Relatório de estágio na equipa de futebol de sub-23 do Sporting Clube de Braga

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL:
AS INQUIETUDES DE UM ESTAGIÁRIO

Relatório de estágio profissionalizante no departamento de futebol profissional do Sporting Clube de Braga

João Pedro Marques Silva

Porto, setembro de 2024

Relatório de estágio na equipa de futebol de sub-23 do Sporting Clube de Braga

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL:

AS INQUIETUDES DE UM ESTAGIÁRIO

Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Futebol Profissional do Sporting Clube de Braga

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 (Decreto-lei no 74/2006 de 24 de março).

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

João Pedro Marques Silva

Porto, setembro de 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Silva, J. (2024). *Relatório de estádio na equipa de sub-23 do Sporting Clube de Braga. Desenvolvimento da prática profissional: as inquietudes de um estagiário* Porto: J. Silva Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL, ANÁLISE JOGO, TREINO, JOGO, ESTÁGIO.

AGRADECIMENTOS

Num mundo composto de mudança, existem pessoas que nos norteiam quando a vida nos troca as voltas, e nos lembram que ainda o dia é uma criança.
Neste meu trajeto, tive a sorte de me cruzar com pessoas que inspiram, que apoiam e que motivam a seguir o caminho certo, e apesar de sentir que os verdadeiros agradecimentos se fazem com gestos e ações no dia a dia, não posso deixar de registar esse reconhecimento por várias pessoas que impactaram na pessoa que sou hoje e que tento refletir neste relatório.

Em primeiro lugar, à **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, a minha "nova" casa académica, que me deu a oportunidade de me formar, crescer e seguir o que me apaixona.
Ao **Professor Doutor Júlio Garganta**, congratulá-lo por uma longa carreira profissional e académica que são uma verdadeira inspiração para qualquer pessoa apaixonada pelo jogo como eu. De seguida, agradecer pela relevância incontestável do conteúdo das suas aulas, pelos ensinamentos e orientação durante a elaboração deste relatório e pela serenidade e disponibilidade demonstrada perante a dificuldade notória de minha parte em conciliar o trabalho desenvolvido no clube, a vida pessoal e a elaboração deste relatório.
Aos **docentes que completam o Gabinete de Futebol**, Professor Doutor José Guilherme, Professor Doutor António Natal, Professor Doutor Filipe Casanova e com particular relevância ao Professor Doutor Daniel Barreira, por fomentarem nos alunos um espírito curioso e consciente da pluralidade de abordagens e heterogeneidade de perfis que o futebol não só suscita, mas sim necessita para evoluir como o organismo vivo que é.
À **Professora Doutora Isabel Mesquita**, pelo enorme apoio e disponibilidade em ajudar e incentivar esta mudança na minha vida, quando racionalmente parecia um remate a 50 metros (*"ou talvez mais"*) da baliza. É certo que ainda não foi golo, mas acredito estar mais perto hoje que quando comecei este processo.
A todos os Professores com quem cruzei o meu percurso de vida, e que através do seu talento e dedicação a uma das profissões mais nobres da nossa sociedade, me marcaram e fizeram de mim um homem melhor, muito obrigado.

Ao **Sporting Clube de Braga**, instituição fantástica e com um trajeto de crescimento cada vez mais vincado, que apenas pode orgulhar quem faz parte da sua estrutura. Na pessoa do seu Vice-Presidente e Diretor Executivo da Cidade Desportiva, **Hugo Vieira**, assim como do Coordenador Técnico da Formação **António Pereira**, o meu sincero obrigado pela oportunidade que me concederam em ingressar numa estrutura desta dimensão e qualidade, e pela oportunidade de crescer e evoluir tecnicamente no desempenho das minhas funções.

Ao treinador **Artur Jorge**, treinador principal com quem desenvolvi o meu período de estágio, assim como aos restantes elementos da equipa técnica e do staff, João Cardoso, André Cunha, Pedro Costa, João Alves, Dr. Luís Gomes, João Tinoco, José Luís, André Giesta, Carlos Cerqueira e David Santos. Obrigado por uma temporada fantástica e marcante juntos.

Ao treinador principal **Rui Duarte**, pela postura agregadora e positiva que sempre demonstrou, e pelo Homem resiliente que é, tal como aos restantes treinadores-adjuntos Frederico Carmo, Rúben Teles, Pedro Costa, Rafael Pessoa e Ricardo Cruz.

Ao **Gabinete de Observação e Análise**, por criarem um espírito de aprendizagem e brio profissional, que faz com o que o trabalho desenvolvido tenha uma orientação definida e um cunho qualitativo indelével.

Ao "chefe" **Francisco Pinto** pela boa disposição diária, espírito leve e pelas conversas sobre futebol e não só (principalmente o "não só"). A vida é marcada acima de tudo pelas interseções de caminhos com pessoas ímpares e diferentes do padrão comum, e o Sr. Pinto é sem dúvida uma delas.

Aos amigos que o futebol me deu, **Gil Sousa** e **Diogo Almeida** que, apesar de uma separação nos nossos caminhos profissionais, me mostraram que a lealdade e amizade são possíveis, em qualquer contexto.

Por último, realçar a vertente mais importante de todas: a pessoal. Reconhecer a família e amigos fantásticos que tenho, e que sem eles esta realidade não existiria:

Obrigado **Grelhas** por teres acreditado (ainda antes de mim) que isto poderia dar certo, e pela companhia que os nossos debates assíncronos me fazem nas viagens Porto – Braga – Porto. És uma referência!
Obrigado **Panderas**, por toda a ajuda, apoio e conversas que temos em que nos compreendemos mutuamente.
Obrigado **Carlos** por me ajudares a organizar as ideias e a levantar-me outra vez quando o futuro parece cinzento.
Obrigado **Sara**, pela paciência e por me lembrares que devemos perseguir os nossos sonhos, e evoluir enquanto pessoas.
Obrigado **Manu**, pelo interesse genuíno que demonstras mesmo estando longe.
Obrigado **Mariana**, por mantermos a confidência e ligação, mesmo quando a vida nos afasta durante algum tempo.
Obrigado **Diogo** pela amizade de tantos anos e pelas horas passadas ao telefone.
Obrigado Steady, Coiso, Muquecas, NTT, Bárbaros, Núcleo Duro, Feriados, Dani, Fábio, João, Éder e Glória, por todas as vivências que já tivemos, que temos e que continuaremos a ter. Todos vocês enriquecem a minha vida, e dão o verdadeiro sentido à palavra amizade.
Obrigado à minha **família de Celorico**, Sr. Ismael, Dona Emília, Fernando, António, Márcia e Poliana, por me receberem sempre de braços abertos, e com uma canja e umas "moelas de coelho" na mesa, mesmo quando chego tarde de Braga.
Obrigado a toda a minha família, em especial aos meus **Padrinhos** e à **Titi Teresinha**, por todo o carinho.
Obrigado **Cristina**, por seres a melhor irmã do mundo e por estares sempre ao meu lado, em todas as fases da minha vida.
Obrigado **Pai** e **Mãe**, por serem as maiores inspirações na minha vida. Não existem palavras para vos agradecer pela educação que me deram, pelos valores que me transmitiram, e pelo apoio incondicional que sempre me demonstraram, especialmente neste salto (quase) sem rede, em que, mesmo

sem perceberem em que direção ia, sempre me mostraram que estavam neste salto comigo. É um orgulho ser vosso filho.

Last but not least, obrigado **Alda**, por estares ao meu lado desde a nossa conversa na varanda até hoje às 3h da manhã enquanto termino este relatório. Têm sido muitas as condicionantes que esta mudança trouxe, não só na nossa, mas também na tua vida. Sem dúvida que este caminho só é possível por te ter a meu lado, e o futuro fica mais risonho por poder partilhá-lo com a mulher incrível que és, e com quem está para chegar.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS VI
ÍNDICE GERAL X
RESUMO XIV
ABSTRACT XV
LISTA DE ABREVIATURAS XVI

CAPÍTULO 1 | INTRODUÇÃO 2

1.1 ÂMBITO DO RELATÓRIO 2
1.2 DISSERTAÇÃO VS RELATÓRIO DE ESTÁGIO 3
1.3 EXPECTATIVAS 4
1.4 OBJETIVOS 5
1.4.1 PROFISSIONAIS 5
1.4.2 PESSOAIS 5
1.4.3 CLUBE E EQUIPA TÉCNICA 6
1.5 ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO 8
1.6 ENQUADRAMENTO LEGAL 9

CAPÍTULO 2 | CONTEXTO 11

2.1 CONTEXTO PESSOAL 11
2.2 CONTEXTO INSTITUCIONAL 13
2.2.1 A HISTÓRIA 13
2.2.2 PALMARÉS 14
2.2.3 ENTIDADE FORMADORA 15
2.2.4 RECURSOS MATERIAIS 19
2.2.5 RECURSOS HUMANOS 23
2.3 CONTEXTO FUNCIONAL 24
2.3.1 STAFF TÉCNICO 24
2.3.2 PLANTEL 28
2.3.3 CONTEXTO COMPETITIVO 52

CAPÍTULO 3 | O FUTEBOL, O TREINADOR E A ANÁLISE: DA TEORIA À PRATICA 55

3.1 O FUTEBOL 55
3.2 MODELO DE JOGO INTEGRADO NO CONTEXTO 58
3.2.1 PROCESSO OFENSIVO 58
3.2.2 TRANSIÇÃO DEFENSIVA 60
3.2.3 PROCESSO DEFENSIVO 61
3.2.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA 63
3.2.5 ESQUEMAS TÁTICOS 63
3.3 O TREINADOR 65

3.4 MODELO DE TREINO 72
3.5 O EU, O TREINO E A PRÁTICA 84
3.6 A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE 95
3.7 MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE 100
3.7.1 ANÁLISE DO ADVERSÁRIO 101
3.7.2 ANÁLISE DO TREINO 103
3.7.3 LIGAÇÃO COM A EQUIPA TÉCNICA 104
3.7.4 BASES DE DADOS INDIVIDUAIS 106
3.7.5 MATCHDAY 107

CAPÍTULO 4 | DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL: AS INQUIETUDES DE UM ESTAGIÁRIO 112

4.1 O PENSADOR | INTRODUÇÃO 112
4.2 O ACESSO BLOQUEADO | SENTIR POR ZOOM? 113
4.3 A CAPICUA | JOGAR, ANALISAR, TREINAR, JOGAR... 114
4.4 ESPALHEM A NOTÍCIA | EM EQUIPA QUE GANHA NÃO SE MEXE? 117
4.5 CUIDADO COM AS IMITAÇÕES | O ADVERSÁRIO INTERNO 121
4.6 NÃO RESPIRE | A PRISÃO DOS ESQUEMAS TÁTICOS 124
4.7 ESTÁS A VER? | VER PARA LÁ DO ERRO 127
4.8 POIS É! NÃO É? | OBSERVAR, INTERPRETAR, IDEALIZAR 129
4.9 O BAÚ DE SIGMUND FREUD | FILTRAR PARA ACERTAR: A PSICOLOGIA DA ANÁLISE . 132
4.10 ENFIM S.O.S. | A EMERGÊNCIA DA DERROTA 134
4.11 PARTO SEM DOR | FINAL COM DOR 136
4.12 25 DE ABRIL SEMPRE | LIBERDADE VS ESTRATÉGIA 139

CAPÍTULO 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS 143

5.1 REFLEXÃO FINAL 143
5.2 PERSPETIVAS DE FUTURO 144

CAPÍTULO 6 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 146

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Conquista da Taça de Portugal 1965/1966 13
Figura 2 - Estádio Municipal de Braga 14
Figura 3 - Presença na Final UEFA Europa League (2011) 15
Figura 4 - Estreias na equipa principal provenientes da cidade desportiva desde a época 19/20 17
Figura 5 – Principais encaixes financeiros de jogadores com passagem pela Cidade Desportiva 18
Figura 6 – Conquista da Taça Revelação pelos sub-23 na época 22/23 18
Figura 7 – Conquista do campeonato nacional da 2ª divisão de sub-17, por parte dos sub-16. 19
Figura 8 – Vista panorâmica da Cidade Desportiva 20
Figura 9 - Edifício do centro de formação, campo principal e secundário 21
Figura 10 - Vista aérea da Cidade Desportiva após término da 2ª Fase 22
Figura 11 - Projeto do Estádio Centenário 22
Figura 12 – Plantel do escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga 29
Figura 13 – Calendário e resultados do escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga 53
Figura 14 – Posicionamentos em PO com construção a 2+2 e a 3+1 59
Figura 15 – Posicionamento base em PD e na basculação ao CL 61
Figura 16 – Plano semanal no microciclo 9 73
Figura 17 – Planeamento microciclo U23 (1) 73
Figura 18 – Planeamento microciclo U23 (2) 74
Figura 19 – Planeamento microciclo U23 (3) 74
Figura 20 – Planeamento microciclo U23 (4) 75
Figura 21 – UT32 (1) 75
Figura 22 – UT32 (2) 76
Figura 23 – Planeamento microciclo U23 (5) 77
Figura 24 – UT33 (1) 77
Figura 25 – UT33 (2) 78
Figura 26 – Planeamento microciclo U23 (6) 79
Figura 27 – UT34 (1) 79
Figura 28 – UT34 (2) 80
Figura 29 – Planeamento microciclo U23 (7) 81
Figura 30 – UT35 (1) 81
Figura 31 – UT35 (2) 82
Figura 32 – Planeamento microciclo U23 (8) 83
Figura 33 – UT36 83
Figura 34 – Exercício 1 88
Figura 35 – Exercício 2 90
Figura 36 – Exercício 3 92

