo em questão. Neste, em particular, foram raras as ocasiões em que conseguimos explorar a profundidade, o que contribui, naturalmente, para um reduzido número de metros percorridos em velocidade intensa por parte destes dois jogadores.

Outra questão que foi debatida em conjunto com o preparador físico prendeu-se com os treinos complementares. Neste tópico, partilho integralmente da opinião do treinador principal: o treino complementar individualizado faz todo o sentido e se um jogador tem a oportunidade de jogar no SCP, não faz qualquer sentido procurar qualquer tipo de treino complementar fora do clube, quer seja treino técnico ou treino de força. Também a questão do trabalho setorial complementar foi colocada em cima da mesa, mas rapidamente chegamos à conclusão que compete à equipa técnica passar essa mensagem durante os treinos para não causar um excesso de informação.

Neste sentido, estivemos e vamos continuar a pensar numa proposta que consiga abranger todos os jogadores que consideremos ter necessidade deste treino. Esta proposta terá de ser rapidamente apresentada de forma a conseguirmos requisitar o espaço e ajustar aos horários escolares dos jogadores. Aliado a este trabalho, uma forma de mostrar preocupação para com os jogadores e uma hipótese a ser estudada passa por suportar com vídeo.

Pelo que percebi, no ano passado foi implementada uma estratégia que não surtiu os resultados esperados. Esta consistia em oferecer muito contacto com a bola, mas sem muito lugar para a correção por parte dos treinadores. Ora, se um gesto é repetido de forma errada, não surtirá o devido efeito e poderá tornar-se um hábito, neste caso, negativo que depois deve ser revertido e corrigido.

No final do primeiro dia de trabalho, tivemos o primeiro contacto com os jogadores. Numa brevíssima conversa, o treinador principal alertou ao sentido de responsabilidade de todos para a realização dos exames médicos e testes físicos, para que a época começasse na terça-feira com todos os jogadores aptos. Esta conversa foi precedida de uma apresentação aos pais e encarregados de educação liderada pelo Diretor Técnico da Formação, Sr. JC, acompanhado pelo coordenador do escalão, MS, e pelo Sr. PG, Diretor Geral da Academia.

De seguida, iniciamos a revisão dos vários documentos orientadores para a presente época e um documento que considerei bastante interessante centra-se na divisão do terreno de jogo em setores e corredores, como é possível observar na figura 7. No sentido do ataque, os setores 1, 2 e 3 referem-se, respetivamente, às zonas de construção, preparação e decisão. No

sentido da defesa, os mesmos setores dizem respeito às zonas de proteção, organização e pressão. O corredor central é assinalado pelos números 1 e 2 e os corredores laterais são assinalados pelo número 3.

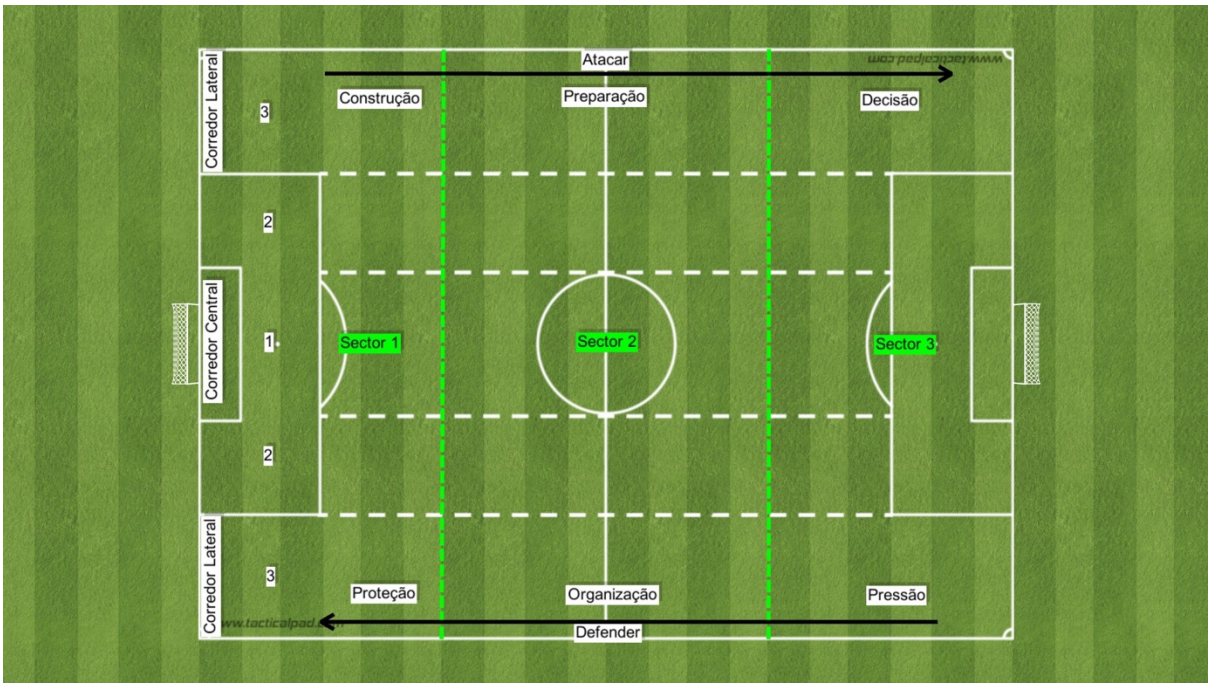


Figura 7 - Mapeamento do Terreno de Jogo mediante Corredores e Setores

Tendo em conta que a equipa técnica trabalhou junta na época anterior, muito do trabalho passou por rever o que correu bem e podia ser seguido, o que podia ter corrido melhor e foi alterado e perceber que grupo teríamos à nossa frente. Após esta discussão, que abrangeu vários temas, a tarefa seguinte passou por criar um macrociclo, onde já estão incluídos os seis jogos de preparação e unidades de treino que teremos ao longo desta pré-época, bem como todas as datas previstas para os jogos da 1.ª e 2.ª fases. Do mesmo modo, sendo o SCP um clube que alimenta grandemente as nossas seleções nacionais, as datas destes estágios também estão assinaladas, bem como as datas de possíveis torneios fora do país.

Seguidamente, iniciamos a desconstrução deste macrociclo em mesociclos. A divisão foi realizada da seguinte forma:

- 25 de julho a 14 de agosto, data que coincide com a primeira jornada da primeira fase do campeonato;
- 15 de agosto a 11 de setembro;
- 12 de setembro a 9 de outubro;
- 10 de outubro a 6 de novembro;

- 7 de novembro a 4 de dezembro;
- 5 de dezembro a 15 de janeiro, data que coincide com a última jornada da primeira fase do campeonato;
- 16 de janeiro a 12 de fevereiro;
- 13 de fevereiro a 12 de março;
- 13 de março a 9 de abril;
- 10 de abril a 7 de maio;
- 8 de maio a 4 de junho;
- 5 de junho a 25 de junho, data que coincide com o último jogo da segunda fase do campeonato.

2.5.1.1.2. Dia 2, Sexta-feira, dia 22 de julho de 2022

Feita a divisão do macrociclo, a tarefa seguinte passou por completar o primeiro mesociclo com os conteúdos táticos, técnicos e tático-técnicos a abordar em cada um dos momentos do jogo. Esta pode parecer uma tarefa simples – ainda mais se tivermos em conta que o documento utilizado transitou da época passada – mas que nos levou muitas horas de discussão, que tomou variadíssimos rumos. Um exemplo de um destes rumos foi o debate "O que é um contra-ataque? O que implica? E o que é um ataque rápido? Quais as diferenças?". Mesmo sabendo que estes são temas já bastante debatidos na literatura, cada treinador tem a sua forma de ver o jogo e foi interessante ter a oportunidade de ouvir e até de dar o meu ponto de vista acerca deste tema. Noto, desde já, para que sempre me foi dada liberdade para intervir e que a minha opinião sempre foi muito bem recebida por todos. Todavia, sinto que tenho muito mais a ouvir e aprender.

Outra discussão interessante passou por diferenciar o que é tático e técnico, do que é tático-técnico. Por exemplo, a ação "evitar o remate adversário" é tática, técnica ou tático-técnica? Por fim, "O que é a vantagem? Podemos estar em inferioridade numérica e estar em vantagem naquele momento?" Na minha opinião, sim. Criando até uma certa ligação com o debate acerca dos contra-ataques e ataques rápidos: uma situação de transição defesa-ataque com os 3 atacantes do SCP em boas condições geográficas no tereno de jogo contra os 4 defesas da equipa mais batida do campeonato numa situação de desorganização, parece-me uma boa situação de vantagem. No fundo, acredito que a vantagem dependa de vários fatores como os jogadores envolvidos, o espaço de jogo, a zona da bola, entre outros.

Numa primeira fase da época onde existem alguns jogadores novos e onde ainda tudo é, de certa forma, uma incógnita, o principal objetivo passa por transmitir os macropincípios de forma geral e bem assente, para depois conseguir enriquecer a mensagem transmitida aos jogadores. De uma forma geral, os principais objetivos passam por trabalhar bem a primeira fase de construção e conseguir "sair limpo", enquanto formamos uma equipa capaz de pressionar muito forte. Sabemos que vamos passar muito tempo com a bola nos pés ao longo do campeonato, mesmo na maioria dos jogos mais difíceis, por isso o foco passa sempre pelo processo ofensivo. Contudo, durante a semana de treinos, é obrigatório ter tempo para abordar todos os momentos.

Por exemplo, numa transição ataque-defesa é muito importante que todos os jogadores sejam capazes de adquirir o comportamento de reagir muito rapidamente à perda, independentemente da zona do campo onde se encontrem. Numa fase mais avançada da época, este comportamento terá de ser muito mais ajustado à zona do terreno onde um jogador se encontre. Vejamos, se um defesa-central perde a bola para o ponta de lança, não vai sair na bola "à maluco". Talvez seja mais adequado ter um comportamento de contenção e esperar.
Por outro lado, numa transição defesa-ataque em zona de preparação (setor 2), para já pretendemos que os jogadores consigam manter a posse de bola em segurança. Para isto, é fundamental transmitir a mensagem de que o primeiro passe tem sempre de ser seguro e não podemos perder a bola nesse momento, de forma alguma. Numa etapa seguinte progrediremos para situações de avaliação e decisão.

Após estas três reuniões, que foram riquíssimas, fomos acompanhar os jogadores nos testes físicos, que estiveram ao encargo do preparador físico, MN. Algumas considerações e protocolos estão discriminados de forma detalhada no Capítulo Reflexivo VI – Unidade de Performance (UP). Acredito que a presença da equipa técnica, especialmente do treinador principal, tenha levado os jogadores a encarar aquele momento com maior responsabilidade para se começarem a mostrar desde cedo e partirem com uma certa vantagem em relação aos colegas para o primeiro treino.

Olhando para estes dois dias, consegui perceber que o profissionalismo e rigor que vivenciei tornam o sucesso numa miragem muito mais próxima. Foram dois dias intensos e apaixonantes, que me deixam ansioso pelo início dos treinos e da competição. Fui extremamente bem recebido, não só pela equipa técnica dos sub15, mas por todos com quem contactei, desde jogadores a colaboradores.

2.5.1.2. Semana 1: 25/7/2022 – 31/7/2022

2.5.1.2.1. Dia 3, Segunda-feira, dia 25 de julho de 2022

O primeiro dia daquela que é a primeira semana de treinos iniciou com o ultimar dos exames médicos e testes físicos dos onze jogadores que são residentes na Academia Cristiano Ronaldo. Estando estes jogadores em contacto direto quase 24 horas por dia, é normal que criem mais afinidade uns com os outros. Posto isto, uma das preocupações do treinador-principal é tentar evitar ao máximo a criação de grupos (não saudável) dentro da equipa, o que pode criar algum mal-estar não desejado. Quer seja nos momentos de treino no campo, quer seja nos momentos de treino no ginásio, à responsabilidade do preparador físico, é importante misturar os jogadores entre eles para que todos criem boas relações uns com os outros.

Ao chegar à sala de reuniões, iniciamos a planificação do primeiro microciclo da época 2022/2023. Rapidamente concordamos, em conformidade com as reuniões anteriores, que os principais objetivos passariam por trabalhar os princípios de jogo a nível ofensivo. Do mesmo modo, optamos por juntar cada uma das organizações às transições que lhes seguem. Isto é, juntar a transição ataque-defesa à organização ofensiva e a transição defesa-ataque à organização defensiva.

Nesta semana estão previstas quatro sessões de treino e dois jogos de preparação, sendo que o número de sessões está ainda sujeito a alterações. Os jogos serão os dois na Academia Cristiano Ronaldo e serão frente aos sub17 da *NF Academy* e frente aos sub15 do Clube Desportivo Feirense (CD Feirense).

Foi-nos sugerido pelo nosso preparador físico que mantivéssemos intensidades baixas porque estamos na primeira semana de treinos e tendo em conta que a maioria dos jogadores estão parados há mais de um mês – excluindo qualquer tipo de treino autónomo – e passar de 0 para 25 quilómetros semanais pode ser exagerado e causar complicações a nível articular e ósseo. De forma a tentar ajustar esta sugestão à nossa vontade de imprimir intensidade nos treinos, ficou acordado entre a equipa técnica que o treino de sexta-feira ficaria dependente de como correrem as sessões de treino até lá e o jogo de quarta-feira e daquilo que os dados do GPS nos informarem.

Uma questão que foi abordada e está suscetível de ser alterada prende-se com a mobilização geral no início dos treinos, que o treinador principal acredita poder ser alvo de inovação. Todavia, o contra-argumento em favor da manutenção é a ausência de lesões na

época. O tema de ter mais rigidez em distinguir o que é lesão ou o que é "manha" também foi abordado e vai ser algo a ter em conta ao longo desta época.
Passando para o planeamento da primeira unidade de treino, ficou definido que a sessão ficaria estruturada para 23/24 jogadores – sendo que existe a possibilidade de três ou quatro guarda-redes integrarem o treino – da seguinte forma:

- Fase Inicial: um exercício de execução técnica de passe e receção;
- Fase Principal: o grupo será dividido em três estações, uma de condução, uma de manutenção da posse de bola (MPB) e uma de decisão, num exercício de 2x1+1;
- Fase Final: o grupo será dividido em dois grupos de 12 jogadores e serão realizados dois torneios de 3 equipas a um golo e troca.

2.5.1.2.2. Dia 4, Terça-feira, dia 23 de julho de 2022

Este dia iniciou com a divisão de algumas tarefas, sendo que fiquei responsável pela criação de dois documentos: o primeiro refere-se a uma ficha de convocatória onde deveria constar a indicação de convocado ou não convocado e a respetiva justificação em caso de não convocatória e o segundo a uma ficha de divisão do material. Isto é, uma ficha onde dividi os nomes dos jogadores pelas semanas em que ficarão responsáveis por arrumar o material do treino. Além desta tarefa, outros documentos que ficarão sob a minha responsabilidade serão as fichas de controlo do treino e a ficha de estatísticas, assiduidade e minutos.
Numa fase do período competitivo mais aproximada do início das competições oficiais, criarei um documento onde serão contabilizados os minutos que cada jogador passa em cada posição em contexto de treino e jogo.

Apesar de já estar a ser feita aqui uma pequena nota acerca destas fichas, a sua utilidade e os procedimentos utilizados para a sua conceção e preenchimento serão explicados detalhadamente no capítulo III. Também foi criada uma Drive onde serão colocados todos (ou quase todos) os documentos do processo. Nesta serão descarregados os vídeos de todos os jogos amigáveis e oficiais e de todas as unidades de treino, numa tarefa pela qual também serei responsável. Além desta primeira parte do dia, onde a apresentação e o início da conceção das tarefas que apresentei anteriormente ocuparam o final da manhã e o início da tarde, foi dado o pontapé inicial nas sessões de treino.

A primeira sessão de treino teve a duração de 66' e consistiu nas três fases (inicial, principal e final) que apresentei anteriormente, além da mobilização geral dinamizada pelo

preparador físico da equipa. No primeiro exercício, o "Y" – exercício técnico de passe, sentimos algumas dificuldades por parte de alguns jogadores em perceber as rotações. Contudo, à medida que o exercício foi avançando, foram-se notando algumas melhorias neste aspeto.

Na fase principal, fiquei a acompanhar o treinador principal e coloquei-me na zona lateral do exercício. A minha função passou por dar início ao exercício através da colocação de um passe tenso num dos jogadores que iam atacar, para que dessem seguimento a uma situação de 2x1, com o objetivo de transpor a linha e iniciar um novo 2x1, agora com novo objetivo de marcar golo numa das duas mini-balizas. O "segredo" aqui passava pelos jogadores defenderem o mais juntos possível. Isto é, o primeiro defensor baixar e esperar pelos adversários, enquanto o segundo defensor tentava estar mais próximo da linha. Contudo, alguns jogadores não compreenderam o exercício dessa forma. O nosso principal foco centrou-se no provocar e fixar o defensor para libertar o colega livre. Estando num clube de tão alto nível, é normal que existam jogadores com recursos técnicos muito acima da média, como por exemplo o ED, o BB ou o CG. Contudo, isto não é comum a todos os jogadores. Por exemplo o LM, defesa-central, conseguia ter algum sucesso quando não era o primeiro homem a receber a bola, já que este momento implica uma condução agressiva para cima do adversário para o provocar e fixar. Como este jogador não possui, a meu ver, recursos técnicos apurados a nível ofensivo, teve bastantes dificuldades. Quando esta função era do seu colega e, ao receber o passe, já tinha mais espaço, tempo para pensar e opções (um colega e duas mini-balizas) já conseguiu ter mais sucesso.

No exercício competitivo final, o treinador principal, em conjunto com o preparador-físico, decidiu encurtar a duração de 9' para 4' por uma questão de gestão do esforço dos jogadores. Tendo em conta que o objetivo principal passava por trabalhar o comportamento de "fechar a bola", o espaço de exercício era curto (baliza na linha da área) e as balizas utilizadas foram as de 11. Isto potencia mais remates à baliza e, consequentemente, obriga a uma mais rápida reação. Neste exercício, para completar o número pretendido de jogadores, ainda "dei uma perninha" numa das equipas.

2.5.1.2.3. Dia 5, Quarta-feira, dia 27 de julho de 2022

Neste dia contamos como nosso primeiro jogo de preparação frente ao *NF Academy*, pelas 10:30h. A hora de concentração combinada foi as 8:30h de forma a ter tempo de preparar tudo calmamente. Perto da hora em que a equipa saiu para aquecer, acompanhei o analista da

equipa, GO, até à torre de observação que cobre os campos 4 (de relva natural, onde por norma treina a equipa B) e 5, onde jogamos no dia de hoje e treinamos/vamos treinar esta semana. Como este campo fica mais afastado, a qualidade da gravação piora ligeiramente, mas isso não impede que consigamos retirar inúmeras vantagens da gravação. Uma particularidade da torre é ter visibilidade para o lado onde treina a equipa sénior A. Sendo um contexto altamente profissional, é natural que não seja permitida a observação dos treinos. Ainda que a tentação de "dar uma vista de olhos" seja grande, o foco tem de estar sempre na função que estou a desempenhar para que ela seja também o mais profissional possível, seja qual for. Após ter aprendido a manusear a câmara e, de forma geral, todos os procedimentos de montagem e desmontagem, foi-me dada a oportunidade de gravar as três partes do jogo.

Este foi um bom teste para a equipa tendo em conta que defrontamos adversários mais velhos e, por consequência, mais fortes fisicamente. Isto exigiu aos nossos jogadores que jogassem de forma mais simples e rápida e que fossem obrigados a fechar mais rapidamente a bola para impedir ao adversário criar situações de vantagem contra nós através de bolas longas. Apesar de serem fortes e mais altos do que a generalidade da nossa equipa, os jogadores adversários não possuíam um nível qualitativo tão alto assim. Para compensar esta lacuna, que se acentua ao jogar frente a uma equipa superior a nível qualitativo, os adversários mantiveram uma postura agressiva que impedia os nossos jogadores de acelerar, por exemplo, em movimentos interiores e que nos limitou o aproveitamento da profundidade.

Além disto e sem descurar algumas coisas interessantes que foram acontecendo no desenrolar do jogo, que culminou numa vitória por 2-1, houve alguns aspetos que considerei menos bons por parte da nossa equipa, como por exemplo:

- Bloco pouco coeso - Muito espaço entre linhas;
- Pouca ligação entre o setor 2 e setor 3 (momento ainda não trabalhado);
- Falta de comunicação entre os jogadores (o golo adversário nasce de uma falha entre os defesas-centrais, aliada a indecisão e pouca agressividade, principalmente do LM;
- Muita dificuldade por parte dos avançados em condicionar o primeiro momento adversário (zona de pressão), especialmente o ML;
- Por outro lado, o CG mostra muita vontade e querer neste momento, mas muitas vezes corre sem sentido e sem o acompanhamento dos restantes colegas;
- Dificuldade dos extremos em procurar jogo interior e conduzir para zonas de remate;
- Muitas oportunidades de golo não concretizadas.

No final do jogo, acompanhei o analista até ao gabinete técnico para aprender os procedimentos de mais uma tarefa que poderá ser da minha responsabilidade daqui em diante e que se trata de passar o vídeo da câmara para o computador e, posteriormente, para a Drive da equipa. Além disto, é muito importante apagar os ficheiros da câmara após descarregá-los no computador para que tenha memória suficiente para o dia seguinte. Do mesmo modo, é importante colocá-la a carregar para que esteja pronta para uma próxima utilização.
Depois do almoço, a tarefa que se seguiu foi o planeamento da unidade de treino 2. Dando seguimento à lógica de ensino que foi definida no início do processo, ficou definido que o treino seria em tudo semelhante ao anterior, mas com ligeiras complexificações nos exercícios, quer no número, quer no espaço, quer na introdução de oposição e/ou de novos elementos, como por exemplo mini-balizas.

No exercício da ação técnica de passe foi introduzida oposição para posterior remate à baliza. Já na fase final, a única alteração a ser realizada será um aumento do espaço. Relativamente à fase principal: no 2x1+1, no lugar das mini-balizas passarão a existir balizas de 11 e no MPB foi criada uma dinâmica que tinha início numa situação de vantagem numérica para os atacantes (5x3). Todavia, a cada 5 passes é libertado mais um defesa e esta dinâmica poderá atingir a inferioridade numérica de quem está a atacar se forem atingidos os 15 passes. Contudo, após os 5 primeiros passes, existe a possibilidade de variar o lado da bola.

A meu ver, faz todo o sentido que a sessão esteja planeada dentro destes moldes porque permite aos jogadores relembrar os conteúdos abordados na sessão anterior e consolidar os comportamentos pretendidos a partir da repetição. Ao mesmo tempo, introduzindo novas variantes e estímulos diferentes, estamos a progredir no processo de aprendizagem.

2.5.1.2.4. Dia 6, Quinta-feira, dia 28 de julho de 2022

O dia de hoje iniciou de uma forma diferente do habitual, com uma reunião realizada na Sala de Formação e que contou com a introdução do Sr. TM, Diretor do Futebol de Formação, que abordou alguns aspetos importantes do que é "ser Sporting" dentro e fora da Academia e de como os treinadores/colaboradores que entram na Academia se tornam um alvo apetecível para obter informações. Porém, o principal objetivo desta reunião passou por conhecer um pouco mais aprofundadamente o Gabinete de Observação e Análise (GOA) e foi liderada pelo coordenador MS, com a ajuda do PF, colaborador do gabinete.

Na minha segunda visita à Academia, quando fiquei a saber que ia integrar o escalão de iniciados, foi-me também dito que ia acumular funções neste gabinete, tal como os restantes estagiários. A reunião foi bastante interessante e acordou o interesse que já trazia sobre esta área. Nas aulas de licenciatura e mestrado em que o tema da análise foi abordado, criei muito interesse nesta área, mas a falta de oportunidade de aplicação prática fez com este interesse se mantivesse adormecido. Agora, com uma oportunidade tão boa quanto esta para juntar o interesse à aplicação prática, penso que seja o momento ideal para dar início a esta caminhada e quem sabe se não poderá ser uma boa janela de oportunidade para um dos meus grandes objetivos nesta caminhada, que passa pela continuidade no SCP no final desta época.

Tenho a certeza de que esta experiência multidisciplinar será importante para o crescimento enquanto profissional e algo que me motivou em investir ainda um bocadinho mais nesta área foi a prova de que vários estagiários conseguiram integrar a estrutura utilizando o GOA como porta de entrada. Noto que a maior parte das ações que terei neste gabinete serão relacionadas com o escalão de sub15, onde desempenho funções de treinador estagiário.

No horário após a reunião e antes do almoço, estive no gabinete (já que a hora combinada com a equipa técnica foi às 12:30) a aprender superficialmente a manusear o *software Hudl SportsCode*. Contudo, existirão formações internas para que esta aprendizagem seja mais aprofundada. Após o almoço e até a hora do treino aproveitei para organizar alguns documentos que podem ser importantes para a realização do relatório de estágio, como por exemplo o calendário, formato e regulamento da 1.ª fase do Campeonato Nacional (CN) da I divisão de Iniciados.

Chegando à hora do treino, preparei a câmara e o tripé de modo a gravar a sessão de treino da melhor forma possível. Hoje estive sozinho nessa tarefa já que o analista da equipa não esteve presente. Contudo, acredito que tudo tenha corrido bem, apesar de o vento não ter ajudado numa parte em que o BB me pediu para deixar a gravar e vir ajudar na dinamização do primeiro exercício. Ainda assim, esta liberdade que me é dada para estar mais intimamente presente nas sessões de treino, ainda que a tarefa da gravação não seja descurada, é excelente. De uma forma geral, acredito que a sessão de treino tenha corrido bem. O primeiro exercício foi bastante bem conseguido e penso que a progressão tenha sido bem recebida pelos jogadores, mantendo-se o foco no passe.

O exercício de MPB da fase principal, a meu ver, não decorreu da forma esperada e num dos grupos o treinador-adjunto JL adaptou e libertou o jogador que estava no meio para aumentar a vantagem e a partir daí tudo fluiu de melhor forma. O estímulo da baliza de 11 no exercício de 2x1+1 tornou-o ainda mais eficiente do que havia sido no dia anterior, ainda que

alguns jogadores sejam pouco pragmáticos à frente do guarda-redes e optem mais vezes pelo drible do que pelo remate.

O exercício final eleva sempre os níveis de competitividade e com o aumentar do espaço, acredito que tenha ficado ainda mais clara uma ideia que já trazia dos últimos dias: remates de fora da área a partir dos nossos médios, com destaque para o SS, não serão um problema.
Terminado o treino, cumpri com todas as tarefas que me haviam sido dadas: arrumei devidamente o material, transferi o vídeo da unidade de treino para o meu computador, descarreguei-o na drive, e apaguei-o da máquina, que posteriormente coloquei a carregar.

2.5.1.2.5. Dia 7, Sábado, dia 30 de julho de 2022

Após dois treinos onde os objetivos principais passaram pelo trabalho focado nas ações técnicas e nos princípios de jogo ofensivos, o treino de sábado marcou a introdução ao trabalho intra-setorial do primeiro sub-momento da organização ofensiva, a saída de bola. Este será o tema principal para o jogo de amanhã, contra o CD Feirense. Para isto, o treino foi dividido em três momentos. Na fase inicial, os jogadores foram alternando entre um exercício técnico de passe e receção e um exercício de GR+5 x 4 com foco na construção.

No primeiro, os principais objetivos passam por manter um passe tenso e rasteiro e o corpo aberto para potenciar uma receção orientada. O segundo, apesar de ser um exercício estrutural, não é um exercício fechado e permite aos jogadores várias opções para resolver os problemas. A equipa a atacar (GR+5), para pontuar, podia ultrapassar a linha do primeiro setor (localizada perto da linha da área), finalizar nas mini-balizas colocadas nas laterais e em profundidade. Os quatro defesas podiam ocupar livremente o espaço, enquanto o médio defensivo apenas podia ocupar o espaço interior.

Na fase principal, a relação numérica do exercício aumentou para GR+6 x 5, mas os objetivos mantiveram-se. A equipa a atacar, (GR+6), tinha como objetivo fazer a bola chegar ao médio em corredor 1 (corredor central) ou ultrapassar as portas presentes em corredor lateral. A meu ver, este é um exercício simples, mas extremamente eficiente e que cumpriu todos os objetivos a que era proposto. Os jogadores foram crescendo ao longo do treino e com a – grande – ajuda dos feedbacks dos treinadores, foram percebendo os comportamentos que são pedidos. Neste exercício, onde os jogadores estavam divididos em dois espaços, um em cada meio-campo, um dos treinadores-adjuntos ficou responsável por cada espaço e o treinador principal variou entre os dois.

O treino terminou com um exercício competitivo, um torneio de quatro equipas – mais uma vez divididas pelos dois meios-campos. Sendo um exercício setorial, estando os jogadores divididos em três setores, tinha como condicionante os jogadores apenas poderem transitar para o corredor seguinte a partir de condução. Caso o fizessem em passe, não podiam transitar para o corredor seguinte. Esta condicionante obriga os jogadores que vão receber a bola a aclarar (comportamento de afastar do adversário e manter o corpo aberto para receber a bola de forma orientada para onde quero ir) e fazer o *scan* do espaço à sua volta.

Em todo o treino, foi recorrente o recurso a feedbacks no sentido de provocar com bola para criar situações de vantagem (2 para 1) e fechar a bola para proteger a baliza. Quanto a este último – especialmente o "proteger a baliza", por vezes era entendido de forma demasiado literal. Para contrariar este comportamento, a mensagem transmitida foi de ser possível fechar a bola e estar também a fechar a baliza.

2.5.1.2.6. Dia 8, Domingo, dia 31 de julho de 2022

Para terminar a semana, contamos com mais um dos três jogos de preparação agendados para a pré-temporada, além do Torneio de Abrantes, que se realizará entre os dias 5 e 7 de agosto. Recebemos, pelas 11:00h, o CD Feirense na Academia Cristiano Ronaldo.

Em conformidade com aquilo que foi o treino de sábado, o "tema" do jogo de hoje passou pela primeira fase de construção. Ter muita confiança nas ações, ter coragem para "correr o risco" trabalhar este momento da melhor forma possível e divertirem-se a aplicar o que foi pedido e treinado. Ao conseguir sair de forma limpa, curta e apoiada, o objetivo passa por ligar com os médios e atacar de forma rápida. Foram estes os principais pedidos do treinador principal na palestra que antecedeu o jogo.

Antes do início do jogo, foi realizada uma pequena ativação, mas ainda pouco próxima e bastante mais simples do que aquilo que será o aquecimento de jogo ao longo da época.

O adversário alinhou, na maior parte do jogo, numa estrutura de 1-4-1-4-1, algo que facilitou a nossa primeira fase de construção. Na maior parte das vezes em que este momento não decorreu dentro daquilo que era desejado, os erros deveram-se a falhas nos comportamentos individuais. Além disto, em alguns casos, os nossos jogadores demoravam muito a pensar, o que também desencadeava erros nas ações técnicas. Por exemplo, um defesa-central deixar a bola correr e acabar por virar as costas ao jogo torna-se facilmente num indicador de pressão. Em vez disto, o comportamento desejado passa por uma receção agressiva e orientada para

onde queremos ir. Apesar de ter tido este comportamento errado, um jogador que foi crescendo com o decorrer do jogo foi o RP, defesa-central que atua habitualmente no lado direito.

O jogo foi dividido em 3 partes, 2 de 30' e uma de 25'. A primeira parte iniciou com uma tentativa menos conseguida de sair a jogar de forma curta e apoiada, que resultou em golo do CD Feirense, aos 9'. Sendo este um jogo de preparação, um erro destes não deve nem pode ser encarado como algo incontornável e irremediável. Algo que valorizei no nosso guarda-redes – e algo que valorizo no geral neste grupo de jogadores – foi a capacidade de continuar a tentar jogar conforme o que foi pedido. A partir deste momento, o controlo do jogo foi assumido pela nossa equipa e conseguimos chegar ao empate aos 26' e virar o resultado ainda antes do final da primeira parte, aos 28'. A superioridade qualitativa dos nossos jogadores acentuou-se ainda mais na segunda e na terceira parte e o resultado ficou fechado em 7-1.
A meu ver, este foi um bom teste para aplicar os comportamentos que têm vindo a ser focados. Ainda assim, tal como referi anteriormente, existiram vários momentos de insucesso em ações técnicas que foram constantemente trabalhadas ao longo da semana, como o passe e a receção. Resumindo aquilo que foi a minha primeira semana enquanto treinador-estagiário no SCP, as primeiras palavras que me ocorrem são profissionalismo e rigor.

As principais diferenças que encontro para outras experiências que tive residem numa preparação cuidada a curto prazo e pensada a médio/ longo prazo. Desde a desconstrução de um macrociclo onde já estão previstos vários cenários como estágios de Seleção Nacional (SN), datas de início e fim da primeira e segunda fase do campeonato, assim como possíveis interrupções no mesmo e torneios, à preparação das unidades de treino. Todo o processo segue uma lógica de ensino bem assente, acompanhada por um modelo de jogo no qual é depositada muita confiança, ainda que se mantenha aberto a novos ajustes mediante aquilo que os treinos e jogos forem retribuindo.

A introdução que tive ao GOA também me deixou bastante entusiasmado quanto àquilo que poderão ser as minhas funções neste departamento que, pelo que tenho percebido, está em constante crescimento desde a data em que foi criado. A par disto, toda a organização à volta das equipas técnicas, todas as pessoas que investem uma enorme parte do seu tempo e muito empenho para que esta Academia seja uma referência a nível mundial e todo o bom ambiente entre jogadores, equipa técnica e todos os departamentos e colaboradores fazem com que este seja o local de trabalho perfeito para quem sonha viver nesta área, como eu.

2.5.2. Capítulo Reflexivo II – Período Preparatório

O período preparatório, em comparação com aquilo que experienciei noutros clubes enquanto treinador e jogador – e, pelo que sei, com aquilo que é habitual no SCP – foi bastante curto. Isto deveu-se, também, ao término tardio do CN de Iniciados da época anterior.
As duas primeiras semanas – diga-se, os primeiros dois dias e a segunda semana – estão descritas de forma detalhada no Capítulo Reflexivo I, pelo que neste apenas recapitularei algumas ideias que considero importantes de forma a criar uma sequência lógica. Do mesmo modo, irei abordar alguns temas que considerei interessantes e que, de uma forma ou outra, diferem daquilo que vivenciei antes de chegar ao SCP.

2.5.2.1. Planeamento: Profissionalismo e Rigor

A primeira (e enorme) diferença com a qual me deparei ao ingressar neste clube foi o investimento que cada treinador e elemento da equipa técnica oferece à sua função no clube. Conheço vários casos de outros clubes, de um nível próximo daquilo que é o SCP, onde os treinadores cumprem essa posição ao mesmo tempo que são professores ou *personal trainers* em outros locais. Do mesmo modo, sei que em alguns desses contextos, os treinadores ocupam funções em várias equipas. Em caso algum estarei a colocar em causa o profissionalismo e a política desses clubes. Contudo, penso que possibilitar aos treinadores estarem responsáveis apenas por um processo vai fazer com que consigam oferecer-lhe toda a atenção e cuidado.

Tendo em conta que o SCP é um viveiro de jogadores para as seleções nacionais de todos os escalões, as datas dos vários estágios têm de ser tidas em conta e todo esse cuidado foi tido desde o primeiro dia do período pré-competitivo. Além disto, o cuidado com a escolha de cada exercício e de cada variante ou condicionante de forma que tudo vá ao encontro daquilo que é pretendido. Todas as horas de debate e discussão, todo o meticuloso cumprimento de todas as tarefas por parte de cada elemento e toda a ligação com outros departamentos, como por o exemplo o GOA, no que diz respeito a toda a globalidade da análise e à Unidade de Performance (UP), no que toca a todo o trabalho realizado pelo preparador-físico, de forma a elevar o trabalho para um patamar superior, fazem com que o ambiente seja extremamente estimulante e enriquecedor.

2.5.2.2. Preparação física: Dar carga ou Otimizar a Carga?

Noutros contextos, a pré-época é muitas vezes entendida como um período onde as cargas devem ser aumentadas de forma exponencial, muitas vezes acima dos níveis que os jogadores conseguem suportar, de forma que cheguem num bom nível físico ao período competitivo. Aqui, em colaboração com a UP e com o preparador-físico da equipa, todas estas cargas são monitorizadas de forma a equilibrar entre uma preparação física efetivamente boa e cuidada e, ao mesmo tempo, a prevenção de lesões.

Estas informações, às quais a maioria dos clubes a nível nacional – visto numa perspetiva alargada – possivelmente não têm acesso, conseguem ser extremamente úteis e muitas vezes podem ajudar a equipa técnica a tomar decisões. Por exemplo, apenas no período de preparação aconteceram dois casos onde esta importância foi corroborada: por um lado, um exercício que não aparentava ser muito exigente a nível físico, revelou métricas bem acima do que seria esperado e do que estava dentro do planeado para aquele dia em específico. Ora, na semana seguinte, o planeamento já teve esse dado em conta.

Por outro lado, mesmo que não parecesse, e mesmo que as perceções subjetivas de esforço (PSE) não o indicassem, dois jogadores estavam a revelar valores de carga mais altos do que seria suposto tendo em conta os valores de referência de cada um. Isto possibilitou um ajuste na carga de treino destes jogadores, quer fosse colocando-os numa tarefa diferente dentro do exercício, ou optando mesmo por dispensá-los, por exemplo, de um exercício. Para isto, tem sido muito importante a abertura que a equipa técnica tem para ouvir a opinião do preparador físico e ajustar alguns dos exercícios (quer seja na sua dinâmica ou no tempo de execução) de forma que todo o trabalho seja realizado de modo mais ajustado e no sentido de cumprir com os objetivos a que todos se propõem.

As PSE consistem numa medida subjetiva de esforço que oferece informação no momento, além de ser viável em termos de aplicabilidade e custos associados. Porém, pode não ser capaz de revelar o real esforço físico e cognitivo dos jogadores em situações de prática. Por vezes, importa perceber a fiabilidade e veracidade das respostas dos jogadores e quando deve ser aplicada. Deste modo, existe a necessidade de complementar esta informação subjetiva (usualmente derivada da aplicação de questionários) com informação objetiva adquirida por conta da aplicação de instrumentos tecnológicos, mais fiáveis, embora sempre com uma determinada margem de erro associada, como é o caso dos GPS.

Nota apenas para os valores de referência que referi anteriormente terem como base as últimas quatro semanas de treinos, incluindo os jogos. No caso dos jogadores novos no clube,

estes valores baseiam-se nos colegas das mesmas posições. Tendo em conta que não estivemos integrados naquilo que foram as últimas semanas de treinos dos jogadores na época passada, ainda não consideramos estes valores como completamente fiáveis. Contudo, sendo estes os valores de referência, não deixam de ser importantes e merecem esta atenção por parte da equipa técnica.

2.5.2.3. Modelo de Jogo: Simbiose Ideia-Contexto

A manutenção do cerne da equipa técnica para a presente temporada fez com que as ideias acerca do jogo fossem semelhantes em relação à época transata. Em contrapartida, nenhum dos jogadores se manteve no plantel relativamente à época passada.

Numa abordagem inicial, os objetivos do primeiro mesociclo passavam por transmitir a nossa linguagem (corredor 1, 2 e 3, setor 1, 2 e 3, zonas de construção, preparação e decisão; zonas de pressão, organização e proteção) e os princípios gerais daquilo que é pretendido na primeira fase de construção e no primeiro momento de pressão. No entender da equipa técnica, com estes dois momentos de jogo bem assimilados, seremos capazes de vencer qualquer equipa.

Na primeira fase de construção, foi pedida aos jogadores uma saída limpa, curta e apoiada. Apesar de termos conseguido, ao longo deste período preparatório, ter algum sucesso neste momento, entendemos que as características dos jogadores que temos à disposição talvez não sejam as mais adequadas para aquilo que era idealizado, pelo menos na sua totalidade. Do mesmo modo, tendo já iniciado o trabalho de ligação entre a primeira fase de construção e a segunda fase de preparação, temos vindo a constatar alguma dificuldade dos nossos médios em permanecer dentro da estrutura adversária e esperar pelo momento certo para recorrer a um passe de rutura nas costas da defesa adversária, por exemplo. Este será um momento a ser focado nas próximas semanas e no qual acreditamos que podemos extrair muito mais dos nossos jogadores.

O momento em que, na minha opinião, conseguimos estar mais fortes, é a primeira fase de pressão, onde é pedido aos extremos que dividam o espaço entre os defesas-centrais e defesas-laterais e, posteriormente, pressionem o central contrário ao lado da bola.

Ao iniciar o planeamento do segundo mesociclo, tendo como referência o documento utilizado no ano anterior com os conteúdos trabalhados nas mesmas datas, percebemos que o processo terá de ser mais brando de forma que as ideias sejam devidamente transmitidas.

Além de definir o que seria trabalhado ao longo destas semanas, onde já entra o CN de Iniciados, foram debatidos alguns temas como a obrigatoriedade de ter médios dentro da estrutura prontos para construir, corroborando com o exemplo do *Liverpool Football Club* que, no último jogo frente ao *Crystal Palace Football Club* não tinha nenhum médio que tivesse estas características tão aprimoradas e recorreu a outra dinâmica: iniciava a primeira fase de construção com o objetivo de atrair o adversário ao lado esquerdo para depois variar e encontrar o TAA, lateral-direito, para que fosse ele o responsável pela criação.

Do mesmo modo, uma sugestão de alteração na posição do CG de 9 para 10, por exemplo, já que controla bem os ritmos do jogo; uma mais rápida transição de um meio-campo em 1-2 (com médio defensivo) para um meio-campo em 2-1 (com médio ofensivo) do que seria esperado, com um jogador como por exemplo o SS, que a meu ver não é forte a jogar de costas porque por norma roda mal a partir do seu primeiro toque e pode dar soluções no que toca à progressão em condução ou em remates de meia distância. Todos estes temas foram abordados e serão alvo de mais atenção ao longo deste período que se seguirá.

2.5.2.4. Modelo Centrado no Jogador: Foco na Ação Técnica

O Modelo Centrado no Jogador tem-se tornado cada vez mais uma marca do SCP e da Academia Cristiano Ronaldo. Ao ingressar neste contexto pude comprovar por mim mesmo que o foco de todo o trabalho está em formar jogadores capazes de um dia alinhar na Equipa A do SCP. O trabalho coletivo existe, como não poderia deixar de ser, quanto mais não fosse a olhar pelos títulos nacionais conquistados nos últimos anos ao nível da formação, mas surge como uma consequência.

Para isto, além de bastante conteúdo relativo a ações técnicas ofensivas (desde o passe, a receção, o remate) e defensivas (como o desarme ou a interceção), princípios de jogo ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), bem como o trabalho dos seis momentos do jogo (organização defensiva, esquemas táticos defensivos, transição defesa-ataque, organização ofensiva, esquemas táticos ofensivos e transição ataque-defesa), existe uma estratégia interna que prima por colocar o individual à frente do coletivo, por mais que isso possa afastar, de certo modo, as equipas dos melhores resultados a curto prazo. Isto é, um jogador que esteja a ter um rendimento acima da média no seu escalão, deve ser equacionado para integrar o escalão acima, de forma a submetê-lo a um contexto de complexidade acrescida,

onde poderá não ter tanto sucesso no imediato, mas terá a oportunidade de encontrar novos problemas, que o obrigarão a encontrar novas soluções funcionais, num processo presumivelmente positivo para a sua evolução enquanto jogar.

Logicamente, se esse jogador estava a ter um papel de relevo, a equipa sairá prejudicada, e daí surge, a meu ver, a dificuldade de gestão entre o individual e o coletivo, já que o SCP é um clube com um histórico de resultados muito positivo na formação e um clube que está próximo dos títulos, é muito mais aliciante do que um clube que não está. Contudo, se o caminho estiver bem delineado, como acredito que este esteja, com as prioridades bem definidas e com estes prós e contras "em cima da mesa", penso que seja possível fazer uma gestão que tente equilibrar os pratos desta balança. Um bom exemplo desta gestão passa, precisamente, pela equipa de sub15, onde contamos com três jogadores que estão a jogar num escalão acima da sua idade e onde conseguem ter um bom rendimento e crescer mais do que se estivessem a jogar contra jovens futebolistas da sua idade. Além disto, coletivamente a equipa também tem apresentado resultados extremamente positivos.

Existe também, a possibilidade de um jogador não ter um impacto suficiente no escalão acima para ser convocado e somar minutos de jogo ou até não se sentir confortável naquele contexto de treino devido ao constante insucesso. Na minha opinião, desde que o jogador sinta que aquela etapa é benéfica para o seu crescimento e que ambas as equipas técnicas (do seu escalão e do escalão acima) reconheçam evolução com aquele estímulo, a componente competitiva pode ser assegurada no seu escalão, tal como aconteceu ao longo do ano com mais do que um jogador do nosso plantel. Isto é, realizam os dois primeiros treinos semanais, no caso, com o escalão sub16 e os restantes dois treinos com o escalão sub15. Ainda assim, naturalmente que a titularidade no seu escalão não é assegurada apenas porque está integrado no contexto de treino superior. No caso de o jogador não conseguir tirar proveito de treinar com jogadores mais velhos – ainda que isso não tenha acontecido nos nossos casos –, acredito que a solução passe por fazê-lo voltar ao seu escalão, ainda que com eventuais idas esporádicas ao escalão acima, caso as equipas técnicas sintam que isso faça sentido, podendo até estas ser em contexto de jogo de preparação ou diferir de um treino em escala micro ou macro, dependendo onde possa existir a possibilidade de um maior sucesso.

Mesmo que o grande objetivo da formação do SCP passe por fazer os jogadores evoluírem de modo individual para que sejam capazes de atingir a equipa principal, é fundamental ter noção que não haverá nenhum plantel completo a atingir esse patamar (salvo uma exceção nunca vista) e, simultaneamente, não esquecer que o futebol é uma modalidade coletiva e que nada se consegue colocando o eu à frente da equipa. No fundo, identificar com

clareza o que o jogador pode fazer no contexto da equipa – plano coletivo – e o que a equipa pode fazer pelo jogador no sentido de espremer ao máximo o potencial talento do jogador. Convém perceber como se pode estabelecer esta relação recíproca de modo saudável e sustentável. O propósito é desenvolver, em especificidade, o potencial talento do jogador de modo que este esteja em constante processo evolutivo.

Esta mensagem de responsabilidade coletiva e foco no global e não apenas no individual foi transmitida de um modo bastante claro no início da época e que vem sendo reforçada. Sendo ela bastante genérica, tem mais impacto quando é acompanhada por exemplos práticos, algo que já vivenciamos na nossa equipa. Ou seja, tendo em conta que em alguns dos jogos disputados até à data conseguimos várias vitórias folgadas, alguns jogadores – especialmente os que não têm tantos minutos e quando ocupam o papel de suplentes utilizados – sentem necessidade de tentar mostrar o seu valor quando têm oportunidade. Isto leva a que tentem puxar para si o holofote do jogo e procurem, por vezes de forma incessante, marcar um golo ou lances diferenciados, muitas vezes indo contra aquilo que poderia ser melhor para a equipa, como por exemplo uma assistência ou um passe que permitisse manter a posse da bola. Ora, após um caso em que um destes exemplos teve lugar, no primeiro treino da semana seguinte a situação foi exposta e o jogador em questão, AG, não marcou presença na convocatória seguinte.

Concordo que a situação tenha sido exposta em grupo para que todos os jogadores recebam o alerta e possam refletir sobre ele, mas, na minha opinião, aquilo que poderia ter sido feito antes desta conversa de grupo e da retirada da convocatória era conversar com o jogador e fazê-lo entender que alterar a sua forma de jogar pela busca incessante de protagonismo não o vai levar a conquistar o lugar ou ser melhor que os colegas, mas sim o oposto.

Quando um jogador está focado em objetivos de tarefa, as perceções de competência são autorreferenciadas, por exemplo, se deseja melhorar o seu desempenho pessoal. Quando, por outro lado, um jogador está focado em objetivos direcionados para o ego, as perceções de competência são exclusivamente referenciadas por outros (sendo que pode estar focado na tarefa e comparar-se aos colegas), por exemplo quando o desejo passa por superar até mesmo colegas de equipa.

Até à data de hoje, algo transversal e que esteve presente em praticamente todas as unidades de treino foram exercícios de cariz técnico, quer fosse com foco no remate, passe ou na receção. Seguindo um raciocínio nada complexo e até ao nível do ensino básico, facilmente percebemos que a base do futebol se encontra nas ações técnicas e no modo como são aplicadas no contexto de jogo. Ora, se um jogador não for capaz de ter uma taxa de sucesso alta na

realização uma ação técnica simples e sem oposição, provavelmente não terá sucesso na transição para a aplicação dessa mesma ação num contexto de jogo onde encontrará adversários que irão lutar precisamente contra o sucesso destas ações. Ainda assim, o jogador pode obter valores máximos na realização de ações técnicas em ambientes descontextualizados (i.e., ações realizadas em contextos fechados e sem oposição), todavia o nível de eficácia pode reduzir dramaticamente quando são expostos a situações especificas de jogo (contexto aberto e com oposição). Isto porque ao colocar os jogadores em ações desprovidas da informação específica do jogo, estes não estabelecem um acoplamento efetivo de ação-informação, i.e., não têm em consideração a informação essencial que especifica, determina, coordena e regula determinados comportamentos e ações tático-técnicas.

No contexto que vivenciei anteriormente, os exercícios analíticos eram vistos como uma "perda de tempo" para aquilo que é realmente importante: jogar, jogar, jogar. Tendo em conta que o tempo útil de treino era bastante reduzido, até posso compreender esta opinião, mas não concordo totalmente. É certo que os exercícios analíticos não contemplam estas fontes de informação e, por norma, tendem a solicitar da parte dos jogadores a repetição estandardizada "mecanizada" de ações e comportamentos, quando no jogo se trata de uma constante adaptação da técnica ("repetição sem repetição"). Contudo, a meu ver, os exercícios analíticos de passe, remate, ou até mesmo uma circulação tática sem oposição podem ser importantes para os jogadores perceberem aquilo que é pretendido pelos treinadores e para criarem imagens mentais de movimentos aos quais podem recorrer em contexto de treino com oposição e em jogo. Estas imagens mentais referem-se não a ações isoladas ou o que simboliza determinada ação, mas, pelo contrário, representa o que o jogador pode fazer em determinado contexto, i.e., representa a interação do jogador com determinados elementos do jogo, desde a bola, adversários, colegas de equipa, entre outros. A título de exemplo: o primeiro jogo oficial do Campeonato Nacional de Iniciados realizou-se a um sábado e, no dia anterior, o treino iniciou precisamente com uma circulação tática que continha um *overlap* do lateral nas costas do extremo para cruzamento e finalização. No dia seguinte, em jogo, uma das oportunidades de golo criadas pela nossa equipa surgiu seguindo precisamente a mesma dinâmica.

2.5.2.5. Lógica de Ensino Sustentada vs. Planeamento Esteticamente Agradável

Ora, se um mesociclo se refere ao planeamento de (cerca de) um mês de trabalho e de conteúdos a transmitir, faz sentido que o trabalho realizado ao longo desse tempo tenha semelhanças entre si.

Admito que, até chegar ao Sporting, me fazia alguma confusão repetir exercícios de semana para semana, ainda que por vezes o fizesse e alterasse algumas condicionantes mediante aquilo que fosse o meu objetivo, por recear ser interpretado de forma desleixada ou desinteressada. Contudo, se fizermos um raciocínio lógico simples e tivermos uma visão suficientemente aberta sobre este tema, facilmente percebemos que se os conteúdos a trabalhar são os mesmos – sejam eles a ação técnica do passe ou um momento do jogo, por exemplo a organização ofensiva, na sua fase de preparação – e se o nosso grande objetivo passa por uma boa assimilação da informação que é transmitida, porque não repetir exercícios de uma semana para a outra? Se estou a trabalhar um conteúdo e consegui retirar bastante "sumo" de um determinado exercício, alterá-lo será dar passos atrás, a meu ver.

Logicamente que, ao longo das semanas e à medida que os exercícios vão sendo repetidos, a compreensão dos mesmos por parte dos jogadores vai sendo cimentada e os conteúdos vão sendo transmitidos e adquiridos. Do mesmo modo, exercícios monótonos podem promover uma estagnação dos comportamentos que se pretendem trabalhar e, de certo modo, o cérebro acaba por "desligar": basta uma minúscula alteração de uma variável do exercício (ex., o espaço) para o cérebro "ligar", pois, está a ser introduzida nova informação no exercício que possibilita outras oportunidades de interação do jogador com o ambiente (contexto). Posto isto, considero que faça todo o sentido existir alguma progressão dentro de um exercício, desde que de forma sustentada e se a assimilação estiver a ir ao encontro daquilo que é pretendido. É de igual modo lógico que se a equipa técnica percebe que um determinado exercício não está a surtir o efeito desejado, a meu ver, conta com duas opções: ajustar alguma variante ou condicionante do exercício, ou reformulá-lo completamente.

Ao promover alterações no exercício, seja de que natureza for (e aqui temos sempre de considerar o objetivo comportamental que pretendemos trabalhar) pode promover o aparecimento de outra lógica específica de problemas que requer da parte dos jogadores descobrir, encontrar, explorar e adaptar outras soluções funcionais (i.e., adequadas e coerentes com o tipo de comportamento a realizar). Este processo promove um contínuo enriquecimento do jogador ao nível das competências para jogar.

Deste modo, estamos a conceder oportunidades para que os jogadores explorem diferentes soluções – multiestabilidade – i.e., o padrão comportamental dos jogadores tende a convergir para determinados estados estáveis (atractores). Por outro lado, os jogadores devem treinar num limiar que lhes permita estar longe de um estado de equilíbrio – ou seja, os cenários de prática devem ser desafiadores para que os jogadores estejam permanentemente a procurar novas soluções e a refinarem comportamentos para corresponder às exigências do contexto. A isto se chama metaestabilidade – pelo facto de nunca estarem expostos a extremos – ou muito fácil, ou muito difícil, a probabilidade de o comportamento tender para diferentes atractores – novos padrões estáveis de comportamento – é maior. O enriquecimento do jogador advém muito disto – ser constantemente desafiado e com isso encontrar e explorar novas formas de resolver problemas de forma específica, criativa e competente.

Estando nós – entenda-se, a equipa – inseridos num contexto de formação em idade de pré-especialização onde numa primeira fase do Campeonato Nacional seremos a equipa dominadora na maioria dos jogos, acreditamos que o foco se deve centrar em nós próprios e nas ações e comportamentos que queremos que os nossos jogadores aprendam e realizem, todo o trabalho tem sido e continuará a ser feito com esse foco. Numa segunda fase do Campeonato Nacional, bastante mais exigente e numa fase mais avançada da época, onde o trabalho já estará mais bem alicerçado, o foco poderá vir a ser dividido entre aquilo que é o "nosso jogo" e o que será o adversário do fim-de-semana seguinte.

É sabido que a repetição é importante na melhoria das ações técnicas e noto que aqui me refiro, muito mais do que uma mera repetição estandardizada (que também é importante), a uma "repetição sem repetição", i.e., o trabalho da ação técnica do passe ou drible, por exemplo, em contextos diferentes onde o jogador tem de adaptar constantemente a técnica. Cenários estes que reproduzem a variabilidade e imprevisibilidade que caracteriza o jogo de futebol. Ao longo destas semanas, após ter já passado várias vezes por este processo de interpretação – corroborado com vídeo – da evolução dos jogadores num exercício realizado pela segunda, terceira ou até quarta vez, é inegável a melhoria das ações e comportamentos dos jogadores.

2.6. Contexto de Natureza Funcional

2.6.1. Estrutura do Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal

O departamento do Futebol de Formação do SCP, está organizado, conforme ilustra a figura 8, pelo Diretor Geral da Academia, seguido do Diretor do Futebol de Formação e Gabinete de Apoio e, depois, pelos diferentes gabinetes multidisciplinares. Destes, encontro-me ligado à Área Técnica, na função principal de treinador-estagiário, e ao Gabinete de Observação e Análise de Jogo, na função complementar de analista.



Figura 8 - Organograma Futebol Formação

2.6.2. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa de Sub15 do SCP competiu, na época 2022/ 2023, no CN 1.ª Divisão Iniciados, disputado pelos 50 clubes apurados do CN de Sub15 da época 2021-22, e que se dividiu em duas fases: a 1ª Fase e a 2.ª Fase – Manutenção e Descida e 2.ª Fase – Apuramento de Campeão.

2.6.2.1. 1.ª Fase CN 1.ª Divisão Iniciados

A 1.ª Fase foi disputada por 50 clubes, divididos em cinco séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os 1.º e 2.º classificados de cada serie apuraram-se para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 40 clubes apuraram-se para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida. Nesta fase, conforme ilustra o quadro 1, inseriram-se as seguintes equipas:

Quadro 1 - Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados – 1.ª Fase



2.6.2.2. 2ª Fase – Apuramento de Campeão

A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão foi disputada 10 clubes, que jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante,

conforme sorteio, para apuramento do Campeão. Os 10 clubes asseguraram a manutenção na prova. Nesta fase, conforme ilustra o quadro 2, marcaram presença as seguintes equipas:

Quadro 2 - Campeonato Nacional 1.º Divisão Iniciados – 2.ª Fase – Apuramento de Campeão



2.6.3. Capítulo Reflexivo III – Tarefas enquanto Treinador-Estagiário na Equipa Técnica

Ao ingressar na equipa técnica de sub15 do SCP, as tarefas foram propostas de forma crescente, quer a nível quantitativo, quer a nível de importância. Existem algumas tarefas que ficaram pré-definidas desde cedo, entre a primeira e a segunda semana, como responsabilidade minha e que enumerarei de seguida. Outras, para as quais me fui preparando e treinando ao longo das primeiras semanas na Academia, principalmente a observar o que era feito pelo analista da equipa, surgem mediante a necessidade e pedidos da equipa técnica, como por exemplo a realização de vídeos de análise de performance individual. Todavia, este tópico será aprofundado mais à frente.

2.6.3.1. Primeiras Tarefas Atribuídas na Equipa Técnica (por ordem cronológica)

As primeiras tarefas pelas quais fiquei responsável prenderam-se com a criação de dois documentos:

2.6.3.1.1. Documento de Convocatória

Apesar da existência de uma ficha oficial do clube com este efeito, o primeiro documento que me foi solicitado refere-se a uma ficha de convocatória onde deveria constar a indicação de convocado ou não convocado e a respetiva justificação em caso de não convocatória. Para isto, criei uma ficha modelo no *Microsoft Excel* com uma ferramenta de validação de dados onde apresentei uma lista de justificações modelo, que pode ser atualizada mediante o surgimento de um novo motivo.

2.6.3.1.2. Documento de Divisão do Material

O segundo documento pedido foi uma ficha de divisão do material. Isto é, uma ficha onde dividi os nomes dos jogadores pelas semanas em que ficaram responsáveis por arrumar o material utilizado no treino. Na sequência da conceção desta ficha, fiquei também responsável pela afixação da folha no balneário e pela gestão em caso de faltas. Além desta tarefa, outros documentos que ficaram sob a minha responsabilidade foram as fichas de controlo do treino e a ficha de estatísticas, assiduidade e presenças.

2.6.3.1.3. Documento de Controlo de Treino (Conteúdos)

Na ficha de controlo do treino, conforme ilustra a figura 9, o objetivo passa por assinalar o tempo que foi gasto em cada categoria ou subcategoria por unidade de treino. Por exemplo, no primeiro treino da época passamos 9 minutos a trabalhar ações técnicas ofensivas (passe e receção), 16 minutos a trabalhar princípios de jogo ofensivos (penetração) e defensivos (contenção) e 8 minutos em manutenção da posse de bola (MPB). Além disto, os 10 minutos iniciais foram da responsabilidade do preparador físico e são contabilizados como Unidade de Performance (UP) e terminamos o treino com 4 minutos de jogo reduzido num formato de GR+4x4+GR.

Cada folha deste documento contabiliza estes valores de forma mensal, podendo estes dados ser importantes no planeamento dos mesociclos seguintes, i.e., a partir da análise do número de minutos que cada conteúdo, momento ou sub-momento tem, é possível identificar se nos meses anteriores existiu algum tema que não tenha sido abordado e que possa vir a ser no mesociclo seguinte ou, de forma inversa, se existiu algum tema que tenha vindo a ser muito

abordado e o porquê dessa constante abordagem. Do mesmo modo, existe uma folha no final de cada semestre (setembro-dezembro e janeiro-junho) que contabiliza os valores totais referentes a esses períodos.

A verdade é que esta ficha apenas foi consultada em reunião apenas uma vez, aquando do recomeçar da época após a pausa natalícia. Ainda assim, na minha opinião, é importante para que se possa ter uma melhor noção daquilo que é trabalhado ao longo dos meses. Por exemplo, a partir dessa análise, percebemos que o sub-momento de construção de forma intra-setorial havia sido trabalhado no primeiro mesociclo e não mais a partir daí. Do mesmo modo, a marcação de penáltis e a saída de bola foram momentos nunca abordados até essa data. Para mim, o ideal seria consultar esta ficha todos os meses aquando da reunião de planeamento de mesociclo.

Controlo do Treino		Dias de Treino												Total Minutos	%	% Sub-Categorias	
		3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sáb	3ªf	4ªf	6ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf				
UT nº		128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139				
Categorias/Sub-categorias		04/abr	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	18/abr	19/abr	21/abr	25/abr	27/abr	28/abr	29/abr				
Jogo formal			20	20				20			30		70	160	19%		
Jogo reduzido		28				50								78	9%		
Ações técnicas		22	20	0	10	15	8	20	10	0	0	16	0	121	14%	Ações Técnicas	
(inclui Finalização Analítica)	ofensivas	22	20		10	15	8	20	10			16		121	14%	100%	
	defensivas													0	0%	0%	
Princípios de Jogo		0	0	0	0	0	24	0	36	24	0	0	0	84	10%	Princípios de Jogo	
	ofensivos						24		36	24				84	10%	100%	
	defensivos													0	0%	0%	
Finalização Analítica			20		15		20	20		20		25		120	14%	99%	% Ações Técn.
Manutenção de Posse de Bola			10	16				10			10	16		62	7%		
Lúdico-Recreativo														0	0%		
Unidade de Performance		7	11	20	6	5	8	11	9	7	12	7	8	111	13%		
Momentos de Jogo																	
Organização Ofensiva		0	10	0	5	0	0	10	5	0	10	0	0	40	5%	Organiz. Ofensiva	
1º Sub Momento – Saída de Bola	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
2º Sub Momento – Construção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
3º Sub Momento – Preparação	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial		10		5			10	5		10			40	5%	100,00%	
4º Sub Momento – Decisão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição Defensiva		0	10	0	5	0	0	10	5	0	10	0	0	40	5%	Transição Defensiva	
Transição - Zona de Decisão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição - Zona de Preparação	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial		10		5			10	5		10			40	5%	100,00%	
Transição - Zona de Construção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Reação à Perda														0	0%	0%	
Organização Defensiva		0	0	10	5	0	0	0	5	0	0	10	0	30	4%	Organiz. Defensiva	
1º Sub Momento – Pressionar	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
2º Sub Momento – Organizar	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			5	2,5				2,5			5		15	2%	50,00%	
3º Sub Momento – Proteger	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			5	2,5				2,5			5		15	2%	50,00%	
Transição Ofensiva		0	0	30	5	0	0	0	5	0	0	10	0	50	6%	Transição Ofensiva	
Transição - Zona de Proteção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição - Zona de Organização	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			15	5				5			5		30	4%	60,00%	
Transição - Zona de Pressão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			15								5		20	2%	40,00%	
Esquemas Táticos		0	0	0	0	30	0	0	36	0	0	0	0	66	8%	Esquemas Táticos	
Pontapé de baliza														0	0%	0,00%	
Cantos		0	0	0	0	15	0	0	18	0	0	0	0	33	4%	50,00%	Cantos
	ofensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
	defensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
Lançamento Linha Lateral														0	0%	0,00%	
Livres		0	0	0	0	15	0	0	18	0	0	0	0	33	4%	50,00%	Livres
	ofensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
	defensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
Penalties														0	0%	0,00%	
Pontapé de saída														0	0%	0,00%	
Total Treino		57	101	96	51	100	60	101	111	51	72	84	78	842	100%		

Figura 9 - Documento de Controlo de Treino (Conteúdos) – exemplo

2.6.3.1.4. Documento de Estatísticas: Assiduidade e Minutos

Na ficha de estatísticas são contabilizadas as presenças em treino e os minutos jogados em cada torneio, jogo de preparação ou oficial por cada jogador, como podemos verificar a partir da figura 10. Esta tem o propósito de perceber, primeiramente, o número de presenças em treino e jogo e, depois, a quantidade de convocatórias e minutos que cada jogador tem nos três diferentes momentos: jogo de preparação, torneio ou jogo de campeonato.

Apesar de serem processos relativamente simples de seguir, é importante que todos os passos (ex., verificar a utilização das cores e números corretos) sejam cuidadosamente seguidos para que não existam falhas. Na figura abaixo está presente um exemplo desta ficha, relativa ao mês de abril – composto por todos os quatro momentos competitivos – devidamente preenchida. A meu ver, esta ficha é importante porque permite perceber o número de minutos e a respetiva percentagem de tempo que cada jogador está a ter nos diferentes momentos competitivos e na totalidade dos mesmos, o que pode ser importante para monitorizar o plantel numa tentativa de não existirem jogadores com um tempo de prática inferior aos colegas.

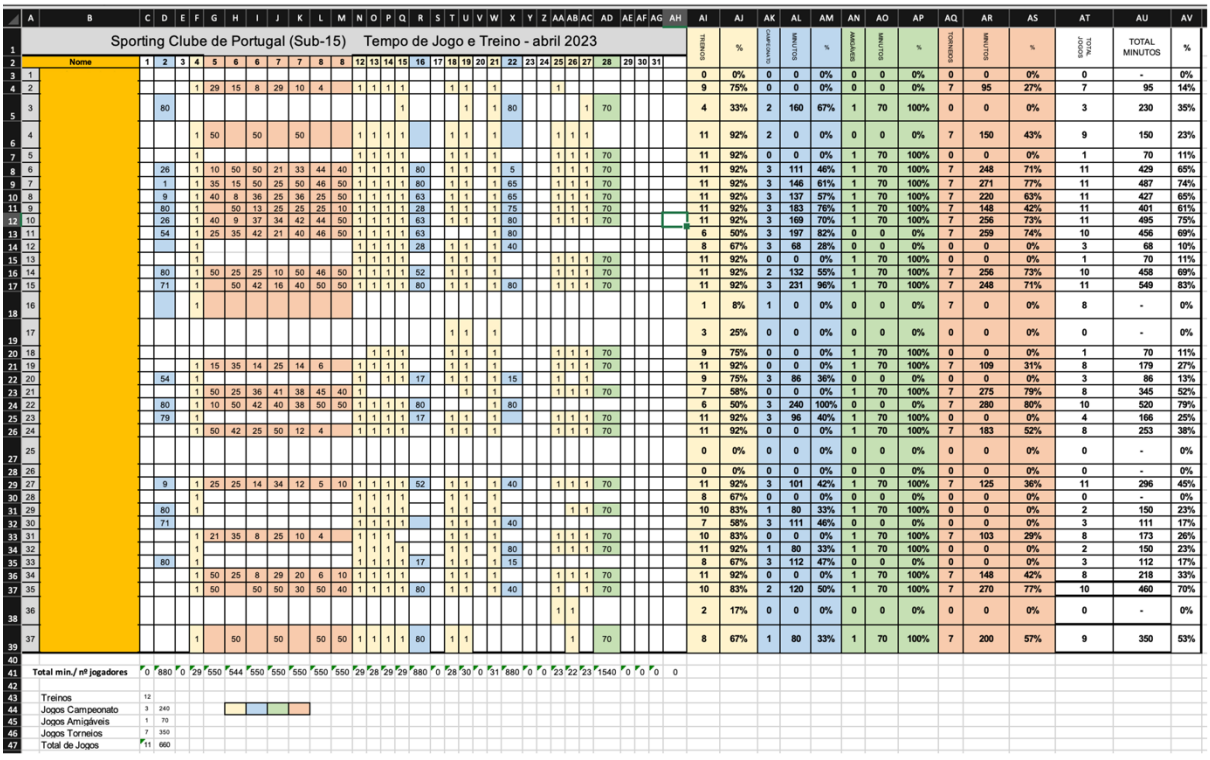


Figura 10 - Ficha de Controlo de Assiduidade e Minutos – exemplo

2.6.3.1.5. Documento de Controlo de Tempo por posição

Estando numa fase de pré-especialização, os jogadores podem, devem e vão passar por várias posições. Foi neste sentido que me foi solicitada a elaboração de uma ficha de controlo do tempo que cada jogador passa em cada posição, quer seja em contexto de treino ou jogo. De forma a manter uma organização mais profunda, decidi criar uma base de dados que me permita inserir estes valores relativos a cada sessão de treino e jogo, como ilustra a figura 6. Os valores das unidades de treino apenas são contabilizados se os exercícios em questão contiverem algum pendor estrutural, i.e., se contiver uma organização posicional definida à partida. Por exemplo, um exercício de MPB, habitualmente, não entra nesta contabilização. Mais tarde, este documento deu origem aos Relatórios de Microciclo e Mesociclo, conforme referido na página 59.

Para mim esta base de dados é, precisamente, a base de um ponto que considero fundamental: a importância de se jogar em diferentes posições, por questões de vivenciar (SENTIR) o que determinadas posições solicitam em termos de ações e comportamentos ofensivos e defensivos específicos. A multifuncionalidade advém da capacidade de o jogador se ajustar/adaptar de modo eficiente e eficaz a diferentes posições e funções. Por exemplo, o facto de um jogador jogar constantemente pelo corredor lateral é completamente diferente se jogar por dentro, em corredor central (com maior amplitude de jogo, maior pressão espácio-temporal, etc.). Estas zonas e posições requerem a perceção de diferentes informações que especificam, regulam e coordenam determinadas ações. A meu ver, os treinadores devem promover estratégias de intervenção (ex., através de questionamento, descoberta guiada, etc.) no sentido de educar a intenção e, consequentemente, a atenção dos jogadores para variáveis relevantes presentes no contexto e que permitem resolver os problemas de jogo de forma adequada. No nosso caso, como podemos ver na figura 11, alguns jogadores chegam a experimentar três posições num só treino. A par disto, vários jogadores já experimentaram, em contexto de treino e jogo, mais do que 7 posições, conforme refiro nas páginas 83 e 84. Este é um dado relevante, até porque ao longo de todo o ano a nossa estrutura tática apenas teve uma variação no meio-campo, com a passagem de 1-2 para 2-1. Ou seja, dentro de uma mesma estrutura, muitos dos jogadores tiveram oportunidade de experimentar e SENTIR aquilo que os colegas sentem noutras posições.

	Nome	Posicao Principal	Tempo Posicao Principal	Posicao Secundar	Tempo Posicao Se	Posicao Te	Tempo Posicao Te
6848		6	39				
6849							
6850		1	36				
6851		6	5	8	34	5	7,5
6852		11	39	7	7,5		
6853		10	54				
6854		7	54				
6855		2	54				
6856		8	54				
6857							
6858		5	5	49			
6859		11	5	5	41,5		

Figura 11 - Base de Dados – Controlo de Tempo por Posição – exemplo

2.6.3.1.6. Drive SCP – Geração 2008

Também foi criada uma Drive (figura 12) onde são colocados todos os documentos do processo e onde são descarregados os vídeos de todos os jogos amigáveis e oficiais e de todas as unidades de treino. A filmagem de treinos é, também, uma das minhas funções, sendo que sou o responsável pela passagem dos vídeos para o computador e, posteriormente, para a Drive. Do mesmo modo, também sou o responsável pela passagem das unidades de treino em formato digital para a mesma.

Como esta tem um armazenamento limitado, todas as semanas estes vídeos são substituídos por novos vídeos das sessões mais recentes. Antes de serem eliminados, são alojados num disco externo com capacidade para suportar uma época inteira.

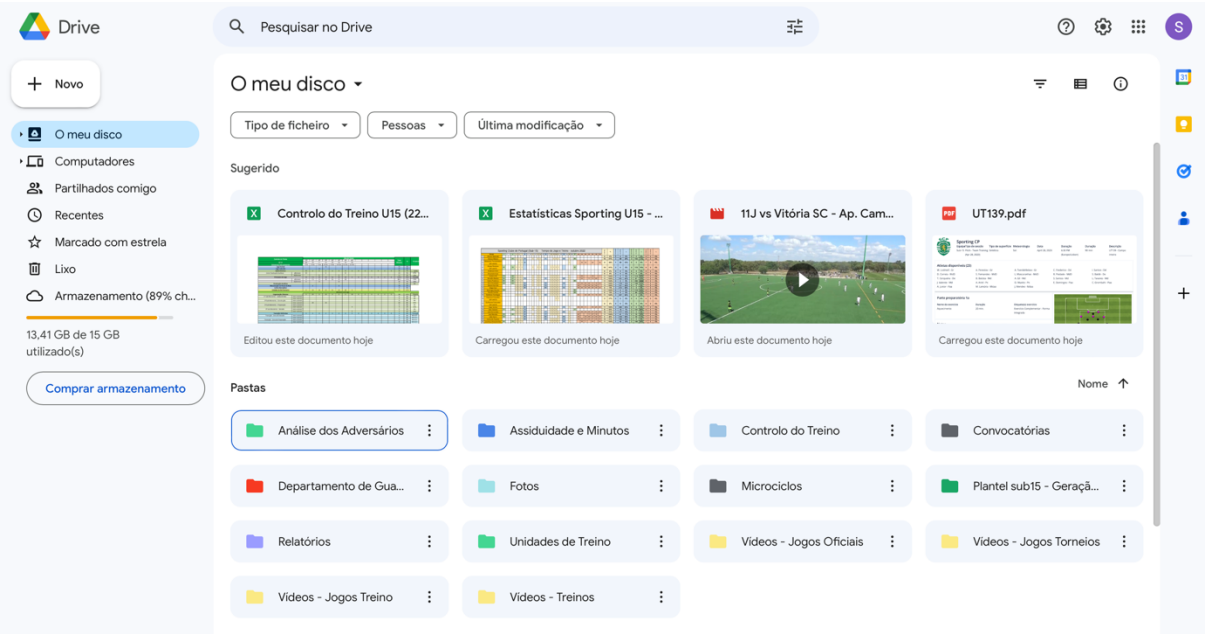


Figura 12 - Drive Sporting Clube de Portugal - exemplo

2.6.3.2. Tarefas Atribuídas ao Longo do Tempo na Equipa Técnica

As tarefas acima descritas relacionam-se apenas com a Equipa Técnica. As tarefas que descrevo de seguida relacionam-se bastante com aquilo que é o trabalho realizado no Gabinete de Observação e Análise (GOA), embora sejam no âmbito da Equipa Técnica. Isto é, algumas tarefas (que descreverei no Capítulo Reflexivo 5) entram no âmbito do meu trabalho enquanto colaborador do Gabinete, embora se relacionem com a equipa onde estou alocado. Outras tarefas, entram no âmbito da Equipa Técnica, embora seja necessário o recurso ao material e dados obtidos a partir das tarefas realizadas no âmbito do GOA. Um exemplo prático: a codificação dos jogos é uma tarefa no âmbito do GOA, mas está relacionada com a equipa de sub15 tendo em conta que estou responsável pelas codificações destes jogos; a realização de vídeos de análise de performance individual é uma tarefa que se insere naquilo que é pedido pela equipa técnica e mesmo não sendo algo requerido pelo GOA, é necessário recorrer aos materiais do Gabinete e dados recolhidos em tarefas da sua órbita.

Esta relação de simbiose faz com que o trabalho flua de forma muito mais rápida e leva a que todos consigam suprir as suas necessidades e cumprir com os objetivos de forma muito mais prática, rápida e com uma qualidade superior. Com isto, as tarefas que me têm vindo a ser atribuídas a partir destas semanas iniciais, especialmente a partir do início do Campeonato Nacional, relacionam-se intimamente com o trabalho de análise, quer seja sobre a escala individual, setorial, coletiva ou até de jogadores adversários. Beneficiando, passo a expressão, da distribuição de tarefas pelos analistas das várias equipas no âmbito da *UEFA Youth League*, na qual também ajudei tenuemente, foram-me dadas oportunidades de realizar alguns destes vídeos, que acredito terem resultado em produtos finais positivos e que deixaram indicações positivas da minha parte.

2.6.3.2.1. Vídeos de Análise de Performance Individual – Conceção

Os vídeos de análise de performance individual visam predominantemente os nossos jogadores e a sua realização tem como objetivo mostrar esse mesmo vídeo ao respetivo jogador, numa reunião individualizada onde estão presentes apenas o jogador, um dos treinadores e o analista responsável pela edição do vídeo.

Estes vídeos apontam para um momento do jogo em particular, algum movimento ou comportamento que o jogador esteja a realizar com frequência e que pretendemos que altere.

Para a sua conceção, o método mais fácil é um conceito relativo. Isto porque, caso o objetivo passe, por exemplo, por recolher todos os clipes de um jogador num determinado momento do jogo, o mais prático passa por recorrer ao software *Hudl SportsCode*. Através dos mesmos mecanismos que levam à realização dos vídeos compacto GR, que explicarei no capítulo V, facilmente podemos recolher todos os clipes pretendidos. Por outro lado, caso o objetivo passe por analisar, por exemplo, algum movimento em específico (como o ataque a zonas de finalização), o mecanismo mais fácil é também o mais rústico: assistir novamente ao jogo na íntegra com aquele objetivo bem definido.

A forma mais fácil de assinalar os lances que pretendemos sem parar o vídeo e deixando a preocupação de selecionar e ajustar a duração dos clipes pretendidos apenas para fim, passa por fazer uma codificação micro (explicada detalhadamente no capítulo 5) apenas para aquele jogador. Isto é, em vez de selecionar a ação especifica no local destinado ao jogador, basta carregar no seu nome para a ação ficar guardada. Para uma mais rápida e eficaz análise, quando a "experiência" assim o permitir, é possível aumentar a velocidade de reprodução do vídeo e ir "jogando" com essa velocidade à medida que a bola se aproxima ou afasta do jogador que pretendemos analisar.

Estes vídeos também podem ter como alvos jogadores de outras equipas que consideremos interessantes. Nestes casos, aquilo que é pedido é um vídeo mais abrangente onde, basicamente, estejam incluídos todos os momentos onde o jogador toque na bola naquele determinado jogo e, eventualmente, algum movimento padrão do jogador. O método mais fácil passa por realizar uma codificação micro individual, carregando apenas no nome do jogador para os clipes ficarem guardados. No final das análises, no caso de serem realizadas para jogadores da nossa equipa, é necessário realizar uma capa para o vídeo, que contempla o nome e fotografia oficial do jogador, bem como o jogo e competição em questão, acompanhados pela data.

2.6.3.2.2. Vídeos de Análise de Performance Coletiva e Individual – Alteração da Tarefa

Com o início da segunda volta do campeonato, foi-me comunicado que, além de realizar a análise individual, passaria a realizar a análise coletiva da nossa equipa após os jogos assim que começasse a segunda fase do CN 1.ª Divisão Iniciados. Ora, sabendo isto, decidi, nos últimos três jogos da primeira fase, realizar, de forma autónoma, as análises coletivas.

Para a conceção destes, divido o jogo em seis momentos, pela seguinte ordem: organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos defensivos, organização ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos ofensivos. Tal como definimos dentro da equipa técnica, o momento de organização defensiva está dividido em 3 sub-momentos: pressão, organização e proteção, enquanto o momento de organização ofensiva é dividido em construção, preparação e decisão. O mesmo acontece nestes vídeos, onde cada momento e sub-momento estão organizados por separadores.

O primeiro passo é, então, rever o jogo na íntegra. À medida que o vou fazendo, vou apontando os tempos de lances que considere relevantes e que estabeleçam algum tipo de padrão com aquilo que foi a história do jogo. Contudo, também gosto de colocar alguns clipes com soluções para eventuais problemas que tenha identificado – por exemplo, frente ao Futebol Clube Alverca (FC Alverca) deparamo-nos a seguinte dinâmica: numa estrutura de 1x5x2x3, com a bola em corredor lateral, era o extremo do lado oposto que fazia de terceiro médio, o que nos levava a permitir que entrassem muitas bolas entrelinhas já que o P6 estava em cobertura ao P11 e os P8 e P10 em marcação aos médios adversários. Assim, fica a questão: Quem deve saltar na marcação? Será o P6 que deve abandonar a cobertura, deixá-la ao encargo do lateral e controlar aquele espaço? Esta foi uma das soluções que me foi apresentada, mas com a qual não concordo. Ora, sabendo que estamos a pressionar no meio-campo adversário e que, num escalão como o de sub15, a bola dificilmente varia diretamente de um corredor para o outro a grande velocidade, de forma a manter a equipa organizada com aquilo que havia sido pedido aos jogadores mediante a estratégia adotada pelo adversário, penso que o mais lógico fosse que o defesa-central saísse na marcação e que o lateral se encarregasse da cobertura defensiva. Ainda mais, tendo em consideração que o lateral contrário adversário não estava a atacar a profundidade.

Depois de rever todo o jogo e apontar os lances relevantes, tento perceber de que forma posso criar uma sequência lógica e monto o vídeo, recorrendo à aplicação *QuickTime Player*. De seguida, tomando auxílio da aplicação *iMovie*, adiciono as legendas de cada clipe, conforme está explícito na figura 13.



Figura 13 - Exemplo das descrições nos vídeos de Análise Própria Equipa

Após a realização dos primeiros dois vídeos, reuni com o coordenador do escalão, MS, que me deu algumas sugestões para melhorar. Esta reunião foi muito importante porque além das sugestões, tive a oportunidade de debater vários lances com o MS, tendo sido o lance citado no exemplo acima um deles. Mesmo que as opiniões por vezes possam divergir, penso que seja sempre muito benéfico ouvir outras pessoas que também estão dentro do processo e com tanta experiência.

A principal sugestão prendeu-se imediatamente com o tempo do vídeo. Os primeiros que fiz, com a análise coletiva e individual juntas, contabilizavam um total de 19 e 18 minutos, sendo a grande maioria deste tempo relativo à análise coletiva. A sugestão passou por uma duração que rondasse os 8/ 12 minutos, sendo destes 5/ 6 para a componente coletiva e de 3 a 6 para a componente individual, dependendo do número de jogadores selecionado.

Na minha opinião, um vídeo de análise ao jogo pode ter uma duração muito variável, dependendo da história do jogo. Tendo em conta que estou a procurar padrões que resumam aquilo que foi o jogo, penso que seja benéfico colocar um número razoável de clipes acerca desse acontecimento padrão, de forma a vincá-lo e, também, poder analisar micro alterações dentro dele. Por exemplo: recuperamos bastantes bolas na saída de bola adversária. Mas o adversário saiu curto ou longo? Preferencialmente pelo lado direito ou esquerdo do nosso ataque? Quais as dinâmicas dos médios adversários? Tentam ser solução para jogar ou preparam-se imediatamente para disputar uma eventual segunda bola? Os nossos médios estão preparados para isso?

Todavia, penso que existe um ponto que faz toda a diferença quanto a este tema: quem é o público-alvo do vídeo? Se for a equipa técnica, penso que uma análise exaustiva faça sentido. Contudo, se tiver como finalidade ser exposto aos jogadores, é fundamental ser clínico na informação que pretendemos passar. Isto porque, se o vídeo for demasiado extenso, o foco atencional de jovens de 14/15 anos não conseguirá acompanhá-lo até o final. Aqui, o que penso

que faça mais sentido é uma escolha de algumas imagens a partir do vídeo maior (eventualmente exibido à equipa técnica) e posterior montagem do mesmo.

2.6.3.2.3. Vídeos de Análise de Performance Individual – Catálogo

Nota para que, neste catálogo, apenas constem vídeos que tenham sido realizados por mim e em que eu tenha comparecido na reunião onde foi exposto ao jogador em conjunto com um dos treinadores-adjuntos ou com o treinador-principal. Além destes, existem alguns vídeos que foram de minha autoria, mas onde não estive presente na reunião. Ao não ter estado presente e não ter ouvido a conversa, ainda que saiba as motivações que levaram ao pedido de realização do vídeo, optei por não os explorar aqui.

2.6.3.2.3.1. RY – Distrações Extra-Jogo (31/08/2022)

O primeiro vídeo de análise individual que realizei não se conferiu numa verdadeira análise de performance, mas sim numa análise a um comportamento extra-jogo realizado dentro do campo. Nas duas primeiras jornadas, o *mister* FR reparou que o RY tem por hábito mexer nas meias, camisola e cabelo durante os jogos. Apesar de estes gestos terem lugar principalmente nas pausas, por vezes acabam por ter influência negativa no jogo, porque demonstram que o jogador não está realmente focado na tarefa que está a realizar e que as suas preocupações divergem daquilo que é o jogo. Naturalmente, isto tem implicações no plano coletivo, dado que, tal como numa sequência de peças de dominó – onde caso uma esteja deslocada em comparação às outras, a sequência termina e o objetivo (de derrubar todas as peças em cadeia) não é cumprido –, um jogador que esteja desfocado pode levar ao insucesso de um conjunto de ações de vários colegas (ainda mais quando o jogador em questão atua no setor avançado). Neste sentido, foi-me pedido que fizesse cortes destes momentos, o que culminou num vídeo com mais de 4'.

O objetivo deste vídeo passava, então, por eliminar um comportamento que consideramos errado. Ainda que não tenha realizado uma nova análise tão aprofundada quanto esta, tendo em conta as observações feitas nos jogos após a exibição deste vídeo, considero que este objetivo foi cumprido.

2.6.3.2.3.2. ED – Ataque a Zonas de Finalização (02/09/2022)

O ED é um extremo com uma capacidade tremenda no duelo 1x1 ofensivo, com uma condução de bola muito rápida e agressiva e que, neste sentido, procura muita largura para receber a bola no pé e partir para estas situações, onde se sente mais confortável. Contudo, existem lances onde poderia retirar partido da sua velocidade atacando portas de rutura entre os defesas adversários. Sendo um jogador tão forte neste momento, é necessário algum cuidado para que não perca esta característica.

Desta forma, aquilo que foi exibido ao jogador foi, numa primeira fase do vídeo, vários lances de treino – já que este estava a ser um conteúdo abordado no presente mesociclo – e jogo, onde o ED podia ter aproveitado as portas entre os jogadores da linha defensiva adversária (quer entre DC-DC, quer entre DC-DL) e não o fez, mantendo-se, na maioria das vezes, desligado do jogo. Numa fase seguinte do vídeo, mostramos algumas situações onde o jogador teve sucesso na realização destes movimentos.