Figura 37 – Codificação de um jogo do adv através do software Sportscode 102
Figura 38 – Capturas de ecrã do vídeo de PO+TD do adv 102
Figura 39 – Codificação de uma unidade de treino através do software Sportscode 103
Figura 40 – Capturas de ecrã de um vídeo corretivo de construção e de posicionamento em ET's defensivos 104
Figura 41 – Exemplos da análise aos golos marcados e sofridos pelos sub-23 durante a primeira fase da Liga Revelação 105
Figura 42 – Exemplo da análise coletiva introdutória das equipas apuradas para a 2ª fase da Liga Revelação 105
Figura 43 – Exemplo da análise individual introdutória das equipas apuradas para a 2ª fase da Liga Revelação 105
Figura 44 – Codificação de individual de jogo através do software Sportscode 106
Figura 45 – Matriz da base de dados individual dos jogos através do software Sportscode ... 107
Figura 46 – Capturas de ecrã do vídeo resumo da estratégia no Pré-Jogo 108
Figura 47 – Codificação de coletiva de jogo através do software Sportscode 109
Figura 48 – Capturas de ecrã do vídeo de análise Pós-Jogo 109
Figura 49 – Relatório estatístico coletivo de um jogo 110
Figura 50 – Posicionamento em PO em 1-3-5-2 com os médios em 1x2 118
Figura 51 – Posicionamento em PO em 1-3-5-2 com os médios em 2x1 118
Figura 52 – Posicionamento base em PD em 1-3-5-2 119
Figura 53 – Posicionamento em PD em 1-3-5-2 na basculação ao CL 119

Tabela 1 – Staff afeto ao escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga 24

RESUMO

No futebol atual, os jogadores são cada vez mais focados no seu desempenho e cada vez mais interessados em perceber o jogo e o treino, pelo que a figura do treinador ganha acrescida importância para conseguir orientar e guiar esse crescimento. Adicionalmente ao planeamento das sessões de treino, que deve ser apelativo e claro para os jogadores, e integrado com as linhas orientadoras do modelo de jogo da equipa, é necessário alimentar esta ânsia de informação com conteúdo específico e qualitativo, que seja um forte apoio para a melhoria coletiva e individual da equipa. É neste aspeto que é essencial ter na equipa técnica um elemento que além de conseguir acrescentar na elaboração e operacionalização do treino, também seja capaz de fazer a ligação com o departamento de análise, direcionando de forma focada e objetiva o trabalho produzido por esse departamento, e sendo capaz de filtrar e transformar essa mesma informação em ações a efetuar junto dos jogadores.

Nesse sentido, o presente relatório tem como objetivo depurar as minhas experiências como treinador-adjunto com maior responsabilidade pela área da análise, vivenciando uma integração crescente dentro da equipa técnica do escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga, e evoluindo a minha visão sobre a conceptualização de um modelo de treino conectado intrinsecamente com o modelo de jogo, tendo a análise como avaliador fiel desta ligação. Numa época desportiva que iniciou fortemente marcada pelo COVID-19, em que adotamos diferentes sistemas táticos, em que potenciamos jogadores que conseguiram afirmar o seu valor na equipa A do clube, e em que, por mais que uma vez, estivemos perto de conquistar títulos nacionais inéditos na história do clube, consigo afirmar que foi um ano de grande exploração tanto pessoal como profissional, e que além da sólida aprendizagem que recebi, foi também rico em reflexões, pensamentos e devaneios de um estagiário que cada vez mais se consciencializa do longo caminho que ainda tem por percorrer.

Palavras-chave: FUTEBOL, ANÁLISE JOGO, TREINO, JOGO, ESTÁGIO

ABSTRACT

Nowadays, players are increasingly focused on their performance, as well as motivated to better understand the game and the training, that is why the role of the coach, has an increased relevance, so that the player can be oriented and guided in that growth. In addition to the training sessions planning, that should be attractive and clear for the players, and integrated within the guidelines of the team game model, there is a need to feed this eager to receive quality specific information, that can upstand as a strong basis for team and individual improvement. So, it is essential to have on the coaching staff, someone not only able to add value on the planning and operationalization of the training sessions, as well as capable to connect the coaching staff to the analysis, guiding the tasks made by this department in a focused and objective way, and being able to filter and transform the information in call's to action next to the players.

Considering the above, this report has as main goal, the debug of my experiences as an assistant coach with bigger responsibilities on the analysis area, living an increasing integration within the coaching staff of the U23 of the Sporting Clube de Braga, and evolving my vision about the conceptualization of a training model, connected with a game model, having the analysis as the loyal evaluator of this connection. In a season that started with the undeniable impact of COVID-19, that we presented ourselves in several tactical systems, that we have developed players that were able to confirm their talent on the club's first team, and that, for more than once, we were close to winning national titles never won before by the club, I can state that it was an year of big discoveries, both personal and professional, and that, besides the solid knowledge that I have received, it was also rich in reflections, thoughts and mind wanderings from an intern that is each time more aware of the long journey that is still in front of him.

KEYWORDS: FOOTBALL, GAME ANALISYS, TRAINING, GAME INTERNSHIP

LISTA DE ABREVIATURAS

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

RE - Relatório de estágio

SC Braga – Sporting Clube de Braga

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

GOA – Gabinete de Observação e Análise

VS - versus

J - Jornada

V – Vitórias

E – Empates

D – Derrotas

GM – Golos Marcados

GS – Golos Sofridos

GR – Guarda-redes

DC – Defesa Central

LAT – Defesa Lateral

LE – Defesa Lateral Esquerdo

LD – Defesa Lateral Direito

MD – Médio Defensivo

MI – Médio Interior

MA – Médio Ala

EXT – Extremo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

AC – Avançado Centro

PL – Ponta de lança

PO – Processo Ofensivo

PD – Processo Defensivo

TO – Transição Ofensiva

TD – Transição Defensiva

ET's – Esquemas Táticos

JS – João Silva

UT's – Unidades de Treino

PB – Pontapé de Baliza

CL – Corredor Lateral

CC – Corredor Central

Const – Construção

VCJ – Variação de Centro de Jogo

ADV - Adversário

XG – Expected Goals

XGA – Expected Goals Against

"Pouco a pouco o passo faz-se vagabundo
Dá-se a volta ao medo, dá-se a volta ao mundo
Diz-se do passado, que está moribundo
Bebe-se o alento num copo sem fundo
E vem-nos à memória uma frase batida
Hoje é o primeiro dia do resto da tua vida
Hoje é o primeiro dia do resto da tua vida"

- Sérgio Godinho – "O primeiro dia" (1978)

CAPÍTULO 1
INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1 | INTRODUÇÃO

1.1 ÂMBITO DO RELATÓRIO

O presente relatório, foi desenvolvido no seguimento do estágio profissionalizante do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e tem como finalidade contextualizar, descrever, analisar e refletir sobre as vivências que me impactaram e inspiraram durante a época desportiva de 2020/2021, enquanto treinador-adjunto no escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga, com responsabilidades relacionadas com a observação e análise.

1.2 DISSERTAÇÃO VS RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Como documento final do 2º ciclo, foram disponibilizadas duas alternativas distintas, cada uma com as suas vantagens: realização de dissertação ou de um relatório de estágio (RE). Por um lado, a dissertação permitir-me-ia abordar uma temática mais específica de forma aprofundada, enquanto que a elaboração de um relatório de estágio, promove um foco mais direcionado para a prática que desenvolvi ao longo da época desportiva. Adicionalmente, a elaboração de um RE abre a hipótese à obtenção do grau II / nível UEFA B, o que constitui um passo essencial e necessário para o desenvolvimento da minha carreira como treinador.

Assim sendo, visto considerar essencial esta simbiose entre a vertente teórica com a prática, e que, nesta fase inicial da carreira, considero ainda estar longe de ter a minha "personalidade futebolística" definida, e de perceber quais os tipos de temáticas mais suscetíveis a levantarem-me curiosidades e inquietudes por resolver, optei pela elaboração do RE.

1.3 EXPECTATIVAS

A oportunidade de estagiar num clube como o Sporting Clube de Braga, foi algo que, sem dúvida alguma, constituirá um marco decisivo na minha carreira como treinador. Poder integrar a estrutura de um clube de topo nacional, aprender com profissionais com experiências de relevo no mundo do futebol, e poder contribuir para a evolução de jogadores com um talento enorme, dar-me-á uma base sólida de experiências e conhecimento para o meu futuro, tentando dia após dia ser melhor, com o exemplo dos melhores, em busca da excelência.

Contrariamente ao paradigma dos alunos de mestrado em treino desportivo, a época desportiva sobre o qual se debruça este RE, não foi a minha primeira temporada no Sporting Clube de Braga, pois na época transata já tinha sido integrado na equipa técnica de sub-19. Assim sendo, as minhas expectativas profissionais não estavam tão relacionadas com a descoberta da função e integração no contexto, mas sim orientadas para a consolidação do desempenho da minha função, inovação e possíveis melhorias nos processos de trabalho, formas de interação com todos os intervenientes no clube e reflexões mais aprofundadas sobre o treino, o jogo e a liderança.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 PROFISSIONAIS

No capítulo anterior, já fui abordando algumas expectativas que tenho quanto ao meu desenvolvimento profissional, pelo que se tiver que resumir essas mesmas expectativas e objetivos para esta temporada numa palavra, seria sem dúvida: aprendizagem. Tenho para mim, a completa certeza (uma das poucas que é possível ter nesta área) que é esse o caminho e que é essa mesma aprendizagem, em contextos diferentes, com equipas técnicas diferentes, em escalões diferentes, (possivelmente) em clubes diferentes, com paisagens sociais diferentes que vai fazer de mim um melhor analista no futuro, e mais preparado para qualquer desafio que me possa aparecer. Tenho também como objetivo que além da equipa técnica, os próprios jogadores sintam que o meu trabalho lhes foi útil, não só a nível micro (jogo a jogo) mas também a nível macro (no seu desenvolvimento como jogador).

Quanto ao meu percurso no Sporting Clube de Braga, tem sido algo acima de todas as expectativas que tinha quando ingressei no clube na temporada transata, sinto-me totalmente integrado e identificado com os valores que o clube e a formação representam, e é com bastante serenidade que penso no futuro e no que poderá ser o meu trajeto profissional.

1.4.2 PESSOAIS

Relativamente à vertente pessoal, esta “aventura” no mundo do futebol tem me ensinado lições valiosíssimas, acima de tudo sobre resiliência e sobre a importância de ter objetivos definidos e estar disposto a “persegui-los” com o máximo empenho e dedicação. Tenho a imensa sorte de ter um apoio incondicional a nível pessoal em todas as situações, e de dia para dia sinto cada vez mais a preponderância que esse apoio tem no que sou e nos valores que tenho e, apesar de ter consciência que a competitividade e o ambiente que por vezes rodeia o futebol faz que com seja fácil desviarmo-nos desses mesmos valores e da postura que idealizamos enquanto pessoa, tenho como objetivo manter o foco e uma postura positiva e colaborante durante toda a época (e

durante a minha carreira), pelo que o conceito de “equanimidade” será algo que tentarei incorporar cada vez mais no meu dia a dia profissional. Adicionalmente, a minha propensão a conseguir desempenhar as minhas tarefas sob pressão, traz-me por vezes alguma dificuldade em conseguir equilibrar a carga de trabalho entre os picos e as fases mais calmas, pelo que, também me tenho focado, desde o início da época, em melhorar as minhas capacidades de planeamento e antecipação desses picos de trabalho.

1.4.3 CLUBE E EQUIPA TÉCNICA

Seguindo com a análise de objetivos definidos para esta temporada, resta ainda focar nos que estava definido dentro do contexto onde estava inserido. Assim sendo, considero relevante detalhar as metas definidas pelo clube e a sua coordenação, tal como pela equipa técnica, sendo que me parece relevante fazer um divisão entre objetivos de formação, de preparação e de performance.

Relativamente aos objetivos de formação, por parte da coordenação do clube, está definida a busca do “jogador Braga” como objetivo transversal a todos os escalões. Procura-se desenvolver e estimular alguns atributos específicos para cada posição, no entanto as bases de compreensão do jogo, a capacidade de decisão e uma atitude competitiva e uma mentalidade ganhadora, são características potenciadas no crescimento de qualquer jogador do clube. Paralelamente, a formação cívica de cada jogador como elemento pertencente a uma sociedade, imbuído de valores de respeito, de solidariedade e de proatividade para contribuírem positivamente para o meio onde estiverem inseridos, também faz parte dos princípios de formação do SC Braga. Por parte da nossa equipa técnica, além do que é estruturalmente definido pelo clube, o respeito pelas regras internas do escalão e por todos os momentos grupais existentes na nossa rotina diária, foi algo indelével.

Quanto à preparação dos nosso jogadores, podemos fazer uma divisão dos objetivos definidos em três vetores: mental, físico e técnico-tático.
A nível mental, sendo este escalão o primeiro no percurso de formação em que os jogadores enfrentam semanalmente jogadores com uma idade 4 ou 5 anos superior, o desenvolvimento da sua maturidade, da capacidade de aguentar a

pressão e de ter uma postura competitiva que lhes permita ter rendimento mesmo nos jogos com características mais físicas e altos níveis de agressividade, foi algo definido como objetivo e que foi trabalhado diariamente ao longo da temporada. Também alinhamos como objetivo estimular o aumento de uma mentalidade profissional não só nos treinos (aumentando a concentração e a capacidade de entrega de uma forma consistente) mas também quando não estão dentro das infraestruturas do clube, de forma a que sejam conscientes da relevância que uma boa nutrição, descanso e hábitos saudáveis vão ter no presente e no futuro das suas carreiras desportivas. Em termos físicos, definimos que seria importante aprimorarmos o trabalho a efetuar nas sessões de ginásio, para que aumentassem a sua massa muscular e conseguissem melhorar a sua resistência e força, colocando-os numa posição mais favorável (ou menos desfavorável) nos constantes momentos de duelos e de confronto físico a que iriam estar expostos durante a época. Relativamente à vertente técnico-tática, a equipa técnica acredita que a aprimoração dos gestos técnicos é feita através dos jogos e dos treinos já existentes para todo o plantel, pelo que não é apologista do desenvolvimento de um trabalho específico individualizado em contextos pós treino. Relativamente à compreensão tática do jogo, já foi algo definido como prioritário, sendo que foi recorrente ao longo da época a elaboração de vários vídeos específicos para cada jogador com momentos a melhorar relativas ao momento de decisão e de compreensão do jogo, sempre integrados no que foi estabelecido como o nosso modelo de jogo.

Abordando os objetivos de performance definidos, o clube tem como prioridade para o escalão de sub-23 um aumento gradual da capacidade atual e potencial de cada jogador, esperando que tal desenvolvimento resulte em promoções recorrentes de jogadores para o escalão superior, a equipa B, ou para a a equipa principal do clube, pelo que, apesar de ser exigido por parte da coordenação, o fomento de uma cultura de vitórias, não foi definido um objetivo mínimo relativo ao nosso contexto competitivo. De qualquer forma, por parte da equipa técnica, tendo em conta o nível qualitativo atual da formação do Sporting Clube de Braga, foi definido como objetivo mínimo a colocação num dos quatro lugares do campeonato, garantindo a qualificação à fase de apuramento de campeão da Liga Revelação.

1.5 ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Detalhando a estrutura deste relatório, decidi agrupar as temáticas a abordar da seguinte forma:

O primeiro capítulo serve, como habitualmente o faz, de capítulo introdutório ao relatório. Abordo nestes pontos o porquê de optar pelo relatório de estágio em detrimento da tese e assuntos como expectativas e objetivos para o meu ano de estágio no Sporting Clube de Braga

No segundo capítulo, abordo questões relacionadas com o contexto deste estágio, seja ele pessoal, institucional ou funcional.

No terceiro capítulo deste relatório, as temáticas incluídas são do âmbito mais específico do jogo e da análise. Tentei conferir uma base teórica sustentada através da revisão bibliográfica destes assuntos, e fazer uma interligação para a experiência prática que tive durante o estágio.

O capítulo seguinte, o quarto, surge como reflexo desta passagem para as vivências práticas que acedi durante o estágio, sendo que, surge da simbiose entre um espírito aberto e atento ao que me rodeia, e uma capacidade crítica e busca por uma melhoria contínua como profissional. Desta conexão, surgiram uma série de reflexões e inquietudes, que me acompanharam ao longo da época desportiva, sendo que, como uma discreta homenagem à minha irmã e aos meus pais, fiz em cada ponto, um enquadramento com músicas de Sérgio Godinho (ou com a sua participação).

O capítulo quinto, surge como uma breve conclusão dos temas abordados ao longo do relatório, e do meu ano de estágio.

As referências bibliográficas constituem o sexto, e último, capítulo deste relatório.

1.6 ENQUADRAMENTO LEGAL

- Grau de mestre

A conclusão do 2º ano do 2º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo levará à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso de Mestrado e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

- Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei nº 40/2012, de 28 de Agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt),

CAPÍTULO 2

CONTEXTO

2.1 CONTEXTO PESSOAL

Antes de explorarmos o contexto que me envolveu durante esta época desportiva, faz sentido enumerar algumas características do meu contexto pessoal, que acabam, por impactar a forma como vivi e absorvi este ano de estágio.

Ao contrário do que é usual em quem tem este tipo de função, a minha formação inicial não foi na área de Desporto, mas sim, na área de Economia. Apesar de ter desde pequeno uma forte inclinação por me entusiasmar com todos os assuntos relacionados com futebol, muito fruto da forma apaixonada como o meu pai sempre viveu este desporto, sempre vi a área de Economia como o caminho por onde iria desenvolver a minha carreira profissional.

Nesse sentido, frequentei a Faculdade de Economia da Universidade do Porto, onde conclui a licenciatura em Economia. De forma natural, segui o meu percurso no mercado de trabalho, onde desempenhei funções em empresas de diferentes setores, como Gestor de Sourcing, Gestor de Marketing ou Gestor de Comercial.

Apesar de nos meus primeiros anos de carreira sentir me entusiasmado com as minhas funções, e estar a conseguir ter bastante sucesso em termos de carreira, fui sentindo gradualmente uma sensação de falta de identificação e de realização com as minhas responsabilidades laborais, pelo que, num certo ponto decidi voltar atrás e fazer uma mudança de carreira, acreditando que, apesar da estabilidade financeira ser algo importante, o sentido de propósito e de realização com o que fazemos diariamente ao longo da nossa vida, é indispensável para conseguirmos alcançar algo que, apesar de inalcançável na sua totalidade, identifico como objetivo primordial da vida: ser genuinamente feliz ao longo do nosso percurso no mundo.

Claro que existem outros fatores ainda mais impactantes para alcançar essa felicidade, como a família e os amigos, no entanto, acredito fortemente que a realização profissional, é algo que assume um papel basilar nessa busca.

2.2 CONTEXTO INSTITUCIONAL

2.2.1 A HISTÓRIA

Como versa o hino do Sporting Clube de Braga, “foi no ano 21, que o meu Braga nasceu”, pelo que cumpriu o seu 103º aniversário no dia 19 de janeiro de 2023. A história do Braga pauta-se na companhia dos grandes clubes portugueses, sendo que a nível sénior, ascende ao 1º escalão nacional em 1948, e desde 1975 que se mantém a esse nível ininterruptamente. Em maio de 1966, conquistou o seu primeiro troféu da história na modalidade de futebol, a icónica e intemporal Taça de Portugal. Devido a essa conquista, o clube conseguiu o seu primeiro apuramento para uma prova internacional em representação de Portugal, a Taça das Taças.

Figura 1 - Conquista da Taça de Portugal 1965/1966

Atualmente a casa do clube é o Estádio Municipal de Braga, mais conhecido como a “Pedreira”, e encontra-se situado na freguesia de Dume, no centro da cidade de Braga. Este estádio, com capacidade para 30 286 lugares sentados, é uma estrutura ímpar e única no mundo, em grande parte devido à sua construção imbuída numa antiga pedreira, onde cria uma ligação natural com o contexto que o rodeia. O principal responsável pelo desenho e planeamento desta estrutura foi o arquiteto Eduardo Souto Moura, pelo que em 2011 foi distinguido com o prémio de arquitetura mais elevado a nível mundial, o prémio Pritzker. A sua edificação foi efetuada no âmbito do desenvolvimento de

infraestruturas para o Euro 2004 em Portugal, e foi inaugurado a 30 de dezembro de 2003, num jogo contra o Real Club Celta de Vigo.

Figura 2 - Estádio Municipal de Braga

2.2.2 PALMARÉS

Atualmente, o SC Braga já conquistou várias provas nacionais, sendo que a 1ª Liga Portuguesa e a Supertaça Cândido de Oliveira, são os únicos troféus que faltam para completar o museu do clube. Os troféus mais relevantes da história do Sporting Clube de Braga, na modalidade de futebol, são:

- 3 Taças de Portugal (1965/66, 2015/16 e 2020/21);
- 2 Taças da Liga (2012/13 e 2020/20);
- 1 Taça Intertoto (2008).

A par destas conquistas, na época 2009/2010 foi vice-campeão nacional da Primeira Liga de futebol português, e conseguiu assim, o lugar mais alto de sempre da história do clube, e permitindo na época seguinte marcar presença, pela primeira vez, na fase de grupos da UEFA Champions League em 2010/2011, sendo que repetiu a participação na época 2012/2013, e esta temporada (2023/2024) voltará a testar-se na competição de clubes mais prestigiada da europa. Ainda como ponto marcante da sua história, na época 2010/2011 conseguiu uma presença inédita na final da UEFA Europa League, que viria a perder para o FC Porto por 1-0.

Figura 3 - Presença na Final UEFA Europa League (2011)

2.2.3 ENTIDADE FORMADORA

O SC Braga é cada vez mais um clube de referência no futebol nacional e internacional. No dia a dia do clube na Cidade Desportiva, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como princípios e valores a "competitividade e fair-play, compromisso e responsabilidade, rigor e competência, empenho e determinação, ética e respeito, e a paixão pelo jogo" (Fonte: Documento Orientador Interno Cidade Desportiva SC Braga).

A formação do SC Braga norteia-se por princípios bem sólidos. O clube pretende a estabilização dos exercícios de treino para facilitar o método de incorporação dos atletas que sobem aos escalões superiores. Para que tal aconteça, há uma similaridade em todos os processos e um acompanhamento diário do futebol de formação.

Neste sentido, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga criou a escola "Gverreiros do Futuro", que através da formação e potencialização de jovens jogadores, tem como missão desenvolver jogadores com um espírito guerreiro, de luta, de dedicação e força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal. Inserido nos princípios

gerais da formação, e segundo o Documento Orientador da Cidade Desportiva, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como visão:

- Fornecer uma formação holística e integrada aos jogadores, baseada nos princípios e valores definidos pelo Clube;
- Ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na formação dos jogadores;
- Pretende ter uma equipa B e sub-23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais atletas no seu plantel vindos da formação do clube;
- Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores;
- Manter o mais alto nível de treinadores e funcionários;
- Demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões de futebol juvenil.

A concretização destes propósitos definidos pelo Departamento de futebol de formação do SC Braga, tem em vista como meta principal, dois objetivos distintos, relativamente aos seus atletas: desenvolvimento de talento, para que esteja capaz de aportar valor num contexto de equipa principal, fomentando as oportunidades para que esse talento tenha o seu espaço de continuidade de crescimento e/ou obter rendimento financeiro através da venda dos seus ativos, tornando, desta forma, a instituição desportiva cada vez mais autossustentável.

Assim sendo, conseguimos verificar que o número de 26 jogadores, provenientes da Cidade Desportiva a conseguirem estrear-se em jogos oficiais pela equipa principal, desde a época 2019/2020, indica que essa passagem é real e não utópica. Obviamente não podemos concluir automaticamente que a chegada à equipa A é suficiente para que seja um caso de sucesso, pois é necessário que exista uma continuidade na aposta e no desenvolvimento desses mesmos jogadores. No entanto, acredito que, seja claramente um indicador positivo do trabalho que tem sido efetuado na academia do Sporting Clube de Braga.

Figura 4 - Estreias na equipa principal provenientes da cidade desportiva desde a época 19/20

Relativamente à vertente financeira e ao proveito obtido pelo clube através das vendas de jogadores que tiveram passagem na Cidade Desportiva, considero que o panorama é também bastante positivo. As oito vendas mais avultadas que encaixam neste critério, resultam num valor aproximado de 120 milhões de euros, algo que seria impensável antes da construção da academia. Claro que, não considero que antes da construção desta infraestrutura de topo, o trabalho efetuado na formação do Sporting Clube de Braga não tivesse qualidade, até porque a maioria dos jogadores vendidos, já representavam o clube antes da construção da academia. Considero sim, que existe agora uma vasta gama de recursos ao dispor de todo o staff, que permite fazer um trabalho com elevada minúcia, assim como propícia aos jogadores condições para que consigam focar-se cada vez mais no treino e no seu desenvolvimento.

Figura 5 – Principais encaixes financeiros de jogadores com passagem pela Cidade Desportiva

De forma subsequente aos dois objetivos supracitados, a formação do Sporting Clube de Braga, fomenta também nos atletas uma cultura de vitória, que é cada vez mais patente em todos os escalões do clube. Dessa forma, a época 2022/2023, constituiu também um ano marcante para a história do futebol de formação do SC Braga. A juntar à conquista do campeonato nacional de juniores obtida na época 2013/2014, a Cidade Desportiva passou a contar no seu palmarés com as conquistas do torneio de abertura de sub-23, da taça revelação de sub-23, e com o campeonato nacional de II divisão sub-17 (através do escalão de sub-16).

Figura 6 – Conquista da Taça Revelação pelos sub-23 na época 22/23

Figura 7 – Conquista do campeonato nacional da 2ª divisão de sub-17, por parte dos sub-16

2.2.4 RECURSOS MATERIAIS

- Cidade Desportiva

Em 2017 nasceu a Cidade Desportiva SC Braga, o projeto de sonho do presidente António Salvador, em fazer da formação do SC Braga um contexto de referência nacional e internacional. Com a criação da Cidade Desportiva, o clube conseguiu centralizar as equipas da formação num espaço único de trabalho, e proporcionar condições de excelência aos seus jogadores, equipas técnicas e colaboradores. O projeto custou cerca de 33,5 milhões de euros, e foi idealizado para duas fases distintas: 1ª Fase, inaugurada em julho de 2017; e a 2ª Fase que foi inaugurada em setembro de 2023, apesar de ainda não se encontrar construída na sua totalidade (Fonte: website SC Braga).

A primeira fase da Cidade Desportiva custou cerca de 11 milhões de euros e contém a base do centro de formação do SC Braga. No total, são 5 relvados (3 de relva natural e 2 de relva sintética), um campo de futebol de 7 e um campo de futebol de praia. O campo n.º1 da Cidade Desportiva (relva natural), recebe os jogos de sub-23, sub-19 e sub-17 e tem capacidade para 650 lugares sentados. O campo n.º2 (relva sintética) recebe os jogos de sub-16, sub-15, Sub-14 e restantes escalões de futebol de 7, e tem capacidade para 500 lugares sentados. O campo n.º3 (relva sintética), é de futebol de 7 e tem capacidade para 300 lugares sentados. Os restantes relvados são somente utilizados para

treinos das equipas de futebol de 11 profissionais e semiprofissionais (a Equipa B joga somente no Complexo Desportivo de Fão, devido às exigências da liga 3).