O pedido do vídeo foi-me realizado pelo mister FR para ser apresentado de forma estratégica num dia onde a transição ofensiva foi um dos momentos a abordar no treino e onde o ataque às portas de rutura e zonas de finalização tiveram um destaque redobrado. Com isto, sinto que existiu algum cuidado por parte do jogador com aquilo que lhe foi apresentado e pedido, prova disto foi o primeiro golo que marcou após a visualização do vídeo e que nasceu de um movimento nas costas da defesa adversária.

2.6.3.2.3.3. SS – Último Passe (17/09/2022)

O SS é um jogador possante e que tem muita facilidade em eliminar linhas de pressão através do transporte e até do primeiro toque. Contudo, ao encontrar-se de frente para a última linha adversária procura quase sempre o remate exterior e o jogo exterior, o que não está necessariamente errado. Todavia, muitas das vezes estão abertas portas de rutura entre os defesas adversários que podem e devem ser aproveitadas, mas raramente são tão bem avaliadas quanto deviam por ele.

Este vídeo contou, desta forma, com vários lances onde estão abertas portas de rutura entre os defesas adversários e a decisão do SS não é a melhor, ainda que raramente seja má pois recorrendo à sua capacidade física, o jogador dificilmente perde a bola. É, de facto,

importante que o jogador não venha a perder um recurso, uma dinâmica – neste caso faz uso da dimensão física –, para resolver um dado problema do jogo, e é eficaz nesse sentido, sendo algo que o difere dos outros. Contudo, é importante, também, que o jogador tenha em mente a existência de outras possibilidades de resolução de uma lógica de problemas que pode ser condizente, por exemplo, com a realização de um passe para golo, sendo esta ação válida em função da circunstância do jogo.

Para potenciar este comportamento, o *mister* BB – que me solicitou o vídeo e apresentou ao jogador – pensou em estabelecer um objetivo de assistências até o final da primeira fase ou até o final do campeonato, apesar de ainda não ter sido transmitido de forma concreta. À sexta jornada, data desta atualização, ainda que não tenha conseguido materializar este último passe em assistência, sinto que houve uma grande preocupação por parte do jogador com aquilo que foi mostrado, não fosse ele um dos jogadores mais focados e trabalhadores do plantel.

2.6.3.2.3.4. LT – Comportamentos vs. Vitória Sport Clube (09/02/2023)

Estes vídeos surgiram de um pedido do mister FR e não se versaram sobre um tema em específico, mas sim algumas falhas comportamentais e/ou momentos positivos no jogo frente ao Vitória Sport Clube (Vitória SC). No caso do LT, um jogador que tem uma boa ocupação racional do espaço e que é inteligente na leitura do jogo no momento com bola, o vídeo teve como foco alguns lances onde poderia ter sido mais agressivo a encurtar espaço para o adversário direto quando este está de costas e não o deixar rodar e/ou enquadrar com a nossa baliza, esteja ele em que zona do terreno estiver.

2.6.3.2.3.5. RY – Comportamentos vs. Vitória Sport Clube (09/02/2023)

O RY é um jogador que tem sempre muita entrega e disponibilidade para com o jogo. Nisto, o compacto individual deste jogador teve como principal foco algumas situações de lançamento de linha lateral onde o jogador (P9) se aproxima demasiado do corredor lateral e, apesar de ir dar mais uma solução, também arrasta mais defesas com ele e dificulta, por vezes, a variação do centro do jogo - nosso objetivo quando o lançamento se realiza em zona de preparação - ou a colocação da bola na área - quando este se realiza em zona de decisão. Posto isto, deve manter-se numa posição mais central e fixar os dois defesas centrais para criar espaço,

por exemplo, ao extremo para aproveitar a profundidade ou arrastar mais homens para essa zona e libertar o corredor central.

Do mesmo modo, também foram expostas algumas situações onde se desmarca para zonas onde estão colegas em situação de 1x1. Sendo ele P9, muitas vezes, arrasta dois jogadores com ele, o que pode levar a que de uma situação de 1x1 (que é sempre uma vantagem) passemos a ter uma situação de 2x3, que é uma desvantagem.

2.6.3.2.3.6. CG – Tomada de decisão - Comparação com ME, jogador de topo (14/02/2023)

Este vídeo teve como primordial objetivo fazer o jogador entender que, com a enorme qualidade que tem - rápido, ágil, criativo, destemido, forte no 1x1 e nos duelos ofensivos - pode elevar o seu jogo para um nível superior se conseguir melhorar a sua tomada de decisão. É claro que é importante um jogador que atua nos corredores não ter receio de arriscar no 1x1 e, com a qualidade do CG, até no 1x2 por vezes. Da mesma forma, é fundamental alimentar estas características para não deitar a perder um jogador capaz de decidir jogos. Ainda assim, a melhor solução não é ir sempre para cima de "tudo e todos" e há momentos onde a equipa beneficia mais em manter a posse de bola para poder procurar situações vantajosas noutros locais do terreno. Mais, torna o jogador mais imprevisível e dificulta o comportamento dos jogadores adversários. Isto porque, desde que a segunda fase teve início, sabendo que um ponto muito forte da nossa equipa passa pela criação de vantagem a partir de situações 1x1 ou 2x1 no corredor lateral e com o acesso fácil que todas as equipas têm aos nossos jogos, uma das estratégias que tem vindo a ser frequentemente adotado pelas equipas técnicas adversárias passa por tentar anular estas situações a partir de mais coberturas defensivas nestas situações. Ora, se existem mais coberturas (jogadores) nesse espaço, quer dizer que algum outro espaço no terreno está menos protegido.

Neste sentido, aquilo que foi pedido para este vídeo foi, primeiramente, um conjunto de situações onde o CG não tenha tido sucesso em momentos onde podia ter decidido melhor: ou a partir de combinação direta, ou de variação de centro do jogo para uma zona vazia a partir de colegas em cobertura ofensiva. Depois, uma mescla de situações positivas de drible, duelos 1x1, momentos em que toca de frente para tentar combinar ou guardar a bola semelhantes entre o jogador e o ME, jogador da equipa A do SCP. Isto para mostrar ao CG que é possível ser-se criativo, ir para cima dos adversários e driblar tal como ele gosta, mas fazê-lo em função do que é melhor para e equipa e não para alimentar o ego. Do mesmo modo, comprovar que ele é

capaz de o fazer e que pode tornar-se ainda melhor jogador se conseguir equilibrar melhor os momentos em que o faz, ou seja, se conseguir melhorar a sua tomada de decisão.

2.6.3.2.3.7. AR – Aspetos a melhorar (15/02/2023)

A função deste vídeo foi algo diferente do habitual e até antagónica relativamente ao vídeo anterior, realizado um dia antes. Isto porque a maior parte dos vídeos tem uma componente tático-técnica bastante assente e tem quase sempre como objetivo chamar à atenção dos jogadores acerca de comportamentos a ajustar. Este não. No treino do dia anterior, o mister FR reparou que o AR estava mais triste do que o habitual, por se sentir num patamar abaixo dos colegas, no qual efetivamente se encontra. Neste sentido, este vídeo serviu, primordialmente, para esclarecer ao jogador aquilo que, no nosso entender, devem ser as suas vitórias diárias e os seus objetivos para consigo mesmo: em vez de se focar em ser muitas vezes convocado ou ter x ou y minutos no campeonato, o primeiro objetivo deve ser ter o máximo de ações positivas em cada treino. Isto porque sentimos que o jogador, ao falhar uma ação, tem alguma tendência em querer corrigi-la com uma ação de dificuldade acrescida, como se quisesse compensar o erro. Ora, a probabilidade de falhar uma ação mais difícil é, logicamente, superior e isso leva a que ele entre numa espiral negativa que não o deixa ter o rendimento desejado e, pior do que isso, que não se divirta enquanto joga futebol. E esse é o nosso primeiro objetivo, seja com que jogador for: que tirem prazer daquilo que estão a fazer para poderem trazer para o relvado o melhor de cada um deles. Neste sentido, foi lançado ao jogador o desafio de, no final de cada treino, se dirigir ao pé de nós e apontar três situações positivas que se tenham passado ao longo do treino.

Com isto, os clipes que retirei foram praticamente todos acerca desse treino onde o AR saiu visivelmente desmotivado: em primeiro lugar foram apresentados alguns momentos menos bons, onde o jogador deve tentar adaptar as suas lacunas, por exemplo a nível físico, e tentar explorar mais os espaços vazios, não se expor tanto aos duelos e tentar tocar mais vezes de frente para conseguir ter mais sucesso nas suas ações e manter os níveis de confiança elevados. De seguida, foram expostos alguns clipes de momentos onde o jogador consegue ter sucesso nessas ações e, por fim, um grande golo de pontapé de bicicleta que apontou na primeira jornada da Copa Academia.

Os jogadores tendem a "compensar" lacunas numa determinada dimensão fortalecendo aspetos noutras dimensões. Por exemplo, sendo menos forte, menos rápido do que os seus pares, o que nestas idades constitui uma realidade, dado o período sensível (i.e., maturação biológica)

que o jogador atravessa motivado por transformações ao nível cognitivo, estrutural, comportamental, etc, pode desenvolver a sua capacidade técnica – de jogar a um/ dois toques, de chegar primeiro, de ler e antecipar cenários para se posicionar melhor. Contudo, o AR não está a ter facilidade nesse processo, a meu ver, também devido à reduzida capacidade de superação, que o leva a desistir facilmente. Para combater isto, o *mister* BB tenta sempre ter em atenção o confronto direto do AR em exercícios estruturais, isto é, tenta que ele não enfrente diretamente jogadores muito possantes fisicamente e que facilmente o anularão. Contudo, sabemos que em qualquer parte do campo – mas ainda mais no meio-campo, por existir uma maior concentração de jogadores, os duelos são constantes e inevitáveis. Todavia, aqui falamos de um equilíbrio entre sucesso e insucesso, i.e., a meu ver, o jogador deve ser sujeito de forma progressiva a este estímulo para testar a sua capacidade de adaptação – isto é – perante o insucesso causado pelo colega (uso da dimensão física), será que consegue desenvolver competências de outras dimensões (técnica, tática e mental)? Se não for exposto, não sentirá necessidade de adaptar e crescer nesse sentido.

Esta, para mim, foi a conversa mais difícil de assistir e onde creio que o mister FR teve uma boa condução do seu discurso de forma a não criar falsas expectativas no jogador e fazê-lo entender que em primeiro lugar deve conquistar as suas próprias vitórias para, progressivamente, aumentar os níveis de exigência com ele mesmo, tendo noção que é preciso dar tempo para que o aspeto físico deixe de ser a lacuna que é.

2.6.3.2.3.7. LT - Comportamentos vs. Clube de Futebol "Os Belenenses" (ocupação ajustada do espaço e variação da velocidade na pressão) – Comparação de Performance (22/02/2023)

Este surgiu na sequência do compacto individual exibido na semana anterior, onde foram expostos alguns clipes de momentos onde o jogador, por estar bem posicionado e ser mais agressivo a encurtar espaço para o adversário quando percebe que a bola vai ser jogada para ele, consegue desarmá-lo e recuperar a posse da bola. Além disto, anexei alguns clipes do momento ofensivo onde mostramos ao jogador situações onde dá ou abre boas linhas de passe aos/ para os colegas e onde permite à equipa sair de zonas de pressão e variar o centro do jogo ou entrar na estrutura adversária.

Penso que a exibição deste vídeo tenha todo o sentido, em primeiro lugar porque o jogador esteve num bom plano neste jogo. Sendo que o objetivo do vídeo mostrado na semana

anterior havia sido expor algo a melhorar e tendo em conta que essa melhoria, efetivamente, existiu, acho que faz todo o sentido mostrá-lo ao jogador. Depois, penso que com todas as qualidades que o jogador tem ao nível do entendimento do jogo, ocupação racional dos espaços quer ofensiva, quer defensivamente, ao tornar-se mais agressivo nos duelos e ao conseguir recuperar mais bolas, estará a elevar o seu jogo para um patamar qualitativo superior.

2.6.3.2.3.8. SS - Comportamentos vs. Clube de Futebol "Os Belenenses" (ocupação do espaço entrelinhas, jogar de primeira e MPB) - Comparação de Performance (22/02/2023)

Novamente, este vídeo surgiu de uma comparação de performance entre o jogo da segunda jornada, frente ao Vitória SC, onde o jogador teve, provavelmente, um dos seus jogos menos conseguidos na época, e o jogo da terceira jornada, frente ao Clube de Futebol "Os Belenenses" (CF "Os Belenenses"). No primeiro, o jogador teve inúmeras situações onde poderia ter jogado de frente e/ ou de primeira, mas optou maioritariamente pelo drible e duelos ofensivos, muitas vezes em situações de inferioridade numérica. No jogo seguinte, a quantidade de vezes em que conseguiu decidir bem ao jogar de primeira e manter a posse da bola para a equipa foi enorme. Com isto, na sequência do que referi no vídeo anterior, é importante valorizar esta mudança e ajuste nos comportamentos por parte do jogador. Do mesmo modo, é importante para nós- equipa técnica - perceber que a mensagem foi transmitida da forma pretendida e que o efeito surtiu no jogo imediatamente a seguir.

Além disto, um aspeto onde o jogador esteve particularmente bem foi na ocupação do espaço entrelinhas. Tendo em conta que nos últimos jogos tem ocupado a posição de MCO (P10, mas num meio-campo organizado em 2-1), é importante que consiga descobrir estes espaços para se enquadrar com a baliza adversária e tentar o remate, último passe ou, ao encontro dos primeiros parágrafos do texto, que consiga avaliar colegas de frente para apoio frontal.

2.6.3.2.3.9. ED - Tomada de decisão - Comparação com VJ, jogador de topo (22/02/2023)

À semelhança do que foi feito com o CG, mostramos ao ED algumas situações onde a sua tomada de decisão não foi ajustada, quer por estar em inferioridade numérica e ainda assim insistir no drible, quer por partir para o corredor lateral quando poderia tirar vantagem de movimentos interiores e combinações com os colegas em corredor central.

Neste sentido, a primeira parte do vídeo ilustrou situações a melhorar, onde a tomada de decisão podia ter sido outra e a conversa com o jogador foi muito baseada em fazer com que o próprio conseguisse sugerir soluções que pudessem ter dado melhor seguimento a cada um dos lances. Sendo que o ED é muito forte nos duelos 1x1 ofensivos onde acelera e consegue tirar o adversário facilmente da frente, é importante que não descure a objetividade em favor de mais um drible ou para tentar driblar dois jogadores em vez de um.

Assim, na segunda parte do vídeo surgiu uma comparação com aquele que nós sabemos ser um dos ídolos do jogador: VJ, jogador do Real Madrid CF. Isto porque além de ser um jogador que o ED aprecia, tem características semelhantes a ele e através do qual pode crescer muito e elevar o seu jogo para outro patamar. Aqui, o foco foi comparar situações muito similares entre os dois jogadores e os clipes que procurei centram-se em tópicos tais como: momentos em que os jogadores aceleram no 1x1 em corredor lateral e servem os colegas em zonas de finalização; combinações com colegas em corredor lateral para descobrir e aproveitar espaço em corredor central e atacar a partir de lá; movimentos interiores para descobrir desmarcações em portas de rutura de colegas ou até para aproveitar janelas de remate exterior; ataque à profundidade em situações onde existe espaço nas costas da linha defensiva, entre outras.

Acredito que este método seja altamente benéfico, quer seja com jogadores que os nossos jovens futebolistas tenham como referência a nível internacional, quer seja com jogadores da equipa A do SCP, já que a partir daqui, além de passarmos a mensagem a nível tático-técnico, podemos cimentar ainda a mensagem de progressão interna no clube.

2.6.3.2.3.10. CL – Falta de mobilidade (22/03/2023 e 29/03/2023)

O CL é um jogador com uma dimensão física bastante acentuada, à qual alia uma boa capacidade a nível técnico. Por outro lado, uma das suas maiores lacunas prende-se com a falta de ritmo que imprime nas ações sem bola. Isto é, é um jogador que não tem uma grande preocupação em procurar o espaço nas costas dos médios adversários (entrelinhas), o que é uma característica, a meu ver e de acordo com aquilo que pedimos, importante para um jogador que atue na P10. A par desta falta de mobilidade, não é rápido a chegar a zonas de finalização e não é rápido na tomada de decisão. Isto faz com que muitas vezes não consiga acelerar o jogo da maneira que pretendemos.

Uma sequência de jogos menos positivos nestes capítulos levou a que o mister BB me pedisse, por duas vezes, para cortar clipes dos jogos da primeira volta da fase de apuramento de campeão, frente ao SL Benfica e Sporting Clube de Braga (SC Braga), onde estas situações se evidenciassem. A segunda reunião funcionou como um reforço à primeira, já que o comportamento não surtiu o efeito necessário. Ainda assim, aqui, o mister BB optou por também aludir a alguns comportamentos.

Nestas reuniões, além de enfatizar a qualidade do jogador, que pode ter muito mais rendimento se conseguir evoluir nestes aspetos, foram dados dois objetivos ao jogador: o primeiro tem alguma ligação com a dinâmica de terceiro jogador e prende-se com o correr em sprint atrás da bola quando esta passa pela sua linha (imaginemos, num passe do P4 para o P11 ou P9). Esta forma simples de explicar aos jogadores a importância de estar perto dos colegas e de frente para o jogo para ser uma solução de terceiro jogador foi transmitida numa palestra pelo mister RA, da equipa A do SCP. O segundo objetivo passa pela melhor definição de um comportamento: se o P4 (isto porque joga habitualmente do lado esquerdo, tem bola coberta, o comportamento deve ser aproximar para ajudar. Se o P4 tem bola descoberta, o comportamento deve ser procurar costas do médio do seu lado.

2.6.3.2.4. Vídeos de Análise de Performance Setorial ou Coletiva – Conceção

Os vídeos de análise de performance coletiva também podem ter como alvo apenas um setor. Por exemplo, na quarta jornada do CN, um dos pontos negativos do jogo foram as más abordagens aos lances, maioritariamente por parte dos nossos defesas. Nesse sentido, o vídeo de análise coletiva da semana seguinte, realizado por mim, visou apenas comportamentos de jogadores que atuaram neste setor. Para a conceção deste vídeo, o treinador-principal pode definir quais são os lances que pretende que sejam incluídos no vídeo, ou pode deixar ao critério dos analistas. Contudo, todos os vídeos são apresentados à equipa técnica antes de o serem ao plantel. Nestes vídeos, o software *Hudl SportsCode* pode ser importante, mas não o é tanto como num vídeo de análise de performance individual. Ainda assim, se pretendemos, por exemplo, selecionar boas jogadas que iniciem em primeira fase de construção e terminem numa situação de finalização, é possível selecionar uma jogada na qual estejam contempladas as três fases – construção, criação e finalização. Contudo, existe mais probabilidade de alguma jogada que contenha comportamentos positivos passe despercebida.

Na semana de pausa que coincidiu com a transição da primeira para a segunda fase do campeonato, onde a transmissão de informação será mais intensa, foi-me pedida a realização de dois vídeos, mas de uma forma algo particular e que consistiram, basicamente, numa junção dos vídeos de análise de performance setorial/ coletiva e, num deles, dos vídeos de análise a equipas de elite – tópico que abordarei de seguida –, anexando-lhes situações de treino. Isto é, além dos exemplos em contexto de jogo, foi-me pedido para adicionar clipes de vídeo de situações em contexto de treino e clipes de situações semelhantes em equipas de topo, criando ligações entre elas. Detalhá-los-ei abaixo.

2.6.3.2.5. Vídeos de Análise de Performance Setorial ou Coletiva – Catálogo

2.6.3.2.5.1. Linha Defensiva – Más Abordagens e Más Tomadas de Decisão (06/09/2022)

Este vídeo surgiu na sequência do jogo frente à Associação Académica de Santarém (AA Santarém) e contou com a minha participação apenas no recorte dos clipes de vídeo, seguindo os tempos indicados pelo *mister* BB, e na construção do vídeo, mas não na análise e seleção dos clipes de vídeo. Além da exibição deste vídeo, um maior foco nas semanas seguintes nestas abordagens, com bastantes feedbacks neste sentido (atacar a bola, não deixar a bola bater, tocar na bola, entre outros...), ajudaram a que este comportamento fosse rapidamente alterado de forma positiva.

2.6.3.2.5.2. Linha Defensiva – Comportamentos (22/09/2022 e 07/10/2022)

Considerei o vídeo anterior como uma análise setorial porque envolve vários jogadores que atuam no setor defensivo. Contudo, o foco visa comportamentos individuais. O pedido de realização deste vídeo surgiu por parte do *mister* JL, que está mais intimamente ligado ao trabalho da linha defensiva, na sequência de comportamentos setoriais, ainda que também verse tenuemente abordagens individuais. Neste sentido, procurei várias situações de treino e principalmente de jogo onde tenham ocorrido falhas nas coberturas defensivas, no ataque à bola aérea, no retirar da profundidade assim que os jogadores se apercebam que a bola poderá sair longa e/ou nas suas costas, entre outras.

Além destas situações, procurei alguns exemplos positivos, incluindo um retirado de uma unidade de treino que albergou um exercício analítico que visa todos os comportamentos

pretendidos para a linha defensiva, utilizando-o como introdução ao vídeo. Do mesmo modo, o *mister* JL achou interessante colocar alguns exemplos positivos da época anterior, em jogos da fase final do CN 1ª Divisão de Iniciados, onde os comportamentos já estavam muito bem assimilados. A meu ver, este foi o vídeo que surtiu um melhor efeito, tendo em conta o jogo seguinte, onde considero que tenhamos estado muito bem neste capítulo (e em praticamente todos) frente ao SL Benfica, uma equipa que procura com muita frequência a bola longa e as costas da defesa adversária.

Como termo de comparação entre o antes e o depois do primeiro vídeo, o *mister* JL pediu-me que fizesse cortes da linha defensiva também deste jogo. Apesar de alguns lances menos positivos, por exemplo no comportamento de retirar espaço ao adversário quando este recebe a bola de costas para a nossa baliza, para que não consiga rodar, consegui retirar bastantes exemplos positivos que espelham a exibição. Este vídeo foi concebido logo após o jogo, mas apenas foi exibido aos jogadores no dia 07/10/2022, já que esta data antecedeu o jogo frente ao FC Alverca, um jogo que consideramos que seria competitivo, pelo que seria importante que os jogadores tivessem estes comportamentos bem assentes e, do mesmo modo, reforçar a evolução demonstrada no jogo em questão.

Até agora, estes foram os vídeos mais desafiantes porque, a meu ver, o processo defensivo requer uma análise mais cautelosa, já que exige mais atenção a pormenores como por exemplo o alinhamento e basculação da linha defensiva, a orientação dos apoios (tópico que é, por vezes, controverso e suscetível de opiniões opostas para o mesmo caso, como refiro na página 143), o timing de saída à pressão (ou de retirar profundidade: Quando e porquê? Quem sou eu e quem é o adversário? Existe cobertura defensiva?), entre outros. Sendo o primeiro vídeo setorial que esteve totalmente ao meu encargo – ainda que tenha tido a ajuda do GO numa última filtragem – tive de ter atenção a vários comportamentos, enquanto nos vídeos que tinha realizado anteriormente o foco era muito mais específico. Ainda assim, senti mais facilidade na realização do segundo vídeo acerca deste tópico em comparação com o primeiro. Isto porque, apesar de estar entrosado com aquilo que são os conteúdos transmitidos e pedidos aos jogadores, senti-me mais familiarizado com aquilo que era pretendido no vídeo.

2.6.3.2.5.3. Sair de zona de pressão (13/01/2023)

Na semana do jogo da 18.ª jornada frente ao Real Sport Clube (Real SC), um dos pontos abordados nos treinos foi o atrair os adversários para a zona onde temos a posse de bola para,

depois, sair dessa zona de pressão e aproveitar o espaço livre, quer fosse esse em profundidade ou largura. Este comportamento começou por ser trabalhado em esquemas táticos, nos lançamentos de linha lateral, depois em transições defesa-ataque e, agora, em momentos de organização ofensiva. De acordo com o que foi trabalhado, conseguimos ter vários momentos de sucesso e, inclusivamente, o nosso golo nasceu de dois momentos onde conseguimos atrair o adversário e aproveitar o espaço criado, primeiro em profundidade e depois em largura. Posto isto, anexei vários clipes de treino e de jogo onde isto aconteceu e criei ligações entre os mesmos. Quando falamos de sair de zona de pressão, o primeiro passo é sempre perceber onde está o espaço livre, tendo a noção que não tem de estar no meio-campo ofensivo ou para a frente da zona onde estamos. Está tudo certo caso este espaço se encontre no guarda-redes. Posto isto, comecei por selecionar vários clipes do jogo onde conseguimos ter sucesso a sair de zona de pressão. Houve momentos em jogo onde saímos para a frente em transição defesa-ataque, imediatamente após recuperar, houve momentos onde recuperamos e voltamos ao guarda-redes tal como houve momentos em que mantivemos a bola em organização ofensiva num dos corredores e saímos da pressão com variações de centro de jogo para o corredor oposto. Depois, fui rever alguns dos exercícios de uma escala macro onde este comportamento foi trabalhado e estabeleci estas relações com os clipes de jogo. Além disto, o *mister* FR pediu que colocasse uma pequena descrição para vincar ainda melhor estas ligações durante a exibição do vídeo.

2.6.3.2.5.4. *Scan* (13/01/2023)

Para conseguirmos sair da zona de pressão e ter sucesso quando atraímos para nós o adversário, é obrigatório ter esta ferramenta no topo da mala, sempre pronta a utilizar. Caso contrário, se não conseguirmos ver tudo o que se passa ao redor, não conseguimos perceber de onde vem a pressão, nem para onde queremos libertar a bola.

Esta analogia da mala de ferramentas relaciona-se também com aquela que eu considero como uma lacuna geral da equipa, mas ao mesmo tempo como algo normal em escalões de formação. Isto é, como os jogadores estão sujeitos a tanta informação (e não só no treino, mas sim na sua vida de um modo geral, tendo como exemplo maior a escola), é normal que alguma dessa informação possa até ser adquirida no momento, mas que não fique entrosada. Quando pedimos algo aos jogadores, o objetivo passa por juntar essa peça na mala de ferramentas para que possa ser regularmente utilizada. Quem acrescentar mais ferramentas à mala consegue ser

melhor. O problema é que enquanto falamos de uma peça, ela vai sendo usada, mas quando deixamos de falar com tanta frequência, guardam na mala e deixam de usar. Acredito que estes vídeos de análise sejam uma boa forma de firmar estas informações na cabeça dos jogadores, ainda mais se conseguirmos utilizar exemplos de jogadores de topo, que eles consigam observar regularmente e relembrarmos frequentemente em contexto de treino. Indo, até, mais além: sendo a Academia um contexto familiar e onde nos cruzamos com alguns dos jogadores de forma regular de manhã até à noite, porque não guardar um clipe no telemóvel – equipamento que nos dias de hoje nos acompanha em praticamente todas as deslocações, por mais pequenas que sejam – e mostrar aos jogadores de forma informal? Penso que seja uma boa forma de manter os conteúdos vivos na mente dos jogadores.

Com isto, o *scan* é uma ferramenta que nos permite ter uma melhor noção de onde estão os adversários e os colegas. Uma descrição bastante simples para a utilidade. No fundo, criar para o jogo os contextos que nós queremos e fazer com que este siga o rumo que nós queremos e não que joguemos em função do que adversário quer. Portanto, para este vídeo, foi-me pedido algo idêntico ao anterior, isto é, situações de jogo onde o recurso ao *scan* tenha sido benéfico para o decorrer da jogada e situações de treino parecidas com essas situações de jogo, conforme o exemplo da figura 14.

O tópico do scan foi largamente abordado ao longo do mesociclo 6 (conforme será exposto mais adiante no relatório). Indo ao encontro daquilo que foi pedido neste vídeo – os principais *feedbacks* dados nos exercícios centrados neste comportamento prendiam-se fundamentalmente com a *"realização do scan enquanto a bola está a viajar para o próprio jogador, de forma a conseguir ter a informação mais atualizada quanto possível acerca do jogo. Se um jogador realizar o scan, tomar a decisão e só passado um ou dois segundos é que a bola chega ao pé dele, provavelmente já vai existir uma pressão mais perto do que ele achava."*

Além disto, que adicionasse alguns clipes de jogadores de referência a nível mundial que estejam incluídos na biblioteca que criei (e que explicarei no ponto seguinte) para introduzir o vídeo e salientar desde logo a importância desta ferramenta, como demonstro na figura 15.



Figura 14 – Scan: Exemplo de Treino

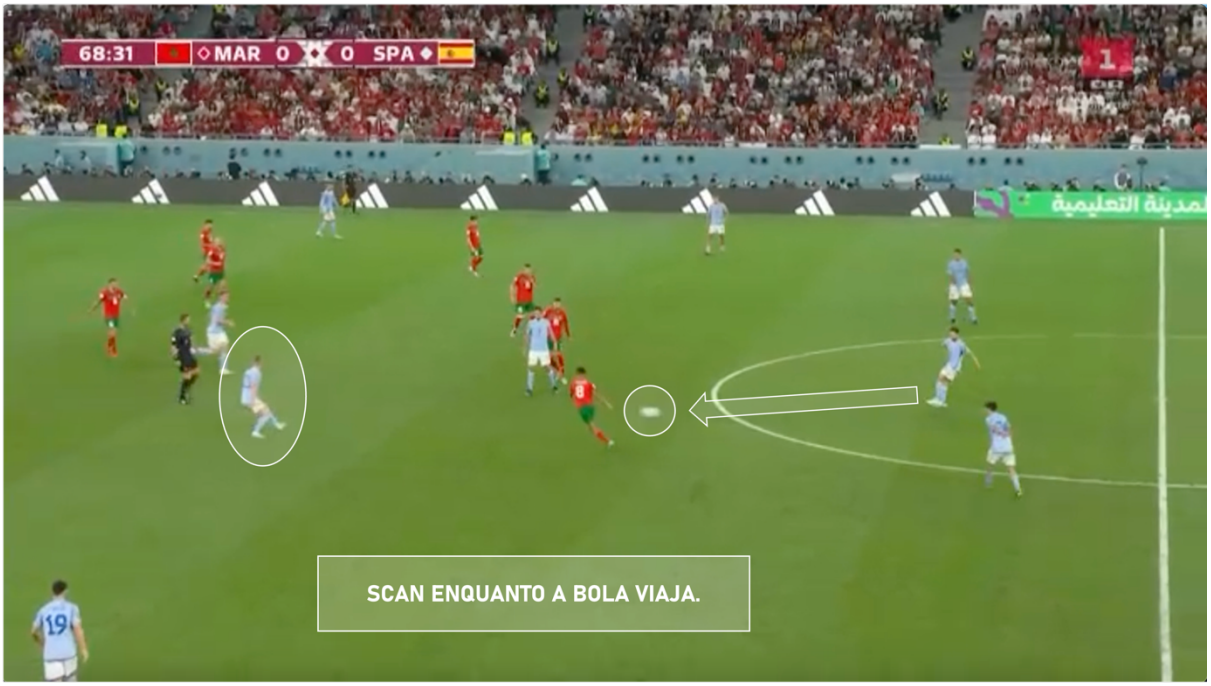


Figura 15 - Scan: Exemplo Equipa de Elite

Os jogadores, ao realizarem o scan, tendem a retirar informação do contexto, no que concerne o posicionamento dos colegas de equipa, dos adversários, espaços frágeis, desequilíbrios na estrutura defensiva, etc. A partir desta ferramenta, recolhem informação para, de certo modo, antecipar ações. Não obstante, uma vez que o contexto do jogo de futebol é

situacional, de participação simultânea, dinâmico e imprevisível, o jogador também terá de revelar capacidade de adaptação face ao que "segundos antes era possível e agora já não o é" – e, consequentemente, terá de adaptar o seu comportamento.

Estou plenamente convicto de que esta capacidade está bem presente e desenvolvida nos jogadores de elite. O scan permite aos jogadores antecipar determinados cenários (leitura e interpretação do jogo) e pode ser realizada numa questão de milissegundos quando o jogador "roda o pescoço" para retirar informação específica do contexto. Ao anteciparem cenários (análise prospetiva) – isto é – saberem o que fazer mesmo antes de receber a bola, vão reduzir o tempo de decisão e execução, tornando-se jogadores mais rápidos e eficientes na resolução dos problemas de jogo. Wenger, (citado por Austin, 2022) referiu que um jogador de topo utiliza a cabeça como se fosse um radar e que deve ser realizado mais trabalho sobre a perceção do jogo e tomada de decisão em idades jovens. O treinador referiu, ainda, ter "perdido" muitos jogadores importantes porque a cabeça deles estava na bola e não viam o que estava ao seu redor. Grandes jogadores isolam-se da bola, a sua cabeça é como um radar. *"Trata-se de obter o máximo de informação possível antes de receber a bola. Gosto de ver o que acontece com um jogador nos 10 segundos antes de ele a receber, quantas vezes ele procura a informação e a qualidade dessa informação. É interessante que os jogadores muito bons fazem de seis a oito scans nos 10 segundos antes de receber a bola e os normais de três a quatro vezes. Esse é um grande passo para a melhoria"* (Wenger, citado por Austin, 2022).

O scan permite ao jogador perceber onde se encontram os colegas e os adversários, ajuda a orientar o primeiro toque em função disto, a tomar decisões mesmo antes de receber a bola e antecipar aos adversários. No fundo, permite ao jogador criar os contextos que ele quer para o jogo, numa lógica de princípios e subprincípios de jogo, e que este seja jogado conforme o que ele pretende, e não mediante o que o adversário deseja.

A meu ver, abordar estes vídeos de análise desta forma mais abrangente, onde os jogadores podem comprovar a utilidade dos conteúdos que queremos enfatizar a partir da observação de grandes jogadores e, ao mesmo tempo, perceber que os exercícios que implementamos em treino conseguem levá-los a adotar aqueles comportamentos e que são capazes de os aplicar em jogo, é muito mais rica do que apenas mostrar situações de jogo.

2.6.3.2.6. Vídeos de Análise a Equipas de Elite – Conceção

Tal como referi no ponto acima, após um pedido do *mister* FR para que procurasse alguns movimentos de ataque à profundidade e ataque a zonas de finalização por parte de jogadores de topo mundial, percebi que seria benéfico criar uma biblioteca para responder a estes pedidos de forma mais célere e, mais do que isso, antecipar-me a eventuais pedidos. Desta forma, alguns dos vídeos que realizei foram mostrados aos jogadores, numa escala setorial, enquanto outros não, pelo menos quando foram criados. Quando e caso a equipa técnica considerasse oportuno, poderiam ser, estando sujeitos a alterações mediante a necessidade.

Neste sentido, algo que tento fazer sempre que tenho oportunidade é, ao ver algum jogo na televisão, anotar algum comportamento que ache interessante, o jogador que o teve e o minuto de jogo a que ocorreu para, posteriormente, procurar na plataforma *WyScout* e transferir esse clipe. Com menos de três meses desde a criação da biblioteca, conto com 44 categorias (ações técnicas e comportamentos principalmente individuais, apesar de existirem alguns clipes referentes a ações setoriais e coletivas), 120 jogadores e 600 clipes de vídeo, sendo que alguns encaixam em mais do que uma categoria.

Na minha opinião, a visualização de jogadores que os nossos jovens futebolistas tenham como referência é importante para criar imagens mentais de comportamentos que queremos que adotem. Por vezes, mediante o comportamento pretendido, é necessária alguma edição nos vídeos. Por exemplo, no vídeo de *scan*, é necessário focar o jogador em questão. Para isto, recorro à aplicação *Studio*.

2.6.3.2.7. Vídeos de Análise a Equipas de Elite – Catálogo

1) Comportamentos Linha Defensiva – Orientação dos apoios (08/11/2022);
2) Ataque a cruzamento (zonas de finalização) (16/11/2022);
3) Bola na profundidade – Ataque às portas de rutura (16/11/2022);
4) Movimentos de arrastamento (16/11/2022);
5) Contramovimentos (24/11/2022);
6) Movimentos interiores dos extremos (30/11/2022);
7) Overlap/ Crossover do defesa-lateral (03/12/2022);

Desta lista, foram apresentados aos jogadores, de forma setorial, os vídeos com os números 2), 3) e 4). Nota para que o vídeo de *scan*, referido no tópico anterior, pode ser incluído nesta categoria, já que antes de atingir o produto final, os clipes incluídos nesse vídeo formaram um vídeo independente.

2.6.3.2.8. Vídeos de Análise de Performance Individual dos Adversários

Esta é uma tarefa que apenas teve início aquando do início da fase de Apuramento de Campeão Nacional e desde aí que ficou ao meu encargo. Tem por base realizar vídeos curtos de análise aos jogadores que o analista da equipa considere como destaque positivo ou negativo da equipa que vamos enfrentar no fim-de-semana. Estes vídeos devem ter a duração de um minuto e meio a dois minutos no máximo e esta foi a primeira grande dificuldade que apresentei. A meu ver, a minha capacidade de síntese não é uma qualidade e é algo em que tenho de melhorar bastante. Na segunda jornada – primeira com esta tarefa – tive de realizar quatro vídeos e apenas um deles contou com um tempo inferior a dois minutos. Para mim, se um lance é ilustrativo da mensagem que quero passar e tem algum comportamento particular, deve entrar no vídeo. Contudo, tenho tentado seguir ao máximo esta regra e, na segunda semana em que realizei esta tarefa, consegui cumprir esse objetivo nos dois vídeos que realizei.

Os vídeos são divididos em momento ofensivo e defensivo e o que procuro são padrões de comportamentos daqueles jogadores. Contudo, se o jogador não tiver grande influência, por exemplo, no momento defensivo da equipa, devem apenas constar clipes do momento ofensivo. Por exemplo, o médio defensivo do Vitória SC é um jogador que, a nível ofensivo, ajuda na primeira fase de construção posicionando-se no meio dos centrais para proporcionar uma saída a três, tem uma boa tomada de decisão, procura sempre jogar para a frente e procurar colegas entrelinhas. Defensivamente, é muito agressivo e forte nos duelos e preocupa-se em dar coberturas aos médios interiores e aos laterais, o que liberta, por vezes, espaço em corredor central.

2.6.3.2.9. Relatórios de Microciclo e Mesociclo

Os relatórios de microciclo e mesociclo surgiram a partir da informação que tenho vindo a recolher com o preenchimento das várias fichas que me foram entregues, especialmente do Documento de Controlo de Posição em Treino (página 42). O principal objetivo destas fichas

passava por uma atualização diária acerca do tempo que cada jogador passava em cada posição para que estivesse sempre pronta a observar em caso de necessidade. Contudo, a meu ver, pode ser mais interessante compilar essa informação de forma semanal e mensal e entregá-la para que todos os membros da equipa técnica possam ter um mais fácil e direto acesso. Apesar de este ser o meu objetivo inicial, a partir do primeiro relatório elaborado, praticamente de forma diária foram surgindo novas ideias e sugestões, quer de forma autónoma, quer a partir da sugestão dos restantes elementos da equipa técnica, o que fez com que os relatórios se tornassem muito mais completos. Além dos tempos que cada jogador ocupa em cada posição, muitas mais informações foram adicionadas.

À data de 27 de novembro, após a realização de dois relatórios de mesociclo e oito relatórios de microciclo, o primeiro – com enfâse nos tempos – conta com a seguinte informação: capa personalizada; número total de convocatórias em todos os momentos; tempo por posição em treino no mesociclo; tempo por posição acumulado em Jogos de Preparação; Torneios e em Jogos CN (de forma separada); tempo por posição total no mesociclo; tempo por posição total em toda a época.

Por sua vez, o relatório de microciclo contempla bastante e mais informação e num leque mais abrangente, organizada da seguinte forma: capa (figura 16); tempo por posição em treino no microciclo (figura 17); tempo total por posição no microciclo (figura 18); número de convocatórias em CN 1.ª Divisão (figura 19); 11 inicial e suplentes do jogo dessa semana (figura 20); tempo por posição acumulado em CN (figura 21); utilização em Jogo CN (figura 22); percentagem de minutos em CN (figura 23); total de minutos por setor em CN (figura 24); golos e Assistências em CN (figura 25); cartões amarelos e cartões vermelhos em CN (figura 26); 40' ou mais em CN (figura 27); utilização na equipa de sub14A em CN 2.ª Divisão (figura 28); participação em treinos DDI (figura 29).

Nota para que, em algumas semanas existem torneios e/ou jogos de preparação. Quando isto acontece, o relatório é adaptado a esses momentos. Utilizando o relatório de microciclo 15 (24/10/2022 - 30/10/2022) como suporte, há semanas onde o CN é interrompido e podemos contar com estes momentos. No fundo, nos relatórios, quer de microciclo, quer de mesociclo, são incluídas as informações dos momentos competitivos que tiveram lugar no respetivo período.

A meu ver, este projeto – que parecia bem mais simples ao início do que aquilo que se veio a tornar – superou as minhas expectativas, quer pela importância que eu próprio lhe reconheci, quer pela importância que foi reconhecida pelos principais alvos do mesmo: os restantes elementos da equipa técnica. Acredito que a informação apresentada no mesmo seja

relevante e que estes estejam devidamente organizados. Estes relatórios deram, também, origem a um novo meio de realizar relatórios de análise de performance individual, que explicarei no ponto seguinte. Antes disso, apresento um exemplo de um relatório, bem como algumas reflexões provenientes da análise da informação contida. A única folha que não apresento é aquela onde está discriminado o 11 inicial e os suplentes do jogo em questão, por conter as fotografias e nomes dos jogadores.



Figura 16 - Capa - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

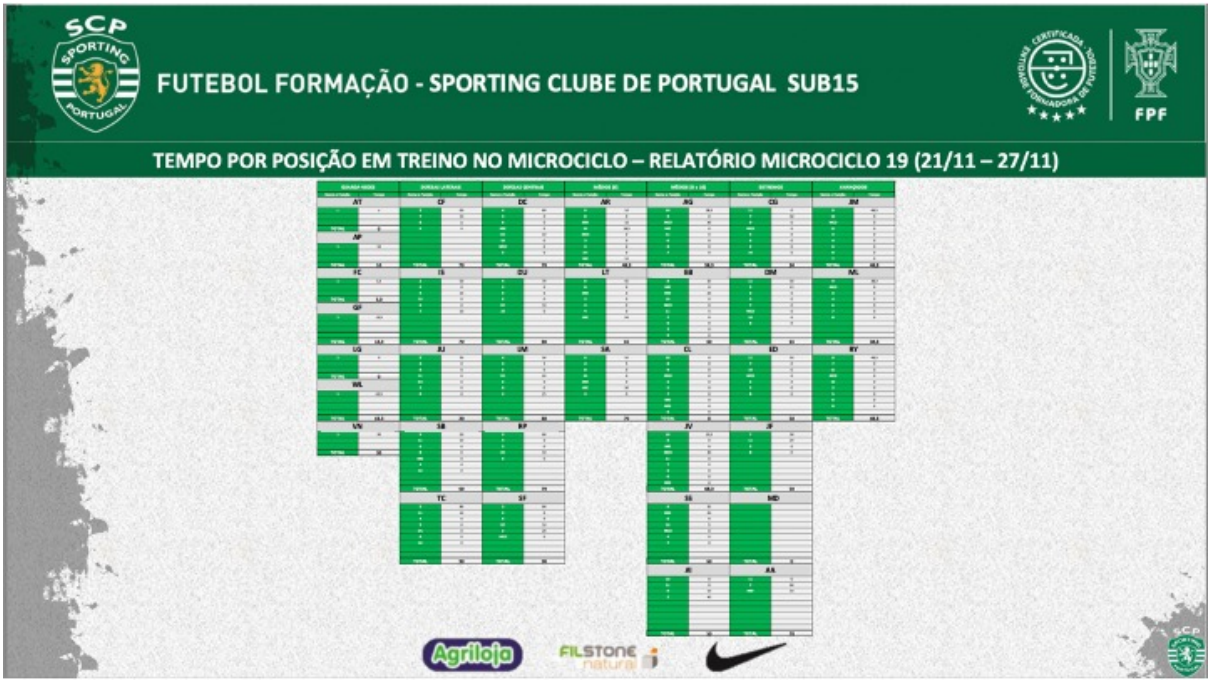


Figura 17 - Tempo por posição em treino no microciclo - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

A primeira reflexão proveniente deste relatório é comum a todos os gráficos (presentes nas figuras 17, 18 e 21) relativos ao tempo que cada jogador passa em diferentes posições. Isto porque, como é visível nesses quadros, a maioria dos jogadores passou por mais de 7 posições desde que a época iniciou, quer seja em contexto de treino ou jogo. A meu ver, isto é muito benéfico no crescimento dos jogadores, por vários fatores, que vou enumerar: em primeiro lugar, a coordenação intrapessoal entre os jogadores e as ligações que criam entre eles, devido ao contacto com mais jogadores além daqueles que habitualmente se posicionam perto da posição deles. Por exemplo, o JF quando atua na posição de extremo-esquerdo, liga-se muito mais com o médio que atue do lado esquerdo (ou com o médio ofensivo), o ponta-lança e lateral-esquerdo, do que com o defesa-central que atue no lado direito, apesar de poder acontecer. Por outro lado, quando atua na posição de lateral-direito, liga-se muito mais com o médio-defensivo (ou com o médio que atue daquele lado), com o defesa-central que atue do lado direito e com o extremo-direito. Estas ligações favorecem o conhecimento que os jogadores têm entre si e potencia que as dinâmicas trabalhadas fluam de forma muito mais natural.

Jogar em outras posições permite aos jogadores identificar/reconhecer e experienciar diferentes estímulos (percetivos, decisionais, cognitivos) e comportamentos a adotar em função da especificidade da posição. Ao compreenderem o que os colegas de equipa sentem e precisam de realizar (em termos comportamentais, cognitivos, decisionais e percetivos) quando jogam

em determinadas posições, tornam o processo de coordenação intra-equipa mais fluido e eficaz. Ou seja, SENTIR aquilo que os colegas sentem e passar por problemas semelhantes aos que os colegas passam faz com que os jogadores sejam obrigados a procurar soluções para os resolver e fará com que, provavelmente, adaptem as suas ações aos problemas que sentiram, de forma a facilitar a resolução dos mesmos por parte dos colegas. Um exemplo prático que se passou na nossa equipa refere-se ao DC, que atua habitualmente na posição de defesa-central pelo lado esquerdo, mas que, por ser um jogador com capacidade de passe e muito agressivo, consideramos ser capaz de ocupar posições mais adiantadas. Neste sentido, ao ocupar a função de médio-interior do lado esquerdo, vai relacionar-se diretamente com um colega que ocupa a posição que ele estava habituado a ocupar. Aqui, tem a oportunidade de ver o jogo e essa interação pelos olhos do outro colega.



Figura 18 - Tempo por posição total no microciclo - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

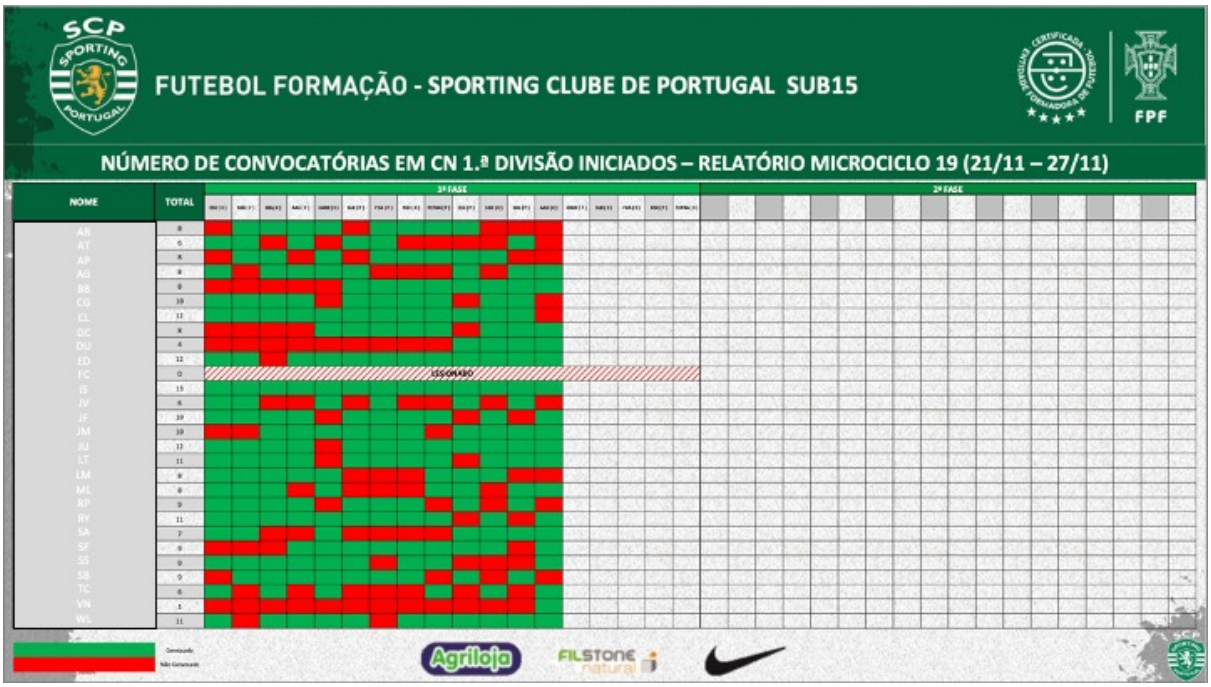


Figura 19 - Número de convocatórias em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Ao analisar este gráfico, a perceção que fica é que o grupo é bastante homogéneo e que apesar de existirem alguns jogadores que são quase sempre convocados, não existe nenhum que, até à data em questão na figura 19, não tenha sido convocado por opção técnica e não por lesão ou algum outro impedimento: O BB, DC, DU, FC e SF iniciaram o CN lesionados e o VN não fez parte do plantel, apesar de ter sido chamado várias vezes em processo de treino e convocado três vezes para jogos de CN, mas sempre devido a lesão de outros GR. E de facto, ao longo da primeira fase do CN, foi possível gerir bastante bem o grupo desta forma, dado o baixo nível de dificuldade em alguns jogos. Inclusivamente, todos os jogadores disponíveis foram titulares pelo menos uma vez durante esta fase, como é possível verificar na página 100 (figura 22).

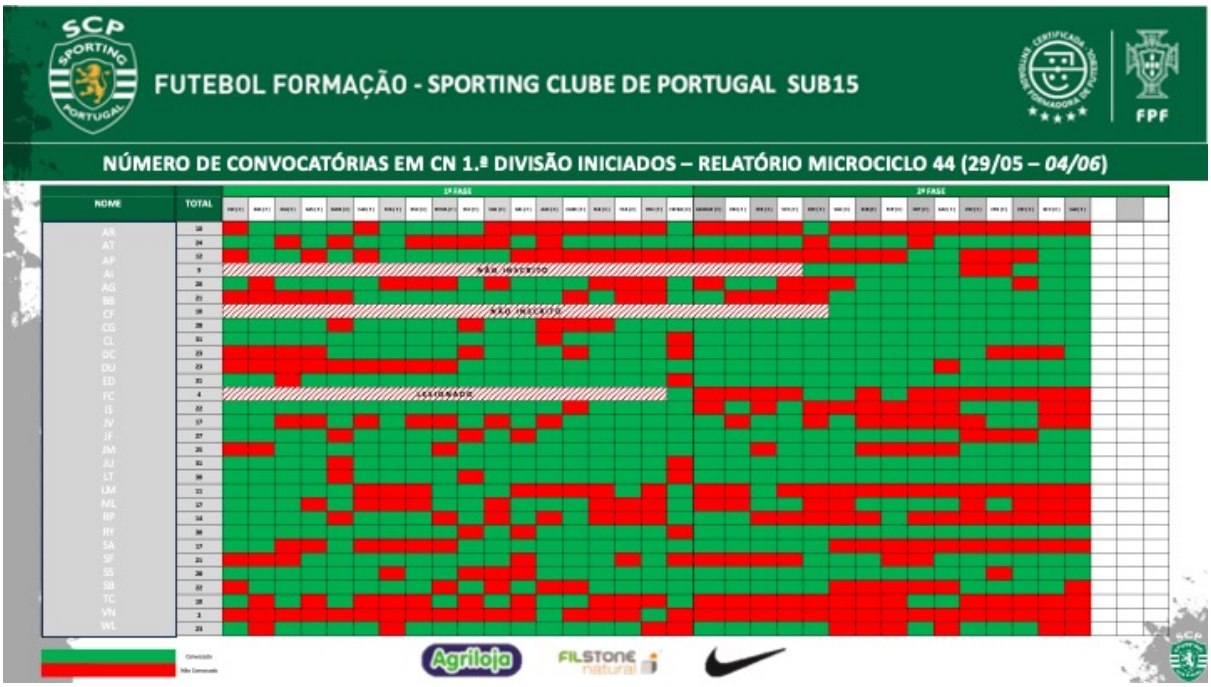


Figura 20 - Número de convocatórias em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19)

Todavia, a verdade é que o plantel é muito heterogéneo e isso pode ser facilmente comprovado a partir da análise da figura 20: na 2.ª fase do CN, as "pequenas manchas vermelhas" que ilustram a variabilidade adotada nas convocatórias num primeiro período, desaparecem e, em vez disso, existem muitas linhas bem vincadas com a cor verde e muitas linhas bem vincadas com a cor vermelha, o que demonstra que muitos jogadores foram convocados muitas vezes (alguns foram até convocados para todos os jogos desta fase), enquanto outros jogadores ficaram muitas vezes de fora (alguns, até à data apresentada, foram convocados apenas uma vez neste período).



Figura 21 - Tempo por posição acumulado em jogos Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)



Figura 22 - Utilização em jogo Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Seguindo o raciocínio anterior, relativo à heterogeneidade do plantel, a partir da utilização em jogo (titular, suplente ou suplente não utilizado), percebemos que, até à 13.ª jornada, todos os jogadores tiveram a oportunidade de ser titulares pelo menos uma vez, como mostra a figura 22. Do mesmo modo, se excluir os GR, posso também afirmar que todos

aqueles que realizaram menos de 5 jogos enquanto titulares, tiveram oportunidade de ser suplentes utilizados em pelo menos 3 ocasiões. Ou seja, mais uma vez, fica corroborado que a gestão do plantel ao longo da primeira fase foi mais homogénea do que o próprio plantel em si mesmo, o que me leva a crer que esta tenha sido uma boa gestão.



Figura 23 - Utilização em jogo Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19)

Não obstante, na 2.ª fase, com o aumento da competitividade das equipas adversárias, o plantel foi ficando cada vez mais afunilado e cada vez menos foram surgindo oportunidades para os jogadores menos utilizados conseguirem ocupar papéis de titular e até suplente utilizado. Prova disto são os casos do AR e do LM, que não contabilizaram qualquer minuto – e apenas uma convocatória, como podemos observar na figura 23; os GR AP e FC, que não contabilizaram qualquer minuto (apesar de terem estado lesionados no decorrer deste período); ou IS, JV, ML, RP, SA, TC, que atuaram em 5 jogos ou menos em 16 nesta fase.

Com isto, não quero dizer que a gestão não tenha sido bem conseguida por parte da equipa técnica, porque a minha opinião convergiu com as restantes e concordei com a maioria das decisões tomadas. Quero, sim, reforçar que esta heterogeneidade existiu, de facto, e que isso não ajuda nenhuma equipa a ter um processo de treino tão intenso e rico (ao nível da qualidade técnica) como seria de desejar. Por exemplo, num exercício com um objetivo estratégico e direcionado para aquilo que será o jogo do fim-de-semana seguinte, onde uma das

equipas ocupa o papel de SCP (noto para que todos os jogadores passem por este papel e que o 11 inicial não é aqui "desvendado") e tenta recriar a estratégia desenhada, enquanto a outra equipa ocupa o papel de adversário e tenta impedir o sucesso dessa estratégia sob algumas nuances que os treinadores transmitem, o sucesso que a equipa SCP tem é imensamente superior do que aquele que terá no jogo, na maioria dos casos, enquanto seria de esperar que acontecesse o oposto.



Figura 24 - Percentagem de minutos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Este gráfico (figura 24) permite refletir acerca de vários jogadores que não diríamos que são os menos utilizados, quando na realidade são, como por exemplo o AG: como podemos verificar no gráfico anterior a este, presente na figura 23, o jogador já participou em 8 jogos, sendo titular em 2 e suplente utilizado nos restantes 6. Ou seja, nunca passou pelo papel de suplente não utilizado e isto fez com que criássemos uma ideia errada acerca do tempo de jogo dele. Aquando desta reflexão (ainda no relatório de microciclo 18), encontrava-me junto do treinador-principal e, para corroborar a nossa surpresa com isto, perguntamos aos restantes elementos da equipa técnica quem diriam que era o jogador menos utilizado, à exceção do DU, que se encontrou lesionado uma grande parte da época até agora, e a resposta nunca foi o AG. Apesar de o jogador participar em bastantes jogos (comparativamente a outros jogadores - 8 em 13), tem tido poucos minutos em cada um deles. A análise destas informações, aliada a uma boa semana de treinos, levou o jogador a ser opção para o jogo do fim-de-semana seguinte,

onde atuou 40 minutos, ultrapassando o JV nesta lista. Nota para que a última vez que o jogador havia atuado "tanto" tempo foi na primeira jornada do campeonato, há mais de 3 meses.



Figura 25 - Total de minutos por setor em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

De igual modo, podemos observar na figura 25, que jogadores que temos como sendo de muito elevado potencial, mas que se encontram abaixo da média de utilização da equipa. O JF atua, por norma, na posição de extremo, onde temos inúmeros jogadores com qualidade. Além disso, também pode atuar como lateral-direito, onde só contamos com um jogador inscrito para a função – IS, o único jogador que conta com todas as titularidades até à data, como demonstra a figura 6 – e onde acreditamos que o jogador tenha um rendimento excelente. Todavia, não se sente confortável nesse papel por estar muito longe da baliza contrária. Por considerarmos que o JF e a equipa poderão simultaneamente beneficiar em atuar nessa posição, a estratégia que temos utilizado para tentar mudar a sua perspetiva passa por lhe mostrar clipes de jogadas de jogadores de topo na posição e dele enquanto lateral-direito, aludindo para a possibilidade de uma subida de rendimento e de uma proximidade constante da baliza adversária, tendo em conta as suas características.

Nota para que esta reflexão tenha sido feita antes do jogo incluído neste relatório de microciclo, onde o jogador se encontrava efetivamente abaixo da média da equipa. Contudo, também com ajuda destas informações, a situação reverteu-se e o jogador atuou 80 minutos:

40 na posição de extremo-direito e 40 na posição de lateral-direito, o que fez com que passasse para cima da linha de média da equipa.

Isto levou-me também a identificar uma lacuna nestes gráficos, que passava por contabilizar o tempo dos jogadores na posição identificada por mim como a preferencial. Ou seja, o JF está associado à posição de extremo e algum do tempo contabilizado foi passado na posição de lateral. Para solucionar este problema, uma hipótese passava por criar uma linha para cada posição, ou seja, "JF_lateral" e "JF_extremo". A segunda hipótese passava por criar uma nota dentro do gráfico já existente, com a seguinte nota: "Destes, 170' são em P2", tendo sido por esta que acabei por optar.



Figura 26 - Golos e assistências em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Outro exemplo concreto da utilidade destes relatórios (figura 26) passa pela análise dos números do ED que, até à 6ª jornada do CN contava com 1 golo e 5 assistências, ainda que viesse a fazer exibições de um nível qualitativo altíssimo. Da 7ª à 12ª jornada acreditamos que este nível qualitativo tenha baixado e inclusive chegamos a duvidar se os princípios de jogo e comportamentos que estávamos a tentar implementar na equipa (com ênfase nos extremos) seriam os mais adequados e se não estaríamos a retirar do jogador aquilo que ele tem de melhor, que é a virtuosidade e criatividade. Contudo, a verdade é que neste período, de 6 entradas diretas em golos, o ED passou a somar 16, com 8 golos e 8 assistências. Ou seja, na minha opinião, é fundamental não "castrar" um jogador com estas características (rápido, ágil, forte

no 1x1 ofensivo e com um reportório técnico muito diferenciado), até porque são cada vez mais raros no futebol moderno – onde a capacidade física ganhou relevo em relação à dimensão técnica, a meu ver –, e esta subida nas estatísticas do jogador revelam que conseguiu absorver os conteúdos que lhe foram transmitidos. Para mim, à medida que os comportamentos vão sendo assimilados, é fundamental não deixar de potenciar a virtuosidade do jogador. Para conseguir este equilíbrio, é importante continuar a incentivar o jogador, em contexto de treino, a "ir para cima" dos colegas e dar asas à sua criatividade.



Figura 27 - Cartões amarelos e vermelhos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

A partir da figura 27, uma reflexão possível de realizar prende-se, novamente, com o baixo grau de dificuldade da 1.ª fase do CN. Até à 13.ª jornada, apenas no jogo frente ao SL Benfica contamos com mais do que um cartão amarelo (3 cartões amarelos e 1 cartão vermelho), sendo que nos outros 12 jogos, apenas 4 jogadores foram admoestados com o cartão amarelo, o que comprova a diferença no ritmo de jogo e agressividade destas duas equipas (SCP e SL Benfica) em relação às restantes equipas do campeonato.



Figura 28- Cartões amarelos e vermelhos em Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 44 (Comparação com o Microciclo 19)

Nos restantes 5 jogos desta fase a tendência manteve-se e apenas um jogador foi penalizado com um cartão amarelo. Se formos comparar esses dados com aquilo que é a estatística da 2.ª fase, (até à 16.ª jornada, com dois jogos ainda em falta à data), conseguimos corroborar ainda mais o que referi no parágrafo anterior, recorrendo à figura 28 como prova, já que em comparação com os 9 cartões em 18 jogos da 1ª fase, contamos com 28 cartões em 16 jogos.



Figura 29 - 40 minutos ou mais em jogos Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Após o início do campeonato, foi-nos transmitida a informação de que os jogadores que atuarem 40 minutos ou mais em 10 jogos no CN 1.ª Divisão Iniciados, não poderão atuar pelas equipas de sub14A, no CN 2.ª Divisão Iniciados. Posto isto, anexei uma nova página a este relatório, como ilustra a figura 29, onde consta a informação dos minutos que cada jogador atuou em cada jogo. Na minha opinião, esta é uma medida que está bem idealizada, por dois motivos. O primeiro é que não impede de os jogadores menos utilizados na equipa principal do escalão serem utilizados na equipa secundária, de forma a terem mais oportunidades e momentos competitivos. O segundo motivo prende-se com a limitação que é imposta: a meu ver, tem toda a lógica que um jogador que tenha um tempo de jogo, no mínimo, razoável não possa jogar pelo escalão abaixo, porque estaria, possivelmente, a retirar a oportunidade de um jogador que integra esse plantel de somar mais minutos. Bem sei que existem lesões, castigos, entre outros constrangimentos que o podem justificar, mas penso que seja difícil individualizar cada um destes casos. Do mesmo modo, atingindo fases mais avançadas no campeonato onde as decisões pelos primeiros lugares podem ter lugar num jogo decisivo, por exemplo, considero pouco sensato que exista a possibilidade de os melhores jogadores baixarem e retirarem o lugar que foi ocupado por outros colegas durante toda a época.



Figura 30 - Utilização em jogos Campeonato Nacional 2.ª Divisão Iniciados - Relatório Microciclo 19 (exemplo)

Se, por um lado, considerei esta regra muito interessante por permitir aos jogadores menos utilizados terem oportunidade de ter um estímulo competitivo nos jogos em que não entrem nas contas no plantel de sub15, por outro lado, achei que não conseguimos tirar o máximo proveito dela, até porque deixou de ser válida na 2.ª fase do CN. Ou seja, a figura 30 ilustra o número de vezes que os nossos jogadores atuaram pela equipa de sub14A até ao microciclo 19, mas este número manteve-se intacto até ao final da 1.ª fase e, naturalmente, até ao final da época, já que a regra assim o obrigou.

Mesmo assim, penso que a equipa técnica de sub14A não mostrou muito interesse (e de forma legítima e compreensível) em receber os jogadores do nosso plantel, já que isso obriga a que tenham de deixar jogadores de fora da convocatória, numa gestão que pode ser mais difícil do que a nossa por alguns jogadores terem de ceder um lugar na convocatória a um jogador de um escalão acima (mesmo sendo sub15 e a equipa de sub14A competir no CN 2.ª Divisão de Iniciados).



Figura 31 - Participação em treinos dinamizados pelo Departamento de Desenvolvimento Individual

Os treinos dinamizados pelo Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) tiveram início no dia 15 de novembro (na minha opinião, demasiado tarde, já que a época iniciou em julho, o que revela falta de planeamento neste sentido) e envolvem praticamente todos os jogadores, conforme a figura 31, numa divisão feita pela direção técnica mediante os horários escolares dos jogadores e outros fatores que desconheço, sendo estas as primeiras limitações que identifico destes treinos. Primeiro, a época iniciou em julho e estes treinos em novembro, mais de três meses depois. Ainda assim, noto que me são alheios os motivos para tal. Depois, cada jogador frequenta estes treinos entre zero a duas vezes por semana, já que existem jogadores que não tiveram a possibilidade (por motivos externos ao clube) de integrar estes treinos.

Estes são planeados pelos treinadores responsáveis pelo departamento, NM e FC, e repetem-se ao longo de todos os dias da semana. Acredito que esta repetição tenha como objetivo, em primeiro lugar, que todos os jogadores tenham oportunidade de experienciar aquele treino, com aqueles conteúdos e, sabendo que alguns jogadores repetem o treino, acredito que o segundo objetivo se relacione com um crescimento inter-treino. Por exemplo, na primeira semana em que o foco dos três exercícios que constituem o treino eram a condução de bola, curta e longa, e o remate com o peito do pé. Ora, o treino idealizado para estes conteúdos repetiu-se de terça a sexta-feira.

Naturalmente, o jogo de futebol é um contexto de natureza aberta e repleto de interações. Sabendo que estes treinos são constituídos por exercícios totalmente analíticos, é legitimo colocar a questão: será que existe um transfer positivo deste contexto fechado para um contexto tão aberto quanto o jogo? Na minha opinião, a repetição do gesto, além de contribuir para a melhoria da relação com bola e do gesto em si, ajuda à criação de imagens mentais do mesmo. Todavia, acredito que estes treinos pudessem evoluir, de certo modo, para um contexto não tão fechado, ou seja, criar algum tipo de interação além de uma eventual oposição passiva.

Por exemplo, se pretendemos aumentar a densidade de comportamentos ao nível do passe longo do P6, podemos estruturar um exercício que contemple uma dinâmica do P6 com o lateral (ou laterais) – já que o nosso jogo contempla, em algumas dinâmicas, a subida dos laterais e extremos por dentro, para que ele faça chegar a bola ao lateral que aparece no corredor vindo de trás. O treinador passa a bola ao P6 e este está sempre a realizar passe longo para os corredores, de modo alternado. Segue-se a continuidade da ação com o lateral a aparecer numa situação de 1x1 com objetivo de cruzar para a área onde surge uma situação de superioridade numérica (ex., 3 (avançado, extremo e P10) vs. 2 (defesas centrais). Ou seja, o jogador está sempre a realizar passe longo, mas em contexto "semi-aberto" de jogo. Além disso estão a ser trabalhadas outras dinâmicas (ex., a velocidade do lateral em chegar e receber o passe longo + drible 1vs1 + cruzamento). E asseguramos, de igual modo, a finalização. Não obstante, pode também ser promovido um contexto mais analítico, mas que se proceda a uma variação de estímulo visual, comportamental, etc.

Algo positivo destes treinos é a presença constante, além dos treinadores responsáveis pelo planeamento, de treinadores das equipas em questão. No caso, partilhamos estes treinos com os jogadores das duas equipas que se inserem no escalão de iniciados – sub14A e sub14B.

2.6.3.2.10 Apresentações Individuais de Jogadores

As apresentações individuais de jogadores surgiram a partir de um pedido do treinador-principal BB e consistem num vídeo de curta duração (entre 1'30'' e 2'30'') onde estejam compiladas as seguintes informações: registos estatísticos do jogador nos diferentes momentos de jogo, melhores momentos a nível ofensivo e melhores momentos a nível defensivo. Noto para que o conteúdo esteja dependente daquilo que for necessário e que o meu principal objetivo neste tópico passa por enfatizar a evolução daquilo que são os relatórios que criei.

Para isto, tal como fiz com os relatórios de microciclo e mesociclo, criei um *layout* (sujeito a alterações mediante o que for pedido) e neste constam espaços para incluir os tempos em cada posição nos diferentes momentos, incluindo o treino, o número total de convocatórias, a percentagem de minutos em CN (e comparação com os restantes colegas de equipa), o total de minutos por setor, os golos e assistências, cartões amarelos e vermelhos.

2.6.3.2.11. Microciclo Padrão Enquanto Treinador Estagiário – Reflexão Acerca das Tarefas

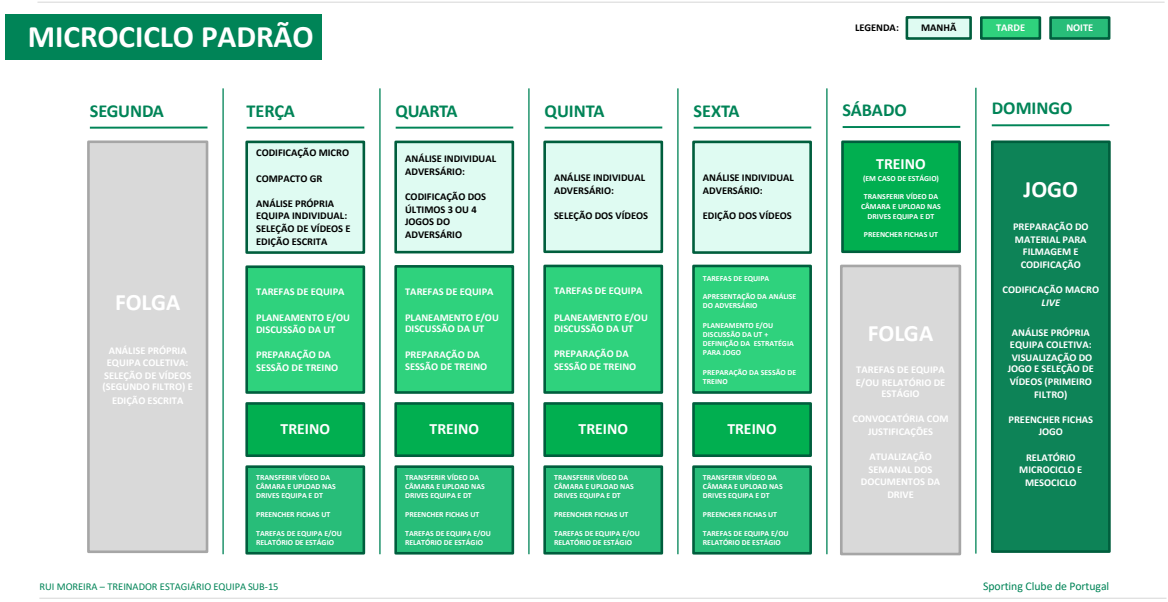


Figura 32 - Microciclo Padrão Enquanto Treinador Estagiário

Tal como demonstrei ao longo deste tópico, são muitas as tarefas sob as quais tenho responsabilidade. Sendo este um microciclo padrão, nem todas as tarefas são realizadas todas as semanas: por exemplo, a análise da própria equipa não é realizada nas semanas em que não existe jogo oficial e, por outro lado, nem todas as tarefas estão discriminadas na figura 32: por exemplo, a observação do treino e seleção de cortes do mesmo é uma tarefa que foi perdendo espaço com o passar da época e o acumular de outras funções. Ainda assim, é algo que por vezes consigo encaixar dentro da minha semana de trabalho.

Apesar de ter muitas tarefas, por vezes aquilo que é retirado delas em termos concretos e práticos é bem menos do que aquilo que o tempo despendido nelas merecia, o que em alguns momentos gera alguma frustração. Por exemplo, penso que as análises individuais que faço

semanalmente aos adversários podiam ser mais bem aproveitadas do que são efetivamente. Isto porque apenas são exibidos para a equipa técnica e não para os jogadores. Quando sugeri mostrar aos jogadores, foi-me dito que optavam por não o fazer para não sobrecarregar os jogadores com informação, algo que concordo. Apesar disto, existem jogadores dentro do nosso plantel que considero terem uma capacidade de perceber o jogo de forma mais aprofundada do que outros e, nesses casos, podia ser benéfico dar algumas informações. Noto que não precisava de ser exposto o vídeo na íntegra, mas sim alguns clipes que chamassem o jogador à atenção de um determinado comportamento. Um caso prático disto surgiu no jogo em casa frente ao Vitória SC: o lateral esquerdo tem o movimento interior como preferencial e isto foi transmitido à equipa técnica, mas não aos jogadores. Num dos primeiros lances do jogo, num duelo defensivo no último terço defensivo do adversário, o nosso P7 foi ultrapassado a partir de um movimento interior. Caso tivesse esta informação, talvez tivesse encarado o duelo de forma diferente e, quem sabe, recuperado a bola numa zona perigosa. No fundo, sinto que existe pouca transferência daquilo que são esses vídeos de análise para o jogo propriamente dito.

De igual modo, apesar de em alguns momentos ao longo da época, alguns vídeos de análise (realizados para responder ao pedido da direção técnica ou de forma autónoma) que realizei tenham sido exibidos aos jogadores para transmitir ou enfatizar uma determinada mensagem, na maioria das vezes, este trabalho não é aproveitado para tal. Penso que, quer de forma coletiva, quer de forma setorial, podia ser importante mostrar imagens aos jogadores para corroborar aquilo que é dito ao longo das semanas. Por exemplo, no jogo frente à Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (Académica OAF), na primeira jornada da segunda volta da fase de Apuramento de Campeão, a equipa conseguiu ter sucesso em todos os momentos e sub-momentos do jogo, exceto no capítulo da finalização. Depois de 68 ataques (entradas em último terço), 14 remates, sendo 7 destes à baliza, e 19 cruzamentos, não conseguimos fazer nenhum golo. Com isto, elaborei dois vídeos de análise à tomada de decisão e falhas na ação técnica que levaram ao desperdício de tantas oportunidades claras de golo. A partir daqui a minha ideia seria comparar alguns destes lances com lances de um dos treinos da semana que antecedeu o jogo, num exercício de finalização onde os níveis de eficácia foram baixíssimos. O meu objetivo seria passar a mensagem de que se os jogadores não forem mais rigorosos com eles mesmos no treino, situações e jogos como aquele seriam constantes no percurso deles, contudo a ideia não foi atendida.

À medida que a época foi avançando, uma das tarefas onde sinto que consigo ter cada vez mais uma voz ativa e onde considero que consigo dar um contributo positivo é na sugestão

de exercícios de treino. É curioso que encaro os primeiros dias de um novo mesociclo com uma ânsia diferente por saber que o microciclo padrão do mesmo será planeado e, com isso, a criação de exercícios novos onde posso ajudar de alguma forma na conceção. Por exemplo, no treino de 4ª feira do mesociclo 10, com início a 8 de maio, um dos objetivos passou por trabalhar a dinâmica da construção a três e a ligação destes jogadores com os dois médios e/ ou com os três avançados. Do mesmo modo, um dos objetivos principais deste mesociclo é aumentar o número de remates em último terço e, com isso, a eficácia desses mesmos remates. Neste sentido, o *mister* BB apresentou uma sugestão inicial para o exercício conforme ilustra a figura 33.

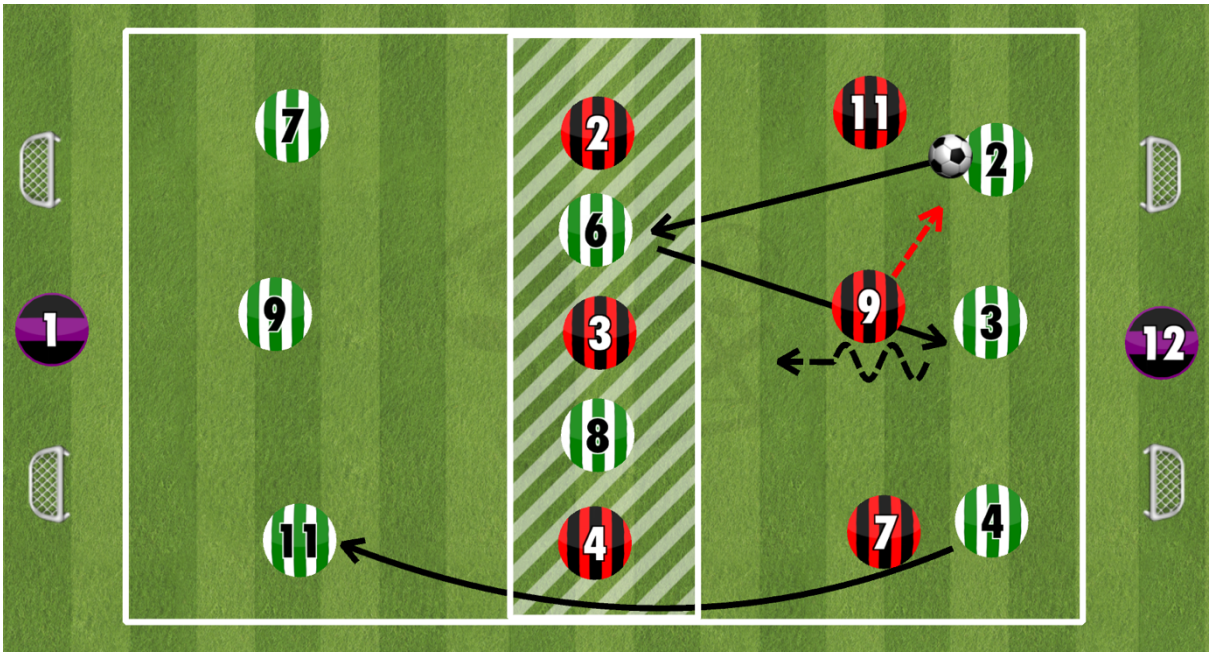


Figura 33 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 1)

Nesta primeira versão do exercício, o objetivo passava por fomentar o avaliar da pressão por parte dos centrais e a ligação interior para descobrir o homem livre, neste caso, como terceiro jogador. Assim que esta ligação existisse, os jogadores com bola (verde e branco) podiam ligar com os jogadores do outro meio-campo, aos quais saltavam à pressão os jogadores vermelhos com os números 2, 3 e 4 e os lugares destes eram ocupados pelos 7, 9 e 11 de modo que o exercício reiniciasse do outro lado com o mesmo objetivo.

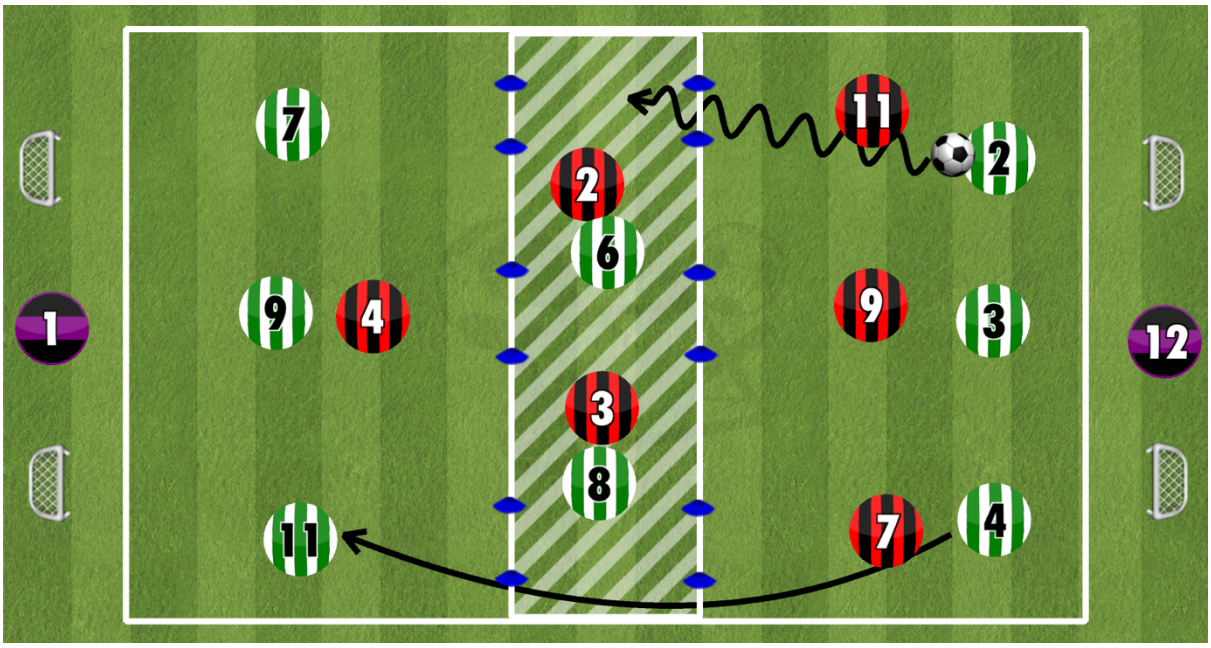


Figura 34 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 2)

Após refletir um pouco sobre o exercício e os seus objetivos, sugeri que os jogadores com tarefas defensivas ficassem divididos de forma diferente por dois motivos: em primeiro, o facto de existirem apenas dois jogadores na fatia central pode ajudar a que a ligação com o terceiro jogador seja facilitada e, depois, a existência de um jogador defensivo no outro meio-campo vai obrigar a que a bola longa seja colocada com mais critério.

O *mister* JL sugeriu a criação de portas para potenciar também a progressão em condução/ drible por parte dos jogadores com bola, caso existam condições para tal. Estas portas são também importantes dado que o exercício não terá um cariz estrutural porque imaginemos que, tal como mostram as figuras 33, 34 e 35, os jogadores que iniciam com posse são os P3, P4 e P6, os jogadores na fatia central são os P8 e P10 e os jogadores no outro meio-campo são os P7, P9 e P11. Esta distribuição faz sentido até a bola viajar e o exercício reiniciar, porque aí os jogadores avançados iriam estar a ter comportamentos de defesas, sendo que apenas os médios mantinham os seus comportamentos. Desta forma, as portas potenciam tanto o comportamento de um defesa-central progredir com bola no terreno, como de um extremo partir no duelo 1x1.

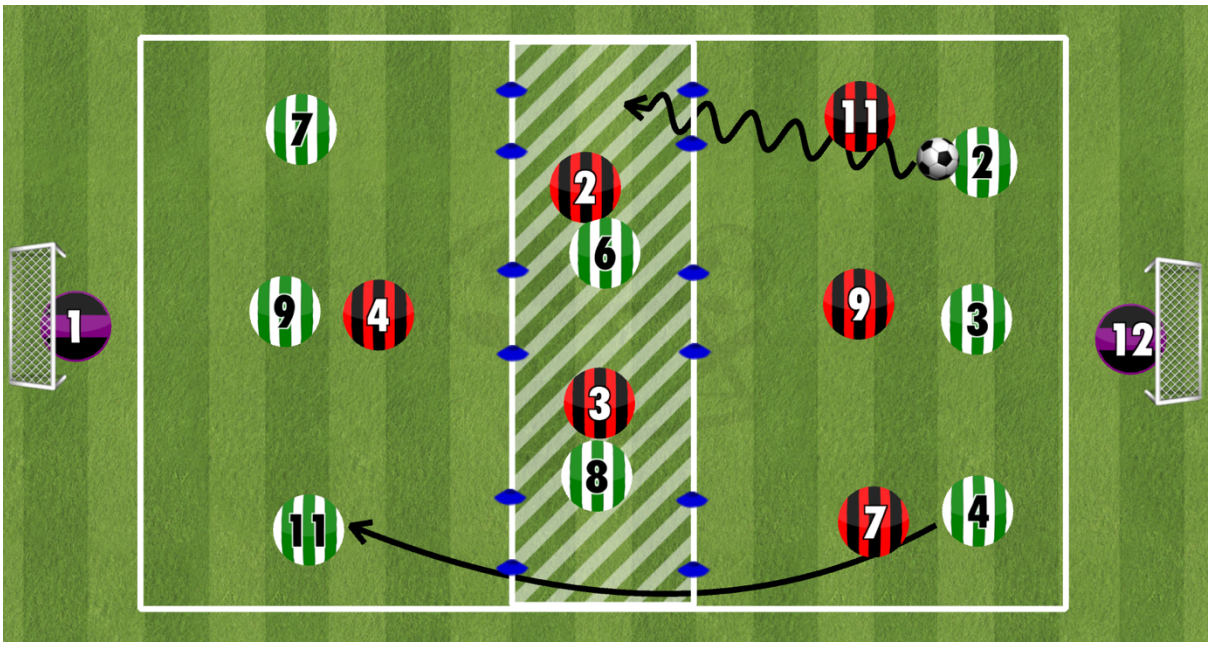


Figura 35 - Exercício 1 - 4ª feira - Mesociclo 10 (versão 3)

Por fim, e tal como referi, um dos grandes objetivos deste mesociclo passa por potenciar o remate e aumentar os níveis de eficácia. Desta forma, sugeri que, em vez de *jokers*, que seriam guarda-redes, pelo menos no primeiro treino do mesociclo devido ao número de jogadores disponíveis no dia, e mini-balizas, poderíamos utilizar os guarda-redes na sua função normal e balizas de 11, para que os jogadores que iniciam a defender pudessem finalizar assim que recuperassem a bola e eventualmente até os jogadores com bola quando conseguissem chegar ao outro meio-campo, numa situação de 3x1(+2) com os médios que podiam recuperar defensivamente.

Mesmo que este microciclo esteja sempre sujeito a inúmeras possíveis alterações, como referi acima, mediante constrangimentos ou pedidos da equipa técnica, como por exemplo a conceção de compactos individuais em formato vídeo de um determinado jogador, é esta linha que me proponho a seguir em todas as semanas, tendo como ponto de partida que numa "semana cheia", ou seja, onde tenha todas ou praticamente todas as tarefas enunciadas para dar resposta, o tempo de descanso vai ser curto e o tempo disponibilizado para o lazer, vida social e para a família será menor do que o desejado.