Figura 8 – Vista panorâmica da Cidade Desportiva

Neste momento, a Cidade Desportiva SC Braga acolhe cerca de 700 atletas anualmente, dos vários escalões de formação de futebol do clube.

O edifício principal da Cidade Desportiva SC Braga alberga toda a dinâmica e logística necessária para o dia a dia da formação do clube. Esta infraestrutura está dividida em 4 pisos, conectados por escadarias e elevadores, e nela engloba as seguintes divisórias:

- Piso 3 – Estacionamento para jogadores e colaboradores, receção, bar, refeitório, reprografia, sala de reuniões externas, secretaria e administração, gabinete de nutrição, gabinete das modalidades e gabinete das modalidades;
- Piso 2 – Gabinete de direção, gabinete de coordenação técnica, gabinete de análise e observação, gabinete de scouting, gabinetes de equipas técnicas, gabinete médico, gabinete de fisioterapia, dois ginásios, auditório, sala de reuniões internas, balneários de equipas técnicas e balneários de staff;
- Piso 1 – Rouparia, balneários de jogadores, balneários de árbitros, balneários de delegados da federação, sala antidoping e arrecadações;

- Piso 0 – Arrecadações de material de treino, arrecadação de hidratação, lavandaria e estacionamento para autocarros.

Figura 9 - Edifício do centro de formação, campo principal e secundário

A segunda fase da Cidade Desportiva iniciou-se em julho de 2020 e tem um custo de investimento de 22,5 milhões de euros. A sua inauguração foi efetuada em setembro de 2023, e inclui a construção de:

- Pavilhão Multiusos, com capacidade para 1030 lugares sentados, para servir as modalidades indoor do SC Braga e receber vários eventos do clube;
- Espaço administrativo da SAD;
- Loja do clube para os sócios;
- Áreas sociais;
- Residência para atletas com 49 quartos duplos;
- Área de refeitório e lazer;
- Espaço de suporte ao campo de treinos destinado à equipa A, com balneários, sala de massagens, ginásio, gabinete técnico, gabinete médico e de fisioterapia, e piscina;
- Novo museu do clube;
- Restaurante;
- Parque de estacionamento (com 250 lugares);

- Estádio Centenário.

Figura 10 - Vista aérea da Cidade Desportiva após término da 2ª Fase (elementos assinalados)

Relativamente à construção de um miniestádio (incluído na 2ª Fase), de suporte à equipa B e equipa feminina do clube. O novo complexo terá a capacidade de 2400 lugares, e será denominado de "Estádio Centenário", em homenagem a todos as pessoas que serviram e ajudaram o clube ao longos dos 103 anos de vida. A construção desta obra já se iniciou, pelo que ainda não está prevista a sua conclusão (Fonte: website SC Braga).

Figura 11 - Projeto do Estádio Centenário

2.2.5 RECURSOS HUMANOS

Diariamente na Cidade Desportiva SC Braga, trabalham mais de 100 pessoas nas instalações. É necessária uma forte componente humana para dar resposta a toda a dinâmica da formação do clube, que conta com cerca de 700 atletas de todos os escalões de formação. Neste sentido, e com o intuito de satisfazer todas as necessidades de um clube de referência nacional na formação, o Departamento de Formação do SC Braga está devidamente organizado e estruturado, subdividido em diversas áreas.

Aquando da criação da Cidade Desportiva SC Braga, foram também criados gabinetes e departamentos de apoio às equipas técnicas: Departamento Clínico, Gabinete de Otimização Desportiva, Gabinete de Observação e Análise (GOA), Gabinete de Nutrição, Gabinete de Guarda-Redes, Gabinete de Psicologia, Gabinete de Otimização Técnica, team managers, técnicos de equipamentos, entre outros, essenciais no desenvolvimento de um processo de formação sólido e sustentado (Fonte: Documento Orientador Interno Cidade Desportiva SC Braga).

2.3 CONTEXTO FUNCIONAL

2.3.1 STAFF TÉCNICO

Como referido previamente, a realização deste estágio foi enquadrada no escalão de sub-23, como treinador-adjunto, com responsabilidades direcionadas para a Análise e Observação.

Afortunadamente, a inclusão neste escalão, permitiu-me fazer parte de um staff técnico bastante extenso, partilhando assim rotinas com profissionais especializados em cada uma das suas áreas, e experienciando diariamente como a exigência e a competência individual em cada tarefa e a atenção ao detalhe, resulta num núcleo pluridisciplinar, capaz de criar todas as condições necessárias para potenciar o talento individual e coletivo de uma equipa. Descrevendo então, os elementos afetos ao escalão de sub-23, temos um total de 15 pessoas, distribuídas por departamentos da seguinte forma:

Equipa Técnica	Treinador Principal
	Treinador Adjunto 1
	Treinador Adjunto 2
	Treinador Adjunto 3
	Treinador Adjunto Estagiário - Analista 1
	Treinador de Guarda-Redes
Gabinete de Otimização Desportiva	Fisiologista
Gabinete de Observação e Análise	Analista 2
Departamento Médico	Médico
	Fisioterapeuta 1
	Fisioterapeuta 2
	Psicólogo
Logística	Técnico de equipamentos
	Motorista
Direção do escalão	Team Manager

Tabela 1 – Staff afeto ao escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga

Adicionalmente, existem também vários elementos de outros departamentos que desenvolvem um trabalho transversal aos escalões da academia, como o apoio ao ginásio, nutrição, *scouting* e coordenação e direção da academia.

Considero relevante detalhar o perfil e responsabilidades de cada elemento da equipa técnica:

Treinador Principal: Com um perfil marcado pela disciplina e o rigor, liderou o processo de forma imperativa, e decidida. Tem uma priorização clara para processos grupais, mantendo uma coerência imperturbável durante toda a época em todas as questões relacionadas com o cumprimento de tarefas, horários, respeito e espírito de grupo. Sendo um dos jogadores mais marcantes na história do clube, teve também a capacidade de transmitir ao plantel um sentimento de pertença e de orgulho para com a grandeza do clube. Relativamente ao planeamento das unidades de treino, construção e adaptação do modelo de jogo e definição da estratégia a cada jogo, manteve uma postura aberta e flexível à opinião de cada elemento da equipa técnica, promovendo semanalmente o debate de ideias entre cada elemento da equipa técnica, sem que houvesse qualquer dúvida sobre quem recaía a decisão final.

Treinador Adjunto 1: Ao contrário do que acontece com algumas equipas técnicas, neste caso não estava definido nenhum tipo de hierarquia entre os adjuntos (nem formalmente, nem tacitamente). Adicionalmente às tarefas transversais a todos os adjuntos relacionadas com o planeamento do treino, teve um foco específico com o trabalho estratégico do processo ofensivo. Pessoalmente, senti que foi o elemento com quem mais abordei e discuti questões táticas e estratégicas, acabando por ter uma preponderância muito grande na forma como fui construindo a minha perceção do jogo.

Treinador Adjunto 2: Foi a primeira época que trabalhou enquadrado com esta equipa técnica, sendo que, visto ter vários anos de experiência de Primeira Liga como jogador, trouxe um conhecimento diferente ao grupo de treinadores, principalmente relacionado com a capacidade empática com os jogadores do plantel. Adicionalmente, teve um foco mais integrado no desenvolvimento do processo defensivo. Também foi um elemento preponderante na minha

compreensão tática do jogo, sendo que foi na sensibilidade para lidar com os jogadores, e na postura como profissional que acabei por mais conseguir absorver e contribuir para o meu perfil como Treinador.

Treinador Adjunto 3: À semelhança dos restantes Treinadores Adjuntos, participava de forma ativa no desenvolvimento dos planos de treino. Adicionalmente, era responsável pelo registo e elaboração dos planos de treinos no formato digital, e cumpria um papel de apoio importante para o desenrolar fluído dos exercícios durante as unidades de treino. Devido à sua personalidade, era o treinador-adjunto que mais promovia consensos entre a equipa técnica, sendo importante na manutenção do espírito de grupo dos seus elementos.

Treinador de Guarda Redes: Responsável pelo desenvolvimento e execução do treino específico de Guarda-Redes, sendo que teve sempre uma ligação próxima com o planeamento da restante unidade de treino, de forma que esta posição esteja interligada com o modelo de jogo da equipa, e com a estratégia desenvolvida para cada jornada.

Treinador Adjunto Estagiário – Analista 1 (João Silva): Olhando com detalhe para as minhas funções dentro da equipa técnica, faz sentido dizer que foram crescendo quanto à relevância e à responsabilidade ao longo do ano. Parece-me natural, que apesar de ser o segundo ano que trabalhava com esta equipa técnica, no início da temporada ainda estivesse num período de conquista do meu espaço, e que a confiança que a restante equipa técnica depositava no meu trabalho, tivesse ainda muita margem para crescer, através da constância do meu desempenho em cada dia e em cada tarefa que fazia. Sendo o elemento nesta equipa técnica com menos experiência na função, tentei durante todo o ano absorver a lógica base de cada processo definido no nosso dia a dia, e cooperar e contribuir para a fluidez de cada tarefa. No entanto, tal inexperiência, dava-me também a vantagem de ter uma amplitude maior na minha visão sobre o nosso processo diário, ou seja, não estava tão influenciado por contextos passados, levando a que tivesse uma facilidade maior no questionamento sobre o porquê de cada detalhe, conseguindo várias vezes propor melhorias que maximizaram a eficiência global do trabalho da equipa técnica. Relativamente ao nosso processo de treino, tendo em conta o percurso de cada elemento da

nossa equipa técnica, parece-me também natural que o meu raio de ação no planeamento e na execução fosse mais reduzido, contudo, senti durante toda a época uma grande abertura para propor conteúdo e questionar sobre qualquer assunto relacionado com cada unidade de treino, sendo que senti que foi essencial para o meu crescimento como treinador.

Adicionalmente, visto já ter uma ligação com o Gabinete de Análise e Observação (GOA) na época transata, mantive a ligação a esta função e as suas responsabilidades. Durante o ano, o nosso escalão contou então com dois elementos afetos a este tipo de tarefas, sendo que a ligação entre o gabinete e o treinador principal era também uma das minhas responsabilidades.

Relativamente ao contributo do GOA para o planeamento e execução do microciclo, o principal input conferido prende-se com o feedback detalhado que damos (no 1º dia do microciclo) sobre o adversário, o que, com a nossa equipa técnica, constituiu um momento de grande relevância, pois era com base nessa informação que era delineada a estratégia a adotar no jogo seguinte, e consequentemente os exercícios em cada unidade de treino para conseguir promover determinados comportamentos específicos de forma intuitiva e natural nos nossos jogadores.

2.3.2 PLANTEL

Analisando agora o elemento que para mim é, e sempre será o mais importante e fundamental no jogo, o jogador. Tendo o escalão de sub-23 uma função de ligação entre os contextos de sub-19 e de equipa B, foram várias as alterações que foram efetuadas ao longo de toda a época, quer nas unidades de treino, quer nos jogos. Tal característica foi fundamental no tipo de gestão a fazer dos jogadores e do nosso modelo de jogo e estratégia, pois constantemente tínhamos jogadores que não integravam o nosso microciclo mas depois jogavam pelo nosso escalão, assim como jogadores que faziam parte do plantel à disposição nas unidades de treino mas que era nos sub-19 que conseguiam ter acesso a um contexto competitivo de jogo. Foi, sem dúvida, um fator que nos trouxe um enorme desafio, mas que existe devido à grande qualidade dos jogadores que a formação do Sporting Clube de Braga tem neste momento, e ao crescimento e melhoria na metodologia e na organização do trabalho efetuado por toda a academia, pelo que, apesar de algumas frustrações de curto prazo que nos possa ter causado, contribuiu indubitavelmente para o enriquecimento da nossa equipa técnica como um todo, e de cada elemento individualmente.

Tendo em conta esta dinâmica constante de mudança, considero válido efetuar a minha análise ao plantel com que iniciamos a temporada. Foi composto por trinta e um jogadores, sendo que vinte e seis desses jogadores já estavam no nosso clube, fazendo com que tivessem já uma identificação com a postura de exigência, empenho e disciplina cultivada na nossa academia. Vários jogadores já tinham mais que cinco anos no clube, o que também foi importante em termos de liderança dentro do próprio grupo de jogadores, tornando-se ainda mais relevante se considerarmos que tínhamos uma das médias de idades mais baixas de toda a Liga Revelação. Em termos de nacionalidades, o plantel foi composto por oito nacionalidades diferentes, o que também considero que contribuiu positivamente para a preparação de cada jogador para possíveis contextos que possa ser enquadrado ao longo da sua carreira, sendo que apenas dois jogadores não conseguiam falar nem compreender a língua portuguesa.

Figura 12 – Plantel do escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga

Apesar da relevância que o plantel como grupo tem no desenrolar da época, e da priorização dada pelo treinador principal a todos os processos grupais, acredito que é essencial dar espaço e preponderância ao individual de cada jogador. Seja no tipo de orientação técnica e tática em cada unidade de treino, assim como na gestão mental do dia a dia de cada jogador, é indispensável haver uma flexibilidade e adaptação tanto às características de cada um como jogador, assim como à personalidade do homem que está por trás do mesmo jogador.

Assim sendo, aumentando a graduação da lupa para cada jogador, caracterizo o plantel que integrou o escalão de sub-23 da seguinte forma:

GR1

Ponto de situação inicial (PSI): Guarda-redes com muito potencial, sendo que demonstra capacidade para conseguir, no futuro, integrar o plantel da equipa A. Tem um perfil físico imponente e, como tal, domina com bastante facilidade o jogo aéreo. Apesar da grande dimensão física, consegue ter bastante flexibilidade e velocidade de reação, o que o torna muito forte na defesa de baliza e em lances de 1x1 defensivo. Devido ao que é valorizado para a sua posição na escola de formação checa, tem ainda a melhorar o controlo da profundidade e a relação com bola, tanto em termos técnicos como na identificação dos espaços. É um dos jogadores mais focados e mais profissionais do plantel, sendo que tem uma mentalidade muito obstinada e com uma grande capacidade de aguentar a pressão. Apesar de ser apenas a segunda época no clube, já fala português com grande fluência, sendo que a língua já não é considerada uma condicionante negativa.

Ponto de situação final (PSF): Fez uma época de altíssimo nível, sendo um dos jogadores mais preponderantes do plantel. Conseguiu reforçar e evoluir nos pontos fortes referidos e, apesar de ainda manter os mesmos pontos a melhorar, conseguiu perceber melhor os tempos de saída da área no controlo da profundidade e melhorar o passe longo. Acabou por treinar com a equipa A por várias vezes ao longo da temporada.

GR2

PSI: Primeira época ao serviço do clube, sendo que foi contratado de um clube de relevo do Brasil, pelo que é também uma aposta da formação. Destaca-se claramente pela altura impressionante que tem, no entanto, demonstra alguma descoordenação, e algumas limitações nos aspetos mais técnicos de defesa de baliza e de posicionamento. Demonstra ter uma boa mentalidade para evoluir, com vontade de aprender e melhorar a cada unidade de treino.

PSF: Foi alternando a presença nas unidades de treino dos sub-23 com a dos sub-19, e foi um dos jogadores que mais me impressionou pela evolução que teve, apesar de ter tido poucas oportunidades para jogar ao longo da época. Espírito descontraído, mas muito focado nos treinos, mostrou sempre uma grande alegria por estar no SC Braga, e uma vontade muito grande de aproveitar esta oportunidade na sua carreira.

GR3

PSI: Foi dividindo a titularidade na época transata com outro GR do clube, sendo que já era esperado que nesta temporada tivesse dificuldade em ter minutos em jogos oficiais devido à presença do GR1 no plantel. É um GR com qualidade, com vários anos de clube, e que já representou a seleção nacional no passado, e tem como principais pontos fortes a relação com bola e a flexibilidade. Mentalmente, apesar de ser um jogador empenhado nos treinos, mostra alguma dificuldade em manter os níveis de motivação quando sente que não está a ser aposta para jogar.

PSF: Como esperado teve poucos minutos de jogo ao longo da temporada, sendo que ainda fez dois jogos a titular. Foi importante para conferir um nível elevado às unidades de treino sendo que, nalguns momentos da época, foram necessárias algumas intervenções mais informais por parte do Treinador de Guarda Redes e dos Treinadores Adjuntos (comigo incluído), para tentar evitar que a desmotivação que estava a sentir afetasse negativamente o seu desempenho em treino. Acabou por não mostrar grande evolução ao longo da temporada.

GR4

PSI: Ingressou no clube a meio da época anterior, e teve um papel importante nos sub-17, sendo que também foi alternando a presença nos treinos entre o plantel de sub-23 e de sub-19. Tem uma agilidade e reflexos impressionantes, assim como níveis altos de agressividade nos duelos e uma relação com a bola mesmo muito apurada. No entanto, a sua estatura física, algo visto como prioritário departamento de GR's, é bastante abaixo do que foi definido como ideal. Mentalmente demonstra ter alguma instabilidade e dificuldade em lidar com situações e decisões que não vão de acordo às suas expectativas.

PSF: Não teve qualquer minuto oficial ao longo da época, sendo que conseguiu acrescentar qualidade ao processo de treino da sua posição durante a maioria da época, mas nos últimos meses teve uma postura muito abaixo do desejado em termos de profissionalismo e teve alguns problemas disciplinares no plantel. Não conseguiu demonstrar evolução durante a época.

GR5

PSI: Chegou ao clube nesta época, sendo que até então jogou em contextos competitivos muito menos desafiantes que os contextos onde se encontram os escalões do SC Braga. Não tinha expectativa de ter minutos oficiais no nosso escalão, sendo que tinha uma boa atitude em treino e vontade de aprender o máximo possível. Mostrou, desde cedo, ter um nível qualitativo bastante abaixo do que é requerido para integrar o nosso plantel, sendo que, apesar de ter um perfil físico interessante, estava com excesso de peso, para os standards definidos na nossa academia.

PSF: Através de um trabalho específico e de um plano nutricional individualizado, conseguiu melhorar a sua condição física durante a fase inicial da época mas, ainda assim, teve bastantes dificuldades em conseguir acompanhar o nível exigido nas unidades de treino. Foi mantendo uma atitude positiva perante as dificuldades e apesar de alguns momentos compreensíveis de desmotivação, conseguiu melhorar o seu nível qualitativo ao longo da temporada, sendo que, não foi uma evolução suficiente grande para poder continuar a integrar um plantel de sub-23 do SC Braga.

DC1

PSI: Jogador com 10 anos de SC Braga, sendo um líder tanto dentro e fora de campo, motivo pelo qual era o capitão da nossa equipa. Não se destaca pela sua dimensão física, mas sim pela inteligência e compreensão do jogo. Tem uma grande capacidade de desarme e um tempo de salto impressionante que lhe permite ganhar a grande maioria dos duelos aéreos. Com bola tem capacidade para construir de forma apoiada, mas tem alguma dificuldade quando é pressionado de forma intensa pelo adv. Atitude muito profissional tanto nas unidades de treino como nos jogos, sendo que consegue ser uma influência muito positiva no plantel.

PSF: Fez uma excelente época, tendo sido, como esperado, uma referência defensiva da nossa equipa. Muito fiável em quase todos os jogos, mostrou estar à altura deste contexto competitivo, e teve uma evolução estável e positiva ao longo da temporada.

DC2

PSI: Central esquerdino com um bom perfil físico, e com uma grande capacidade de desarme, sendo que são os atributos mentais que constituem as suas maiores debilidades em campo. Pouco concentrado, com níveis de agressividade abaixo do ideal para um defesa central e algo propenso a ter níveis exibicionais inconstantes. Mostra ter potencial para dar um salto qualitativo bastante grande, sendo que esta época era importante para confirmar esse potencial. Em termos de personalidade não tem grandes traços de liderança nem de capacidade de aguentar a pressão.

PSF: Através de muito trabalho, tanto por parte do jogador como da equipa técnica, foi ganhando confiança ao longo da época e habituando-se ao estilo de liderança mais rígida e exigente que o nosso treinador principal tem. Conseguiu fazer uma temporada de grande qualidade, e melhorar bastante nos aspetos mentais referidos previamente, sendo que, esporadicamente, integrou os treinos da equipa A.

DC3

PSI: Jogador há alguns anos no clube, que tem tido um crescimento exibicional estável dentro do clube, de quem se esperava que consiga dar um salto competitivo dos sub-17 para os sub-23. É agressivo e forte nos duelos, sendo que a sua falta de aceleração e velocidade traz-lhe algumas dificuldades no controlo da profundidade. Apesar de ter uma boa postura no dia a dia e dentro do balneário, demonstra alguma falta de maturidade nas unidades de treino e na forma de encarar as exigências da sua profissão num contexto deste nível.

PSF: Fez uma época com poucos minutos em jogos oficiais, muito devido à qualidade exibicional dos dois defesas-centrais já referidos, mas também devido a algumas pequenas lesões que foi tendo durante a época. Na primeira metade da temporada foi estando abaixo do nível exigido nas unidades de treino, no entanto, devido a uma grande mudança de mentalidade e de assumir uma postura mais madura, acabou por ser um ano muito positivo, pois termina a época muito mais compenetrado com o treino e com a sua evolução, acabando a ser titular no escalão de sub-19.

DC4

PSI: Integrou o clube na época passada, mas devido a dificuldades na inscrição, ainda não tinha qualquer participação em jogos oficiais. Central com um perfil físico muito interessante, e com uma capacidade muito grande de abordar todos os duelos defensivos com níveis muito altos de agressividade (por vezes em demasia). No entanto, faltam-lhe princípios base defensivos de posicionamento, coberturas defensivas, encurtamentos e controlo da profundidade. Apesar de ter uma postura positiva e aberta em relação à aprendizagem e ser empenhado nas unidades de treino, mostra alguma instabilidade para aguentar a pressão e o facto de não compreender a língua portuguesa, cria-lhe algumas barreiras na integração no balneário.

PSF: Chegou a integrar algumas convocatórias e participou na parte final de dois encontros, sendo que a sua superioridade nos duelos fazia dele um jogador possivelmente interessante para equipas que jogassem em bloco baixo, algo que não acontece na formação do SC Braga nem na equipa principal. Apesar de ter

melhorado na integração com o plantel e de ter arrancado a temporada empenhado em melhorar nas unidades de treino, acabou por ter muita dificuldade em superar a falta de princípios defensivos que tinha, sendo que a consequente falta de minutos em jogos oficiais, levou a que optasse por sair do clube em Janeiro.

LD1

PSI: Dos jogadores mais velhos do plantel e muito influente no grupo, principalmente pela personalidade extrovertida e alegre que tem diariamente. É a sua terceira época nos sub-23, sendo que em nenhuma das anteriores foi um titular indiscutível na sua posição. Devido à sua influência no plantel e alguma falta de empenho nas unidades de treino quando não se sente motivado, é um jogador que pode trazer algumas situações de gestão desafiantes para a equipa técnica. No plano defensivo cumpre bem as bases da sua posição, no entanto, mostra ser um jogador com comportamentos táticos mais reativos que proativos. Ofensivamente, tem alguma falta de compreensão do jogo na fase de construção, mas é um grande desequilibrador no último terço devido a uma capacidade de cruzamento impressionante.

PSF: Apesar de começar a época como suplente, acabou por fazer a sua melhor temporada até então no clube, conseguindo a titularidade a meio da 1ª fase da Liga Revelação e mantendo essa aposta por parte da equipa técnica até ao final da temporada. O que poderia ter sido um elemento desestabilizador do grupo, foi desde cedo consciencializado que teria de adotar uma postura empenhada e profissional ao longo da época, para conseguir dar um salto qualitativo no seu jogo, que justificasse ser aposta em detrimento de um jogador três anos mais novo. Mantendo a sua personalidade descontraída, conseguiu melhorar os seus índices de treino, melhorando alguns aspetos defensivos, maioritariamente relacionados com o posicionamento, encurtamentos e defesa da área em situações de cruzamento do adv. Ofensivamente, melhorou também a leitura do jogo em construção, e conseguiu potenciar ainda mais a sua capacidade de desequilíbrio no último terço, não só através da execução de cruzamentos, mas também com chegada a zonas de finalização ao 2º poste, quando adaptamos o sistema tático de um 4-4-2 para um 3-5-2.

LD2

PSI: Jogador com bastante potencial, mas que já demonstrou alguma dificuldade de adaptação ao nível de exigência do escalão de sub-19 no ano anterior. Muito empenhado em todas as unidades de treino e nos jogos, e com uma boa compreensão do jogo e com muita vontade de aprender cada vez mais sobre todos os aspetos táticos. De forma inversa a alguns jogadores do plantel, mostra muito bons princípios defensivos, mas uma dificuldade vincada na vertente mental do jogo ao nível da agressividade e relação com o erro. Ofensivamente, apesar de ter uma relação com a bola muito interessante, uma velocidade e agilidade acima da média, boa capacidade de passe e capacidade de 1x1 ofensivo, é muito condicionado pela falta de capacidade para lidar com o erro, tendo uma tendência exagerada por decisões com pouco risco.

PSF: Estando já identificado com as ideias da equipa técnica devido a já ter trabalhado connosco na época anterior, começou a temporada com alguma vantagem para ser titular nesta posição. Foi fazendo alguns jogos satisfatórios, no entanto, a falta de maturidade e a dificuldade em lidar com um estilo de liderança tão rígido e exigente perante o erro do nosso treinador principal, foi-lhe criando muitas dificuldades para conseguir evoluir nos principais atributos que tinha a melhorar, acabando por deixar de ser titular no nosso plantel, fase em que, por várias vezes, me deu espaço para me aproximar e contribuir positivamente para que conseguisse lidar de forma mais orientada com uma situação que lhe era novidade nas últimas épocas, sendo que esse apoio foi não só de âmbito técnico-tático mas também de âmbito mental. Devido a esta falta de minutos no nosso escalão, e uma lacuna grande para esta posição no plantel da equipa B aliada a uma identificação por parte do treinador principal desse escalão com as suas principais qualidades, fez com que passasse a integrar esse plantel, onde conseguiu fazer uma época bastante positiva no contexto competitivo do Campeonato de Portugal.

LE1

PSI: Jogador a cumprir a sua quarta época no nosso clube, e já completamente identificado com as ideias e métodos de treino da nossa equipa técnica. Muito rápido e fisicamente robusto, é um dos jogadores mais promissores do nosso plantel. Tem ainda a melhorar uma postura algo reativa em termos de posicionamento defensivo, algo que foi muito trabalhado na época transata no escalão de sub-19, e onde já mostrou algumas melhorias promissoras. Ofensivamente tem uma grande capacidade para integrar a manobra ofensiva da equipa (tanto em organização como em transição) com muita intensidade, sendo que tem espaço para melhorar a compreensão do jogo e decisões no último terço.

PSF: Fez uma excelente época em que foi titular em praticamente todos os jogos em que esteve disponível para jogar pelo escalão de sub-23, sendo que também foi parte integrante do plantel da equipa B nalguns jogos. Fez exibições de grande qualidade, em que conseguiu melhorar os seus níveis de concentração e adotar posicionamentos defensivos mais preventivos. Ofensivamente foi um jogador importante para a equipa, sendo que à semelhança do LD1, também aumentou substancialmente a sua contribuição quando alteramos o sistema tático para uma linha de 5. Terminou a época a treinar com alguma regularidade na equipa A.