Ainda assim, a satisfação de chegar à sexta-feira com um "visto" em todas estas tarefas e com a sensação de que a resposta foi positiva é apaziguadora e motivante para dar início a um novo ciclo que em breve terá início. Refiro a sexta-feira por anteceder o sábado, dia onde por norma consigo reservar algum tempo para "desativar" o modo de trabalho, ainda que por poucas horas. De igual modo, refiro "desativar" e não "desligar" porque considero que nunca

me consigo desligar completamente daquilo que são as minhas tarefas na Academia e no SCP. Habitualmente, os temas de conversa das pessoas ao fim do dia centram-se em situações que tenham acontecido no trabalho ou em qualquer outra ocupação que tenham tido ao longo do dia. Se passo mais de oito horas diárias a trabalhar *in loco* e mais algumas a fazê-lo em casa, é normal que os assuntos que tenha para falar se debrucem sobre futebol, a equipa dos sub15, o SCP ou outro qualquer assunto que tenha sido alvo de conversa na Academia. Além disto, um passatempo que tenho e não consigo deixar de parte é ver futebol, quer seja a UEFA *Champions League* ou a Liga 3, nos Estádios Aurélio Pereira ou José Alvalade ou em casa. Para tudo isto, a compreensão e ajuda de quem partilha a vida com uma pessoa apaixonada por futebol e que tem a sorte de poder fazer dele o seu trabalho, é de uma importância extrema, principalmente para não permitir que entre num círculo onde o "mundo real" deixa de existir e passa a existir apenas futebol. Porque apesar de ser muito importante – e isso é completamente inegável – é a coisa mais importante das menos importantes na vida.

2.6.4. Tarefas dos restantes elementos da Equipa Técnica

Grande parte da equipa técnica com a qual estou a colaborar transitou da época anterior, mantendo-se no leme do escalão de sub-15. São os casos do treinador principal, BB, os dois treinadores-adjuntos, JL e FR, o treinador de guarda-redes, JS, e o analista, GO. A única alteração prendeu-se com o preparador físico, MN, que havia integrado o escalão de sub-17. Grande parte da equipa técnica com a qual estou a colaborar transitou da época anterior, mantendo-se no leme do escalão de sub-15. São os casos do treinador principal, BB, os dois treinadores-adjuntos, JL e FR, o treinador de guarda-redes, JS, e o analista, GO. A única alteração prendeu-se com o preparador físico, MN, que havia integrado o escalão de sub-17. O facto de praticamente toda a equipa técnica se manter junta e de muitos dos elementos trabalharem no SCP há vários anos leva a que haja uma rotina definida. Não raras vezes, o grupo é dividido em dois e eu ocupo-me de ajudar num deles, ficando como uma "segunda voz" no mesmo. Tendo em conta que não são muitas as oportunidades de liderar um exercício, procuro aproveitar estes momentos e perceber até onde poderá ir a minha intervenção, também em função do treinador que estiver a acompanhar: se for o BB, o JL ou o GO, sinto mais abertura para dar *feedback*. Procuro fazê-lo em função daquilo que é dito e tido como objetivo aquando da reunião onde são definidos os exercícios do treino, da explicação do mesmo e dos *feedbacks* que vão sendo dados.

Nos dias de hoje, a meu ver, além de possuir muita competência técnica, um treinador deve ser um bom comunicador e um bom gestor de conflitos, o que, de forma resumida, confere um bom líder. No contexto onde me insiro, existem vários departamentos capazes de ajudar na gestão e prevenção de conflitos, o que liberta espaço para os treinadores colocarem em prática a sua competência técnica e uma comunicação forte.

O treinador-principal, BB, licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona – Centro Universidade Lisboa e treinador credenciado com o diploma UEFA "B", é o líder da equipa técnica e o primário responsável pela ligação à direção técnica e por todas as decisões – embora a maioria dos assuntos sejam debatidos entre toda a equipa técnica até se chegar a uma decisão final – e tem, a meu ver, como ponto diferencial a comunicação, quer com os jogadores, quer com qualquer outra pessoa com que contacte, o que lhe confere uma liderança extremamente forte dentro e fora do balneário. Além de ter uma postura calma, a partir da qual consegue transmitir as mensagens que pretende, sem ter necessidade de elevar o tom de voz para se fazer ouvir, prepara muito bem todas as intervenções que faz – refiro-me, claro, àquelas que pode controlar previamente, como por exemplo palestras antecedentes ao jogo ou conversas individuais com os jogadores – recorrendo a exemplos práticos, por exemplo, de situações que se tenham desenrolado em jogos anteriores ou dados estatísticos. Concordo com Olympiou e colaboradores (2008) quando referem a existência de evidências que assumem uma ligação direta entre a qualidade da relação treinador-jogador e a eficácia coletiva. Do mesmo modo, Hampson e Jowett (2012) sugerem a existência de uma ligação indireta entre esta relação e a eficácia coletiva através do clima motivacional criado pelo treinador.

Ademais desta postura dentro do balneário, outra característica com a qual me identifico com ele é a interação com os jogadores fora do balneário, onde se aproxima bastante dos jogadores e interage com eles. Um exemplo desta interação passa por jogos ocasionais de *teqball* após as sessões de ginásio, que casualmente assistimos. Para mim, uma postura onde seja possível existir um nível de proximidade semelhante a este e onde os jogadores consigam perceber que, apesar disso, não deixa de ser treinador deles e que o respeito se mantenha é o ideal.

É, também, o principal comunicador com os jogadores no que concerne, por exemplo, a discursos de introdução ou finalização do treino, explicação dos exercícios e palestras, apesar de, em contexto de treino, todos os treinadores terem liberdade para qualquer intervenção. Por exemplo, em muitas ocasiões, o treino é dividido em dois exercícios simultaneamente onde as primeiras vozes dos mesmos são os dois treinadores-adjuntos, enquanto o treinador principal vagueia ativamente pelos dois. Nestes casos, eu e o analista temos um papel de voz secundária

nos exercícios, apesar de as intervenções nunca nos serem cortadas. Tal como afirma Sevil-Serrano (2021) e seus colaboradores, intervenções de incentivo provocam aumentos na satisfação com o desempenho, esforço mental, valores de perceção subjetiva de esforço e diminuição nos valores de insegurança. Neste sentido, todos os elementos da equipa técnica – num registo onde também me sinto confortável e que partilho – dão voz às interposições que têm lugar no treino de um modo encorajador e com recurso, na maior parte dos casos, a *feedbacks* de cariz positivo e motivacional, o que leva a um aumento das cargas mentais e físicas internas (Díaz-García et. al., 2021).

O JL, treinador-adjunto licenciado em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Politécnico de Santarém e treinador credenciado com o diploma UEFA "B", é o principal responsável pelo trabalho específico da linha defensiva, quer em contexto de treino, quer no aquecimento prévio aos jogos. De igual forma, é responsável pelos esquemas táticos e é quem lidera este processo em treino. Ademais, é quem cuida das descrições gráficas para a conceção das unidades de treino em formato digital. Estas são realizadas pelo outro treinador-adjunto, FR, licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona – Centro Universidade Lisboa e treinador credenciado com o diploma UEFA "B", que, com a ajuda do *software Football ISM*, as materializa em formato pdf. É ele que, com a ajuda do analista da equipa, GO, dispõe no relvado o material necessário para o aquecimento dos jogos.

O analista da equipa, GO, licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Lisboa e treinador credenciado com o diploma UEFA "B", tem como funções a filmagem dos jogos e comunicação com o treinador-adjunto JL, já que a visão do banco de suplentes não é igual a uma visão de um plano superior, a realização de vários vídeos de análise de performance individual, setorial ou coletiva e pela componente coletiva dos vídeos de análise da própria equipa, requisitados pela direção técnica. É ele que contacta com analistas de outros clubes de forma a enviar e obter vídeos de jogos de equipas adversárias e tem uma presença ativa no campo durante os treinos.

O treinador de guarda-redes, JS, licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona – Centro Universidade Lisboa e treinador credenciado com o diploma UEFA "B", é responsável por todo o processo de treino destes jogadores, que tem lugar na fase inicial do treino coletivo. É ele quem planeia e operacionaliza estas unidades de treino. Por fim, o preparador-físico, MN, licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Lisboa e mestre em Treino Desportivo pela mesma instituição, é o responsável pelos testes físicos, a realizar em período preparatório, pelos treinos de força

coletivos e pelos programas *WinFit* e B*odyFit*. Do mesmo modo, é quem controla o cansaço e a recuperação dos jogadores através de questionários de PSE e *wellness* e monitoriza as cargas de treino através dos GPS. Estes fornecem dados que são compilados e organizados num relatório que é enviado para a equipa técnica após a sessão e que tem bastante influência no planeamento das seguintes.

Estes elementos referem-se à área técnica e departamentos envolventes, como são casos do GOA e UP. Contudo, se olharmos um pouco mais a fundo, a equipa de trabalho que acompanha os jogadores é bem mais extensa. Todos os contribuem para o bom funcionamento da equipa técnica, cada um na sua área. Tal como, se retirarmos uma peça a uma sequência de dominós, o resultado final não sucederá, se retirarmos uma peça à equipa técnica, o produto final, ou seja, o crescimento dos jovens futebolistas enquanto jogadores e pessoas, não atingirá o seu expoente máximo.

Começando pelo *team manager*, PR, parte do departamento de operações do clube, é responsável por todas as ligações com os jogadores a nível logístico, pela marcação de jogos amigáveis e torneios, bem como todo o planeamento logístico referente aos estágios e pela elaboração da folha de planeamento anual e de microciclo transmitidas aos jogadores com informações complementares, como por exemplo a distribuição dos jogadores para os treinos DDI. Da mesma forma, é o responsável por todo o processo burocrático junto da equipa de arbitragem nos dias de jogo, por efetivar as substituições da equipa e, no fundo, por encontrar soluções para qualquer problema que os jogadores tenham fora do treino.

O enfermeiro, AG, pertencente ao departamento médico, é o responsável por todos os cuidados médicos nos dias de jogo, tomando conhecimento das mesmas ao longo da semana. Garante a alimentação, suplementação e hidratação dos jogadores em dia de jogo. A psicóloga, BC, realiza acompanhamento e avaliações no âmbito da sua área, a partir também de reuniões periódicas com os jogadores, apresentando ao treinador-principal as conclusões que vai tirando desses momentos e possível formas de contornar eventuais situações. É o elo de ligação com a escola e planifica atividades de *teambuilding*.

A nutricionista, MN, é a responsável pela avaliação corporal dos jogadores, por realizar o relatório das avaliações e transmitir informações relevantes à equipa técnica. É ela quem controla a alimentação dos jogadores residentes durante a semana e quem seleciona a ementa de refeições em estágios. Ocasionalmente, realiza formações com os jogadores para transmitir conteúdos e dicas importantes acerca da alimentação e da sua relação com a performance. Por fim, o técnico de equipamentos, VP, é quem cuida dos equipamentos de treino e jogo dos jogadores e equipa técnica, bem como de algum o material de treino, como coletes, marcas,

sinalizadores e bolas. Do mesmo modo, é quem distribui os equipamentos pelos jogadores, no local definido, e pelos treinadores, no respetivo balneário.

A integração na equipa técnica foi bastante positiva. Apesar de todos já se conhecerem e terem trabalhado juntos e mesmo sendo eu bastante mais novo do que a maioria dos elementos, todos, à sua maneira, ajudaram a que esta integração fosse positiva. Destaco o BB, pela abertura que sempre me deu para tirar dúvidas sobre qualquer assunto (ex., acerca da gestão entre a filmagem do treino e a presença no relvado, onde muitas vezes me permite deixar a câmara a gravar e descer da torre para integrar o treino), o JL, pela abertura com que sempre me ajudou a compreender os comportamentos e princípios de jogo pedidos à linha defensiva, pela qual é responsável e o MN, por ser de uma idade mais aproximada da minha e numa perspetiva de conversas mais informais acerca de perspetivas de presente e futuro. Acredito que, ultrapassada a fase inicial, onde tudo era novidade e onde tive de assimilar muita informação e passar por várias situações que nunca tinha vivido, e chegando a uma fase onde já consigo estar mais dentro de toda a realidade do dia-a-dia da equipa técnica, a confiança vai crescendo e a relação fica ainda melhor.

2.6.5. Capítulo Reflexivo IV - Gabinete de Observação e Análise (GOA), com a colaboração do coordenador do Gabinete, MS

2.6.5.1. Introdução ao Gabinete

O Gabinete de Observação e Análise (GOA) foi fundado em 2019 e desde aí que o crescimento deste gabinete tem sido exponencial. Analisando por aquilo que tenho tido oportunidade de experienciar até agora, tenho a certeza que é um departamento onde todos os colaboradores dedicam muitas horas e muito empenho nas suas funções com vista a ajudar o clube crescer.

O GOA é liderado pelo MS com a ajuda do PF, dois analistas de referência para mim e que conseguem criar estratégias para dar resposta a tudo aquilo que lhes é proposto, inovar e construir um gabinete cada vez mais atualizado e ensinar, ajudar a crescer e retirar o melhor potencial de todos os elementos de uma equipa de trabalho bastante jovem. Este gabinete tem como visão ser uma área reconhecida na vanguarda de métodos, tecnologia e pedagogia em Observação e Análise e a sua missão passa por colaborar na monitorização e produção de jogadores para o mais alto nível competitivo, permitindo a criação de mais valias desportivas

e monetárias para o clube; na formação desportiva direcionada pela/para Observação e Análise; na constante inovação e conhecimento específico; e na deteção, seleção e promoção de talentos para a Equipa A. Os seus valores prendem-se com a ética, solidariedade, responsabilidade, exigência, superação, espírito de equipa, rigor, confidencialidade e fiabilidade. De igual modo, os seus lemas residem no foco no jogador, e não na equipa; em fazer sempre o melhor, num ambiente de constante exigência; ter a nossa missão sempre presente; ser prático, objetivo e simples. Os requisitos de um analista do GOA residem em 4 pilares: saber estar socialmente, ter paixão pelo futebol, ter conhecimento da lógica interna do jogo e ter algum conhecimento a nível da tecnologia mais recente.

2.6.5.2. Período Preparatório – Ingresso no GOA

Tal como já havia referido no capítulo introdutório, a maioria das tarefas que realizei/ realizo/ realizarei no GOA estão relacionadas com a equipa de sub15, onde desempenho a função de treinador-estagiário. Ao longo do período preparatório, além das tarefas que descrevo a seguir, não contei com mais responsabilidades concretas relacionadas com o GOA. Isto porque ocupei o tempo que disponibilizei para estar no gabinete a treinar o manuseamento das mais variadas aplicações que poderei usar ao longo da época.

Como existem várias tarefas às quais o gabinete se propõe a responder, é possível que inicie algumas funções de forma concreta e assídua assim que o Campeonato Nacional de sub15 iniciar, no dia 13/8/2022. Dentro destas tarefas – algumas das quais já tenho vindo a treinar e/ou observar o analista da equipa a fazer – residem a codificação macro, codificação micro, criação dos vídeos compacto de guarda-redes (em conjunto com o treinador de guarda-redes) e criação de vídeos de análise de performance individual e coletiva da nossa própria equipa e, eventualmente, da equipa adversária.

Para o cumprimento destas, que descrevo de forma mais detalhada no capítulo seguinte, as aplicações utilizadas são o *Hudl SportsCode* (codificações e cortes de vídeos), o *Studio* (edição de vídeo), ambos da empresa *Hudl,* e o *Wondershare Filmora* (junção de imagens e clipes de vídeo) e o *Studio* (edição de vídeo). Segundo Wright, C., Atkins, S. e Jones, B. (2012), o *software* de análise de desempenho mais utilizado é o *Hudl Sportscod*e.

2.6.5.3. Reunião inicial (Quinta-feira, 28/7/2022)

O principal objetivo desta reunião introdutória, liderada pelo coordenador Miguel Saraiva, passou por conhecer um pouco mais aprofundadamente o GOA. A verdade é que esta conversa acordou o interesse académico que já trazia sobre esta área, adormecido pela falta da componente prática, e fez-me passar a olhar este gabinete como uma excelente janela de oportunidade para um dos meus grandes objetivos, a continuidade no SCP no final desta época.

Nesta reunião foram abordados alguns temas que, apesar de parecerem simples e de senso comum, são importantes para o bom funcionamento do gabinete e para o sucesso do nosso trabalho. Temas esses como por exemplo a responsabilidade que temos com o material, nomeadamente o tripé, câmaras, computadores e todos os acessórios que estão à nossa disponibilidade. Dentro destes materiais, aquele com o qual tenho mais tarefas e responsabilidades associadas para já é a câmara. Neste sentido, devo sempre ter em atenção a bateria, de forma a estar completa antes de iniciar a sua utilização e de a deixar pronta para a utilização seguinte, quer seja eu a utilizá-la ou outro colega. Para isto, devo colocá-la sempre a carregar após a utilização. Como forma de precaução, é importante colocar sempre uma bateria suplente na bolsa da câmara para evitar imprevistos. Relativamente à memória, é essencial ter em atenção se existe espaço suficiente para a gravação antes de a iniciar. Se os vídeos forem apagados no computador, após serem transferidos para o mesmo, existe o risco de continuarem na câmara e a ocupar espaço. Deste modo, e para facilitar o trabalho aos colegas ou mesmo para precaver o nosso, é importante formatar a câmara para que todo o espaço fique livre.

Outro assunto importante que foi abordado dentro deste espetro foi o cuidado a ter com o envio dos jogos. Aqui, tenho duas hipóteses, ou passo o assunto para o analista da equipa, ou peço autorização ao Miguel Saraiva, coordenador do GOA, para o fazer e coloco-o em CC no e-mail, bem como o treinador principal em BCC. Nota ainda para ser proibido passar os vídeos de jogos ou treinos para os jogadores. Ao longo do ano, existirão várias formações e workshops para potenciar a evolução do conhecimento dos elementos do gabinete:

- Modelos de Analise e Relatórios GOA (Linguagem Comum);
- Técnicas de Filmagem e Manuseamento de Material;
- Técnicas de Filmagem e Manuseamento de Drone;
- Programas de Codificação (*LongoMatch* e *Hudl SportsCode*);
- Programas de Edição Video (*Wondershare Filmora*);
- Microsoft Office (Layouts, Relatórios);

- Plataformas de Gestão (*Hudl* e *Wyscout*);
- Outros (complementares).

2.6.5.4. Workshop GOA (Terça-feira, 02/08/2022)

Este primeiro workshop teve como focos as técnicas de filmagem e alguns princípios básicos das codificações macro e micro. Além destes temas, foram visados alguns outros, que enumerarei à frente. Iniciando com as técnicas de filmagem, e dando alguns passos atrás naquilo que poderá ser o primeiro tópico da filmagem propriamente dita, é importante ter vários cuidados com a câmara. Desde logo, colocar a carregar após a utilização e deixar por um período de cerca de uma hora e meia. Depois, por mais óbvio que pareça, não deixa de ser importante verificar (e ir verificando) se a palavra "Gravar" aparece escrita no ecrã da câmara.

Tendo em conta que nos jogos em casa existem lugares específicos e com qualidade para gravar, é importante ter em atenção os lugares de gravação nos jogos fora. Antes de tudo, é necessário pedir permissão. De seguida, perceber qual o melhor lugar, no caso de não existir um lugar previamente definido. Um exemplo que foi dado e que se refere a um estádio que vamos visitar nesta primeira fase do campeonato é o Real Massamá, onde existe muita refração de luz, o que faz com que o vídeo, a dada altura, se torne impercetível. Em casos onde a luz possa interferir na gravação, foram dadas as seguintes dicas: se houver muita luz, a câmara deve estar apontada para baixo; se houver pouca luz e estiver muito escuro, a câmara deve estar apontada para cima.

A questão do zoom foi também abordada e foi especialmente importante para mim porque foi um dos erros (o seu excesso) que cometi nas primeiras gravações que fiz. O zoom deve ser o mais estável possível, sendo que em situações mais afastadas, esquemas táticos e golos, é importante aumentar, mas mantendo a estabilidade. Para uma melhor análise de todos os momentos do jogo e numa escala o mais alargada possível, é importante que a câmara capte todos os jogadores de campo e também o guarda-redes, quando este tiver algum tipo de ação. Este foi outro dos erros que cometi: não filmar o guarda-redes em algumas das suas ações, por estar focado em captar movimentações ou posicionamentos de todos os jogadores de campo. Todavia, para a criação dos vídeos compactos de guarda-redes, é importante que a gravação seja realizada devidamente.

A torre de gravação do campo 6 da Academia Cristiano Ronaldo não está completamente centrada, o que leva a que o corredor esquerdo (o mais próximo da torre,

consideremos como estando em zona de defesa) não seja de fácil captação. Neste caso em particular, é necessário fazer "*zoom out*", ou seja, diminuir o zoom de forma que a gravação possa abranger todo o espaço envolvente. Ora, se o corredor esquerdo, neste sentido, está muito próximo, isso significa que o corredor direito (em zona de ataque) está muito afastado. Neste caso, será necessário fazer "*zoom in*", ou seja, aumentar o zoom para que seja possível perceber quem são os jogadores envolvidos e as ações que realizam.

Ainda relativamente ao *zoom*, é importante perceber que quanto mais zoom for utilizado, mais bateria será gasta. Em treinos mais longos ou jogos, a gestão desta questão é importante. Todavia, para precaver esta questão, a melhor solução passa por levar uma bateria suplente na bolsa da câmara ou levar o carregador, no caso de existirem tomadas por perto.

Apesar de existir um protocolo com a Sporting TV, foi pedido a quem estiver a filmar os jogos, que grave momentos "extra-jogo", passíveis de serem alocados ao resumo do jogo, como por exemplo o alinhamento inicial, a reunião de capitães para a escolha de campo ou bola, a "roda" ou o festejo dos golos, com foco no marcador. No pós-jogo, é importante, após cessar a gravação do jogo, iniciar uma nova gravação, para a eventualidade de algum acontecimento que careça de revisão, como por exemplo algum conflito.

As codificações macro e micro foram também abordadas de forma superficial, mas serão temas que abordarei em parágrafos mais à frente ainda neste capítulo reflexivo. Outro dos temas abordado foi a apresentação de algumas das plataformas que serão utilizadas no gabinete nas mais variadas tarefas, tais como o *SportsCode*, da *Hudl*, o *Vídeo Observer*, *WyScout* e *Instat*, se bem que esta última plataforma apenas está disponível para alguns escalões.

Por fim, a questão do procedimento de envio e receção de vídeos dos jogos foi também relembrada, apesar de já ter sido abordada na reunião inicial. Este deve ser feito apenas e só com autorização do MS, coordenador do GOA, colocando-o em CC no respetivo e-mail, bem como ao secretário técnico da equipa. Em BCC, deve seguir o treinador principal da equipa ou um dos treinadores-adjuntos.

2.6.5.5. Reuniões Dinâmicas de Análise

Durante o mês de agosto foram realizadas duas dinâmicas de análise. A primeira, no dia 4, com foco no momento ofensivo e a segunda no dia 18, com foco no momento defensivo.

Com o objetivo de criar uma base de dados constituída por vídeos dos vários momentos do jogo, ao longo do ano vai ser pedido aos analistas e estagiários que façam um recorte de uma boa jogada, onde pudessem ser verificadas as dinâmicas base da equipa, e de uma jogada onde exista um mau comportamento. Estes vídeos devem ser enviados por OneDrive, numa pasta específica para cada equipa e para cada analista, quer seja efetivo ou estagiário. O envio, habitualmente, tem uma data-limite anterior à reunião (dinâmica de análise) para que nesta seja possível expor os vídeos enviados por cada um. Deste modo, será possível trocar ideias com todos os outros analistas, perceber novos pontos de vista e interiorizar vários outros modelos de jogo, o que considero extremamente enriquecedor.

2.6.5.5.1. Primeira Dinâmica de Análise (04/08/2022)

Na primeira dinâmica de análise, onde o foco se prendeu com o momento ofensivo das equipas, foi pedido que enviássemos um vídeo de uma boa jogada que iniciasse na primeira fase de construção, que passasse pela segunda fase e finalizasse no último terço. O objetivo passou por obter o posicionamento base da nossa equipa e as dinâmicas padrão em cada uma das três fases. No mesmo molde, foi pedido o envio de outra jogada, com início na primeira fase de construção, mas com um erro de comportamento que tenha impedido a ligação com a segunda fase.

2.6.5.5.2. Segunda Dinâmica de Análise (18/08/2022)

Nesta, o foco foi o momento defensivo, pelo que foi pedido o envio de dois vídeos: um exemplo de um bom momento defensivo onde esteja percetível o posicionamento base na pressão em bloco alto e um exemplo de um mau momento defensivo, onde exista uma falha de marcação. Tendo em conta que, aquando do pedido, foram dados quatro exemplos (dois para cada momento), enviei um vídeo por cada exemplo dado. No momento defensivo positivo: boa pressão ou marcação com recuperação de bola; momento de jogo instalado do adversário (início da segunda fase de criação do adversário, em bloco médio) com basculação defensiva e recuperação de bola. No momento defensivo negativo: falta de marcação ou pressão na primeira fase de construção do adversário, onde alcancem a segunda fase para criação; falta de marcação ou pressão na segunda fase do adversário, onde alcancem a terceira fase para finalização.

Nesta reunião, foram ainda debatidos outros temas, tais como o protocolo com a Sporting TV, com vista à criação dos resumos para os escalões de formação e a criação de grupos de trabalho para ajudar a equipa técnica da Equipa B na *UEFA Youth League*: aqui, o GOA terá tarefas na análise das equipas adversárias que o SCP encontrará na competição (desde já, na fase de grupos serão o *SG Eintracht Frankfurt*, *Tottenham Hotspurs Football Club* e o *Olympique de Marseille*), recolher dados pessoais e estatísticos sobre os jogadores (também ajudei nesta parte), realizar vídeos mediante os pedidos da equipa técnica e ajudar nas codificações live macro e micro. Neste último ponto, os estagiários terão um papel ativo.

Após vários meses de pausa nas dinâmicas de análise devido à ajuda à Equipa B na *UEFA Youth League*, o regresso destas reuniões foi assinalado no início do mês de janeiro, logo após a pausa natalícia, com uma dinâmica algo diferente daquela que sucedeu nas primeiras. Agora, cada analista (ou dupla de analistas, no caso de sub15 e sub17, por contarem com as duas posições – analista e treinador estagiário) terá um tema e semanalmente existe uma reunião onde esse tema é apresentado e debatido.

2.6.5.5.3. Terceira Dinâmica de Análise (18/01/2023 e 09/02/2023)

Esta dinâmica de análise será dividida em quatro momentos, onde cada equipa técnica (de um ou dois elementos associados ao gabinete) será responsável por um destes temas: análise coletiva do adversário (sub23), análise coletiva da própria equipa (sub19), esquemas táticos ofensivos e defensivos (sub17), destaques individuais (sub15) e princípios de jogo ofensivos (sub14).

Na primeira semana, os analistas de sub23 e sub19 apresentaram os métodos que utilizam para proceder a análises de adversários e própria equipa. Sendo que a análise da própria equipa é uma tarefa na qual me tenho debruçado ultimamente, decidi abordar aqui estas apresentações, que considerei excelentes. Na sequência destas, surgiu um debate interessante: será que as análises pós-jogo ou vídeos de análise à própria equipa são assim tão importantes para mostrar aos jogadores? O foco já está no jogo e adversário seguinte, a estratégia a adotar será, eventualmente, diferente e o treino não versará o jogo que passou, mas sim o que por aí virá.

Neste debate penso que o tópico que poderá fazer a resposta pender passa pelo escalão a que nos estamos a referir. Num escalão de sub19/ sub23, onde o foco está cada vez mais no

rendimento e a estratégia é montada em função do adversário, penso que não faça muito sentido. Contudo, num escalão mais prematuro como é o de sub15 em comparação com estes, onde o foco é muito mais direcionado para o processo formativo, penso que faça mais sentido, já que o trabalho em pouco ou nada difere independentemente do adversário que encontrarmos no fim-de-semana. A prova disto é que mantivemos a dinâmica de trabalho e não transitamos de mesociclo na semana que antecedeu a primeira jornada da segunda fase do campeonato.

Outro tópico que lancei para debate prendeu-se com uma questão que já abordei neste relatório: a duração dos vídeos de análise e a conclusão a que cheguei foi que nenhuma equipa técnica tem um tempo limite ou predefinido. Por exemplo, vários elementos, enquanto trabalhavam noutros contextos, afirmaram já terem realizado vídeos de análise com duração superior a 40 minutos. Ficou claro que isto está sempre altamente dependente daquilo que o treinador-principal pretender.

Ao meu encargo e do GO ficaram os destaques individuais, escolhido pelo MS por ser algo que abordamos diariamente na sequência do pedido da direção técnica. A semana da nossa apresentação coincidiu com a semana após o jogo da segunda jornada da fase de Apuramento de Campeão Nacional, frente ao Vitória SC. Apesar de não ter terminado de forma positiva ao nível da repartição de pontos, este jogo foi extremamente rico no que toca a conteúdo para esta dinâmica: por um lado, foi a primeira vez que analisei individualmente os jogadores em destaque da equipa adversária e, por outro lado, a nossa exibição coletiva foi condicionado muito em parte por alguns erros comportamentais de alguns jogadores.

Neste sentido, combinei com o analista da equipa que cada um de nós ficaria responsável por um tema dentro daquele que nos foi atribuído e escolhi fazer uma comparação entre aquilo que foi a minha análise prévia dos jogadores e aquilo que se passou ao longo do jogo. Dos quatro jogadores que analisei, decidi escolher um cuja exibição foi ao encontro do que esperávamos ao nível dos comportamentos e outro cuja exibição foi diferente do que esperávamos, o que trouxe complicações na nossa dinâmica defensiva. Versando este último caso de forma mais concreta: nos jogos anteriores, a nível ofensivo, revelou-se um jogador com preferência por espaços e movimentos interiores para por aí progredir em condução e que utilizava o corredor lateral maioritariamente para combinar e conquistar o espaço interior. Contudo, no jogo contra nós, devido a uma adaptação na dinâmica coletiva preparada para este jogo, passou a ocupar terrenos muito profundos e em largura. Isto é, o lateral que habitualmente ocupava terrenos interiores, passou a ocupar uma zona mais larga e profunda do campo, o extremo, que anteriormente procurava largura e profundidade passou a procurar o espaço interior e quem baixava para construir a três era o médio interior do mesmo lado. A verdade é

que esta dinâmica nos causou bastantes dificuldades já que havíamos pedido aos nossos extremos para controlar os movimentos dos laterais. Como estes não conseguiram adaptar e perceber que se deixassem o lateral bater com o nosso lateral, o extremo com o nosso interior e pegassem no médio que aparecia no seu espaço, conseguíamos manter a equipa equilibrada. Naturalmente, esta mensagem foi transmitida ao intervalo. Todavia, sofremos um golo de esquema tático (penálti) ao segundo minutos da segunda parte, outro golo – novamente de esquema tático, mas agora livre lateral – ao quinto minuto e outro derivado de um erro individual ao sexto minuto, o que levou os nossos jogadores a irem abaixo psicologicamente e não conseguirem colocar em prática o que foi pedido.

Esta dinâmica de análise foi bastante positiva e além de conseguirmos transmitir aos outros colegas de que forma o nosso trabalho é realizado, geraram-se algumas discussões interessantes. Uma delas prendeu-se com a ordem dos clipes num vídeo de análise: por ordem cronológica ou por tema? Ora, pessoalmente, prefiro colocar os clipes numa sequência lógica a partir do seu tema e, se possível, criar ligações entre eles a partir de clipes que envolvam mais do que um tema. Para mim, é mais fácil expor a minha ideia e criar um fio condutor, quer no meu discurso, quer no processo de criação do vídeo.

2.6.5.6. Pedidos da Direção Técnica – Análise Própria Equipa

Nesta tarefa é pretendido realizar um vídeo onde conste o *line-up* do jogo em questão, uma análise coletiva da própria equipa (SCP), análises individuais de três jogadores com destaque positivo no jogo e análises individuais de três jogadores com destaque negativo no jogo. Aqui também terei um papel ativo, em conjunto com o GO, sendo que ficarei responsável pela identificação dos jogadores em destaque pela positiva ou negativa e da análise, cortes e criação dos respetivos vídeos desses seis jogadores. Cada vídeo deve contar com entre quatro e seis momentos onde seja possível identificar padrões daquilo que distinguiu o jogo daquele jogador;

2.6.6. Capítulo Reflexivo V – Tarefas no Gabinete de Observação e Análise (GOA)

Tal como já referi – e reforço – a maioria das minhas tarefas no GOA são relacionadas com a equipa de sub15, onde estou inserido enquanto treinador-estagiário. Salvo sob raras

exceções, mediante a disponibilidade e cumprimento prévio das minhas tarefas, poderei ajudar em tarefas externas à equipa, como foi o caso da ajuda na temática *Youth League*.
Deste modo, quando me refiro a funções no GOA, é previsível que estas estarão associadas à equipa de sub15. Neste sentido, dividi este capítulo entre as tarefas que me foram dadas ao longo do período preparatório e, em crescendo, as tarefas que me foram (e vêm a ser) dadas ao longo da época. Começando pelas tarefas atribuídas ao longo do período preparatório e relacionadas com o GOA:

2.6.6.1. Tarefas GOA – Período Preparatório

- Filmar os treinos e os jogos do período preparatório;
- Verificar o estado do material antes de o utilizar e deixá-lo pronto (bateria e memória) para a utilização seguinte;
- **Aprender** e treinar a codificação macro para iniciar a tarefa no decorrer da época;
- **Aprender** a criar os vídeos "Compactos GR" para iniciar a tarefa no decorrer da época.

A filmagem dos jogos oficiais já não é da minha responsabilidade, sendo que a gestão da gravação dos jogos de preparação que acontecem durante a época, por exemplo em semanas de pausa do campeonato, é feita pelo treinador-principal. A filmagem dos treinos mantém-se como uma das minhas responsabilidades. Inerentemente, verificar o estado do material e deixá-lo pronto, também. No campo 5, por vezes era difícil ouvir os feedbacks dados pela equipa técnica, por existir um relvado (campo 4) entre a torre e o campo. A partir do momento em que os treinos passaram a ser no campo 6, é mais fácil subir e descer a torre e ajudar na operacionalização dos exercícios. Do mesmo modo, é mais fácil descer para ouvir os feedbacks dados. De seguida, apresento as tarefas que tenho vindo a realizar de forma crescente a partir do início do CN 1.ª Divisão Iniciados:

2.6.6.2. Tarefas GOA – CN 1.ª Divisão Iniciados

Com o término do período preparatório e início do CN 1.ª Divisão de Iniciados, tiveram também início as tarefas para as quais treinei durante as primeiras semanas. Além das "Tarefas

período preparatório GOA" que enunciei, as primeiras tarefas que ficaram sob a minha responsabilidade foram a codificação macro e a criação dos vídeos "compacto GR".

Nestas tarefas iniciais existiu uma alteração aquando do início do CN: o analista da equipa passou a gravar os jogos oficiais, enquanto comunica com o JL, treinador-adjunto, e eu realizo a codificação macro live, ou seja, em tempo real. Nos pontos seguintes segue uma breve descrição sobre cada uma destas tarefas.

2.6.6.2.1. Análise Codificação Macro: *Hudl SportsCode*

A codificação macro tem como objetivo "cortar" o jogo nos vários momentos e dar informações estatísticas sobre quaisquer conteúdos do jogo que sejam pretendidos. Para isto, é necessária uma *dashboard,* que nada mais é do que um painel onde estão discriminados dois "relvados", cada um a ser utilizado mediante a equipa que possua a posse de bola. Ambos os relvados têm como referência a equipa do SCP, ou seja, o primeiro relvado tem o sentido do ataque (a verde na figura 36), e o segundo relvado tem o sentido da defesa (a azul na figura 36). A partir deste painel, é possível adicionar vários botões mediante aquilo que for pretendido analisar, como por exemplo cruzamentos com sucesso ou não a partir do lado direito ou esquerdo, bolas entrelinhas, variações do centro de jogo, bolas longas ou em profundidade, entre outros.

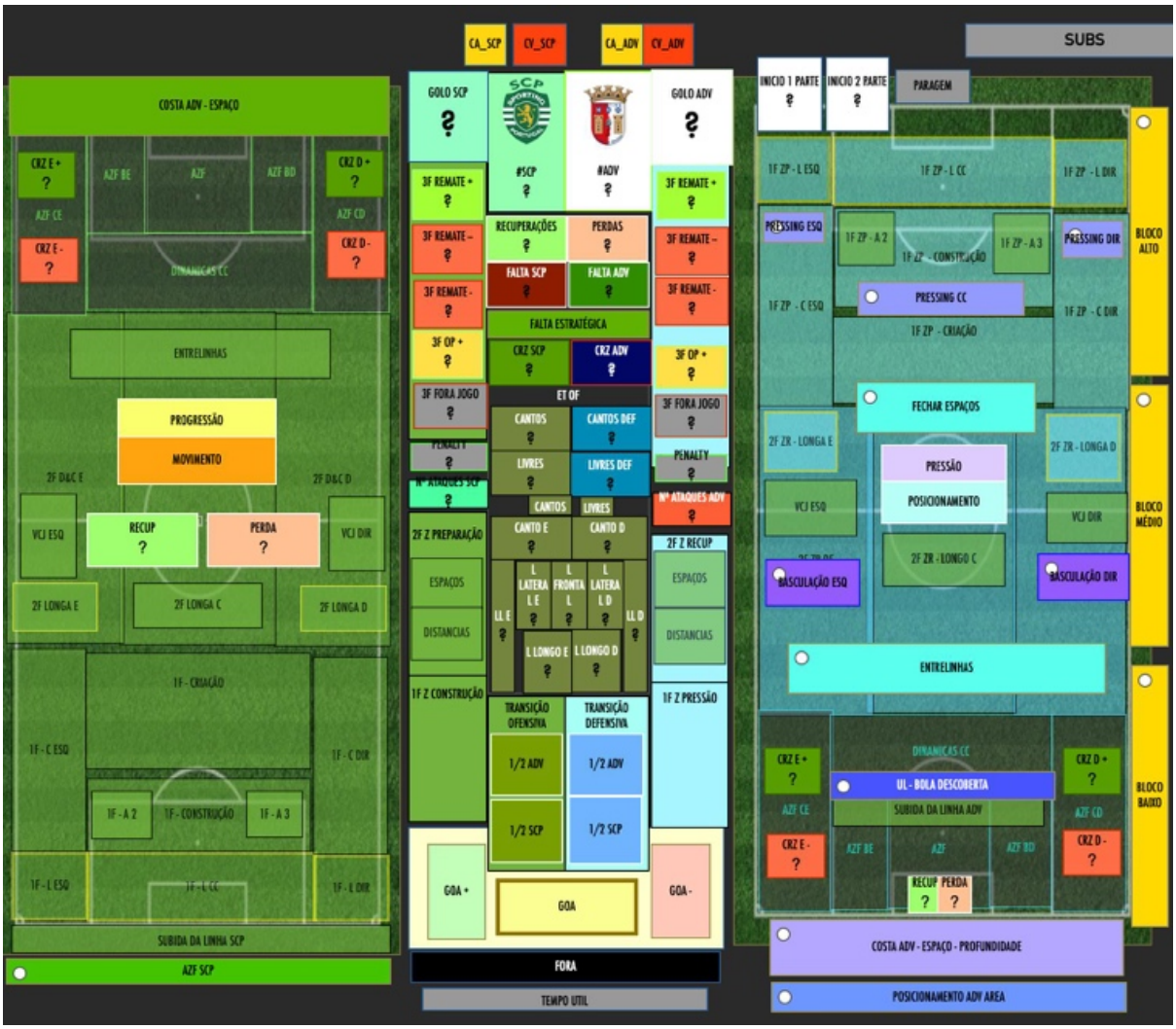


Figura 36 - Dashboard macro

Nota também para a possibilidade de adaptar a *dashboard* em função daquilo que sejam os pedidos da equipa técnica. Caso não exista nenhum pedido específico, o painel utilizado será o geral, idealizado pelo GOA. Passando, de forma mais específica, ao que realmente é codificar: podemos assumir que nada mais é do que carregar nos vários botões da *dashboard* mediante a posição da bola e as ações dos jogadores. Uma funcionalidade muito útil do *Hudl SportsCode* é a gravação de clipes de vídeo por cada botão carregado. Por exemplo, se existir um golo e esse botão for ativado, na *timeline* aparecerá um clipe de vídeo com a jogada que deu origem ao golo e os segundos seguintes a esse mesmo golo. Do mesmo modo, é possível fazer isso com os vários momentos e sub-momentos do jogo, como por exemplo a primeira fase de construção ou a segunda fase de preparação ou criação.

A *timeline*, por sua vez, nada mais é do que um painel onde estão representados todos os clipes de vídeo de todos os botões da *dashboard*, organizados por linhas (uma para cada

botão) e de forma cronológica. Na hora de codificar (exemplo na figura 37), caso seja uma codificação pós-jogo, é necessário importar o vídeo do jogo em questão, criar um projeto (o que fará abrir o ficheiro do vídeo e a *timeline*) e iniciar a tarefa. No caso de uma codificação em *live*, é importante efetuar a ligação da câmara com o computador e a aplicação, de forma a ter acesso ao vídeo em direto, importá-lo e iniciar a tarefa.

No caso de algum momento ou sub-momento do jogo não ter decorrido da forma esperada, a equipa técnica pode pedir esses cortes para analisar ou mostrar aos jogadores. Acedendo à matriz, outra funcionalidade do *Hudl SportsCode*, é possível juntar todos os clipes de sucesso ou insucesso desse momento ou sub-momento e a partir da funcionalidade *organizer*, podemos editar esses clipes e formar um vídeo com todos eles.



Figura 37 - Codificação macro - exemplo

Antes de iniciar a tarefa, é importante atualizar a *dashboard* mediante a data, hora, competição e adversário. Estando tudo em conformidade com os passos que referi anteriormente, é hora de passar à codificação propriamente dita. Numa codificação pós-jogo, ao ativar o modo de codificação, o vídeo inicia automaticamente e a codificação está ativa. Numa codificação live, após criar o projeto, a codificação inicia após o primeiro toque na bola. O modo de codificação pós-jogo tem a vantagem de ser possível parar o vídeo e corrigir alguma eventual falha. É o modo indicado para aprender e foi assim que treinei esta tarefa. O modo de codificação *live* é mais intenso e mais meticuloso por não existir a opção de parar o vídeo, sob

pena de dessincronizar toda a codificação. Posto isto, qualquer erro tem de ser rapidamente corrigido, sem "perder o fio à meada", ou seja, sem perder o controlo da codificação. Ainda assim, considerei mais fácil realizar uma codificação live do que a codificação pós-jogo, já que um dos requisitos importantes para esta codificação decorrer dentro do que é expectável passa pela comunicação com a pessoa que está ao nosso lado, quer esteja ela simplesmente a acompanhar-nos ou a realizar a codificação micro, como era o caso. A meu ver, esta comunicação ajuda a que o foco se mantenha sempre nos píncaros e que a margem de erro diminua drasticamente.

No primeiro parágrafo referi que esta aplicação fornecia dados estatísticos. Pois bem, à medida que os botões vão sendo acionados, estatísticas como a posse de bola (a partir do tempo que os botões de cada equipa estão ativos), número de ataques (a partir do número de entradas no último terço adversário) ou tempo com posse de bola no meio-campo ofensivo (MCO) (a partir da ativação do botão 1 para o SCP e do botão 2 para o adversário), entre muitas outras métricas. Ao intervalo e no final jogo, após fechar as codificações, estes dados – figura 38 – são guardados e partilhados internamente.

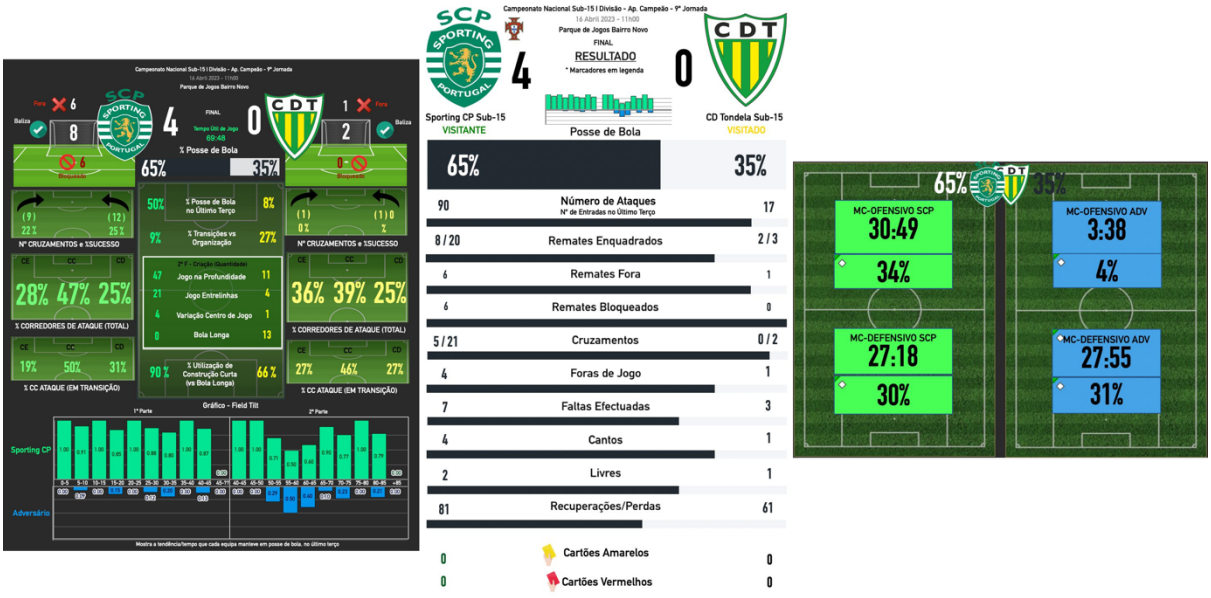


Figura 38 - Quadros estatísticos obtidos a partir da codificação macro

2.6.6.2.2. Vídeos "Compacto GR"

Os vídeos "compacto GR" são realizados logo após o término do jogo e os seus procedimentos são bastante mais simples, isto porque conta com bastante ajuda das

codificações macro ou micro. Estes vídeos contemplam todos os momentos em que o GR toca na bola ou tem algum tipo de ação (ex., um voo a um remate que sai ao lado da baliza). A partir da codificação macro, selecionando todos os momentos em que o GR possivelmente toca na bola, como a nossa primeira fase de construção ou a fase de finalização do adversário ou esquemas táticos defensivos, conseguimos abranger todas as suas ações. Com estes momentos selecionados, o passo seguinte passa por criar uma nova linha mesclada, a partir da qual podemos criar um novo organizar com todos os momentos compilados.

De seguida, é necessário fazer uma filtragem porque o GR, em princípio, não vai tocar na bola em todas as primeiras fases de construção, nem em todas as terceiras fases de finalização dom adversário. Após essa filtragem, outro passo importante é ajustar o tamanho dos clipes, de forma que seja percetível o que fez a bola chegar ao GR, toda a sua ação e o seguimento que este lhe dá.

Com todos os clipes de vídeo devidamente elegidos e ajustados, é necessário selecionar todos os clipes (ou a linha do *organizer* que foi criado) e atribuir um título a essa linha, algo que deve ser feito nos moldes deste exemplo: AT VS SC BRAGA. A este título, aquando do vídeo final, será anexado um diferenciador (#número da ação) para que seja possível identificar mais rapidamente cada uma das ações.

Finalmente, os clipes estão prontos para serem exportados e criar um só vídeo. Suponhamos que o GR, num determinado jogo, contou com 34 ações. O último clipe deste vídeo terá como legenda o seguinte: "#34 AT VS SC BRAGA". Porém, existe uma forma mais fácil de aceder a todas as ações do GR. Apesar de ainda não ter descrito aquilo que é uma codificação micro (fá-lo-ei a seguir neste capítulo), de forma muito resumida podemos considerar que é uma codificação de todas as ações individuais de cada jogador, desde o passe, remate, desarme, falta, entre outras. Ora, se todas as ações estão contempladas nesta codificação, ao selecionarmos a linha do GR, conseguimos todos os dados que pretendemos. Aqui, o único ajuste a fazer passa pela duração dos clipes, que está dependente da ativação do botão durante a codificação.

Além disto, existe outra situação a ter em conta, que é a gravação do jogo a partir de uma câmara *GoPro* posicionada atrás da nossa baliza por parte do treinador de guarda-redes. Mediante a seleção dos lances que considere mais importantes, o passo seguinte passa por anexá-los, como complemento, aos clipes da gravação normal. Para isto, é necessário sincronizar os dois vídeos de forma a facilitar a obtenção dos clipes. Ou seja, vamos supor que o treinador de GR quer o clipe de um lance que aconteceu aos 14 minutos e 34 segundos de vídeo. Se o vídeo da *GoPro* estiver bem sincronizado, esse lance aparecerá também aos 14

minutos e 34 segundos de vídeo. Isto porque tudo depende da data de início da gravação e não de início do jogo. Com os vídeos sincronizados e com os clipes selecionados, a tarefa seguinte prende-se com colocar os clipes da *GoPro* nas posições corretas, isto é, após o clipe da gravação normal. Ao estar tudo em conformidade, a linha deve ser toda selecionada e exportada nos moldes habituais.

Caso o jogo não tenha exigido muito do GR e o JS considere que poucas são as ações que merecem a análise reforçada da GoPro, este processo pode ser feito manualmente, sem recorrer à sincronização. Ou seja, percebendo qual é o tempo de diferença entre uma gravação e outra (a normal e a da GoPro), e recortando os clipes a partir da aplicação *LongoMatch*, é produzido o mesmo efeito. Após este processo, basta importar os clipes para o *Hudl SportsCode* e adicioná-los ao respetivo *organizer*.

Para finalizar, conforme aquilo que é habitualmente pedido, é necessário anexar uma capa com um layout predefinido, a fotografia do GR e as informações do jogo em questão. Para isto, a aplicação utilizada é o *Wondershare Filmora*. Com o vídeo completamente pronto, a tarefa está concluída e resta enviar ao treinador de guarda-redes.

2.6.6.2.3. Análise Codificação Micro: *Hudl SportsCode*

A codificação micro tem como objetivo "cortar" o jogo naquilo que são as ações individuais de cada jogador e é a base para todos os compactos individuais em formato vídeo. Para isto, tal como acontece com a codificação macro, é necessária uma *dashboard*, ainda que seja algo diferente desta. Nesta codificação são contabilizados vários tipos de passe (construção, frontal, rutura, entrelinhas, longo e variações de centro de jogo), cruzamentos, remates fora e à baliza, habilidades aéreas defensivas, habilidades ofensivas, duelos ofensivos e defensivos e *skills*. Cada uma destas *tags* tem um botão de sucesso no caso de a ação ser bem-sucedida e um botão de insucesso caso a ação não tenha obtido sucesso.

A *dashboard*, exemplificada na figura 39, consiste, então, em dois "relvados" localizados lado a lado, sendo que um deles é utilizado para codificar os passes e o outro para codificar as restantes ações acima indicadas. Os passes, localizados no relvado da esquerda, estão associados aos jogadores. Das restantes ações, todas, exceto os remates e cruzamentos, também estão.



Figura 39 - Dashboard e codificação micro - exemplo

Uma das primeiras dúvidas que me surgiu prendeu-se com este último código – *skills* –, que se refere a momentos individuais "fora do comum", como seria de esperar, e à marcação de esquemas táticos. No caso de existir um lance de 1x1 ofensivo em que o nosso jogador ultrapasse o adversário num drible "dentro do normal" é considerado duelo ofensivo de sucesso. Além destas *tags*, existe mais dois momentos que devem ser codificados: as recuperações e perdas. De forma a este processo ser mais fluido e facilmente ativado, são utilizados os botões A e S, respetivamente. Ora, a questão da ativação dos botões foi outra das grandes dificuldades que senti na primeira codificação (pós-jogo) que realizei, por dois motivos: associar a ação a um jogador e meio-campo defensivo e ofensivo.

Começando por associar as ações aos jogadores, isto prende-se com as perdas, recuperações, cruzamentos e remates, as quatro *tags* que não estão associadas diretamente aos jogadores, como referi. Caso estes botões sejam acionados sem estarem associados a um jogador, a ação será perdida. Para realizar esta associação, é necessário carregar na camisola (ou nome) do jogador, o que vai ativar o seu botão durante breves segundos e, nesse período, carregar no botão da ação pretendida.

Depois, o meio-campo defensivo (MCD) e ofensivo também deve estar associado a cada uma das ações. Ou seja, assim que a bola entra no MCD, este deve ser ativado através de clique em algum espaço livre (ou seja, sem *tags* relativas aos jogadores) no mesmo ou através

da tecla 1. Do mesmo modo, assim que a bola entra em MCO, este deve ser ativado segundo os mesmos moldes, mas através da tecla 2, e não 1.

Esta é uma codificação que exige bastante treino e rapidez de movimentos. De igual forma, exige um profundo conhecimento da *dashboard*, ao ponto de o analista ser capaz de marcar as *tags* sem ter de estar a procurá-las. Um dos pontos que pode dificultar esta tarefa é a qualidade da gravação, já que é importante que os jogadores estejam percetíveis para serem mais facilmente identificados e codificados.

Em caso de erro e se for possível corrigir durante o jogo, é importante não deixar o MCD ou MCO ativado. Isto porque, ao andar com a linha de tempo para trás, todas as ações ficarão codificadas no meio-campo que estiver ativo. Sendo esta uma ação irreversível, obriga à repetição de toda a codificação desse período.

O primeiro passo desta codificação é, naturalmente, a codificação. Contudo, após concluir esta tarefa, é necessário corrigir todos os valores obtidos. Esta correção tem como primeiro passo comparar os valores de remates, cruzamentos, perdas, recuperações, variações de centro de jogo, passes longos, de rutura e entrelinhas. Caso algum destes valores não coincida, é necessário perceber onde se situa o erro e corrigir através das comparações das linhas de uma e outra codificação.

De seguida, comparar o número total de passes contabilizado com o número de passes registado em cada um dos meio-campos. Ou seja, os passes que tiverem sido marcados sem a ativação prévia do respetivo meio-campo, não estarão inseridos nesta soma e estarão em falta. Caso o número total coincida com a soma das duas partes, este tópico está correto. Caso não esteja, é importante perceber, segundo os mesmos moldes, em que categoria se inserem os passes os passes em falta (construção, frontal, rutura, entrelinhas, longo e variações de centro de jogo). Do mesmo modo, ainda neste tópico, também as perdas e recuperações devem seguir este procedimento. Para corrigir estes valores, compara-se a linha total da *tag* em questão com a linha de MCD e MCO. Em relação aos remates e cruzamentos, assume-se que todos serão feitos a partir do MCO.

O quarto e último passo desta correção prende-se com as perdas e recuperações em último terço. Este é um processo relativamente simples onde basta dar *organizer* na linha das recuperações em COM, através da matriz, e catalogar as perdas que sejam em último terço com a tecla S e as recuperações com A. De seguida, sincronizar e finalizar a codificação.

Com todos estes passos devidamente completos, os dados obtidos estarão representados em três gráficos que ilustram de forma organizada o rendimento a nível quantitativo dos

jogadores e da equipa. Nota para que todos os dados têm obrigatoriamente de bater certo entre os três quadros presentes na figura 40.

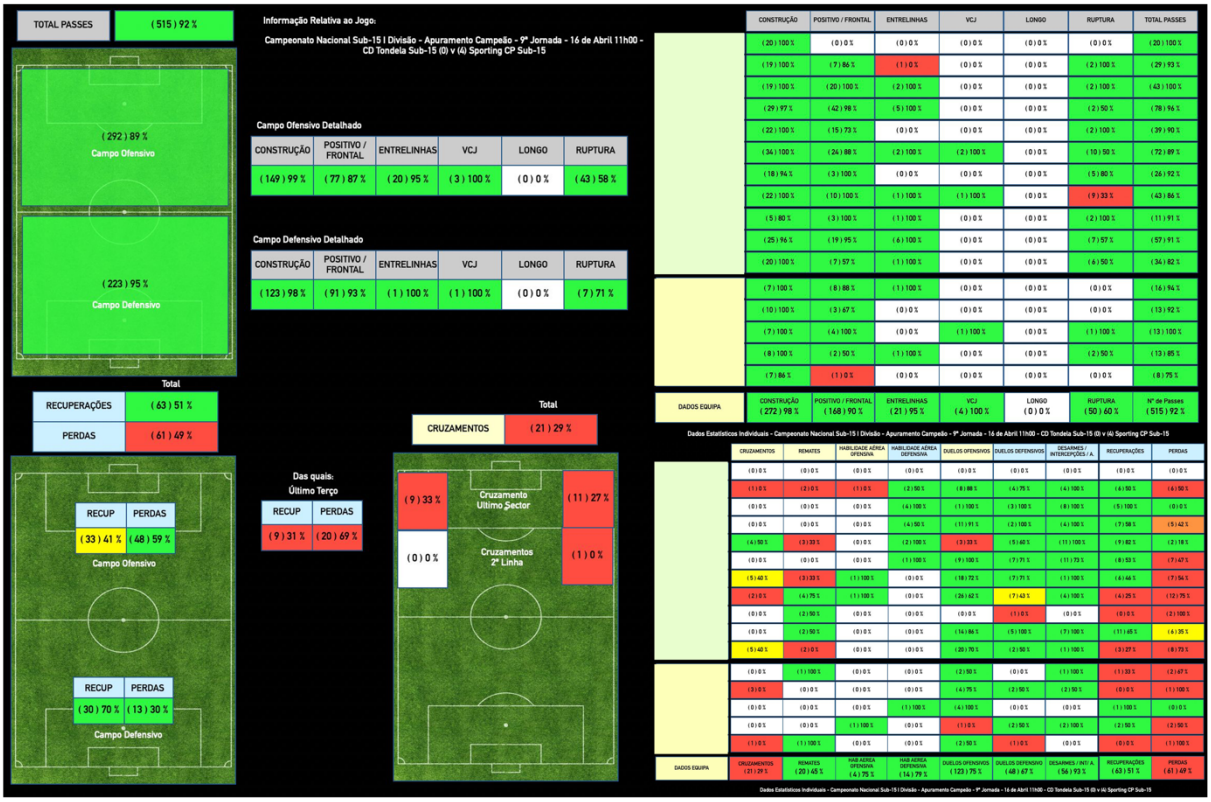


Figura 40 - Quadros estatísticos obtidos a partir da codificação micro

Penso que esta informação esteja bem organizada porque discrimina o tipo de passe efetuado e a percentagem de sucesso de forma individualizada. Vejamos, saber que um defesa-central tem uma percentagem de acerto no passe de 95% parece um excelente indicador, mas pode ser perfeitamente relativizado. Se soubermos que destes 95%, uma boa percentagem desses passes são passes frontais, de rutura ou entrelinhas, o indicador confirma-se. Se desses 95%, 90% forem passes de construção, talvez esse indicador já não seja tão bom assim, apesar de não ser negativo, claro.

Volvidos alguns meses desde a minha primeira codificação micro "pós", no dia 6 de maio tive a oportunidade de realizar uma codificação micro *live*, algo que há uns tempos me parecia estar muito distante de acontecer. Apesar desta codificação não ser fácil de realizar e de ser bastante exigente ao nível da concentração e da agilidade, já que temos de acompanhar todas as ações com bola de todos os jogadores ao mesmo tempo que as codificamos devidamente, a verdade é que a experiência correu muito melhor do que aquilo que esperava. Naturalmente não acertei em todas as ações de forma meticulosa, mas é consensual dentro do

gabinete que estas codificações em formato live têm a sua margem de erro, sendo que cabe a cada analista fazer com que seja a menor possível.

No fundo, senti até mais facilidade em realizar esta codificação em tempo real. As principais diferenças que senti foi a possibilidade de ver o campo à minha frente e conseguir perceber sem esforço quem são os jogadores (algo que não acontece com gravações de menor qualidade), além do ecrã do computador e ter alguém ao meu lado capaz de confirmar alguma ação que não tenha conseguido marcar.

2.6.6.2.4. Vídeos de Análise da Própria Equipa – Pedidos Direção Técnica

Os vídeos de análise da própria equipa fazem parte daquilo que foi um pedido da direção técnica aos analistas de cada equipa, tendo o GOA como intermediário. Este deve ser enviado, via OneDrive, até dois dias após o jogo em questão. O objetivo destes vídeos passa por obter uma análise daquilo que foi o desempenho da nossa equipa nas várias fases do jogo (1.ª, 2.ª e 3.ª fases ofensivas e defensivas) e perceber quais foram os jogadores em destaques de forma positiva e negativa da nossa equipa. Do mesmo modo, caso algum jogador da equipa adversária se tenha destacado nesse jogo, deve constar uma pequena nota com alguns cortes daquilo que o tenha feito estar em destaque.

Estes cortes não deverão culminar num vídeo muito longo, portanto o ideal será que os cortes da análise, quer coletiva, quer individual, se situem numa duração a rondar um minuto. Ainda assim, contabilizando um minuto por cada sub-momento (6 minutos) e um minuto por cada destaque individual positivo ou negativo (mais 6 minutos), facilmente percebemos que esta será presumivelmente a duração mínima de cada vídeo. Se adicionarmos algum tópico extra que tenhamos considerado importante num determinado jogo e/ ou um destaque individual da equipa adversária, o vídeo poderá atingir os 15/16 minutos.

Para a conceção deste vídeo, eu e o analista da equipa acordamos que os cortes individuais ficariam ao meu encargo, enquanto os cortes da análise a nível coletivo seriam responsabilidade do GO. Igualmente, será sua tarefa compilar estes vídeos e adicionar algumas notas nos vídeos da análise coletiva e individual, sendo estas últimas redigidas por mim. Na minha opinião, a conceção deste vídeo faz todo o sentido e acho que a ideia tem todo o potencial para ser uma ferramenta de crescimento para todos, quer para os treinadores porque podem debater aquilo que é exposto no vídeo, quer para a direção técnica porque pode ficar ainda mais

dentro daquilo que é o trabalho das equipas técnicas, quer para os jogadores, como um produto final do debate e troca de ideias entre treinadores.

Contudo, nesta fase, penso que não atinja esse potencial. A meu ver, já que os vídeos de análise da própria equipa são realizados e enviados para a direção técnica, acredito que fosse benéfico que existisse uma reunião semanal entre a equipa técnica e a direção técnica de forma a trocar ideias e crescer de forma conjunta e convergente naquilo que é pretendido para a equipa.

2.6.6.2.5. Vídeos de Análise Individual ao Adversário

No início da fase de Apuramento de Campeão, foi-me atribuía uma nova tarefa que consistiu na realização de compactos em formato vídeo de alguns jogadores da equipa que defrontaríamos no fim-de-semana seguinte. Após iniciar a análise coletiva à equipa em questão, o analista da equipa transmite-me quem são os jogadores que serão alvo de análise. Consoante do número de jogadores em cada semana, os vídeos podem ter entre 1'30'' (se forem mais de cinco jogadores) a 2' (entre um e quatro jogadores) de duração. Habitualmente, divido os vídeos entre os momentos defensivo e ofensivo do jogador, respetivamente. Contudo, caso o jogador atue em mais do que uma posição, outra possibilidade passa por dividir o vídeo por essas posições. Nesse caso, os momentos defensivos vêm sempre antes dos momentos ofensivos e, dentro de cada um destes, tento seguir uma sequência lógica com base na zona do terreno, de forma crescente. Também as posições que o jogador ocupa seguem uma lógica crescente no terreno de jogo, por exemplo P10 (médio interior ou ofensivo) e só depois P9 (avançado).

A partir dos jogos das equipas adversárias (disponíveis numa plataforma onde cada analista que jogue em casa tem de partilhar o respetivo vídeo), utilizo a codificação micro para codificar todos os momentos do(s) jogador(es). De seguida, junto todos os clipes de todos os jogos num *organizer*, a partir do qual começo a observar todos os clipes e definir padrões dos jogadores. Por fim, recorrendo à aplicação *Studio*, edito os clipes com uma luz que acompanha o jogador ao longo de todo o clipe.

Nos primeiros compactos individuais que realizei, a principal dificuldade que senti foi desconectar aquilo que é uma característica individual do jogador e aquilo que faz parte de um plano estratégico e "foge" para a responsabilidade da análise coletiva. Por exemplo, um médio pode procurar apoiar a construção de forma mais constante porque tem alguma característica que pode ser realçada nesses terrenos, enquanto outro médio pode procurar juntar-se mais à

última linha pelas suas características. Mais do que perceber o que o jogador faz, é importante perceber porque o faz e se o faz de forma recorrente ou se foi algo esporádico e, provavelmente, de cariz estratégico.

Dentro da lógica destes vídeos, um pedido que foi dirigido a mim e ao analista da equipa passou por realizar compactos individuais de jogadores que defrontamos ao longo do ano e que consideramos serem interessantes e com capacidade para integrar a geração de 2008 do SCP. Naturalmente não vou revelar a identidade desses jogadores nem "dar pistas", mas numa lista de treze jogadores, fiquei responsável pela conceção de seis vídeos e penso que esta tarefa me tenha ajudado a evoluir na forma como elaboro os compactos de análise individual dos adversários porque, no tempo em que estive a trabalhar nela, pude debater várias ideias com os treinadores e analista, sendo que os jogadores eram já conhecidos de todos nós.

Outro aspeto onde sinto que evoluí com a conceção destes vídeos foi na informação escrita que transmito nos mesmos: pessoalmente, gosto de falar e dar informação durante as apresentações que faço e se além disso existir um vídeo com uma ou mais frases a acompanhar, pode gerar confusão em quem está a assistir e a mensagem não passar da forma que quero. Desta forma, o que passei a fazer depois disso foi colocar categorias gerais como nota em cada clipe, como por exemplo ação técnica, duelo ofensivo, raio de ação, entre outras, e a partir dessas notas, se sentir necessidade de desenvolver de alguma forma a minha opinião sobre o jogador naquela categoria, faço-o.

2.6.6.3. Início de funções GOA CN 1ª Divisão de Iniciados (13/08/2022)

Nos primeiros dias de contacto, o meu tempo foi dedicado quase exclusivamente à equipa técnica. Ao longo das subsequentes duas semanas de período preparatório, em que dividi o meu tempo entre reunir com a equipa técnica e estar no gabinete, a maior parte desse tempo recaiu sobre, por um lado, "beber" de forma superficial um pouco de tudo, com a ajuda dos responsáveis pelo gabinete, MS e PF, e do analista da equipa onde estou inserido, GO, e, por outro lado, treinar de forma voluntária a codificação macro, por ser algo que despertou de forma mais vincada o meu interesse e também por ser uma tarefa que me pareceu mais complexa e que requereria mais investimento para aprender e consolidar.

Ao demonstrar este interesse por esta tarefa e de forma a rentabilizar de melhor forma os recursos humanos do GOA, foi-me sugerida a realização da codificação macro live do primeiro jogo do CN 1.ª Divisão de Iniciados pelo PF. Confesso que, pelo tom desafiante, mas

descontraído, como este assunto foi abordado, pensei que fosse uma "brincadeira", até em forma de motivação e elogio por estar a evoluir de forma positiva dentro da tarefa e para, em breve, tornar-se efetivamente numa realidade. Mas não. Após algumas abordagens ao assunto percebi que o objetivo passava mesmo por aí. Ao percebê-lo, foquei-me apenas em treinar, treinar e treinar de forma a chegar ao momento o mais preparado possível. Considerei esta como uma boa oportunidade de mostrar algumas das minhas competências e isto fez com que acredite e olhe ainda mais para o GOA como uma excelente porta de entrada, numa visão futura, para a estrutura do clube e um gabinete onde vou continuar a investir muito do meu tempo e tentar deixar sempre uma marca positiva. É certo que acaba por ser uma junção do útil com o agradável, ou seja, juntar a oportunidade à rentabilização de recursos, mas não deixa de o ser, porque caso não acreditassem – MS e PF – que eu seria capaz, não me teriam atribuído esta tarefa.

A primeira codificação macro live que fiz foi, então, na primeira jornada do CN 1ª Divisão de Iniciados, frente ao Caldas Sport Clube (CS Caldas) e o resultado (da codificação) superou largamente as minhas expectativas. Apesar de estar algo tenso e nervoso por saber que esta é uma tarefa intensa e rigorosa, a ajuda do PF, que realizou a codificação micro ao meu lado, tornou tudo mais tranquilo. Contudo, ainda não foi perfeita e tenho muito espaço para melhorar, especialmente no que toca à exportação dos golos para o grupo do *whatsapp* do GOA. Neste jogo, contei ainda com a ajuda do PF para a conceção desta tarefa. No espaço entre o golo e o recomeço do jogo, o objetivo passa por guardar o clipe de vídeo, enviá-lo para o grupo e ainda discriminar os jogadores que fizeram o golo e a assistência, bem como os minutos a que esse golo aconteceu. Para combater esta dificuldade, ao longo da semana seguinte estabeleci uma estratégia que me permitiu lograr esta tarefa com sucesso e, a partir daí, repeti algumas vezes para a cimentar bem.

Numa fase mais avançada da época, onde o grau de dificuldade e exigência dos jogos aumente, haverá a possibilidade de a equipa técnica pedir cortes do jogo em direto, pelo que essa será uma tarefa ao meu encargo. Ou seja, vamos supor que me são pedidos os clipes de todas as primeiras fases de construção da nossa equipa sem sucesso até ao momento. O procedimento, neste caso, deverá passar por aceder à matriz e selecionar os clipes de primeira fase de construção que não tenham sequência para segunda fase de criação. Isto porque caso tivesse existido esta passagem, provavelmente seria um indicador de sucesso na primeira fase. De seguida, criar uma nova linha mesclada na *timeline*, abrir um *organizer* e criar um vídeo com esses clipes.

No final do jogo, em conjunto com o JS, treinador de GR, procedi à realização do vídeo compacto de GR, seguindo os procedimentos que apresentei anteriormente. Sendo um jogo sem oportunidades claras para o adversário e com poucos remates à nossa baliza, não houve necessidade de sincronizar o vídeo da *GoPro*.

2.6.6.4. Seguimento de funções GOA CN 1ª Divisão de Iniciados (20/08/2022 em diante)

Após esta primeira jornada intensa, mas bem conseguida, na minha opinião, o primeiro objetivo passou por consolidar bem as tarefas que iniciei e, depois, focar-me naquilo que poderia acrescentar às minhas responsabilidades. Com os desafios da codificação macro e do vídeo compacto GR superados, estas funções estarão, a partir daqui, sob a minha alçada.

Na **segunda jornada**, mantive e consolidei estas tarefas, sendo que a maior dificuldade se prendeu com a realização da codificação macro num estádio com comodidades inferiores ao Estádio Aurélio Pereira e onde tive de a executar com o computador em cima dos joelhos. Contudo, esta dificuldade não colocou em causa o produto final, de modo algum. Porém, nesta segunda semana de CN surgiu ainda uma nova tarefa. A direção técnica pediu que, todas as semanas e num prazo de 2 dias após o dia do jogo (no nosso caso será, habitualmente, até terça-feira), fosse enviado um **vídeo de análise individual da própria**. Tal como referi acima, quando descrevi esta tarefa, eu e o GO definimos que ele ficaria responsável pelos clipes da análise coletiva (e pela edição final do vídeo) e eu ficaria responsável pelos clipes da análise individual positiva e negativa.

No início, acreditamos que o objetivo da análise coletiva fosse a exibição de alguns momentos positivos da equipa, mediante aquilo que foram os objetivos definidos pela equipa técnica para um determinado jogo. Por exemplo, no jogo frente ao Sport Grupo Sacavenense (SG Sacavenense), os objetivos inseriam-se na fase de preparação e na primeira fase de pressão. Como tal, a análise coletiva foi orientada nesse sentido. Ao recebermos o feedback do vídeo, percebemos que era pretendido um resumo daquilo que foi o jogo nas suas três fases, e não mediante os objetivos definidos pela equipa técnica. A partir daqui, passamos a ter como referência esta indicação.

Na **terceira jornada**, existiu mais uma adição àquilo que são as minhas tarefas: a **codificação micro**. Tal como já estava à espera, quer pelos *feedbacks* que tinha vindo a receber, quer por aquilo que tinha vindo a observar, confirmou-se sem dúvida como a tarefa mais difícil de todas aquelas que realizei até agora. Prova disto foram as 8 horas que investi na primeira

codificação micro que fiz, entre a realização propriamente dita e a sua correção. Além de ser necessário um conhecimento profundo da *dashboard*, para identificar mais facilmente os botões, ao ponto de praticamente não ter de os procurar, penso que seja a tarefa que requer mais prática.

Porém, também na codificação macro tive uma primeira impressão algo trémula, que rapidamente desapareceu com o treino. Aqui, tive algumas dificuldades em assimilar todos os processos de uma só vez. Então, aquilo que fiz foi treinar várias vezes e em cada uma delas estipulei um objetivo diferente. Por exemplo, focar em não esquecer de ativar o MCO quando uma das equipas entrasse lá em posse, ou ativar e fechar as transições defesa-ataque e ataque-defesa, quando o lance assim o justificasse.

De igual modo, na codificação micro existem vários processos que precisam de ser assimilados, sendo que destaco dois como sendo dos mais importantes: em primeiro lugar, tentar não parar (ou seja, não carregar na barra de espaço) porque isto fará com que, em alguns casos, a ligação entre a ação e o jogador ou entre a ação e o respetivo meio-campo não sejam reconhecida. Isto levará a que a correção seja muito mais lenta e até dolorosa de realizar. Contudo, para quem ainda não conta com muito tempo de prática, existe um "truque" que passa por fazer o vídeo andar para trás sem parar, o que vai manter os botões ativados.

O segundo processo visa a correta ativação do MCD e MCO, já que caso não seja efetuado corretamente, exigirá, mais uma vez, uma extensa correção após finalizar a codificação. Caso este processo esteja bem assimilado e seja devidamente efetuado, a correção será muito mais simples.

Após uma quarta jornada onde não existiram adições no que tocas a novas tarefas, a **quinta jornada** chegou com um acréscimo que, apesar de já ter sido abordado, não esperava que se desse tão cedo: os **pedidos da equipa técnica** durante o próprio jogo.

Este foi um jogo (SCP 5 vs. 2 CADE) onde assumimos desde cedo o comando do jogo, mas onde poderíamos ter sido mais astutos no aproveitamento de situações que o jogo proporcionou. Desde logo, o maior destaque passa pelo espaço criado pela marcação individual do defesa-central que atuou no lado esquerdo da equipa adversária ao nosso 9, o que abria uma porta que poderia ter sido mais fácil e recorrentemente aproveitada pelo nosso número 8. Ainda assim, conseguimos um golo e algumas situações de perigo a partir daí.

Posto isto, este foi um dos pedidos da equipa técnica para o intervalo e para o suprir, consegui enviar um vídeo com duas situações. Numa delas, a porta estava aberta, o nosso 8 efetuou o movimento, mas a bola não entrou. Noutra, a porta abriu, o movimento foi efetuado e o passe entrou, ainda que sem seguimento. Além destas, o clipe referente ao segundo golo,

que ilustra de forma clara esta situação, também já havia sido enviado aquando do mesmo. De igual forma, o posicionamento, alinhamento e comportamentos da linha defensiva também foram tópicos abordados ao longo da última semana. Neste sentido, foram pedidos alguns cortes de momentos em que um dos nossos defesas tivesse atacado uma bola longa proveniente dos jogadores adversários e onde o posicionamento dos colegas não tivesse sido o melhor.

O processo de codificar e, ao mesmo tempo, procurar as situações ideias para enviar à equipa técnica antes que cheguem ao balneário foi tão stressante e complicado quanto parece ser, pelo menos da primeira vez em que fui desafiado a tal. Aqui, o ideal passa por aproveitar os momentos em que a bola sai fora do terreno de jogo para guardar algum vídeo que tenha considerado interessante para o pedido em questão e mal termine a primeira parte, organizar, ajustar e enviar. Ainda melhor do que isto será conseguir enviar os vídeos antes do intervalo, para que os treinadores-adjuntos consigam comunicar com o treinador principal com o vídeo em sua posse. Estes serão passos que acredito dar com a prática.

Neste primeiro desafio, nem tudo correu da melhor forma, ainda que tenha sido por uma questão de poucos minutos ou talvez segundos. Isto porque os vídeos foram identificados, exportados e enviados, mas a equipa técnica só conseguiu mostrar os vídeos relativos à porta de rutura. Isto pode relacionar-se apenas com a velocidade do envio, já que por serem vídeos, o processo é normalmente mais demorado. Mesmo assim, quero tentar tornar-me mais rápido e eficiente na execução desta tarefa.

Volvidas algumas semanas e várias codificações, além da prática ser maior e com ela a rapidez nestes processos, a verdade é que consegui encontrar uma estratégia que facilita este processo de envio de vídeos praticamente em tempo real. Naturalmente, quando falo em tempo real, estou dependente do *timing* do pedido: caso o pedido seja feito imediatamente após o lance terminar, com a bola fora, por exemplo: "*Corta esta construção do adversário até a bola sair*", tenho um espaço ideal para exportar o clipe de vídeo e enviar. Contudo, caso o pedido seja feito passado algum tempo – alguns segundos, diga-se – do lance terminar, como por exemplo *"Corta esta transição ofensiva"*, e já estiver em curso outro lance – no caso, se o pontapé de baliza do adversário já tiver saído –, o processo é mais difícil já que não posso parar de codificar sob pena de tornar os dados irreais. Para me conseguir situar de melhor forma no tempo a que o lance ocorreu, assim que me é transmitida a informação, codifico como um cartão vermelho, que é algo pouco comum no jogo, e assim que exista uma oportunidade, procuro-o e facilmente encontro o lance pretendido. Quando o clipe estiver exportado e for enviado, é importante não esquecer de apagar o cartão vermelho da codificação, para não transmitir uma informação errada aquando do término da primeira parte ou do jogo.

2.6.7. Capítulo Reflexivo VI – Transferência de Aprendizagem das Funções no GOA para as Funções de Treinador-Estagiário

As funções que desempenhei na qualidade de analista foram complementares àquelas que foram as minhas funções principais, enquanto treinador-estagiário. Contudo, tendo em conta que este é um trabalho realizado a tempo inteiro pela equipa técnica e que os acompanho integralmente, é possível complementar as duas funções e crescer numa a partir do conhecimento que vou adquirindo a partir da outra. Ainda assim, com o avançar da época e o acumular de funções das duas vertentes – o que é ótimo -, o tempo parece passar cada vez mais rápido e a eficiência naquilo que faço tem de ser cada vez maior para conseguir dar resposta a tudo com a maior qualidade possível.

Acredito que um bom treinador seria sempre um bom analista. Isto porque, para poder implementar uma ideia, é fundamental saber analisar o jogo e perceber que dinâmicas e comportamentos são benéficos ou não para/contra uma determinada equipa. A conceção dos vídeos de análise da própria equipa tem sido importante para mim enquanto treinador-estagiário porquanto tem contribuído para uma melhor leitura e interpretação do jogo, na medida em que consigo filtrar o meu olhar para determinados comportamentos que são trabalhados ao longo das sessões de treino. Um destes exemplos remete para o trabalho da linha defensiva que, a meu ver, exige coordenação, sincronização, comunicação e atenção a determinados pormenores, como por exemplo a intenção do adversário através da sua linguagem corporal, ou seja, se o jogador vai armar o pé, tenho noção que possivelmente vai existir uma bola nas costas da linha defensiva e tenho de comunicar com os colegas para baixarmos em conjunto.

Além disto, um tópico que tem gerado bastante discussão (positiva) dentro da equipa técnica e que até alastrou para outras é a colocação dos apoios dos defesas-laterais com a bola colocada em diversas zonas do terreno de jogo. Posto isto, por iniciativa própria, procurei vários cortes onde fosse possível verificar esse comportamento de formas diferentes, bem como a rotação dos mesmos aquando do passe do adversário. Sinto que a procura desses vídeos e o direcionamento do foco atencional para esses pormenores fazem com que consiga perceber alguns padrões, formular uma opinião e debatê-la com os meus colegas. Posteriormente, essas discussões podem ser importantes para ajustarmos a forma como olhamos para o jogo e consequentemente, adaptar o treino a partir daí. Um exemplo de uma adaptação para o nosso

jogar que nasceu de uma destas discussões é a forma como os jogadores se comportam nos livres laterais defensivos: apoios na diagonal, sendo que o apoio mais distante da baliza é o primeiro a cruzar para facilitar a corrida e retirar profundidade à equipa adversária.

Outra questão que suscitou este debate dentro da nossa equipa técnica foi a forma como os nossos avançados atacam a profundidade. Por ser um tópico que até jogadores de alto rendimento abordam de formas distintas, decidi procurar clipes desses momentos, analisar padrões e apresentar à restante equipa técnica de forma a tentarmos encontrar soluções para adaptar ao nosso treino/jogo. Cheguei à conclusão que existe um ponto comum em praticamente todos os jogadores que selecionei: não se dão à marcação da linha defensiva e afastam-se da mesma. Contudo, reparei que as capacidades condicionais de cada um têm influência na forma como os jogadores se desmarcam. Por exemplo, o EH, jogador do *Manchester City Football Club*, desmarca-se muitas vezes para fora (da direção da baliza), algo que não pretendemos que os jogadores façam, porque não são rápidos nem possantes como ele.

Ou seja, importa atender às características peculiares de cada jogador, porque estas convidam determinadas ações e comportamentos. Por exemplo, se um jogador é muito rápido, provavelmente procura com maior frequência a bola na profundidade para dar uso a um determinado recurso – neste caso, privilegia-se a dimensão física através da velocidade de deslocamento. Outros jogadores podem fazer uso de recursos técnicos (dimensão técnica), que lhes permite, por sua vez, sair a jogar com relativa facilidade de espaços curtos. Outros fazem uso da dimensão tática porque conseguem perceber determinadas variáveis informacionais (ex., movimentos de aproximação e afastamento de colegas e adversários, espaços frágeis, etc.), e, com isso, antecipar cenários e agir em conformidade.

Com isto, acredito que seja positivo tentar perceber o porquê das coisas e procurar meios para ajudar a solucionar os problemas de jogo, podendo a observação de jogadores de topo ser uma das formas de o fazer.

Numa segunda parte da época, acumulei à tarefa da análise à própria equipa a conceção de vídeos de análise individual a alguns jogadores da equipa adversária do fim de semana seguinte. Isto fez, primeiramente, com que conseguisse observar vários jogos das equipas adversárias e debater algumas ideias com o analista da equipa, já que é ele que realiza a análise coletiva da equipa adversária e, depois, que conseguisse perceber vários padrões de jogadores que consideramos importantes na equipa adversária. A escolha destes jogadores é feita pelo GO e tem a ver com a importância dos mesmos na dinâmica coletiva do adversário, com a qualidade técnica ou com algum comportamento em específico que queremos enfatizar. Na minha opinião, existe apenas um ponto que poderia ser mais bem rentabilizado e que passa pela

transmissão desta informação aos jogadores, pelo menos em alguns casos, para que pudessem perceber alguns movimentos preferenciais dos jogadores que vão contactar diretamente no jogo. Por exemplo, no caso do extremo do FC Porto, TP, quando joga no corredor esquerdo prefere procurar zonas interiores para dar uso ao pé direito, que é o seu dominante, e quando joga no corredor direito procura ligar e combinar para receber em zonas mais adiantadas. Todavia, a equipa técnica considera que não existe essa necessidade por receio de ser informação a mais e que isto venha a confundir os jogadores ou colocar demasiada pressão neste aspeto. Desta forma, estes vídeos têm como objetivo que a equipa técnica perceba padrões de alguns jogadores adversários, como forma de complementar a análise coletiva. Juntando toda esta informação, o delineamento de algum eventual plano estratégico para o jogo é facilitado.

Acredito plenamente que estas tarefas complementares à minha função de treinador-estagiário estejam a ter um impacto muito positivo no meu percurso profissional pela ajuda que tem dado a que consiga olhar para o jogo de forma mais pormenorizada e filtrada, algo que permite que tenha uma opinião mais sólida acerca daquilo que vejo ao longo das sessões de treino e jogo.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Macrociclo Época 2022/2023

A época 2022/ 2023 teve início oficial no dia 14 de agosto de 2022, data da primeira jornada da primeira fase do CN Iniciados 1.ª Divisão e tem data de término prevista para o dia 25 de junho de 2023, data da última jornada da segunda fase do CN Iniciados 1.ª Divisão, tal como é demonstrado pela figura 41.

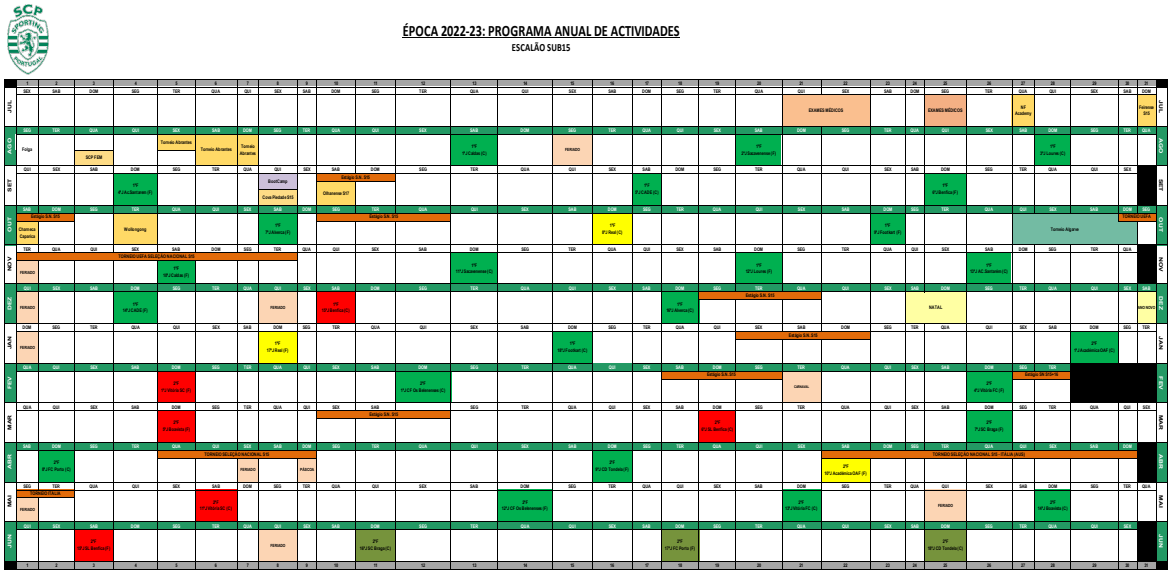


Figura 41 - Macrociclo Época 2022/ 2023 - Iniciados Sporting Clube de Portugal

Na pré-época ficou definido que o ano seria dividido em 11 mesociclos e 47 microciclos. Contudo, mediante vários constrangimentos – refiro alguns exemplos no tópico seguinte –, foi sujeito a alguns ajustes.

3.2. Divisão dos Mesociclos

Cada mesociclo teve a duração padrão de quatro semanas (microciclos), contudo, alguns ascenderam às cinco semanas. De julho a dezembro, isto sucedeu em dois dos cinco mesociclos. No mesociclo 3, a razão prendeu-se com o facto de na semana em que foram cumpridos os quatro microciclos, deparamo-nos com um jogo de dificuldade elevada, onde preferimos consolidar os conteúdos que vinham a ser transmitidos e, na semana seguinte, dar

início a um novo mesociclo, com novos conteúdos. No mesociclo 5, a razão foi mais simples: se tivéssemos optado por iniciar um novo mesociclo no dia 12 de dezembro de 2022, teríamos apenas uma semana até à pausa de Natal, de quinze dias. Como tal, optamos por manter os exercícios e iniciar o sexto mesociclo no regresso à atividade, em janeiro.

Cada microciclo teve a duração fixa de sete dias, tendo, na maioria dos casos, início à terça-feira, dia do primeiro treino da semana, até domingo, dia habitual de jogo. Contudo, por vezes, houve treino ao sábado, sendo que o jogo também datou várias vezes no primeiro dia do fim-de-semana. Nos casos onde houve treino ao sábado, esse dia de folga não transitou para nenhum outro e no caso de o jogo ter sido ao sábado, a folga passou para domingo.

Abaixo apresento a divisão final dos mesociclos, acompanhada com as datas de início e término:

- Mesociclo 1 – 18 de julho de 2022 até 14 de agosto de 2022;
- Mesociclo 2 – 15 de agosto de 2022 até 11 de setembro de 2022;
- Mesociclo 3 – 12 de setembro de 2022 até 16 de outubro de 2022;
- Mesociclo 4 – 17 de outubro de 2022 até 13 de novembro de 2022;
- Mesociclo 5 – 14 de novembro de 2022 até 18 de dezembro de 2022;

Nota para a pausa natalícia entre os dias 19 de dezembro de 2022 e 1 de janeiro de 2023, inclusive.

- Mesociclo 6 – 2 de janeiro de 2023 até 29 de janeiro de 2023;
- Mesociclo 7 – 30 de janeiro de 2023 até 26 de fevereiro de 2023;
- Mesociclo 8 – 27 de fevereiro de 2023 até 9 de abril de 2023;
- Mesociclo 9 – 10 de abril de 2023 até 7 de maio de 2023;
- Mesociclo 10 – 8 de maio até 5 de junho de 2023;
- Mesociclo 11 – 6 de junho até 25 de junho de 2023.

3.3. Sporting Clube de Portugal – Um Olhar Centrado no Desenvolvimento do Jogador

3.3.1. Objetivos de Formação

Os objetivos de formação do SCP passam por formar jogadores capazes de integrar a equipa principal do clube findo o processo formativo; formar equipas competentes; acrescentar valor a todos os jogadores da formação, sob o princípio "*Made In* Sporting", isto é, deixar em

cada jogador a marca do clube e ajudar à formação integral do Homem e, consequentemente, do Homem enquanto jogador.

3.3.2. Objetivos de Preparação

O processo de formação é um trajeto de avaliação formativa e também de avaliação contínua e, por isso, com avanços e recuos na avaliação de forma natural. Ou seja, não é um processo linear, mas sim dinâmico e não-linear, i.e., um jogador, quando sujeito ao mesmo estímulo de treino, pode registar comportamentos completamente divergentes. O mesmo é aplicável aos conteúdos de treino: reformulação de objetivos por conta de alguns constrangimentos em particular (ex., os jogadores revelarem dificuldades aquando da assimilação e operacionalização de determinado conteúdo). Ou seja, por vezes, os níveis de jogadores variam em função da sua progressão ou regressão relativamente ao modelo em função das etapas distintas de preparação e das suas exigências.

Para dar estas respostas, o clube recorre a uma metodologia específica de meios, métodos e princípios de treino perfeitamente diferente do processo de treino dos indivíduos adultos, quando se trata da formação de jovens praticantes. Não só pelo fator biológico da questão (já abordado anteriormente), mas também pela necessidade mais acentuada de nestas fases mais precoces do desenvolvimento dos praticantes, ser regra unanimemente aceite, promover um processo de ensino-aprendizagem efetivo que condicionará decisivamente as fases posteriores de preparação do praticante.

O SCP acredita que o ensino-aprendizagem do futebol pode e deve basear-se num conjunto de técnicas educativas e didáticas que promovam o desenvolvimento geral, utilizando meios adequados ao objetivo. A organização transversal deve corresponder a uma lógica simples e adaptada de quantidade e multilateralidade nos escalões etários mais jovens e ir progressivamente passando ao conceito de qualidade em detrimento da quantidade e substituindo a multilateralidade pelo conceito de especificidade na orientação lógica de procedimentos e de recursos humanos e materiais. Neste sentido, as etapas de formação organizam-se da seguinte forma:

- Animação (sub7 e sub9): onde o foco passa pela animação, controlo da bola e conhecimento informal do jogo;
- Iniciação (sub10 a sub13): com o objetivo primordial de desenvolver a relação com bola e promover uma gradual abordagem à lógica do jogo;

- Pré-especialização (sub14 e sub15): onde se dá início ao conceito de equipa, com foco no indivíduo;
- Especialização (sub16 e sub17): onde se incute o ideal de construir e lutar pela performance em equipa, ainda que visando o rendimento individual;
- Rendimento (sub19 e sub23): onde importa a performance da equipa e o resultado.

3.3.3. Objetivos de Competição

Os objetivos de competição do clube estão intimamente ligados, com os objetivos de preparação e formação, já que a competição é uma parte fulcral do processo formativo. Assim, no SCP, pretendemos ensinar o jogo aos jogadores, com o objetivo de elevar o seu nível e ajustá-los nas várias etapas formativas, descritas acima, a um nível que os faça evoluir.

Sabemos que os jogadores aprendem e evoluem tanto mais quanto maios problemas lhes forem colocados dentro do seu potencial de aprendizagem. Não raros são os exemplos de jogadores que integram contextos acima daqueles que paralelizam com a sua idade. Estes estímulos funcionam como uma medida avaliativa constante, que leva a um ajuste também constante mediante a etapa em que o jogador se encontre e a resposta que forneça aos problemas que lhe são colocados.

De acordo com a história do clube, nenhuma equipa do SCP entra em campo com um objetivo senão o de conquistar a vitória e triunfar nas competições onde se insere. Contudo, as vitórias e campeonatos são vistas como uma consequência do cumprimento dos objetivos de formação e preparação, e não como um fim em si mesmas.

3.3.4. Reflexão acerca dos Objetivos e Ligação com o Modelo Centrado no Jogador e com a Análise Individual e Coletiva (de treino, jogo e do adversário)

O grande objetivo da formação do SCP passa por formar jogadores capazes de integrar a equipa principal do clube findo o processo formativo. Se o SCP não primasse tão vincadamente por estes objetivos que enunciei acima, não conseguia ter o sucesso que é visível a olho nu, mesmo para quem não tenha nenhuma relação com o clube. Basta analisar o número de jogadores que constantemente se estreiam na equipa principal – cada vez mais em idades mais jovens, o que demonstra que cada vez mais estão preparados para um patamar de

exigência máxima mais cedo – e o número de jogadores que, após saírem da Academia Cristiano Ronaldo e/ ou do SCP, têm sucesso nos melhores campeonatos do mundo.

É muito comum que, em cada escalão, existam vários jogadores de gerações mais jovens a competir, o que os leva a um ajuste constante na procura de soluções aos problemas que lhes são colocados. Por exemplo, na geração que acompanhei ao longo do ano – 2008 – contamos com 3 jogadores da geração 2009 e 1 da geração 2010. Todos eles tiveram muito tempo de jogo no CN 1.ª Divisão Iniciados e estão claramente preparados para o patamar de sub16 na próxima época, mesmo tendo idade sub15 nessa altura. Outro exemplo passa pela geração 2007 que, tendo idade sub16, contou com muitos jogadores integrados no plantel de sub17. Inclusivamente, dois jogadores da geração 2007 foram convocados para o Campeonato da Europa de sub17, onde foram titulares por mais do que uma vez. Por fim, o exemplo da equipa de sub19 corrobora também, de forma acentuada, esta visão: a maioria dos jogadores que constituíram o plantel na presente época pertenceram à geração 2005, ainda sub18.

Ainda assim, como em tudo na vida, existem alguns pontos que podem e devem ser sujeitos a melhorias, para que o processo de evolução do clube seja constante e num sentido de se manter sempre na vanguarda do futebol de formação a nível mundial.

Conforme é referido nos objetivos de preparação, o escalão de sub15 inclui-se numa etapa de pré-especialização, onde se dá início ao conceito de equipa, com foco no indivíduo. Numa conversa com o coordenador do GOA, em jeito de reflexão de final de época e projeção da próxima, foi por ele abordado um tópico que considerei interessantíssimo e que, por força das constantes e definidas ocupações, por vezes não dei a devida importância. Ora, se formos analisar a minha semana de trabalho no que diz respeito às funções complementares de analista e a semana de trabalho do analista nas suas funções, em período de 2.ª Fase, encontram-se as análises coletiva e individual da própria equipa referentes ao jogo do fim-de-semana anterior e as análises coletiva e individual do adversário que vamos encontrar no fim-de-semana seguinte. A lógica parece correta para um contexto de rendimento e até mesmo de especialização. Todavia, na minha opinião, existe uma análise que não está aqui contemplada e que, numa etapa de pré-especialização, é a mais importante: a análise de treino.

Se o Modelo Centrado no Jogador visa o desenvolvimento individual do jogador como uma prioridade e o rendimento competitivo como uma consequência disso mesmo, então penso que, neste ponto, as prioridades estejam trocadas. Neste sentido, aquilo que sugeri para este escalão (e sub14) foi a passagem da tarefa das análises individual e coletiva das equipas adversárias para os treinadores-adjuntos, por saber que esta é uma tarefa relevante para a

maioria das equipas técnicas, incluindo a de sub15 nesta equação, enquanto a análise de treino passaria a ser a principal função do analista, com a ajuda do treinador-estagiário.

Esta análise de treino poderia ser feita, por exemplo, com recurso à análise notacional, i.e., muitas vezes os treinadores não percebem o porquê de os avançados não marcarem golos nos jogos, mesmo tendo sido expostos a exercícios de finalização durante a semana. Ora, existem várias questões que se podem colocar: Será que os avançados finalizam assim tantas vezes durante o treino? Será que os exercícios analíticos direcionados para a ação técnica de remate são suficientes para estimular o comportamento? Quantas vezes penso que o avançado finalize por treino? E quantas vezes quero que ele o faça? Se um avançado tiver, em média, 5 remates por treino, vai estar, possivelmente, a finalizar menos vezes em contexto de treino, quando comparado com aquilo que faz no jogo. A meu ver, este é um tópico que pode ser abordado na análise de treino. Naturalmente, em conformidade com estes dados, é possível sugerir alterações nas unidades de treino, quer a partir da alteração dos exercícios, quer a partir da introdução de exercícios com este foco.

3.4. Capítulo Reflexivo VII – Caracterização do Plantel Sub15 SCP - Geração 2008

O plantel da equipa A de Iniciados sub15 do SCP, época 2022/2023, é composto por 29 jogadores, divididos em 4 guarda-redes, 10 defesas, 7 médios e 8 atacantes, conforme ilustra o quadro 3. No que concerne às nacionalidades dos jogadores: 24 portugueses, 2 guineenses, 1 angolano, 1 costa-marfinense e 1 norte-americano.

Quadro 3 - Caracterização do Plantel - Geração 2008 Sporting Clube de Portugal

IDENTIFICAÇÃO DO JOGADOR	ANO DE NASCIMENTO	POSIÇÃO TÁTICA ESPECÍFICA	PÉ PREFERIDO
AG	2008	Médio Interior Esquerdo	E
AI	2010	Extremo Direito	D
AP	2008	Guarda-Redes	D
AR	2008	Médio Interior Direito	D
AT	2008	Guarda-Redes	E
BB	2008	Extremo Direito	D
CF	2008	Defesa Lateral Direito	D
CG	2008	Extremo Direito	E
CL	2009	Médio Interior Esquerdo	D
DC	2008	Defesa Central Esquerdo	E
DU	2008	Defesa Central Esquerdo	E
ED	2009	Extremo Esquerdo	D
FC	2008	Guarda-Redes	D
IS	2008	Defesa Lateral Direito	D
JF	2008	Extremo Direito	D
JM	2008	Ponta-de-Lança	D
JU	2009	Defesa Lateral Esquerdo	E
JV	2008	Médio Interior Esquerdo	E
LM	2008	Defesa Central Direito	D
LT	2008	Médio Defensivo	D
ML	2008	Ponta-de-Lança	D
RP	2008	Defesa Central Direito	D
RY	2008	Ponta-de-Lança	D
SA	2008	Médio Defensivo	E
SB	2008	Defesa Lateral Esquerdo	E
SF	2008	Defesa Central Direito	D
SS	2008	Médio Interior Direito	D
TC	2008	Defesa Lateral Esquerdo	E
WL	2008	Guarda-Redes	D

Estando ainda num processo de pré-especialização, não existem posições pré-definidas às quais os jogadores já se encontram vinculados. Ainda assim, dentro destes setores, os jogadores encontram-se divididos nas posições onde atuaram ao longo da época no CN 1ª Divisão Iniciados, sendo que a posição onde somam mais minutos é considerada a posição preferencial e as restantes onde tenha atuado são as posições secundárias. Decidi organizar as fichas de uma forma lógica tendo em conta a organização no terreno de jogo por setores: no setor defensivo do P1 ao P5; no setor intermédio P6, P8, P10; e no setor avançado P7, P11, P9.

Neste capítulo, optei por elaborar fichas de caracterização individual com base em três pontos fundamentais: dados biográficos dos jogadores, Plano de Desenvolvimento Individual (PDI) do GOA e descrição dos jogadores.

3.4.1. Plano de Desenvolvimento Individual – Gabinete de Observação e Análise

O PDI é um plano transversal a todas as áreas técnicas que acompanham diariamente os jogadores e que tem como grande objetivo reunir informação de todas elas. Ferreira e colaboradores (2022) afirmam que, ao chegar ao Clube Regatas Palmeiras, procurou analisar os jogadores de duas formas: *"No que diz respeito à análise externa, procuramos avaliar o plantel de duas formas: por meio de uma análise qualitativa (em que todos colaboramos: cada de um nós assistiu a diferentes jogos do Palmeiras, sob o comando dos antigos treinadores) e de uma análise quantitativa (na qual, com base em dados estatísticos, procuramos traçar um perfil coletivo da equipa e fazer uma caraterização individual dos jogadores, estabelecendo comparações estatísticas entre eles)."*

Tendo em conta que estou ligado ao GOA, e porque acredito que as estatísticas dizem bastante sobre o que é o jogador e que, ao mesmo tempo, fazem-nos olhar para elas de uma forma crítica porque podem ser, de certo modo, falaciosas, decidi colocar as informações relativas ao PDI desta área. Este foi realizado com base nas codificações micro, onde todas as ações com bola (isto porque ações como um movimento de rutura, desde que a bola não entre no jogador e este não toque nela, não são codificadas e não entram nestas estatísticas) ofensivas e defensivas são contabilizadas.

A partir da frequência com que as ações são realizadas e da taxa de sucesso (é importante realçar que os minutos que o jogador passa em campo não são uma limitação para a frequência das ações, já que este número está normalizado para 90 minutos) em comparação com os restantes jogadores da posição presentes em todos os escalões da Academia Cristiano Ronaldo (sub14B a sub23) na época atual, são atribuídas classificações de 1 a 5 em três parâmetros: ofensivo, defensivo e passe, conforme podemos observar na figura 42. A partir desta divisão, pode levantar-se a questão acerca do motivo que leva o passe a não estar incluído nas ações ofensivas, quando, na verdade, o é. Ora, como podemos observar na página 123 (figura 29) a *dashboard* da codificação micro divide-se em dois "campos", um relativo apenas aos passes, e outro relativo às restantes ações (consideradas aqui como parâmetros ofensivo e defensivo). Deste modo, dentro do parâmetro referente aos passes, existem seis códigos positivos e seis negativos (passes de construção, frontais, entrelinhas, longo, VCJ e rutura), enquanto nos parâmetros ofensivos e defensivos, de forma conjunta, existem cinco códigos positivos e cinco negativos (duelos ofensivos, habilidade aérea ofensiva, duelo defensivo, habilidade aérea defensiva e DIA). Devido a esta importância que é atribuída ao passe na

codificação micro (que dá, depois, origem a estes dados), o passe é isolado das ações ofensivas, ainda que nunca deixe de o ser.

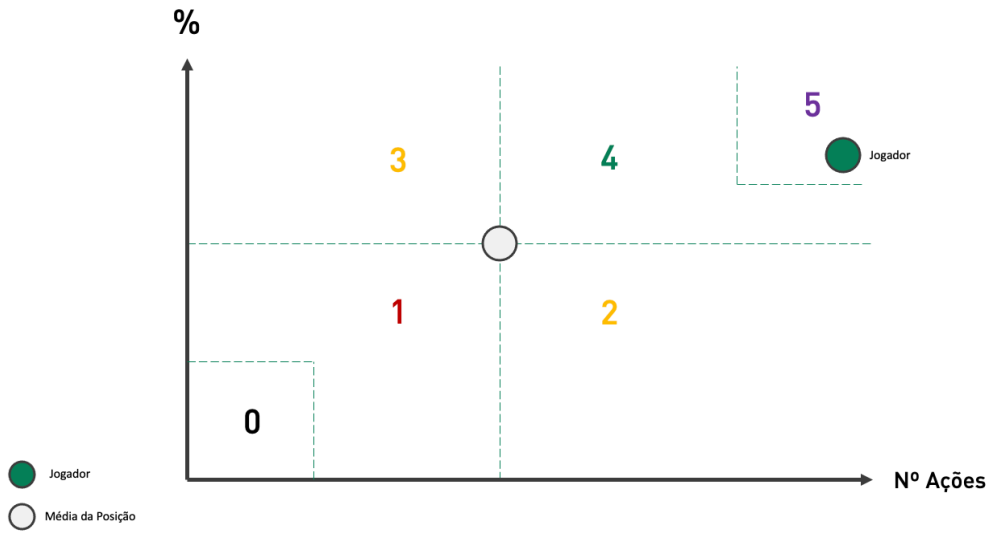


Figura 42 - Modelo de classificação Plano de Desenvolvimento Individual – Gabinete de Observação e Análise

- Um jogador que realize ações, por exemplo, ofensivas, poucas vezes (sempre em relação aos restantes jogadores da posição) e com pouca eficácia, terá uma classificação de 1;
- Se realizar muitas vezes, mas com pouca eficácia, terá uma classificação de 2;
- Se realizar poucas vezes, mas com muita eficácia, terá uma classificação de 3;
- Se realizar muitas vezes e com boa eficácia, terá uma classificação de 4;
- Se realizar muitas vezes e com muito boa eficácia, terá uma classificação de 5.

Dentro das ações ofensivas estão os remates, cruzamentos e habilidades aéreas ofensivas, que podem ser consideradas em remates de cabeça, passes de cabeça sem oposição e duelos aéreos. As ações defensivas contêm os DIA, duelos defensivos e habilidades aéreas defensivas, que seguem a mesma linha de pensamento das ofensivas, ou seja, incluem interceções sem oposição e duelos aéreos. Este é um ponto a ter em conta durante a análise a estes dados: o facto de um jogador realizar muitas interceções sem oposição e ter sucesso nelas – o que contribui para uma boa classificação no PDI –, não indica que seja forte no jogo aéreo.

Por fim, nos passes estão englobados os passes frontais, entrelinhas, longos e em profundidade. O coordenador do GOA, MS, optou por não incluir os passes de construção (para

o lado e para trás) nos gráficos partindo do princípio de que a taxa de sucesso nestes é elevada em praticamente todos os jogadores, de forma a não criar uma certa "ilusão" a quem vê sem analisar a fundo e para focar a informação nos passes com maior grau de dificuldade. Na minha opinião, também os passes frontais têm alguma influência neste sentido, ainda que tenha dúvidas se faria sentido não os colocar já que podemos olhar para um passe frontal como um passe simples para o P2/P5 que estão uma linha acima dos P3/P4 ou como um passe de dificuldade mais acrescida para o extremo, por exemplo.

3.4.1.1. Equilíbrio Entre a Estatística e o Contexto

Apesar dos passes de construção não estarem discriminados nos gráficos, contam para o PDI e para o sucesso ao nível do passe. Naturalmente, um jogador com mais qualidade no passe arrisca mais em passes de dificuldade acrescida e um jogador com menos qualidade no passe não arrisca tanto nestes passes e opta maioritariamente por passes de dificuldade inferior. Isto faz com que, por exemplo, o RP tenha um PDI de nível 4 muito à custa de não arriscar na construção com passes frontais/ entrelinhas/ longos ou de profundidade. Por outro lado, jogadores como o DC, que arriscam nestes passes e, naturalmente, têm menos sucesso nessas ações - mais complicadas - do que o RP numa ação simples, têm um nível inferior, quando na realidade conseguem ter mais qualidade na ação técnica de passe numa forma global e bastante mais específica e contextualizada.



Figura 43 - Comparação entre as informações dos gráficos e a classificação do PDI – RP e DC

Como podemos ver na figura 43, numa comparação entre os PDI do RP, gráficos à esquerda, e o DC, gráficos à direita, numa primeira e rudimentar análise, é fácil afirmar que o RP tem mais qualidade no passe do que o DC, já que tem uma classificação de 5 neste parâmetro e o colega tem uma classificação entre o 1 e 3, mas facilmente esta análise consegue ser desmistificada em algumas linhas.

Se virmos bem os dois gráficos apresentados na fila de cima da figura 33, onde é comparada a frequência de passes realizados entre os dois, percebemos que o DC tem mais passes entrelinhas, longos, e em profundidade, sendo que os dois realizam muito poucas VCJ. Por outro lado, o RP apenas tem mais passes frontais em comparação com o colega. Ora, para um central, um passe longo, em profundidade ou entrelinhas requer algum critério e sensibilidade já que, por norma, estão entre 8 a 11 jogadores adversários no caminho que a bola irá percorrer. Isto faz com que seja normal um jogador que arrisque mais vezes nestes passes, também os falhe por vezes.

No jogo da 8.ª jornada, frente ao Futebol Clube do Porto, o RP entrou para o 11 inicial no lugar do DC por questões comportamentais. Neste jogo, onde o adversário defendeu com um bloco médio na maioria da partida, o RP fez 80 passes sendo que 62 desses foram de

construção (recorde absoluto na equipa) e onde obteve uma taxa de sucesso de 94%. Como termo de comparação, o colega que jogou ao lado dele no eixo da linha defensiva nesse jogo, DU, fez 67 passes e apenas 31 de construção. Através destes dados é possível perceber a tendência do jogador para realizar passes de dificuldade inferior, o que o leva a que a taxa de erro seja inferior e, consequentemente, que a classificação do PDI seja superior.

Além desta questão, existem mais algumas que estão sujeitas à sensibilidade de quem analisa os dados, já que estes são meramente quantitativos e apesar de estarem consideradas o número de vezes que o passe chega ao destino ou não, para uma análise mais profunda, é necessário avaliar o contexto: por exemplo, se um passe de rutura é realizado para as costas da defesa adversária no espaço e tempo certo, mas a desmarcação do colega foi fora de tempo e o GR adversário consegue intercetar, mesmo que a intenção e qualidade do passe tenham sido excelentes, na codificação micro, vai constar um passe negativo, porque a bola não chegou ao destino. Por outro lado, se um central realiza um passe de construção para o outro central que está pressionado e que perde a posse de bola após recebê-la, a perda vai estar associada a este jogador e não ao que fez o passe para o colega sob pressão, já que o passe chegou ao destino.

Posto isto, tal como referi no início deste tópico, estes dados são muito importantes e conseguem ajudar-nos (equipa técnica) a perceber alguns parâmetros, como por exemplo que o jogador X ou Y está a ter menos sucesso nos duelos ofensivos, e perceber o porquê (ex., falta de confiança ou até algum problema que já tenhamos identificado no jogador em processo de treino e que estes dados vêm confirmar) para depois poder intervir devidamente. Contudo, é importante olhar para eles de uma forma critica e conseguir colocar na balança aquilo que são os dados estatísticos e aquilo que é o jogo de forma mais contextualizada.

3.4.1.2. Fichas de Caracterização Individual dos Jogadores

Segue, nas páginas abaixo, presentes entre as figuras 44 e 72, as fichas de caracterização individual dos jogadores pertencentes ao plantel da equipa A de Iniciados sub15 do SCP.

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: AP

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P1

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,86M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 75,8KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,88M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 80,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,88**

ESTADO DE MATURIDADE: MUITO PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

TENDO EM CONTA QUE OS CÓDIGOS UTILIZADOS NA CODIFICAÇÃO DOS GUARDA-REDES SÃO DIFERENTES EM RELAÇÃO AOS JOGADORES DE CAMPO, NÃO É POSSÍVEL A OBTENÇÃO DE GRÁFICOS PARA ESTA POSIÇÃO.

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O AP apresenta um perfil alto para a idade, tendo uma boa envergadura. Para além da velocidade de pés frontal e lateral, está a melhorar a capacidade de impulsão e tem crescido na sua relação com a bola, a partir de uma melhoria nas ações de técnica base.
Nas ações de queda lateral consegue uma boa extensão, apesar de ter dificuldades em blocar, devido à má colocação da mão de cima. Demonstra dificuldades no contexto de cruzamento, devido aos seus deslocamentos (pouco e a baixa velocidade) e à pouca impulsão.
Melhorou o posicionamento de remate frontal e diagonal (posicionamento e largura dos apoios na posição base).
Tem uma excelente capacidade de trabalho. É resiliente, muito focado na tarefa e em tentar aplicar os *feedbacks* que lhe são dados. Nos momentos de reação ao erro, revela alguma dificuldade em lidar de forma positiva e construtiva.
Demonstra uma postura muito positiva dentro da equipa, em especial dentro do grupo de guarda-redes, muito por conta da exigência e intensidade muito altas que coloca no treino, sendo claramente um elemento que permite aos restantes guarda-redes crescerem.

Figura 44 - Ficha de Caracterização Individual AP

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: AT

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P1

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,84M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 72KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,85M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 76,1KG**

ALTURA PREVISTA*: -**

ESTADO DE MATURIDADE: -**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

TENDO EM CONTA QUE OS CÓDIGOS UTILIZADOS NA CODIFICAÇÃO DOS GUARDA-REDES SÃO DIFERENTES EM RELAÇÃO AOS JOGADORES DE CAMPO, NÃO É POSSÍVEL A OBTENÇÃO DE GRÁFICOS PARA ESTA POSIÇÃO.

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Apresenta bons níveis quer seja na velocidade, força, potência ou coordenação e deve continuar a desenvolver a lateralidade e velocidade de pés.
Como aspeto a potenciar, destaco a capacidade para aplicar nas ações específicas do GR. Deve melhorar a aplicação das técnicas de 1x1 consoante a definição específica do contexto e aplicar a ação técnica de voo com maior regularidade.
Apresenta capacidade para interpretar e compreender todos os momentos e contextos de jogo a nível defensivo.
Ofensivamente, é tecnicamente limitado e tem dificuldade em resolver problemas quando é pressionado. Sendo esquerdino, por demorar muito tempo a tomar uma decisão, muitas vezes os adversários acabam por conseguir fechar-lhe a ação e condicioná-lo a utilizar o pé direito.
Apresenta níveis elevados de motivação, determinação e superação. Tem uma comunicação bastante agressiva (bruta, até), com maior foco corretivo e nem tanto de relembrar o plano de jogo. Por vezes, isto causa intranquilidade nos colegas, quer em contexto de treino, quer em contexto de jogo.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 45 - Ficha de Caracterização Individual AT

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: FC

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P1

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE: 🦶

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,80M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 64,5M**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,81M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 68,3M**

ALTURA PREVISTA*: 1,86M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

TENDO EM CONTA QUE OS CÓDIGOS UTILIZADOS NA CODIFICAÇÃO DOS GUARDA-REDES SÃO DIFERENTES EM RELAÇÃO AOS JOGADORES DE CAMPO, NÃO É POSSÍVEL A OBTENÇÃO DE GRÁFICOS PARA ESTA POSIÇÃO.

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O FC apresenta um perfil médio para a idade. Regressou a meio da época de um período de paragem prolongada devido a lesão grave no joelho (rutura do ligamento cruzado-anterior) e em algumas ações técnicas nota-se, ainda, um comportamento de proteção. Após regressar, num momento onde atingia um nível muito semelhante ao dos colegas e "reclamava" oportunidades, voltou a lesionar-se, desta vez com uma fratura no braço.
Demonstra uma velocidade de pés muito boa, aliada a uma boa impulsão e um bom nível de execução das técnicas base, mas precisa de corrigir a posição das mãos (muito baixas) na posição base.
Em situações de remate demonstra uma boa amplitude de movimentos, com destaque para bolas em trajetória aérea, onde usa com qualidade o desvio a uma mão. No contexto de 1x1, para além de poder ser mais agressivo a encurtar, pode melhorar a amplitude das ações.
Ao nível do posicionamento, rapidamente compreendeu o que é pedido no remate diagonal/frontal e tem melhorado no posicionamento de cruzamento.
Ofensivamente, demonstra uma relação com a bola acima da média, o que lhe permite encontrar soluções com maior facilidade, sentindo-se confortável a jogar sob pressão. Tem um gesto técnico de passe curto, médio ou longo acima da média, com um alcance muito bom.
Tem-se revelado um elemento muito importante dentro do grupo e com traços de liderança. Com uma comunicação muito assertiva e objetiva, tem uma capacidade acima da média de comunicar em contexto de treino e jogo. Identifica e compreende o que está a ser pedido.
É um atleta exigente, resiliente e com capacidade de trabalho. Contudo, estas características levam a que não seja tolerante com o erro.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 46 - Ficha de Caracterização Individual FC

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: WL

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P1

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,76M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 65,7KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,80M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 72,8KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,88M**

ESTADO DE MATURIDADE: MÉDIA**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

TENDO EM CONTA QUE OS CÓDIGOS UTILIZADOS NA CODIFICAÇÃO DOS GUARDA-REDES SÃO DIFERENTES EM RELAÇÃO AOS JOGADORES DE CAMPO, NÃO É POSSÍVEL A OBTENÇÃO DE GRÁFICOS PARA ESTA POSIÇÃO.

DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O WL apresenta um bom perfil antropométrico e demonstrou um crescimento acentuado a nível físico ao longo do ano. Melhorou na intensidade que coloca nas ações e nos deslocamentos. Apresenta uma capacidade de impulsão muito boa e um excelente domínio da técnica base. Neste capítulo, deve continuar o processo de desenvolvimento da velocidade de pés frontal e lateral.

Tem uma boa abordagem a situações de cruzamento, mas pode melhorar a escolha da ação técnica a executar (soco/blocagem). Demonstra uma boa capacidade de abordagem a situações de 1x1, avaliando bem os *timings*, sendo corajoso e colocando amplitude nas ações.

Revela um crescimento notório na competitividade que coloca tanto em treino como em jogo, muito possivelmente devido ao aumento da exposição à competição (jogo), algo a que não foi sujeito no ano anterior devido a lesão.

Em contexto de jogo, revelou um crescimento ao nível dos posicionamentos, quer para contextos de cruzamento e remate, como também nas distâncias para a linha defensiva.

Na fase de continuidade, consegue ter maior capacidade de avaliar antes de receber a bola e olhar para linhas de passe mais à frente, ainda que possa melhorar a capacidade de passe longo.

Tem crescido na integração com a equipa (um melhor domínio da língua portuguesa tem ajudado) e, consequentemente, na sua comunicação com os colegas, quer em treino, quer em jogo. É muito seguro nas suas ações e consegue transmitir tranquilidade à equipa. Além disto, tem evoluído na compreensão do jogo, mostrando maior capacidade de interpretar o que é pedido.

Figura 47 - Ficha de Caracterização Individual WL

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: CF

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P2

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,70M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 54,4KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,71M**

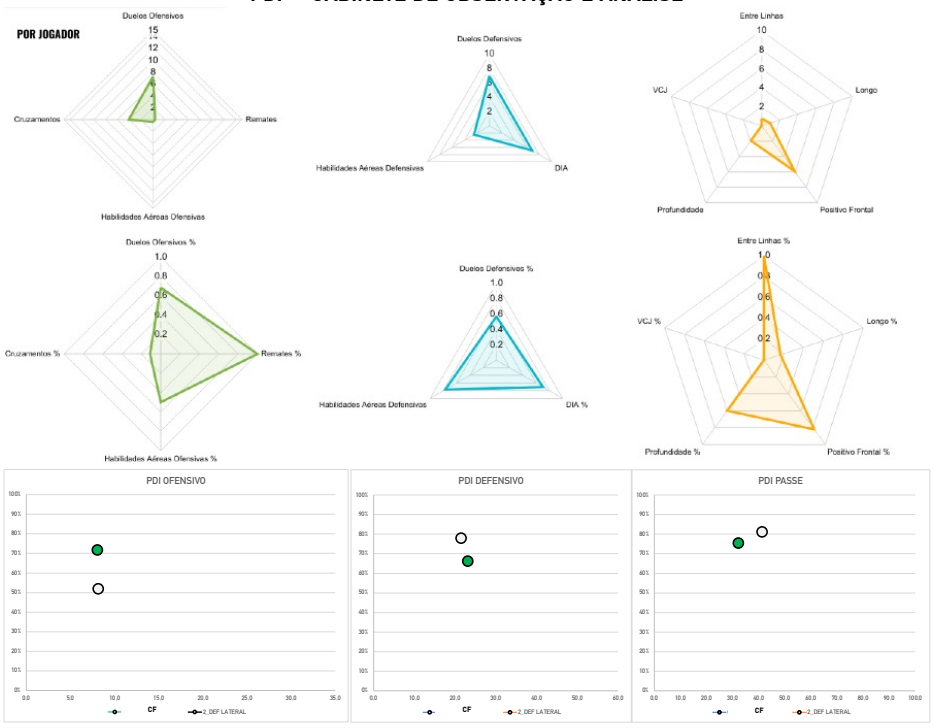
PESO ATUAL (maio 2023)**: 55,8KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,80M**

ESTADO DE MATURIDADE: MÉDIA**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É extremamente veloz, o que lhe permite recuperar rapidamente a posição em situações de transição defensiva e controlar a profundidade. Ao nível da ação técnica defensiva, tem como principal característica a contenção, onde consegue ter a noção de qual é o pé não dominante do adversário e direcioná-lo para onde quer através de uma boa orientação dos apoios. Contudo, tem muitas lacunas na abordagem aos lances, sendo por vezes algo displicente.

Ofensivamente, acredito que tem capacidade de transportar a equipa para a frente porque o demonstra regularmente nos treinos, mas tendo tendo conseguido a inscrição apenas a meio da época, sinto que não é destemido o suficiente para o fazer em contexto de jogo, a não ser que seja estimulado (no momento) a tal. Não é um jogador muito evoluído tecnicamente e os duelos ofensivos onde consegue ter sucesso baseiam-se nas suas capacidades físicas. Nos duelos aéreos consegue ser agressivo na disputa e ter muito sucesso.

É muito alegre, humilde, empenhado em todas as tarefas que lhe são propostas e tem muito boa relação com os colegas e treinadores.

Figura 48 - Ficha de Caracterização Individual CF

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: IS

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P2

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P3, P5**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,76M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 56,1KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,79M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 60KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,84M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um jogador algo peculiar: é muito distraído e está quase sempre no "mundo da lua", apesar de se conseguir adaptar bem às situações. Ao nível da ação técnica é algo limitado, especialmente no primeiro toque, que tem dificuldade em antecipar e resolver, mas consegue ter algum sucesso nos duelos ofensivos por ser combativo e por parecer que tem muitas vezes "a sorte do seu lado". Envolve-se bastante bem com o extremo, quer seja em situações de *overlap* ou em movimentos de progressão interior.

Defensivamente, tem mais sucesso na aplicação do princípio da cobertura defensiva do que da contenção, por não orientar os apoios corretamente e não condicionar a ação do adversário para onde quer. Um dos parâmetros onde cresceu bastante desde o início da época foi nesta cobertura quando os defesas-centrais se preparam para disputar uma bola aérea. Apesar de ser várias vezes ultrapassado com relativa facilidade pela ânsia de querer ganhar a bola (o que leva a que não tente executar a contenção corretamente e que seja mais fácil para o adversário o ultrapassar), tenta sempre recuperar posição e oferecer cobertura ao colega que está a pressionar o adversário.

Figura 49 - Ficha de Caracterização Individual IS

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: LM

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P3

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P4**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,86M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 70,6KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,87**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 71,5KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,87**

ESTADO DE MATURIDADE: MUITO PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Consegue ter algum sucesso na construção em zonas altas e com espaço – ou seja, contra equipas que apresentem um bloco baixo pouco pressionante –, mas em zonas baixas e sob uma pressão mais alta não tem essa capacidade. Apesar deste padrão, não é constante nas suas ações e é capaz de surpreender pela positiva, por exemplo com passes entrelinhas, e pela negativa, com falhas em ações técnicas simples, num curto espaço de tempo. Quando não tem uma solução de passe e entra em condução, não consegue ter recursos suficientes para resolver problemas e eliminar adversários.

É muito focado na tarefa, mas penso que isso lhe possa retirar alguma espontaneidade em situações de treino. Isto levou a que, desde o início da época, tivesse evoluído em vários aspetos, dos quase destaco o *scan*. Ainda assim, é algo lento na execução das ações e apesar de avaliar bem as situações, muitas vezes não as concretiza com sucesso.

Defensivamente, não consegue ter um grande sucesso nos duelos defensivos, especialmente por ser facilmente ultrapassado em velocidade, ainda que seja um jogador agressivo no desarme.

Tem como principal característica a liderança e a comunicação positiva para com os colegas e tenta frequentemente replicar expressões utilizadas pelos treinadores durante as sessões de treino e transportá-las para os treinos e jogos.

Figura 50 - Ficha de Caracterização Individual LM

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: RP

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P3

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P4**

PÉ DOMINANTE: 🦶

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,77M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 67,4KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,77M**

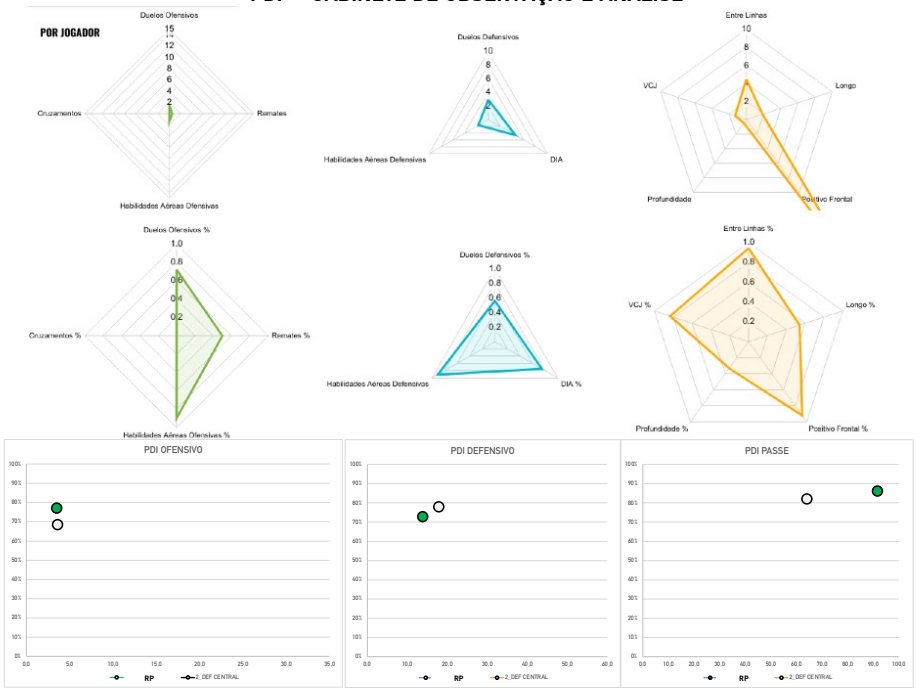
PESO ATUAL (maio 2023)**: 70KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,83M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Iniciou a época como um potencial líder, especialmente após o excelente torneio que realizou em Abrantes. Contudo, com a chegada de lesão do SF, colega de posição, o seu rendimento começou a cair, assim como o número de entradas no onze inicial. Isto levou a que a sua postura e forma de agir mudassem radicalmente. Em vez do líder que previmos no período preparatório, vimos um atleta menos interessado, menos comunicativo, com um comportamento por vezes infantil e, naturalmente, com menos peso no plantel do que aquilo que era expectável, quer por parte do próprio, quer por parte da equipa técnica.

A nível defensivo, tem como principal característica os duelos defensivos, onde consegue ter uma boa taxa de sucesso, também devido à sua capacidade física, já que é um jogador alto e forte fisicamente. Como é possível ver nos gráficos apresentados acima a azul, consegue também ter sucesso no jogo aéreo.

Ofensivamente, acredito que os gráficos visíveis a amarelo não sejam um bom indicador para aquilo que o jogador realmente é. Tem pouca sensibilidade no passe e não possui recursos técnicos suficientes para garantir uma primeira fase de construção limpa. Contudo, apesar do passe de construção não estar discriminado nos gráficos, conta para o PDI e para o sucesso ao nível do passe. Isto faz com que por exemplo o RP tenha um PDI de nível 5 muito à custa de não arriscar na construção com passes entrelinhas, longos ou de profundidade.

Consegue dar linhas de passe interessantes e algumas soluções criativas, mas acredito que tenha como principal objetivo atrair adversários para si, libertando colegas, para que possam jogar e não propriamente para receber a bola.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 51 - Ficha de Caracterização Individual RP

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: SF

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P3

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,81M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 62,1KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,83M**

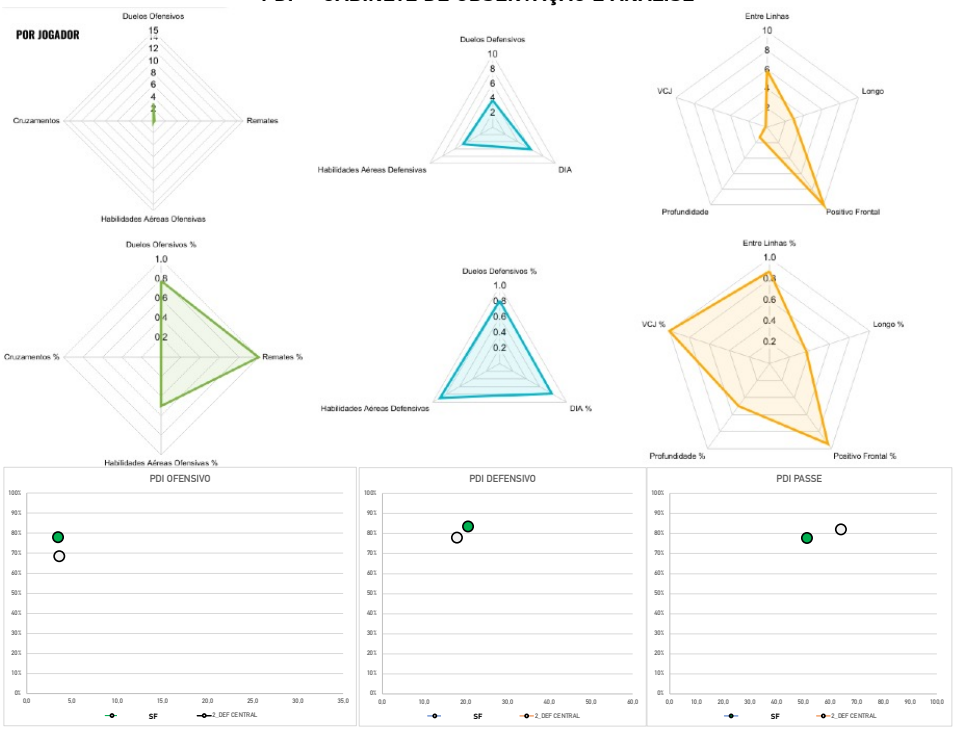
PESO ATUAL (maio 2023)**: 67,1KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,84M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Não é um jogador muito rápido – o que não o torna lento –, mas compensa essa característica com a inteligência e com a forma como consegue antecipar a intenção do adversário para retirar profundidade. É muito forte a ganhar posição e utiliza bem o corpo. Isto faz com que seja muito forte em praticamente todas as ações do momento defensivo. Consegue ser muito assertivo no desarme e realizá-lo no *timing* certo, sendo corajoso o suficiente para o realizar em zonas e situações de risco.

Consegue garantir uma primeira fase de construção limpa e encontrar soluções dadas pelos colegas no espaço entrelinhas, apesar de ter como preferência a bola longa para o extremo do seu lado, na procura das costas da defesa adversária. Com o decorrer da época, foi crescendo neste aspeto e cada vez mais consegue procurar soluções diferentes e tem algum sucesso, especialmente a tentar encontrar colegas livres dentro da estrutura adversária com passes entrelinhas.

Figura 52 - Ficha de Caracterização Individual SF

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: DC

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P4

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P3, P6, P10, MCO**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,77M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 64,8KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,80M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 73,3KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,82M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Fortíssimo nos duelos defensivos. É o jogador mais agressivo e de longe o jogador com mais sucesso neste capítulo. Apesar disto, curiosamente, é um jogador que não se sente confortável no jogo aéreo, não tem um bom gesto de cabeceamento (para cima e com o corpo encolhido) e evita este tipo de duelos. Apesar de nos gráficos acima a taxa de sucesso nestes tópicos, quer a nível ofensivo, quer defensivo, serem positivos, noto para que a frequência seja muito reduzida a nível ofensivo e a nível defensivo existe sempre a possibilidade da bola aérea ganha não ser em disputa com nenhum adversário.

Avalia bem o espaço, colegas livres entrelinhas e movimentos de rutura e constrói bastante bem, ao ponto de já ter sido várias vezes equacionado para jogar na P6 ou até P10 (ou seja, médio interior do lado esquerdo), onde já atuou. Apesar disto, nos primeiros meses, uma limitação que identifiquei neste jogador prendeu-se com os momentos em que não consegue aproveitar o espaço que descobriu da forma que queria, e onde a sua solução de recurso passava quase sempre por jogar no GR. Apesar de poder não ser uma má decisão, se estivermos, por exemplo, em zona de preparação, voltar ao GR vai deixar que a equipa adversária a suba vários metros as linhas de pressão, o que não é desejável.

Contudo, tem evoluído bastante nos comportamentos de atrair e fixar os adversários para depois libertar nos colegas livres que aproveitaram o espaço criado e em progredir com bola para quebrar linhas adversárias. É muito forte na progressão com bola e consegue eliminar adversários e linhas de pressão a partir deste recurso regularmente.

Figura 53 - Ficha de Caracterização Individual DC

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: DU

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P4

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P3**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,77M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 54,7KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,81M**

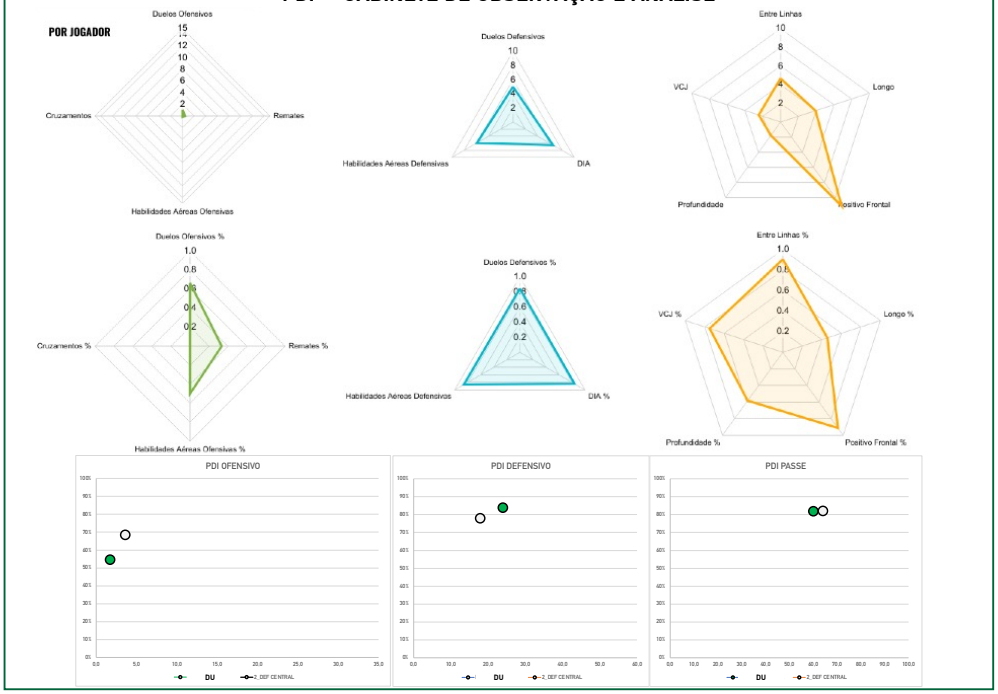
PESO ATUAL (maio 2023)**: 60,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,83M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Esteve vários meses lesionado no início da temporada e, como tal, teve algumas dificuldades na integração num plantel com um ritmo competitivo muito elevado como é o nosso. Ainda assim, tem surpreendido positivamente quando tem tido oportunidade. Tem a lacuna de não se sentir confortável a jogar no lado direito, contrário ao seu pé dominante. Todavia, é um jogador que não lida nada bem com o erro e tenta sempre encontrar uma desculpa para as suas falhas, o que leva a que a relação com os colegas por vezes possa não ser a melhor dentro do campo.

Ofensivamente, tem uma capacidade técnica muito acima para um defesa: consegue receber bolas difíceis de forma tranquila, constrói de forma muito limpa e tem uma grande capacidade no passe vertical, a jogar de primeira e intercetar para a frente, deixando a bola pronta para os colegas. A prova disto são os gráficos apresentados com a cor laranja acima: além de ter uma boa frequência nos passes frontais, entrelinhas, longos, VCJ e profundidade (ou seja, todos os passes que não são para o lado ou para trás), consegue ter uma ótima taxa de sucesso em praticamente todos eles. O PDI ofensivo está com uma nota baixa (1) em relação aos colegas de posição porque o DU é um jogador que não arrisca nos duelos ofensivos e porque habilidades aéreas ofensivas, remates e cruzamentos são pouco comuns nesta posição.

A nível defensivo, é pouco agressivo no desarme e por vezes não consegue perceber o timing do mesmo, mas forte no jogo aéreo e na antecipação.

Figura 54 - Ficha de Caracterização Individual DU

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: JU

ANO DE NASCIMENTO: 2009

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P5

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P2, P3, P4**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,67M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 54,3KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,69**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 57,7KG**

ALTURA PREVISTA*: -**

ESTADO DE MATURIDADE: -**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É extremamente veloz e consegue criar bastante perigo através de movimentos de progressão pelo corredor, que seja em *overlap* com o extremo, ou por zonas interiores. Quando atinge o último terço, procura frequentemente o cruzamento, ação onde revela algum sucesso.
Não tem a ação técnica como ponto positivo, tem dificuldades no primeiro toque e no recurso ao pé não dominante, além de ter pouca sensibilidade no contacto com a bola.

É um jogador bastante agressivo e, como podemos ver nos gráficos a azul acima apresentados, consegue ter bastante sucesso nos duelos defensivos e DIA. Com recurso à sua velocidade, consegue também ter sucesso no controlo da profundidade, ainda que seja muitas vezes atraído por movimentos de arrastamento de jogadores adversários, o que liberta um buraco nas suas costas.

Todavia, tem sido por vezes solicitado em P4, onde consegue garantir segurança na primeira fase de construção, principalmente a partir da condução de bola, onde consegue eliminar facilmente adversários e linhas de pressão. Quando é pressionado e tem de recorrer ao passe, tem alguma dificuldade: quando a ação técnica exige mais sensibilidade e precisão, como um passe longo ou em profundidade, demonstra menos sucesso.

Noto para que o facto de jogar em P4 leve a que o PDI ofensivo seja influenciado negativamente ao nível da frequência com que realiza as ações ofensivas destacadas, o que faz com o JU se insira num nível 3 não num nível 4, o que para mim seria mais adequado.

Figura 55 - Ficha de Caracterização Individual JU

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: SB

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P5

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P11**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,73M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 57,3KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,74M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 59,2KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,79M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É bastante pacato e só por volta do mês de janeiro começamos a sentir o seu entrosamento com o grupo. Apesar de os colegas o integrarem sempre de forma positiva, dentro de campo - quer em treino, quer em jogo - era raro ouvirmos a sua voz. Isto foi-se alterando com o decorrer da época e o seu nível em treino e jogo acompanhou esta evolução e subiu exponencialmente, apesar de ser um jogador algo inconstante a nível exibicional.

É um jogador agressivo e forte nos duelos, quer defensivos, quer ofensivos. Não sendo muito rápido, é forte fisicamente e consegue envolver-se bem com o extremo e criar situações de 2x1 no corredor com ajuda das suas capacidades físicas. Ao chegar ao último terço, procura muitas vezes o cruzamento, ação onde consegue ter algum sucesso.

Tem a capacidade de resolver alguns problemas a partir dos seus recursos técnicos, apesar desta não ser uma das suas melhores características. Consegue encontrar bem os movimentos de ataque à última linha realizados pelos colegas. Melhorou bastante no comportamento de dar soluções de passe criativas e diferentes, de forma a aproveitar o espaço livre.

Defensivamente, o facto de ser algo distraído leva a que, por vezes, tenha alguma dificuldade em sair à marcação no timing certo, especialmente em situações de variação do adversário, onde a linha defensiva deve rodar. É muito forte no jogo aéreo e, como vemos nos gráficos acima apresentados a verde, a frequência e percentagem de sucesso nestas ações são elevados. É forte na ação de desarme e a sua velocidade ajuda a que consiga controlar bem movimentos de rutura e ataque à profundidade, ainda que por vezes "desligue" e se "esqueça" de recuperar defensivamente em momentos de transição.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 56 - Ficha de Caracterização Individual SB

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: TC

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P5

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,71M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 49,8KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,74M**

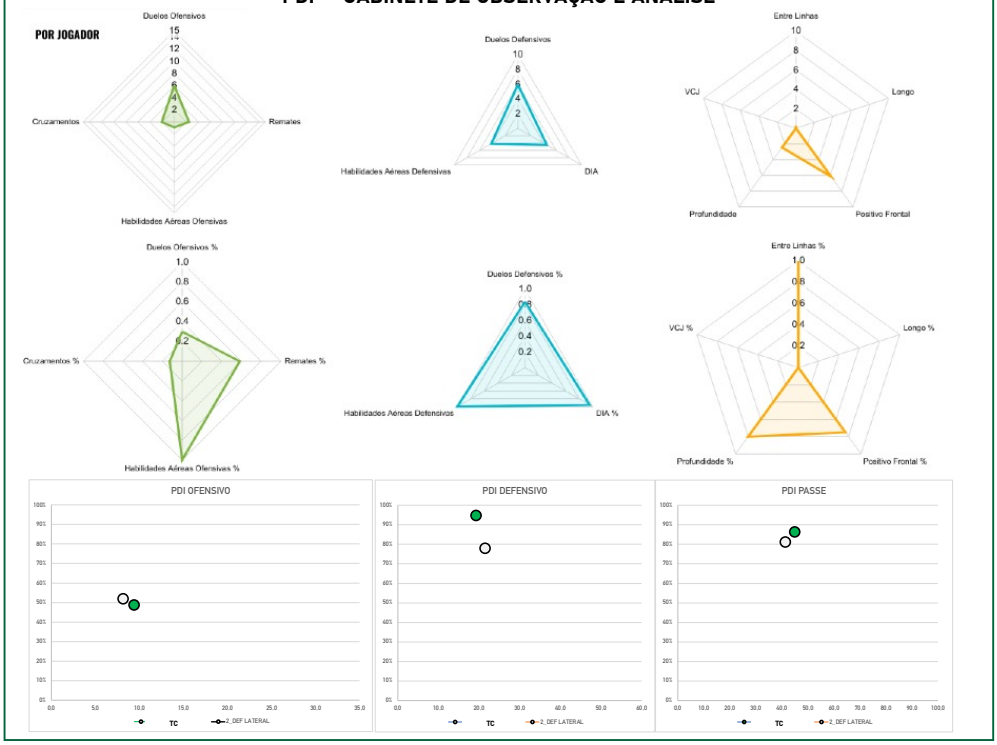
PESO ATUAL (maio 2023)**: 54,8KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,77M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Iniciou a época como o jogador com menos rendimento da equipa, com uma grande distância para os restantes. Chegou esta época proveniente da Madeira e apesar da mudança radical - desde o estar longe da família e amigos, à mudança de escola, etc… - demonstra uma capacidade de resiliência gigante. Mesmo tendo uma boa relação com os colegas, especialmente os que residem na Academia, é inevitável que seja regularmente "apertado" pelos colegas. Ainda assim, não se dá por vencido. Apesar disto, a verdade é que esta resiliência e o trabalho contínuo lhe valeram uma oportunidade no torneio *Ibercup* Cascais 2023, que agarrou e que lhe permitiu manter a titularidade nos jogos seguintes da segunda fase do CN 1.ª Divisão Iniciados.

Tem muitas limitações nas ações técnicas, especialmente no primeiro toque. Isto leva a que não tenha sucesso na maior parte dos duelos ofensivos. Neste aspeto, acredito que a sua melhor característica seja o passe de primeira em apoio frontal ao sentir que vai ser pressionado.

Defensivamente, tenta aplicar os conteúdos que lhe são transmitidos, e consegue ter algum sucesso em defender situações de 1x1 a partir de um bom condicionamento do adversário para o corredor lateral. O ponto menos forte do TC neste capítulo são os duelos em velocidade, já que não é um jogador rápido nem forte fisicamente, o que leva a que não consiga ter sucesso numa grande parte destes duelos.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 57 - Ficha de Caracterização Individual TC

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: LT

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P6

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P3, P8, MID, MIE**

PÉ DOMINANTE: 👣

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,72M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 54,9KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,75M**

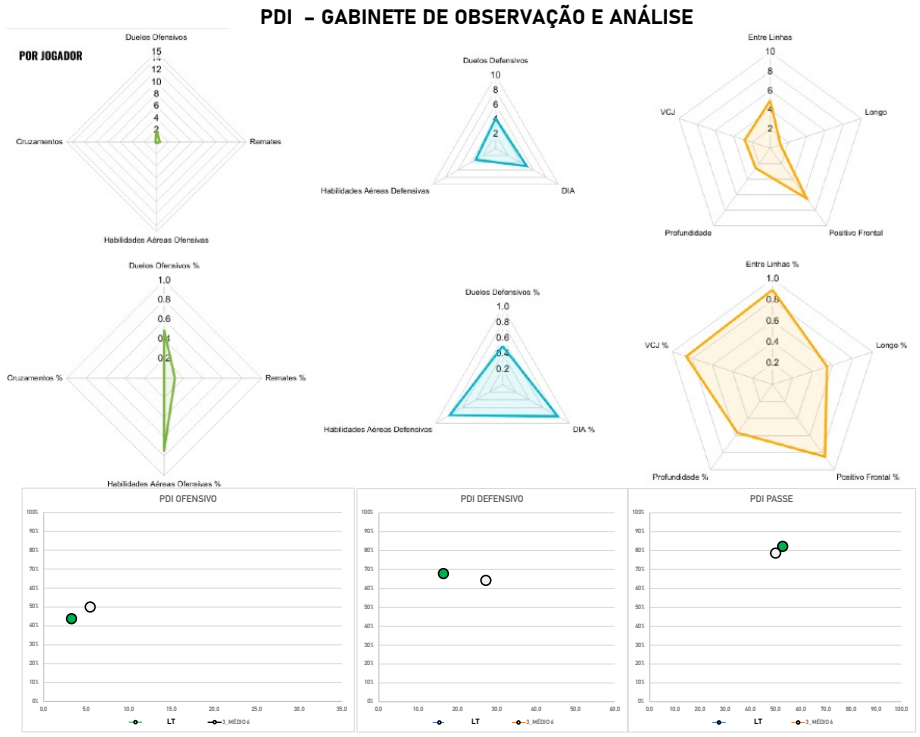
PESO ATUAL (maio 2023)**: 58,8KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,80M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É o jogador mais evoluído da equipa no que diz respeito ao *scan*, em perceber o jogo à sua volta e pautar o seu ritmo. Tem muita qualidade no passe e é capaz de variar o centro de jogo e jogar entrelinhas com muita qualidade e assertividade, como demonstram os gráficos acima apresentados a amarelo.

Consegue perceber quando é o momento de tentar sair a jogar a 3, baixando para junto dos centrais, permitindo criar indecisões nos jogadores adversários que potenciem contextos favoráveis para nós, como situações de 2x1 no corredor.

Defensivamente, tem evoluído muito desde o início da época e consegue manter o triângulo do meio campo sempre equilibrado e consegue estar quase sempre bem posicionado para oferecer coberturas defensivas aos colegas, quer seja aos próprios médios, laterais ou centrais. Consegue ter uma excelente relação com a linha defensiva na medida em que tem a capacidade de perceber onde (entre central-central ou central-lateral) e quando deve entrar na linha defensiva para permitir que esta rode e que o lateral salte na pressão no corredor.

Algo que tem evoluído, mas que era uma lacuna no início da temporada, passa pela orientação dos apoios nos esquemas táticos, ou seja, em vez de estar a controlar a bola e o adversário, mantém os apoios orientados apenas para a bola e esquece-se de controlar se algum jogador aparece mas suas costas.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 58 - Ficha de Caracterização Individual LT

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: SA

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P6

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P4, MID, MIE**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,77M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 65,5KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,80M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 72,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,83M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Penso que seja o jogador com mais crescimento desde o início da temporada até ao final da primeira fase. Passou de ter um comportamento rude e trancado, para um mais aberto e alegre. Isto deveu-se a um diálogo como o treinador-principal, BB, como refiro no relatório. Contudo, este comportamento varia muito em função do desenrolar da época e da presença, ou não, em jogo. Isto porque, apesar do crescimento, a verdade é quando o rendimento voltou a cair, o comportamento antigo voltou. Contrariamente àquilo que pensávamos (equipa técnica) no início da época, é um jogador com alguma influência nos colegas, especialmente nos residentes.

É agressivo nos duelos defensivos e tem como principal característica a variação longa do centro de jogo, com preferência pela bola aérea, sendo que por vezes exagera neste recurso e dificulta a ação, ou seja, opta por colocar bolas aéreas (mais difíceis de receber e dar seguimento à jogada) quando podia colocar de forma rasteira. Tem um remate de longa distância muito potente.

É capaz de dar soluções aos centrais na construção, quer seja através da desmarcação para combinação após este fixar o adversário, quer seja a baixar para construir a 3, onde tem como primeiro ponto de referência o extremo contrário para a bola longa ou de variação.

Figura 59 - Ficha de Caracterização Individual AS

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: AR

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P8

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P6, MID, MIE, P10, MCO**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,67M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 47,6KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,71M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 53,7KG**

ESTADO DE MATURIDADE: MÉDIA**

ALTURA PREVISTA*: 1,82M**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um jogador com bastante qualidade na ação técnica, mas muito limitado a nível físico. É pouco abrangente no campo e bastante lento nas ações. Em muitos momentos, consegue avaliar o contexto (bola, colegas e adversários) e orientar o seu primeiro toque corretamente, mas a partir daí tem dificuldade em realizar ações mais elaboradas do que o passe.

Em espaços curtos e que não exijam muito deslocamento, como por exemplo em exercícios de MPB, consegue ter algum sucesso por ser simples nas suas ações. Contudo, quando a complexidade, espaço ou pressão aumentam, o seu rendimento baixa e não consegue ter um raio de ação que lhe permita ter influência no jogo.

Conforme podemos ver nos gráficos acima, é um jogador que centra muito as suas ações no passe, também por ter consciência que é o capítulo onde tem mais sucesso. Ainda assim, não está acima da média em comparação com os colegas da mesma posição.

Não é um jogador agressivo na disputa de bola ou na reação à perda e não tem sucesso nos duelos defensivos. Devido à sua baixa estatura e fraca capacidade de impulsão, também não consegue ter sucesso nos duelos aéreos, quer ofensivos, quer defensivos, conforme demonstram os gráficos acima (nota que na codificação micro não existe distinção entre um duelo aéreo defensivo e uma ação técnica sem oposição, daí esse valor ser algo subjetivo).

Figura 60 - Ficha de Caracterização Individual AR

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: SS

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P8

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P3, P6, MID, P10, MCO**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,70M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 63,8KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,73M**

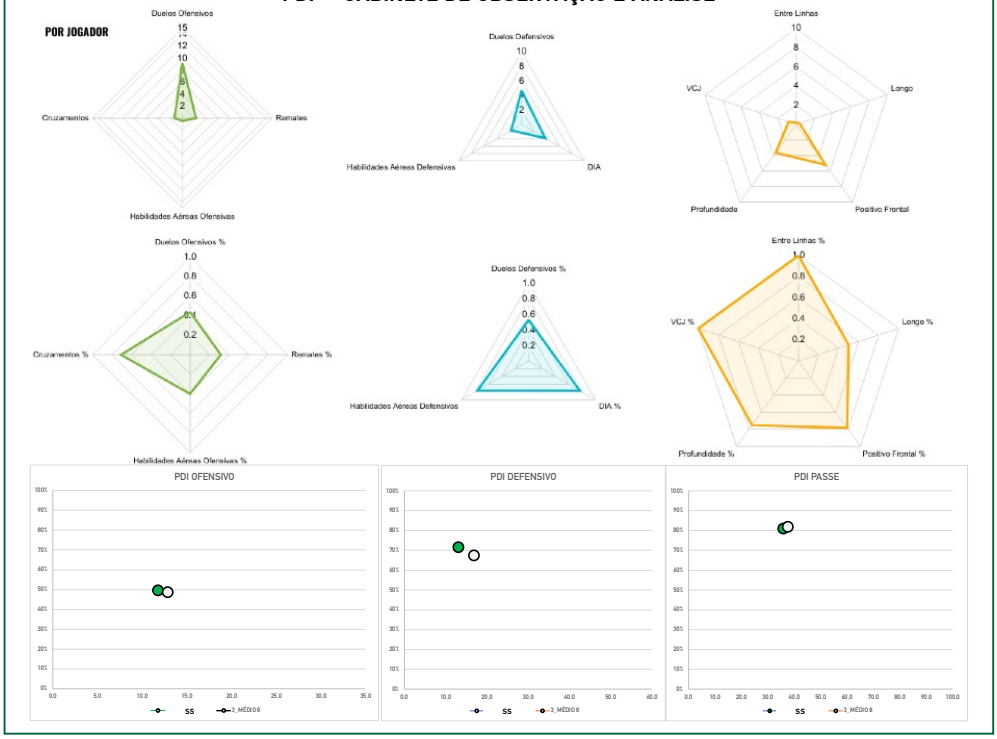
PESO ATUAL (maio 2023)**: 68,2KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,76M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tem o remate como a sua maior "arma" ao nível da ação técnica, mas, por vezes, exagera na sua procura e toma decisões menos positivas. Transporta muito bem a bola e consegue eliminar facilmente os médios adversários através deste recurso e também com o primeiro toque. Ainda assim, não é forte a jogar de costas para a baliza e quando não consegue aclarar devidamente, roda mal.

É muito forte nos duelos, quer defensivos, quer ofensivos, e sendo um jogador muito possante, que gosta do contacto físico (onde tem sucesso), sente-se confortável em levar os lances para esta via. No fundo, não tomando más decisões muitas vezes, poderia tomar boas decisões mais vezes. Uma das suas maiores lacunas é não conseguir jogar de primeira e com o chegar da segunda fase e de jogos mais competitivos, esta lacuna (bem como o exagerado número de toques em inúmeras situações) fez com que o seu sucesso baixasse.

Ainda que seja forte nos duelos, não é muito forte no desarme (entenda-se por duelo o ato de ganhar posição – e/ou criar condições – para chegar ao desarme, que se refere à ação de roubar a bola propriamente dita). Todavia, acredito que estas ações estejam intimamente ligadas e uma consiga camuflar a outra, neste caso de forma positiva.

A meu ver, para se tornar num médio ainda mais completo, precisa de melhorar na capacidade de jogar de primeira e mais rápido, bem como na decisão e *timing* no último passe, quando se encontra de frente para o jogo e apenas com a linha defensiva pela frente, aproveitando a junção entre as portas entre os jogadores adversários e as desmarcações dos colegas de equipa.

Figura 61 - Ficha de Caracterização Individual SS

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: AG

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P10

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P6, P7, P8, MC0, P9, P11**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,72M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 56,3 KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,77M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 61,7 KG**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

ALTURA PREVISTA*: 1,80M**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O AG tanto pode jogar como P8/10, como P11, ou até a P9. Ainda assim, acredito que tenha mais sucesso na posição 10, especialmente num meio-campo em 2-1. É um jogador evoluído tecnicamente e tem como principal característica o remate exterior, muito colocado e potente. Quando se consegue enquadrar de frente para a última linha e sem pressão, consegue ter bastante sucesso no último passe a aproveitar ataques de colegas à última linha. Ainda assim, quando é pressionado, tem muito mais dificuldade na execução das ações.

Tem uma boa capacidade de avaliar os espaços livres e de os ocupar para tentar receber entrelinhas. Estas características tornam-no um bom jogador para utilizar como recurso de parede. Também consegue ter bastante sucesso a encontrar os colegas entrelinhas e em profundidade, sendo que o passe é onde tem o PDI mais elevado (4).

Apesar de ter uma taxa alta de sucesso nas habilidades aéreas ofensivas e defensivas, não procura frequentemente os duelos (aéreos ou não).

Defensivamente, não é um jogador muito agressivo, ainda que tenha algum sucesso nos DIA, e tem alguma dificuldade na transição defensiva, onde demora bastante a recuperar.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 62 - Ficha de Caracterização Individual AG

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: CL

ANO DE NASCIMENTO: 2009

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P10

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P6, P8, MID, MIE, MCO, P9**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,71M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 59,7KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,73M**

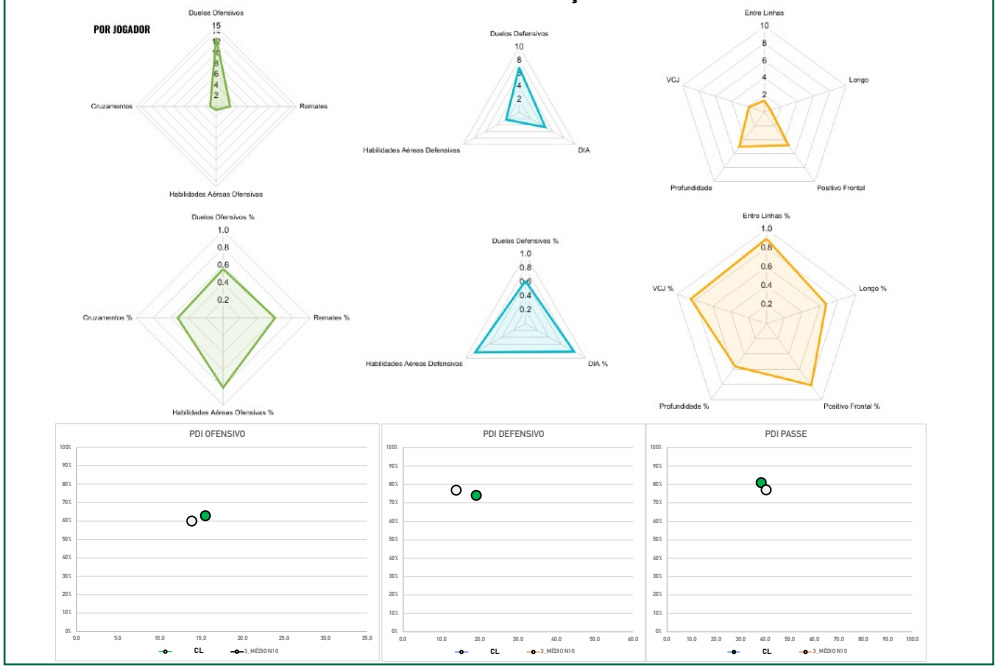
PESO ATUAL (maio 2023)**: 61,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,87M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Consegue ter rendimento tanto em P10 como em P6, mas acredito que se sinta mais confortável nesta última, até porque consegue esconder algumas das suas lacunas e expandir algumas qualidades. Por um lado, consegue ter mais tempo a bola no pé e "pautar" o jogo ao seu ritmo, sendo que esta responsabilidade o faz ser mais rápido e agressivo nas ações, conseguindo ganhar mais duelos. Por outro lado, não evidencia a lacuna da chegada a zonas de finalização e da recuperação defensiva.

Como P10, tem mais rendimento a jogar num meio-campo em 2-1, tanto a nível ofensivo, como a nível defensivo, aqui, principalmente porque tem como lacuna fechar o triângulo na transição defensiva. A defender, consegue ocupar bem os espaços e fechar linhas de passe adversárias. Identifica bem os momentos de pressão com o P9.

Controla bem os ritmos do jogo, mas não avalia bem o espaço quando está sem bola. Contudo, o facto de a proteger tão bem – com recurso à sua dimensão física ou ao seu alargado reportório técnico – faz com que o avalie com sucesso enquanto a tem nos pés.

Tem bastante facilidade em identificar o espaço entrelinhas, mas por vezes não o ocupa devidamente. Tanto por ser algo lento a ocupar essa zona (o que tem ligação direta com o facto de ser muito abrangente e oferecer-se muito no nosso momento de construção) ou pela sua necessidade de tocar na bola. Se sentir que o jogo não vai potenciar que receba a bola muitas vezes no espaço entrelinhas, procura outros espaços para receber a bola, como por exemplo o corredor lateral, aproveitando o espaço deixado pela progressão do lateral.

No momento ofensivo, o principal ponto a melhorar passa pela ocupação das zonas de finalização. Isto eleva-se ainda mais tendo em conta que consegue criar perigo através do remate exterior.

Figura 63 - Ficha de Caracterização Individual CL

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: JV

ANO DE NASCIMENTO: 2009

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P10

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P7, P8, MID, MIE, MCO, P11**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,62M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 49,1KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,68M**

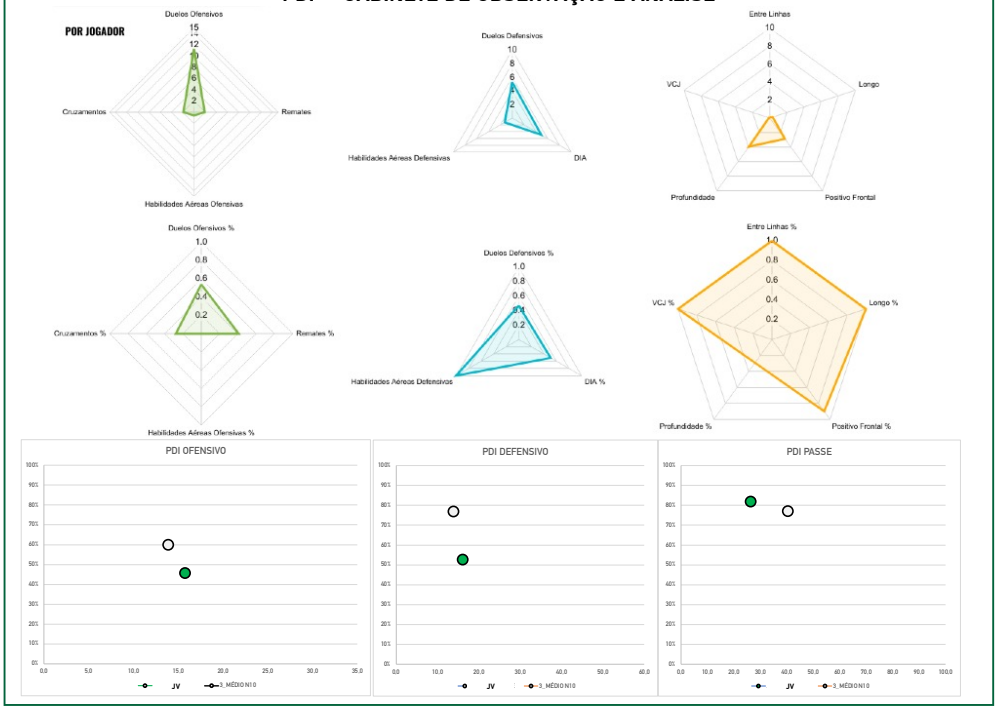
PESO ATUAL (maio 2023)**: 54,1KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,72M**

ESTADO DE MATURIDADE: MÉDIA**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um jogador extremamente interessante, mas tem bastantes dificuldades em lidar com os momentos menos bons, onde desmotiva e o seu rendimento em treino diminui claramente. Assim que falha, não consegue reerguer-se e utilizar esses momentos para crescer.

Tem um pé esquerdo maravilhoso, com muita qualidade na ação de passe e consegue aceder a um reportório muito vasto para solucionar problemas. A sua maior arma é o último passe e quando tem espaço para decidir, fá-lo bem e alia uma boa execução técnica à decisão. Ainda assim, consegue fazê-lo quando a pressão não é muito grande, já que ao sentir-se pressionado, tem mais dificuldade, embora consiga ter algum sucesso.

Entendemos por duelo o ato de ganhar posição – e/ou criar condições – para chegar ao desarme, e por este a ação de roubar a bola propriamente dita. Da mesma forma que acredito que estas ações estejam intimamente ligadas e que uma consiga camuflar a outra de forma positiva, neste caso, penso que se inflamem mutuamente. Deste modo, o facto de o João ter uma má abordagem nos duelos defensivos, onde pressiona regularmente por fora, não lhe permite chegar à ação do desarme.

Figura 64 - Ficha de Caracterização Individual JV

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: AI

ANO DE NASCIMENTO: 2010

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P7

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P2, P8, MID, P10, P9**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: -**

PESO INICIAL (julho 2022)**: -**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,70M**

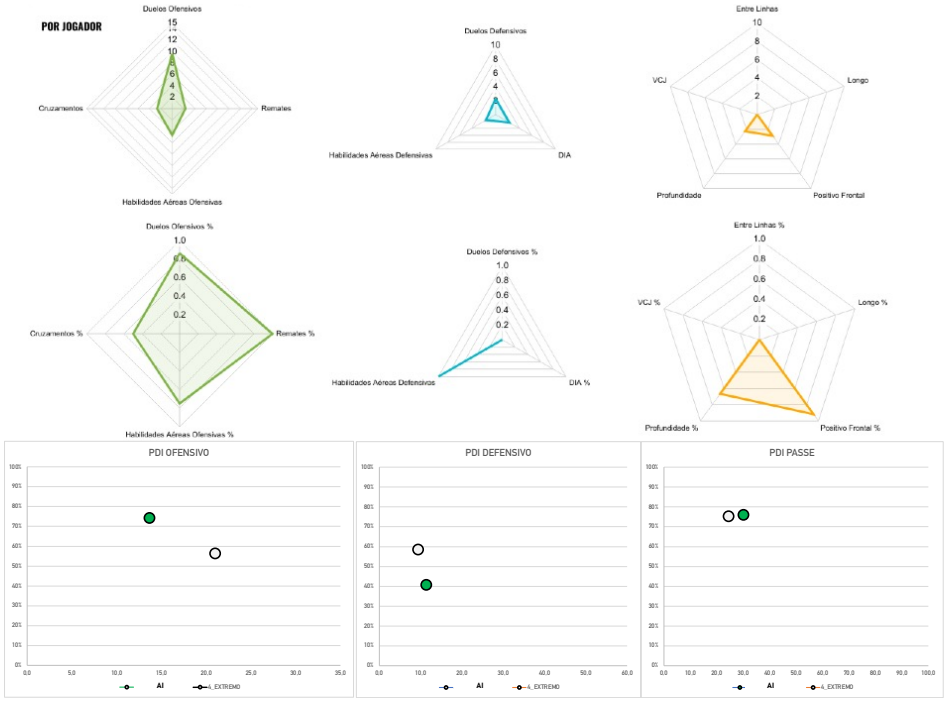
PESO ATUAL (maio 2023)**: 58,8KG**

ALTURA PREVISTA*: -**

ESTADO DE MATURIDADE: -**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

O AI é um jogador extremamente trabalhador, coloca intensidade alta em todos os exercícios e em todas as ações dos treinos e jogos. Relativamente às estatísticas exibidas acima, podem ser um indicador menos positivo acerca daquilo que é o jogador, porque apesar de atuar muitas vezes como P7, também fez vários jogos como P2. Logo, em comparação com os outros laterais da equipa, estaria num nível 4 (próximo do 5) no PDI ofensivo, nível 1 defensivo e 3 no passe. Neste caso, o ideal será olhar para estas avaliações num ponto intermédio.

É um jogador bastante agressivo e com um a forte reação à perda de bola, mas com algumas lacunas ao nível das ações técnicas defensivas, em especial no princípio da contenção. Enquanto extremo, consegue ter a capacidade de ajudar o lateral e criar superioridades numéricas face aos extremos adversários e enquanto lateral a principal arma a nível defensivo é o controlo da profundidade, fruto de ser muito rápido.

Ofensivamente, na minha opinião, o que o distingue em relação aos outros extremos do plantel é a capacidade que tem de executar movimentos de rutura no timing certo e nas devidas portas.

Figura 65 - Ficha de Caracterização Individual AI

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: BB

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P7

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): MIE, P10, MCO, P11**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,71M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 51,7KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,75M**

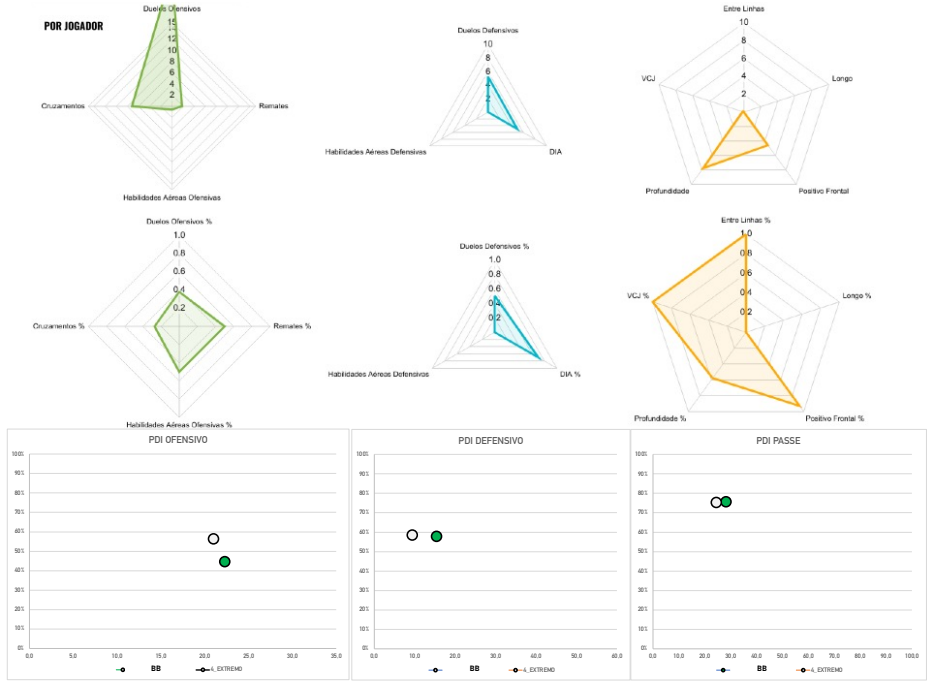
PESO ATUAL (maio 2023)**: 56,2KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,82M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um jogador diferenciado de todos os outros naquilo que é a capacidade técnica. Possui um vasto repertório de recursos técnicos e tem ousadia suficiente para recorrer a ele, seja em que situação for. Isto leva a um problema que, a meu ver, é inerente a jogadores com esta característica: por vezes toma más decisões por complicar situações que poderiam ser resolvidas de forma mais simples. Em contrapartida, pode resolver de forma aparentemente (porque não o é) fácil, uma situação que poucos resolveriam.

Pode também jogar no corredor central, como P10, mas é no corredor direito que se sente mais confortável. Privilegia manter o seu posicionamento mais em largura do que em espaços interiores e prefere receber a bola no pé do que procurar movimentos de rutura nas costas da defesa, como forma de receber a bola e partir para cima dos adversários em duelos 1x1. O gráfico acima mostra-nos que, em média, procura mais de 15 duelos ofensivos por jogo. Como também podemos ver no gráfico acima, tem algum sucesso nas habilidades aéreas ofensivas por conseguir avaliar de forma correta as trajetórias que a bola traz e pela disponibilidade que tem para atacar a bola.

Em algumas situações, opta por partir para o duelo mesmo em situação de inferioridade numérica, o que leva a que a sua taxa de eficácia não seja muito alta. Por preferir estes movimentos pelo corredor, outro recurso que procura frequentemente é o cruzamento, onde consegue ter algum critério. Aqui, a taxa de sucesso apresentada está, também, dependente da resposta dada ao cruzamento.