LE2

PSI: Jogador que cumpre a sua décima temporada no SC Braga, e que já estava integrado no plantel de sub-23 na época anterior, sendo dos mais velhos do grupo. Ótima postura como profissional, com uma grande predisposição para treinar e contribuir positivamente para o grupo através do exemplo. Inteligente e com uma grande compreensão do jogo, consegue sobressair-se através de bons posicionamentos defensivos, e de uma leitura preventiva de situações em que deve dar cobertura defensiva aos colegas. Fisicamente é o jogador da nossa linha defensiva com menos altura e força, sendo que, aliado a baixos níveis de agressividade, o tornam algo suscetível a ter dificuldade nos jogos que são mais caracterizados pela vertente física e pelos duelos.

PSF: Apesar de bons desempenhos nos treinos durante a pré-epoca, teve dificuldade em ter minutos numa fase inicial da temporada, não tanto devido a demérito seu, mas devido ao rendimento e potencial demonstrado pelo LE1. Manteve a postura profissional durante toda a época, sempre curioso pelo jogo, sendo que frequentemente tentava saber a minha opinião sobre a prestação da nossa equipa, originando conversas muito interessantes que também contribuíram para a minha evolução como treinador, e para ter um conhecimento maior da perceção que os jogadores têm "in loco" durante o jogo. Quando decidimos alterar o sistema tático para uma linha de 5, mostrou ser o jogador que melhor compreendeu as especificidades desta mudança tática, e os comportamentos que foram pedidos pela equipa técnica, principalmente relativamente aos encurtamentos, controlo da profundidade e basculação dos centrais em situações que o lateral tinha que subir no terreno para pressionar, pelo que, mesmo com a sua dimensão física menos imponente, assumiu frequentemente a titularidade como defesa central esquerdo, conseguindo fazer uma boa época, crescendo bastante como jogador, e confirmando a sua importância no clube.

LE3

PSI: Jogador que transita da época anterior no escalão de sub-23, sendo que teve uma utilização muito reduzida até então. Além de ter rotinas para jogar a LE, também o pode fazer como MD, sendo que para a primeira posição faltam-lhe princípios base de posicionamento defensivo, e para a segunda, intensidade para conseguir jogar no CC. Tem uma postura aberta e positiva com o grupo e está consciente que pode ser uma época com pouca utilização.

PSF: Teve um bom comportamento durante toda a temporada, sendo que, tal como expectável, teve pouca utilização em jogos oficiais, não só devido à qualidade da concorrência para a posição, mas também devido a uma lesão que teve na fase inicial da temporada, o que levou a que tenha tido mais dificuldade em atingir os níveis desejados, não só relativamente à vertente física, mas também de assimilação do modelo de jogo e de atingir a intensidade do resto do plantel nas unidades de treino.

MI1

PSI: Jogador com um talento enorme, que ingressou no clube na época anterior, através de alguns treinos "à experiência", juntamente com outros jogadores. Rapidamente deu nas vistas através da sua capacidade técnica, visão de jogo em espaços curtos e capacidade de ler o jogo de forma calma e esclarecida mesmo em situações de pressão. Acabou por fazer poucos jogos no ano anterior devido à interrupção das competições desportivas no seguimento do COVID-19, sendo que este ano será muito importante para a confirmação da sua qualidade, e para conseguir melhorar nalgumas características menos positivas que tem como jogador, como os baixos níveis de concentração, pouco empenho nas unidades de treino, falta de amplitude longa na sua visão de jogo, pouca chegada à área do adv em situações de PO, e alguma dificuldade em perceber o posicionamento defensivo correto de um médio defensivo em lances de PD no meio-campo defensivo.

PSF: Fez uma época fantástica a todos os níveis, não só pelo número de minutos que teve e pelo papel fulcral que desempenhou nas performances da equipa, mas também pela melhoria impressionante que teve em todas as vertentes técnico-táticas do jogo, sendo que na parte final da época já sentimos alguma falta de desafio que o contexto de sub-23 lhe estava a proporcionar, o que, apesar das várias intervenções individualizadas da equipa técnica ao longo do ano desportivo, agravou ainda mais as características mentais que tinha a melhorar, como a capacidade de concentração e a predisposição para se superar relativamente à carga física tanto nos treinos como no jogo. Treinou várias vezes na equipa A, tendo dado boas indicações, e confirmando que é um dos jogadores com maior potencial para integrar a equipa A no curto/médio prazo, se conseguir melhorar os atributos mentais referidos.

MI2

PSI: Jogador com vários anos de SC Braga, que personifica o espírito coletivo e a entrega que é basilar na liderança do nosso treinador principal. Já a trabalhar com a nossa equipa técnica há alguns anos, compreende na perfeição o que lhe é requerido para esta posição. Com uma energia inesgotável, uma amplitude de

ação muito grande e uma forte capacidade para ganhar os duelos defensivos, é essencial para conferir efetividade à equipa nos momentos de pressão alta, e solidez a fechar o CC em momentos de PD em zonas mais baixas. Com bola é um jogador de ações muito simples, com muita qualidade no passe curto, e com uma grande chegada ao meio-campo do adv quer em lances de PO como de TO. A melhorar, é notório que lhe falta alguma criatividade e capacidade de sair da pressão com bola controlada, e mostra muita dificuldade em momentos que tem de receber bola de costas para o jogo ou entrelinhas.

PSF: Tal como esperado, mostrou ter um papel muito importante para a equipa, quer na intensidade que conferiu às unidades de treino, quer pelo seu desempenho muito fiável nos jogos. A dificuldade em receber jogo entrelinhas fez com que por vezes não fosse titular, consoante as características do jogo, sendo que mesmo quando entrou no jogo a partir do banco, contribuiu sempre positivamente para a performance coletiva. Infelizmente, no início da 2ª fase do campeonato, sofreu uma lesão que se foi prolongando quase até ao fim da temporada, altura em que volta a fazer dois jogos, mas volta-se a lesionar até ao início da época seguinte.

MI3

PSI: Formado no clube desde o início da carreira, tinha, entretanto, saído do clube, e regressou apenas na época anterior. Visão de jogo muito acima da média, e uma qualidade técnica impressionante tanto na receção, no transporte, no remate e acima de tudo no passe curto e longo. Vem de uma época nos sub-19 em que apesar de jogar a grande maioria dos jogos, jogou muitas vezes fora de posição, e sentiu-se que as suas exibições, mesmo tendo tido qualidade, ficaram um pouco aquém da sua capacidade. Defensivamente, apesar de ter um bom desarme e uma boa leitura do jogo, tem algumas dificuldades em jogos de maior intensidade física e em que lhe é exigido um maior compromisso defensivo.

PSF: Fez uma boa época, em que conseguiu tirar proveito das suas principais características, e melhorar alguns dos aspetos que não eram tão positivos. Foi alternando entre a titularidade e as entradas em jogo a partir do banco, sendo

que devido às suas características tão específicas, principalmente no passe longo e na capacidade de quebrar a pressão do adv através de passes verticais entrelinhas, foi importante para o nosso desempenho em vários jogos. Devido à falta de propensão defensiva, foi várias vezes corrigido nos jogos, nas análises de pós-jogo e nas unidades de treino, sendo que mostrou alguma dificuldade em lidar com o estilo comunicacional e de liderança do nosso treinador principal, e acabou por ficar algo condicionado nas suas performances. Mostrou um grande interesse e conhecimento do jogo, sendo que por várias vezes procurou aproximar-se de mim para saber a minha opinião sobre as exibições da equipa, pelo que, foi também um jogador que sinto ter contribuído para que conseguisse manter o foco e o empenho nas unidades de treino, nalguns momentos da época em que sentiu alguma desmotivação, e dificuldade em adaptar as suas características como jogador ao que lhe foi pedido pela equipa técnica.

MI4

PSI: É um dos jogadores mais novos do plantel, sendo que tem uma personalidade muito forte e extrovertida mas ao mesmo tempo muito instável, com muita dificuldade em lidar com regras e disciplina mais rígida, e com uma falta de capacidade de compreender decisões contrárias à sua opinião. Estamos conscientes desde o início da época do seu perfil, mas é também esta instabilidade que lhe confere uma intensidade e raio de ação muito grande, e uma capacidade forte de assumir o jogo sob pressão, principalmente através da aceleração e transporte de bola tanto espaço espaços curtos como mais amplos. Tendo em conta a não existência de competição no contexto sub-19 no início da época, integrou o plantel dos sub-23, com a esperança que a liderança do nosso treinador principal consiga orientar e equilibrar o seu perfil, mantendo as principais características que o definem como jogador, criando assim uma “anarquia controlada” dentro de campo

PSF: Foi aposta a partir do banco nos primeiros jogos da época, sendo que mostrou uma capacidade de decisão e de compreensão dos posicionamentos do jogo muito abaixo do que é requerido para um contexto de sub-23. Com a falta de minutos, teve dificuldade em conseguir maturar em termos de postura para com o treino e com o ambiente coletivo de um balneário com vários

jogadores mais velhos e com muitos anos de clube, pelo que foi tendo vários comportamentos reativos com a equipa técnica e com os colegas, que fizeram com que passado pouco tempo passasse a integrar o plantel de sub-19.

MI5

PSI: Ingressou no SC Braga nesta época, pelo que mostra bastantes dificuldades em quase todos os níveis para conseguir ter um bom desempenho neste nível competitivo. Mostra alguma propensão para o momento defensivo do jogo, conseguindo ter relativo sucesso nos duelos defensivos, mas uma compreensão dos princípios base do jogo muito abaixo do esperado, e uma capacidade técnica também limitada.

PSF: Como esperado teve pouco tempo de jogo, sendo que acabou por entrar a partir do banco na parte final de alguns jogos muito específicos, em que estávamos em vantagem no marcador e não estávamos a conseguir ter o controlo do jogo, pelo decidíamos baixar o posicionamento em campo e conferir mais solidez defensiva ao meio-campo. Apesar de não ter criado nenhuma situação de resolução mais difícil nas unidades de treino, nunca mostrou um espírito aberto e com vontade de aprender e melhorar, pelo que esteve toda a época com desempenho abaixo dos restantes colegas nos treinos.

ED1

PSI: Um dos jogadores que transita do plantel de sub-23 da época anterior para esta, pelo que é também um dos jogadores mais velhos do plantel. Na época anterior, apesar de ter participado num grande número de jogos, foi tendo prestações algo inconstantes, a jogar como EXT num modelo de jogo que lhe pedia para adotar um posicionamento mais aberto quando a equipa estava com bola, sendo que mostrava um conforto maior quando tinha liberdade para estar no CC e não no CL. Apesar de muitas vezes ter execuções técnicas pouco ortodoxas, tanto nas receções como no transporte de bola, conseguia ter algum sucesso nas suas ações devido à forma agressiva com encarava o adversário quanto tinha bola, e devido à entrega que conferia a cada lance. De assinalar que fisicamente tinha um porte físico muito pouco desenvolvido, tanto em termos de estatura física como de desenvolvimento muscular, pelo que, durante o

confinamento, foi um dos jogadores que melhor cumpriu todas as sessões de treino por zoom, e fez bastante trabalho extra, fazendo com que chegasse à pré-epoca numa condição física muito superior à da maioria dos colegas, e com um desenvolvimento muscular muito maior.

PSF: Começou a época com uma condição física acima do resto do plantel, mas o que teve um papel absolutamente crucial foi a sua condição mental para uma época que sabia que seria decisiva na sua carreira no SC Braga. Uma mentalidade competitiva impressionante e um foco obstinado em todas as unidades de treino desde o primeiro minuto até ao último, com uma concentração imperturbável em todas as indicações que eram passadas pela equipa técnica. Rapidamente foi "adaptado" para o corredor central, sendo que a sua intensidade e amplitude de ações em campo rapidamente complementaram o perfil mais posicional e cerebral do MD1, fazendo um duplo-pivot que garantia muita qualidade tanto no PO como no PD. Teve ao longo da época alguns atritos com os colegas devido à forma intempestiva como abordava cada lance nos treinos, mas serviu como exemplo e inspiração para todos os jogadores devido à qualidade das exibições que foi fazendo durante toda a época e acima de tudo à sua consistência desde o primeiro treino até ao último. Manteve alguns aspetos por melhorar, como a necessidade de estar constantemente com bola e ligado ao jogo, sendo que esta atração à bola retirava algum rigor tático aos posicionamentos da nossa equipa em PO.

ED2

PSI: Jogador com muitos anos de casa, que tinha um grande potencial quando fez parte dos escalões mais jovens, muito devido à sua grande aceleração e velocidade, e capacidade de fazer mudanças de direção em lances de 1x1 ofensivo com facilidade. No entanto, mesmo na época anterior, no contexto de sub-19, começou a sentir dificuldade em desequilibrar a organização defensiva dos adv's da mesma forma, devido à falta recursos técnicos e principalmente criativos para trazer imprevisibilidade ao jogo, pelo que jogou várias vezes como LD, apesar da sua dimensão física lhe trazer alguma dificuldade no momento

defensivo. Tendo em conta a sua postura comprometida e correta nas unidades de treino, é visto como um jogador que consegue trazer um bom ritmo competitivo às unidades de treino, e cuja polivalência e velocidade pode ser importante nalguns jogos específicos, principalmente a partir do banco.

PSF: Começou a época a fazer poucos minutos, mas mantendo uma ótima atitude em cada treino, e mostrando estar preparado para quando fosse opção para a equipa técnica. Com a mudança do LD2 para o plantel da equipa B, ganhou o seu espaço a jogar nessa posição, maioritariamente a partir do banco. Fez algumas exibições fiáveis, contribuindo positivamente para o coletivo, sendo que apesar de ter sido um jogador importante para o processo de treino, teve pouca evolução ao longo da época, confirmando-se que dificilmente conseguiria chegar a um contexto superior dentro do SC Braga.