Figura 66 - Ficha de Caracterização Individual BB

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: CG

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P7

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P8, P11, P9**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,68M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 59KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,72M**

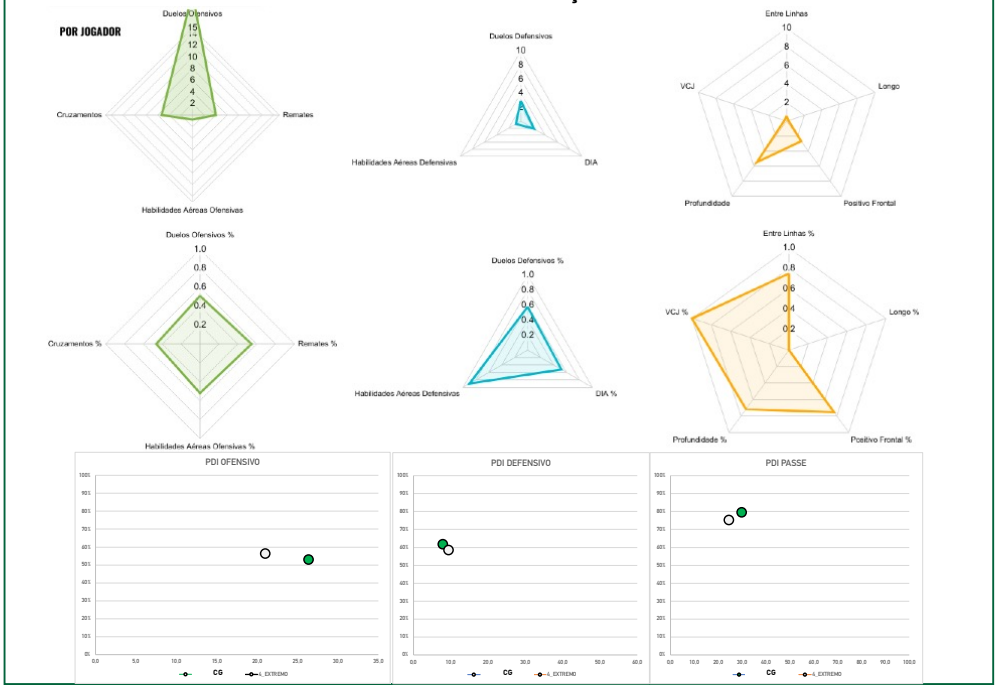
PESO ATUAL (maio 2023)**: 64,1KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,79M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADOS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um dos jogadores que mais prazer me dá ver a jogar da equipa. Tanto consegue ter muito sucesso enquanto P7 como P8, posição esta que lhe permite ter um maior raio de ação no jogo e uma maior influência. Tem um pé esquerdo muito potente e um reportório técnico vastíssimo que lhe permite solucionar praticamente todos os problemas que lhe são impostos pelos defesas de formas que ninguém espera.

A sua principal característica é o 1x1 ofensivo, onde consegue eliminar facilmente - em grande parte dos casos - os adversários. Apesar disto, por vezes exagera no drible, o que condiciona a sua tomada de decisão. Como é habitual, as reações externas causadas pela primeira finta levam a querer mais e isso, por vezes, não é benéfico. Ainda mais quando o jogador tem uma ótima capacidade no cruzamento, no último passe e no remate, conforme ilustram os quadros acima. Acredito que o PDI ofensivo podia facilmente chegar a um patamar de 5 caso a tomada de decisão do jogador melhorasse e se, em alguns momentos, tivesse a capacidade de libertar a bola no momento certo.

Uma das suas principais lacunas enquanto extremo é o ataque à zona de finalização do segundo poste quando a bola está no corredor contrário. Isto alia-se ao seu gesto de cabeceamento (e confiança no mesmo) não serem positivas.

Defensivamente é muito agressivo na primeira reação à perda, ou seja ao defesa que lhe roubou a bola, e na pressão ao defesa central do lado oposto em fase de pressão ao primeiro momento de construção adversário. Contudo, enquanto médio, a principal lacuna que identifico no CG é a recuperação defensiva.

Apesar de todas estas características, que fazem dele um jogador com um rendimento superlativo, tem várias atitudes fora de campo que o prejudicam e, apesar de ter muito boa relação com colegas e treinadores, é irresponsável, o que já lhe custou várias ausências em treino e jogo desde o início da época.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 67 - Ficha de Caracterização Individual CG

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: JF

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P7

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P2, P11, P9**

PÉ DOMINANTE: 🦶

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,73M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 53,5KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,75M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 60,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,79M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tem como melhor característica a velocidade e como movimentação preferencial as combinações diretas e aproveitar as portas de rutura. Contudo, numa fase inicial da época, a nossa equipa não foi muito forte neste aspeto e sinto que o jogo do JF não foi elevado ao nível que poderia ter sido, até porque é um jogador com algumas lacunas ao nível da confiança. Ainda assim, tem muito espírito de sacrifício e compromisso com a equipa.

É capaz de equilibrar muito bem a equipa defensivamente, mesmo jogando em P7, conseguindo garantir muito bem as coberturas defensivas ao lateral do seu lado. Além disto, é muito forte na pressão ao defesa-central do lado contrário durante a primeira fase de construção adversária, e até já conseguiu marcar golos na sequência de recuperações de bola em lances destes. Acredito que pudesse dar uma melhor utilidade à sua velocidade se melhorasse a frequência e o timing de ataque às portas de rutura, em especial entre lateral e central.

Contudo, acredito que jogar em P2 pode ser importante para o JF e vejo-o, no futuro, com mais capacidade de ocupar esta posição do que a de P7 porque consegue enfatizar mais as suas características, como por exemplo receber mais vezes a bola (e de frente para o jogo) e embalar em condução ou combinação direta com mais frequência. Quando joga nesta posição, consegue ter muito sucesso em movimentos de progressão por zonas interiores e em combinações diretas com colegas que lhe permitem atingir facilmente zonas de perigo.

Precisamente por ter realizado alguns jogos como P2 (cerca de 35% dos minutos totais), o PDI ofensivo apresenta-se no nível 3, já que a frequência de ações ofensivas é menor do que quando joga a extremo. Também por isso encontra-se no nível 4 no PDI defensivo.

Figura 68 - Ficha de Caracterização Individual JF

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: ED

ANO DE NASCIMENTO: 2009

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P11

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P7, P10**

PÉ DOMINANTE: 🦶

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,65M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 53,4KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,68M**

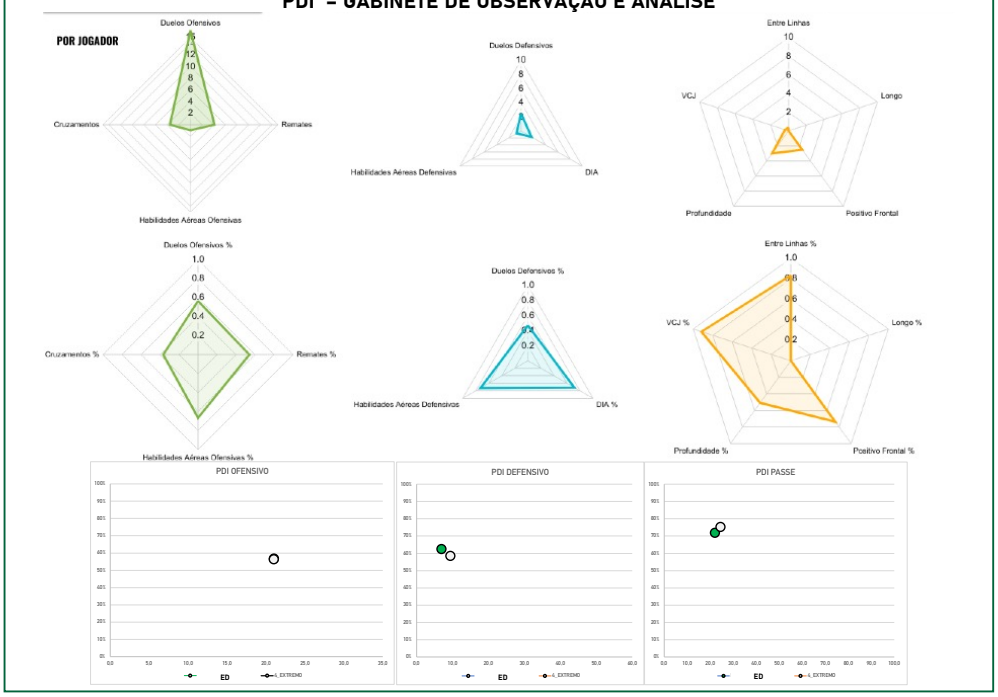
PESO ATUAL (maio 2023)**: 58,8KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,81M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É bastante veloz, forte tecnicamente e tem uma capacidade excelente nos duelos 1x1 ofensivos. Consegue tirar da frente adversários com uma facilidade difícil de explicar e passar para palavras. Ainda assim, uma das suas lacunas reside na tomada de decisão: o facto de ser tão forte tecnicamente faz com que exagere no drible e, por vezes, não tome as melhores decisões, principalmente em situações de ataque rápido. Quando "trava" a jogada, por exemplo a partir de uma simulação, consegue avaliar bem os colegas e procurar passes de rutura e/ ou cruzamentos com algum sucesso. Não é muito explosivo, fruto de não ser muito forte fisicamente (apesar de não ser fraco neste tópico), mas compensa esta característica com uma tremenda agilidade. Consegue chegar frequentemente a zonas de remate, mas muitas das vezes procura rematar para zonas altas da baliza quando podia optar por um remate rasteiro mais simples, onde tem muito sucesso.

Defensivamente, não é um jogador com capacidade de ajudar o lateral nem recuperar defensivamente. Apesar de conseguir ter algum sucesso na pressão ao DC do lado oposto, baralha-se facilmente com alguma mudança tática por parte do adversário e não consegue adaptar-se, como aconteceu em Guimarães, onde devia ter pegado no médio que entrava no lugar do lateral em vez de o acompanhar quase até junto da nossa linha defensiva.

Na minha opinião, tem de melhorar no seu jogo sem bola. Isto é, mesmo quando estamos em segunda fase de preparação, está muitas vezes afastado da última linha adversária, o que lhe retira a possibilidade de atacar portas de rutura para zonas de finalização. Mesmo quando consegue estar próximo desta linha, tem alguma dificuldade nestes movimentos, preferindo sempre partir de uma posição larga no terreno, o que lhe dá as condições que deseja para partir no duelo ofensivo 1x1. Algo que tem melhorado ao longo do tempo a este nível é a desmarcação em rutura na porta DL-DC a partir de movimentos em "L".

Agriloja FILSTONE natural

Figura 69 - Ficha de Caracterização Individual ED

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: JM

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P9

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,72M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 59KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: -**

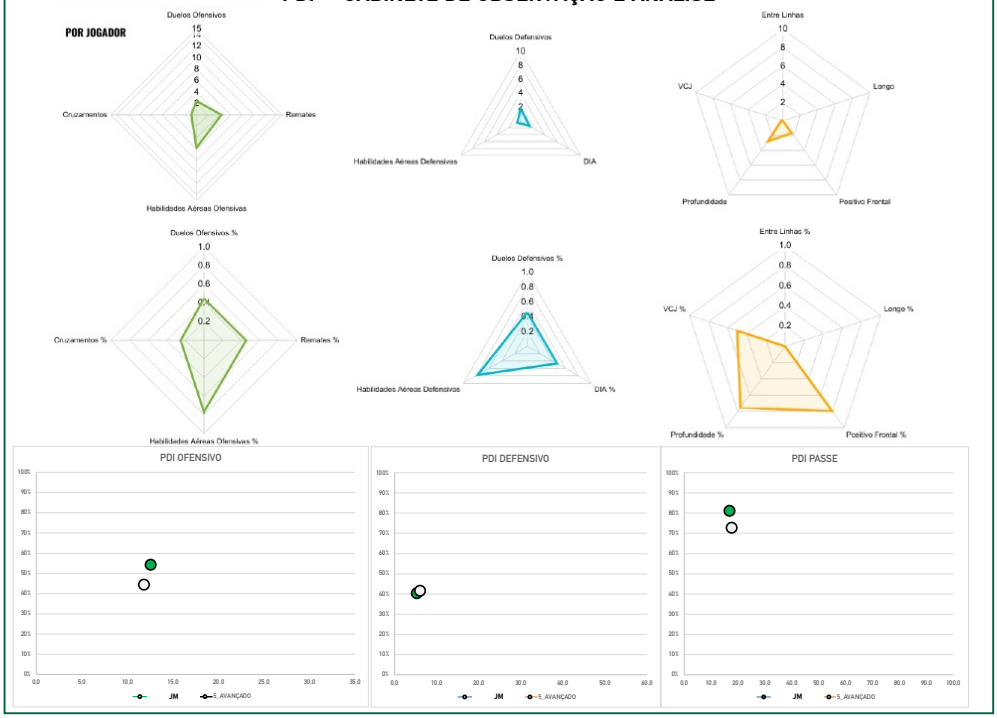
PESO ATUAL (maio 2023)**: -**

ESTADO DE MATURIDADE: MÉDIA**

ALTURA PREVISTA*: 1,80**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Tem muita capacidade a jogar em apoio e atrair adversários para abrir portas passíveis de serem aproveitadas pelos colegas através de movimentos de rutura. Devido a isto, e à semelhança dos restantes colegas de posição, tem a lacuna de se dar à marcação do defesa-central, o que o leva a ser eliminado mais facilmente em várias jogadas.

Finaliza bem, tem um remate forte e um bom gesto de cabeceamento, tal como comprovam os gráficos a verde na figura acima, onde as habilidades aéreas ofensivas têm uma grande frequência e uma boa percentagem de sucesso. Contudo, tem bastante dificuldade – e acredito que seja a sua maior lacuna – em atacar as zonas de finalização, principalmente a do primeiro poste, que é a mais comum num P9.

Defensivamente, é um jogador capaz nos duelos e consegue ter algum sucesso na pressão à primeira fase de construção do adversário, apesar de não ter muita resistência física e por vezes aguentar um ritmo alto apenas numa parte do jogo.

Não é um jogador trabalhador e acredito que pudesse evoluir muito se o fosse. Tem dificuldade em aceitar quando é corrigido pelos treinadores e tem atitudes pouco ortodoxas quando comparado com os colegas.

Figura 70 - Ficha de Caracterização Individual JM

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: ML

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P9

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): -**

PÉ DOMINANTE:

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,77M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 58KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,84M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 66,9KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,86M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIAODS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

Penso que seja difícil estabelecer uma caracterização real e imaginar um possível potencial porque está muito dependente da evolução ou não da componente física, que se encontra muito abaixo da média, sendo muito pouco desenvolvido para a idade.

É muito lento, tem pouca força e tem dificuldade em utilizar o corpo e os braços proteger a bola, apesar de já ter evoluído neste ponto desde o início da época. É pouco móvel e, apesar de tentar combinar com os colegas, fica muitas das vezes estático e não procura novos espaços ou movimentos de rutura. Quando os procura, habitualmente, não consegue ter sucesso e perde os duelos ofensivos pela falta de velocidade.

Tem como principais características um bom remate, onde consegue ter um bom gesto, apesar de não finalizar extremamente bem porque não encara corretamente a baliza no 1x1 e o cabeceamento, ainda que muitas vezes não consiga ganhar posição para executar o gesto.

No mesmo sentido, defensivamente, não consegue ter muito sucesso na pressão por não chegar a tempo de tentar realizar o desarme na maioria das situações. Aqui, o principal ponto forte são as habilidade aéreas defensivas, como é visível nos gráficos assinalados acima a verde, onde consegue ter algum sucesso devido à sua estatura e à capacidade no gesto técnico de cabeceamento.

Figura 71 - Ficha de Caracterização Individual ML

FUTEBOL FORMAÇÃO - SPORTING CLUBE DE PORTUGAL SUB15

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

IDENTIFICAÇÃO: RY

ANO DE NASCIMENTO: 2008

POSIÇÃO PREFERENCIAL*: P9

POSIÇÃO(ÕES) SECUNDÁRIA(S): P7, P10, P11**

PÉ DOMINANTE: 🦶

ALTURA INICIAL (julho 2022)**: 1,74M**

PESO INICIAL (julho 2022)**: 54,3KG**

ALTURA ATUAL (maio 2023)**: 1,76M**

PESO ATUAL (maio 2023)**: 60,4KG**

ALTURA PREVISTA*: 1,80M**

ESTADO DE MATURIDADE: PRECOCE**

* COM BASE NA POSIÇÃO ONDE PASSOU MAIS TEMPO NA GLOBALIDADE DA ÉPOCA;
** AS RESTANTES POSIÇÕES QUE OCUPOU EM CN INICIADDS 1.ª DIVISÃO;
*** SEGUNDO O RELATÓRIO DE MATURAÇÃO APRESENTADO EM FEVEREIRO 2023.

PDI – GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



DESCRIÇÃO DO JOGADOR

É um jogador bastante distraído e com algumas dificuldades na compreensão de alguns exercícios. É forte nas ações de passe curto e remate e tem a capacidade de jogar em apoio, apesar de ter bastante dificuldade a realizar o *scan*, o que lhe custa algumas perdas de bola e de timing de rotação para encarar a última linha. Contudo, também consegue aproveitar muito bem a profundidade, sendo o ponta-de-lança com mais capacidade da equipa nesse aspeto e aquele que consegue esticar mais a equipa.

Não é muito dotado tecnicamente. Conta com um curto leque de recursos técnicos a partir dos quais consegue ter sucesso, mas quando é forçado a improvisar tem pouco sucesso. Neste sentido, considero que não é um jogador forte no 1x1. Outra das suas maiores lacunas é o (não) recurso ao pé esquerdo, não dominante.

Também tem alguma dificuldade no jogo aéreo: além de não ter facilidade em ocupar a zona de finalização do primeiro poste e não conseguir, por norma, ganhar a frente ao defesa-central, não é forte no gesto de cabeceamento.

A nível defensivo, é praticamente incansável. Muitas vezes, mesmo que não consiga realizar o desarme (daí não estar um patamar excelente no PDI, apesar de estar num nível 4), pressiona muito rápido e condiciona as ações dos defesas adversários. Consegue cumprir com tudo aquilo que lhe é pedido na pressão à primeira fase de construção adversária e consegue levar a equipa a recuperar muitas vezes a posse de bola no meio-campo do adversário. Tem a capacidade de empurrar os defesas para corredor lateral, onde temos preferência em criar zonas de pressão, e de cortar a linha de passe – normalmente do GR – que lhe permita sair de lá.

Agriloja FILSTONE natural

Figura 72 - Ficha de Caracterização Individual RY

3.4.2. Reflexão Acerca da Evolução dos Jogadores ao Longo da Época

De um modo geral, sinto que todos os jogadores evoluíram bastante ao longo da época e, apesar de não termos conseguido obter a classificação que (inevitavelmente) todos queríamos, foram várias as pessoas que consideraram a nossa equipa como a mais difícil de enfrentar pelas muitas dinâmicas interessantes e pela qualidade individual dos nossos jogadores. Contudo, se a qualidade individual não conseguir ter uma identidade coletiva forte e constante, a instabilidade exibicional acaba por aparecer, como foi o caso.

Ao longo da época, vários jogadores ocuparam, enquanto titulares, mais do que uma posição ao longo da época (e até ao longo da fase de apuramento de campeão), o que revela uma preocupação muito grande com o desenvolvimento dos jogadores e no enriquecimento do seu processo formativo a partir de experiências diversificadas.

Dentro destas evoluções, penso que algumas mereçam algum destaque devido a algumas particularidades: em primeiro lugar, o LT iniciou a época como um jogador com um raio de ação curto (i.e., jogador pouco abrangente), que conseguia ter algum sucesso na fase ofensiva a partir da sua qualidade de passe. Ainda assim, não tinha uma grande capacidade de ver mais à frente e descobrir colegas em situações de vantagem.

Contudo, a partir de uma adaptação ao modelo de jogo onde o P6 passou a encaixar no meio dos centrais para construir/ criar a 3, o LT assumiu um papel central nesse momento ofensivo e essa responsabilidade levou a que levasse o seu jogo para outro patamar e evoluísse exponencialmente na intensidade que imprimia ao jogo: a partir desse momento, começou a ser capaz de quebrar linhas de pressão em passe ou até em drible e responder a movimentos de rutura nas costas das linhas defensivas adversárias com passes de grande qualidade.

Defensivamente, terminou a época com uma relação excelente com a linha defensiva, onde era capaz de perceber quando devia entrar entre os centrais (ou entre central e lateral) para permitir uma basculação mais fluída da linha defensiva e que o lateral saltasse à pressão. Também ganhou uma capacidade de equilibrar a equipa e mantê-la organizada a partir de uma comunicação assertiva.

Outra das evoluções que destaco é a do CL: iniciou a época como P9, mas rapidamente percebemos que podia tirar mais partido das suas características (qualidade técnica, no primeiro toque e no passe, agressividade nos duelos defensivos) e esconder algumas lacunas (ex., não é muito rápido, não tem uma grande capacidade de finalização) atuando no meio-campo enquanto P10. Mesmo que em processo de treino a questão da finalização fosse abordada (especialmente no remate exterior, onde coloca o corpo muitas vezes para trás, o que leva a que

a bola suba mais do que é desejado) e tenhamos tentado ajudar o jogador a desenvolvê-la, a verdade é que, em contexto de jogo, o CL procura muito poucas vezes chegar a zonas de finalização, o que depois se liga com outro problema do jogador com o qual nos deparamos: o problema da intensidade, principalmente a recuperar defensivamente – o que também pode estar relacionado com o facto de não procurar as zonas de finalização constantemente, funcionando como um comportamento de proteção. Além desta, destaco mais duas eventuais causas para isto: o hábito a comportamentos de P9 no contexto anterior ao SCP e o facto de treinarmos maioritariamente em meio-campo, como refiro na página 254. Num momento onde vinha em decréscimo claro de rendimento, optamos por experimentar o CL como P6 no Torneio *Ibercup* Cascais 2023. Nesta posição sentíamos que podia assumir as rédeas do jogo, voltar a ganhar confiança e adquirir alguns dos comportamentos defensivos que lhe faltavam.

Nos primeiros jogos, a maior dificuldade foi a relação com a linha defensiva, problema esse que foi rapidamente resolvido dada a capacidade do jogador de entender o jogo e por ter assumido a responsabilidade (defensiva, mas também ofensiva) de atuar naquela posição. A verdade é que, ao regressar a P10, conseguiu efetuar a transferência destes comportamentos que adquiriu enquanto P6 e elevar novamente o seu jogo para um patamar muito superior.

3.5. Matriz Metodológica e Concetual utilizada pelo SCP sobre o entendimento do Treino – Ligação ao Modelo de Jogo delineado pelo Clube

Não me tendo sido facultada a devida autorização para expor o modelo de jogo defendido pelo clube para o escalão de forma integral e pormenorizada, foi-me concedido o acesso a alguns documentos internos, que pude analisar e retirar informação que considerei pertinente para introduzir o tema. Desta forma, abordarei o modelo de jogo rumando por quatro caminhos: Matriz metodológica e concetual utilizada pelo SCP sobre o entendimento do treino – ligação ao modelo de jogo delineado pelo clube; Palestras dos jogos – ligação à semana de treinos e ao modelo de jogo; Abordagem ao modelo de jogo – comparação entre os mesociclos 1 e 6; Diferentes tipos de microciclos, diferentes constrangimentos e estratégias utilizadas. O texto que segue abaixo nesta secção refere única e exclusivamente àquilo que são os pressupostos teóricos e metodológicos abordados pelo SCP.

O Futebol de "rua" que, historicamente, se assumiu como ponto de partida para a aprendizagem do jogo, vem sendo progressivamente menos tido em conta para o trajeto dos processos de ensino-aprendizagem. No âmbito do futebol de rua não existem treinadores,

planeamentos, exercícios ou sistemas. Apenas jogo e condicionantes, isto é, jogo e o objetivo de ganhar; e sistematicamente pouco/muito espaço, poucos/muitos jogadores e por vezes restrições/adaptações à regra que condicionam a complexidade (influenciam o tempo, espaço e regulamento) da prática. Consequência da modificação sucessiva das condições sociais, foi sendo atribuída a prática formal deste jogo aos clubes e sucessivamente retirada da "rua", mesmo nas etapas de formação do jovem futebolista.

O esforço de conceptualização que o SCP está a empreender pressupõe que a atitude de construção congregue uma sensibilidade estruturalista, que compreenda e analise as características essenciais do jogo de Futebol, preocupando-se com quatro aspetos fundamentais:

- Identificar o conteúdo da modalidade e definir quais os fatores básicos do seu desenvolvimento;
- Reproduzir com rigor o sistema de relações que se estabelecem entre os vários elementos;
- Definir de forma fidedigna, os comportamentos exigíveis aos praticantes face aos modelos de elite e em função do nível de aptidões atuais e futuras que desenvolvam as suas capacidades;
- Determinar os índices de eficácia do comportamento dos praticantes de acordo com um determinado nível de rendimento perspetivado.

Procura-se, deste modo, construir um processo de treino, que assente nos modelos que se afiguram mais eficazes, bem como nas tendências evolutivas da modalidade que caracterizam as prestações dos melhores jogadores e equipas. A escolha dos meios de ensino e dos exercícios deve ter em conta sempre em que fase da formação o processo de ensino/aprendizagem se encontra e que por vezes abdicar de alguns conteúdos de ligação durante o processo é abdicar deles nas fases críticas do rendimento, minorando assim a capacidade de rendimento de forma decisiva. Quanto a nós, esta escolha tem obrigatoriamente de se centrar na lógica própria da modalidade, adequando a tecnologia didática aos fundamentos do jogo, repetindo-os sistematicamente de forma consentânea com as capacidades que o praticante a cada altura detém.

No processo de ensino/treino é fundamental o aumento do volume de exercícios "competitivos" ou "específicos" de modo que os diferentes fatores de rendimento surjam integrados e compreensíveis na sua lógica interna real e possibilitem o *transfer* de aprendizagem que se persegue.

A manipulação destes exercícios competitivos na orientação do treino vai fazer naturalmente potenciar os fatores dinâmicos do desempenho do jogador e afetar positivamente a própria motivação para a aprendizagem. As estratégias mais adequadas para ensinar os JDC (Jogos Desportivos Coletivos) passam por interessar o praticante, implicando-o em situações problema que contenham as características fundamentais do jogo. Os princípios da didática do jogo não dizem respeito só à relação com a bola, mas também à forma de gerir a comunicação e a informação resultante, da relação com os seus colegas, adversários e espaço do jogo. Os exercícios selecionados devem por isso ser portadores de uma lógica própria que expresse uma articulação entre a sequência proposta na sessão, na semana, no mês e fundamentalmente no ano de ensino, proporcionando um real desenvolvimento ao jogador, através da atribuição de significados cada vez mais coerentes para uma boa perceção, análise e resolução das situações fundamentais no jogo.

Existe, no clube, uma preocupação com os mesociclos seguirem esta evolução lógica pelos quatro microciclos previstos e que vão de encontro com os objetivos formativos. Em cada microciclo, as primeiras unidades de treino devem ter como foco os objetivos micro e irem evoluindo para uma componente mais estratégica, tendo sempre presente que o jogo não é um fim em si mesmo, mas sim um meio educativo e formativo.

A sucessão dos exercícios de tal forma concebidos, implica uma atitude cada vez mais consciente das suas aprendizagens anteriores e facilitarão as suas conquistas posteriores. As situações típicas do jogo, contendo a lógica interna das relações fundamentais da modalidade, quando sistematicamente resolvidas no contexto de treino conferem aos jogadores a capacidade de reflexão e cumprimento dos princípios fundamentais do jogo, de forma a executarem as ações apropriadas às situações vividas.

Existem vários documentos orientadores técnicos internos do clube, em constante reformulação de acordo com as tendências evolutivas do jogo, que integram em si as premissas que permitem ao clube guiar o seu processo formativo, unificado no Modelo Centrado no Jogador. Entre estes, o Modelo de Competências posicionais e o Modelo de Jogo Adotado, criado dentro de vários princípios, sendo o primeiro destes mais aberto e relacionado com a aprendizagem e evolução das técnicas de base, ainda que com alguma liberdade para experimentar coisas novas. Quanto mais precoce for a idade do jogador, mais liberdade existe. Esta pirâmide vai afunilando tanto mais para um treino e jogo de cariz estratégico mais acentuado quanto mais a idade avança. Estes modelos têm como base um sistema de 1x4x3x3, mas possuem liberdade suficiente para que os jogadores absorvam competências suficientes para aplicar noutros sistemas.

O processo de treino dirigido a jovens deve ter em conta preocupações específicas, já que se perspetiva um processo a médio e longo prazo que contemple a sua formação integral e que não comprometa a possibilidade de alto rendimento desportivo no futuro. A proposta metodológica do SCP apoia-se em dois grandes princípios do treino que estão subjacentes a qualquer processo de ensino-aprendizagem:

- O princípio da repetição que no plano pedagógico será consubstanciado em três tipos de organização da prática: (i) a prática constante; (ii) a prática variada; (iii) e a prática aleatória; que serão tanto mais utilizadas consoante a etapa de aprendizagem motora em que o jogador se encontra perante os conteúdos do processo.
- O princípio da sobrecarga que nos ajudará a conseguir que o custo total da competição seja amenizado por uma "carga" prévia superior em tempo de treino que provocará uma adaptação no indivíduo e que lhe permitirá uma natural adequação das suas estruturas às exigências da competição.

O processo de aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades motoras é frequentemente associado a três etapas distintas: Fase Cognitiva e Fase Associativa e Fase Autónoma, que correspondem aos estados de consolidação e desenvolvimento do processo de aprendizagem das habilidades motoras.

Na fase cognitiva, deve fornecer-se informação verbal que concretize a tarefa e facilite os processos cognitivos de aquisição. O prazer de jogar deve estar sempre presente. Nesta fase, a instrução é um fator decisivo seguido da demonstração. A prática massiva e constante, permitindo um razoável número de ensaios sucessivos de encadeamentos de situações problema facilita a aquisição do programa motor. A informação de retorno, feedback, deve ser frequente, de forma a corrigir o mais rápido possível os erros significativos das execuções e o feedback positivo e de carácter afetivo privilegiando o clima do processo aumenta a motivação para o sucesso do ensino-aprendizagem.

Num segundo momento, o praticante dedica-se à prática com o fim de progredir no desenvolvimento e na eficácia da execução. A prática deve agora ser organizada de forma diferente, de forma a possibilitar a elaboração de programas motores mais eficazes e a memorização dos programas motores sem grandes erros. O essencial nesta etapa de aquisição e retenção é a eficiência dos programas motores, ou seja, conseguir que a estrutura espacial e temporal esteja adequada. A prática variada que prevê a ocorrência de "repetições, sem repetição" é o tipo de organização mais eficaz neste momento do processo. Neste tipo de organização da prática, que é referida como a que mais efeitos positivos provocam na retenção

e no *transfer*, aprendendo a selecionar os parâmetros do programa em função das possibilidades de ação da situação, é possível distinguir três tipos diferentes de prática: por blocos; por séries e aleatória. O feedback é um instrumento eficaz para a melhoria da performance, nesta fase deve ser claro, sucinto e evitando conter informação redundante.

Na última fase de aquisição, a fase autónoma, os jogadores já possuem programas motores bem definidos e podem desviar a sua atenção para outros aspetos da execução. Esta capacidade de executar com baixo nível de atenção consciente, significa que se está a processar aprendizagem de novos programas, que dizem respeito não só à relação com a bola, mas também à forma de gerir a comunicação e a informação resultante, da relação com os seus colegas, adversários e espaço do jogo. No fundo, poderemos falar em "leitura de jogo", já que o jogador consegue concentrar-se no raciocínio tático estratégico, permitindo a seleção do companheiro de equipa e em que condições ele está, em função das variáveis, tempo, espaço, número e regulamentação do jogo. Nesta fase o grande objetivo é o de melhorar a velocidade e a eficácia da execução. A formação de jogadores disponíveis para a resolução de problemas no jogo, vai ao encontro das condições metodológicas propostas:

1. Consiga analisar a situação de jogo de forma veloz e global (análise de informação);
2. Selecionar de forma rápida e ajustada, frequentemente de forma dinâmica – isto é, depois da tomada de decisão – para ser possível modificar a resposta num ou em vários elementos, em função da variabilidade do contexto do jogo (tomada de decisão);
3. Executar de forma apropriada em termos de qualidade de execução, de eficácia e em termos de velocidade e relativamente às condições de complexidade da situação;
4. Controlar a esfera emocional, apenas permitindo que ela seja influenciada positivamente e nunca negativamente pelas condições do contexto.

3.5.1. Modelo de Jogo – Princípios Gerais da Equipa Técnica

Tendo em conta uma ligação convergente entre a Matriz Metodológica e Concetual adotada pelo clube e aquilo que são as ideias de jogo dos diferentes elementos da equipa técnica, aquilo que propomos, de forma geral, como princípios de jogo centra-se nos tópicos abaixo descritos.

Noto para que os diferentes momentos estejam organizados de setor 1 a 3 ou 3 a 1 numa lógica crescente daquilo que é o jogo, i.e., tendo com conta que dou início a esta abordagem no momento de pressão à construção adversária (em setor 3), sigo a organização defensiva de

setor 3 para setor 1. Deste modo, a transição defesa-ataque está organizada de forma inversa, de setor 1 para 3, de forma a dar uma linha de pensamento sequencial entre estes dois tópicos. O mesmo acontece com a organização ofensiva e transição ataque-defesa, estando o primeiro organizado de setor 1 para setor 3 e o segundo de setor 3 para setor 1 pelos mesmos motivos.

3.5.1.1. Organização Defensiva

- Em setor 3 (pressão): o principal objetivo passa por ganhar a bola o mais rapidamente possível numa zona próxima da baliza adversária no nosso momento de pressão, impedindo ou condicionando a construção do adversário;
- Em setor 2 (organização): reorganizar a equipa entre a bola e a baliza, impedindo a progressão e obrigando o adversário a jogar para trás ou para zonas de pressão (possivelmente os corredores laterais);
- Em setor 1 (proteção): proteger ao máximo a nossa baliza, de forma a impedir o adversário de marcar golo.

3.5.1.2. Esquemas Táticos Defensivos

3.5.1.2.1. Lançamentos de Linha Lateral Defensivos

- Em setor 3: Criar uma zona de pressão forte no corredor e não deixar que o adversário consiga sair a jogar a partir de lá;
- Em setor 2: Evitar que a bola seja variada lateralmente e, principalmente, que seja ligada para o setor 1. Tentar recuperar no corredor da bola ou levar a que seja jogada para trás;
- Em setor 1: Impedir que a bola entre na nossa área.

3.5.1.2.2. Cantos Defensivos

- Um jogador no primeiro poste, um jogador na direção do primeiro poste, a meio da pequena área, um jogador a controlar o segundo poste, uma linha de 3 jogadores em cima da linha da pequena área, uma linha de dois jogadores à frente, um jogador na entrada da área e outro próximo da linha do meio-campo. O principal objetivo passa por não sofrer golo a partir do ganho da primeira bola, levando a que esta se dirija, de seguida, para corredor lateral.

3.5.1.2.3. Livres Defensivos

- Em setor 3 e 2 (MCO): aplicar os mesmos princípios da organização defensiva;
- Em setor 2 (MCD) e setor 1: barreira composta por 2 jogadores e uma linha de 7 jogadores posicionados no seguimento desta. À voz do primeiro homem desta linha, todos retiram profundidade ao mesmo tempo.

3.5.1.3. Transição Defesa-Ataque

- Em setor 1 (transição para construção): retirar a bola da zona de pressão o mais rapidamente possível, para impedir o adversário de voltar a recuperar a bola próximo da nossa baliza;
- Em setor 2 (transição para preparação): conseguir sair da zona de pressão em passe, preferencialmente, e chegar ao corredor contrário ou ao setor seguinte;
- Em setor 3 (transição para decisão): o objetivo passa por sermos muito rápidos a colocar a bola na área para estarmos mais perto de fazer golo.

3.5.1.4. Organização Ofensiva

- Em setor 1 (construção): sair a jogar de forma limpa, curta e apoiada, de modo a desbloquear os médios, preferencialmente de frente para o jogo, e chegar a zona de preparação;
- Em setor 2 (preparação): de forma organizada, com a intenção de desorganizar o adversário para criar e encontrar espaços que permitam jogar dentro da estrutura adversária, encontrar um *timing* certo para fazer a bola chegar ao último terço, a zona de decisão;
- Em setor 3 (decisão): procurar rapidamente atacar a baliza, chegando ao último terço com muitos jogadores, numa tentativa de marcar golo.

3.5.1.5. Esquemas Táticos Ofensivos

3.5.1.5.1. Lançamentos de Linha Lateral Ofensivos

- Em setor 1 (construção): o objetivo passa por transitar de setor, procurando linhas de passe longe da baliza;
- Em setor 2 (preparação): os objetivos dividem-se em duas zonas: em MCD o objetivo principal é variar o corredor da bola a partir de um jogador posicionado em corredor central. Em MCO, atacar a profundidade a partir de uma bola rápida nas costas da defesa para um movimento de rutura;
- Em setor 3 (decisão): colocar a bola em zonas de finalização, e jogar preferencialmente dentro da área adversária.

3.5.1.5.2. Cantos Ofensivos

- Mediante o sinal predefinido e indicado pelo batedor, o objetivo passa por ter sempre movimentos de ataque à zona onde a bola será batida para atacar a bola. Importante ter sempre um jogador na zona do segundo poste para recolocar a bola próxima da baliza e/ ou assistir um colega.

3.5.1.5.3. Livres Ofensivos

- Em setor 1 e 2, recolocar a bola em jogo e entrar em organização ofensiva;
- Em setor 3, livres frontais visam remate à baliza;
- Em setor 3, livres laterais têm como objetivo a colocação da bola de forma tensa nas costas da linha defensiva para um eventual desvio na direção da baliza.

3.5.1.6. Transição Ataque-Defesa

- Em setor 3 (transição para pressão): o objetivo passa por pressionar ativamente o portador da bola a partir de uma reação muito forte à perda, para tentar recuperar a bola o mais rápido possível perto da baliza adversária;

- Em setor 2 (transição para organização): o principal objetivo é manter a equipa equilibrada e organizada, para depois transitar para organização e iniciar a pressão;
- Em setor 1 (transição para proteção): cada jogador deve recuperar a posição o mais celeremente possível, para proteger a baliza, impedir o remate e impedir o golo adversário.

3.5.1.7. Reflexão acerca do Modelo de Jogo e Dinâmicas Adotadas – Alinhamento Treinadores-Jogadores

Com o passar do ano e a partir da observação das equipas que defrontamos, não tenho dúvidas que os princípios e sub-princípios que tentamos implementar nos nossos jogadores foram os mais apelativos e aqueles que vão mais ao encontro daquilo que é a minha ideia de jogo em particular: defensivamente, desde a pressão com o P9 a sair no defesa-central com bola, extremo do lado da bola a controlar o lateral e extremo oposto a fechar a linha de passe para o defesa central oposto; a rotação do triângulo de 1-2 para 2-1 como forma de fechar a bola e simultaneamente, controlar a variação de jogo pelo corredor central; a entrada do P6 na linha defensiva de modo a permitir ao lateral saltar na pressão e ao central ajustar a cobertura defensiva; ofensivamente, uma construção limpa e apoiada, com o objetivo de encontrar médios prontos para jogar dentro da estrutura adversária para, depois, explorar movimentos de rutura dos avançados. Ou seja, acredito que não tenhamos tentado olhar não só para o rendimento em jogo a partir das características dos jogadores, mas também tentar dotá-los de valências diferentes e que, possivelmente, nunca tinham experimentado, mas que considero importantes no seu processo formativo.

Com isto, naturalmente que algumas dinâmicas foram ajustadas ao longo do ano comparativamente àquilo que estava pré-estabelecido para extrair mais de alguns jogadores. Um bom exemplo de uma destas dinâmicas foi a construção a 3. Sabendo que nenhum dos nossos laterais conseguia dar muito sucesso à equipa em momento de construção, devido a limitações técnicas, mas sabendo que são muito rápidos, optamos por criar uma dinâmica de construção com o P6, habitualmente o LT, onde este iniciava o processo de construção a partir do momento em que o P1 pisava a bola. Aqui, conseguíamos criar dúvida na pressão adversária porque o facto de os laterais estarem mais profundos, prendia os extremos (podendo ser outros jogadores com esta tarefa, dependendo sempre de como o adversário pressionasse) e impedia que participassem tão ativamente neste momento de pressão, o que levava a que

conseguíssemos criar uma relação numérica de superioridade (por norma 3x2, sendo que a maioria dos adversários pressionava com dois jogadores, quer seja ponta-de-lança e extremo, os dois extremos ou ponta-de-lança e médio). Com esta superioridade, abria-se um leque de opções: o P6 podia progredir em condução caso os adversários fechassem as linhas de passe, podia ligar diretamente nos P3 e P4 ou a partir de uma solução de parede através dos médios, entre outras. Na minha opinião, esta dinâmica atribuiu uma importância superlativa ao jogo do LT, um médio com muita capacidade de interpretação do jogo (i.e., do posicionamento dos colegas e dos adversários, do espaço livre e a explorar) e fez com que a equipa passasse a ter mais sucesso neste momento e, consequentemente, passasse a ter mais tempo a bola em setor 2 e 3.

Por outro lado, nem todas as dinâmicas implementadas surtiram o efeito desejado, pelo menos a curto prazo. Um exemplo de um jogador que possa ter saído "prejudicado" a partir da inclusão de uma destas dinâmicas foi o ED, que conta com um padrão muito definido no que toca aos comportamentos de eleição: gosta de receber a bola em largura e no pé, para poder encarar os adversários em situações de 1x1, 1x2 ou até 1x3 e a verdade é que consegue ter uma taxa de sucesso muito alta. Contudo, sendo o jogador muito rápido, uma ferramenta que não possuía no início da época e que consideramos como uma lacuna no seu jogo dadas as suas características, era o ataque às costas dos adversários para poder receber em profundidade e estar mais perto da baliza adversária.

Para nós, fazia todo o sentido que um jogador com tanta qualidade aumentasse o seu reportório e introduzisse esta imprevisibilidade ao seu jogo. Se conseguisse manter-se tão forte no 1x1 a partir da receção no pé e ainda conseguisse juntar uma alta capacidade de romper nas costas dos adversários e partir para a baliza, elevaria o seu nível de jogo para um patamar muito alto.

Contudo, a adaptação a esta dinâmica não foi tão fácil quanto esperamos, na medida em que o ED não conseguiu estabelecer um equilíbrio entre ela e a sua essência, o que nos fez sentir que, durante muitos jogos esteve perdido em campo, sem conseguir transferir para o jogo aquilo que estava a ser pedido no treino e, ao mesmo tempo, sem conseguir colocar o seu jogo em prática. Com o passar dos treinos e em constantes tentativas de equilibrar o recurso aos movimentos de rutura, mas também às situações de 1x1, bem como com a ajuda da visualização de vídeos do próprio jogador, com momentos a melhorar, muitos momentos positivos e até numa comparação com o seu ídolo, VJ, o ED conseguiu encontrar um ponto de equilíbrio ótimo entre a lacuna que identificamos e a sua principal caraterística.

Apesar de o jogador poder ter saído prejudicado numa determinada fase da época (a curto prazo), acredito que esta "batalha" que travamos com ele tenha sido benéfica para o evoluir do seu jogo e vai ajudar a que esteja mais preparado para dar resposta a problemas que vão surgir no escalão de sub16 ou sub17, onde vai inserir-se na próxima época. Ainda assim, a verdade é que o ED terminou a época (a esta data ainda com dois jogos em falta) como sendo o melhor marcador e melhor assistente da equipa, com 18 golos e 10 assistências em 32 jogos e, curiosamente, no jogo da 2.ª Fase em casa frente ao Vitória Futebol Clube (Vitória FC) conseguiu fazer um *hat-trick* com os 3 golos a surgirem a partir de movimentos de rutura nas costas da linha defensiva adversária. No jogo seguinte, frente ao Boavista Futebol Clube (Boavista FC) voltou a marcar, desta vez num lance em parte numa situação de 1x1 e, dois jogos depois, frente ao SC Braga, além de um golo a partir de um excelente momento de pressão, tornou a dar uso aos movimentos de rutura para ampliar a sua lista de golos marcados nesta época.

Neste sentido, acredito que estes exemplos demonstrem de forma elucidativa que, efetivamente, o modelo de jogo não foi visto pela equipa técnica como algo fechado e inflexível, onde apenas as ideias dos treinadores importam. Foi, sim, abordado a partir de uma relação de simbiose entre essas ideias e aquilo que os jogadores nos foram mostrando, criando, desta forma, um alinhamento muitas vezes difícil de alcançar entre estes dois parâmetros, sem nunca perder de vista aquilo que são os pergaminhos do clube e tudo isto com um objetivo convergente de dotar estes jogadores de ferramentas que desconheciam e que ajudá-los-á a moldar a sua identidade enquanto jogadores de futebol. Neste sentido, é importante enfatizar a liberdade de expressão dos princípios em função das características dos jogadores, o que permite desenvolver jogadores inteligentes, capazes de entender o jogo e adaptar os seus comportamentos no momento, mediante o problema que for colocado pelo jogo.

Com isto, na minha opinião, em processo formativo – especialmente num escalão de sub15 – não se deve cingir o modelo de jogo nem apenas à ideia dos treinadores, nem apenas às características dos jogadores, sob pena de, por um lado, levarmos alguns jogadores a não se sentirem confortáveis com a ideia, desanimarem (o que é habitual numa fase importantíssima de maturação biológica não só a nível físico, mas também psicológico) e deixarem de tirar prazer do treino e do jogo, o que levará, invariavelmente, a que o jogador não consiga exprimir o seu potencial talento dentro do campo e, por outro lado, levarmos a que os jogadores se fechem dentro daquilo que é a sua zona de conforto e não desenvolvam mais competências do que aquelas que já possuem, estando a especializar-se precocemente, numa fase que ainda

requer muita descoberta e onde ainda estão em busca daquilo que será, não só o seu "eu pessoa", mas também o seu "eu futebolista".

3.5.2. Capítulo Reflexivo VIII - Palestras dos Jogos – Ligação à Semana de Treinos e ao Modelo de Jogo

Neste capítulo abordarei aquilo que são as palestras prévias aos jogos, oficiais ou não, onde são sempre reforçados os objetivos trabalhados ao longo da semana e de uma forma crescente. Estes objetivos são, maioritariamente, divididos entre a componente emocional e os momentos ofensivo e defensivo do jogo. Todos os tópicos são parte integrante daquilo que é o modelo de jogo da nossa equipa. Além disto, complementarei estas informações com alguns tópicos ligados ao processo de treino abordados, formal ou informalmente, durante a semana e algumas reflexões acerca daquilo que está a ser o desenrolar do percurso.

Em alguns mesociclos, conseguimos abranger uma grande parte dos conteúdos que pretendíamos trabalhar. Noutros, alguns conteúdos têm de ser adiados de forma a conseguirmos consolidar melhor outros. Muitas vezes alguns comportamentos são abordados mais do que uma vez em palestras. Isto pode, também, relacionar-se com a importância desse conteúdo em específico para o jogo em questão. Um exemplo disto é o trancar frente a uma equipa que procura muito o recurso às transições defesa-ataque diretas, como a AA Santarém.

3.5.2.1. Jogos de preparação e XIV Torneio Internacional de Abrantes

Nos jogos de pré-época, incluindo os do Torneio Internacional de Abrantes, as palestras foram sempre coerentes com aquilo que foi transmitido ao longo dos treinos e reuniões que fomos tendo ao longo desse período.

Tiveram sempre como foco o jogar bem, de forma divertida e não no resultado. Isto porque se os jogadores se divertirem a jogar, derem o seu melhor pela equipa, colocarem o todo acima do individual e aplicarem aquilo que lhes é pedido, todos vamos ficar mais fortes: jogadores, treinadores e o próprio clube. Caso alguém tente colocar o individual à frente do clube e da equipa, não terá lugar na equipa de sub15, nem no SCP. Do mesmo modo, ainda que o jogo não tenha sido tão bom quanto esperado, a palestra é sempre muito mais direcionada para os aspetos positivos e mesmo os aspetos menos bons são transmitidos de forma pedagógica.

Além da palestra formal, é frequente existir uma reunião num dos dias seguinte ao jogo (no caso do Torneio em Abrantes foi na tarde seguinte) para mostrar alguns cortes do jogo, mediante aquilo que havia sido trabalhado e tinha sido delineado como objetivo para o jogo. Após o jogo frente ao Vitória SC, onde os objetivos passavam, com bola, por conseguir sair a jogar limpo, de forma curta e apoiada, e, a defender, por conseguir restringir as ações dos médios adversários a partir da identificação de jogadores livres e da marcação homem a homem, foi mostrado um vídeo com vários momentos positivos dos dois tópicos e também com momentos onde não tivemos sucesso.

O *feedback* que acompanha a apresentação do vídeo, especialmente nos momentos negativos, é sempre direcionado para a melhoria dos comportamentos de uma forma explicativa e construtiva, algo que considero ser extremamente benéfico para a compreensão e absorção da mensagem por parte dos jogadores.

3.5.2.2. 1.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Caldas Sport Clube, 13/08/2022

Na palestra que antecedeu o jogo inaugural do CN 1.ª Divisão de Iniciados da época 2022/2023, a primeira mensagem a ser transmitida passou por enfatizar as várias diferenças entre o contexto em que os jogadores estão inseridos nesta época e aqueles que foram os contextos pelos quais passaram anteriormente. Em primeiro lugar, o campeonato passa de distrital para Nacional. Além de ser CN, será a primeira divisão e estamos a representar o SCP, um clube com uma história enorme, que tem de ser honrada em cada momento de jogo e treino. Assim sendo, o SCP está colocado num patamar acima de todos os jogadores, treinadores e colaboradores, sejam eles quem forem. Se todos trabalharmos em prol do SCP, o clube vai crescer e nós também vamos todos crescer. Quem se focar mais em si próprio do que no coletivo, não terá lugar na equipa nem no clube.

Outra diferença em relação a épocas anteriores que foi alvo de referência passou pela gravação dos jogos e transmissão na televisão. Se no ano passado, a equipa de sub14 teve um jogo gravado, este ano a maioria dos jogos em casa terão transmissão televisiva e mesmo alguns jogos fora, eventualmente, também. Nada disto deve alterar o foco para coisas irrelevantes e não relacionadas com o jogo propriamente dito, como por exemplo festejos para a câmara ou obsessão com os golos.

O tipo de tapete onde se realizarão a maioria dos jogos também será diferente do que estão habituados. Apesar de a maioria dos jogadores já ter experimentado relva natural, o piso

ao qual mais estão habituados é a relva sintética. Apesar de ser um piso mais confortável a nível articular, a relva natural provoca, habitualmente, mais cansaço. Por fim, o número de substituições deixa de ser ilimitado e, em cada jogo, pelo menos dois jogadores vão ser convocados, mas não poderão entrar em campo, já que apenas 5 dos 7 suplentes podem ir a jogo. O alerta de que é importante saber aceitar a opção do treinador foi bem vincada. Hoje podem ser titulares, amanhã não convocados ou suplentes não utilizados. Tudo depende de uma gestão que depende de vários fatores e deve ser encarada da forma mais natural possível.

Uma outra mensagem transmitida continha uma daquelas que considero como a "chave para o sucesso" e uma característica que distingue um bom jogador de um jogador de topo, mesmo na formação, e que passa pela regularidade a nível exibicional. Jogos maus, todos os jogadores têm. Mas um jogador que tenha qualidade e consiga ter prestações regulares ao longo de uma época inteira, estará muito mais próximo, a meu ver, de dar "o salto" ou de se manter num nível tão elevado como este, quando comparado com um jogador que faz um jogo excelente e para o repetir, são precisos vários jogos onde apresentará um nível baixo.

Após esta introdução, que a meu ver faz todo o sentido e foi transmitida de forma clara, passamos para aqueles que foram os objetivos definidos para este jogo. A atacar: em fase de construção, sair de forma limpa, curta e apoiada. A nível das ações técnicas, que são muito focadas: jogar rápido, passes tensos e receções orientadas. Em fase de preparação, foi pedido aos médios que se mantivessem sempre dinâmicos e aproveitassem as portas que se fossem abrindo entre os jogadores adversários. No último setor, a indicação passou por atacar rápido, sem dar tempo ao adversário de se aproximar e aproveitar as situações de vantagem.

Por outro lado, a defender, as indicações passaram por, numa primeira fase de pressão e a partir do nosso ponta-de-lança, condicionar o portador da bola, enquanto o extremo do lado oposto a esse mesmo jogador fecha o outro defesa-central. No caso de a bola, ainda assim, entrar em zona de preparação do adversário, o extremo desce e os médios deveriam marcar individualmente os oponentes. No último setor defensivo, os objetivos primordiais foram proteger a baliza e fechar a bola.

Durante a semana seguinte a este jogo, seguindo os moldes já referidos acerca da apresentação em formato vídeo, foram mostradas aos jogadores algumas imagens (positivas e negativas) de vários momentos em primeira fase de construção, a nível ofensivo, e em primeira fase de pressão, a nível defensivo. Neste jogo, fiquei responsável por rever a segunda parte do jogo e enumerar alguns momentos que pudessem encaixar nos moldes deste vídeo, numa tarefa que considero ter sido bem-sucedida.

3.5.2.3. 2.ª Jornada: Sport Grupo Sacavenense vs. Sporting Clube de Portugal, 20/08/2022

O jogo frente à SG Sacavenense foi o primeiro jogo fora desta CN 1ª Divisão de Iniciados e correspondeu à segunda viagem da equipa para fora dos portões da Academia Cristiano Ronaldo, sendo que a primeira surgiu na sequência do Torneio de Abrantes.

Contrariamente ao que sucedeu nessa primeira viagem, grande parte da equipa técnica iniciou a viagem a partir do Estádio José Alvalade e não da Academia. Todavia, a maioria dos jogadores partiu daqui e, acredito eu, sentindo mais liberdade por essa ausência da equipa técnica no início da viagem, o volume da música e do tom de voz aumentou, ainda que sempre dentro de limites aceitáveis. Mesmo depois do grupo estar completo (com os jogadores e equipa técnica que iniciaram a viagem no Estádio), o ambiente, digamos, festivo, continuou.

Ora, a palestra do BB iniciou precisamente por este ponto. É excelente ver a alegria e a união do grupo. Contudo, o ambiente pré-jogo não deve ser festivo, sob pena de perder o foco naquilo que é realmente importante e nos leva a fazer aquela viagem – o jogo. Desde que acordamos, o foco deve estar naquele momento "alto" e cada jogador deve tentar encontrar as melhores estratégias para elevar os seus níveis de concentração. Mesmo que a "mudança de chip" aconteça ao entrar no balneário e todos estejam atentos ao que é dito e pedido, se o ambiente anterior tiver sido de "festa", a concentração nunca atingirá o expoente máximo. Após o jogo, em caso de cumprimento dos objetivos (não necessariamente apenas a vitória, apesar de estar sempre inerente a este cumprimento), os níveis de regozijo podem aumentar ligeiramente.

Após este reparo, como é habitual, transmitido de forma explicativa e subtil, passamos para aquilo que seria o jogo propriamente dito. Jogo este teoricamente mais complicado em comparação com o da semana anterior, em primeiro lugar, por enfrentarmos um adversário com mais qualidade a nível individual e, em segundo lugar, por jogarmos fora de casa e num estádio tendencialmente complicado ao nível da bancada. Como também é normal, foi dada oportunidade aos jogadores de darem a sua opinião acerca daquilo que esperavam do jogo e tudo o que foi dito convergiu com o que esperávamos. Neste último parâmetro, o BB alertou para que a bancada iria tentar puxar a nossa equipa para baixo, enquanto tentava elevar os níveis de confiança dos "seus" jogadores e que isso obrigaria os nossos jogadores a estarem ainda mais unidos e comunicativos de forma positiva em campo.

Ora, se formos muito unidos e conseguirmos demonstrar toda a nossa qualidade, traduzindo-a em golos, a bancada vai tornar-se menos ativa e vai acabar por se render a nós e ao nosso futebol. Para o fazer, é fundamental conseguir impor em campo aquilo que temos

vindo a treinar. Em organização ofensiva, o foco desta semana estava na fase de preparação. No jogo anterior, quando atingíamos esta fase, demonstramos muita pressa em querer atacar e não conseguíamos permanecer dentro da estrutura adversária até encontrar o momento certo para ter mais sucesso no ataque. Ainda assim, em fase de construção, a preocupação em sair de forma limpa, curta e apoiada manteve-se. Se estivermos pressionados ou em desequilíbrio, é porque ainda não conseguimos limpar bem o suficiente e ainda não estamos em condições de ligar.

A defender, os objetivos eram simples: em meio-campo ofensivo, queríamos pressionar o mais rapidamente possível o portador da bola. Em meio-campo defensivo, manter a organização. Caso sejamos ultrapassados em momento de pressão, é fundamental baixar e reorganizar. Do mesmo modo, se percebermos que não estamos a ter sucesso nos momentos de pressão e estamos a perder muitas vezes a bola, organizamos atrás da linha da bola e reiniciamos a pressão.

3.5.2.4. 3.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Grupo Sportivo Loures, 28/08/2022

Habitualmente, a palestra antes do jogo realiza-se na Sala de Formação. Porém, tendo em conta que a equipa de sub16 do SCP também jogou em casa, a palestra que antecedeu o jogo frente ao Grupo Sportivo Loures (GS Loures) foi realizada no balneário do Estádio Aurélio Pereira.

Esta palestra iniciou com a abertura do BB à opinião dos jogadores acerca do que consideravam importante para este jogo. Esta conversa ficou definida em três palavras: **foco**, para que não acontecesse o mesmo que aconteceu na semana passada frente ao SG Sacavenense, onde sentimos que a equipa abrandou o ritmo do jogo e perdeu o foco, o que levou a concedermos dois golos ao adversário num curto espaço de tempo. Estes golos, ainda que possam parecer pouco relevantes, podem ter um papel decisivo em caso de desempate para a atribuição de um lugar na Fase Final. Ora, se eventualmente ficássemos de fora por uma questão de dois golos, lembrar-nos-íamos destes dois golos concedidos sem necessidade (ainda que sem retirar mérito à equipa adversária); r**itmo** em todas as ações para conseguirmos impor o nosso jogo e jogá-lo do início ao fim. Quando são referidas "todas as ações", estão incluídos os momentos em que existem faltas, por exemplo, e onde queremos colocar a bola em jogo o mais rapidamente possível ou os momentos em que os jogadores são substituídos e saem de campo, até porque o colega que vai entrar tem o direito de aproveitar o seu tempo de jogo ao máximo; **divertimento**,

já que somos nós que mantemos, ou não, o público entusiasmado e ligado ao jogo. Se deixamos o público desligar-se do jogo, não vamos receber o apoio que gostaríamos da parte deles.

Quanto aos objetivos definidos para este jogo em função daquilo que foi a semana de trabalho e ao encontro daquilo que foi dito nesta introdução, a nível ofensivo queremos chegar de forma limpa à fase de preparação, ou seja, eliminar a pressão antes de ligar e não o fazer sem cumprir este requisito ou em desequilíbrio. Chegando à fase de preparação, além do objetivo de permanecer dentro da estrutura adversária até encontrar as condições certas para atacar, outro objetivo passava por ter sempre alguém (lateral ou extremo) disponível em largura no corredor 3. Do mesmo modo, o jogador que não estiver a dar largura, deve avaliar e aproveitar as portas disponíveis para criar dinâmicas de rutura.

A defender, queremos ser ainda mais fortes na pressão quando nos encontrarmos em meio-campo ofensivo e queremos fazê-lo sempre juntos. Não adianta o P9 saltar na pressão sem que o resto da equipa o acompanhe. Caso a pressão não cause o efeito desejado, devemos baixar rapidamente para trás da linha da bola, reorganizar e reiniciar a pressão. De notar que esta pressão não deve ser feita pelas costas do adversário, mas sim de frente para ele.

3.5.2.5. 4.ª Jornada: Associação Académica Santarém vs. Sporting Clube de Portugal, 04/09/2022

A semana de treinos que acabara por culminar no jogo frente à Académica de Santarém iniciou com uma anotação acerca de um tópico que já abordei umas páginas atrás: a comunicação e o reforço positivo. À semelhança daquilo que é feito por toda a equipa técnica e em especial pelo treinador-principal, mesmo em momentos não tão bons, a comunicação é sempre realizada de forma positiva. Com comunicação positiva, queremos também abordar o diálogo que os jogadores mantêm em campo ao longo de todo o jogo, no qual devem usar os termos que são transmitidos ao longo dos treinos e não os termos arcaicos habituais.

É bom não esquecer a importância de cobrar aos colegas falhas de empenho ou concentração. Se um colega não dá o máximo, não está a respeitar o esforço de todos os outros. Todavia, se, por algum motivo, algo não está a correr bem num jogo, não é a criticar os colegas ou as suas ações que a equipa se vai unir para ultrapassar as dificuldades que está a enfrentar. Em vez disso, é mais benéfico tentar ajudá-lo a encontrar soluções e motivá-lo para que o próximo gesto saia melhor.

Esta conversa teve uma ligação direta com o primeiro exercício da semana, que obrigava à concentração e, em momentos que esta falhava por algum motivo, à comunicação entre os jogadores. Estando o exercício dividido em dois grupos, um destes destacou-se claramente devido à comunicação positiva dos jogadores, em especial do IS. Além deste tópico, outro abordado palestra anterior ao jogo e ainda sobre a componente emocional, foi a energia com que os jogadores entram em campo, utilizando como exemplo o último jogo da equipa A frente ao Grupo Desportivo Estoril Praia onde, após uma derrota e sabendo da importância do jogo, os jogadores entraram com tudo e mesmo enquanto o resultado estava 0-0, já se sabia que mais tarde ou mais cedo ia haver golo e o SCP ia ganhar.

Esta energia é importante para que possamos impor o nosso jogo desde cedo e retirar o máximo de esperança ao adversário. À medida que o jogo avança e a equipa adversária consegue aguentar-se sem sofrer golos, começa a ganhar esperança e, tal como os jogadores, a bancada também, criando-se um ambiente pouco favorável. Apesar de esta não ser uma bancada "agressiva", digamos assim, como a do SG Sacavenense, esta é, por aquilo que pudemos ver, uma equipa com mais qualidade em comparação com as que já enfrentamos.

Relativamente ao AA Santarém, são uma equipa com alguma qualidade, com alguns jogadores interessantes e alguns bastante maturados fisicamente, e que jogam bem, com bons princípios de jogo. Alinham num sistema diferente daquele que estamos habituados a enfrentar, um 1-4-4-2 losango. Apesar disto (ou precisamente por isto) o BB não deu quaisquer dicas aos jogadores de forma específica, deixando que se levem pela descoberta guiada.

Interligando, por fim, aquilo que foi pedido e trabalhado ao longo da semana de treinos com aquilo que foi a palestra, destacam-se alguns pontos focados especialmente no momento ofensivo da equipa:

- Ter em atenção a quantidade de vezes em que somos apanhados em situações de fora-de-jogo, já que na semana anterior isto aconteceu bastantes vezes. Para isso, é importante estarmos juntos à última linha adversária de forma a estarmos preparados para iniciar movimento de rutura nas suas costas, mas sem esquecer de temporizar e **cortar para dentro**, num movimento em "L", antes de atacar o espaço;
- **"Saltar uma casa"**, tal como foi trabalhado na circulação de quinta-feira, do P3 (ou P4) para o P7 (ou P11), com os laterais a atacar as portas disponíveis, para criar situações de 2x1;
- Reforçar que os **médios não devem frequentar o corredor 3**, porque dar linhas de passe demasiado próximas do colega com bola (neste caso, P2 ou P5) pode ser

contraproducente, já que podemos estar a fechar-nos num sítio e estar a convidar à pressão do adversário.

- Ter sempre um ou dois jogadores a dar **largura** (ligação com o ponto anterior e com o que foi um dos objetivos da semana anterior) e **profundidades diferentes** para termos sempre coberturas;
- **Scan**: algo que temos trabalhado todas as semanas, em especial à terça-feira é o scan e o comportamento de "olhar por cima do ombro" e estar sempre a ver tudo. De todos os jogadores, o LT é aquele que mais se tem destacado e foi reforçado de forma positiva na palestra.
- Por fim, não é por fazermos as circulações que as jogadas têm de ser combinadas. Cada jogada e cada movimento são realizados em função do espaço e do adversário.

A defender, o principal objetivo referiu-se à preocupação entre decidir qual o momento de pressionar ou reorganizar e voltar a pressionar. Quando for altura de pressionar, o comportamento tem de alterar drasticamente. Se decidirmos reorganizar, temos de rapidamente abandonar corredor 3, tentar que os médios estejam organizados e comunicar no momento de voltar a pressionar.

3.5.2.6. Jogos de Preparação Sporting Clube de Portugal vs. Clube Desportivo Cova da Piedade, 08/09/2022, e Sport Clube Olhanense sub17, 10/09/2022

O jogo frente ao Clube Desportivo Cova da Piedade contou com um ambiente envolvente diferente do habitual. Apesar de já haver sido dada a sugestão aos jogadores para manterem um ambiente pré-jogo calmo e concentrado, no dia de hoje ocorreu o oposto devido a uma atividade de *teambuilding* realizada durante a manhã. Ainda assim, este foi um treino e não um jogo oficial.

De forma a todos os jogadores somarem tempo de jogo significativo, alguns tiveram treino no horário das 17:30h às 18:30h e outros tiveram jogo a partir dessa hora. Em conjunto com o JL, estive presente nessa sessão de treino até ao final e, como tal, não assisti à palestra. Contudo, os grandes objetivos deste primeiro jogo foram equilibrar, dentro do possível o tempo de jogo de alguns jogadores, e avaliar dois jogadores que foram indicados pelo departamento de avaliação e recrutamento.

Apesar do primeiro resultado desfavorável da época (0x1), este foi um jogo onde conseguimos colocar algumas das coisas que temos trabalhado em prática, onde tivemos a bola

na maioria do tempo, conseguimos ter sucesso em vários momentos de primeira fase de construção e segunda fase de preparação, mas onde nos faltou clarividência no último passe e no momento da decisão.

O jogo frente ao Sport Clube Olhanense teve uma convocatória prévia e um dos objetivos passou, igualmente, por dar algum tempo de jogo a jogadores que não têm tido tantas oportunidades.

Este jogo contou com a dificuldade acrescida de ser frente uma equipa onde a maioria dos jogadores são dois anos mais velhos do que os nossos. Isto levou a que alguns dos objetivos do jogo fossem passarmos mais tempo em organização defensiva no nosso meio-campo, algo a que não temos vindo a ser estimulados no campeonato, e sermos mais rápidos a pensar e executar, já que íamos ter menos tempo para pensar.

Neste jogo, onde o adversário não se revelou ser muito forte, pecamos pela desatenção nos esquemas táticos, o que nos levou a ir para o intervalo a perder por 0x2. Do mesmo modo, não estivemos bem no reconhecimento do espaço deixado pelo adversário. Consequente, não conseguimos estar bem no aproveitamento desses mesmos espaços. Contudo, com os ajustes realizados ao intervalo, os jogadores conseguiram ter mais sucesso na descoberta e aproveitamento desses mesmos espaços e conseguiram virar o resultado, que foi um dos objetivos estabelecidos, por nos encontrarmos numa posição que raras vezes nos havíamos encontrado.

3.5.2.7. 5.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Clube Amador de Desportos do Entroncamento, 18/09/2022

Neste jogo, não pude estar presente na palestra por estar a dar treino individual ao CG, tal como detalhei no Capítulo Reflexivo III. Contudo, conversei com o BB acerca daquilo que foi dito na palestra e, de seguida, vou narrar os tópicos abordados. Tal como é habitual, a palestra funciona como um resumo daquilo que foi trabalhado durante a semana. Além disto, a primeira mensagem transmitida visou a componente mental e foi pedido aos jogadores que se desfocassem do resultado e mantivessem o foco na qualidade de jogo que iam apresentar.

No que toca aos conteúdos abordados ao longo da semana, nos lançamentos de linha lateral (LLL) os objetivos passavam por conseguir variar o centro do jogo e utilizar o segundo médio como meio de chegar a zonas mais livres do terreno. Esta utilização do segundo médio

também consistiu num objetivo para o jogo corrido, quando nos encontramos em fase de preparação (setor 2).

Em zona de decisão, algo que foi bastante visado durante a semana e inclusive foi alvo de realização de um vídeo de análise individual para um dos nossos médios, foi o momento em que a equipa entra em zona de decisão (setor 3) apenas com a última linha pela frente. Aqui, foi pedido aos jogadores que dessem asas a vários recursos para aproveitarem as portas de rutura que encontrassem na defesa adversária, com especial atenção às combinações diretas.

A nível defensivo, quando a equipa se encontra em zona de organização (setor 2), foi pedido que fechassem a "pirâmide" de forma a impedir que o adversário jogue dentro da nossa estrutura, tal como foi trabalhado no treino de sexta-feira.

O facto de não poder ter estado presente na palestra deste jogo levou-me a ter uma ideia que vou transmitir e pedir autorização à equipa técnica. Ora, quando os jogos são em casa, facilmente consigo deixar o material nos locais onde vou cumprir as minhas funções de forma segura. Mas quando os jogos são fora, até por uma questão de consciência e responsabilidade, não o faço. Posto isto, quando não me for possível assistir à palestra, pensei em pedir ao GO para lhe ligar e, colocando ele o telemóvel com altifalante ativo e eu com o som desligado, consigo ouvir a palestra sem incomodar. De igual modo, o intervalo é um espaço onde tenho algumas tarefas a cumprir e poderá ser uma boa possibilidade proceder de igual nestes momentos.

3.5.2.8. 6.ª Jornada: Sport Lisboa e Benfica vs. Sporting Clube de Portugal, 28/09/2022

O jogo frente ao SL Benfica decorreu no campo principal da academia adversária, o que tornou o ambiente muito favorável para eles e pouco favorável para nós. Desde logo, ao entrar nos portões, sentimos diferenças no ambiente vivido dentro do autocarro pelas condições com as quais os jogadores se depararam.

Na palestra, o primeiro ponto abordado relacionou-se com a emoção que um *derby* tem inerente a si e na importância de manter a capacidade de pensar mesmo nos momentos em que esta emoção possa estar mais presente. Apesar de já termos tido alguns jogos equilibrados, as diferenças a nível qualitativo entre o SCP e as outras equipas é sempre notória. Neste jogo, pela primeira vez a nível oficial, encontramos uma equipa com capacidade de equilibrar o jogo e diferente daquelas contra quem já jogamos.

O tapete em relva natural, onde a equipa do SL Benfica treina com mais regularidade do que a nossa, estava em boas condições, o que nos obrigaria a gerir os ritmos do jogo para não o partir. Com a bola dentro do campo, foi pedido ritmo máximo e nos momentos em que a bola não estivesse jogável, o conselho passou por tentar aproveitar para descansar. De acordo com aquilo que vem já a ser habitual, os principais objetivos do jogo passaram pelo divertimento dos jogadores e pela união do grupo, sendo que num jogo tão disputado como este, a diferença estaria em quem conseguisses ser mais equipa.

A equipa do SL Benfica, contra quem já jogamos e de quem já tivemos oportunidade de analisar mais do que um jogo durante esta época, tem algumas debilidades que podem ser favoráveis ao nosso jogo, se o conseguirmos impor. Isto é, são uma equipa que tenta pressionar alto e que cria muito espaço entre os seus setores, sendo que o P6 tem como maior preocupação ajudar a linha defensiva e não suprir este espaço. Do mesmo modo, pressionam a primeira fase adversária apenas com um jogador, o que nos permite cansá-lo e criar condições para sair a jogar limpo. Aqui, as dinâmicas dos nossos médios são fundamentais para conseguirmos aproveitar esta fragilidade e entrar dentro da estrutura adversária. Além disto, relativamente ao processo ofensivo, foi pedida largura e que conseguíssemos aproveitar as portas de rutura que se abrissem.

A defender, indo ao encontro daquilo que foi a semana de trabalho – e com o complemento em vídeo exibido durante a semana – foi pedida atenção às bolas aéreas e aos comportamentos de retirar profundidade assim que percebemos que pode existir uma tentativa de colocar a bola nas costas da nossa defesa, atacar a bola no ar, tocar nela e não a deixar bater no chão e fechar o triângulo do colega que a ataca, a partir de coberturas defensivas.

As dinâmicas ofensivas da equipa adversária são algo diferentes das nossas. Por exemplo, assim que a bola entra em corredor lateral, os médios interiores têm como movimento preferencial ruturas na nossa última linha. Neste sentido, ajustamos o nosso triângulo do meio-campo de forma a identificar, acompanhar estes movimentos de rutura e controlar a marcação individual. Para isto, montamos o triângulo em 2-1, com o CL a marcar o médio defensivo e o LT e SS como médios interiores. Na saída de bola adversária, foi destacada a importância do P7 e do P11 em fechar o defesa-central do lado contrário ao da bola e da equipa fechar a pirâmide (tal como voltou a ser trabalhado esta semana) para evitar que o adversário conseguisse jogar dentro da nossa estrutura, sendo muito fortes a roubar quando a bola estiver fora.

Por fim, numa indicação individualizada sobre um jogador deles, foi transmitido aos jogadores que um dos defesas-centrais adversários tinha dois gestos preferenciais, além dos

quais variava pouco e que passavam por tentar colocar bola longa nas costas da nossa defesa ou simular e partir para o duelo ofensivo 1x1 em condução de bola, sendo muito forte neste capítulo. Outro objetivo passou por conseguir fazer um golo na sequência de um erro deste jogador.

3.5.2.9. Jogos de Preparação vs. Charneca da Caparica Futebol Clube sub17, 01/10/2022

Este jogo coincidiu com o 2ª Estágio da SN e, como tal, não contamos com os 6 convocados. Do mesmo modo, o ED e o CL foram poupados por precaução devido a lesões ligeiras. Neste sentido, este jogo surgiu como uma boa oportunidade para possibilitar uma oportunidade em contexto de jogo àqueles que não têm vindo a ser tão frequentemente utilizados ou não estão inscritos. Neste sentido, a palestra do mister BB teve como objetivo fazer um resumo daquilo que tem vindo a ser pedido e trabalhado até agora.

De forma sintética, no que diz respeito ao processo ofensivo: na primeira fase de construção, queremos sair de forma limpa, curta e apoiada. A partir daqui, entrando em zona de preparação, queremos largura no campo e o objetivo passa por ligar com os nossos médios e entrar na estrutura adversária. Chegando ao último terço do campo e a uma zona de decisão, queremos ser muito objetivos na procura da baliza e do golo. No que toca aos lançamentos de linha lateral, que temos vindo a trabalhar nas últimas semanas, em zona de preparação, o objetivo passa por tentar variar o centro do jogo, recorrendo a soluções de cobertura e à utilização do segundo médio. Note-se que variar o jogo não tem necessariamente de significar variar o jogo de um corredor para outro. Caso exista espaço para atacar por corredor central, é por lá que tentamos ir. Se o lançamento for assinalado no último terço, o objetivo passa por entrar rapidamente na área, seja a partir de um cruzamento, passe, condução de bola ou drible.

A nível defensivo: numa primeira fase de pressão, é fundamental que exista uma mudança de ritmo que marque o início de uma pressão forte por parte do ponta de lança, acompanhada pelo extremo do lado contrário. Em zona de organização, pretendemos fechar a pirâmide da nossa equipa, impedindo o adversário de jogar dentro da nossa estrutura e estando preparados para pressionar e tentar roubar a bola em zonas laterais. Tal como também tem vindo a ser trabalhado, os comportamentos da linha defensiva foram também visados. Foi pedido que os jogadores retirem profundidade assim que a percebam que a bola será longa e com possibilidade de entrar nas costas, que tenham atenção à orientação dos apoios mediante a posição da bola no campo e que abordem os lances mediante as indicações fornecidas. Acima

de tudo, todos os jogos devem ser encarados como uma oportunidade para os jogadores crescerem, evoluírem e divertirem-se, não apenas como mais um jogo amigável.

3.5.2.10. 7.ª Jornada: Futebol Clube Alverca vs. Sporting Clube de Portugal, 08/10/2022

Tal como tem vindo a ser hábito, a primeira abordagem às palestras prévias ao jogo passa pela questão mental e por todas as situações extra-jogo que o podem influenciar de alguma forma. Posto isto, o *mister* BB começou por reforçar que a diferença entre sermos bons ou muito bons está em conseguirmos ser uma equipa e que à medida que a qualidade de jogo demonstrada pelos jogadores aumenta, a exigência acompanha essa evolução. Para manter este ciclo em crescendo, é fundamental que o rigor seja sempre máximo e que o foco este sempre em níveis muito elevados, sejam eles, em teoria, mais ou menos difíceis.

Este jogo em particular conta com um histórico complicado, quer pelo campo, quer pelo público que, à semelhança daquilo que já encontramos, tem como objetivo destabilizar os jogadores do SCP para tentar galvanizar os seus. Algo que temos vindo aperceber nos últimos jogos, em especial de preparação, é que alguns jogadores não tomam atenção à estrutura adversária. Deste modo, é importante identificar a estrutura adversária.

A nível ofensivo, foi pedido aos jogadores que colocassem ritmo na bola em todas as ações, que driblassem para a frente e fossem objetivos, descomplicados, simples e rápidos nesta ação. Tendo em conta que o FC Alverca é uma equipa que aposta muito na transição defesa-ataque, é importante ter em atenção aos equilíbrios quando entramos em zona de decisão, de forma a precaver sermos apanhados de surpresa. O foco nos lançamentos de linha lateral e no objetivo de variar o centro do jogo manteve-se, também, presente nestas indicações.

A defender, a pressão do extremo é muito importante para impedir bola descoberta. Sabendo nós que o adversário tentaria explorar as costas da nossa defesa, foi reforçada a importância da profundidade da linha para atacar a bola de frente e não comprometer nesta abordagem. Caso exista uma segunda bola, temos de ser muito fortes a atacá-la.

3.5.2.11. 8.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Real Sport Clube, 16/10/2022

Com a resposta positiva apresentada nos últimos jogos, ambos de dificuldade elevada, o primeiro alerta para este jogo recaiu sobre a continuidade desta boa resposta e na responsabilidade de mostrarmos que somos uma equipa unida. Nesta sequência, tendo em conta

que o Real SC é uma equipa com um estilo de jogo tão diferente do nosso, é importante conseguirmos estar adaptados para o jogo deles. A mensagem transmitida frisou que a equipa que melhor se conseguisse adaptar, passaria mais tempo por cima do jogo. Do mesmo modo, é fundamental impor o nosso jogo e fazer a bola circular pelo chão o maior tempo possível.

Com apenas um golo sofrido, a equipa adversária conta como ponto positivo a solidez defensiva, o que requer, necessariamente, muita união. Neste sentido, tal como foi transmitido ao longo da semana, este seria o nosso maior teste até à data porque só seriamos capazes de o ultrapassar se conseguíssemos ser ainda "mais equipa" e mostrar ainda mais união.

O Real SC é uma equipa que gosta de pressionar muito intensamente, o que leva por vezes à desorganização da sua estrutura. Cabe aos nossos jogadores aproveitar esses momentos de desorganização e perceber quando é a hora certa de atacar rápido ou manter a bola. Quando decidirmos manter a bola, é importante que o façamos durante mesmo muito tempo de forma a cansar os adversários e controlar o jogo ao nosso ritmo, tal como aconteceu no jogo frente ao FC Alverca, na semana anterior.

A defender, a equipa adversária opta por uma pressão a partir do ponta de lança ou a partir dos extremos a pegar homem a homem nos nossos dois defesas-centrais, enquanto o ponta-de-lança baixa para ficar com o nosso P6.

Por fim, o ponto focado como indispensável para este jogo centrou-se nas segundas bolas. Sabendo que, neste jogo, os duelos não nos são favoráveis, é imperativo sermos muito fortes nas segundas bolas. Ainda assim, sempre que possível e especialmente nos esquemas táticos, é importante ganhar primeiras bolas, sem esquecer as coberturas defensivas. Após ganhar a bola, sair rapidamente em passe da pressão, novamente para evitar estes duelos e para aproveitarmos espaços e colegas livres.

3.5.2.12. 9.ª Jornada: Footkart Escola Futebol Karting Associação vs. Sporting Clube de Portugal, 23/10/2022

A primeira mensagem para este jogo passou por olhar para ele como mais uma oportunidade para os jogadores crescerem e divertirem-se, conforme foi pedido no início da época. Quem não encarar cada jogo e cada treino nestes moldes, nunca terá hipótese de entrar na equipa. Se um jogador não joga, é porque algum colega está melhor do que ele e sendo o treino o único ambiente que os jogadores controlam – porque não controlam se vão ou não jogar no fim-de-semana – devem dar o máximo em cada momento para merecerem jogar.

Este jogo previa-se bastante semelhante ao que tivemos frente à AA Santarém, quer pela bancada muito ativa no apoio aos jogadores, quer pela forma como as equipas abordam o jogo, com linhas baixas e um ponta-de-lança rápido pronto para as transições defesa-ataque. Desta forma, relembrando o jogo difícil de Santarém, o primeiro objetivo para este passou por sermos mais consistentes e fortes.

De forma resumida, a nível ofensivo os objetivos focaram-se em dois tópicos: criar superioridade em corredor central e avaliar se a vantagem está dentro do quadrado ou na última linha; e dinâmica de terceiro jogador, de forma a antecipar o comportamento dos colegas e aproveitar o espaço criado por eles. A nível defensivo, os dois principais objetivos tiveram como foco o comportamento de trancar para evitar transições ataque-defesa, algo que aconteceu bastantes vezes no jogo anterior frente ao Real SC, e a alternância da pressão entre o P9 e o P10, sendo que o P10 apenas inicia esta pressão se o P9 for ultrapassado. Aqui, é importante que a porta entre o extremo e o jogador que marca o médio defensivo adversário não seja nem demasiado grande, nem demasiado pequena. Por fim, assim que a bola entre no lateral adversário, abafar rapidamente.

3.5.2.13. 10.ª Jornada: Caldas Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/10/2022

O jogo na casa do Caldas SC marcou o início da segunda volta da primeira fase do campeonato e o principal objetivo para este jogo passou por não facilitar. Num clube como o SCP, ganhar não chega. Temos de cumprir sempre a missão de transmitir o que treinamos para o jogo. Até podemos estar a ganhar, mas ficamos frustrados porque não estamos a jogar bem e quando queremos jogar bem não conseguimos porque estamos frustrados.

Quando um jogador não joga com tanta regularidade e desabafa com alguém, por norma, ouve a seguinte frase: *"Trabalha mais e um dia a oportunidade chega"*. Posto isto, e tendo em conta que este jogo coincide com o Torneio Desenvolvimento UEFA 2022, criou-se um bom contexto para o surgimento de algumas oportunidades. Todavia, estas não surgem do nada e quem trabalha mais, está mais próximo de as ter. Quando surgem, é fundamental dar o máximo para as agarrar e pensar sempre que *"ainda não consegui, vou só fazer um jogo, mas quero jogar sempre"*. Isto fará com que os colegas que foram à SN e que têm mais minutos acumulados tenham de trabalhar ainda mais para recuperar o lugar.

Por fim, o último tópico desta primeira parte da palestra, direcionada – tal como é habitual – para a componente mental, refere-se à importância de divertir. Tal como acontece

na escola, quando vão chateados com alguma coisa, não conseguem ter sucesso. Neste sentido, é importante ter a cabeça limpa.

Num campo tão curto como o do Caldas SC, é fundamental sermos rápidos a jogar para evitar os duelos e eventuais perdas de bola. Um dos principais objetivos passou por aproveitar o quadrado a partir do P9 ou dos extremos para criar superioridade em corredor central. De igual modo, saltar uma casa para dar ritmo ao jogo, avaliar qual a porta que se cria na linha defensiva e atacá-la.

A defender, o único objetivo delineado para este jogo passou por trancar os atacantes adversários quando entramos em zona de decisão de forma a evitar transições ataque-defesa e permanecer mais tempo com a bola e longe da nossa baliza.

3.5.2.14. 11.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Grupo Sacavenense, 13/10/2022

Nesta palestra, o primeiro tópico passou por perceber até que ponto os jogadores se lembravam de algumas particularidades acerca da equipa adversária. Desde o sistema (1-4-3-3, com meio-campo maioritariamente em 1-2), à tentativa de pressão média/alta nos primeiros minutos de jogo, que acabou por baixar, até à tentativa de confundir os nossos defesas laterais a partir de movimentos interiores e da subida dos defesas laterais. Ainda assim, o tópico que mais se destacou acerca desta equipa foi a capacidade de darem o máximo do início ao final do jogo, que lhes permitiu marcar dois golos num período em que os nossos jogadores sentiram que o jogo estava controlado e relaxaram.

Neste sentido, os principais objetivos do jogo passaram por não deixar que o adversário acredite e mostrar que evoluímos mais do que o adversário, o que implica jogar melhor do que eles. Isto porque, se todas as condições – que a gigante maioria não tem – são dadas aos nossos jogadores e se eles são os melhores, têm obrigação de trabalhar diariamente de forma a evoluir mais do que os adversários.

Ofensivamente, os principais objetivos passaram por conseguirmos aumentar o espeço entre a linha média e defensiva do adversário para conseguir aproveitá-la. Para isto, tal como foi trabalhado ao longo das últimas semanas, é importante recorrer a ruturas quando a bola se encontra descoberta, contramovimentos, ligação entre os médios, remate exterior – para obrigar os adversários a fechar a bola – e ir fora para atrair jogadores ou até para atacar por lá. Ao

entrar em último terço, a preocupação com trancar os jogadores ofensivos da equipa adversária mantém-se.

Defensivamente, além de trancar, avaliar as condições para a pressão e definir se o P10 (neste caso, MCO) salta com a troca ou, caso exista um indicador de pressão, se pressionam os dois jogadores (P9 e P10). Aqui, o P6 e P8 pegam nos médios interiores e um dos defesas centrais pega no outro médio. Quando a bola for batida, é importante sermos fortes na primeira bola e mais organizados para ganhar a segunda bola.

3.5.2.15. 12.ª Jornada: Grupo Sportivo Loures vs. Sporting Clube de Portugal, 20/10/2022

O primeiro pedido para este jogo prendeu-se com a regularidade ao nível da qualidade de jogo que pretendemos ter e não as oscilações constantes entre momentos muito bons e maus, o que nos vai levar a marcar mais golos e não sofrer tantos como tem acontecido. O facto de ainda não termos perdido nenhum jogo oficial – ou seja, de acabarmos por conseguir o mais difícil – leva a que os jogadores adotem uma postura de relaxe, mesmo quando sofremos um golo, acreditando que mais cedo ou mais tarde, o jogo resolver-se-á de alguma forma. Todavia, é natural que um dia não o consigamos resolver como estamos habituados e para evitar esse percalço, o objetivo passa sempre por não sofrer nenhum golo.

Estando nós inseridos numa série bastante desequilibrada, devemos encarar cada jogo como uma boa forma de preparar os jogos mais difíceis e principalmente a segunda fase do campeonato. Logo, ganhar não chega e ao jogar muito bem, além de crescermos individualmente e coletivamente, as vitórias vão aparecer de forma muito mais natural.

Numa grande parte dos jogos da primeira volta, sentimos que a equipa conseguia jogar bem e superiorizar-se em relação ao adversário. Nos dois primeiros jogos desta segunda volta, os adversários conseguiram sair felizes dos jogos contra nós, o que não é positivo e corrobora este relaxe.

Ofensivamente, os objetivos foram divididos entre MCD e MCO. Em fase de construção, queríamos encontrar passes verticais que eliminassem linhas de pressão. Para isto, é fundamental que existam jogadores a procurar portas para receber e também a procurar o espaço fora delas (a partir de aclaramentos assim que o meu colega inicia a progressão) para criar dúvida no adversário e obrigá-lo a tomar uma decisão. Em MCO, quando a bola entrar na estrutura adversária, é importante que existam movimentos de rutura. Aqui, o ponta-de-lança deve aproveitar a porta entre os defesas-centrais, apesar de a bola poder entrar numa das outras

portas. Se o extremo fizer um movimento interior, o lateral deve aproveitar, a partir de um *overlap*. Se o extremo ficar fora, as zonas de finalização (primeiro e segundo poste, zona do penálti e entrada da área) devem ser ocupadas e deve ser criado espaço para as atacar. De qualquer forma, entrando em último terço, é fundamental trancar os adversários mais ofensivos.

A defender, em MCO, pretendemos pressionar alto e, em MCD, é importante mantermo-nos organizados dentro do triângulo e, assim que a bola entrar fora, percebemos o indicador de pressão e mudamos o ritmo da pressão para roubar a bola. Caso não o consigamos, apenas podemos permitir que vá para trás.

3.5.2.16. 13.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Associação Académica Santarém, 26/10/2022

A equipa da AA Santarém conseguiu causar-nos dificuldades, na primeira volta, a partir de um bloco fechado em comprimento e largura. Num 1-4-4-2 em losango com os pontas-de-lança a montarem-se perto dos defesas-laterais para criar dúvida nos nossos defesas quando se movimentassem, procuravam muito as transições defesa-ataque diretas. Tendo estas dificuldades em conta, é importante não cometer os mesmos erros. Neste sentido, um conteúdo que ainda não havia sido abordado aquando do primeiro jogo, mas que já está bem trabalhado é o trancar. Manter um ritmo alto, divertirem-se e serem livres é também importante para que encarem os conteúdos que são transmitidos pelos treinadores como ajudas e não como algo castrador e obrigatório.

A atacar, sabemos que vamos encontrar uma equipa compacta e, como tal, queremos abrir o bloco deles, o que envolve esticar a linha com movimentos de rutura e contra-movimentos. Se a linha baixar, aproveitamos o espaço entrelinhas. Se a linha não baixar, aproveitamos o espaço nas costas e conseguimos isolar-nos. Se os nossos extremos fizerem algum movimento interior, o lateral deve rapidamente aproveitar para criar um dois para um e o extremo do lado oposto procurar movimentos de rutura. É importante ter em atenção o ataque às zonas de finalização e trancar quando entrarmos em último terço.

A defender, mais especificamente em transição defesa-ataque, queremos sair em passe da zona de pressão. É imperatório não perder a bola no mesmo local onde a recuperamos. O local para onde saímos fica sempre dependente do posicionamento dos adversários, sendo que queremos sair para um espaço vazio.

3.5.2.17. 14.ª Jornada: Clube Amador de Desportos do Entroncamento vs. Sporting Clube de Portugal, 04/12/2022

Num campo difícil, onde vai ser comum escorregar, onde a ação técnica vai ser prejudicada e onde adversários diretos passaram por dificuldades, a palavra mais importante a ter em mente é confiança, quer seja neles próprios ou nos colegas. Assim, é fundamental não deixar os colegas cair e não deixar que ninguém perca a confiança sob pena de "afundar" e não conseguir jogar. Apesar de sabermos que o erro vai existir, é importante tentar evitá-lo ao máximo e ser inteligente a perceber em que zonas do campo dá para jogar e aproveitá-las para dar ritmo ao nosso jogo.

A atacar, os objetivos passam por procurar passes verticais e soluções mais à frente na nossa primeira fase de construção, quer sejam por baixo ou por cima, de forma a tentar, também, encontrar situações de dois contra um a partir dos nossos laterais (JF e JU, que são muito rápidos). Do mesmo modo, procurar cruzamentos quando conseguirmos entrar por fora e, consequentemente, atacar as zonas de finalização. Para isto, quem for colocar a bola na área tem de ter a cabeça levantada e ver onde há colegas livres.

A defender, pressionar com o P9 e com os extremos, mantendo a linha defensiva no máximo cerca de 10 metros atrás do meio-campo de forma a conseguirmos controlar a profundidade. Aqui, os médios devem ser muito fortes a ganhar segundas bolas. É fundamental que a pressão seja realizada de forma agressiva porque se temos consciência que os nossos jogadores vão falhar, naturalmente, os adversários também vão.

3.5.2.18. 15.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Lisboa e Benfica, 10/12/2022

Este será o quarto jogo entre as duas equipas nesta época, o que leva a que cada vez menos existam surpresas entre as equipas. No jogo da primeira volta conseguimos ter uma boa comunicação, assertiva e positiva, união, foco e agressividade, no sentido de querer ganhar todas as bolas e chegar primeiro a todos os duelos. Quando estamos por cima no jogo, é importante não achar que está ganho para evitar relaxamentos e quando estamos por baixo no jogo, temos de saber defender. Ademais, sempre que um colega estiver em baixo, puxá-lo para cima.

Sendo um jogo de contexto competitivo elevado, a palestra teve um foco maior naquilo que é o adversário: o MF, defesa-central, arrisca muito e pode ter influência positiva se

conseguir progredir com bola e criar perigo, ou negativa, porque erra muito, não gosta de baixar rapidamente quando perde a bola e não tem capacidade de controlar a profundidade. Pressionam a nossa primeira fase de construção com o ponta-de-lança e um dos médios, e um dos defesas-centrais pega sempre no nosso P10 e acompanha-o, o que pode ser aproveitado até pelo nosso guarda-redes por ter capacidade de colocar a bola longa com algum critério. São fortes no jogo aéreo e pragmáticos quando atingem o último terço a colocar a bola na área, o que vai obrigar a nossa linha defensiva a estar sempre concentrada. Procuram muitas bolas longas e ruturas dos médios na porta entre central e lateral, o que nos levou a inverter o triângulo na primeira volta (e hoje também) para controlar e acompanhar estas investidas.

Para contrariar o adversário, é importante ter em atenção alguns tópicos: manter a pressão com o ponta de lança a empurrar o defesa-central para corredor lateral enquanto o extremo do lado oposto fecha o outro defesa-central; médios marcar homem a homem, dividindo o espaço e controlando o adversário; o extremo conseguir ver sempre o lateral e, ao mesmo tempo, controlar o médio do seu lado; os nossos defesas-laterais não podem receber a bola com os apoios virados para a nossa baliza, ou seja, devem baixar no terreno para conseguir receber com os apoios orientados e, por fim, um ponto que foi fundamental no jogo da primeira volta, conseguir avaliar o médio livre nas costas dos médios adversários, num espaço que se revela crucial já que os médios procuram pressionar alto e os defesas baixam, o que abre muito espaço entrelinhas. Caso o adversário entre no jogo a pressionar com tudo, foi pedido para que as duas primeiras bolas fossem batidas para que nas seguintes o adversário baixasse e libertasse a nossa saída.

3.5.2.19. 16.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Futebol Clube Alverca, 18/12/2022

Este jogo marcou o último momento competitivo do ano civil e, opondo primeiro e quarto classificados, aconteceu no mesmo dia do duelo entre segundo e terceiro classificados. Estes cruzamentos revelam-se fundamentais para a decisão de quem se consegue qualificar para a fase seguinte, devido à curta diferença pontual entre os três primeiros. Também por isto, este jogo revela um grau de importância acrescido. Por virmos de uma derrota, momento que ainda não tínhamos experimentado, é também importante mostrar que resposta somos capazes de dar.

Neste sentido, acredito que o treinador adversário vá motivar os seus jogadores a partir de uma eventual fragilidade e nervosismo da nossa parte. Na primeira volta, após uma vitória

por 5-2 frente ao principal rival direto, mostramos responsabilidade e fizemos um muito bom jogo. Neste jogo, após uma derrota frente a esse mesmo rival, temos de mostrar que não nos deixamos quebrar com isso.

O FC Alverca tem vindo a alterar a sua forma de jogar em relação ao que nos apresentou na primeira volta e, agora, atua numa estrutura de 1-5-4-1, com um bloco baixo e em espera, com o objetivo de nos fazer baixar o ritmo e aproveitar eventuais transições ofensivas. Para evitar isto, é fundamental dar velocidade à bola.

Para criar vantagem dentro desta estrutura, é importante que o P9 não se dê à marcação do central do meio e aproveitar a superioridade dentro: se o nosso P6 montar numa saída a três, tentamos atacar por fora, se montar a P6, tentamos aproveitar os nossos outros médios no espaço entrelinhas. É importante variar entre estes posicionamentos para criar imprevisibilidade e instabilidade no adversário. Para isto, é imperial que os nossos P8 e P10 consigam dar largura e profundidade suficiente entre quatro adversários (ex., o nosso P10 posicionar-se entre o médios centro direito, médio direito, defesa-central direito e defesa-lateral direito adversários) para atrair estes jogadores.

A nível defensivo, sabemos que se pressionarmos alto, eles vão bater imediatamente, o que pode ser contraproducente, já que podemos ganhar vantagem em deixar que o primeiro passe entre (convidar a jogar) e, aí sim, saltar à pressão com o P9 a pressionar o defesa-central do lado para onde saírem a jogar, o P11, por exemplo, a pegar no lateral, P7 a dividir entre os defesas-centrais do lado oposto, médios a marcar homem a homem e, muito importante, comunicação entre o P6 e P5 (e P2) para perceber o movimento do ponta-de-lança. Se este fizer movimentos de rutura, o P5 é responsável por ele e o P6 ocupa a função de parede. Caso este faça movimentos de aproximação para tentar receber, o P6 marca.

3.5.2.20. 17.ª Jornada: Real Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 08/01/2023

Este marcou o primeiro jogo após a pausa natalícia e a confirmação da passagem à fase final do CN 1.ª Divisão de Iniciados, onde vão existir jogos extremamente competitivos e o que fará com que os jogadores se tornem muito mais profissionais. Para isto, era fundamental ganhar este jogo ao terceiro classificado, algo que ainda ninguém fez em casa deles, e "arrumar com a questão". Idealmente, a jogar bem.

O estádio do adversário é tendencialmente muito complicado pelo ambiente envolvente. Num ano em que a equipa está num bom nível competitivo, ainda mais. Para contrariar isto,

temos de estar muito focados naquilo que queremos fazer, colocar muitas emoções em simultâneo no jogo e mantê-las ao longo do tempo. Na primeira volta, acredito que tenha sido isso que nos faltou: por termos entrado bem no jogo e termos conseguido chegar à vantagem, passamos a colocar menos emoção no jogo, o que acabou por resultar num empate final.

Apesar de acharmos que o adversário fosse alinhar numa estrutura de 1-5-2-3, apresentou-se num 1-4-3-3 e sem alguns dos habituais titulares, o que me pareceu revelar algum desacreditar numa passagem à fase seguinte por parte do adversário. Mesmo que tivesse vencido este jogo, estaria dependente de uma derrota nossa no próximo jogo. Ainda assim, aquilo que foi pedido teve essa estrutura como base. Em fase de construção, querem que a bola chegue rapidamente a zonas altas.

A defender, em momento de pressão, temos de ter em atenção ao posicionamento dos defesas-centrais deles, já que o central do meio ocupa P6, mas com o único objetivo de atrair a marcação de um médio e não como solução de ligação. Aqui, a nossa pressão mantém-se igual a sempre, mas o nosso P10 pode dividir o espaço e não marcar homem a homem. Quando a bola entre num defesa-central deles, o médio do lado oposto abandona esta marcação e baixa para equilibrar, mantendo-se assim o triângulo em 2-1.

Em organização, queremos que o ala contrário seja controlado pelo nosso lateral e não pelo extremo. Para isto, o P7 ou P11 iniciam dentro e assim que a bola entre no lateral, criamos a zona de pressão e o P6 entra na linha entre defesa central e lateral, ou entre os defesas centrais.

Ofensivamente, em fase de construção é importante que os laterais baixem (apenas assim que a bola é colocada em jogo, para que o adversário não suba a linha) para conseguirem receber com os apoios orientados para a frente e que os extremos consigam que os alas contrários os fiquem a marcar, para que os nossos laterais fiquem livres.

É, também, importante que o nosso ponta-de-lança consiga não se dar à marcação do central do meio, colocando-se nas costas dos centrais exteriores. Se o nosso P6 baixar, conseguimos criar vantagem por fora e os nossos dois médios devem tentar ocupar o quadrado entre os jogadores adversários do seu lado.

3.5.2.21. Jogos de Preparação vs. *The Pro Project* sub17, 14/01/2023

Este foi um jogo que se esperava competitivo por todos os jogadores pertencerem a um escalão superior e, como tal, serem mais rápidos e mais fortes fisicamente. Estes testes são sempre extremamente positivos porque obrigam-nos a ser mais rigorosos, a pensar mais rápido

e antecipar mais e melhor antes de ter a bola. Este último ponto encaixa na perfeição num tópico já abordado, mas muito reforçado neste mesociclo e que é o *scan*, que, a meu ver, é uma ferramenta que ao ser bem aplicada, ajuda a fazer a diferença entre um bom jogador e um grande jogador.

Para este jogo, foram colocados apenas dois objetivos: ora, se esperamos que o adversário pressione, é importante manter a coragem na nossa primeira fase de construção e, ao mesmo tempo, tentar não perder a bola. Que receção usar? Quero que a bola fique sob o meu controlo e devo pisá-la ou prefiro receber de forma aberta e orientada e acelerar o jogo? Estas são perguntas às quais os jogadores, especialmente os guarda-redes, devem conseguir interpretar e responder.

Em primeira fase, é importante dar boas e criativas soluções de passe e experimentar linhas de passe diferentes. Caso percamos a bola, focar em proteger a baliza rapidamente. Se já conseguimos atrair um grande número de adversários para a zona onde temos a posse de bola, então o nosso objetivo passa por sair da zona de pressão e aproveitar o espaço livre que criamos. O golo frente ao Real Sport Clube na 17.ª jornada foi um bom exemplo disto: conseguimos atrair em construção, libertar em profundidade e de seguida em largura.

3.5.2.22. 18.ª Jornada: Sporting Clube de Portugal vs. Footkart Escola Futebol Karting Associação, 15/01/2023

Este jogo marcou o fim da 1.ª fase e, ao entrarmos nele já apurados, a primeira mensagem passou por manter o foco e a preocupação apenas em jogar, sempre com a cabeça tranquila. Ora, se jogam no SCP e treinam todos os dias contra muitos jogadores titulares da SN, nenhum contexto poderá levá-los a estar nervosos.

À semelhança daquilo que se passou no jogo de preparação do dia anterior – onde alguns jogadores repetiram a convocatória –, também neste, o maior desafio visou a construção: sair com bola, dando soluções diferentes e com jogadores nas costas da pressão adversária. Atrair e sair da zona de pressão. Além disto, na última linha, é importante ter a preocupação de ter movimentos de rutura a acompanhar os movimentos de apoio que existam, para aproveitar as portas que se criem e, a defender, recuperar a bola em zonas altas recorrendo à pressão com o extremo do lado contrário à bola a pegar no defesa-central contrário da equipa adversária.

3.5.2.23. 1.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, 29/01/2023

Neste jogo demos início a uma prática que será contínua ao longo desta segunda fase de apuramento de campeão nacional e que passa pela amostragem de um vídeo no momento pré-jogo aos jogadores. Este vídeo nasce a partir de recortes de um vídeo de análise ao adversário realizado pelo analista da equipa. O objetivo deste vídeo passa por mostrar ideias daquilo que o adversário poderá fazer ou não contra nós.

Esta será uma fase onde o equilíbrio vai estar muito mais presente em todos os jogos, já que todas as equipas estão habituadas a ganhar. Contudo, numa fase bastante mais exigente, todas as equipas vão acabar por perder pontos algum dia e, eventualmente, perder jogos. Precisamente por isto, a equipa que souber lidar melhor com o erro e com a derrota será a equipa que vai conseguir ter mais sucesso. Um aspeto importante passa pela entrada em campo: a intensidade, ritmo e vontade de ganhar com que entramos nos dez primeiros minutos serão fundamentais. Não podemos sequer deixar os adversários acreditar que podem roubar pontos ao SCP ou bater-se connosco.

Defensivamente, a equipa da Académica OAF opta por uma pressão com os extremos aos centrais e o P9 pega no P6. Aqui, é importante ter em atenção os apoios, orientados de forma a poder aproveitar a porta dos médios entre o P9 e o médio adversários e aproveitar colega em corredor lateral. A referência de posicionamento dos nossos defesas centrais é uma linha imaginária entre as linhas das pequena e grande áreas.

Quem sai ao nosso lateral é o médio interior, pelo que optamos por criar uma dinâmica de tripla largura para criar superioridade 3x2 no corredor ou atrair o P6 adversário (responsável pelas coberturas) e libertar espaço em corredor central, já que os interiores adversários recuperam muito mal defensivamente. Quando o médio cair no corredor lateral, é importante o extremo estar profundo para impedir que o lateral consiga marcar os dois e pode não estar muito largo para não se dar à marcação do mesmo. Todavia, o médio deverá ser criativo e pisar umas vezes o corredor lateral e, noutras vezes, o corredor central, e a porta entre o extremo e o médio interior, já que numa zona de organização, a Académica defende em 1x4x1x4x1. Como referi, o P6 adversário é o responsável pelas coberturas defensivas. Contudo, percorrer o campo todo em largura não é fácil e, chegando a zonas mais ofensivas, se conseguirmos variar o jogo, vai abrir-se muito espaço na zona da entrada da área.

É importante que o nosso P9 ataque a zona do primeiro poste para libertar espaço na entrada para os médios aparecerem. Uma questão importante que foi pedida para este jogo e que será um dos nossos focos daqui para a frente é o extremo aproveitar o espaço em corredor central em vez de estar em largura quando a bola está em corredor contrário. Isto porque queremos o nosso P9 mais livre no jogo e acreditamos que será mais benéfico para o nosso jogo que os três jogadores da frente se liguem de forma mais frequente e, para isso, têm de estar mais próximos. A transição ofensiva é realizada maioritariamente em condução e de forma rápida. Por isso, se estivermos desequilibrados, é importante fazer falta e parar a jogada.

Ofensivamente, mais concretamente em fase de construção e organização, o adversário tenta muitas vezes sair para o seu lado esquerdo para atrair o nosso P9 e libertar no outro defesa-central para potenciar algumas dinâmicas entre o lateral, médio interior e extremo com o objetivo de atacar a profundidade. Aqui, o nosso extremo já nem pode deixar que essa ligação exista. Caso aconteça, queremos controlar o nosso espaço e o adversário que cair nele, de forma a não sermos atraídos, baralhados e libertarmos espaço. É importante que o nosso P6 identifique o interior do lado da bola e o nosso interior do lado contrário baixa para mantermos o meio-campo em 2-1. Em zona de decisão, procuram bola no corredor para cruzamento.

3.5.2.24. 2.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Vitória Sport Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/02/2023

Culturalmente, como tão bem se sabe, ir jogar à cidade de Guimarães não é nada fácil, quer pela qualidade apresentada pelas equipas do clube, quer pelo público fervoroso. Então, a primeira mensagem passou pela importância de uma boa entrada no jogo, para não deixarmos o adversário (público e jogadores) acreditarem na possibilidade de roubar pontos ao SCP.

O Vitória SC pressiona num 1x4x4x2 com o P10 e o P9 responsáveis por essa primeira fase de pressão. Além de existir um espaço muito grande entre setores, podemos conseguir criar vantagem a partir de situações de 2x1 em corredor lateral e a partir daí variar o centro do jogo e/ ou atacar pelo corredor central. Para isto, é fundamental que os laterais não recebam a bola de costas. Em organização, saem à pressão com tudo e com pouca preocupação com o princípio da contenção. Se dermos poucos toques na bola, conseguimos desorganizá-los facilmente. Aqui, sempre que um adversário salta na pressão, têm de existir movimentos nas costas dele para procurar receber a bola. Em proteção, não marcam o P9 e procuram defender muito bem a zona do primeiro poste, mas deixam o segundo bastante livre. Na transição defesa-

ataque não inventam: são muito pragmáticos a atacar pelo corredor onde ganham a bola. Em construção, procuram recorrer ao P6 no meio dos centrais para sair a três, laterais largos, médios interiores e extremos profundos. Mais à frente, em preparação, os laterais ocupam zonas interiores do terreno – com especial atenção para o lateral esquerdo, que mesmo quando toca por fora, tem sempre como objetivo aproveitar o espaço central – mantendo-se os médios interiores profundos e extremos profundos e em largura. E é precisamente aos extremos que querem chegar para depois tentar o cruzamento. A transição defensiva é sempre para pressão ao portador da bola e nunca para reorganização e proteção do espaço. Neste sentido, é muito importante seguir uma mensagem trabalhada ao longo desta semana: quando ganhamos bola, um colega a baixar para dar cobertura, um a aproximar para jogar e outro a fugir para aproveitar as costas da defesa adversária.

3.5.2.25. 3.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Clube de Futebol "Os Belenenses", 12/02/2023

O CF "Os Belenenses" pressiona os nossos P3 e P4 a partir dos seus dois extremos, enquanto o ponta-de-lança se encarrega do nosso P6. Os médios defendem a largura e são eles que saltam aos nossos defesas-laterais. Neste momento, é importante que os defesas-centrais tenham a capacidade de perceber quando é possível colocar um passe rasteiro ou quando este tem de entrar por alto num extremo para explorar situações de 2x1. Aqui, apesar de o nosso objetivo ser sempre tentar jogar, uma das grandes premissas passa por não perder a bola em zona de risco, sendo preferível perder longe e pressionar do que perder perto da nossa baliza e correr risco de sofrer golo. Os defesas-centrais são muito pouco agressivos no acompanhamento à referência (P9), pelo que este consegue fixar os dois ficando em corredor central e atacando a porta entre eles ou consegue criar superioridade se baixar e ocupar o espaço entrelinhas. Em organização, defendem muito mal o corredor lateral já que os médios interiores têm constantemente de percorrer grandes distâncias, o que facilita a criação de situações de 2x1 nesse espaço. Aqui, é importante que o nosso P10 não se dê à marcação e consiga manter-se nas costas da pressão para procurar essas linhas de passe e conseguir criar superioridade fora com o extremo do lado da bola. Em proteção, o destaque passa pela debilidade na defesa ao segundo poste, numa tentativa vincada de proteger o segundo poste.

Com bola, em construção, montam a 4, com o médio defensivo a ocupar essa mesma posição. Tendo em conta que, com base nos últimos jogos, esperamos uma dupla de central

destra, o nosso P9 condiciona para o defesa-central que joga na esquerda, os extremos fecham as linhas de passe por dentro e controla o lateral adversário caso este esteja de frente para si. Caso o defesa-lateral esteja muito profundo, é o nosso lateral que o controla e salta imediatamente assim que a bola inicia a sua viagem para lá. Aqui, o médio-interior do lado da bola pega no extremo e o interior ajusta para equilibrar. Quando existe um passe para a frente, o médio defensivo baixa e monta uma linha de 3. Em preparação, encontrando-se já a 3, os defesas-laterais preocupam-se em dar muita profundidade e os extremos em ocupar espaços interiores, quase como a formar um quadrado dentro com os dois médios interiores. Neste momento, os nossos três jogadores mais adiantados pressionam os três defesas com tudo, o P10 pega no interior do lado da bola e divide esse espaço com o extremo do lado oposto, lateral com lateral, médio interior do lado da bola pega no extremo desse lado e o outro interior equilibra a equipa. Procuram muitas vezes ruturas na porta entre defesa-central e lateral, quer seja a partir do extremo, defesa-lateral ou do EF, ponta-de-lança e a maior referência do adversário.

A palestra, dividida em dois momentos (um na sala de formação onde foi mostrado o vídeo pré-jogo de análise ao adversário – e onde hoje foi exibido também um vídeo motivacional, discorrido no Capítulo Reflexivo X, para enfatizar a atitude com que devemos encarar este jogo – e outro no balneário, onde são transmitidas mais informações relativas à nossa equipa) terminou com a mensagem de que todas estas informações são apenas algumas ajudas, mas que aquilo que realmente vai ditar se conseguimos ter ou não sucesso no jogo é a capacidade dos jogadores de se adaptarem àquilo que o jogo pede. Isto só é possível se mantivermos a cabeça limpa. A jogar em casa e sabendo que o adversário vem de duas derrotas, é fundamental entrar com tudo e mostrar que queremos muito ser uma equipa, muito agressivos e ganhar o jogo.

3.5.2.26. 4.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Vitória Futebol Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 26/02/2023

A equipa do Vitória FC encontra-se num bom momento de forma e além de motivados, são uma equipa agressiva e com qualidade. Na pressão, os 2 extremos pressionam os dois centrais e o ponta-de-lança marca o P6. Aqui, é importante que os nossos defesas-laterais se posicionem numa zona mais baixa no terreno já que quem os pressiona são os médios interiores. Isto faz com que seja importante os nossos médios conseguirem ocupar o espaço nas costas dos

médios adversários para receberem a bola nesse espaço. Em organização, a pressão é exercida apenas pelo ponta-de-lança, seguida de uma linha de 4 (extremos e médios interiores) e as coberturas são asseguradas pelo médio defensivo, que é responsável por todo o espaço entrelinhas. Desta forma, com apenas um jogador para todo esse espaço, é importante conseguir aproveitá-lo a partir de uma boa ocupação das caixas entre o extremo, médio interior, defesa lateral e defesa central. Em proteção, tentam levar a pressão para o corredor, onde colocam muitos jogadores para defender com superioridade. Nestas ocasiões, a bola tem de sair rapidamente de lá. As zonas de finalização do segundo poste e entrada da área ficam, habitualmente, desprotegidas.

Em construção, em alguns momentos, o médio defensivo baixa para jogar. Quando acontecer, o P9 e P10 posicionam-se lado a lado e dividem o espaço entre estes três jogadores. Caso não aconteça, mantemos a pressão habitual com o P9 e o extremo do lado oposto.

Além destas nuances táticas, é fundamental ter muita agressividade em todos os momentos e dar continuidade àquilo que demostramos na jornada anterior: ser equipa. Outro pormenor que poderá ter importância no jogo é o piso: relvado natural de baixa qualidade (apesar de saltar à vista como um bom tapete), onde a bola salta bastante e onde os jogadores vão escorregar frequentemente. Isto fará com que o MCD tenha de ser encarado como zona de risco, já que qualquer erro inesperado potenciado pelas condições do terreno pode levar a situações de perigo para o adversário, e o MCO como zona de arriscar, porque a qualidade técnica dos nossos jogadores mais adiantados vai criar desequilíbrios nos adversários.

3.5.2.27. 5.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Boavista Futebol Clube vs. Sporting Clube de Portugal, 05/03/2023

Sendo este jogo fora de portas e numa zona geográfica distante, existiu a possibilidade de realizarmos estágio. Desta forma, mesmo antes da palestra e da exposição do vídeo de análise ao adversário, o *mister* BB deixou o alerta do esforço que o SCP faz para que os jogadores tenham a melhor experiência e preparação: além do trabalho de todos os elementos da equipa técnica, acresce o trabalho de todos os restantes intervenientes para que os jogadores apenas tenham de se focar em jogar.

Posto isto, o Boavista FC é uma equipa tradicionalmente agressiva e com um espírito característico que nos vai obrigar a estar ao nosso melhor nível e dar tudo para conseguir a vitória no jogo. A exposição do vídeo de análise iniciou com o reparo de que as imagens

exibidas são apenas referências para aquilo que o adversário tem vindo a realizar nos últimos jogos e que, naturalmente, eles também analisam os nossos e farão adaptações. Por isso, aquilo que realmente é importante passa pela capacidade dos nossos jogadores se adaptarem a isso.

Deste modo, a equipa do Boavista FC pressiona com dois PL e monta um losango no meio-campo, com os extremos a ocuparem zonas interiores nesse momento. Aqui, a vantagem estará nos nossos defesas-laterais, que terão de encontrar um meio caminho para não se darem à marcação quer dos avançados, quer dos extremos. Os médios interiores deverão tentar encontrar espaços nas costas dos médios adversários, sendo que o nosso P9 pode também participar nesta tarefa. Em organização, o meio-campo monstra numa linha a quatro e não em losango, o que fará com que a nossa vantagem esteja no P6, fundamental para conseguirmos variar o centro do jogo e entrar na estrutura do adversário para, a partir daí, encontrar espaços entrelinhas. Sendo um jogador que atua em corredor central e numa zona de risco em caso de perda de bola, é importante estar constantemente a avaliar a chegada da pressão pelas costas a partir do scan. Em proteção, não diminuem os níveis de agressividade, não são especialmente preocupados com coberturas defensivas e pressionam não raras vezes fora do posicionamento inicial.

Em transição ofensiva são muito verticais e é importante ter em atenção os movimentos de rutura do PL: consegue esticar as linhas defensivas adversárias e é muito solicitado pelos colegas, tendo já um golo na fase de apuramento de campeão na sequência deste momento. Quando o adversário se encontrar em construção, importa o P6 identificar o avançado do lado da bola e o defesa-central identifica o outro. Nota para as dinâmicas destes jogadores, que tentam abrir para criar dúvida nos nossos defesas-laterais. Nesse sentido, é fundamental que estes não se deixem iludir e tenham bem presente a tarefa de identificar os extremos em largura. Para isto, a linha defensiva tem de rodar rapidamente. Em preparação e decisão são muito objetivos e procuram a profundidade dos extremos para chegar a zonas de cruzamento.

3.5.2.28. 6.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Sport Lisboa e Benfica, 19/03/2023

Na pressão, o SL Benfica junta o ponta-de-lança e um dos médios interiores na pressão aos dois defesas centrais. Isto levará a que tenhamos frequentemente vantagem de 3x2 no meio e será fundamental que o GR a consiga avaliar e tenha coragem para jogar lá. Aqui, será importante que o P10 não se deixe marcar pelo defesa-central e que façamos o médio defensivo

adversário ter de marcar dois jogadores nossos. De igual modo, o médio do lado da bola não deve fechar a solução do P10.

Em organização, o adversário coloca-se em 1x4x1x4x1 e no último jogo contra a nossa equipa, preocupou-se muito em ter superioridade no corredor no momento defensivo. Para este jogo planeamos iniciar o momento de preparação com 5 jogadores (3 defesas e dois médios interiores), enquanto os outros jogadores prendem e afundam a equipa adversária. Neste momento é pretendido que os laterais consigam dar muita largura e profundidade, enquanto os extremos criam superioridade em zonas interiores. Quando o lateral receber a bola por fora, é importante que o extremo consiga romper na porta DC-DL. Em momentos que construirmos a 4, é importante os extremos darem muita profundidade para receberem mais à frente.

Um momento para o qual é necessária especial atenção na equipa adversária é a transição ofensiva: são muito fortes e exploram-na muito e com uma taxa alta de sucesso, tendo já vários golos a partir de transições nos últimos jogos. Aqui, é muito importante parar as jogadas com falta ainda no nosso meio-campo ofensivo, caso a equipa não esteja organizada. No momento de construção adversária, manteremos a pressão normal e um dos objetivos passará por impedir a progressão em drible ou passe longo do MF, defesa-central do SL Benfica. Em preparação, o objetivo do adversário passa por chegar a corredor lateral para, posteriormente, apostar no cruzamento. Quando a bola estiver em corredor lateral, a estratégia passará pelo P6 entrar na linha montar a 5 e quando a bola estiver em corredor central, montar em P6, de forma a controlar as investidas a partir de cruzamento do adversário, já que conseguem colocar muitos jogadores (e com capacidade no jogo aéreo) na área neste momento. Destes, o destaque passas claramente pelo TS, que tanto pode jogar a MID ou ponta-de-lança. Quando joga a MID, quase posso dizer que cumpre dois papéis: o de médio e o de avançado, já que tem muita facilidade me chegar à área e a finalizar. Prova disto são os mais de 25 golos até à data nesta época.

No rescaldo a este jogo, penso que seja importante destacar que, apesar da derrota por 0-2 e de todos os constrangimentos e particularidades do jogo (ex., não termos concretizado duas grandes penalidades e o segundo golo adversário ter surgido de um passe de rutura onde mais nenhum jogador tocou na bola e ela entrou, entre outros), a atitude competitiva foi constante do primeiro ao último minuto. Mesmo com uma falta de eficácia gigante, a desperdiçar penaltis e a sofrer golos difíceis de digerir, conseguimos manter um bom nível exibicional do início ao fim. Além disto, um aspeto muito importante: conseguimos transportar de forma muito positiva o treino para o jogo. Isto é, as nuances que foram trabalhadas ao longo da semana (ex., a preparação a 3 com os laterais profundos e extremos dentro) foram

reproduzidas com muito afinco no jogo. Por fim, entramos em campo cientes daquilo que íamos encontrar e de como nos poderíamos adaptar, o que também mostra rigor e atenção na hora de captar as informações transmitidas na palestra e na exibição do vídeo de análise ao adversário.

3.5.2.29. 7.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Braga vs. Sporting Clube de Portugal, 26/03/2023

A palestra que antecedeu o jogo da sétima jornada frente ao SC Braga seguiu um rumo algo diferente daquilo que tem vindo a ser habitual: em vez do vídeo de análise ao adversário onde são expostas as suas dinâmicas e onde o mister BB transmite (relembra) aquilo que foi trabalhado e de que forma nos devemos ajustar aos problemas que o adversário vai tentar colocar, a ideia passou por reforçar o bom momento exibicional que a equipa tem vindo a apresentar. Isto porque, apesar da derrota, do jogo da última jornada foi possível retirar muitas coisas positivas. Além disto, a meio da semana realizamos dois jogos amigáveis frente às equipas de sub14A e sub16, com o nosso grupo a ser dividido em dois, e ambos os jogos deixaram sensações bastante positivas.

Com isto, após analisarmos a equipa do SC Braga, optamos por dar continuidade àquilo que foi a estratégia utilizada na semana anterior e, por fim, outro dos objetivos passou por atenuar a pressão dos jogadores, já que prevíamos um
jogo difícil (numa sequência de jogos também ela difícil) e, bem vistas as coisas, nos dois jogos amigáveis a meio da semana não houve vídeo de análise ao adversário e o resultado foi bastante positivo.

O vídeo e palestra pré-jogo resumiram-se então, a lances positivos desses dois jogos: na pressão, destaque para os três jogadores da frente num bloco alto e com uma forte mudança de ritmo, que permitiu recuperar bolas em zonas adiantadas do terreno e para o médio do lado contrário a largar a referência e dividir o espaço. Em organização, a linha defensiva pronta para retirar profundidade ou bascular, com os laterais por dentro, mas prontos para saltar à pressão, P6 preparado para entrar na linha e centrais para as coberturas defensivas.

Em transição ofensiva, principalmente no jogo frente aos sub14, fomos capazes de decidir bem e rápido, com poucos toques na bola. Aqui, no capítulo da finalização, é importante ter mais critério na hora do remate, já que em várias situações não é necessário um remate com tanta potência, mas sim desviar a bola do guarda-redes.

No primeiro momento de construção, conseguimos ser mais calmos, ter mais paciência a circular a bola (ainda que esta tenha de andar tão rápido quanto possível) até encontrar o corredor livre para atacar sem ter de forçar. Em criação, destaque para a disponibilidade dos laterais quando os extremos recebem por dentro e, no último terço do terreno, muitos jogadores em zonas de finalização prontos para o remate, sem desmontar o equilíbrio defensivo. Tudo isto só acontece porque a bola anda rápido. Por último, em transição defensiva, conseguimos estar bem num momento que não tem sido positivo nos últimos tempos: reagir à perda formando um bloco muito compacto que nos possibilite recuperar rapidamente a bola ou que impeça os adversários de progredir para perto da nossa baliza.

Na chegada ao estádio, estás ideias foram reforçadas e apenas foram dadas algumas dicas acerca daquilo que podíamos esperar do adversário, entre elas: a pressão realizada com o avançado e o médio ofensivo, que dividem os defesas centrais e o P6; o afundar dos dois extremos para controlar a profundidade dos laterais numa preparação a 3 (tal como temos idealizado e como o CF "Os Belenenses" fez); e a bola longa de variação do central da direita.

3.5.2.30. 8.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Futebol Clube do Porto, 02/04/2023

O FC Porto é uma equipa muito competentes a nível técnico, competitiva e disponível no jogo. Têm duas formas de abordar a pressão: em 1x4x4x2, onde o PL e o MCO pressionam P3 e P4, respetivamente, dependendo do lado para que a bola saia. O outro jogador preocupa-se em cortar a linha de passe para o GR e DC do lado oposto, deixando o P6 livre. A segunda pressão do adversário tem como base um 1x4x3x3, onde é possível eliminar o ponta-de-lança adversário num 3x1 (P1, P3, P4). Aqui, é importante ter a capacidade de pisar a bola, esperar que ele se aproxime para o conseguir eliminar. Por vezes o médio defensivo cai no erro de pegar no P9 caso este baixe no terreno, o que ajuda a criar superioridade nos jogadores do meio-campo.

Em organização, os laterais posicionam-se muito dentro, o que cria vantagem nos corredores laterais, principalmente para os P2 e P5. Quando o P6 baixar para criarmos a 3, possivelmente vão pressionar 3x3 e está superioridade no corredor enfatizar-se-á. Em momento de transição ofensiva, a referência é predominantemente o CV, extremo muito rápido e possante. Quando este jogador (ou outros, também perigosos, como o TP, YP, JP, RB, DC

entre outros) conseguir colocar-se em situações que possam vir a ser vantajosas, é importante saber quando é como fazer faltas, assim como aconteceu frente ao SLB e SCB.

Em construção, têm dificuldades nos momentos em que ligam com os DL, já que os dois DC não são muito evoluídos tecnicamente. Os médios do FC Porto são muito móveis e o triângulo inverte constantemente. Em preparação, recorrem regularmente a uma dinâmica semelhante ao Vitória SC: lateral muito profundo, extremo a ocupar zonas interiores e o interior (sempre o mesmo, BL) ocupa o corredor lateral, na posição do DL. Ora, se este jogador está a ocupar a posição do DL, quem salta a ele é, neste caso, o P11. Por fim, em finalização procuram chegar rápido à linha de fundo onde recorrem muito ao cruzamento.

3.5.2.31. Torneio *Ibercup* Cascais, 05/04/2023 a 08/04/2023

Na palestra que abriu o terceiro torneio do ano, o mister BB ficou a sua mensagem num ponto que já havia abordado no último jogo: a importância de casa jogador, quer jogue cinco, cinquenta ou oitenta minutos. Prova disto foi o golo decisivo na vitória contra o FC Porto, onde a assistência saiu do primeiro toque na bola do AG e o cabeceamento final do ML, que entrou aos 71'. Cada convocatória deve ser encarada como uma oportunidade de ter impacto no jogo e conquistar novas oportunidades.

Neste sentido, um dos objetivos para este torneio passa por aproveitar que vários jogadores habitualmente titulares estão integrados no estágio da SN e dar o máximo volume a muitos jogadores que não têm tido tantos minutos quanto eles e nós gostaríamos.
Sendo este torneio um momento em que a competitividade será alta em todos os momentos e em que os jogos terão tempo reduzido em relação ao que é habitual no CN Iniciados, estão reunidas condições para que os adversários acreditem que podem vencer-nos. Desta forma, o objetivo final para este torneio passa por sermos a equipa com mais posse e mais dominadora em todos os jogos.

Para o jogo frente ao Vitória FC, apenas foram relembrados alguns conceitos que têm sido abordados com frequência ao longo das semanas anteriores: em fase de preparação, o posicionamento dos extremos em zonas interiores; a criação de vários losangos (ex., P4, P5, P11 e P10) dentro da nossa estrutura; e o controlo da profundidade pela linha defensiva.

Neste jogo e no seguinte, frente ao *Football Club Shaktar Donetsk (FC Shaktar Donetsk)*, as exibições não foram condizentes com aquilo que era pretendido e decidimos alterar algumas peças no onze inicial, como por exemplo passar o CL para P6 e o CG para P8.

O meio-campo ficou completo com o AG a P10. A verdade é que a no jogo da terceira jornada da fase de grupos, frente ao Real SC, a resposta foi excelente e a partir daí, o 11 inicial sofreu poucas alterações, já que alguns agarraram a oportunidade e outros permitiram aos colegas agarrá-las. Ora, no caminho até aà Final do torneio, nos jogos onde defrontamos *Metropolitan Oval Academy*, *Club Atlético Madrid*, *Clube Regatas Flamengo (CR Flamengo)* e *Blackburn Rovers Football Club* (*Blackburn Rovers FC)*, as palestras que antecederam os jogos passaram exclusivamente por reforçar pontos positivos do(s) jogo(s) anterior(es) e reforçar a motivação para o jogo que se seguia. A verdade é que o torneio não teve o início que pretendíamos, mas acabou por superar as nossas expectativas e trazer várias surpresas positivas.

3.5.2.32. 9.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Clube Desportivo Tondela vs. Sporting Clube de Portugal, 16/04/2023

À semelhança daquilo que se passou no Torneio da semana anterior, a palestra para este jogo resumiu-se a focar aspetos positivos que têm vindo a ser constantes na nossa equipa, relembrando muito daquilo que foram os jogos da semana anterior. Sendo o Clube Desportivo Tondela (CD Tondela) uma equipa teoricamente inferior à nossa, o *mister* BB optou por não mostrar aos jogadores o vídeo de análise do adversário, por considerar que poderia existir um maior relaxamento caso os jogadores vissem algumas das imagens que constavam no vídeo.

Muitas vezes, quando os jogos são deste nível de dificuldade, os nossos jogadores tendem a relaxar e colocar-se ao nível do jogo, como aconteceu, por exemplo, frente à Académica OAF ou ao Caldas SC. Contudo, aquilo que devia acontecer era precisamente o oposto: aproveitar para tirar partido da superioridade e marcar muitos golos.

O facto de estarmos a crescer muito neste último mês tem vindo a ser muito abordado como forma de enfatizar a competitividade intra-posicional e reforçar que cada vez menos existem lugares cativos no onze inicial. Acima de tudo, perceber que quando um jogador é titular, não pode relaxar, porque pode perder o lugar, e quando não o é, não pode amuar, sob pena de não o conseguir conquistar. No mesmo seguimento, a alegria que os jogadores demonstram a treinar e jogar foi abordada através dos exemplos do ED e do JU.

Para o jogo, de forma mais concreta: sabemos que será um jogo onde vamos passar muito tempo em setor 2, frente a um bloco médio/baixo, em que temos de ter muita mobilidade para criar desequilíbrios. Na perda de bola, decidir entre guardar a posse para nós ou acelerar. Aqui, é importante perceber que, mesmo recuperando a bola em zonas altas, podemos ter

muitos adversários no caminho, e que, de forma oposta, quando recuperarmos no nosso meio-campo, podemos aproveitar o facto de os jogadores adversários estarem num bloco menos compacto para acelerar o jogo.

3.5.2.33. 10.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol vs. Sporting Clube de Portugal, 22/04/2023

Na palestra para o jogo que deu início à segunda volta da segunda fase do CN Iniciados, mais do que ver o adversário em si, o foco centrou-se muito em ver o que fizemos na primeira volta e podemos melhorar neste jogo.

Para este jogo, o nosso principal objetivo passa por ter a mesma mentalidade da semana passada. Curiosamente, no jogo da primeira volta existiu uma semelhança com este: realizaram-se ambos da parte da tarde, o que, de certa forma, serviu como desculpa para a apatia apresentada no jogo. Se o objetivo destes jogadores é chegar a um patamar profissional, essa desculpa não pode existir. Até porque no escalão de juniores, desde logo, os jogos são maioritariamente da parte da tarde.

Fruto da primeira fase da equipa da Académica OAF ter sido de baixa dificuldade, não estavam preparados para momentos tão competitivos como estes. Agora têm crescido bastante de jogo para jogo e são uma equipa cuja classificação não corresponde ao que tentam fazer no campo.

Pressionam com o ponta-de-lança sozinho e preferem esperar que entremos em setor 2. Aqui mantém-se organizados e tentam empurrar-nos para corredor lateral e fechar-nos lá. É importante que a bola não fique aí presa sob pena de ficarmos em inferioridade numérica e perdermos a bola. Quando entramos em zona de cruzamento, temos de cruzar ou sair rapidamente de lá.

Com bola, são uma equipa que tem um foco muito grande em desbloquear os três médios, que gosta de jogar e tentar ligar muito por dentro, mesmo que existam linhas de passe abertas no corredor lateral. Isto faz com que também percam algumas vezes a posse de bola e aí é importante ganharmos os duelos. Em último terço, temos de ter em atenção o número de jogadores que eles conseguem colocar dentro da área. Por vezes chegam a ter 6/7 jogadores na área.

3.5.2.34. 11.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Vitória Sport Clube, 06/05/2023

O jogo da segunda jornada da fase de Apuramento de Campeão não foi, de todo, de acordo com aquilo que pretendíamos. Agora, em nossa casa, não há tanto barulho como houve em casa deles, mas não podemos dar-lhes vida para não acontecer o que aconteceu em Guimarães, onde em 5 minutos entregamos o jogo. É importante manter sempre a intensidade ao máximo, ter muita vontade e ganhar todos os duelos. A nível tático será fundamental ter confiança a construir e avaliar se a pressão é feita com dois ou três jogadores.

Tendo em conta que o jogo da primeira volta, além de ter sido difícil de encarar pelo ambiente fora do campo, foi um jogo onde os jogadores tiveram muita dificuldade em adaptar-se às dinâmicas que o adversário adotou - diferentes daquelas que haviam sido expostas no vídeo - é ainda mais importante que os jogadores se prendam àquilo que treinamos e não apenas às coisas que mostramos do Vitória SC. Lá dentro, o que está a acontecer nem sempre vai ser igual ao que mostramos no vídeo, como aconteceu na primeira volta.

O Vitória SC pressiona os P3 e P4 com dois jogadores (MCO e ponta-de-lança) e depois com uma linha de três (extremos e o outro médio interior). É importante que o P6 baixe para construir a três com os centrais largos e os laterais bem profundos para criar 2x1 contra o lateral contrário para obrigar o extremo a tomar uma decisão: se pressiona, aproveitamos o 2x1, caso contrário, o P6 fixa o meio da pressão e liberta no central que ficar livre quando algum dos jogadores saltar. A outra pressão deles é com os três avançados e o meio-campo em 2-1. Aí não muda muito em relação ao que trabalhamos e é importante que o GR perceba bem como é que eles pressionam.

Em preparação, o interior entra no corredor, lateral profundo e extremo por dentro. Aqui, cada jogador ocupa-se do jogador que entrar na sua zona: P2/P5 no lateral, central no extremo, extremo no médio, P9 no médio defensivo e o P6 entra na linha. Quanto aos médios interiores, o CG pega no SV (médio defensivo) e o AG no médio mais alto. Outra forma de encarar este momento passa pela largura e profundidade do extremo, sem o médio a cair no corredor 3. Por fim, no nosso momento de transição ofensiva, o CG é a porta de saída. Ou seja, tem como tarefa libertar-se da marcação para um espaço vazio para que a bola possa entrar nele.

3.5.2.35. 12.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Clube de Futebol "Os Belenenses" vs. Sporting Clube de Portugal, 14/05/2023

A palestra para este jogo seguiu um rumo algo diferente do habitual: apesar da primeira parte da mesma ter um conteúdo direcionado para a componente mental, hoje o mister BB decidiu dar um "abanão" nos jogadores para que estejam mais atentos à realidade que os rodeia e percebam que nem tudo está perfeito apenas porque jogam no SCP.

Não é por já estarmos longe do primeiro lugar que importa menos o resultado de cada jogo. Temos de ter orgulho e exigir o máximo de cada um de nós e quando alguém falha, eu tenho de exigir mais dele para eu também me tornar melhor jogador. No campo são colegas e fora dele é que são amigos. Qualquer pessoa que prejudique o grupo dentro do campo, não pode ser bom amigo porque não é bom colega. Quando o DC ficou de castigo contra o FC Porto, o grupo ficou mais preocupado com o facto de ele não jogar do que com o facto de ele estar a prejudicar a equipa e aí deviam ter ido logo para cima dele como grupo por estar a colocar em causa uma semana de trabalho.

Como grupo, é muita coincidência existir duas épocas iguais: quando atingem um objetivo, relaxam, e quando querem atingir um outro objetivo mais além, já não conseguem, tal como aconteceu na época passada e nesta época, depois de uma boa primeira fase. É importante mudar a mentalidade, focar naquilo que realmente importa e preocupar com aquilo que é realmente importante. Tal como aconteceu com a geração de 2006, onde só existem 10 jogadores atualmente no clube, se não "derem à perna", também com esta geração pode acontecer algo semelhante. Depois, como estão no SCP, pensam que jogam facilmente em qualquer outro clube e isso não é verdade. Se a mentalidade não for a correta, não vão jogar no SCP nem em muitos outros clubes.

Não é por ter empresário que estão no caminho certo, não é por terem contrato de formação, não é por terem uma marca a representar. Chegar ao campo e perceber que sou melhor do que o meu adversário é que tem de me fazer sentir bem. Ganhar 1-0 à Académica OAF com um autogolo não chega. Se falhar cinco passes num exercício, tenho de ficar chateado. Se marcar um golo, mas falhar cinco, tenho de ficar chateado. Ainda no último exercício de quinta-feira, houve poucos jogadores que queriam mesmo ganhar os jogos e pegar na bola, começar rápido o jogo para aproveitar a desorganização do adversário. O escalão de sub15 está a três anos daquela idade onde se começa a ser chamado às equipas principais. Já não estamos assim tão longe desse patamar e vêm gerações atrás de nós com muita fome de querer mais. Já chegamos a ter 8 jogadores na SN e agora temos 3, o que é um sinal que estamos

a quebrar. E quando alguém está a quebrar, temos de cair logo em cima dele para não deixar que isso aconteça.

Depois desta conversa, a quantidade de informação transmitida relativa ao jogo e ao adversário foi reduzida e focou-se em três pontos essenciais abordados ao longo da semana de trabalho: avaliar a questão da pressão do adversário e ajustar a nossa construção: no pontapé de baliza quem salta são os extremos e o ponta-de-lança fica no P6. É importante termos constantemente paredes e quando a bola fica descoberta, são os dois extremos que tem de estar prontos para atacar a profundidade com movimentos de rutura, sendo que o P9 pode continuar a dar solução de parede. A defender, vamos defender homem a homem no campo inteiro e largamos sempre o lateral do lado contrário. Os extremos pegam nos defesas-centrais, o P9 pega no médio defensivo, os médios dividem o corredor central, o lateral do lado da bola pega no lateral adversário e os restantes três defesas rodam a linha e ocupam-se dos três avançados adversários. Umas vezes, pode ser o P6 a pegar no PL, outras vezes pode ser o defesa-central. Outras vezes pode ser o P6 a pegar no médio interior que fica livre.

3.5.2.36. 13.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Vitória Futebol Clube, 20/05/2023

A palestra que antecedeu o jogo em casa com o Vitória FC iniciou com uma conversa que vem no seguimento das semanas anteriores: é importante colocar dinâmica no que fazemos e não fazer "apenas por fazer" e conseguir focar naquilo que é importante: no mesmo dia deste jogo, a equipa de juniores do SCP jogou no Estádio Aurélio Pereira, jogo esse que alguns jogadores da nossa equipa estiveram a ver *in loco*. Nesta equipa, composta por muitos jogadores com muitos anos de clube, há vários bons exemplos que podem ser destacados, como a comunicação do defesa-central PS e a dupla de médios MM e GS, sempre ativos e prontos para dar alguma coisa à equipa em todos os momentos. Se não seguirmos os bons exemplos e se nós próprios não formos um bom exemplo, quem "manda" não vai olhar para nós com bons olhos e isso não vai ajudar a chegar lá acima.

Por norma, a imagem que define a nossa equipa são boas entradas em jogo e uma queda constante naquilo que é a qualidade e o cumprimento do plano de jogo estipulado. Isto é, a equipa técnica define e transmite um plano de jogo, no qual somos fortíssimos durante 30 minutos, mas chegamos a um ponto onde esquecemos e passamos a apenas jogar. É importante que isto não aconteça e que o foco se mantenha no jogo todo. O GR, por norma, é o jogador

que está mais fresco e, por isso, pode e deve ir relembrando o plano de jogo para os colegas. Se os objetivos estiverem presentes durante os 80 minutos e se exigirmos o máximo uns dos outros, vai correr bem melhor do que se não o fizermos.

Na jornada 13, vamos defrontar um adversário que nos criou bastantes dificuldades e têm sido muito competitivos ao longo do campeonato. Evoluíram muito e estão apenas a 3 pontos de nós. Prova disso são os resultados frente ao CF "Os Belenenses" na primeira fase (duas derrotas) e na segunda fase (duas vitórias, uma delas por 5-0).

A equipa do Vitória FC apenas pressiona no pontapé de baliza, depois baixa e monta um bloco baixo. A partir daí, procuram muitas transições ofensivas, momento onde tivemos alguma dificuldade em equilibrar e trancar os adversários. A pressão aos nossos centrais é feita pelos extremos e aqui – na nossa construção – queremos os P3 e P4 próximos do GR para fixar a marcação e libertar os laterais, profundos ao nível da linha da grande área, P6 a prender bem o ponta-de-lança e interiores profundos. Podemos ligar em parede (dentro-fora) no médio para chegar ao lateral ou a partir do central para o lateral contrário. Se for possível – e o JU faz isso muito bem – podemos sair em condução para depois ligar no homem livre, que provavelmente será o lateral do lado oposto, já que a linha deles não roda para o marcar.

Em organização, montam um 1x4x1x4x1 e têm muita dificuldade em controlar a largura. Quando construirmos a 3, vamos ter facilidade em explorar a profundidade dos laterais e aproveitar superioridades por fora: se o extremo estiver dentro, consegue prender o lateral, o que faz com que este seja obrigado a ficar responsável por dois jogadores. Aqui, queremos muita profundidade desses jogadores e explorar muitas vezes a porta de rutura entre lateral e central a partir do extremo, quer seja para arrastar o lateral e a bola entrar no nosso lateral ou no movimento do extremo.

O ponto mais importante do jogo centra-se no momento em que entramos em último terço e temos de equilibrar a equipa e trancar os três jogadores da frente. Se o lateral ainda estiver alto por estarmos a construir a 3, o P6 pode pegar num jogador. O que é fundamental é ter os três adversários trancados e mais um médio em parede.

Na nossa pressão, o extremo do lado oposto não precisa de marcar o central oposto, mas apenas de dividir o espaço porque eles raramente tentam sair a jogar, mas o P9 tem de ser muito agressivo para que o DC tenha menos critério a bater. Algo que é fundamental neste momento é ganhar a primeira bola e conseguir controlar a segunda bola e colocá-la no chão. Aí temos de conseguir explorar o facto da equipa deles ainda estar aberta e desorganizada e procurar os espaços livres dentro da estrutura adversária.

3.5.2.37. 14.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Boavista Futebol Clube, 27/05/2023

O Boavista FC é uma equipa que já nos ganhou e acredita que pode ganhar outra vez. Isso é um problema que criamos por permitirmos que acreditassem e que temos de resolver e fazer perceber que foi um "erro" e que não acontece mais. Para isto, há que ser muito mais ambicioso e querer muito ganhar. Quer seja em treino ou em jogo, ganhar tem de estar sempre no pensamento de cada um. E ganhar dá muito trabalho. Não chega chegar ao balneário, vestir a camisola e só porque somos o SCP acham que vamos ganhar. Nenhum jogo está ganho à partida e para o ganhar temos de ter humildade e querer muito. A nossa qualidade individual (e não coletiva) é demasiado boa para termos quatro derrotas na fase final.

Relativamente à componente estratégica do jogo: é importante perceber o nosso momento de construção, onde o P6 inicia o jogo a partir do toque do GR, que apenas deve pisar, os centrais não saem da área e os laterais procuram um posicionamento algo acima da linha da área no que toca à largura. Aqui, o objetivo passa por desbloquear algum jogador de frente e ter muitas soluções de apoio frontal e terceiro jogador. Isto vai depender muito do P6, que decide onde está o espaço e passa essa responsabilidade para o colega. Quem, a partir daqui, falhar alguma ação técnica, está a comprometer o trabalho que foi feito pelo colega.

A partir daqui, entramos num outro jogo: o das ruturas. Eles rapidamente são atraídos aos corredores, que vão ser zonas de passagem para nós. Ou seja, temos de entrar no corredor e sair rapidamente, quer seja em ruturas, para corredor central em condução ou passe ou por trás em passe.

Defensivamente, os três jogadores da frente têm de ser muito agressivos na nossa pressão habitual e quem está cá atrás tem de ser muito agressivo na primeira bola. De igual modo, é importante estarmos sempre prontos para disputar, ganhar e controlar as segundas bolas. Com o adversário em setor 2, é fundamental controlar os movimentos de rutura do ponta-de-lança, que é a referência na fase de preparação. Quando perdemos a bola, os centrais já têm de estar perto dele a trancar e impedir que receba ou inicie movimento de rutura.

3.5.2.38. 15.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sport Lisboa e Benfica vs. Sporting Clube de Portugal, 03/06/2023

Já jogamos muitas vezes contra o SL Benfica e sabemos muito sobre eles, tal como eles sabem muito sobre nós. Não vai haver grandes surpresas, pelo que o que vai fazer a diferença é a forma como encaramos o jogo – com mais ou menos vontade de ganhar do que o adversário.

Na pressão, o médio defensivo deles acompanha o movimento do nosso P6, enquanto o interior marca o nosso P8 individualmente. Aqui, pedimos aos nossos P3 e P4 para estarem um pouco mais subidos, P6 monta no meio deles e inicia a construção. P2 e P5 por dentro para prender os extremos deles e criar a dúvida, e libertar a linha de passe para os extremos ou para eles mesmos. Assim que o passe entra do central para o extremo, é importante que este se dirija rapidamente para dar cobertura.

Em construção, o P6 inicia a construção e os laterais posicionam-se por dentro para serem soluções de parede após a ligação do central com o extremo. Caso a bola entre no lateral e este esteja de costas, pretendemos que o central seja muito rápido a dar cobertura e consiga receber a bola à frente da linha de pressão do avançado.

Em preparação, montamos a 3 e assim que a bola sai do P6 para um dos centrais, temos preparada a seguinte dinâmica: lateral mantém subido e é o médio contrário que abre para ocupar este lugar, sendo que a solução de variação a partir deste para o extremo oposto é importante. A ideia neste momento passa por criar superioridade devido à pressão do adversário com os dois interiores e o avançado, enquanto os extremos baixam para a linha dos laterais para controlar os nossos extremos. Caso o extremo salte no médio que ocupa o corredor, o nosso extremo desse lado procura o espaço entrelinhas para receber. O nosso P9 tem de estar constantemente a atacar profundidades assim que a bola está descoberta. O extremo do lado contrário tem de o fazer também. Aqui, é importante explorar as costas do RN. Mais à frente, extremos mais por dentro e P9 mais fixo. LT, DU e SF têm de ter muita dinâmica a rodar rapidamente a linha para que consigamos chegar ao corredor contrário.

A nossa pressão será a normal, inclinando mais para o lado do MF, de modo a convidar a jogar para o outro lado. Assim que a bola entra, rodamos a linha e pegamos. Se for batida, muito fortes na primeira e segunda bola. Tendo em conta que o adversário tem, na fase ofensiva, um padrão muito definido ao longo de todo o terreno de jogo – bola longa; disputa aérea, sendo que são muito fortes nas primeiras e segundas bolas; procura dos corredores laterais para cruzamento, onde também são muitas vezes fortes e conseguem marcar muitos golos – é importante evitar situações de cruzamentos. Para isto, é importante ter sempre a bola fechada.

Um ponto importante no jogo deles é o MCO/ ponta-de-lança, TS, jogador muito inteligente e com capacidade técnica para mudar o jogo. Quando a construção é pelo lado dele, pede muita bola em apoio, quando é pelo lado oposto, entra em rutura nas costas da linha defensiva. Em todos os momentos faz contramovimentos para enganar os adversários.

3.5.2.39. 16.ª Jornada – fase de Apuramento de Campeão Nacional: Sporting Clube de Portugal vs. Sporting Clube de Braga, 11/06/2023

De agosto a novembro tivemos um crescimento muito bom e a essa altura já tínhamos ganho a praticamente todas as melhores equipas nacionais e algumas internacionais em campeonato ou torneios, o que nos fez relaxar e tornou-nos no objetivo de todas as equipas, i.e., todas as equipas vieram com ambição redobrada para nos tentar ganhar e, na 2.ª fase, todas sentiram que nos podiam ganhar porque perceberam que fomos quebrando. Enquanto os outros trabalharam, nós mantivemo-nos relaxados. Mesmo a atitude em treino foi mudando drasticamente e cada vez mais os jogadores foram adotando uma postura de passar a culpa para os outros, sem a responsabilidade de assumir a culpa e fazer melhor da próxima vez, em prol do individual e principalmente do coletivo. Há desculpa para falhar, mas não há desculpa para não tentar ou passar a culpa para os outros. Se a mentalidade não é a correta, nunca vamos conseguir crescer nem como equipa, nem individualmente. Num treino desta semana, no exercício de esquemas táticos, um jogador lamentou-se: *"Oh, não vem nenhuma bola para segunda bola"*, quando devia querer que todos os cantos dessem golo na primeira bola, preocupando-se com a equipa e não com a bola ir para segunda bola para que ele próprio pudesse rematar e marcar golo.

Tudo isto leva a que não seja possível crescer e esta mentalidade faz com que os jogadores não consigam estar felizes. Prova disto é que os jogadores que entraram no decorrer dos jogos não conseguiram acrescentar nada ao jogo. Talvez a solução não seja ficar chateado, mas sim querer trabalhar mais, querer melhorar, querer perceber junto dos treinadores em que é que posso ser melhor: o ED, ao longo da época, foi chamado para ver vídeos várias vezes e nunca procurou ser ele a chegar junto dos treinadores, pedir conselhos e perceber em que é que pode ser melhor. Aliás, foram muito poucos os jogadores que o fizeram.

Relativamente à equipa adversária, algumas vezes é o extremo que divide a pressão com o ponta-de-lança, outras vezes, é o médio que divide com o ponta-de-lança, com troca mediante o circular da bola. Quando o médio salta, cria-se um 3x2 no meio. Se a bola for rápida,

conseguimos aproveitar essa vantagem. Se o P9 conseguir montar o quadrado, conseguimos ter ainda mais vantagem. No nosso jogo, deixaram o P2 sozinho e fechavam com o extremo por dentro. Ainda assim, pressionam na maioria dos jogos com o médio e extremo a guardar os laterais. Em organização, não são tão pressionantes e os extremos acompanham até ao fim caso os nossos laterais se projetem.

Em construção, posicionam-se largos e profundos, com o médio e extremo a aproximarem para ser soluções de apoio e, depois, tentar movimentos de rutura a partir dos médios. Em preparação, além destas trocas em corredor lateral, procuram o PL para este segurar e ser solução de apoio frontal, sendo que aqui o objetivo passa por fazer a bola chegar aos extremos como terceiros jogadores, a partir da ligação intermédia dos médios. Neste momento, é importante controlar o PL para não o deixar ligar.

3.5.3. Reflexão Final Acerca das Palestras dos Jogos e Ligação Entre Estas e o Mesociclo 1

Assim que ouvi a primeira palestra do mister BB, tomei a decisão instantânea de registar e guardar todo o conteúdo e mantê-lo organizado, por dois motivos fundamentais: em primeiro lugar porque lhe reconheço muita competência na sua função e, em segundo lugar, pela forma lógica e sequencial como organiza o seu discurso, bem como pela forma calma e tranquila que o transmite.

A partir daqui, percebendo que as palestras são dirigidas com base naquilo que é o processo de ensino-aprendizagem, com foco na respetiva semana de treinos e no que foi trabalhado ao longo dos mesmos, decidi que seria uma forma interessante de abordar o modelo de jogo numa perspetiva horizontal, com o decorrer dos jogos. Além de estar contemplado o "caminho principal" seguido ao longo do ano (isto é, os princípios e sub-princípios trabalhados), também estão detalhados os "atalhos" (abordagens estratégicas a alguns jogos da segunda fase), o que acredito que torne este capítulo rico.

Por exemplo, no microciclo 1, tal como refiro na página 208, a nível ofensivo, pretendíamos uma saída limpa, curta e apoiada: *"Aqui, o nosso principal objetivo centrou-se em conseguir uma saída limpa, curta e apoiada."* e o objetivo proposto para a fase ofensiva no primeiro jogo oficial da época frente ao Caldas SC, cuja palestra se encontra na página 170, foi precisamente esse: *"(...) passamos para aqueles que foram os objetivos definidos para este jogo. A atacar: em fase de construção, sair de forma limpa, curta e apoiada."*

Defensivamente, neste microciclo, o momento com mais foco foi a pressão, tal como podemos ler na página 211: *"Em organização defensiva, apenas abordamos a nossa fase de pressão, onde pretendíamos contrariar a primeira fase de construção adversária a partir de um bloco alto, onde queremos defender de dentro para fora, fechar a bola e anular as linhas de passe mais próximas. A nível técnico, aproximação rápida ao portador da bola e desarmar. Para isto, pretendemos uma pressão forte por parte do ponta-de-lança ao defesa-central que receber a bola, tentando orientá-lo para o corredor lateral. Para impedir que a bola varie para o corredor oposto, o extremo do lado contrário abandona o defesa-lateral e fecha a linha de passe para o defesa-central."* Também na página 170 é possível observar que o objetivo para o jogo em questão na fase defensiva foi o seguinte: *"Por outro lado, a defender, as indicações passaram por, numa primeira fase de pressão e a partir do nosso ponta-de-lança, condicionar o portador da bola, enquanto o extremo do lado oposto a esse mesmo jogador fecha o outro defesa-central."*

A abordagem do mister BB às palestras foi diferente na primeira e segunda fase, com o denominador comum da fase inicial, direcionada para uma componente mental e/ ou motivacional. Depois desta, na primeira fase, as palestras dividiam-se entre as duas fases do jogo, ofensiva e defensiva (maioritariamente por esta ordem). Em cada uma delas, habitualmente, depois de ser relembrado o que foi trabalhado, eram estabelecidos objetivos a cumprir em função disso.

Na segunda fase, com a inclusão do vídeo de análise à equipa adversária, a palestra passou a ter duas partes: a primeira parte resumia-se à exibição deste mesmo vídeo, onde eram explicadas algumas dinâmicas, pontos fortes e menos fortes do adversário. Nos jogos em casa, este momento tinha lugar na sala de formação da Academia Cristiano Ronaldo ou, em caso de estágio, no hotel. A segunda parte da palestra era realizada no balneário e, aos pontos abordados na primeira parte acerca do adversário, o mister BB anexava aquilo que era pretendido da nossa parte para contrariar. Noto que nem sempre existiram abordagens estratégicas aos jogos e numa ocasião não foi exibido vídeo acerca do adversário, mas sim momentos positivos da semana de treinos. Isto porque a equipa adversária era muito desorganizada e isso podia criar um sentimento de relaxamento na cabeça dos jogadores, que não era pretendido por nós.

3.5.4. Capítulo Reflexivo IX – Abordagem ao Modelo de Jogo – Comparação entre os Mesociclos 1 e 6

Outro dos caminhos que delineei para abordar o modelo de jogo da equipa de sub15 do SCP geração 2008, – relembrando que não me foi dada autorização por parte do clube para expor o modelo de forma integral – versou uma comparação entre aquilo que foram os mesociclos 1 e 6. Escolhi estes dois porque, por um lado, representam o primeiro contacto com os jogadores e, antagonicamente, a entrada na fase de apuramento de campeão nacional. Por outro lado, alguns dos conteúdos abordados são semelhantes, mas transmitidos de forma mais aprofundada.

3.5.4.1. Abordagem ao Mesociclo 1

O primeiro mesociclo teve início no dia 21 de julho e perdurou até o dia 14 de agosto, num total de quatro semanas, desde o primeiro dia de pré-temporada até o dia do primeiro jogo de campeonato nacional. Apesar de alguns treinadores já terem trabalhado com vários jogadores do plantel em épocas anteriores, este foi o tempo em que ficamos a conhecer a realidade e o nível do grupo. Tendo como memória mais presente o final da época transata, numa equipa muito evoluída em todos os aspetos, acredito que alguns padrões tenham sido colocados num patamar demasiado elevado para uma geração que não é tão forte. Como tal, desde logo, alguns conteúdos que pretendíamos abordar, tiveram de ser adiados para o mesociclo seguinte por considerarmos que o tempo que tivemos não fora suficiente para progredirmos para esses conteúdos, já que aqueles que nos propusemos a transmitir primeiro não foram adquiridos tão rapidamente quanto esperado. Estes estarão assinalados a sublinhado abaixo. De uma forma geral, aquilo que foi idealizado ao nível do modelo de jogo, foi o seguinte:

3.5.4.1.1. Organização Ofensiva: Construção (intra-setorial e inter-setorial) e <u>Preparação (intra-setorial e inter-setorial)</u>

Aqui, o nosso principal objetivo centrou-se em conseguir uma saída limpa, curta e apoiada. Para isto, é necessária coragem e confiança nos colegas de equipa para manter a posse de bola e tentar sair a jogar com critério e procurar a vantagem, esteja ela no corredor lateral

ou dentro da estrutura adversária, mesmo perante pressões fortes e intensas, como foi, por exemplo, a do Vitória SC, no torneio em Abrantes. Do mesmo modo, coragem para progredir recorrendo à condução de bola, no caso de a pressão não ser tão forte, para provocar e atrair os adversários a saltar à pressão, libertando espaço e colegas. Pretendíamos, também, incluir a progressão em passe, mas com o decorrer dos treinos sentimos que seria mais benéfico consolidar a progressão em condução e incluir posteriormente o passe. Na figura 21 está representado um bom exemplo de um exercício que utilizamos para este efeito.

A nível técnico, a orientação dos apoios por parte dos defesas-laterais foi algo bastante visado, para conseguirem receber a bola prontos e de frente para o jogo. Também o critério no passe curto por estarmos a trabalhar a nossa primeira fase de construção, numa zona de risco.

A nível inter-setorial, ou seja, no que toca à ligação com o setor intermédio e com a fase de preparação, foi pedido aos médios que procurassem aproveitar as portas que se iam criando nas costas dos médios adversários, como ilustra a figura 73. Contudo, aqui tivemos a atenção especial de pedir a estes jogadores que permanecessem nos corredores 1 e 2, dentro da estrutura adversária, por ser a zona onde temos preferência em atacar e não querermos que se refugiem no corredor lateral, também por uma questão de equilíbrio na transição ataque-defesa.

20 Organização Ofensiva - (GR+5(+1)x5(+1)

Objectivos \ Conteúdos	Organização Ofensiva, Princípios de Jogo, Especializado
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	Ofensivas: 1 - A bola apenas pode entrar no médio presente no quadrado quando a mesma for rasteira; 2 - O 6 pode entrar com bola controlada na porta em corredor central e jogar em 2x1 com o Médio presente nessa caixa; 3 - O Médio pode receber a bola se o passe for rasteiro, e finalizar numa das duas minibalizas presentes;
Objetivos Específicos	1ª Fase de Construção (Intrasectorial)
Atividade	Exercício de 1ª Fase de construção, em forma de GR+5+1x5. A equipa com bola tem como objectivo fazer a bola chegar ao médio livre no quadrado em corredor 1, ou conseguir ultrapassar as balizas em corredor lateral através de condução. A equipa que está a defender, caso consiga recuperar a bola, deverá procurar finalizar na baliza formal.

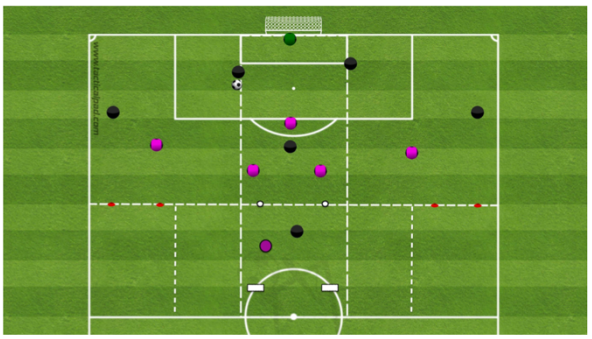


Figura 73 - Exercício exemplo: organização ofensiva - 1ª fase de construção intra-setorial

12 Organização Ofensiva - 7x6

Objectivos \ Conteúdos	Transição Ataque / Defesa, Organização Ofensiva, Especializado
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	Ofensivos: 1 - os médios da equipa em O.O. apenas podem jogar em corredor 1 e 2;
Objetivos Específicos	Ligação intersectorial de 1ª Fase de Construção para Preparação;
Atividade	Exercício de O.O. de ligação de 1ª fase de construção para Preparação (apenas com os médios em corredor central). A equipa que inicia em O.O. deverá procurar ligar-se entre si, podendo marcar ponto através de:1- condução pelas portas laterais, através dos seus laterais; 2 - Passe para as minibalizas através dos laterias ou médios; 3 - Através de uma combinação em sectori 2 entre um lateral e um dos médios; A equipa que se encontra em O.D. deverá procurar conquistar a bola e finalizar na baliza formal, sendo que se o fizer em corredor 1 e 2 marcará 3 pontos, e em corredor 3 apenas 1 ponto.

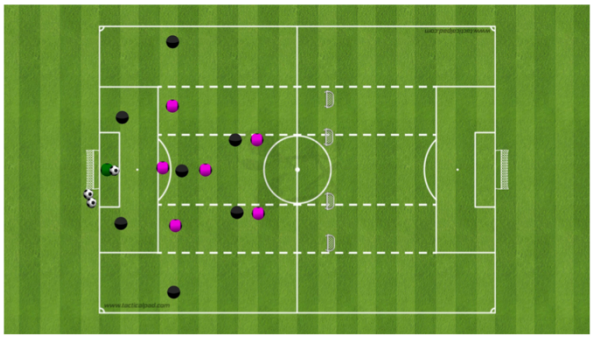


Figura 74 - Exercício exemplo: organização ofensiva - 1ª fase de construção inter-setorial

3.5.4.1.2. Transição Defensiva: Transição Para Proteção e Transição Para Pressão

Tendo em conta que o nosso foco neste mesociclo ao nível da organização ofensiva foi a primeira fase de construção, e tendo também em conta que este momento se encontra intimamente ligado à transição ataque-defesa, faz todo o sentido que o nosso foco neste momento passe por trabalhar a reação à perda, mais especificamente em zona de proteção, como ilustra a figura 74. Em caso de perda da posse de bola, é fundamental tentarmos ao máximo fechar a bola e colocar-nos entre o adversário e a baliza, de forma a impedir o remate e protegê-la.

Independentemente da zona do relvado, é importante transmitir desde logo os princípios de concentrar a equipa e manter os setores próximos (preocupação que não conseguimos trabalhar neste mesociclo por considerarmos ser mais benéfico dedicar mais tempo ao trabalho da transição para proteção) e ter sempre presentes os princípios de contenção e cobertura defensiva.

12	GR+5x4 - Transição Defensiva
Objectivos \ Conteúdos	Organização Ofensiva, Especializado, Transição Ataque / Defesa
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	Ofensivos: 1 - Apenas podem jogar a 2 toques; 2 - Têm 8 passes para marcar numa das 4 minibalizas presentes;
Objetivos Específicos	Transição Defensiva - Para Proteção;
Atividade	Exercício em situação de 5x4, em que a equipa que inicia com a bola tem como objectivo marcar golo numa das minibalizas presentes através de passe, ou através de passe para o 6 que se encontra dentro do espaço delimitado. Sempre que não o consegue fazer sairá uma bola para a equipa adversária, sendo que a última deverá procurar finalizar o mais rápido possível na baliza formal.



Figura 75 - Exercício exemplo: transição ataque-defesa para proteção

Na minha opinião, este exercício (figura 75) consegue aliar várias coisas interessantes, sendo que destaco o facto de, numa primeira fase do campeonato, virmos a encontrar equipas que não nos vão pressionar alto, o que vai levar-nos a construir mais à frente e, por consequência, deixar mais espaço nas costas da nossa linha defensiva. Logo, este exercício é bastante positivo porque obriga a uma transição defensiva num estímulo diferente daquele que é oferecido em exercícios de organização ofensiva, onde caso algum defesa perca a posse da bola, o adversário já se encontra dentro ou perto da nossa área.

Todavia, penso que em vez de quatro balizas, fosse mais benéfico existirem duas mini-balizas (ou quatro, mas agrupadas duas a duas, para ser um alvo maior e provocar mais sucesso) colocadas em corredor 2 e, em corredor 3, existirem duas portas para potenciar a progressão quer em condução, quer em passe.

3.5.4.1.3. Organização Defensiva: Pressionar e <u>Organizar</u>

Em organização defensiva, apenas abordamos a nossa fase de pressão, onde pretendíamos contrariar a primeira fase de construção adversária a partir de um bloco alto, onde queremos defender de dentro para fora, fechar a bola e anular as linhas de passe mais próximas, como mostra a figura 76. A nível técnico, aproximação rápida ao portador da bola e desarmar. Para isto, pretendemos uma pressão forte por parte do ponta-de-lança ao defesa-central que receber a bola, tentando orientá-lo para o corredor lateral. Para impedir que a bola varie para o corredor oposto, o extremo do lado contrário abandona o defesa-lateral e fecha a linha de passe para o defesa-central.

10 Organização Defensiva - GR+7x6

Objectivos \ Conteúdos	Organização Defensiva, Transição Defesa / Ataque, Especializado
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	1 - Os laterais apenas podem pontuar através de condução para porta lateral; 2- Os médios apenas podem pontuar através de condução para meio campo em corredor 1 e 2;
Objetivos Específicos	Organização Defensiva:- 1ª Fase de Pressão; - Organização;
Atividade	Exercício de Organização Defensiva em situação de GR+7x6 em que a equipa que inicia em O.O. deverá procurar pontuar em corredor 1 e 2 através de condução, ou numa das 2 portas em corredor 3. A equipa em Organização defensiva quando recupera a bola deverá procurar atacar a baliza formal o mais rápido possível para marcar golo.

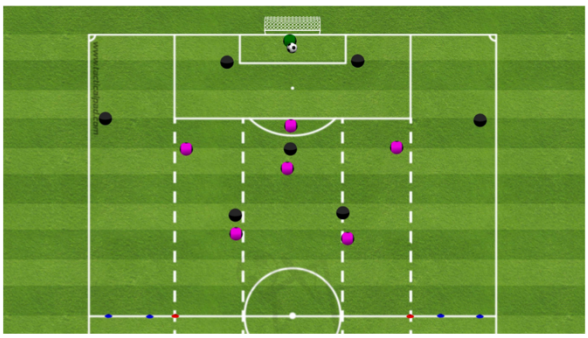


Figura 76 - Exercício exemplo: organização defensiva - zona de pressão (ponta-de-lança e extremo do lado contrário)

Em organização, os únicos tópicos que foram abordados passaram por proteger os corredores 1 e 2, estreitar a nossa estrutura e, a nível técnico, contenção e cobertura defensiva. No caso de a nossa primeira fase de pressão ser ultrapassada e o adversário conseguir entrar na sua fase de preparação, os extremos devem rapidamente descer e os médios manter a marcação individual aos médios adversários. No último setor defensivo, fechar a bola, impedir o remate e proteger a baliza.

3.5.4.1.4. Transição Ofensiva: Ataque Rápido (decisão) e <u>Ataque Posicional (preparação)</u>

Novamente, já que estamos a trabalhar a nossa pressão numa zona adiantada no campo e esperamos conseguir ter sucesso em recuperar a bola nessa zona, o foco no trabalho da transição defesa-ataque passa por sermos muito rápidos a encontrar situações de golo, atacar a baliza adversária e tentar finalizar, conforme ilustra o exercício presente na figura 77. Apesar de o foco ter sido a transição para decisão, naturalmente e por ser um comportamento básico, foi pedido aos jogadores para, após recuperarem a posse da bola, terem segurança no primeiro passe e não perderem a bola na mesma zona onde a recuperamos. Numa fase posterior, progrediremos para situações de decisão e avaliação.

10	Transição Ofensiva - (1x1)+4x0+GR
Objectivos \ Conteúdos	Especializado, Transição Defesa / Ataque
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	1 - Se no 1x1 houver golo do jogador que inicia com bola, a bola sairá para outro quadrado, e esse jogador fica impossibilitado de finalizar; 2 - Para roubar basta tocar na bola;
Objetivos Específicos	Transição Ofensiva:- Ataque Rápido
Atividade	O jogo inicia com uma situação de 1x1, podendo a mesma ocorrer em 3 quadrados diferentes. Sempre que essa situação termina, iniciará uma transição ofensiva em que os 4 jogadores da equipa em transição têm 5 segundos para finalizar na baliza formal.

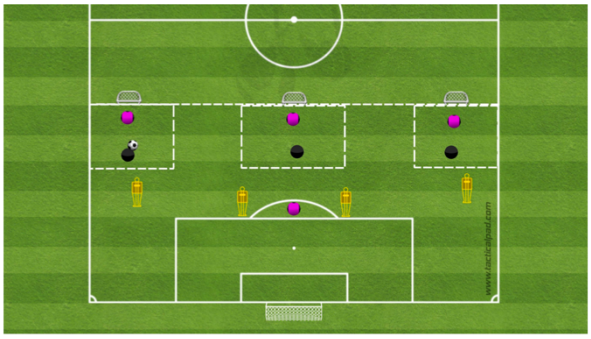


Figura 77 - Exercício exemplo: transição defesa-ataque para pressão

3.5.4.1.5. Esquemas Táticos: Pontapé de Baliza, inerente à Primeira Fase de Construção, e Cantos

A nível ofensivo, os conteúdos transmitidos pelo *mister* JL, responsável pelo trabalho dos esquemas táticos, passam pelo posicionamento inicial, que zonas de finalização queremos atacar (ter sempre as zonas do primeiro e segundo poste ocupadas), o *timing* e modo do ataque à bola – ou seja, a preocupação em não estar estático no momento do ataque à bola, o que significaria que o movimento foi realizado muito cedo e o não deixar a bola passar, o que

indicaria um atrasado no ataque. Por fim, também a diferença entre canto curto e canto para a área: se for canto curto, tentar antecipar aos defesas e ganhar o espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes.

Defensivamente, os comportamentos abordados passam pela orientação dos apoios, colocados em diagonal, prontos para atacar a bola, ver os adversários e as zonas onde vão atacar a bola; pelo posicionamento inicial, com um jogador no primeiro poste, um no vértice (isto é, posicionado na diagonal em relação a este, no vértice na pequena área), uma linha de três jogadores, sendo que o primeiro desta linha forma um triângulo com o do vértice e o do primeiro poste. Por fim, uma linha de dois jogadores na zona do penálti. Existem, também, diferenças entre um canto fechado (pé contrário ao do lado onde o canto é cobrado) ou aberto, sendo que se for aberto, o jogador responsável pelo poste sai. Por fim, a zona para onde a bola deve ser retirada, que passa preferencialmente pelos corredores laterais.

3.5.4.2. Abordagem ao Mesociclo 6

O mesociclo 6 teve início logo após a pausa natalícia, no dia 3 de janeiro de 2023 e perdurou até ao dia 29 do mesmo mês, dia em que foi dado o pontapé de saída na fase de apuramento de campeão nacional de sub15. Contou, então, com a duração padrão de 4 semanas.

Desde o primeiro mesociclo até à pausa de Natal conseguimos abordar todos os momentos e fases do jogo. Como tal, decidimos que este seria o momento de "voltar ao início" e voltar a abordar alguns conteúdos que já haviam sido abordados, mas desta vez de forma bastante mais aprofundada.

3.5.4.2.1. Organização Ofensiva: Construção Intra-Setorial e Inter-Setorial

Neste momento do jogo, além da coragem que temos vindo a pedir desde o início da época, algo que foi reforçado neste mesociclo foi a mobilidade para dar soluções de passe criativas e conseguir eliminar a primeira fase de pressão adversária. Ter a capacidade de atrair os adversários não só a partir da condução para fixar, mas manter a posse da bola e atrair jogadores até conseguirmos criar espaço suficiente para aproveitarmos e libertarmos nos colegas que o ocupem. Um bom exemplo de um lance onde conseguimos atrair os adversários e, posteriormente, aproveitar esse espaço que se criou foi o golo da 18.ª jornada, frente ao Real SC.

Para conseguirmos ter sucesso neste momento, o critério na ação técnica do passe curto é fundamental e um conteúdo que foi altamente trabalhado neste mesociclo foi, tal como demonstra a figura 78, o *scan* ou o "olhar ao espelho", ou seja, a capacidade dos jogadores de avaliar tudo aquilo que se passa à sua volta, o posicionamento dos colegas, dos adversários e, a partir daí, que decisão posso tomar a partir do que observei – preferencialmente enquanto a bola está a viajar para mim – desde como devo orientar o meu primeiro toque, se tenho espaço para rodar e progredir, se devo tocar de frente e dar outra solução de passe, etc.



Figura 78 - Exercício exemplo: organização ofensiva intra-setorial

Este exercício revelou-se excelente para o comportamento de dar soluções criativas na primeira fase de construção. Algo que ajudou muito a que este momento do jogo tivesse uma melhoria brutal foi a inclusão do guarda-redes FC nos trabalhos com a equipa, após mais de um ano de paragem devido a lesão. Este revela uma tranquilidade e facilidade invulgares na ação técnica para um jogador da sua posição. Além disto, consegue perceber de que forma orientar o seu primeiro toque, se deve parar a bola e chamar a pressão ou receber orientado para a eliminar. Isto leva, também, a que os colegas sintam muito mais confiança no momento de jogar no guarda-redes. Contudo, penso que alguns jogadores o façam de forma pouco corajosa. Por exemplo, o RP é um jogador que não tem como característica primordial a ação técnica e, a meu ver, procura frequentemente linhas de passe mais adiantadas com o objetivo

de atrair pressão e não para receber a bola. Um comportamento onde crescemos muito com este exercício refere-se à linha de passe dada pelo defesa-lateral, quer estando a bola no corredor contrário – onde muitas vezes se cria espaço para aproveitar em corredor central, por exemplo o SB esteve muito bem no último jogo da primeira fase neste aspeto – quer estando no seu corredor, onde o lateral pode procurar uma solução por dentro, o extremo aproveitar a largura e até ser o médio a procurar um movimento de rutura, caso os adversários tenham sido atraídos e libertado essa porta.