ED3

PSI: Jogador que ingressou este ano no clube através de efetuar alguns treinos "à experiência", sendo que, apesar de ter um nível de compreensão do jogo mesmo muito abaixo do restante plantel, integrou o nosso escalão devido a uma velocidade impressionante e uma forte capacidade de 1x1. Muitas dificuldades em todas a vertentes do PD, assim como na envolvência coletiva e posicionamentos e movimentações necessárias no PO, é um jogador que temos como objetivo facultar-lhe alguns princípios base e tentar perceber de que forma conseguirá evoluir ao longo da temporada

PSF: O facto da sua inscrição apenas ficar regularizada quase no fim da 1ª fase da Liga Revelação veio a ser uma forte condicionante para o seu desempenho, assim como a barreira linguística e cultural. Mostrou muita dificuldade em adaptar-se à dinâmica social do grupo e do país, e mesmo com várias intervenções do nosso psicólogo, constantemente mostrou incumprimento pelos horários, pouca vontade de aprender os princípios base do jogo e pouca flexibilidade para se adaptar ao grupo. Teve pouquíssimos minutos ao longo do ano e foi se mostrando cada vez mais "desligado" nas unidades de treino.

EE1

PSI: Jogador com enorme potencial que fez toda a carreira no SC Braga até então. Uma capacidade técnica muito apurada, tanto na recção, no passe e no 1x1 para conseguir sair de zonas de pressão do adv com bola controlada em espaços curtos. Muito inteligente, criativo e com uma leitura de jogo bastante evoluída, que se manifesta maioritariamente na forma como consegue encontrar espaço para receber jogo entrelinhas para depois definir com qualidade no último terço. Teve uma boa temporada no ano anterior nos sub-19, sendo que o facto de ter características para jogar no corredor central como MO ou MI, e ter jogado a MA, condicionou a sua evolução. Mostrou também nessa época alguma incapacidade de se libertar e manter a sua criatividade quando era confrontado com o erro por parte do treinador principal.

PSF: Mostrou uma postura muito profissional durante todo o ano, tendo tido alguns momentos de grande qualidade durante a época, principalmente depois da alteração de sistema tático para 3-5-2, em que o permitia jogar no CC nas costas dos dois PL's. Apesar da boa época, não conseguiu dar o salto qualitativo que se esperava, nem superar a pressão que a liderança mais rígida do nosso treinador principal lhe criava, fazendo com que tenha tido alguns momentos de irregularidade durante a temporada. No entanto, continuava a mostrar atributos diferenciados, que continuavam a fazer dele um jogador com grande potencial, sendo que chegou a integrar treinos da equipa A, conseguindo até ser convocado para um jogo da Liga Europa.

EE2

PSI: Arrancava para a 2ª época no clube, sendo que, apesar de alguma irregularidade, deu boas indicações na época anterior nos sub-19. Com características muito vincadas, tem um perfil físico imponente, aliado a uma grande velocidade, força, capacidade de remate exterior, finalização e 1x1. Atributos muito interessantes, que são condicionados negativamente por uma dificuldade em entender a vertente coletiva do jogo, e uma incapacidade

acentuada em decidir com critério no último terço, tornando as suas ações inconsequentes com bastante frequência.

PSF: Fez uma época interessante em termos de rendimento, e contribuiu positivamente para o desempenho da equipa, muito devido ao uso das suas características mais físicas, sendo que continuou a mostrar dificuldade no processo de compreensão do jogo. Teve uma melhoria significativa no seu papel no PD da equipa, principalmente nos jogos em que foi adaptado para PL, e constituiu a primeira linha de pressão, fazendo com que tivesse uma função de pressão mais "ao homem" que está de frente, e menos com o controlo do espaço nas costas. No entanto, a principal evolução esteve relacionada com a compreensão das exigências que ser um jogador dos sub-23 do SC Braga tem, relativamente ao profissionalismo e ao facto das suas responsabilidades não se esgotarem apenas no campo, mas também no descanso, alimentação, tratamentos, ginásio e etc, acabando a época muito mais identificado e rotinado com as suas obrigações, com a consciência que esses mesmo processos, visam acima de tudo, proporcionar as melhores condições para a evolução dos jogadores.

EE3

PSI: Jogador que já fazia parte do plantel de sub-23 no ano transato, e também dos mais velhos do plantel, sendo que, apesar de ter uma personalidade empática, alegre e de estar completamente integrado no grupo, não tem de todo o nível de influência no balneário que os restantes jogadores da sua faixa etária. Vem de uma época com pouca utilização em jogos oficiais, sendo que apesar de ter uma execução técnica com muita qualidade no passe, cruzamento e remate, mostra ter um ritmo demasiado baixo no seu jogo para conseguir acrescentar neste contexto, ainda por cima com o que é valorizado na nossa equipa técnica relativamente ao comprometimento defensivo quando não temos bola.

PSF: Teve uma época algo irregular, sendo que acabou por participar em mais jogos que o que seria esperado, e fez algumas boas exibições, principalmente na parte final da época. Conseguiu melhorar a sua compreensão do jogo, e tirar

proveito da sua capacidade de passe para criar algumas ocasiões de golo no último terço. Apesar de não mostrar um ritmo elevado nas unidades de treino, teve sempre uma postura positiva para com o grupo e a equipa técnica, pelo que acabou por ter uma época positiva.

AC1

PSI: Outro jogador que ingressou no SC Braga já há bastantes anos, e com um percurso estável com muitos jogos em cada escalão, tendo já trabalhado com a nossa equipa técnica na época anterior, no escalão de sub-19. Avançado bastante completo que, apesar de não ser extraordinário em termos de velocidade, força, técnica individual na receção, no passe ou no drible, tem esses princípios base bem consolidados no seu jogar, e destaca-se pela compostura em situações de finalização dentro da área, e um instinto muito apurado para antecipar o desenvolvimento dos nossos lances coletivos, assim como possíveis erros dos defesas adversários. Em termos de personalidade, sempre foi bastante extrovertido, alegre e descontraído, pelo que, nalgumas situações, pode resultar num certo desleixo nas unidades de treino e nos jogos. No entanto, ao contrário de alguns elementos do plantel já referidos, a liderança mais autoritária do nosso treinador principal, tem um impacto bastante positivo neste jogador, fazendo com que a disciplina contribua para um aumento dos níveis de concentração e predisposição para o esforço coletivo em cada unidade de treino e em cada jogo.

PSF: Fez um início de temporada muito bom, sendo titular em todos os jogos, com boas exibições e a mostrar uma grande complementaridade com o AC2, tendo intervenção direta em vários golos. No entanto, uma lesão grave afastou-o da competição durante vários meses, voltando apenas na 2ª metade da época, e ainda a necessitar de ganhar ritmo, não só a nível físico, mas também relativamente à sua confiança em campo e entrosamento com a manobra coletiva da equipa. Termina a época a dar boas indicações na retoma do seu processo evolutivo.

AC2

PSI: Jogador com um grande potencial, que fez uma época de grande qualidade nos sub-17. Com uma aceleração e velocidade muito superior à maioria dos

jogadores deste contexto de sub-23, tem também desenvolvido outros atributos que exponenciam ainda mais o impacto que a sua velocidade tem no jogo, como a capacidade de fazer movimentos de ataque à profundidade no timing correto, receções orientadas para o espaço, capacidade de 1x1 em velocidade e chegada a zonas de finalização em situação de cruzamento. Por outro lado, ainda tem algumas vertentes a melhorar como a compreensão do jogo no momento de ataque posicional, capacidade de interpretar o espaço entrelinhas e receber a bola "limpa" nesse espaço, capacidade de decisão e definição no último terço e alguma falta de criatividade para encontrar soluções diferentes no jogo, principalmente quando o adv adota um posicionamento em bloco baixo. Esta época é vista como uma época essencial para a sua projeção no clube, sendo que apesar do seu potencial ser algo quase unânime dentro da estrutura do clube, há alguma incerteza se será capaz de obter um rendimento alto imediato com a diferença da exigência que um contexto de sub-23 tem quando comparado com os sub-17.

PSF: Mostrou alguma dificuldade na pré-epoca na interpretação do jogo e em conseguir tornar o seu jogo mais completo e consistente. No entanto, mostrou ter uma postura muito comprometida em todas as unidades de treino e uma enorme alegria e prazer em poder treinar e "jogar à bola" diariamente que o diferenciavam do resto do plantel. Aliado a uma forte capacidade de trabalho e uma grande humildade para ouvir todos os feedbacks que lhe eram dados pela equipa técnica e pelos colegas, fez com que muito rapidamente desse um salto qualitativo que lhe permitiu começar a época como titular, com grandes exibições e contribuições diretas para golo, o que o levou a começar a integrar as unidades treino da equipa A com regularidade, assim como várias convocatórias, tendo entrado em campo em seis jogos oficiais da equipa principal do SC Braga. Pessoalmente, foi o primeiro jogador com quem trabalhei de perto a estrear-se na equipa A o que, apesar de estar perfeitamente ciente que foi o seu talento e capacidade de trabalho que lhe proporcionou essa oportunidade, me encheu de orgulho por ver essa sua qualidade reconhecida de forma tão "palpável", e poder sentir que contribuí, nem que seja de forma ínfima, para essa sua conquista.

AC3

PSI: À semelhança do AC2, também fez uma excelente época no escalão de sub-17 na temporada anterior, sendo um jogador tecnicamente refinado, com uma boa compreensão do jogo, com bons movimentos de apoio e boa capacidade de se envolver coletivamente no PO da equipa. No último terço é um jogador muito inteligente nas movimentações que faz dentro da área e mostra ter uma boa capacidade e finalização. Não arranca a época como um provável titular, não só pelo salto competitivo existente dos sub-17 para os sub-23, mas também por ter algumas características semelhantes com o AC1, sendo que a expectativa é que tenha minutos com alguma regularidade para poder contribuir para a sua evolução.

PSF: Teve muita dificuldade em gerir mentalmente os pouco minutos que teve numa fase inicial da época, assim como conseguir encaixar o estilo de liderança do nosso treinador principal. Foi um jogador com quem se tentou várias abordagens, para conseguir ajudar a que se focasse mais no trabalho diário nas unidades de treino, algo essencial para a sua evolução, que na falta de minutos no início da época, sendo que o resultado dessas nossas intervenções foi muito reduzido. Foi perdendo um dos seus principais pontos fortes, a forma inteligente como com poucos toques na bola conseguia contribuir para o jogo coletivo da equipa, começando a perder clarividência nas decisões e ficando cada vez mais individualista. A meio da 2ª fase teve um problema disciplinar numa das unidades de treino, fazendo com que deixasse de integrar o plantel dos sub-23 e começasse a treinar com os sub-19, escalão onde termina a época como titular, a fazer exibições com alguma qualidade e a recuperar alguma da confiança perdida ao longo da temporada

AC4

PSI: Jogador com uma capacidade técnica muito acima da média, muito criativo, e com atributos físicos que fazem dele um jogador com um potencial também muito elevado. Tal como o AC2 e AC3, também integrou o plantel de sub-17 na época anterior, onde as suas valências o colocaram num patamar de qualidade bastante acima desse contexto competitivo, e que pouco desafio lhe trouxe

nesse ano. Mentalmente, durante todo o seu percurso no SC Braga, mostrou ser muito temperamental e muito instável, com uma dificuldade acentuada em ser consistente com regras estabelecidas, com falhas graves de disciplina, e com pouco respeito para com as figuras de autoridade e os colegas. Começou a pré-epoca a integrar o grupo de trabalho da equipa A, sendo que rapidamente foi posicionado no plantel da equipa B, onde não demonstrou a melhor postura nem predisposição para com o grupo e o treino e, ainda antes de começarem os jogos oficiais da Liga Revelação, passou a integrar o plantel dos sub-23. É um jogador em que é difícil prever qual será o seu desempenho e evolução durante e temporada, visto haver uma possível dificuldade em lidar com o estilo de liderança do nosso treinador principal.

PSF: Começou a temporada com alguns minutos a partir do banco, o que poderia ser visto como positivo para o seu desenvolvimento. No entanto, como seria expectável, a mudança do plantel da equipa A para a equipa B, e posteriormente para uma situação de suplente nos sub-23, fez com que rapidamente adotasse uma postura problemática, pouco profissional e acima de tudo, pouco aberta ao feedback que lhe era passado pela equipa técnica. Não foi opção nos jogos seguintes, e teve algumas interações mais intempestivas nas unidades de treinos com os colegas e com o staff, sem nunca ter criado nenhum problema grave de disciplina. Com a lesão prolongada do AC1 e a regular integração do AC2 nos treinos da equipa A, ganhou espaço, o que, em conjunto com a postura mais disciplinadora adoptada pela equipa técnica, fez com que se focasse e se empenhasse mais nas unidades de treino, e demonstrasse um espírito mais coletivo. Ganhou a titularidade e, apesar de ter tido um comportamento temperamental ao longo de toda a época, conseguiu encontrar algum equilíbrio e fazer sobressair o lado positivo sob o lado negativo dessa vertente mais "selvagem" da sua personalidade. Fez algumas boas exibições, e contribuiu positivamente para o nosso desempenho durante a época.

AC5

PSI: Jogador com uma situação bastante *sui generis*, pois apesar de já estar integrado no processo de treino do SC Braga há bastante tempo, ainda não conseguiu ser inscrito, pelo que não tem qualquer minuto em jogos oficiais.

Mostra uma capacidade de desequilíbrio desconcertante através de ações individuais, no entanto a sua postura nas unidades de treino é marcada pelo desleixo e pela falta de evolução na perceção coletiva de jogo, algo que, já no ano anterior em que esteve integrado nos sub-19, fez com que estivesse abaixo do desempenho exigido para esse contexto. Há a expectativa que a regularização da sua inscrição, constitua um ponto de inflexão na sua motivação e impacte positivamente a sua postura como profissional e o seu desempenho em campo.