Parte principal 1a

Nome do treino	Duração	Princípio(s)	Descrição de treino(s)
A - (2x1)+(1x1) B - 1x1+GR Scan C - 2x2+GR	18 min	passe; "olhar ao espelho"; Receção orientada	Exercício Fundamental - Fase II

Notas

A - (2x1)+(1x1) B - 1x1+GR Scan C - 2x2+GR

Descrição:

A- Exercício que inicia com 2 pares a fazer passe entre si, e um dos defesas que irá procurar pressionar 1 jogador de 1 dos pares pelas costas. Assim que o defesa escolhe um dos jogadores para pressionar, este jogador deverá jogar de frente para o seu colega de equipa, e aí iniciam uma situação de 2x1 para a minibaliza correspondente ao corredor em que se encontram, sendo que o seu adversário, caso consiga ganhar a bola poderá marcar na minibaliza adversária. Ao mesmo tempo que isto acontece, do lado contrário onde se encontra o par sem pressão, o jogador que está de costas para a baliza adversária deverá rodar e realizar uma situação de 1x1 para a minibaliza onde se encontra um defesa em espera. Caso o defesa ganhe a bola poderá marcar na minibaliza.

B - O exercício inicia com 2 jogadores a realizar passe frente a frente entre si, sendo que um dos jogadores se encontra com pressão nas costas. No momento em que o jogador que se encontra a defender se desloca para a marca colocada mais atrás, o jogador que se encontra de costas deverá avaliar esse momento através de Scan, e rodar com a bola para realizar uma situação de 1x1 para a baliza formal.

C - Situação de 2x1+GR, em que um jogador do lado oposto realiza um movimento de aproximação para receber a bola, e recebe um pase do seu colega de equipa. No momento em que a bola se encontra a "viajar" para si, deverá avaliar se o adversário directo se encontra a acompanhar o seu movimento, e depois decidir se toca de frente ou se pode rodar para a baliza formal, no sentido de realizar uma situação de 2x1. Caso o seu adversário ganhe a bola, deverá procurar marcar golo numa das 2 minibalizas presentes no campo.

Séries:

6'x3

Figura 79 - Exercício exemplo: scan (princípios de jogo)

O comportamento do *scan* foi trabalhado de forma regular ao longo deste mesociclo – todas as quartas-feiras do mesociclo, como mostra o exemplo da figura 79 –, muito por acharmos que é fundamental para conseguirmos ter sucesso a jogar numa zona onde o risco é grande e onde um erro pode custar um golo. Ainda assim, não é apenas nesta zona que o scan é importante. Não raras vezes observamos médios de qualidade mundial a realizar passes para golo que "ninguém tinha visto" a não ser o próprio, a partir do scan.

Os principais *feedbacks* dados nestes exercícios prendiam-se fundamentalmente com a realização do scan enquanto a bola está a viajar para o próprio jogador, de forma a conseguir ter a informação mais atualizada quanto possível acerca do jogo. Se um jogador realizar o *scan*, tomar a decisão e só passado um ou dois segundos é que a bola chega ao pé dele, provavelmente já vai existir uma pressão mais perto do que ele achava. Esta ferramenta também é importante para o jogador perceber quando e como tem de utilizar o corpo para proteger a bola, orientar os seus apoios para conseguir estar de frente para o jogo e o primeiro toque para eliminar ou fugir da pressão.

Um lance curioso no jogo frente ao Real SC onde este comportamento foi importante no decorrer da jogada prendeu-se num momento em que existem três variações do centro do jogo, em que na última conseguimos encontrar espaço para progredir e atacar. Contudo, a parte interessante foi que o LT teve a capacidade de pautar a jogada sem tocar na bola uma única vez. Isto é, a partir da sua leitura do jogo conseguiu atrair jogadores para abrir portas, aproveitadas por colegas, e ainda a partir do scan aliado à comunicação, como podemos ver nas figuras 80 e 81, dar indicações aos colegas dos movimentos de apoio e rutura.



Figura 80 - Scan: Avaliação de Contexto

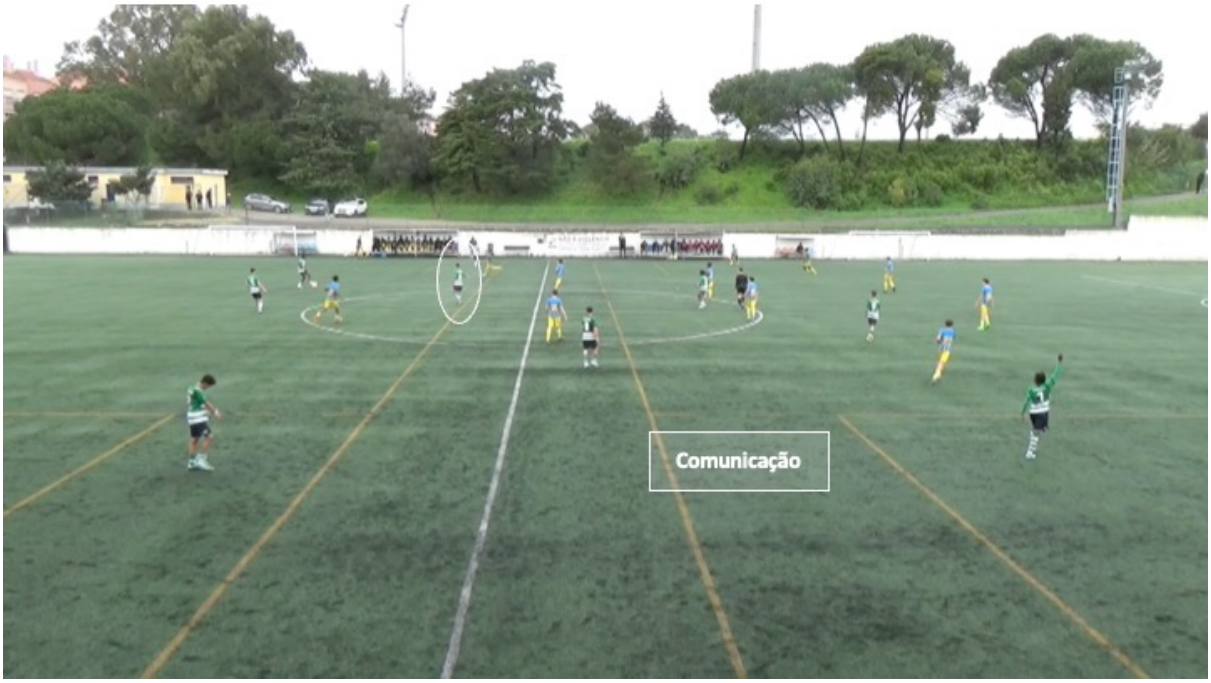


Figura 81 - Scan: Comunicação

3.5.4.2.2. Transição Defensiva: Transição Para Proteção e Transição Para Pressão

Numa fase da época onde já conseguimos instalar o nosso jogo no meio-campo ofensivo e onde uma parte significativa deste tempo é no último terço adversário, a transição para pressão passa a ter um papel muito importante no nosso modelo de jogo. Se estamos a trabalhar a nossa primeira fase de construção, é normal que a transição para proteção também seja uma preocupação. Todavia, optamos por não incluir nenhum exercício que trabalhe exclusivamente e de forma separada este momento do jogo, por considerarmos que é um momento inerente, por exemplo, ao exercício apresentado acima, na figura 25. Se perdemos a bola em zona de construção, os objetivos permanecem os mesmos em relação ao primeiro mesociclo: tentar estar colocados entre a bola e a baliza, fechar a bola, impedir o remate e proteger a baliza. Ainda assim, a reação à perda é um comportamento com presença assídua no nosso modelo de jogo, como demonstra a figura 82.



Parte preparatória 1a

Nome do treino	Duração	Princípio(s)	Descrição de treino(s)
(3x2)+2 - MPB - Saída de Pressão vs Transição Defensiva	8 min	Reação ; Retirar a bola da zona de pressão	Exercício Complementar - Forma Integrada

Notas

(3x2)+2 - MPB - Saída de Pressão vs Transição Defensiva

Descrição:

Exercício MPB com 3 espaços e 3 equipas distintas. Inicia dentro de um dos quadrados em situação de 3x2, sendo que a equipa em posse de bola tem o objectivo de a manter o maior tempo possível, podendo utilizar o joker (que é livre para jogar nos diferentes espaços) como solução. A equipa que se encontra a defender deverá procurar ganhar a bola e, quando o conseguir fazer, passar para um dos jogadores da 3ª equipa que se encontram divididos pelos outros dois quadrados. Assim o consegue fazer, a equipa em transição defensiva deverá reagir para procurar recuperar a bola, surgindo assim uma nova situação de 3x2 no quadrado para onde foi passada a bola.

Séries:

4'x2

Figura 82 - Exercício exemplo: transição ataque-defesa (reação à perda)

3.5.4.2.3. Organização Defensiva: Pressionar

No momento da organização defensiva, quer seja em pressão ou em organização, pretendemos manter um bloco alto, sendo os nossos primordiais objetivos em zona de proteção impedir o remate e controlar a profundidade. De forma um pouco mais específica, em setor 3 (pressão), queremos anular as linhas de passe mais próximas e também anular segundas bolas, um momento que os nossos jogadores parecem descurar ou nem sequer colocar como uma hipótese por vezes. Em organização, controlar a profundidade, proteger o espaço entrelinhas, atender a indicadores de pressão e ganhar as segundas bolas para as quais queremos estar mais preparados. Apesar de nenhum exercício ter tido a organização defensiva como foco principal, a figura 83 ilustra um exercício onde são abordados o controlo da profundidade por parte da linha defensiva, bem como a disputa de segundas bolas.



Parte principal 1a

Nome do treino	Duração	Princípio(s)	Descrição de treino(s)
GR+5x5 + 3x6+GR - Organização Ofensiva + Linha Defensiva com controlo de Profundidade e 2ª bola	16 min	Construção das Ações Ofensivas; Mobilidade; passe; Receção orientada	Exercício Fundamental - Fase II

Notas

GR+5x5 + 3x6+GR - Organização Ofensiva + Linha Defensiva com controlo de Profundidade e 2ª bola

Descrição:

Exercício dividido em 2 momentos distintos:

Momento 1 - Situação de GR+5x5 em que a bola inicia em pontapé de baliza, tendo a equipa em Ogranização Ofensiva o objectivo de marcar golo numa das portas através de condução, e a equipa em Organização Defensiva o objectivo de ganhar a bola e marcar golo na baliza formal.

Momento 2: Assim que a equipa em construção consegue marcar golo em condução, inicia este 2º momento, em que a bola é batida para a profundidade por um treinador, e a linha defensiva tem como objectivo conquistar a 1ª e a 2ª bola. Caso a equipa que ataca a baliza consiga ganhar uma das disputas, o jogador que ganhou a disputa receberá uma bola de um treinador e finaliza na baliza formal sem oposição.

Séries:

8'x2

Figura 83 - Exercício exemplo: organização defensiva (controlo da profundidade e segundas bolas)

3.5.4.2.4. Transição Ofensiva: Ataque Rápido e Sair de Zona de Pressão em Passe

Numa fase de construção, após recuperarmos a posse da bola, o nosso objetivo passa por mantê-la. Em preparação, avaliar e decidir. Há condições para atacar rápido? A equipa adversária está desorganizada ou organizada? Se estiver desorganizada e existirem condições para atacarmos rápido, atacamos, se essas condições não se manifestarem, guardamos a bola e reiniciamos o processo. Por último, em zona de decisão, o objetivo é atacar rápido.

Além do ataque rápido, trabalhado nos exercícios onde o foco era a construção, por estarmos posicionados em setor 3, um dos nossos grandes objetivos deste mesociclo passou por sair da zona de pressão em passe e variar o centro do jogo após recuperarmos a posse da bola, como podemos ver na figura 84.



Parte final 1a

Nome do treino	Duração	Princípio(s)	Descrição de treino(s)
O.O. - 7x7+GR - Saída de zona de pressão	10 min	Mobilidade; Reação ; Retirar a bola da zona de pressão	Exercício Fundamental - Fase II

Notas

O.O. - 7x7+GR - Saída de zona de pressão

Descxrição:

O campo de jogo encontra-se dividido em 2, e inicia apartir de passe do treinador para a equipa que se encontra em Organização Ofensiva, tendo essa equipa como objectivo marcar golo na baliza formal. A equipa em organização Defensiva deverá procurar ganhar a bola, e quando o consegue, poderá marcar numa das duas minibalizas que se encontram no corredor onde ganhou a bola, ou através de condução na porta que se encontra no corredor contrário. Sempre que o consegue fazer, as equipas invertem funções e o jogo inicia novamente.

Séries:

10'

Figura 84 - Exercício exemplo: transição defesa-ataque (sair de zona de pressão)

Uma das grandes limitações que temos tido ao longo desta época passa pelo espaço de treino. Nos primeiros treinos, conseguimos ter o campo inteiro, mas a partir, sensivelmente, da unidade de treino 20, temos tido apenas meio-campo na maioria das vezes. No mesociclo 6, para tentar colmatar, de certa forma, esta lacuna, foi implementada uma nova dinâmica que permitia às três equipas (sub15, sub14A e sub14B) de forma alternada e uma vez na semana, treinar em dois terços de campo. Contudo, isto faria com que, de forma inversa, as três equipas tivessem um dia em que treinavam apenas em um terço de campo. Ao início pareceu uma dinâmica interessante e que, na minha opinião, tem algumas vantagens: por exemplo, no treino de terça-feira, onde o exercício de construção intra-setorial evoluiu para inter-setorial, aqueles metros extra foram importantes. Todavia, não sei até que ponto a relação custo-benefício de ter de treinar em apenas um terço de campo com mais de 25 jogadores compensa.

Abordei este assunto nesta parte porque na última semana do mesociclo o treinador-principal BB sugeriu crescermos no exercício de saída da zona de pressão a partir da colocação de balizas de 7 no lugar das portas, para que os jogadores tivessem um alvo mais apetecível e que os fizesse adotar mais vezes o comportamento pretendido, ou seja, sair da zona de pressão onde recuperaram a bola e variarem o centro do jogo. Contudo, isto faria com que os comportamentos dos médios, por exemplo, ficassem desajustados por estarem numa zona de proteção. Ou seja, íamos estar a pedir aos médios para terem comportamentos de organização

numa zona de proteção. Neste caso, ter mais alguns metros (nem digo que fosse necessário o campo inteiro), ajudar-nos-ia a crescer desta forma no exercício.

3.5.4.2.5. Esquemas Táticos: Cantos, Livres Laterais, Canto ou Livre Para Jogo e Bola de Saída

Nos cantos, os conteúdos a abordar permanecem os mesmos, sendo que o objetivo passa por aperfeiçoá-los. Nos livres laterais, a nível ofensivo, o posicionamento inicial passa por colocar sempre dois jogadores na bola, um esquerdino e um destro, e formar uma linha de seis jogadores na zona da entrada da área. A partir daí, os dois primeiros jogadores da fila atacam a zona do primeiro poste, o terceiro a zona do guarda-redes, os dois seguintes a zona do segundo poste e o último jogador desmarca-se para a zona da entrada da área. Existe ainda um jogador no equilíbrio e outro na zona do meio-campo, para controlar eventuais transições defensivas. Imaginemos um livre do lado direito: caso seja o jogador destro a bater, a bola deve entrar na zona do primeiro e caso seja o esquerdino, pode entrar na entrada da área ou no segundo poste. A nível defensivo, a barreira é constituída por dois jogadores e existe um jogador de referência, seguido de uma linha de seis jogadores colocada na linha da área. O jogador de referência controla o momento em que a linha deve baixar, sendo que este é marcado pelo instante em que o jogador que vai cobrar coloca o pé de apoio no chão, antes de bater na bola. Existe, também, um jogador na entrada da área.

O canto ou livre para jogo é um lance estudado e trabalhado em específico para aquele jogo. Normalmente surge de ideias que os elementos da equipa técnica vão encontrando ou idealizando de forma autónoma e consideremos interessante. Por fim, a saída de bola é um esquema tático a partir do qual sentimos que não conseguimos tirar vantagem e que, habitualmente, levamos a bola até aos nossos defesas-centrais ou até mesmo ao guarda-redes. Neste sentido, pensamos em duas opções: abordar este momento da mesma forma que abordamos o canto/ livre para jogo, ou seja, com um lance estudado (ex., a famosa saída de bola do *Paris Saint-Germain Football Club*) ou colocar a bola nas costas da linha defensiva adversária.

3.5.5. Capítulo Reflexivo X – Diferentes Tipos de Microciclo, Diferentes Constrangimentos e Estratégias Utilizadas

Ao dar início a um novo mesociclo, apesar de criarmos um microciclo padrão que fica definido para as restantes semanas do mesmo, os microciclos podem estar sujeitos a alterações por diversos motivos. Neste capítulo vou, primeiramente, apresentar e discorrer sobre o microciclo padrão do mesociclo 9, que teve início no dia 10 de abril de 2023 e findou no dia 7 de maio de 2023. De seguida, apresentarei os constrangimentos e adaptações das várias semanas deste microciclo, que obrigaram a adaptações quer ao nível dos conteúdos, quer ao nível da carga física.

Em primeiro lugar, no mesociclo 9, – conforme a figura 85 – a divisão de conteúdos será feita da seguinte forma: 3ª feira – princípios de jogo ofensivos e defensivos; 4ª feira – organização ofensiva e transição defensiva; 5ª feira – organização defensiva e transição ofensiva; 6ª feira – todos os momentos (ainda que com mais foco nos momentos de organização). A nível da carga física, 3ª feira – carga média; 4ªfeira – carga alta; 5ª feira – carga baixa; 6ª feira – carga média/ baixa. Com isto, considero que a semana normal pressupõe jogos ao domingo. Isto é, domingo – jogo; 2ª feira – folga; de 3ª a 6ª feira – treino; sábado – folga; domingo – jogo. Caso contrário, quer os conteúdos, quer a carga física poderão estar sujeitos a alterações, conforme apresento.

Microciclo Padrão							
Período: Competitivo		**Mesociclo:** 9					
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Escala							
Estrutura		x	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial		Gr+10x10+GR
Espaço		Micro	Macro	Média	Macro		
Carga							
UP		Mudança de Direção	Velocidade	Velocidade	Técnica de Corrida		x
Volume T.		60	90	60	60		80
Volume		75	75	30	30		x
Tema		Princípios	Preparação (sector 2 e 3)	Preparação/Decisão	Sector 2 e 3		Modelo de jogo
Momentos		x	OO + TD	OD + TO	OO/OD		4
Conteúdos	Folga	**Fase Inicial:** 1- 2x2 - conquistar linha final	**Fase Inicial:** 1- MPB " Orelhas"	**Fase Inicial:** 1 - ATI - Passe e recepção	**Fase Inicial:** 1 - ATI - 2 quadrados	Folga	JOGO
		Fase Principal: 2- Jogo das formas	**Fase Principal:** 2a- 10x9+Gr - OO + TD 2b- Cruzamento + finalização 4x4+Gr	**Fase Principal:** 2- 7x7 + GR - OD + TO	**Fase Principal:** 2a- 10x10+Gr - OO sector 2 3a- OD - sector 2 e 3		
		Fase Final: 3- Finalização de primeira (PSV)	**Fase Final:** 3a- Gr+9x9+Gr 3b- ATI - cruzamento + finalização	**Fase Final:** 3- Competitivo de finalização - 2 remates	**Fase Final:** 4- ET		
UT							

Figura 85 - Microciclo Padrão Mesociclo 9

O jogo de domingo está associado a uma carga física elevada e, como tal, os dois primeiros dias da semana são reservados para a recuperação daqueles que jogaram mais tempo. Os jogadores que não foram convocados, não entraram no jogo ou jogaram pouco tempo não são sujeitos a esta preocupação e o objetivo neste primeiro treino semanal é dar-lhes um estímulo de carga física superior ao dos colegas. Isto pode ser conseguido através da manipulação das tarefas no exercício (ex., quem jogou mais tempo pode ocupar uma função de apoio ou estar encarregue de uma tarefa mais fechada, como ser apenas solução de parede ou combinação direta/ indireta num MPB), ou, quando não é possível realizar esta gestão dentro do treino, existe a possibilidade de realizar exercícios de corrida complementares no final do treino (ao encargo do preparador-físico). Também é possível cumprir este objetivo a partir da diminuição da carga de quem jogou mais, através da realização de exercícios complementares (técnicos) menos intensos do ponto de vista físico com aqueles jogadores que jogaram mais tempo, como está exemplificado abaixo, na figura 77. A 2ª feira é a folga e, por questões logísticas (folga semanal fixa dos técnicos de equipamentos), este é um dado que raramente se altera.

3.5.5.1. Treino de 3ª feira (MD +2/-5)

O primeiro treino da semana tem lugar na 3ª feira e, como disse, é voltado para os princípios de jogo: aqui, o grande objetivo passa por partir para a semana de trabalho numa forma crescente ao nível da complexidade e enfatizar ações técnicas que são a base de todo o jogo, para depois partirmos para os quatro momentos do jogo e terminarmos a semana com um treino que funciona como um resumo da mesma, ao qual são adicionados os esquemas táticos.

O exercício exposto na figura 86 é muito simples, mas que engloba princípios de jogo ofensivos e defensivos. A defender, o foco passa por ter um jogador em contenção, com o objetivo de condicionar o portador da bola a progredir para um dos lados (mediante a orientação dos apoios, que pode estar relacionada com a posição da baliza – isto é, o objetivo passa, na maioria dos casos, por condicionar o adversário a progredir para fora do corredor central – ou com o pé dominante do colega/ adversário) e, posteriormente, tentar o desarme. Aqui, além do posicionamento do jogador em cobertura ofensiva, o jogador em contenção pode e deve ter em atenção o pé dominante do adversário, para o condicionar a ir para o outro lado. O jogador em cobertura defensiva deve estar posicionado de forma a controlar eventuais desmarcações do jogador sem bola e, ao mesmo tempo, estar pronto para ajudar o colega caso este seja

ultrapassado. Aos jogadores em ataque pede-se mobilidade (neste caso, ao jogador sem bola, procurando atrair o segundo defesa e criar uma situação de 1vs.1 e/ou oferecer uma linha de passe em profundidade) e capacidade de decidir de forma ajustada e no *timing* certo (ao jogador com bola, para que o passe entre em boas condições) para tentar desequilibrar os adversários e ultrapassar a linha final com a bola controlada.



Parte preparatória 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
2x2	8 min.	Finalização; Mobilidade; Contenção; Cobertura Defensiva; Drible/finta	Exercício Complementar - Forma Separada

Notas

Descrição:

Exercício de 2x2 em que quem ataca tem como objectivo chegar à linha final.

A equipa que recupera, tem de fazer um passe para quem está em espera e e vai para a fila para atacar.

Invertem o sentido quando todos estiverem do mesmo lado.

Condicionantes:

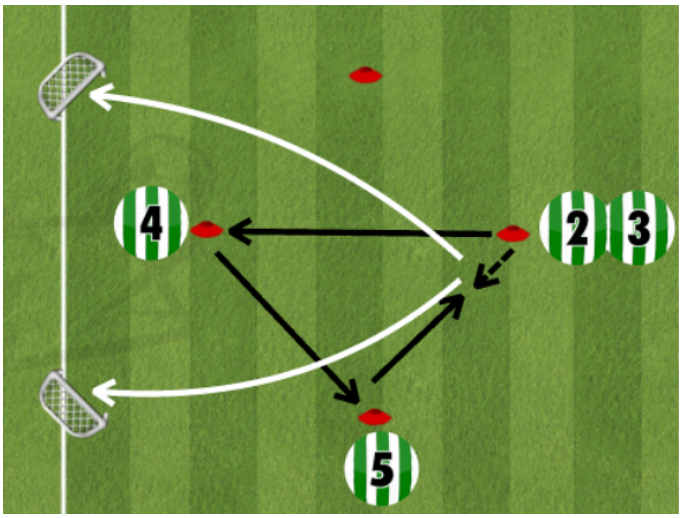
Quem defende, começa sempre no seu meio campo antes de poder pressionar.

Séries:

2x4'

Figura 86 - Exercício 1 - 3ª feira (mesociclo 9)

Ao mesmo tempo que este exercício se desenrola em dois campos, foi-me pedido pelo mister BB que elaborasse e materializasse um exercício complementar para entre 4 a 6 jogadores com os objetivos de passe e precisão e que fosse muito leve ao nível da carga física. Neste sentido, pensei no exercício presente na figura 87.



Descrição:

O exercício inicia com um passe frontal do jogador 2 para o 4, que liga com o 5 (duas séries posicionado à esquerda e noutras duas à direita). De seguida, este devolve ao jogador 2, que já aproximou e tem duas mini balizas para ligar. Caso o passe entre com o pé dominante, ganha 1 ponto. Se entrar com o pé não dominante, ganha 3 pontos.

No final de cada série, os dois jogadores com menos pontos pagam cinco *push-ups*.

4 séries de 1'30"

Figura 87 - Exercício 1 complementar - 3ª feira (mesociclo 9)

Aqui, a minha principal preocupação centrou-se no gesto técnico do passe e decidi envolver a competição para que os jogadores mantivessem o foco, já que outro dos objetivos era que a intensidade fosse baixa. Neste sentido, os *feedbacks* que mais abordei foram os seguintes: *"Mantenham-se ativos para estarem em condições de ligar de primeira com o colega e deixar a bola pronta para ele seguir a jogada"*; *"Foco e intensidade na hora de realizar a ação técnica, mas deslocamos com calma quando a jogada terminar, não há pressa"*.

Nota para que os jogadores que realizaram este exercício terem sido aqueles com mais minutos no jogo de domingo, o que enfatiza ainda mais a importância da baixa intensidade.



Parte principal 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
Jogo das formas	15 min.	Finalização; Mobilidade; Combinações Táticas; Contenção; Cobertura Defensiva; Condução	Exercício Fundamental - Fase I; Exercício Fundamental - Fase II; Exercício Fundamental - Fase III

Notas

Descrição:

Cada equipa posiciona-se junto da sua baliza, na linha final do espaço.

O treinador inicia o exercício com um passe para um dos lados, indicando a forma que se vai jogar e, consoante esse número, os jogadores saiem para atacar e defender.

Regras:

Se uma equipa sair em inferioridade numérica, inicia-se uma contagem de 4". Se, quem está em vantagem marcar dentro desse tempo, o golo vale por dois, caso contrário, se continuar com a bola têm a ajuda de mais um jogador para perfazer a igualdade numérica.

Séries:

5x3'

Figura 88 - Exercício 2 - 3ª feira (mesociclo 9)

No jogo das formas (figura 88), o objetivo passou pelos jogadores avaliarem e perceberem em que relação numérica se encontravam. Uma situação de igualdade numérica deve ser encarada como uma vantagem (dependendo do jogador em questão, mas num nível SCP todos os jogadores devem estar, a meu ver, preparados para o encarar dessa forma). Se há vantagem, o deslocamento deve ser rápido e no sentido de encarar o adversário, tirá-lo da frente e finalizar. O mesmo se passa numa situação de superioridade numérica e o oposto numa situação de inferioridade numérica: aqui, é importante temporizar e aguardar a chegada de colegas para criar igualdade ou superioridade. Nota que, ao fim de 4'', era autorizada a entrada de um colega para eliminar a desvantagem numérica.

A meu ver, este exercício faz todo o sentido porque os momentos de transição ofensiva têm aclarado algumas dificuldades dos jogadores nesta avaliação. Por exemplo, frente ao CD Tondela, na 9.ª jornada da fase de apuramento de campeão, tivemos 8 situações de transição ofensiva em que podíamos ter aproveitado a vantagem numérica e preferimos guardar a posse de bola.

Aqui, por norma, fico a coadjuvar o *mister* JL num dos campos e a minha tarefa passa por controlar a entrada do jogador em caso de inferioridade numérica. Para isto, assim que a bola é jogada e percebo a partir do sinal sonoro do JL que vai existir uma situação dessas, dou início a uma contagem de 1 a 4, em que neste último incentivo à ajuda de um colega de equipa.



Parte final 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
Finalização "PSV"	15 min.	passe; remate; Receção orientada	Exercício Fundamental - Fase I

Notas

Descrição:

Set up igual à imagem.

Bola inicia com um passe aéreo para um jogador de frente, que por sua vez combina com um apoio frontal e este devolve para o colega finalizar.

Regras:

- A bola nunca pode cair no chão.
- O primeiro jogador que recebe, pode dar dois toques.
- Restantes colegas só podem dar um toque.

Figura 89- Exercício 3 - 3ª feira (mesociclo 9)

O último exercício deste treino (figura 89) tem algum cariz lúdico, mas é extremamente exigente no que à ação técnica diz respeito. Prova disto foi a dificuldade em concluir os três golos propostos pelo *mister* BB num espaço de 4'.

Aqui, fiquei encarregue de um dos três grupos e os *feedbacks* que mais utilizei centraram-se na ação técnica e na direção do último passe: *"O primeiro passe não deve ser demasiado tenso para não dificultar a receção do colega, mesmo que ele possa dar dois toques"*; *"O último passe não deve ser feito para trás nem na direção do colega, já que este só vai ter um toque para finalizar. Além disso, quanto mais perto da baliza ele estiver, mais provável será que faça golo"*.

3.5.5.2. Treino de 4ª feira (MD +3/-4)

O segundo treino da semana (*matchday* -4 ou +3) é o dia onde a carga física é mais acentuada e objetivo passa mesmo por deixar os jogadores muito cansados, atingindo métricas semelhantes (por vezes superiores) a um jogo. É também o dia de trabalhar, neste mesociclo, a organização ofensiva e a transição defensiva. Assim sendo, penso que seja relevante referir a importância de se contemplar o treino dos momentos de forma "ligada" – holística e não cartesiana –, porquanto quando estão a atacar, em momento de organização ofensiva, coexiste uma especialização de tarefas e funções onde a equipa (e os jogadores) têm de estar prontos a

defender (transitar de ofensivo para defensivo) uma eventual perda de bola. Aqui, damos uma especial atenção ao comportamento que denominamos de "trancar", vulgarmente conhecido como equilíbrio defensivo, ou seja, recorrendo ao exemplo da linha defensiva (e aqui incluo defesas-centrais, laterais e P6), aproximar dos avançados (ou outros jogadores que ocupem aquelas zonas) e impedir que consigam receber a bola e rodar. É, também, importante não esquecer as coberturas defensivas (pelos jogadores livres) neste momento. Além disto, o modo como se ataca está intimamente relacionado com o modo como se defende, e vice-versa. Por fim, esta ligação de momentos permite manter um jogo fluido e dinâmico, com reversibilidade de ações ofensivas e defensivas.

Com isto, o treino tem início com um exercício, ilustrado na figura 90, onde o grande objetivo se prendia com a mobilidade dos jogadores e com a procura de explorar o jogador que se encontra dentro da estrutura adversária (fatia), sendo que é importante perceber que podemos e devemos utilizar os jogadores nas "orelhas" para atrair adversários, o que nos possibilitará abrir esse espaço interior.



Figura 90 - Exercício 1 - 4ª feira (mesociclo 9)

De seguida, o exercício principal do treino (figura 91) direcionado para o trabalho da organização ofensiva em setor 2 (preparação), inicia com a bola num dos centrais e, aqui, o P6 deve avaliar se existe necessidade de construir a 3 ou se deve manter-se dentro da estrutura adversária e deixar a construção ao encargo dos defesas-centrais, i.e., se estes estiverem a ser pressionados e não estiverem a conseguir ligar com os médios, o P6 pode baixar para criar

superioridade nesta zona do campo e ajudar no processo de construção. Além desta superioridade, os nossos P6 conseguem garantir qualidade na construção, quer a partir do passe para desbloquear jogadores dentro da estrutura adversária, quer a partir do passe longo, e/ ou da condução de bola. Tendo em conta que nenhum dos nossos laterais possui estas características, pretendemos que esta solução de construção a 3 seja assegurada apenas pelo P6.

Em caso de perda de bola, é muito importante fechar imediatamente a bola para impedir que o jogador que a recuperou ligue numa das balizas de 7. Aqui, é fundamental que a linha defensiva tenha a capacidade de retirar profundidade a tempo de impedir esta ligação.



Figura 91 - Exercício 2 - 4ª feira (mesociclo 9)

Também por uma questão de número de jogadores, neste exercício o grupo (que varia sempre entre 25 a 29 jogadores de campo, contando com jogadores lesionados ou jogadores que vêm treinar à experiência) é dividido em três equipas e, enquanto duas jogam, a outra está com o mister JL a realizar um exercício complementar, visível na figura 92, que visa o cruzamento e o ataque às zonas de finalização. A meu ver, estes exercícios são importantes já que, por vezes, os nossos jogadores têm dificuldade em realizar o ataque a estas zonas. Por exemplo, num caso onde a bola entre no corredor e fique "presa" por algum motivo – vamos supor que é um drible –, poucos são os jogadores que têm a capacidade de dar passos atrás e sair da zona de modo a atacá-la novamente quando o cruzamento realmente sair.

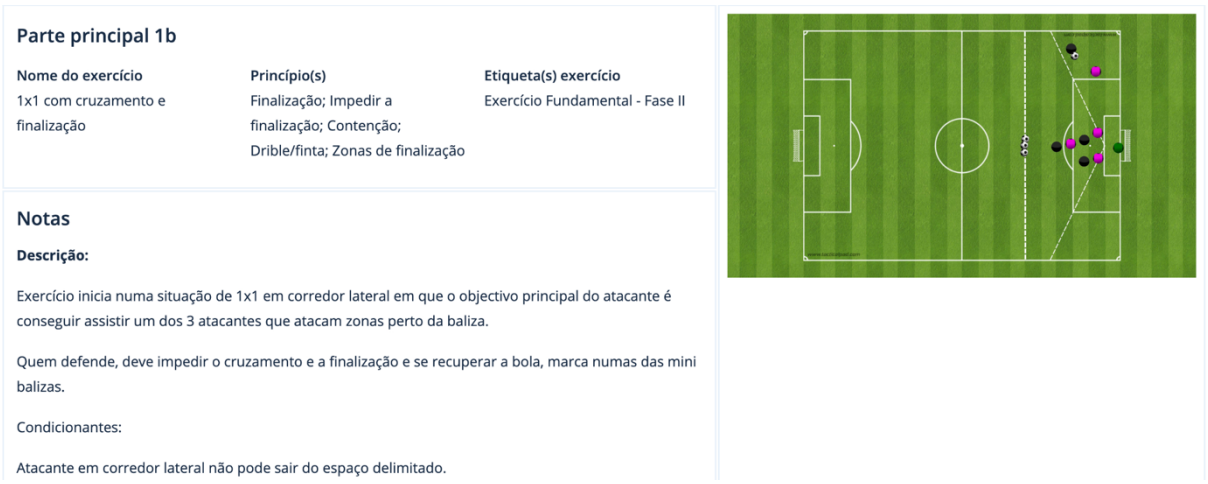


Figura 92 - Exercício 2 complementar - 4ª feira (mesociclo 9)

Sendo que o objetivo do treino de 4ª feira ao nível da carga física é aproximá-la o mais possível de um jogo, nada melhor que terminar o treino com um jogo que pode ser de GR+9x9+GR ou GR+10x10+GR, dependendo do número de jogadores na sessão, conforme ilustra a figura 93.

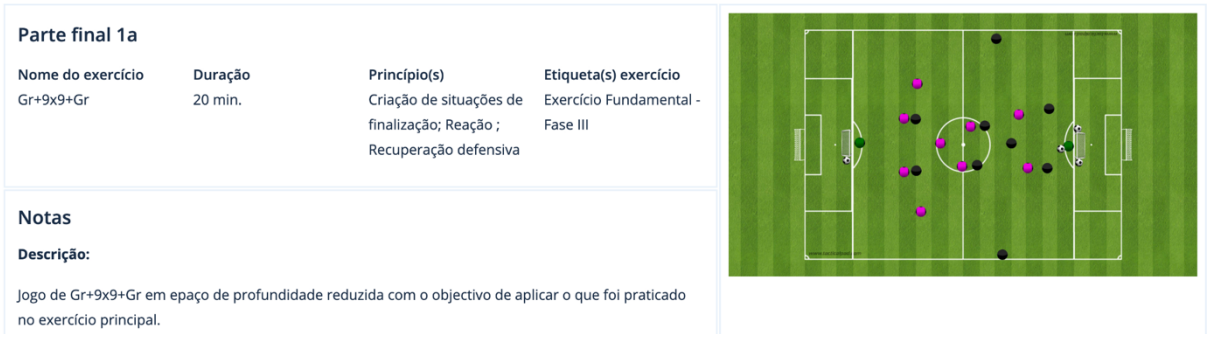


Figura 93 - Exercício 3 - 4ª feira (mesociclo 9)

Do mesmo modo, tal como se passou no exercício principal, aqui também haverá sempre uma equipa de fora, como se de um torneio a três equipas se tratasse. Novamente tocando na questão da carga física, num treino que se espera intenso, não faz sentido ter simplesmente jogadores em espera. Nesse caso, dando seguimento ao exercício complementar anterior, os jogadores da equipa que está fora ocupam-se de transferir os conteúdos assimilados (cruzamento e o ataque às zonas de finalização) para um exercício com a forma descrita na figura 94.

Parte final 1b

Nome do exercício	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
ATI - Cruzamento + Cabeceamento	Cabeceamento; Cruzamento	Exercício Complementar - Forma Separada

Notas

Descrição:

Exercício simples de cruzamento e cabeceamento em que a bola inicia em corredor lateral e, sem oposição, o jogador com bola cruza e quem finaliza deve faze-lo, obrigatoriamente, com a cabeça e em suspensão.

Pontuação:

Dentro da mini baliza = 3 pontos

Por cim da mini baliza= 2 Pontos

Outra zona = 1 ponto

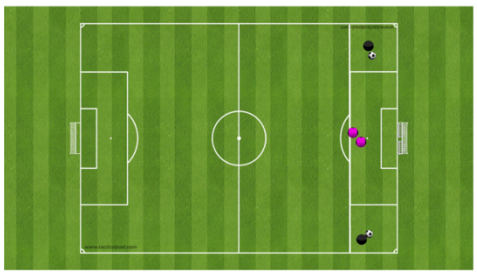


Figura 94 - Exercício 3 complementar - 4ª feira (mesociclo 9)

3.5.5.2. Treino de 5ª feira (MD +4/-3)

O treino de 5ª feira, surgindo logo após o treino (habitualmente) mais intenso da semana, é um treino onde a carga é muito leve para os jogadores terem a oportunidade de recuperar do estímulo do dia anterior. Esta preocupação acentua-se ainda mais tendo em conta que na 4ª feira é dia de treino de membros inferiores no ginásio. Para colmatar isto, na 5ª feira, é dia de membros superiores.

Desta forma, o treino tem início com uma ativação onde o foco principal são as ações técnicas de passe e receção, como ilustra a figura 86. Neste, os feedbacks que mais procurei dar centraram-se nos seguintes tópicos: *"A receção prepara o passe."*; *"Não deixem que a bola fique por baixo do vosso corpo e orientem o primeiro toque para onde vão realizar o passe."*; *"Assim que a dinâmica é percebida, começar a aumentar o ritmo da bola"*.



Figura 95 - Exercício 1 - 5ª feira (mesociclo 9)

O exercício principal do treino (figura 95) tinha como objetivos a rotação da linha defensiva e respetiva entrada do P6 na mesma e a rápida transição ofensiva para as mini-balizas. Subtilmente, também foi incluída a recuperação defensiva dos dois médios interiores, já que muitas das vezes acontece ficarem "para trás" em contexto de jogo. Além do constrangimento que consta na descrição da figura 96, existia também a possibilidade de eliminar o adversário no 2x1 e entrar em condução pela porta assinalada. A partir daqui os dois médios (sinalizados a preto entre as mini balizas) saem em perseguição ao portador da bola. Caso esta se mantenha no corredor central, o P6 não deve entrar na linha. Caso entre no corredor lateral, deve fazê-lo para possibilitar que o lateral saia na pressão e o central do mesmo lado ajuste a cobertura defensiva.

Ao recuperar a posse de bola, além de ser importante a reação à perda da equipa que estava a atacar, é muito importante a transição ofensiva ser rápida, para aproveitar a desorganização adversária, e ter bem presente o objetivo de fazer golo numa das três mini balizas. A meu ver, o alvo podia ser algo maior (ex., duas mini balizas juntas), para facilitar a saída em passe. Isto porque podemos estar a levar os jogadores a um comportamento errado, já que com um alvo tão pequeno a tendência, por vezes, passa por progredir em condução para ter mais assertividade e conquistar o ponto. Contudo, isto levar-nos-ia a passar de 5 mini balizas (sendo que duas estão simultaneamente a ser utilizadas no exercício que apresentarei de seguida) para 8, o que dificultaria a logística de montagem do treino e poderia colocar em risco a utilização das mesmas pelas outras equipas.

Ao tocar neste tópico – da manipulação de constrangimentos da tarefa em contextos de prática – penso que seja importante refletir um pouco sobre ele: esta manipulação de variáveis,

neste caso, a dimensão das balizas, convida os jogadores a desenvolverem uma variabilidade de comportamentos intencionais dirigidos a objetivos comuns de performance. Ao alterar as dimensões das balizas estamos a manipular a informação do contexto e com isso surgem determinadas *affordances* (i.e., oportunidades de ação) que acabam por convidar os jogadores para determinados estados estáveis de coordenação (atractores individuais e coletivos relacionados com princípios específicos de jogo). Portanto, a alteração das condições iniciais do sistema (ex., as dimensões das balizas) induz os jogadores a produzirem uma multiplicidade de respostas táticas que visam o cumprimento dos objetivos delineados para um determinado exercício, com ênfase na exercitação de princípios e sub-princípios em determinadas escalas de complexidade do jogo. Neste caso, balizas pequenas convidam o jogador a conduzir a bola para finalizar em zonas próximas à baliza, ao passo que balizas grandes convidam ao passe e/ ou remate. A isto se chama sensibilidade às condições iniciais do sistema com claras implicações no tipo de comportamentos e ações tático-técnicas que se pretende trabalhar – sendo os jogadores e equipas tipicamente concetualizados como sistemas neurobiológicos complexos.

Neste exercício, as minhas tarefas passam por dar início à jogada a partir de um passe para um dos dois médios e incentivar à recuperação defensiva assim que o 2x1 é eliminado. Contudo, outros *feedbacks* que são habituais neste exercício são os seguintes: "*Médios, atenção ao vosso posicionamento inicial: estão os dois muito próximos e junto da mini baliza, o que facilita a ação do defesa. Se estiverem mais afastados conseguem ligar imediatamente com os laterais ou eliminar a pressão dele mais facilmente."*; *"As mini balizas funcionam como os nossos extremos e avançado, por isso não venham em condução para cima deles e tentem ligar em passe"*; *"Caso consigamos ultrapassar o médio dentro da caixa, temos de tentar aproveitar rapidamente o espaço em corredor central, ainda por cima quando estamos em vantagem numérica"*.

Este é um exercício que, ao ler a descrição e interpretar a dinâmica, pode parecer extremamente intenso. Contudo, algo que aprendi este ano foi que os exercícios que envolvam os momentos de transição podem ser muito facilmente manipulados para que a carga física seja adequada ao que é pretendido para um determinado dia. Ou seja, num dia em que é pretendida uma recuperação do estímulo forte do dia anterior, o *mister* BB tem como estratégia travar o exercício assim que o objetivo principal termina, isto é, assim que – após o momento inicial de organização defensiva – existe a transição ofensiva e esta equipa perde a bola ou entra em ataque posicional (organização ofensiva), o exercício é interrompido e recomeça.



Parte principal 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
7x7+Gr	20 min.	Reação ; Coordenação da linha defensiva; Aplicação do metodo de jogo	Exercício Fundamental - Fase II

Notas

Descrição:

Exercício inicia com um passe do treinador para uma situação de 2x1 na caixa.

Assim que sai o passe para um dos rosas em largura, o jogo abre e atacam baliza numa situação de 7x4(+3)+Gr.

A equipa que defende, se recuperar, pode marcar numa das 3 mini balizas.

Séries:

2x10'

Figura 96 - Exercício 2 - 5ª feira (mesociclo 9)

Como último exercício deste treino, conforme mostra a figura 97, foi incluída uma situação de finalização com dois momentos e foco no remate exterior e ataque a cruzamento, dois pontos onde revelamos algumas dificuldades. Na minha opinião, o exercício podia ter evoluído, numa semana seguinte, a partir da colocação de um defesa na área, o que dificultaria a ação dos avançados. Contudo, a verdade é que a taxa de sucesso não foi tão alta quanto esperávamos e optamos por não o fazer em nenhuma das semanas seguintes. Aqui, posicionava-me na zona da entrada da área e fiquei responsável pelos feedbacks aos jogadores que realizavam o remate exterior. Em primeiro lugar, no momento da receção: *"É importante que o primeiro toque seja orientado e prepare o remate. A bola não pode ficar debaixo do vosso corpo, mas também não pode sair muito para a frente, senão vai haver algum defesa que vai intercetar."*; *"Utilizem os dois pés nestas ações: se rececionarem com um pé e rematarem com o outro, vão conseguir ser muito mais rápidos na execução"*. Depois, no momento do remate: *"Não rematem por rematar. Coloquem intenção no que fazem: pensem que querem colocar a bola num determinado sítio da baliza e trabalhem esse gesto."*; *"Quando rematam, é importante que o tronco não venha para trás para a bola não subir demasiado"*.



Parte final 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
Competitivo finalização - 2 remates	25 min.	remate; Cabeceamento; Cruzamento	Exercício Fundamental - Fase I

Notas

Descrição:

Exercício competitivo de finalização em que cada equipa realiza 2 remates: Um após uma combinação e outro após cruzamento.

Regras:

Primeiro remate fora da área.

Cruzamento a 1 toque.

Golo de cabeça ou sem deixar cair a bola valem por dois.

Séries:

5 cruzamentos a cada jogador (4 voltas)

Figura 97 - Exercício 3 - 5ª feira (mesociclo 9)

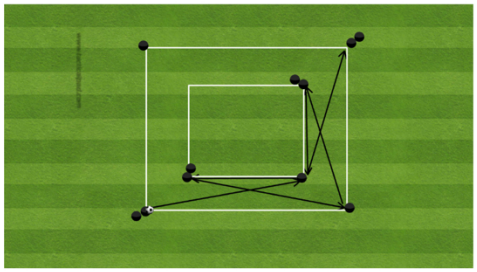
3.5.5.4. Treino de 6ª feira (MD +5/-2)

Tal como referi, o treino de 6ª feira funciona como um resumo de toda a semana de trabalho. Isto é, após o exercício inicial, são incluídos os dois exercícios principais dos treinos de 4ª e 5ª feira, de organização ofensiva (e transição defensiva) e organização defensiva (e transição ofensiva), respetivamente. A única diferença é o tempo dedicado a cada um dos exercícios, que é menor em relação aos treinos anteriores.

Ora, o primeiro exercício centra-se nas ações técnicas de passe e receção. Além disto, é importante que os jogadores tenham a capacidade de perceber a dinâmica do exercício para que todos se movimentem para os devidos locais e não prejudiquem a dinâmica do exercício. Por fim, é também importante que consigam "dar vida" ao exercício, para que a bola esteja sempre em andamento e sempre de forma tensa. Para isto, é importante comunicarem uns com os outros (já que na segunda dinâmica, com duas bolas em simultâneo, esta pode chegar de qualquer um dos lados) e que se desmarquem para facilitar a ação do colega. Na figura 98 apresento a descrição do exercício.

Parte preparatória 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
ATI - Quadrado	8 min.	Mobilidade; passe; Receção orientada	Exercício Complementar - Forma Separada



Notas

Descrição:

Jogadores dispostos como demonstra a figura.

Exercício inicia com um passe para o jogador sozinho no vertice do quadrado de dentro, que combina com o colega em frente(ainda dentro do quadrado de dentro) e este por sua vez combina com o seguinte jogador do vertice do quadrado maior e assim sucessivamente.

Objectivos:

- Mobilidade

- Passe

- Recepção

Rotação:

Quem faz o passe segue o sentido da bola.

Séries:

2x4'

Figura 98 - Exercício 1 - 6ª feira (mesociclo 9)

Por fim, após a realização dos exercícios que envolvem os quatro momentos, conforme ilustra a figura 99, a semana de treinos termina com o trabalho de esquemas táticos, preparados pelo *mister* JL. Aqui, a minha tarefa passa por corrigir alguns comportamentos dos jogadores em função daquilo que é pedido pelo JL. Por exemplo, um dos *feedbacks* que dei no último treino foi o seguinte: *"JU, se estás posicionado muito dentro na zona do segundo poste, caso a bola caia lá, não tens tempo de dar passos atrás e conseguir cabecear bem a bola. Fica em espera até que a bola seja batida para depois teres tempo de atacar a bola caso ela caia numa zona mais à frente"*.



Figura 99 - Exercício 4 - 6ª feira (mesociclo 9)

3.5.6. Diferenças nos Microciclos em Relação ao Microciclo Padrão

3.5.6.1. Jogos Domingo-Sábado ou Sábado-Sábado

Caso joguemos num sábado, o dia em que atuamos no fim-de-semana anterior é indiferente para a organização semanal. Isto porque, por razões logísticas (folgas dos técnicos de equipamentos), não é possível treinar naquele que seria o MD +2 caso o jogo fosse ao sábado. Por esse motivo, neste tópico, assumo o microciclo como sendo domingo-sábado.

No que concerne aos conteúdos abordados ao longo da semana, nada se altera a partir deste constrangimento e, bem vistas as coisas, a organização da semana de trabalho ao nível da carga física não altera muito em relação a uma semana com jogos domingo-domingo, como demonstra a figura 100. A 2ª e 3ª feira são os dias onde é feita uma gestão daquilo que aconteceu no jogo, sendo a 2ª feira o dia de folga e a 3ª feira o dia de carga leve/ média, dependendo do tempo de utilização no jogo. Na 4ª feira é dado início à preparação do jogo do próximo fim-de-semana. Mesmo sendo este o MD -3 e não -4, o estímulo a dar na sessão é igualmente forte. Na 5ª feira nada se altera, contrariamente ao que se passa na 6ª feira, já que em vez de uma carga ligeiramente mais alta do que no dia anterior, com a passagem deste dia de MD -2 para MD -1, a carga terá de ser muito baixa quer na 5ª, quer na 6ª feira.

Microciclo Semanal 4							Menu
Período: Competitivo	**Mesociclo:** 9	**Microciclo: 40**			**Semana: 01**/05 a 07/05/23		
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	01/05/23	02/05/23	03/05/23	04/05/23	05/05/23	06/05/23	07/05/23
Escala		Micro	Macro	Media	Macro	Macro	
Estrutura		x	x	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Gr+10x10+GR	
Espaço		1/3 campo	2/3 campo	Campo inteiro (relva)	1/2 campo	Full	
Carga							
UP		Técnica de corrida	Velocidade	Velocidade	Mobilidade	x	
Volume T.		60'	90'	60'	60'	80'	
Volume Útil		75'	75'	30'	30'	x	
Tema		Princípios	Preparação (sector 2 e 3)	Preparação/Decisão	Sector 2	Modelo de jogo	
Momentos		x	OO + TD	OD+TO	OO/OD	4	
Conteúdos	Folga	**Fase Inicial:** 1- 2x2 - vagas **Fase Principal** 2a- Jogo das formas - progressivo **Fase Final:** 3a-Finalização de primeira(PSV) - 4 jogadores	**Fase Inicial:** 1- MPB " Orelhas" **Fase Principal** 2a- 10x9+Gr - OO + TD **Fase Final:** 3a- Gr+10x10+Gr	**Fase Inicial:** 1a - ATI - Passe e recepção **Fase Principal:** 2a- 10x10+Gr - OO sector 2 3a- OD - sector 2 e 3 **Fase Final:** 3- Competitivo de finalização - 2 remates	**Fase Inicial:** 1 - Circulação 10x0+GR **Fase Principal** 2 - OD - sector 2 **Fase Final:** 3 - ET	2ª Fase, 11ª jornada : SCP x V.Guimarães 15h30 Resultado: 1x2	Folga
UT	x	140	141	142	143	x	x

Figura 100 – Diferenças nos Microciclos - Constrangimento Jogo Sábado

3.5.6.2. Treino Pré-Estágio

Este treino (alteração no microciclo presente na figura 101) apenas tem lugar no caso de o jogo do respetivo fim-de-semana se realize fora de portas e num local longínquo de Alcochete. Ao longo do ano, os estágios que tivemos foram nos jogos fora frente a: Vitória SC, Boavista FC, SC Braga, CD Tondela e FC Porto. O jogo frente à Académica OAF realizou-se num sábado, pelo que não existiu essa necessidade. Isto significa que existiram cinco estágios ao longo da época e, consequentemente, cinco treinos "extra" ao sábado de manhã, antes da partida para os mesmos.

Contrariamente ao que abordei no tópico acima, ao nível da carga física não existe diferenças com a adição deste treino, que deve ser de carga muito leve, já que é um MD -1. Já a nível da organização de conteúdos, existe uma pequena alteração no treino de 6ª feira: em vez de os esquemas táticos serem trabalhados neste dia (MD -2), passam a ser abordados no treino de sábado (MD -1).

Este treino seguiu sempre o mesmo padrão: em primeiro lugar um MPB com os jogadores não convocados em posse de bola e os convocados como apoios; de seguida, uma circulação tática onde todos os jogadores participam e, por fim, o trabalho de esquemas táticos para os jogadores convocados e, simultaneamente, um jogo reduzido entre os não convocados. Aqui, pretende-se que os jogadores que não vão jogar tenham um treino com uma carga semelhante aos jogadores que vão a jogo.

Microciclo Semanal 1							Menu
Período: Competitivo	**Mesociclo:** 9	**Microciclo: 37**		**Semana: 10**/04 a 16/04/23			
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23	15/04/23	16/04/23
Escala			Micro	Media	Macro	Média	Macro
Estrutura			x	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Gr+10x10+GR
Espaço			Campo inteiro	1/2 campo	1/2 campo	1/2 campo	Full
Carga							
UP			Agilidade	Velocidade	Técnica de corrida	Mobilidade	x
Volume T.			90'	60'	60'	60'	80'
Volume Útil			75'	30'	30'	30'	x
Tema			Preparação (sector 2 e 3)	Preparação/Decisão	Sector 2,3	Sector 1,2,3	Modelo de jogo
Momentos			OO + TD	OD+TO	OO/OD	OO/OD	4
Conteúdos	Folga	Folga	**Fase Inicial:** 1- MPB " Orelhas"	**Fase Inicial:** 1 - MPB - 4(+1)X3 + 4(+1)x3	**Fase Inicial:** 1a - ATI - 2 quadrados	**Fase Inicial:** JR - 2x2 + 8	2ª Fase, 9ª jornada : Tondela x SCP 11h Resultado: 0x4
			Fase Principal 2a- 10x9+Gr - OO + TD 2b- Cruzamento + finalização 4x4+Gr	**Fase Principal** 2a - 7x7+GR 2b - 2x1/3x2+Gr	**Fase Principal:** 2a- 10x10+Gr - OO sector 2 3a- OD - sector 2 e 3	**Fase Principal:** Circulação	
			Fase Final: 3a- Gr+9x9+Gr 3b- ATI - cruzamento + finalização	**Fase Final:** Gr+9x9+Gr	**Fase Final:** 4a- Competitivo de finalização - 2 remates	**Fase Final:** ET - Cantos/LIvres	
UT	x	x	129	130	131	132	x

Figura 101 - Diferenças nos Microciclos – Treino Pré-Estágio

3.5.6.3. Torneio *Ibercup* Cascais 2023 e Torneio das Nações – Adaptação do Treino de 5.ª Feira

Na primeira semana do mesociclo 9 – microciclo 37 – o treino de terça-feira foi cancelado por gestão de cargas, já que nos últimos dias da semana e durante o fim-de-semana decorreram dois eventos que colocaram todos os nossos jogadores em constante prática. O primeiro refere-se ao estágio de preparação da SN para o Torneio das Nações, onde contamos com 9 jogadores convocados. Aqui, é impossível controlar as cargas a não ser pela informação que é transmitida ao clube, mas sabemos que costumam ser dias muito intensos, não só pela competitividade associada à qualidade dos jogadores, mas também por ser natural os jogadores quererem dar "o que têm e o que não têm" quando lhes é dada a oportunidade de representar o nosso país. Por fim, este estágio resumiu-se a um Torneio entre quatro equipas formadas pelos 84 convocados, o que também pressupõe uma carga alta em todas as sessões.

O segundo momento competitivo que decorreu durante estes dias foi o Torneio *Ibercup* Cascais, onde todos os jogadores que não foram à SN tiveram oportunidade de realizar entre 5 a 7 jogos, com a média de tempo de utilização a rondar valores acima dos 200 minutos. Além disto, os horários dos jogos (muitas vezes de manhã e à tarde) e as viagens diárias da Academia para Cascais também ajudaram a que os níveis de cansaço dos jogadores aumentassem. Por estes motivos, e também para possibilitar que os jogadores pudessem ter algum tempo para estar com as suas famílias, o treino de 3ª feira, que tem os princípios de jogo como objetivo principal, não existiu no primeiro microciclo, conforme ilustra a figura 102.

Tendo em consideração aquilo que é a gestão semanal das cargas e os dois dias de folga (e consequente descanso) após o Torneio, aquilo que foi acordado entre a equipa técnica e o preparador-físico foi uma diminuição da duração do treino de quarta-feira (o que fez com que a carga passasse de uma cor vermelha para amarela), de modo a poder dar novamente um estímulo forte no dia seguinte, sendo que existiam ainda dois dias de treino com carga baixa até ao jogo. Desta forma, o treino de quinta-feira teve de ser reinventado em parte, já que chegamos à conclusão que não fazia sentido que dois dos exercícios contemplados no microciclo padrão para este dia (fase inicial e fase final) fossem adaptados de forma a aumentar os níveis de carga física. Por outro lado, o exercício da fase principal manteve-se, ainda que tenha sido adicionado um exercício complementar.

Microciclo Semanal 1							Menu
Período: Competitivo	**Mesociclo:** 9	**Microciclo:** 37		**Semana:** 10/04 a 16/04/23			
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23	15/04/23	16/04/23
Escala			Micro	Media	Macro	Média	Macro
Estrutura			x	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Intra/Inter-sectorial	Gr+10x10+GR
Espaço			Campo inteiro	1/2 campo	1/2 campo	1/2 campo	Full
Carga							
UP			Agilidade	Velocidade	Técnica de corrida	Mobilidade	x
Volume T.			90'	60'	60'	60'	80'
Volume Útil			75'	30'	30'	30'	x
Tema			Preparação (sector 2 e 3)	Preparação/Decisão	Sector 2,3	Sector 1,2,3	Modelo de jogo
Momentos			OO + TD	OD+TO	OO/OD	OO/OD	4
Conteúdos	Folga	Folga	**Fase Inicial:** 1- MPB " Orelhas"	**Fase Inicial:** 1 - MPB - 4(+1)X3 + 4(+1)x3	**Fase Inicial:** 1a - ATI - 2 quadrados	**Fase Inicial:** JR - 2x2 + 8	2ª Fase, 9ª jornada : Tondela x SCP 11h Resultado: 0x4
			Fase Principal 2a- 10x9+Gr - OO + TD 2b- Cruzamento + finalização 4x4+Gr	**Fase Principal** 2a - 7x7+GR 2b - 2x1/3x2+Gr	**Fase Principal:** 2a- 10x10+Gr - OO sector 2 3a- OD - sector 2 e 3	**Fase Principal:** Circulação	
			Fase Final: 3a- Gr+9x9+Gr 3b- ATI - cruzamento + finalização	**Fase Final:** Gr+9x9+Gr	**Fase Final:** 4a- Competitivo de finalização - 2 remates	**Fase Final:** ET - Cantos/LIvres	
UT	x	x	129	130	131	132	x

Figura 102 - Diferenças nos Microciclos – Constrangimento Folga 3ª Feira e Treino 5ª Feira Reinventado

Assim, o primeiro exercício foi um MPB que visou a organização defensiva, e o objetivo principal prendeu-se com a organização do triângulo do meio-campo e com a rotação do mesmo de forma a conseguir fechar a bola e impedir passe para dentro da nossa estrutura, conforme apresento na figura 103.

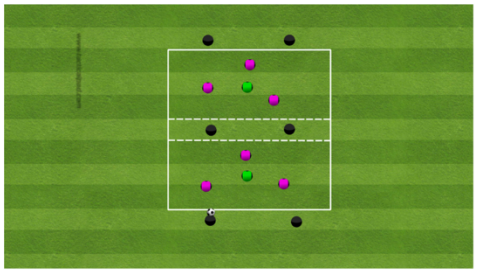
A bola inicia nos dois jogadores que se encontram fora dos espaços, que têm como objetivo ligar com os jogadores da fatia. Para evitar isto, é importante que os três jogadores a defender consigam fechar a bola e, ao mesmo tempo, rodar o triângulo para impedir que exista uma ligação interior. Apesar de o objetivo principal ser a organização defensiva – e que considero estar bem conseguido aqui –, penso que o exercício consegue ser muito rico para organização ofensiva porque promove muita dinâmica principalmente entre os *jokers* e os jogadores da fatia do meio. Não raras vezes pude verificar que, após existir passe vertical, a

solução mais procurada pelos jogadores da fatia para variar e chegar aos colegas do outro lado do campo passava pelo apoio frontal, numa dinâmica de terceiro jogador.

Os *feedbacks* que procurei dar visaram a organização defensiva, principalmente: *"fechar a bola"*, *"roda o triângulo"*, *"impede passe interior"*, *"se a bola entrar no meio do nosso triângulo, é porque podíamos e devíamos ter sido mais rápidos a fechar"*. Ainda assim, chegou a um ponto onde era difícil não valorizar a componente ofensiva pelo sucesso que estavam a ter.

Parte preparatória 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício
MPB	16 min.	Mobilidade; Reação ; passe; Receção orientada	Exercício Complementar - Forma Integrada



Notas

Descrição:

Duas equipas de 6 mais dois jokers divididos como se encontra na figura.

Quem começa com bola tem como objectivo manter a posse da mesma utilizando o joker e os jogadores da fatia do meio.

Quem defende, assim que recupera, tem como objectivo ultrapassar a linha de fundo do espaço onde recupera.

Regras:

Funções trocam ao fim de 4'

Séries:

4x4'

Figura 103 - Exercício 1 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9)

O exercício principal do treino (figura 104) manteve-se em relação ao microciclo padrão e teve como objetivos principais a rotação da linha defensiva e entrada do P6 na mesma (apenas no caso de a bola entrar num dos corredores laterais, de forma a permitir esta rotação e libertar um lateral para sair na pressão) e a rápida transição ofensiva para as mini-balizas, que deve ser rápida para aproveitar a desorganização da equipa adversária.

Tendo em conta que este treino tinha um objetivo mais elevado ao nível da carga física, a adaptação realizada em relação ao exercício padrão teve a ver com o tempo útil do exercício. Isto é, o mister BB optou por, em vez de reiniciar o exercício assim que uma transição ofensiva fosse travada, deixava correr até que a bola saísse e, aí sim, voltar à organização inicial.



Figura 104 - Exercício 2 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9)

Ao mesmo tempo, como mostra a figura 105, na outra metade do espaço, o mister JL ocupa-se de um exercício de transição ofensiva com diferentes formas: 2x1 e 3x2, onde o objetivo principal passa por avaliar a situação de vantagem e decidir em conformidade, algo que – como referi acima – tem sido um dos nossos grandes problemas nos jogos. A inclusão deste exercício complementar remete, também, para a importância de não ter jogadores em espera no exercício principal, já que isso levaria a uma diminuição do estímulo ao nível da carga física, algo que não fora pretendido neste treino.

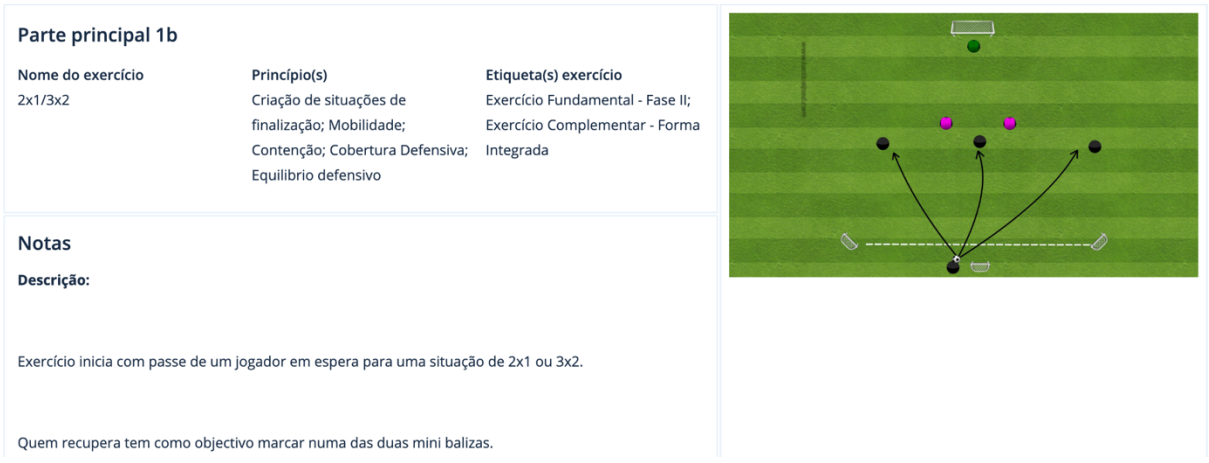


Figura 105 - Exercício 2 complementar - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9)

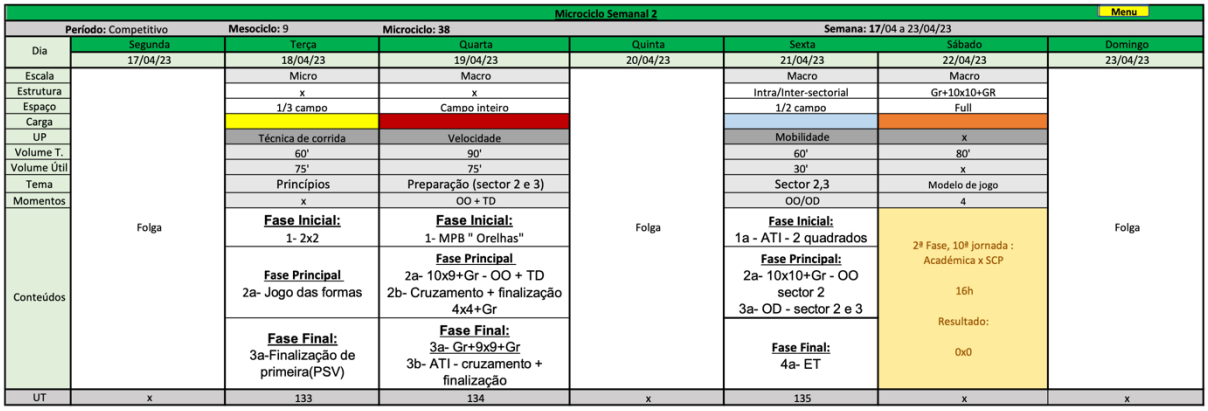
Por fim, o jogo reduzido – presente na figura 106 – é em tudo semelhante ao de 4ª feira, ainda que habitualmente conte com diferenças no tempo de prática, que é mais baixo, e no facto de uma das equipas estar de fora: contrariamente ao que passa no dia anterior, onde não tem sentido ter jogadores em espera já que é pretendida uma carga elevada, neste dia os jogadores que estão de fora não estão em prática.

Contudo, sendo este um treino reinventado e com o objetivo de dar um estímulo mais elevado ao nível da carga física aos jogadores, o tempo de prática aumenta e os jogadores que estão de fora realizam trabalho complementar ao encargo do preparador-físico.



Figura 106 - Exercício 3 - 5ª feira Reinventado (mesociclo 9)

Na segunda semana do mesociclo – microciclo 38 – existiu outro constrangimento que foi tendo lugar algumas vezes ao longo da época: em dias de jogo de competições europeias da equipa A do SCP, os treinos das equipas que iniciam às 18:30 não têm efeito. Como a equipa A defrontou a *Juventus Football Club* para a *UEFA Europa League* no dia 20 de abril, 5ª feira, o treino que visa a organização defensiva e transição ofensiva não existiu. Como estes momentos voltam a ser visados na 6ª feira, este último treino não sofreu alterações em relação ao microciclo padrão, como é possível confirmar na figura 107.



Microciclo Semanal 2							Menu
Período: Competitivo	**Mesociclo:** 9	**Microciclo: 38**		**Semana:** 17/04 a 23/04/23			
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23	22/04/23	23/04/23
Escala	Folga	Micro	Macro	Folga	Macro	Macro	Folga
Estrutura		x	x		Intra/Inter-sectorial	Gr+10x10+GR	
Espaço		1/3 campo	Campo inteiro		1/2 campo	Full	
Carga							
UP		Técnica de corrida	Velocidade		Mobilidade	x	
Volume T.		60'	90'		60'	80'	
Volume Útil		75'	75'		30'	x	
Tema		Princípios	Preparação (sector 2 e 3)		Sector 2,3	Modelo de jogo	
Momentos		x	OO + TD		OO/OD	4	
Conteúdos		**Fase Inicial:** 1- 2x2	**Fase Inicial:** 1- MPB " Orelhas"		**Fase Inicial:** 1a - ATI - 2 quadrados	2ª Fase, 10ª jornada : Académica x SCP 16h Resultado: 0x0	
		Fase Principal 2a- Jogo das formas	**Fase Principal** 2a- 10x9+Gr - OO + TD 2b- Cruzamento + finalização 4x4+Gr		**Fase Principal:** 2a- 10x10+Gr - OO sector 2 3a- OD - sector 2 e 3		
		Fase Final: 3a-Finalização de primeira(PSV)	**Fase Final:** 3a- Gr+9x9+Gr 3b- ATI - cruzamento + finalização		**Fase Final:** 4a- ET		
UT	x	133	134	x	135	x	x

Figura 107 - Diferenças nos Microciclos – Constrangimento Folga 5ª Feira

3.6. Capítulo Reflexivo XI – Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações

Este capítulo surge na sequência de estarmos inseridos num contexto de elite no que à formação diz respeito, onde todos os intervenientes têm expectativas elevadas, é importante que exista uma boa gestão das mesmas. Do mesmo modo, quando as expectativas são altas, a capacidade de lidar com o erro e utilizá-lo como um "*boost*" para dar resposta a situações menos positivas é uma ferramenta fundamental e, por fim, a motivação tem de estar sempre presente, quer por estarmos inseridos num contexto competitivo tão alto, quer por representarmos um clube tão grande como é o SCP. Deste modo, vou enumerar alguns acontecimentos chave onde tenha sido importante ao longo da época gerir estes momentos por parte da equipa técnica para com os jogadores.

Tendo escrito este parágrafo numa fase ainda embrionária da época, considero que uma das melhores características do BB enquanto treinador passa pela forma como consegue transmitir aos jogadores uma mensagem positiva de foco na qualidade do jogo e em como isso pode levar-nos a um melhor resultado, e não neste propriamente dito. Por outro lado, esta mensagem é equilibrada com um recado de exigência máxima, para que os jogadores sejam o mais rigorosos possível e que "apertem" ao máximo com eles próprios e com os colegas. Isto porque se um colega não estiver a "dar tudo", não está a respeitar os restantes colegas e não merece estar no lugar onde está.

Optei por enquadrar este capítulo no relatório por considerar que um treinador tem necessariamente de ser um bom gestor, em especial num contexto tão exigente quanto o SCP. Nele, vou descrever alguns momentos-chave que decorreram ao longo da época onde esta intervenção esteve integrada.

3.6.1. Torneio Internacional de Abrantes (5, 6 e 7 de agosto)

O Torneio Internacional de Abrantes marcou o primeiro momento competitivo de cariz mais formal e com alguma visibilidade externa. Contudo, desde o início que foi abordado como mais um momento para colocar em prática aquilo que foi trabalhado até então e onde o foco estava centrado exclusivamente no processo de treino.

Das equipas participantes, a Seleção de Abrantes era aquela que destoava por não estar num patamar competitivo tão elevado como as outras equipas. Já que o classificado de um grupo defrontaria o mesmo classificado do outro grupo no jogo final pela disputa do 1.ª, 3.ª ou 5.ª lugar e tendo nós empatado frente ao Vitória SC no primeiro dia, caso perdêssemos frente ao RC Celta de Vigo no segundo dia, o jogo final seria frente à Seleção do concelho.

Ora, a primeira vez que ouvi falar em "resultado" foi neste momento, onde era importante empatar ou ganhar ao RC Celta de Vigo de modo ao jogo final se inserir num contexto mais competitivo. Aqui, as duas opções seriam o FC Porto ou o SL Benfica. Conseguimos atingir a final do torneio e mesmo assim, o tópico "resultado" não entrou na palestra. No lugar disto, o foco centrou-se na qualidade de jogo, no divertimento que é possível retirar de um jogo tão competitivo como este e em cada jogar dar o melhor de si. Sendo um jogo com uma história e uma rivalidade tão vincadas, ainda mais numa final, que apesar de ser de um torneio, não deixa de o ser, confesso que estava à espera de que a componente emocional dos jogadores fosse mais ativada. Todavia, isto fez-me compreender que o foco dos torneios passa exclusivamente pela evolução dos jogadores e pela aplicação daquilo que é trabalhado durante a semana. Se isto for devidamente cumprido, o resultado surgirá naturalmente, tal como aconteceu.

3.6.2. Convocatórias SN – Estágios

A SN é um patamar que apenas alguns têm o privilégio de atingir. Além da qualidade e das valências demonstradas dentro do campo que levam os selecionadores a apostar naqueles jogadores, é fundamental saber corresponder a essa escolha com a devida humildade e com a responsabilidade que o privilégio exige.

3.6.2.1. 1.ª Estágio SN (10 e 11 de setembro)

Foi neste sentido que, no dia em que foi revelada a convocatória para o primeiro estágio da SN, o BB optou por incluir este tópico numa conversa com os jogadores. O primeiro alerta passa por não serem melhores ou piores jogadores por irem ou não à SN. Vários jogadores que, atualmente, são considerados de eleição nunca tiveram a oportunidade de ir à SN em idades mais jovens e acabaram por lá chegar, como por exemplo o DB, da equipa A do SCP, que nunca teve oportunidade em escalões de formação. Do mesmo modo, o EF, da equipa de sub17, que considero um jogador com imensa qualidade e um potencial enorme, muitas vezes não é convocado para a SN.

Outra mensagem transmitida passou pela gratidão ao SCP porque é graças ao clube que lhes é dada a oportunidade de representar a SN e não o contrário. Caso não trabalhem no clube, não terão oportunidade de jogar por ele e, por consequência, não poderão representar a SN. Existem vários estágios da SN e, ao longo de uma época, existem momentos bons e menos bons. Como tal, é fundamental normalizarem o ser ou não ser convocados. Se vão, ótimo, se não vão, tranquilo, haverá mais oportunidades e só resta trabalhar ainda mais para ter o nome na próxima convocatória.

A última mensagem centrou-se nas redes sociais e na discrição que lhes é aconselhada a ter. É normal que os jogadores gostem de expor a sua felicidade e as suas conquistas nas redes sociais, mas podem fazê-lo de forma mais ou menos discreta, sendo que se o fizerem de forma menos discreta, num dia em que não sejam convocados, vão surgir perguntas e "dedos na ferida" com mais facilidade.

3.6.2.2. 2.ª Estágio SN (1 e 2 de outubro)

Tal como no primeiro estágio da SN, contamos com seis jogadores na lista de convocados, sendo que o AT, JF, LT e SS mantiveram-se, havendo duas saídas, RP e RY, e duas entradas, IS e DC. Dos dois jogadores que saíram, aquele que, na minha opinião, terá sentido mais esta não convocatória foi o RP porque num espaço de poucos dias, além desta saída, viu a sua influência na equipa descer fruto de uma subida de rendimento dos colegas de posição e, consequentemente, não marcou presença no 11 titular no derby da 6.ª jornada.

A verdade é que o RP, após o Torneio de Abrantes, era visto por toda a equipa técnica como um jogador com características de liderança e uma excelente postura em campo. Contudo,

acredito que estes comportamentos positivos ao longo do Torneio nos tenham transmitido uma mensagem que afinal não se veio a comprovar como verdadeira. Antecipando que esta seria uma fase difícil para o jogador (devido à não convocatória para a SN e à não titularidade frente ao SL Benfica), o *mister* BB procurou falar com ele e alertá-lo para a importância de manter aquela postura que nos tinha "conquistado" e feito acreditar nele, numa conversa que não surtiu o efeito desejado. Ao perder influência, a postura em treino alterou-se, a liderança passou a dar lugar à constante desatenção e até brincadeira, e o capitão que previmos não se mostrou.

3.6.3. Primeira Sequência de Jogos com um Nível Competitivo Superior (25 de setembro a 16 de outubro)

Apesar de já termos participado num torneio onde estavam inseridas três das melhores equipas nacionais e uma equipa muito competitiva do país vizinho, e ainda que tenhamos realizado alguns jogos (de preparação, frente à equipa A de futebol feminino e, no CN, frente à AA Santarém) disputados e competitivos, apenas entre a sexta e a nona jornadas encontramos os primeiros testes que se antecipavam duros mesmo antes de a bola rolar.

Os jogos frente ao SL Benfica e FC Alverca, na sexta e sétima jornadas, respetivamente, foram dois jogos onde a equipa se mostrou muito unida e onde todos os jogadores trabalharam em prol de um objetivo comum. Aliando a isto uma entrada forte nos dois jogos onde conseguimos marcar antes dos quinze minutos de jogo (12' e 14') e saímos para o intervalo com uma margem de diferença de dois golos (1-3 e 0-2, tendo em conta que nos apresentamos na condição de visitante nos dois), conseguimos alcançar duas vitórias confortáveis. Em especial após o jogo frente ao SL Benfica, por ser um *derby* e um jogo onde uma vitória folgada deixa o ego dos jogadores elevado, a mensagem teve como objetivo por trazer os jogadores "de volta à terra".

O jogo da oitava jornada frente ao Real SC, teve uma história algo diferente. Apesar de termos conseguido, mais uma vez, abrir cedo o marcador (12'), a equipa adversária provou ter um grupo muito unido – algo comprovado pela solidez defensiva que apresentavam até aqui, com apenas um golo sofrido, sendo a melhor defesa do campeonato – e não desistiu do jogo, o que nos levou à perda dos primeiros dois pontos da temporada.

Neste sentido, no primeiro treino da semana seguinte, o discurso passou por relembrar os jogadores que não jogamos sozinhos e que as outras equipas também têm qualidade. Não é por termos conseguido vencer todos os anteriores jogos oficiais que tudo estava perfeito e, do

mesmo modo, não é por termos empatado este jogo que tudo está mal. Se continuarmos a trabalhar focados e se preservarmos a união de grupo que temos vindo a apresentar, vamos sempre estar mais perto de ganhar mais vezes do que perder ou empatar.

3.6.4. Permutas de Escalão

Na formação do SCP é frequente vermos jogadores transitarem de escalão, principalmente para um (ou mais) patamar superior. Por exemplo, devido à transição de um jogador do plantel de sub16 para o plantel de sub17, o JU prosseguiu para o plantel de sub16 e treina regularmente com este grupo, apesar de jogar pela nossa equipa – sub15. Nas semanas em que entendemos convocá-lo para o nosso jogo, integra um ou dois treinos com o nosso grupo. O mesmo se passa com o guarda-redes, AT.

Contudo, esta gestão deve ser cuidadosa no sentido de perceber que jogador está a ser equacionado para integrar o escalão seguinte. Por muita qualidade que os jogadores apresentem, podendo até mostrar estarem ao nível do escalão seguinte, é preciso antecipar os efeitos que esta transição poderá acarretar. Isto é, será que o jogador irá responder a essa promoção com mais trabalho e tranquilidade ou será que a resposta não se traduzirá num aumento exponencial do ego? Por exemplo, no ano passado o CG fazia, maioritariamente, parte do grupo dos sub14B e não era visto como um jogador de tanto potencial como tem demonstrado ser este ano, ao ponto de a nossa equipa técnica colocar o seu rendimento no patamar dos sub16. Este crescimento rápido faz com que "meio mundo", ou seja, empresas de agenciamento de jogadores, andem atrás do jogador. Sendo o CG um jogador com o qual o clube acredita ser necessário algum cuidado (olhando, até para a situação que o levou a uma não convocatória em setembro), mesmo que ao nível do rendimento esta transição fizesse sentido, ao nível da gestão de expectativas por parte do jogador, talvez ainda seja cedo para equacionar essa subida.

Ainda que esta permuta de escalão seja maioritariamente num sentido ascendente, o contrário também acontece, ainda que de forma oposta. Ou seja, de forma a somar minutos em competição num contexto de campeonato nacional, ainda que de segunda divisão, em caso de não convocatória, alguns jogadores passam a ser opção para alinhar pela equipa de sub14A. Noto para que esta gestão tenha de ser igualmente cuidada mediante aquilo que são os nossos jogadores que se constituem como opção e os jogadores do escalão abaixo. Isto porque, naturalmente, existem jogadores em quem se acredita mais e menos dentro do clube. Posto isto, fará sentido enviar um jogador que não foi convocado porque naquele momento não o merece

ser para este ocupar o lugar de um jogador que está a jogar bem e que não merece deixar de jogar? Na minha opinião, não.

Na nona jornada do CN 1.ª Divisão de Iniciados, o JV não entrou na convocatória e, sendo um jogador com qualidade e que fez uma boa semana de treinos, entendemos que a sua ida aos sub14A faria sentido para acumular tempo competitivo. Além de a mensagem ter sido passada ao jogador de forma individual antes deste integrar o treino do grupo que acompanhará no jogo, foi também transmitida ao grupo: existem duas formas de encarar esta situação, ou como uma oportunidade de continuar a evoluir e mostrar que merecem jogar naquele escalão e no seu, ou com azia. A primeira opção, provavelmente, levará os jogadores a conquistarem mais oportunidades de lutarem por um lugar no seu escalão. A segunda, com toda a certeza, fará com que deixem de ter esta oportunidade e passem a ter ainda menos chances de lutar por um lugar no seu escalão.

3.6.5. Torneio Algarve Cup (28 a 30 de outubro) e Torneio Desenvolvimento UEFA (3 a 8 de novembro)

O Torneio Algarve contou com a presença de algumas das melhores equipas do mundo no escalão de sub15. Além de SCP, SL Benfica e SC Braga, participaram também equipas como o AFC *Ajax*, *Football Club Nordsjælland*, *Football Club Midtjylland*, *Clube Brugge Koninklijke Voetbalvereniging*, entre outras. A meu ver, estes momentos são extremamente importantes para os jogadores com o nível das equipas portuguesas supracitadas. Isto porque, na minha opinião, existe uma grande heterogeneidade nos campeonatos portugueses (que poderá ser atenuada com a atualização prevista para as próximas épocas) e a maioria dos jogos não são competitivos para estes jogadores, pelo menos até atingir uma fase mais avançada no campeonato. Isto pode ter repercussões nos jogos deste cariz mais competitivo e até mesmo no contexto de SN, i.e., os jogadores estão habituados a jogar a "uma velocidade" nos respetivos campeonatos nacionais. Porém, quando defrontam clubes como estes, ou até mesmo, em contexto internacional, ao defrontarem Seleções de países com campeonatos muito competitivos e com equipas que apresentam outra complexidade de problemas, acontece que os jogadores podem sentir alguma dificuldade em adaptar-se ao "novo jogo", à "nova velocidade", e à "nova exigência e intensidade emocional e decisional".

Precisamente por isto, é fundamental marcar presença em momentos competitivos como este o maior número de vezes possível, já que é um momento onde equipas com muita

qualidade e homogéneas entre si se defrontam, e é obrigatório apresentar (e manter) um nível competitivo alto, o que alavanca o crescimento dos jogadores para um patamar superior.

Por estes motivos, decidimos correr o risco de adiar a 10.ª jornada do CN para a semana seguinte, mesmo sabendo que não poderíamos contar, para esta, com os 6 jogadores convocados para o Torneio Desenvolvimento UEFA. Contudo, alguns jogadores não foram convocados para o Torneio e nesse período não contaram com nenhum estímulo competitivo (exceto o ML que foi convocado para a equipa de sub14B, que compete na 2.ª Divisão do CN). Por outro lado, estes 6 jogadores saíram diretamente do Torneio com a equipa para se juntarem à SN.

Sabendo que o treino é a única coisa que os jogadores conseguem controlar, e sabendo também que os treinos se mantiveram durante esse período de tempo, coube aos jogadores que não foram convocados para a SN (especialmente se também não tiverem sido convocados para o Torneio) darem o máximo e mostrar que conseguem atingir o nível dos colegas, ou mesmo ultrapassá-lo, e que são uma solução válida para o onze inicial, mesmo depois da chegada dos colegas que têm tido mais tempo de jogo.

Analisando aquilo que foram os treinos neste período e o jogo da 10.ª jornada frente ao Caldas SC, acredito que alguns jogadores tenham conseguido conquistar e agarrar a oportunidade, ainda que este seja um processo naturalmente difícil dada a heterogeneidade do grupo. Mesmo que nem todos tenham conquistado um lugar ou tenham conseguido afirmar-se como uma solução válida, a verdade é que este período – muito por culpa do treinador principal BB – veio fazer com que os jogadores menos utilizados percebessem que ao desistirem, o fosso entre eles e os outros jogadores aumentaria, até atingir um ponto onde deixariam de ser opções válidas. Isto levou a que estes jogadores tenham mantido um nível superior ao que é habitual após a chegada dos colegas, o que fez com que o nível do treino transitasse, também ele, para um patamar superior.

A semana que sucedeu ao jogo da 10.ª jornada foi, talvez, a semana onde sentimos o grupo mais homogéneo, apesar de, como em qualquer equipa, existirem jogadores que se destacam de forma positiva e negativa. Esta sequência de momentos positivos levou a que, por exemplo, o LM, o SA e o JM, que estiveram num plano positivo na semana anterior, mantivessem o lugar no onze inicial.

3.6.6. Início da Fase de Apuramento de Campeão Nacional (29 de janeiro a 12 de fevereiro)

Graças ao segundo lugar na primeira fase do CN 1.ª Divisão Iniciados, asseguramos a presença na fase de Apuramento de Campeão Nacional. Ao nível da formação, excluindo a conquista de títulos internacionais por clubes ou seleções, acredito que este seja o ponto mais alto e, se o é, exige máxima motivação em todos os momentos, sabendo que todos os pormenores são fundamentais e podem revelar-se decisivos no final das contas. Apesar de essa mensagem ter sido transmitida na palestra prévia ao jogo da 1.ª jornada, frente à Académica OAF, a verdade é que sentimos uma equipa sem energia, sem vontade de querer retirar o máximo proveito do jogo e com a sensação de que "a qualquer momento marcamos um golo e isto resolve-se". Além da apatia ao longo do jogo, a maior prova disto foi a falta de emoção que se fez sentir aquando do primeiro golo.

Na semana seguinte, numa difícil deslocação a Guimarães para defrontar o Vitória SC, essa apatia e falta de agressividade mantiveram-se. Aliando isto a uma interpretação e adaptação ao plano de jogo menos positivas, o resultado foi uma derrota pesada. Na viagem de regresso, para alguns o sentimento foi de insatisfação, mas para outros nem tanto, dadas as constantes brincadeiras. Isto levou a que a primeira mensagem do treino de terça-feira se versasse nesse comportamento e na consequência do mesmo: a não convocatória desses 3 jogadores. A meu ver, esta atitude foi ajustada porque, mais do que um castigo, penso que vá fazer os jogadores refletir acerca do comportamento a ter após um momento negativo. Mais do que manter o comportamento para evitar o castigo, pode e deve fazê-los entender que o esforço diário (a curto prazo) tem um objetivo e se esse objetivo não tiver sucesso é porque algo não correu bem e, nesse caso, aquilo que faz sentido ocupar a cabeça dos jogadores após esse momento é o que poderiam ter feito de forma diferente para o evitar e de que forma poderão crescer com isso.

Na quarta-feira, dia do segundo treino semanal, aconteceu algo curioso: o FC, guarda-redes, e o SS, um dos capitães de equipa, pediram para o treino começar uns minutos mais tarde porque queriam reunir com todos os colegas no balneário. Do que sabemos, o FC aludiu aos colegas para darem o máximo em todos os momentos, treino ou jogo, porque mais do que ninguém - devido a uma lesão grave no joelho - sabe o que é querer estar dentro do campo a ajudar a equipa e não poder. Após esta conversa entre os jogadores e antes do treino, sabendo nos que o CF "Os Belenenses", adversário da jornada seguinte, ia apresentar alguns padrões semelhantes ao Vitória SC, foi mostrado um vídeo com alguns momentos a melhorar em relação ao último jogo. Um ponto a destacar desta conversa e com uma enorme transferência

para o que foram os treinos do microciclo foi a (pouca) agressividade com que cada lance fora abordado.

Finalmente, no domingo – dia de jogo frente ao CF "Os Belenenses", o *mister* BB decidiu, no pré-jogo, mostrar aos jogadores um vídeo de cariz motivacional, mas com uma boa parte de chamada de atenção. Isto é, o vídeo iniciou com alguns clipes de momentos muito positivos da primeira fase do campeonato, como por exemplo o jogo frente ao SL Benfica fora, onde foi bem visível a alegria nos festejos dos golos e prosseguiu com um clipe do festejo (se é que assim se pode chamar) do nosso golo na primeira jornada, frente à Académica OAF. Depois, uma parte que demonstra aos jogadores que, ao contrário de nós, as outras equipas estão a viver e aproveitar intensamente esta fase final: os festejos efusivos das equipas do FC Porto frente ao SC Braga, do Vitória FC frente ao Vitória SC e do mesmo Vitória SC contra nós, onde todos os jogadores se reuniam e festejavam o passo em frente na busca da vitória e onde os jogadores suplentes e até adeptos se juntavam aos festejos.

Com isto, não pretendíamos que os jogadores se reunissem apenas por obrigação ou que os jogadores que estavam no banco tivessem de saltar ou invadir o campo em cada golo, mas sim alertá-los para o espírito que deveriam ter e para a importância daquilo que estavam a viver, com a consciência de que, não sabendo nunca o dia de amanhã, atingir uma fase final de um CN poderia ser o ponto mais alto da sua carreira a nível futebolístico e que não fazia sentido vivê-lo como algo menos importante do que isso.

A mensagem foi bem transmitida e recebida pelos jogadores que, além de festejarem devidamente os golos, deram uma boa resposta à pesada derrota da 2.ª jornada, demonstraram mais agressividade e atenderam da melhor forma àquilo que foi o plano de jogo delineado pela equipa técnica. No seguimento disto, os treinos da semana seguinte mantiveram o registo no que concerne à vontade e agressividade. Contudo, apenas foi possível verificá-los na terça e quarta-feira. Isto porque na quinta-feira não houve treino porque a equipa A do SCP jogou em casa para a UEFA *Europa League*. A meu ver, faz sentido que não exista treino nestes dias para possibilitar aos jogadores irem ao Estádio, sentirem o ambiente de uma competição europeia e alimentarem ainda mais o sonho de querer estar no lugar daqueles jogadores. Todavia, o que acredito não ter tido sentido foi o cancelamento do treino de sexta-feira e a não marcação de jogo amigável para o fim-de-semana. Ora, se estamos numa fase, na minha opinião, de transição de um momento menos positivo para um momento positivo, não faz sentido quebrá-lo, mas sim fomentá-lo. Para isto, nada seria melhor do que treinar e jogar. Sendo que nenhuma equipa do escalão teve jogos oficiais devido à pausa para Estágio da SN, creio que não existisse dificuldade alguma em encontrar adversários.

3.6.7. Objetivos Individuais e Coletivos dos Jogadores

A pergunta, feita pelo *mister* BB, surgiu após a derrota frente ao Boavista FC: Qual é o maior objetivo de cada um de vocês no final da época? A resposta dos três jogadores inquiridos foi igual: ser Campeão Nacional. Ora, é claro que todos o querem ser, inclusivamente a equipa técnica e a direção. Mas, tal como esse não é o principal objetivo da equipa técnica e da direção técnica, acredito que não deve ser o principal objetivo dos jogadores.

Desta forma, ao atuarem num clube como o SCP e tendo o desejo de seguir a caminhada futebolística ao mais alto nível, mais do que tudo, o principal objetivo deve passar por merecerem a confiança do clube para continuarem a vestir a sua camisola. Se todos os jogadores tiverem esta mentalidade bem presente, certamente saberão o esforço, dedicação e sacrifício necessários para conquistar esta confiança e, nesse sentido, o trabalho diário será realizado no limite. A partir daqui cada jogador conseguirá ser mais forte, o que por sua vez fará a sua equipa mais forte e, consequentemente, aproximá-la-á da conquista de um objetivo que sendo secundário não deixa de o ser, que é o título nacional.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

4.1. Capítulo Reflexivo XII – Dificuldades na Adaptação

Num clube que é tido, a nível global, como um dos melhores na formação de jogadores de futebol e onde a exigência é elevada, os principais constrangimentos prendem-se com a exigência e responsabilidade. Se todas as condições para que o trabalho seja realizado devidamente são fornecidas, então é esperado que o trabalho seja realizado de forma afincada por todos. Considerando-me eu uma pessoa muito empenhada, a exigência que coloco sob mim próprio é ainda superior e considero que este terá sido o principal ponto negativo dos primeiros meses de estágio.

Nas primeiras semanas, esta exigência e vontade de querer fazer "tudo" e estar em "todo o lado", fizeram com que eu próprio descobrisse uma faceta minha que nunca me havia sido visível e onde o aumento da exigência – numa fasquia colocada por mim e pelo contexto – me tornou, em alguns momentos, intolerante ao erro. Por exemplo, num torneio de início de época em que fiquei responsável pelo manuseamento e funcionalidade da câmara, uma falha de comunicação entre mim e o analista fez com que não colocasse na mala todo o material necessário, o que obrigou a fazer mais uma viagem. Apesar de não considerar que o erro tenho sido apenas meu, o facto de ter estado envolvido deixou-me frustrado e, tal como este, qualquer erro que tenha cometido nesta fase inicial levava-me a duvidar inclusive da minha competência.

Ora, mesmo que, a título de exemplo, em vinte ações, dezanove tivessem sido positivas, aquela que não o foi acabava por manchar o dia e fazia com que esquecesse as positivas e que colocasse em causa, inclusivamente, expectativas futuras. Por exemplo, num dia em que até tive algumas intervenções na reunião onde foi debatido o treino e onde dei algumas sugestões para os exercícios, como a utilização de apoios frontais para potenciar a dinâmica de terceiro jogador e onde apresentei um vídeo acerca de movimentos de ataque à última linha defensiva adversária, que foi bem recebido pelos restantes elementos da equipa técnica, idealizei a montagem de um dos campos de forma diferente daquela que era pretendida e coloquei os cones e marcas nos lugares errados. Ainda que isto não tenha tido consequências no bom funcionamento do exercício e de ter conseguido corrigir para o que era pretendido, aquele erro foi a única coisa que se manteve na minha cabeça durante a viagem de regresso a casa.

Apesar de várias conversas com pessoas diferentes, dentro e fora do contexto SCP, em que o conselho era convergente no sentido de não criar demasiadas expectativas (quanto a ficar

a trabalhar no clube no próximo ano), mas sim desfrutar do presente, a verdade é que estes pensamentos me acompanharam de forma constante nesta fase inicial. Acredito que isto se deva à mudança radical que este estágio operou na minha vida: desde a saída de casa para uma cidade diferente e a mais de 350 quilómetros de distância, sem a presença habitual da família e amigos por perto; e também pela exigência monetária (desde a despesa de uma renda a todas inerentes a uma casa) associada a esta mudança. Contudo, sei que este é um esforço transversal a quem trabalha nesta área e pretende atingir um patamar elevado. Sem que tenha existido uma data específica ou um acontecimento marcante, essa pressão foi desvanecendo e cada vez menos enfatizo os momentos negativos, – ainda que, naturalmente, não deixem de existir de vez em quando –, mas sim os momentos positivos, como por exemplo aqueles que enunciei acima.

Vejamos, numa equipa técnica que engloba vários elementos que colaboram juntos há anos – como é o caso –, onde as dinâmicas de trabalho estão previamente definidas, onde o papel de treinador-estagiário envolve mais tarefas do que apenas comparecer no treino e ajudar na sua operacionalização, tal como explicarei mais à frente, e onde essas eram realizadas anteriormente num determinado padrão e por alguém cuja ligação profissional era duradoura, é importante tentar assimilar bem todos os processos e tarefas para entrar nas dinâmicas. Isto levou a que tentasse acelerar o processo de aprendizagem, embora o tenha sujeitado a mais ajustes e erros.

Outra questão que tem sido alvo de reflexão da minha parte tem sido a minha capacidade de organizar o meu tempo e de priorizar aquilo que realmente é importante para a minha evolução enquanto treinador-estagiário. Apesar de nunca ter deixado nenhuma tarefa por fazer ou ter entregado fora do prazo, acredito que gaste demasiado tempo com tópicos que não tenham tanta relevância para o meu crescimento. Por exemplo, a ficha de controlo de tempo por posição passou por várias transformações até chegar ao ponto atual e isso levou bastante tempo. Tempo esse que, olhando para trás, podia e devia ter sido despendido de outra forma. Agora, tendo já todos os processos mais automatizados, consigo gerir melhor o meu tempo e aproveitar os espaços livres que tenho para tarefas que considero mais importantes, como por exemplo rever os treinos e jogos e fazer cortes de momentos que considere importantes de alguma forma, quer sejam positivos ou negativos. Após iniciar este processo, consegui levar algum debate sobre essas situações para junto da equipa técnica. Um exemplo disto passou pelos comportamentos de alguns no momento de transição ofensiva, onde muitas vezes podiam atacar as portas que estavam abertas na linha defensiva adversária e não o faziam, preferindo receber no pé e em largura; e onde se "desinteressavam" pelos lances assim que percebiam que o colega ia rematar e não adotavam um comportamento de preparação para segunda bola. Com

isto, percebi que eram comportamentos recorrentes em jogo, o que levou à exposição de um vídeo ao ED com o intuito de corrigir estes comportamentos.

Contrariamente ao que vivi antes, num contexto distrital e em idades mais baixas, em que as equipas técnicas contabilizavam apenas dois intervenientes e onde aquelas tarefas não eram a única ocupação (ou fonte de rendimento, diga-se) de nenhum, a exigência também não era comparável. Isto fazia com que grande parte das tarefas, desde o planeamento dos exercícios para os treinos até mesmo, eventualmente, à sua operacionalização fossem redutoras. Pegando no meu próprio caso, com faculdade a ocupar a maioria das manhãs e dois trabalhos em simultâneo a ocuparem o meio e o final da tarde, assumo que por vezes o planeamento, apesar de o ser, não era tão cuidado como eu gostaria, embora nunca por desleixo.

Neste contexto, o "mínimo" de competência bastava para ser reconhecido e tido em boa consideração. Transitando para um contexto de elite a nível nacional, não é suficiente mostrar alguma competência e as ações têm de ser realizadas com muita competência. Isto liga-se, também, ao facto de a ocupação dos colaboradores do SCP terem as suas funções no clube como única ocupação profissional, ou pelo menos como uma fonte de rendimento sólida. Ora, se os restantes elementos fazem por ser muito competentes, é também exigido ao treinador-estagiário que o seja.

4.2. Primeiros Processos Liderados

No meu anterior clube, onde cumpri o estágio da licenciatura, um treinador estagiário ocupa, normalmente, todas as funções de um treinador-adjunto e tem uma voz bastante ativa no treino. Contudo, num contexto onde já existem dois treinadores-adjuntos muito experientes e que considero altamente competentes, a voz de um treinador-estagiário não é tão ativa em contexto de treino. Numa reunião inicial que tive com o coordenador da formação e meu tutor de estágio, JC, ficou definido que iria ter de ouvir mais do que falar e que, muito provavelmente, não iria assumir nenhum processo a não ser que o treinador-principal assim o considerasse. Também estas palavras, que percebo inteiramente, fizeram com que decidisse entrar de forma cautelosa neste estágio. Neste sentido, o percurso que esperava fazer desde o primeiro dia tinha como base uma conquista da confiança de todos os colaboradores da instituição a partir do cumprimento devido de todas as tarefas que me fossem propostas e da apresentação de novas ideias, que referi anteriormente. Do mesmo modo, esperar que esta conquista de confiança crescente se traduzisse de forma natural em oportunidades, fossem elas de que cariz fosse.

Mesmo uma situação que possa parecer mínima, como por exemplo ser o responsável por colocar a bola em jogo num determinado exercício, deve e será sempre encarada como mais um passo a dar de forma a conquistar o próximo.

4.2.1. Treino Individual CG

A verdade é que em menos de três meses, foi-me dada a oportunidade de assumir a liderança de um pequeno processo. Ao longo da semana que antecedeu a 5.ª jornada, existiram algumas situações na Academia que levaram a direção técnica a castigar o CG por mau comportamento. Este castigo passou pela não convocatória e também por um treino físico, que o BB me deu oportunidade de planear e operacionalizar, em conjunto com o MN.

Foi-me pedido que criasse exercícios que visassem fundamentalmente ações técnicas e que conseguisse aliar a isto uma forte componente física. Para tal, decidi recorrer a exercícios que tivessem como foco ações em que o jogador não é tão evoluído, como por exemplo o passe de pé direito e o *scan*. Nestes, fui recorrendo a *feedbacks* motivacionais ou direcionados para as ações técnicas, como por exemplo: *"Bom primeiro toque"*, *"Bom recurso ao pé não dominante"*, *"Bom scan e bom aclaramento"*. De forma a extrair o máximo empenho do jogador, por ter receio que, ao ser indicado como um "castigo", fosse encarado com pouca vontade, decidi estabelecer objetivos em cada um dos quatro exercícios. Ora, se o CG conseguisse ir ao encontro daquilo que eu lhe tinha pedido, não realizava a última repetição ou série do exercício. Ao analisar posteriormente aquilo que foi o treino, percebi que alguns destes objetivos estavam bastante fáceis e que quando quiser implementar este método talvez seja mais benéfico fazê-lo colocando a fasquia mais elevada e manipular outras variáveis (ex., o tempo) para adequar o esforço ao sucesso, ou não, na tarefa. Por exemplo, num dos exercícios estabeleci como objetivo realizar oito séries de um percurso em três minutos e a verdade é que antes dos dois minutos e dez segundos, o objetivo estava cumprido. Neste caso, o que optei por fazer foi dar um objetivo extra, que lhe permitia uma vantagem no exercício seguinte. Contudo, penso que não tenha sido uma decisão completamente bem conseguida porque acabei por retirar ao jogador o sucesso que ele já tinha conquistado e o empenho nessas duas repetições extra já não foi o mesmo. De seguida, apresento o plano que elaborei para a sessão.

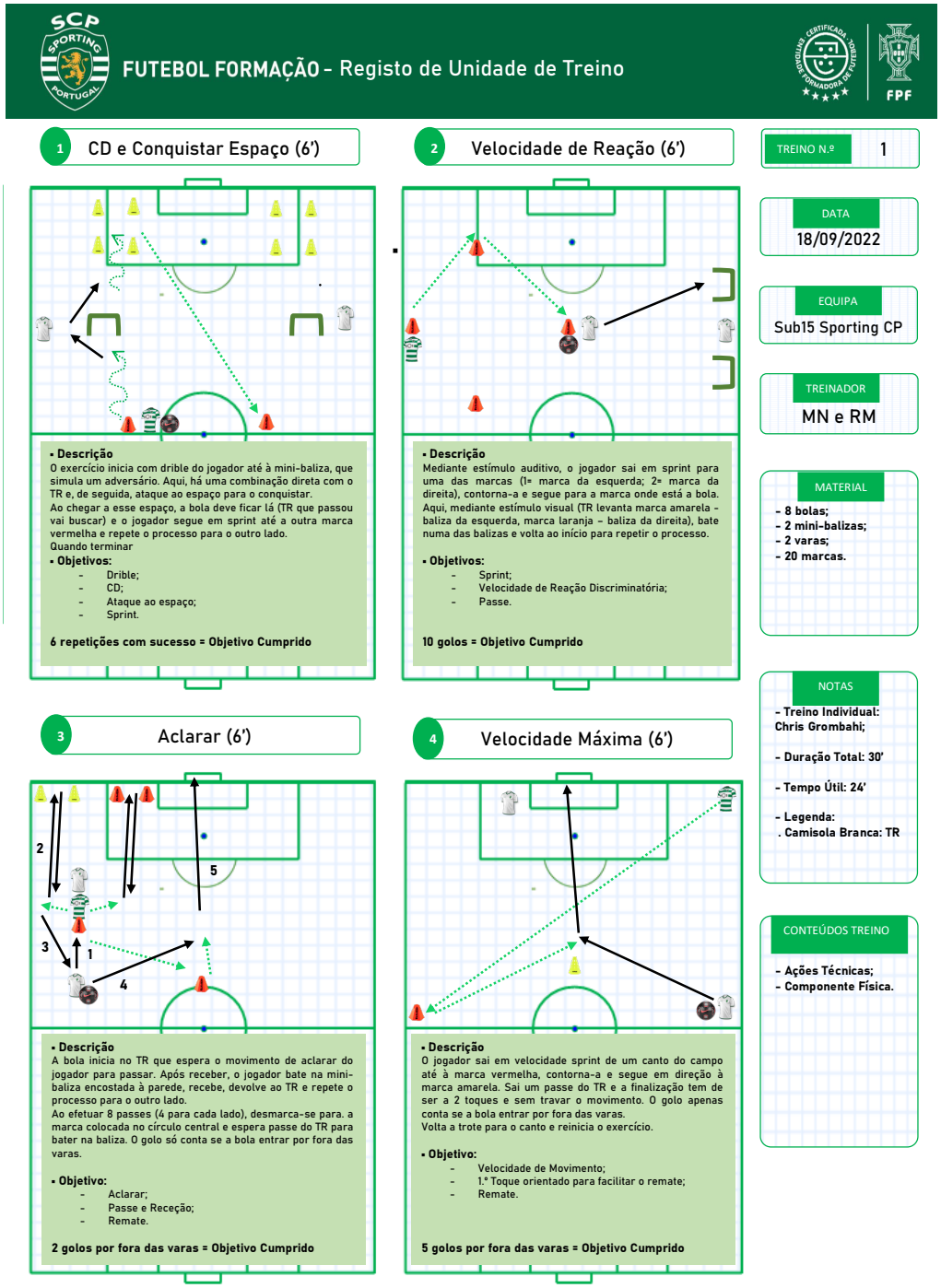


Figura 108 - Plano de treino elaborado para sessão individual

No segundo exercício, que apresento na figura 108, acredito que ter incluído dois estímulos de velocidade de reação discriminatória diferentes possa, talvez, ter colocado em risco algumas das ações técnicas que foram realizadas. Deste modo, numa próxima vez onde possa incluir um exercício semelhante a este, acredito que seja benéfico incluir apenas um estímulo, mas que abranja as duas decisões. Isto é: marca amarela – sai para a esquerda e remata

para a baliza da direita; marca laranja, sai para a direita e remata para a baliza da esquerda. Com o decorrer do exercício, se assim se justificar, avançar para os dois estímulos.

Depois, no seguinte exercício, a única alteração que poderei efetuar no futuro passa pelo número de repetições antes da desmarcação para remate. Isto porque, a certa altura, a partir do quarto/quinto passe, as ações começavam a ser realizadas em esforço e de forma mais lenta. Mesmo com alguns pontos que considero que podem ser melhores numa próxima oportunidade, acredito que a sessão tenha decorrido bastante bem e os *feedbacks* que obtive quer por parte do jogador, quer por parte de alguns treinadores que estiveram presentes foi bastante positivo.

Por fim, no último exercício, escolhi juntar a velocidade ao remate para tentar garantir o máximo empenho durante o sprint. Caso o jogador não conseguisse atingir a marca vermelha em seis segundos, não teria direito a fazer o remate. Na definição deste tempo, contei com a ajuda do preparador-físico da equipa, MN. Durante o treino, surgiu-me uma ideia, que coloquei em prática e acredito ter resultado exemplarmente. Ora, mais uma vez contando com a ajuda do MN, pedi-lhe que corresse contra o CG, com o objetivo de o levar a atingir a velocidade pretendida: caso o jogador "ganhasse", teria direito ao remate, caso "não ganhasse", não teria. Isto culminou no cumprimento da velocidade pretendida (assinalada pelo GPS) e com a conquista da oportunidade de rematar em todos eles.

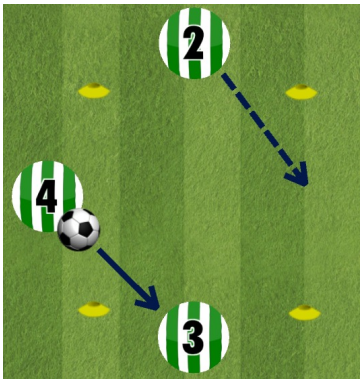
A meu ver, o verdadeiro castigo passou pela não convocatória. Na minha opinião, o treino deve ser sempre encarado como algo positivo, um espaço onde os jogadores aprendem e desenvolvem as suas ações tático-técnicas, capacidades condicionais e até relações interpessoais, entre outros tópicos, e devem ter consciência e acreditar que aquele momento tem como grande objetivo fazer deles melhores jogadores a partir de todos os exercícios e dinâmicas idealizados para tal. Posto isto, não creio que seja benéfico utilizar o treino como um castigo, porque quando quisermos recorrer ao mesmo método e o objetivo realmente for a evolução das competências dos jogadores, talvez não lhe atribuam tanta credibilidade como deviam.

Ainda assim, toda a situação permitiu que tivesse a oportunidade de liderar um processo de treino pela primeira vez no SCP e esta oportunidade fez com que sentisse que a equipa técnica confia naquilo que sou capaz de fazer, sendo que a impressão deles acerca do treino foi bastante positiva. Acredito que tenha sido uma experiência enriquecedora na medida em que me foi concedida total liberdade de pensar no processo e de o orientar da maneira que entendesse. Já que o CG não foi a jogo enquanto a maioria dos colegas foram, penso que este apenas tenha acarretado vantagens para ele: ter mais um momento para treinar as ações técnicas e reforçar alguns dos tópicos abordados ao longo da semana, parece-me que pode e deve ser

encarado não como um castigo, mas como algo bom para o crescimento enquanto jogador. E foi precisamente esta a mensagem que tentei fazer com que ele entendesse através de um pequeno diálogo que tive com ele antes de iniciar, com os *feedbacks* de incentivo que fui dando e a comunicação positiva que tentei manter ao longo da sessão.

4.2.2. Exercícios em Contexto de Treino - Complementares

Na sequência deste, tenho tido a oportunidade de liderar alguns processos, fundamentalmente de exercícios complementares, que surgem devido ao número de jogadores necessários para um determinado exercício. Por exemplo, um dos últimos exercícios que liderei contava com dois objetivos, descritos na figura 109, foi realizado no dia anterior ao jogo e, como tal, era pretendido que fosse executado num ritmo baixo e com muito foco nas ações técnicas. Aqui, optei por feedbacks como por exemplo: *"Malta, além dos objetivos que já expliquei, quero que iniciem o exercício a jogar no mínimo a 2 toques, para darem tempo ao colega de reagir ao passe e posicionar-se corretamente."*, *"Lembrem-se que nunca pode existir um passe frontal e que nunca devem estar colocados á frente do colega com bola. Caso isto aconteça, devem perceber rapidamente o que se passa à vossa volta e ajustar o posicionamento"*.



1. Exercício Complementar

Objetivos: Ter sempre duas linhas de passe laterais e manter sempre os apoios orientados.

Descrição: O jogador com bola decide para onde passar. Se o jogador 4 passar para o 3, o jogador 2 terá de ocupar a aresta livre do quadrado de forma a cumprir o objetivo de ter duas linhas de passe laterais.

Figura 109 - Exemplo de exercício complementar liderado

Na minha opinião, este é um exercício bastante simples e com espaço para evoluir. Neste sentido, aquilo que apresentei à equipa técnica como solução para isto passava por duas variantes, de dificuldade progressiva: a primeira passava por colocar um jogador em oposição passiva no meio (sendo que pode roubar a bola em caso de mau passe ou se esta for na sua direção), e a segunda passa por tornar o exercício numa "rabia" de três contra um, onde os

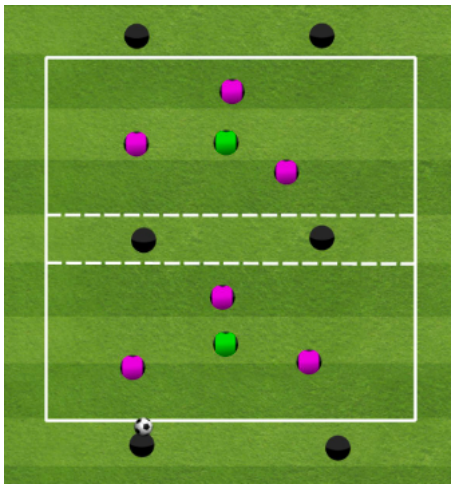
jogadores terão de aumentar a velocidade de execução, especialmente da desmarcação para a aresta livre, para darem seguimento ao exercício.

Aqui, verificamos a importância do "binómio complexidade vs. dificuldade", conceitos que não são equivalentes, já que, paradoxalmente, uma situação pode ser mais complexa e, ao mesmo tempo, menos difícil. Por exemplo: o objetivo de um exercício remete para a exercitação do princípio da mobilidade em jogadores identificados como nível de desempenho básico – i.e., revelam grandes dificuldades técnicas e pouco entendimento do jogo. Neste sentido, em termos de progressões pedagógicas, faz mais sentido iniciar pela prática da condição 3x0 em vez da situação 3x1, isto porque embora a condição 3x1 seja mais complexa – não só, mas também porque contém um maior número de intervenientes quando comparado com a condição 3x0 – é mais difícil para jogadores que têm limitações técnicas, de relação com bola, e revelam dificuldades em interpretar o jogo.

No jogo 3x1 revela-se difícil pedir a um jogador que avalie o contexto e execute um passe para outro colega de equipa que se encontra a uma determinada distância e terá de receber a bola sob a pressão de um defesa e ainda mais que encontre o movimento de desmarcação do colega. Aqui, mesmo tendo realizado o passe com sucesso e tendo o colega de equipa recebido a bola com igual sucesso, impõe-se a questão: para onde se deve movimentar o jogador que realizou o passe?

4.2.3. Exercícios em Contexto de Treino – Fase Inicial

Além de liderar exercícios complementares, também já me foi dada a oportunidade de comandar exercícios iniciais, dos quais destaco um exercício de organização defensiva, cujo objetivo principal se prende com a organização do triângulo do meio-campo e com a rotação do mesmo de forma a conseguir fechar a bola e impedir passe para dentro da nossa estrutura, conforme apresento na figura 110.



Descrição:

Duas equipas de 6 mais dois jokers divididos como se encontra na figura.

Quem começa com bola tem como objectivo manter a posse da mesma utilizando o joker e os jogadores da fatia do meio.

Quem defende, assim que recupera, tem como objectivo ultrapassar a linha de fundo do espaço onde recupera.

Figura 110 – Exemplo de exercício inicial liderado

Aqui, a bola inicia nos dois jogadores que se encontram fora dos espaços, que têm como objetivo ligar com os jogadores da fatia. Para evitar isto, é importante que os três jogadores a defender consigam fechar a bola e, ao mesmo tempo, rodar o triângulo para impedir que exista uma ligação interior. Apesar de o objetivo principal ser a organização defensiva – e que considero estar bem conseguido aqui –, penso que o exercício consegue ser muito rico para organização ofensiva porque promove muita dinâmica principalmente entre os *jokers* e os jogadores da fatia do meio. Não raras vezes pude verificar que após existir passe vertical, a solução mais procurada pelos jogadores da fatia para variar e chegar aos colegas do outro lado do campo passava pelo apoio frontal, numa dinâmica de terceiro jogador.

Este exercício foi incluído no nono mesociclo e esta versão é a que foi abordada no primeiro microciclo do mesmo. Uma sugestão que apresento para a segunda semana passa pela possibilidade de um jogador que se encontra no espaço em espera poder pressionar os jogadores da fatia e, em caso de recuperação, pode levar a bola em condução e jogar em 4x3 com o objetivo de passar a linha final, tendo em conta que este exercício se insere no dia em que os momentos abordados são a organização defensiva e a transição ofensiva. Além disto, a dinâmica de terceiro jogador que abordei ganhará ainda mais importância para os jogadores que iniciam com bola.

Os *feedbacks* que procurei dar visaram sobretudo a organização defensiva, principalmente: *"fechar a bola"*, *"roda o triângulo"*, *"impede passe interior"*, *"se a bola entrar no meio do nosso triângulo, é porque podíamos e devíamos ter sido mais rápidos a fechar"*. Ainda assim, chegou a um ponto onde era difícil não valorizar a componente ofensiva pelo sucesso que estavam a ter.

4.3. Capítulo Reflexivo XIII – Tópicos Sensíveis Vivenciados ao Longo do Estágio

Apesar de o SCP ser uma instituição única e reconhecida a nível mundial, ao longo deste ano de estágio, surgiram alguns pontos que considerei, de certo modo, me surpreenderam. Nota para que as condições proporcionadas aos jogadores para que apenas pensem em jogar futebol são (quase todas elas) excelentes e as condições dadas aos treinadores para que apenas tenham de se focar no processo de treino são ótimas. Neste sentido, este é um capítulo abrangente onde discorro sobre alguns tópicos que me marcaram nesta jornada. Dentro destes, além de situações positivas, existem alguns obstáculos, desafios e opiniões/sugestões acerca de temas que acredito poderem seguir um rumo diferente daquele que seguem atualmente.

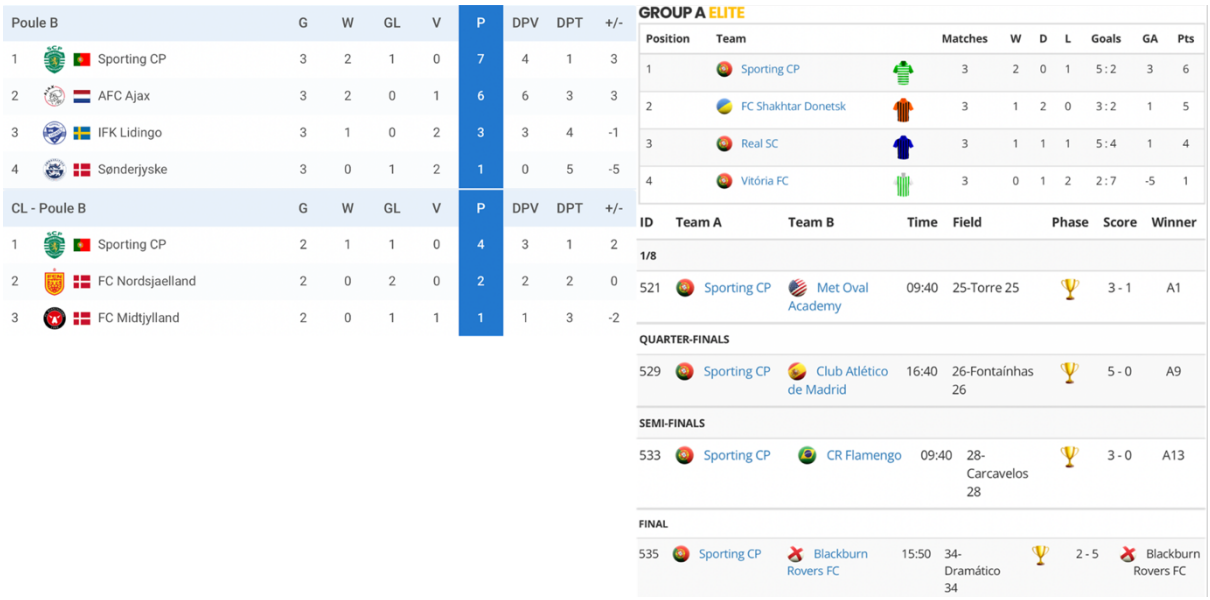
4.3.1. Foco Exclusivo num Processo

A primeira anotação que deixo prende-se com algo que já abordei ao longo do relatório e que se refere ao facto de os treinadores apenas estarem ligados a uma equipa e ao processo da mesma, contrariamente ao que vivi e conheço de outras realidades não muito diferentes daquela que é a do SCP. Por exemplo, na escola *Dragon Force* Grijó, contexto onde estive anteriormente, durante a mesma época desportiva ocupei funções de treinador principal num escalão e treinador-adjunto noutro escalão. Isto levou a que, por vezes, não conseguisse estar presente em atividades da equipa da qual ocupava o lugar de adjunto devido a sobreposição de horários. Da mesma forma, os treinos eram planeados apenas pelo treinador-principal e não numa reunião conjunta, devido a incompatibilidades de horário em outras funções fora do futebol.

No SCP, segundo aquilo que os meios de comunicação nos permitem ter acesso, não tenho dúvidas que pude viver uma experiência próxima daquilo que acredito ser o expoente máximo do profissionalismo no futebol. O facto de os treinadores estarem responsáveis por apenas um processo torna impensável que (salvo exceções de força maior) um treinador, principal ou adjunto, não esteja apto para acompanhar a equipa seja para onde for ou não esteja presente numa reunião de análise ao adversário, planeamento de mesociclo ou unidade de treino.

4.3.2. A importância dos Torneios

Desde muito jovem, ainda como jogador, que encaro os torneios como um excelente momento para unir o grupo, dar oportunidades a todos os jogadores de terem mais minutos e evoluir num contexto sempre diferente do campeonato. Isto porque os jogos têm, habitualmente, uma duração menor, o quadro competitivo implica uma fase a eliminar e o ambiente envolvente é algo diferente e difícil de colocar em palavras. No SCP, estes momentos são transportados para um patamar completamente superior. Ao viver alguns momentos como estes, percebi que, além destes pontos que abordei anteriormente, os torneios são um excelente momento competitivo onde é oferecida aos jogadores (e treinadores) a oportunidade de defrontar algumas das melhores equipas do mundo, provenientes de 8 países, além de Portugal, como por exemplo o *AFC Ajax*, *CR Flamengo*, *Club Atlético Madrid* ou *FC Shaktar Donetsk*, conforme ilustra a figura 111.



Poule B	G	W	GL	V	P	DPV	DPT	+/-
1 Sporting CP	3	2	1	0	7	4	1	3
2 AFC Ajax	3	2	0	1	6	6	3	3
3 IFK Lidingo	3	1	0	2	3	3	4	-1
4 Sønderjyske	3	0	1	2	1	0	5	-5
CL - Poule B	**G**	**W**	**GL**	**V**	**P**	**DPV**	**DPT**	**+/-**
1 Sporting CP	2	1	1	0	4	3	1	2
2 FC Nordsjaelland	2	0	2	0	2	2	2	0
3 FC Midtjylland	2	0	1	1	1	1	3	-2

GROUP A ELITE

Position	Team	Matches	W	D	L	Goals	GA	Pts
1	Sporting CP	3	2	0	1	5:2	3	6
2	FC Shakhtar Donetsk	3	1	2	0	3:2	1	5
3	Real SC	3	1	1	1	5:4	1	4
4	Vitória FC	3	0	1	2	2:7	-5	1

ID	Team A	Team B	Time	Field	Phase	Score	Winner
1/8							
521	Sporting CP	Met Oval Academy	09:40	25-Torre 25		3 - 1	A1
QUARTER-FINALS							
529	Sporting CP	Club Atlético de Madrid	16:40	26-Fontainhas 26		5 - 0	A9
SEMI-FINALS							
533	Sporting CP	CR Flamengo	09:40	28-Carcavelos 28		3 - 0	A13
FINAL							
535	Sporting CP	Blackburn Rovers FC	15:50	34-Dramático 34		2 - 5	Blackburn Rovers FC

Figura 111 - Exemplo de dois Torneios onde participamos

Estes são momentos onde todos (jogadores e treinadores) temos a oportunidade de enfrentar não só clubes diferentes daqueles que habitualmente defrontamos, como também de países diferentes e principalmente de culturas completamente diferentes e com uma forma diferente de ver o jogo. Um exemplo concreto de uma diferença abismal em relação àquilo que estamos habituados em Portugal é o *Blackburn Rovers Football Club*. Uma equipa inglesa que opta pela marcação individual ao longo de todo o campo e que aposta muito num jogo direto com vista às referências avançadas, dois jogadores muito rápidos e fortes fisicamente.

Especialmente esta marcação individual trouxe-nos algumas dificuldades porque aliou-se a um conjunto de jogadores muito rápidos e maturacionalmente evoluídos. Isto levou a que os nossos jogadores tivessem de resolver estes problemas de forma diferente daquilo que tinham feito até então e com grande sucesso frente a equipas portuguesas, norte-americanas, espanholas e brasileiras. O facto destas equipas e os respetivos jogadores, motivados por fatores contextuais diferentes (ex., diferentes países, diferentes culturas, etc.) tenderem a privilegiar como forma dominante de resolução dos problemas emergentes do jogo determinadas dimensões (ex., física) em detrimento de outras traz grandes benefícios para os nossos jogadores, i.e., o contacto com problemas diferentes e exigências de jogo diferentes comparativamente com o tipo de problemas a que estão habituados e que, por norma, não são tão exigentes quanto aqueles que se encontram noutras circunstâncias, estes jogos potenciam um crescimento fantástico.

Neste sentido, e mesmo enfrentando todas estas dificuldades, conseguimos elevar o nosso jogo para um patamar próximo daquele que o adversário apresentou, i.e., conseguimos ser mais fortes nos duelos do que somos habitualmente, conseguimos fazer a bola andar mais rápido, etc, e isso levou-nos a estar na frente deste jogo até o último segundo, sofrendo aí o golo do empate proveniente de um esquema tático e perdendo depois no desempate por grandes penalidades.

Destaco também o torneio *Ibercup* Cascais por outro motivo: este coincidiu com um estágio de preparação da SN para o Torneio das Nações e, por este motivo, não pudemos contar com 8 jogadores habitualmente titulares. Ora, esses 8 lugares tiveram de ser ocupados, primeiro, na convocatória e depois no relvado. Para isto, apenas recorremos a jogadores do nosso plantel, até porque a equipa de sub14A participou no mesmo torneio, no seu escalão. A verdade é que, com a crescente qualidade a nível exibicional apresentada pela equipa, alguns jogadores conseguiram agarrar muito bem a oportunidade que lhes foi dada e algo que prova a importância destes momentos é o onze inicial apresentado no jogo oficial que sucedeu o torneio frente ao CD Tondela, onde apenas um dos jogadores que jogou a final do torneio não marcou lugar devido a lesão. No fundo, este torneio regenerou a confiança de muitos jogadores que estavam numa fase menos boa e aumentou ainda mais os níveis de competitividade do grupo, já que os jogadores que chegaram da SN conseguiram perceber nitidamente o bom momento dos colegas, quer pela apresentação em vídeo de vários momentos positivos, quer por aquilo que foi demonstrado em campo.

4.3.3. Poucos Momentos Competitivos

Se no ponto anterior destaquei os torneios como algo imensamente positivo, pode parecer um contrassenso estar a invocar agora poucos momentos competitivos, mas não é. O nosso grupo de trabalho conta com 31 jogadores e cada convocatória só tem espaço para 18 deles, sendo que apenas 16 podem somar minutos. Se formos a ver bem, quase metade da equipa não vai somar qualquer minuto num fim-de-semana e alguns jogadores, se entrarem no decorrer da segunda parte, vão somar menos de 40 minutos. Na minha opinião, aliando um plantel tão grande a uma equipa técnica também ela grande, qual será o motivo para não tentar encontrar alguma equipa para realizar um jogo de preparação? Mesmo que seja difícil encontrar equipas competitivas dentro do escalão, alguns dos jogos de preparação mais competitivos que realizamos ao longo do ano foram contra equipas mais velhas e maturadas, que mesmo não sendo muito evoluídas tecnicamente, fazem-se valer dessas características e obrigam os nossos jogadores a pensar e executar mais rápido e de forma mais simples, num estímulo diferente daquele que nos foi apresentado, por exemplo, ao longo de praticamente toda a primeira fase do CN.

Mesmo que ao fim-de-semana – sabendo que todas as equipas jogam ao sábado ou ao domingo – seja difícil encontrar adversários disponíveis, durante a semana (no dia de carga mais forte) seria benéfico defrontar outras equipas que fossem capazes de nos criar desafios. Aqui, compreendo que a questão da disponibilidade de campos (abordá-la-ei de seguida) possa ser um entrave. No mesmo sentido, penso que uma lacuna que perdurou até março foi não ter existido qualquer jogo de preparação frente à equipa de sub16, o que não deixa de ser curioso já que em mais de metade dos treinos dividimos o relvado com eles.

4.3.4. Condições de Treino – Excelência em Quase Tudo...

Um dos cartões de visita da Academia Cristiano Ronaldo passa pela existência de 9 relvados. Isto, logicamente, não deixa de ser verdade. Contudo, bem vistas as coisas, 1 destes é o do Estádio Aurélio Pereira, campo 1, destinado para os jogos ao fim-de-semana, 2 destes relvados, campos 2 e 3 (naturais), são para uso exclusivo da equipa A, outro, campo 4 (natural), para uso exclusivo da equipa B. Portanto, excluindo 4 relvados, sobram 5. Destes, um é o campo 7, um campo com dimensões de futebol 7 e onde metade do espaço foi adaptado e é hoje um ginásio exterior. O campo 8 esteve inutilizável durante uma grande parte da época e o

campo 9 é, na verdade, um espaço com dimensões semelhantes a meio-campo de 11. Apesar de já termos pisado os campos 8 e 9 (naturais), os campos 5 e 6 (sintéticos) são aqueles onde a presença é mais assídua. Em mais de 130 treinos até à data, apenas dois destes tiveram lugar no campo n.º 8 e oito no campo n.º 9.

Por questões que não estou familiarizado, mas acredito estarem relacionadas com a (não) sobreutilização da relva, os campos n.º 8 e 9 nem sempre são utilizados, mesmo que estejam disponíveis. Isto faz com que as equipas que treinam às 18:30, ou seja, os sub14B, sub14A, sub15 e sub16 tenham de se dividir entre os campos 5 e 6, de relva sintética. Na minha opinião, para equipas do SCP, que jogam em campo de 11, era necessário campo inteiro (mesmo que fosse em relvado sintético) para que o trabalho pudesse ser realizado de ainda melhor forma. A meu ver, o facto de treinar em metade do campo traz várias implicações para o jogo, como por exemplo na mobilidade ofensiva e defensiva dos médios. Isto é, se tentamos reproduzir um exercício de GR+10x10+GR em meio-campo, o espaço que um médio tem de percorrer em recuperação defensiva de uma área à outra é uma questão de poucos metros, o que não acontece no jogo. Outro exemplo passa pelo comportamento de afundar dos defesas: se o espaço é menor, então a pressão vai ser realizada mais em cima, o que obriga o defesa a posicionar-se numa zona mais recuada (e até irreal para aquilo que acontece no jogo muitas vezes). Ora se o defesa faz um passe para o lateral ou GR e quer afundar para ser linha de passe novamente, não o pode fazer para fora do campo.

Algo que foi utilizado como estratégia na tentativa de colmatar esta falha foi a utilização rotativa de 1/3 do terreno por uma das equipas e 2/3 por outra num dos dias da semana, sendo que a equipa de sub16 não entrou na equação e por isso a equipa que não entrava nas contas desse dia dividia um dos campos a meio com eles. Mesmo não sendo uma situação ideal, foi algo que ajudou a combater alguns dos pontos que abordei em cima. Contudo, colocar mais de 30 jogadores em 1/3 de relvado não é fácil.

4.3.5. Relação de Proporcionalidade Inversa entre a Escola e o Tempo Passado na Academia

Na minha opinião, um dos aspetos que se encontra na base de vários outros problemas passa pelo tempo que os jogadores passam na Academia, que é um espaço com um potencial enorme e que muitas vezes não é aproveitado num expoente máximo pelos jogadores.

Desde os treinos de desenvolvimento individual, aos quais nem todos os jogadores têm acesso por não terem disponibilidade devido ao horário escolar, aos treinos de ginásio que têm de ser realizados num horário pós-treino quando existe essa disponibilidade, existem vários momentos que não são rentabilizados ao máximo e que poderiam permitir uma melhor evolução dos jogadores.

De frisar que desconheço os motivos (que seguramente existem) para a ideia que apresento no tópico seguinte não se materializar. Contudo, penso que seria benéfico para todos os jogadores (dos escalões que frequentam a Academia) que o SCP conseguisse um acordo com um estabelecimento de ensino que conseguisse ajustar os horários dos alunos à vida desportiva claramente diferente da maioria das outras, por ter um nível de exigência acentuado. Noutras realidades que conheço, os jogadores destes escalões frequentam a mesma escola, o que permite que estejam livres à mesma hora, algo que não acontece no nosso contexto porque os jogadores frequentam escolas diferentes com horários também diferentes entre si. Por exemplo, o JV tem horários escolares complicados, o que faz com que não tenha disponibilidade para participar em nenhuma sessão de DDI e raramente consiga treinar no ginásio.

4.3.6. Treinos de Desenvolvimento Individual – Será que Desenvolvem Assim Tanto os Jogadores? (ligação ao ponto anterior)

Isto leva a outra questão, que passa pela atenção individualizada que é dada a cada jogador nas sessões de treino DDI. Nota para estes treinos serem planeados segundo um plano de conteúdos a ser transmitido, independentemente do jogador ou da posição, quando nestas idades já se começa a evidenciar uma definição da posição tática específica e consequente desenvolvimento da técnica específica posicional – já que, nesta fase do percurso formativo, e por conta do que vivenciaram em escalões anteriores, os jogadores já evidenciam uma alfabetização motora variada, que lhes permite treinar técnicas específicas da(s) posição(ões) e tendo em conta as suas funções em campo. Não obstante, não quer dizer que por ser específica seja rígida, mas sim que lhes permita diversificar a técnica em contexto situado, adaptando-a em função da especificidade dos problemas que o jogo coloca.

O treino da técnica permite desenvolver, ampliar e refinar os recursos técnicos com consequente implicação nos processos de tomada de decisão – quanto maior e melhor for o enriquecimento técnico, mais diversificadas serão as ações que os jogadores podem operar em

contextos dinâmicos de jogo – ou seja, ampliará o leque de soluções táticas que o jogador terá ao seu dispor.

Existem dois responsáveis por estes treinos e em cada um dos dias da semana, de forma rotativa, os treinadores das equipas de sub14B, sub14A e sub15 ajudam na operacionalização dos treinos. Se formos a juntar os jogadores das três equipas, perfaz um total de cerca de 70 jogadores. Para que todos os jogadores tenham a oportunidade de participar entre 1 a 3 treinos semanais, o número de jogadores por treino é sempre muito superior àquele que, na minha opinião, seria ideal para conseguir ter um treino específico e orientado para as necessidades de cada jogador, bem como um feedback mais individualizado e uma intervenção mais assertiva. Como referência, na última semana, de terça a sexta-feira, participaram, respetivamente, 17, 34, 29 e 9 jogadores.

Na minha opinião, devia ser estabelecido, por cada treinador, um plano de conteúdos a melhorar para cada jogador e, a partir daí, os treinos de desenvolvimento individual desenrolavam-se. Para uma mais fácil organização, acredito que fosse benéfico agrupar jogadores com necessidades semelhantes (ex., dificuldades na realização do princípio da contenção, orientação dos apoios, primeiro toque ou finalização). Penso que seria muito mais enriquecedor para o processo evolutivo que cada jogador conseguisse enfatizar aquilo que precisa realmente de melhorar. Logicamente que não seria possível ter um treinador única e exclusivamente preocupado com um jogador, mas numa equipa técnica que conta (após a saída do mister FR) com 4 treinadores, mais um treinador dos dois responsáveis pelo DDI (NM e FC), dividindo os 27 jogadores e 5 treinadores por dois horários (ex., 16:15-17:00 e 17:15-18:00), deixando um treinador responsável por dois jogadores, conseguíamos que, num dia, 10 jogadores treinassem. Segue abaixo a figura 112 com uma possível organização desta dinâmica.

Sporting Clube de Portugal – Futebol, SAD — Sub-15

Programa Semanal de Treinos — 37 º Microciclo — 17 a 23 de abril de 2023

HORÁRIO	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
TREINADORES		BB e GO	BB e RM	JL e RM	JL e GO
16:15 - 17:00		AR AA AI AG	DU ED IS JV	RP RY SA SF	AG BB CF CG
TREINADORES		JL, RM e FC	JL, GO e NM	BB, GO e FC	BB, RM e NM
17:15 - 18:00		BB CF CG CL DC DM	JF JM JÚ LT LM ML	SS SB TC AR AA AI	CL DC DM JF JM JÚ

FOLGA

Figura 112 - Possível solução para a organização da dinâmica de treinos Departamento de Desenvolvimento Individual

No final da semana, 14 jogadores teriam treinado uma vez, enquanto 13 jogadores teriam treinado por duas vezes. Esta organização, como referi, estaria dependente dos conteúdos a abordar com cada jogador para poder agrupar da melhor forma. A meu ver, faz todo o sentido que o planeamento de cada treino fique ao encargo dos responsáveis pelo DDI, mas sujeitos a alterações ao longo do mesociclo conforme as necessidades que forem revelando ao longo do tempo. Nota para que, nesta equação, os guarda-redes não sejam contabilizados já que os treinos individuais dos mesmos estão ao encargo do seu próprio departamento.

Contudo, apenas seria possível materializar esta proposta se todos os jogadores tivessem liberdade de horários escolares suficiente, conforme abordei no ponto anterior, o que não acontece. Daí referir que esse é um aspeto que se encontra na base de vários outros e podia ser a solução para alguns problemas, levando a um melhor desenvolvimento de cada jogador.

No fundo, na minha opinião, os jogadores precisavam de conseguir passar mais tempo na Academia. A partir daí, seria possível rentabilizar esse tempo da melhor forma - recorrendo às condições materiais e recursos humanos - do que aquela que é usual e isso torná-los-ia, certamente, melhores jogadores.

4.3.7. Escolha do Onze Inicial

Na minha opinião, o treinador principal deve ser sempre o responsável máximo por todos os jogadores que entram em campo. Como já fui referindo várias vezes ao longo deste documento, tive a sorte de estar inserido numa equipa técnica onde o treinador principal abre todas as decisões aos restantes elementos. Acredito, também, que a discussão seja imensamente importante. Contudo, no sentido da primeira frase deste parágrafo, se há uma responsabilidade atribuída, quando o treinador principal toma uma decisão, cabe ao resto da equipa técnica aceitá-la - sendo completamente legítimo não concordar – e defendê-la até ao fim. Conforme refere Campos (2022), estes elementos servem para levantar dúvidas, questões e colocar ideias à discussão, mas a partir do momento em que o treinador toma uma decisão, concordemos ou não com ela, a decisão é de todos e não podem existir dúvidas na passagem de informação aos jogadores, há que ter capacidade de mudar o chip após a reunião com o treinador principal.

Neste sentido, há uma situação dentro do nosso contexto com a qual não concordo: quem define o guarda-redes que vai a jogo não é o treinador-principal, nem o treinador de guarda-redes, mas sim o coordenador do departamento de guarda-redes da formação, que não está presente em nenhum treino, ainda que tenha acesso a todas as ações dos guarda-redes nos jogos. Nota para que eu, particularmente, não tenha acesso às razões que levam a optar por um jogador ou outro, mas sei que em muitas situações, a decisão da equipa técnica seria diferente daquela que foi tomada.

Na minha opinião, o treinador principal e o treinador de guarda-redes deviam tomar esta decisão em conjunto (acreditando eu que o BB daria toda a liberdade ao JS para tomar esta decisão) porque existem muitos fatores dependentes do treino que podem influenciar a decisão acerca de quem deve jogar: quer seja por questões específicas (criar algum impacto dentro do grupo de guarda-redes, motivação, ter treinado no escalão acima mais vezes ao longo da semana, etc) quer seja pela meritocracia, que, para mim, é um ponto fundamental: mais do que poder criar desconforto dentro de uma posição, a sensação de ausência de meritocracia pode causar mau ambiente dentro do próprio grupo: vejamos, se um jogador não está num momento de forma que lhe permita ter entrada no onze inicial, a decisão da equipa técnica ser retirá-lo do mesmo e dar oportunidade a alguém que esteja a treinar/ jogar melhor e que mereça ocupar o lugar. Por outro lado, aquilo que acontece com um guarda-redes não segue o mesmo padrão: vejamos o exemplo de um guarda-redes que não está num bom momento de forma e por questões de justiça, rendimento da equipa, até mentais, na opinião da equipa técnica, a melhor

solução seria “sair dos holofotes” durante algum tempo e - novamente - dar oportunidade a alguém que a mereça, mas continua a jogar por decisão coordenativa.

Um exemplo prático desta situação aconteceu com um guarda-redes que, vindo de lesão prolongada, ainda não tinha somado qualquer minuto nesta época, a não ser em jogos particulares (nunca em torneios, que são um momento competitivo mais próximo do que é o campeonato em relação aos jogos de preparação, como abordei num tópico acima). O período em que atingiu a sua melhor forma em treino, coincidiu com um período bastante negativo, quer em jogo, quer em treino, do guarda-redes que ocupava a baliza nesse período. A verdade é que, por muito boa relação que os dois jogadores tenham entre si, com o passar dos treinos e dos jogos e com os elogios constantes da equipa técnica e principalmente (com muito ênfase aqui) colegas de equipa, a sensação de injustiça foi-se apoderando do jogador que, a certo ponto, começou a expressar o seu desagrado. A verdade é que, por azar, no último treino antes da partida para o Torneio *Ibercup* Cascais 2023 - onde ia ter a oportunidade de somar minutos - lesionou-se e não voltará a treinar na presente temporada.

Outro ponto que enfatiza a importância desta decisão partir da equipa técnica tem a ver com aquilo que pretendemos para o nosso jogo, onde o guarda-redes não tem como tarefa exclusiva defender, mas também jogar com os pés, tendo uma participação ativa na primeira fase de construção da equipa. Por exemplo, analisando a pressão de uma equipa adversária, um guarda-redes pode ser mais indicado para um determinado jogo do que outro por se sentir mais confortável em ter a bola nos pés e ter mais capacidade de pisar a bola, atrair a pressão e libertar no momento certo, explorar as costas da linha defensiva a partir do passe longo, entre outras.

5. Considerações Finais

Por mais que escreva, será sempre impossível quantificar tudo aquilo que aprendi ao longo deste ano de estágio. Em primeiro lugar, acredito que não havia um melhor contexto para evoluir. Na formação do Sporting Clube de Portugal a exigência é sempre máxima, mas de forma natural pelo clube que estamos a representar e pela responsabilidade no crescimento de jovens que estão referenciados a nível nacional e com perspetivas de voos altos, mas nunca devido à pressão com os resultados. Isto faz com que todo o trabalho tenha de ser realizado com o máximo empenho e dedicação, mas também dá espaço para implementar novas ideias, errar, refletir sobre os erros e procurar novos caminhos. A velha máxima "não importa de que forma, mas o trabalho tem de aparecer feito", que anda frequentemente de mãos dadas com outra doutrina básica do futebol, onde "não existem fins-de-semana, folgas ou feriados" e que me acompanharam ao longo da época a partir da pressão que eu próprio coloquei sempre e em todos os momentos em mim para evitar imprevistos, fizeram-me perceber que aquilo que vivi ao longo dos últimos meses é aquilo que quero viver no presente e no futuro e que prefiro trabalhar (muito) mais do que trabalharia num outro emprego, mas sentir-me realizado como não sentiria em nenhum outro.

Além de uma equipa técnica estupenda – que já descrevi e elogiei várias vezes ao longo do documento – com a qual pude partilhar experiências que nunca tinha vivido, tive o prazer enorme de colaborar de muito perto com todos os analistas das equipas de formação e aprender muito com cada um deles a partir de perspetivas diferentes acerca do jogo, da análise e até de métodos de trabalho. Tive a oportunidade de estar inserido num contexto de Campeonato Nacional e logo na primeira divisão, ainda mais numa equipa que conta, tradicionalmente, com jogadores que em breve estarão no topo do futebol nacional e mundial. Apesar de ter perfeita noção disto, custa acreditar que é com esses jogadores que estou a trabalhar diariamente. Talvez quando vir um deles atuar na equipa A do Sporting Clube de Portugal ou na *UEFA Champions League*. Mas, mais do que serem bons jogadores, algo que penso ser fundamental enfatizar neste balanço final, é a qualidade humana de todos os jogadores com os quais contactei.

Tendo em conta que às funções de treinador-estagiário aliei as funções de analista de jogo, penso que tenha vivido uma experiência ainda mais rica do que imaginava. Se formos a olhar às equipas que pude analisar, quer num olhar voltado para a nossa equipa, numa análise pós-jogo, quer numa análise individual prévia ao adversário, foram mais de vinte análises coletivas, mais de cinquenta análises individuais e sem contabilizar as inúmeras codificações

macro e micro ou vídeos de análise individual ou setorial. Além disto, esta ligação à análise fez com que tivesse oportunidade, ainda que de forma algo ténue, de colaborar na participação histórica do Sporting Clube de Portugal na *UEFA Youth League*, a partir da recolha de informação, codificação de jogos e ajuda na análise às equipas adversárias.

Fazendo uma retrospetiva àquilo que foram todos os momentos vividos na Academia Cristiano Ronaldo e fora dela, mas em prol do clube, inevitavelmente existem episódios que podiam ter sido diferentes. Contudo, há uma coisa da qual estou completamente certo: dei tudo de mim em todos os momentos, mesmo quando as forças pareciam faltar, para retribuir a confiança que me foi dada pelo clube e para ajudar a fornecer um melhor crescimento a todos os jogadores.

Neste seguimento, estabeleci como principal motivação deste estágio a aprendizagem a partir do contacto direto com alguns dos melhores colaboradores na área, desde treinadores (principais e adjuntos) e analistas de jogo, mas também das mais variadas áreas multidisciplinares. Não existe margem para qualquer dúvida acerca do cumprimento destes objetivos: ainda que não seja possível quantificar tudo aquilo que fui aprendendo ao longo desta etapa, muito também a partir da escuta e observação atentas, penso que seja seguro afirmar que foi mais do que esperava.

Com o final do estágio a aproximar-se e com ele a obtenção do grau II (UEFA B) de treinador, o meu grande objetivo passa por continuar a trabalhar no contexto onde estive inserido ao longo dos últimos meses e dar início a uma caminhada sólida e sustentada – mas com tanto para aprender e evoluir – no mundo do futebol, quer seja como treinador, quer seja como analista. A obtenção do grau III (UEFA A) é um objetivo, mas que não estabeleço como prioritário por saber que tenho de estar inscrito como treinador por dois anos antes de o poder fazer. Ainda assim, a formação constante é sempre algo a ter em conta. No mesmo sentido, a continuidade do percurso académico para o Doutoramento não faz parte dos meus planos num futuro próximo, mas – tal como o futebol –, a vida é imprevisível e, caso tome um rumo em que o regresso faça sentido, não hesitarei em voltar à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, uma casa que tão bem me acolheu e tanto representa para mim.

6. Referências Bibliográficas

Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 549-564.

Austin, S. (2022). Àrsene Wenger: Top players have radars in their heads. Training Ground Guru Consult. 12 janeiro 2023, disponível em https://trainingground.guru/articles/arsene-wenger-top-players-have-radars-in-their-heads

Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar Específica: um estudo de caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube.* Porto: J. Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreira D, Garganta J, Anguera MT (2011). In search of nexus between attacking game-patterns, momentaneous score and type of ball recovery in European Soccer Championship 2008. In: Hughes M, Dancs H, Nagyváradi K, Polgár T, James N, Vuckovic G, et al., editors. 5th International Christmas Sport Scientific Conference: Qualitative and Quantitative Research in Sports Science. Szombately, Hungary. p. 226-37.

Barreira, D., Garganta, J., Machado, J., & Anguera, M. (2013). Effects of ball recovery on top-level soccer attacking patterns of play. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(1).

Bowes, I., & Jones, R. (2006). Working at the Edge of Chaos: Understanding coaching as a complex, interpersonal system. *The Sport Psychologist*, 20(2), 235-245.

Braz, D. (2016). *Observação e Análise das Equipas Adversárias: Complementar o jogar ao analisar.* Porto: D. Braz. 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.

Campos, N. (2022). Everything About Football. Consult. 27 agosto 2022, disponível em https://www.facebook.com/EverythingaboutfootballPT

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

Carneiro, J. (2016). *O modus operandi de um Analista do Jogo de Futebol.* Porto: J. Carneiro. 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.

Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar".* Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Casanova, F., & Pacheco, R. (2020). *O Léxico do Futebol Português.* Edições Universitárias Lusófonas, em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa.

Castelo, J. (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo.* Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.

Castelo, J. (2006). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino.* Lisboa: Visão e contextos.

CIES Football Observatory (2021). Ajax crowned best training club in Europe. Consult. 28 outubro 2022, disponível em https://football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp353/en/

CIES Football Observatory (2022). Game Openness Index: The Dutch Eredivisie at the top. Consult. 29 outubro 2022, disponível em https://www.football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp368/en/

Clemente, F., Clark, C., Leão, C., Silva, A., Lima, R., Sarmento, H., Figueiredo, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Exploring relationships between anthropometry, body composition, maturation, and selection for competition: A study in youth Soccer players. *Frontiers in Physiology*, 12.

Costa, N. (2010). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Associação de Futebol em Viseu.* Porto: N. Costa. Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. In T. Reilly, J. Cabri, & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V*. London: Routledge. pp. 547-560.

Dias, C. (2009). *Análise táctica no futebol: Estudo exploratório dos comportamentos tácticos desempenhados por jogadores no campo relvado e no campo pelado.* Porto: C. Dias. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Díaz-García, J., Pulido, JJ., Ponce-Bordón, JC., Cano-Prado, C., López-Gajardo, MÁ., & García-Calvo, T. (2021). Coach encouragement during soccer practices can influence players' mental and physical loads. *Journal of Human Kinetics*, 79, 277-288.

Drust, B. (2010). Performance analysis research: Meeting the challenge. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 921-922.

Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna process and model curriculum development in coaching. In P. Karen, K. Froberg, A. Madella, & W. Tokarski (Eds.) *Higher Education in Sport in Europe: From labour market demand to training supply.*

Federation Internationale Football Association – FIFA (2007). FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Consultado a 24 novembro 2021, disponível em https://www.fifa.com/worldfootball/bigcount/allplayers.html

Ferreira, A., Martinho, C., Martins, J., Costa, T., & Castanheira, V. (2022). *Cabeça fria, coração quente: Uma viagem pelos bastidores da equipa técnica: segredos, reflexões e métodos de trabalho revelados em primeira pessoa.* Garoa Livros: São Paulo.

Ferreira, J., & Queiroz, C. (1982). Metodologia do Futebol - Da formação à alta competição. *Futebol em Revista*, 4.

Frade, V. (2014). *"Fora de jogo" o tempo todo*. Porto: Prime Books.

Franks, I., & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of Sports Sciences*, 9(3), 285-297.

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol,* 85.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo.* Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés … e cabeça. In D. Araújo (Ed.) *O contexto da decisão: A acção táctica no desporto.* Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In A. Ferreira, & A. Volossovitch (Eds.) *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Gibson J. (1966). *The Senses Considered as Perceptual Systems.* Boston, MA: Houghton Mifflin.

Gibson J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception.* Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum Associates.

Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In *Documento orientador, Sessão prática.* II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD. Vila Real: UTAD.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Deporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2006). Entrevista. In M. Gomes, M. *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização – um estudo de caso.* Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guimarães, E., Ramos, A., Janeira, M., Baxter-Jones, A., & Maia, J. (2019). How does biological maturation and training experience impact the physical and technical performance of 11–14-year-old male basketball players? *Sports*, 7.

Hampson, R., & Jowett, S. (2012). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 454-460.

Infraestruturas. Site Oficial do Sporting Clube de Portugal Consult. 25 junho 2022, disponível em https://www.sporting.pt/pt/clube/infraestruturas/academia

Infraestruturas. Site Oficial do Sporting Clube de Portugal Consult. 25 junho 2022, disponível em https://www.sporting.pt/pt/clube/infraestruturas/academia/instalacoes

Instituição. Site Oficial do Sporting Clube de Portugal Consult. 24 junho 2022, disponível em https://www.sporting.pt/pt/clube/instituicao/miss%C3%A3o

Johnson, A., Farooq, A., & Whiteley, R. (2017). Skeletal maturation status is more strongly associated with academy selection than birth quarter. *Science and Medicine in Football*, 1(2), 157-163.

Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-9

Lago, C., & Anguera, M. T. (2003). Utilización del análisis secuencial en el estudio de las interacciones entre jugadores en el fútbol de rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 12(1), 27-38.

Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol: Uma concepção para a formação.* Edições APPCDM de Braga. Braga.

Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M., Osterback, L. (1988). Psychological and physical correlates of early and late biological maturation in 9- to 11-year-old girls and boys. In R. Malina (Ed.), *Young athletes: Biological, psychological, and educational perspectives*. Human Kinetics: Champaign.

Lloyd, R., Oliver, J., Faigenbaum, A., Myer, G., & De Ste Croix, M. (2014). A chronological age vs. biological maturation: Implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1454-64.

Lucas, C. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva. Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Juniores A.* Porto: C. Lucas. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity,* 2nd ed.; Human Kinetics: Champaign, USA.

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.*

Mesquita, I., Araújo, V., & Guerra, I. (2002). Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol. *Centro de estudos e Formação Desportiva.* Lisboa.

Mil Homens, P. (2004). in Trazer a escola para dentro de um clube. *Jornal de Notícias*, 7 de Outubro, Ano 117, n.º 128, 6.

Morante, J. (2009). *Análisis del rendimiento en los deportes de equipo.* IADE, Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física, Universidad de A Coruña Bloque temático II. León: Universidad de León.

Moreno-Ortega, J., & Pino-Contreras, M. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Revista Digital de Educación Física Deportes*, 18.

Mourinho, J. (2002). José Mourinho. *Revista Dragões*, Ano 16, Janeiro, n.º 201.

Neves, L. (2009). *Sociedades Anónimas Desportivas e Mercado de Capitais: Análise de Uma Década.* Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa.

Newell, K. M. (1986). Constraints on the Development of Coordination. In M. G. Wade, & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control* (pp. 341-360). The Netherlands: Martinus Nijhoff, Dordrecht.

O futuro da Academia Cristiano Ronaldo. Sporting Clube de Portugal Consult. 24 junho 2022, disponível em https://twitter.com/Sporting_CP/status/1539218466695168000

O Rúben Amorim disse-me: 'Eu não sou capaz de trabalhar assim. (5 maio 2022). Bancada. Consult. 25 junho 2022, disponível em https://bancada.pt/artigos/prolongamento/o-ruben-amorim-disse-me-eu-nao-sou-capaz-de-trabalhar-assim

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist, 22*(4), 423-438.

Ortega, J. & Godoy, S. (2002). Desarrollo y aplicación de una metodologia observacional para el análisis descriptivo de los médios técnico/tácticos del juego en fútbol. In J. Garganta; A. Suarez & C. Peñas (Eds.), *A Investigação em Futebol. Estudos Ibéricos.* Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pereira, L. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol – Comparação das perceções dos treinadores: Modelo de jogo versus modelo de jogo real.* Porto: L. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pereira, J. (2018). O que é ser treinador. Consult. 24 maio 2023, disponível em https://www.record.pt/opiniao/cronistas/jose-pereira/detalhe/o-que-e-ser-treinador

Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert english soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol.* Lisboa: Federação Portugesa de Futebol.

Regresso ao Futuro - Visão Estratégica 2020-2022. Site Oficial do Sporting Clube de Portugal Consult. 24 junho 2022, disponível em https://scpconteudos.pt/sites/default/files/scp_-_visao_estrategica_2020-2022.pdf

Resumo da História do Sporting. (26 agosto 2008). Diário de Notícias.

Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019) Exploiting bi-directional self-organizing tendencies in team sports: The role of the game model and tactical principles of play. *Frontiers in Psychology*, 10.

Ribeiro, J., Davids, K., Silva, P., Coutinho, P., Barreira, D., & Garganta, J. (2021). Talent Development in Sport Requires Athlete Enrichment: Contemporary Insights from a Nonlinear Pedagogy and the Athletic Skills Model. *Sports Medicine*, 51(6), 1115-1122.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das caraterísticas das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD.* Porto: Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rodrigues, A. (2014). *Como Ser um Treinador de Excelência.* Lisboa: Chiado Editora.

Sacchi, A. (2015). *Calcio Totale.* Mondadori Libri S.p.A.

Salmela, J. H. (1996). *Great job, coach! Getting the edge from proven winners*. Potentium.

Sampaio, J. (1994). *O Scouting na preparação das competições da Divisão A-1 do Basquetebol português.* Vila Real: Monografia de Licenciatura apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Santos, A. S. F. M. D., & Mesquita, I. M. R. (2010). Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 12.

Sevil-Serrano, J., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Egea, PL., & Garcia-González, L. (2021). The Influence of the Coach's Autonomy Support and Controlling Behaviours on Motivation and Sport Commitment of Youth Soccer Players. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8699.

Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K., & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Medicine*, 43(9), 765-72.

Sousa, G. (2018). *Decidir como um treinador: A ciência e a prática no futebol e na vida*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes (1a Edição).* Curitiba — PR: Editora Appris Ltda.

Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., Esteves, TP. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 83-95.

Vale, I. (2003). Entrevista, in Leandro, T. *Modelo de Clube: da Concepção à Operacionalização. Um Estudo Caso no Futebol Clube do Porto.* Porto: I. Vale. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Varandas, F. (23 junho 2022). 20.º Aniversário Academia Cristiano Ronaldo. Jornal Sporting.

Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 25-35.

Vaza, M. (11 maio 2021). Desconfinou o Sporting campeão. Público.

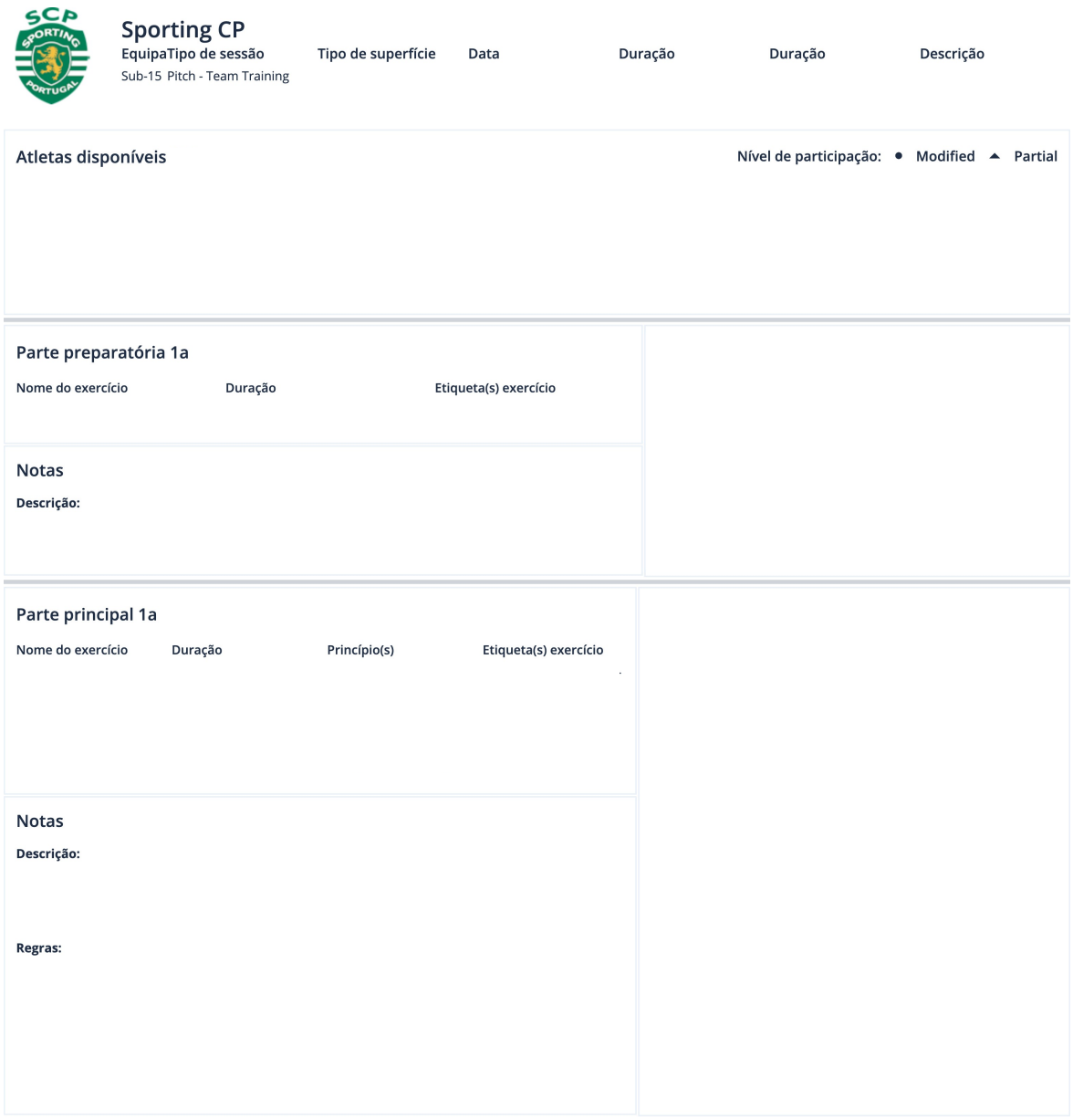
Vázquez, Á. V. (2015). *Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos.* Vigo: MC Sports.

Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo: Teoria do treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes.* Lisboa: Instituto Piaget, Horizontes Pedagógicos.

Wright, C., Atkins, S., & Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12, 436-451.

7. Anexos

Anexo 1 - Modelo de Documento de Unidade de Treino



Sporting CP

EquipaTipo de sessão	Tipo de superfície	Data	Duração	Duração	Descrição
Sub-15 Pitch - Team Training					

Atletas disponíveis

Nível de participação: ● Modified ▲ Partial

Parte preparatória 1a

Nome do exercício	Duração	Etiqueta(s) exercício

Notas

Descrição:

Parte principal 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício

Notas

Descrição:

Regras:

Parte principal 1b

Nome do exercício	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício

Notas

Descrição:

Regras:

A atacar:

A defender:

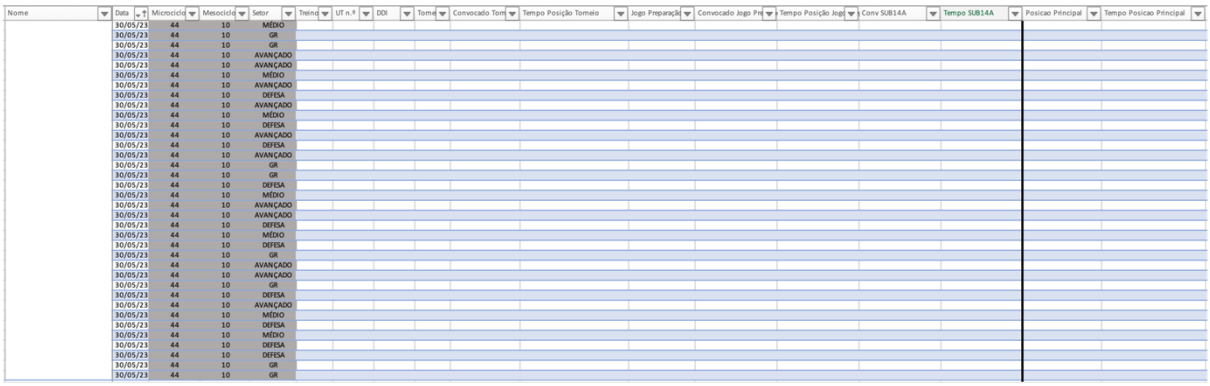
Parte final 1a

Nome do exercício	Duração	Princípio(s)	Etiqueta(s) exercício

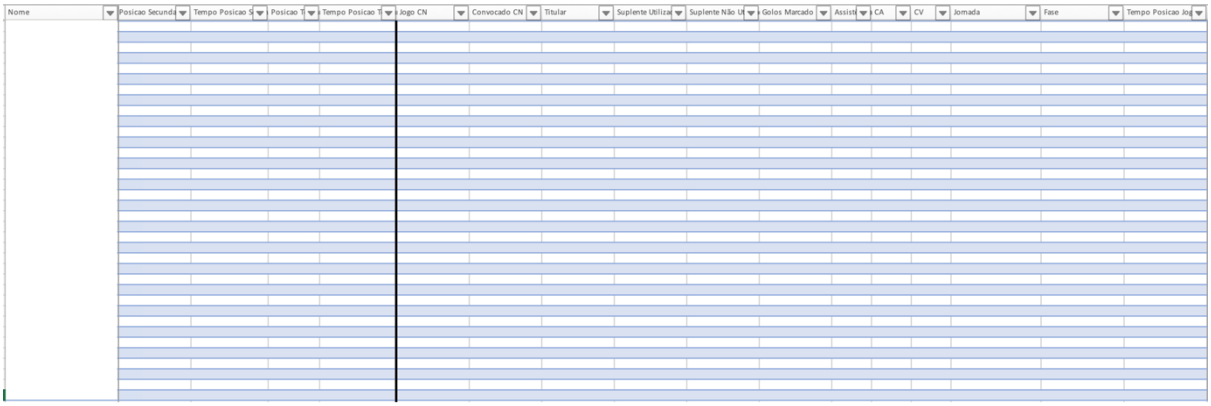
Notas

Descrição:

Anexo 2 - Modelo Base de Dados

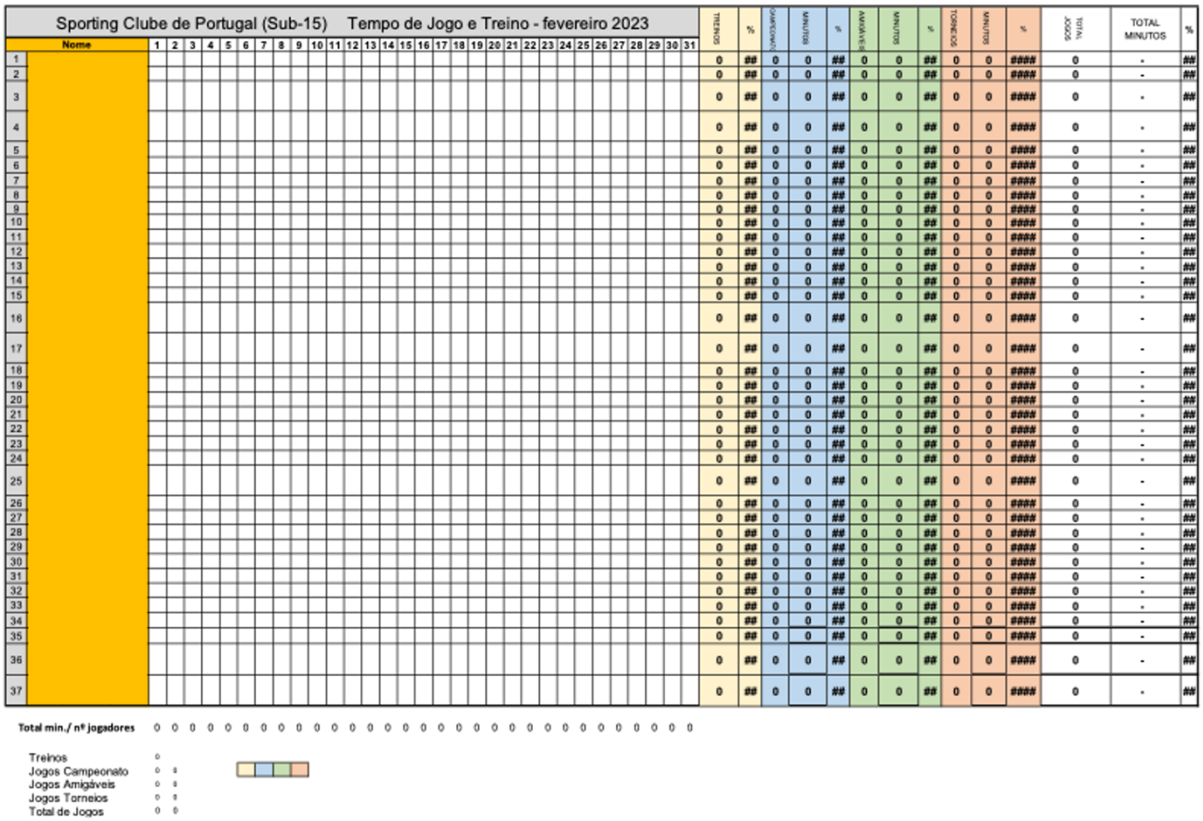


Nome	Data	Microciclo	Mesociclo	Setor	Treino	UT n.º	DDI	Tome	Convocado Tom	Tempo Posição Torneio	Jogo Preparação	Convocado Jogo Pr	Tempo Posição Jog	Conv SUB14A	Tempo SUB14A	Posicao Principal	Tempo Posicao Principal
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	AVANÇADO													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	MÉDIO													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	DEFESA													
	30/05/23	44	10	GR													
	30/05/23	44	10	GR													



Nome	Posicao Secund	Tempo Posicao S	Posicao T	Tempo Posicao T	Jogo CN	Convocado CN	Titular	Suplente Utiliza	Suplente Não Ut	Golos Marcado	Assist	CA	CV	Jornada	Fase	Tempo Posicao Jog

Anexo 3 - Modelo Documento Estatísticas – Controlo de Tempo de Jogo e Treino



Sporting Clube de Portugal (Sub-15) Tempo de Jogo e Treino - fevereiro 2023

	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TREINOS	%	JOGOS CAMP.	%	JOGOS AMIG.	%	JOGOS TORN.	%	TOTAL JOGOS	TOTAL MINUTOS	%
1																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
2																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
3																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
4																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
5																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
6																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
7																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
8																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
9																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
10																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
11																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
12																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
13																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
14																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
15																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
16																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
17																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
18																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
19																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
20																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
21																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
22																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
23																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
24																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
25																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
26																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
27																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
28																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
29																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
30																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
31																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
32																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
33																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
34																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
35																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
36																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
37																																	0	##	0	0	##	0	0	##	0	0	####	0	-	##
	Total min./ nº jogadores	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														

Treinos	0	
Jogos Campeonato	0	0
Jogos Amigáveis	0	0
Jogos Torneios	0	0
Total de Jogos	0	0

Anexo 4 - Modelo Documento Controlo de Conteúdos de Treino

Controlo do Treino		Dias de Treino														Total Minutos	%	% Sub-Categorias	
UT nº																			
Categorias/Sub-categorias																			
Jogo formal																0	#DIV/0!		
Jogo reduzido																0	#DIV/0!		
Ações técnicas		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Ações Técnicas*	
(Inclui Finalização Analítica)	*ofensivas*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	defensivas															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Princípios de Jogo		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Princípios de Jogo*	
	ofensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	defensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Finalização Analítica																0	#DIV/0!	#DIV/0!	% Ações Técn.
Manutenção de Posse de Bola																0	#DIV/0!		
Lúdico-Recreativo																0	#DIV/0!		
Unidade de Performance																0	#DIV/0!		
Momentos de Jogo																			
Organização Ofensiva		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Organiz. Ofensiva*	
1º Sub Momento – Saída de Bola	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
2º Sub Momento – Construção	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
3º Sub Momento – Preparação	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
4º Sub Momento – Decisão	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição Defensiva		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Transição Defensiva*	
Transição - Zona de Decisão	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição - Zona de Preparação	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição - Zona de Construção	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Reação à Perda																0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Organização Defensiva		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Organiz. Defensiva*	
1º Sub Momento – Pressionar	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
2º Sub Momento – Organizar	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
3º Sub Momento – Proteger	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição Ofensiva		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Transição Ofensiva*	
Transição - Zona de Proteção	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição - Zona de Organização	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Transição - Zona de Pressão	*Intra-setorial*															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
	Inter-setorial															0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Esquemas Táticos		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	*Esquemas Táticos*	
Pontapé de baliza																0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Cantos		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	*Cantos*
	ofensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	defensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Lançamento Linha Lateral																0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Livres		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	*Livres*
	ofensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	defensivos															0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Penalties																0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Pontapé de saída																0	#DIV/0!	#DIV/0!	
Total Treino		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	
																	Total		

Anexo 5 - Modelo Convocatória (com justificações)

FUTEBOL FORMAÇÃO

SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - SUB15

CN Iniciados 1.ª Divisão - 2.ª Fase - Apuramento de Campeão Nacional

Data e Hora	Mesociclo	Microciclo	Jornada	Adversário	Resultado	Local

Nome do Jogador	Convocado	Justificação
	Não	Opção Técnica
	Sim	