PSF: Devido ao seu estilo de jogo, mostrou ser uma opção valida para entrar no jogo a partir do banco, sendo que a dificuldade na compreensão de quase todos os aspetos tático-estratégicos limitava bastante a sua utilização de forma mais regular. Participou em vários jogos ao longo da época, mas a falta de rigor nos treinos e de evolução que foi mostrando enquanto não teve inscrito, replicou-se durante este período, mostrando quase sempre pouca abertura para compreender que teria que mudar bastante nesse aspeto para conseguir ter evoluir como jogador.

AC6

PSI: Jogador oriundo de um contexto cultural bastante diferente, mas que tem uma compreensão básica da língua, fazendo com que a comunicação não seja uma condicionante insuperável. Tem uma atitude e postura muito positiva e muito predisposta para o treino e para a aprendizagem dos aspetos táticos, fazendo com que a sua compreensão do jogo esteja a um nível bastante satisfatório. No entanto, a vertente técnica encontra-se claramente subdesenvolvida para a exigência deste contexto, e mesmo para o contexto de treino, acaba por impactar negativamente no desenrolar de alguns exercícios.

PSF: Como expectável, mostrou ser um bom exemplo para o grupo no que ao empenho e dedicação com o trabalho desenvolvido nas unidades de treino diz respeito, no entanto mostrou quase sempre muita dificuldade para conseguir acompanhar o nível técnico exigido por este contexto, sendo que acabou a temporada apenas com uma inclusão numa convocatória de jogo, e sem qualquer minuto oficial.

2.3.3 CONTEXTO COMPETITIVO

A equipa de sub-23 do Sporting Clube de Braga, estava incluída no contexto específico desenvolvido pela Federação Portuguesa de Futebol para este escalão, a Liga Revelação e a Taça Revelação, competições que nesta temporada constituem a sua terceira edição. A criação deste contexto competitivo conseguiu fornecer uma plataforma de desenvolvimento aos jogadores que já não se podem enquadrar no contexto de sub-19, e estabelece um ponto de aproximação para competições como a Primeira e a Segunda Liga.

No caso do Sporting Clube de Braga, este escalão tem a função de fornecer um ponto intermédio na caminhada para a equipa B, servindo assim como uma incubadora de crescimento de jogadores que, ou por serem mais desafiados neste contexto competitivo quando comparado com o contexto de sub-19, ou por necessitarem de espaço e minutos de jogo que não conseguiriam obter na equipa B, podem neste escalão obter o estímulo competitivo mais adequado para se desenvolverem como jogadores do clube.

Quanto ao regulamento da Liga Revelação, nesta temporada desportiva foi dividida em duas fases. Sendo que na primeira fase, havia também uma separação entre a zona norte e a zona sul (e ilhas). Os três primeiros classificados de cada série conseguiriam o acesso à fase final, sendo que iniciavam esta nova fase com metade dos pontos conquistados durante a primeira fase. Os clubes que não estavam incluídos nessa fase, também jogariam um campeonato para disputarem o acesso à Taça Revelação. Nessa competição, estruturada num regime de eliminatórias a duas mãos (exceto a final), os oito clubes que teriam acesso seriam os clubes apurados para a fase final da Liga Revelação, e os dois primeiros classificados do campeonato formado pelos clubes que não se apuraram para a fase final.

Relativamente ao desempenho do nosso escalão nestas competições, considero que foi um desempenho bastante positivo, onde conseguimos aliar o principal objetivo deste escalão que é a valorização e potenciação de jogadores, à criação de um contexto de vitória em que conseguimos estar presentes nos momentos finais de decisão em ambas as competições. Ficamos classificados em primeiro

lugar na zona norte da primeira fase da Liga Revelação, sendo que, na fase final disputamos a vitória do campeonato até à penúltima jornada, ficando então classificados no terceiro lugar. Já na taça revelação, conquistamos o acesso à final da competição, momento que considero um marco importante no crescimento dos nossos jogadores (assunto que desenvolverei posteriormente neste relatório), onde perdemos por 2-1 contra o GD Estoril Praia, num jogo disputado no Estádio Municipal de Leiria.

Figura 13 – Calendário e resultados do escalão de sub-23 do Sporting Clube de Braga

CAPÍTULO 3
O FUTEBOL, O TREINADOR E A ANÁLISE: DA TEORIA À PRÁTICA

CAPÍTULO 3 | O FUTEBOL, O TREINADOR E A ANÁLISE: DA TEORIA À PRATICA

3.1 O FUTEBOL

De acordo com Silva (2009), hoje em dia, o Futebol é espetáculo, é investimento, é *marketing*, é moda, é prática, é ensino, ou seja, atinge transversalidade tal, que não é indiferente a quase nenhuma pessoa em todo o mundo, tornando-se o estádio de Futebol, na era atual, o local mais popular da cultura. No entanto, apesar desta metamorfose exponencial do papel atual do futebol e do que movimenta em seu redor, para os românticos deste desporto como Jorge Valdano (2016), o Futebol é um jogo infinito, composto pela memória (que nos relembra o passado), pela emoção (que é o presente) e pelos sonhos (que apontam para o futuro). Este teor infinito do futebol, que atravessa a linha do tempo, torna-o "um microcosmo da sociedade e um espelho da mesma em todos os seus aspetos" (Costa, 2004). Garganta et al. (2004) afirmam que "o Futebol emerge nas sociedades como um dos traços matriciais da nossa civilização," sendo que Neves (2009), enuncia os quatro domínios da sociedade que o Futebol tem a capacidade de influenciar, nomeadamente o domínio Sociocultural (estimula a cultura, aumentando a ocupação dos tempos livres e desenvolvendo valores), o domínio Sociológico (exponencia a cidadania, bem como a identidade local ou nacional), o domínio Político (promove regimes e destaca internacionalmente os países) e o domínio Económico (desenvolve as economias locais, como a restauração, o turismo e construção civil, além de criar emprego com a implementação de novas profissões). "O Futebol ocupa, assim, um lugar importante no desporto contemporâneo, uma vez que não é somente um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino" (Garganta, 1997). Olhando então para este desporto de um prisma mais detalhado e científico Garganta & Pinto (1998), categorizam o futebol como pertencente a um grupo de modalidades com características comuns e que são designadas de jogos desportivos coletivos. Garganta (2006) afirma que são

jogos situacionais de oposição ativa, ricos em situações de grande imprevisibilidade. A complexidade elevada do jogo de futebol advém da sua natureza caótica que apresenta uma coerência interna devido às múltiplas interações dos intervenientes desse mesmo sistema. Pinto (2007) também reforça a predominância de um ambiente da incerteza e da imprevisibilidade, acrescentando que o Futebol é um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea (invasão), de carácter aberto. Enquanto que Garganta & Silva, 2000, p. 4, constata que as equipas assumem um comportamento similar aos sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e imprevisível, com o estabelecido e a inovação.

De acordo com Garganta e Oliveira (1996), o jogo de Futebol é caracterizado pela emergência de relações complexas de oposição e de cooperação no decurso do jogo, que expressam os objetivos dos jogadores e das equipas, assim como o conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários. Analisando esta caracterização, parece-me então importante destacar a importância do "conhecimento do jogo" que os seus intervenientes têm, ora, visto ser claro que o futebol é um desporto marcado pela imprevisibilidade, de que forma se conhece o imprevisível? Silva afirma que durante o jogo de futebol podem ser detetados padrões resultantes da interação dos jogadores (Silva, 2016). Esses comportamentos individuais e/ou coletivos tendem a assumir padrões de movimento no espaço e no tempo, desencadeando interações que visam atingir o objetivo do jogo: o golo e a consequente vitória (Valadar, 2013). Conseguimos então identificar alguns padrões das equipas e prever o desenrolar de uma ou outra ação, mas não conseguimos prever o desenrolar de todo o jogo com exatidão devido à complexidade e não-linearidade dos sistemas organizados em rede (Rebelo, 2015). Podemos então concluir que o problema essencial do jogo de futebol é, a complexidade que faz com que a análise de um nível do sistema tenha de ter em conta as articulações e interações que ligam os diferentes níveis (Garganta & Silva, 2000).

Por todos estes conceitos que por vezes parecem antagónicos, por vezes parecem cooperantes, e acrescentando a emoção e paixão despoletada pela beleza de uma bola a entrar numa baliza, resulta que o Futebol é a modalidade desportiva mais universal à face da terra (Soriano, 2010)

3.2 MODELO DE JOGO INTEGRADO NO CONTEXTO

Para analisar o modelo de jogo da nossa equipa, é necessário enquadrar com as características de jogo mais patentes no escalão de sub-23, assim como com as características do nosso plantel.

A grande maioria dos jogos na Liga Revelação, são jogos com um ritmo bastante alto, sendo que é comum que as equipas tenham no plantel bastantes jogadores com talento técnico individual elevado, mas com algumas lacunas na compreensão do jogo e dos comportamentos coletivos. Nesse sentido, foi sempre objetivo da nossa equipa técnica, privilegiar jogadores no nosso plantel com boa capacidade de decisão e de estabelecer ligações coletivas no nosso jogo.

Adicionalmente, a dimensão física da maioria dos nossos jogadores, em termos de altura e força, claramente inferior à média deste campeonato, o que nos levava a tentar que o jogo requeresse atributos mais técnicos que físicos, acima de tudo através da qualidade de passe curto e longo.

Visto que a grande maioria dos jogadores transitou da época transata do escalão de sub-19 para o de sub-23, onde já eram orientados por esta equipa técnica, o sistema tático de 1-4-4-2 manteve-se, assim como as principais dinâmicas nos quatro momentos do jogo.

3.2.1 PROCESSO OFENSIVO

Como já referido, a maioria das equipas neste escalão demonstraram uma forte tendência para acelerar o jogo, quer no momento com bola como sem bola. Daí que fosse bastante comum defrontar adversários que faziam uma pressão bastante incisiva numa zona alta do terreno, apesar de, por vezes, ser desorganizada. Assim sendo, o nosso momento de construção assumia uma importância fulcral na nossa equipa.

De forma a conseguirmos explorar com maior eficácia as características de cada adversário e solucionar as diferentes dificuldades que nos eram criadas, trabalhávamos frequentemente dois tipos diferentes de construção: a 2+2 (com dois DC's e dois MI's), ou a 3+1 (com um dos MI's a baixar para a linha dos DC's).

Figura 14 – Posicionamentos em PO com construção a 2+2 e a 3+1

A construção a 2+2 tinha como vantagem a criação de mais opções para receber bola em zonas baixas, e o posicionamento mais baixo dos laterais deixava a equipa mais preparada em caso de perda da posse. Por outro lado, a alternativa de construirmos em 3+1, acrescentava um médio em posição de receber bola de frente para o jogo, o que nos dava mais qualidade no passe que quebrava a pressão do adversário. Adicionalmente, maximizava a capacidade acima da média de um dos nossos médios de jogar de costas para o jogo e conseguir encontrar espaços no corredor central, sendo que, como os laterais estavam mais subidos no terreno, no momento seguinte tínhamos mais jogadores no meio-campo ofensivo. No entanto, deixava-nos consideravelmente menos equilibrados para o momento de transição defensiva, tendo em conta que o médio que baixava para construir, subia no terreno mal conseguíssemos ultrapassar a primeira linha de pressão do adversário.

Posteriormente, em criação, a nossa intenção prioritária era a ligação com os extremos que estavam posicionados em zonas interiores, para depois poderem acelerar o jogo no último terço do terreno, e aproveitar os contramovimentos

feitos pelos nossos dois avançados. Desta forma, conseguíamos explorar as características de leitura de jogo, e capacidade técnica na receção e no passe que estes jogadores tinham, contrariamente à velocidade, capacidade de provocar situações de drible e verticalidade, que é usualmente associada aos jogadores desta posição.

Relativamente à última fase do nosso Processo Ofensivo, a nossa chegada a situações de finalização, seriam tendencialmente ou através da projeção dos laterais pelo corredor, ou através da movimentação dos avançados, sendo que um tinha características mais de ponta de lança de referência, com capacidade de segurar a bola, jogar de costas para o jogo, e sentia-se muito confortável dentro da área e com forte capacidade de finalização, enquanto que o outro, por ser originalmente um extremo, tinha uma tendência muito forte de aparecer nos corredores laterais no espaço aberto nas costas dos laterais do adversário, para receber bola e tirar proveito da sua velocidade muito acima da maioria dos jogadores deste escalão, e acelerar o jogo com diagonais para dentro.

3.2.2 TRANSIÇÃO DEFENSIVA

À semelhança dos restantes momentos de jogo, as equipas do nosso contexto competitivo apresentam características de alta intensidade, verticalidade e aceleração do jogo. Assim sendo, o momento de Transição Ofensiva dos adversários ganhava especial destaque e, por consequência, o nosso momento de Transição Defensiva também. Se decompusermos este momento do jogo em três indicadores, podemo-nos focar no equilíbrio da equipa no momento da perda, a reação na zona da bola, e a recuperação de posicionamento defensivo. A capacidade de reagir no momento da perda e pressionar para a frente, foi algo que estava incutido e foi constantemente impulsionado nas nossas unidades de treino, pelo que considero que tivemos um desempenho muito positivo neste indicador ao longo da época. Quanto aos outros dois indicadores, foi algo que não considero que tenhamos tido comportamentos tão positivos. A equipa estava por vezes desequilibrada, pois apesar dos defesas centrais serem muito competentes na prevenção e a pegar referências, como a nossa largura em

Processo Ofensivo era garantida pelos laterais, os corredores ficavam demasiados expostos, fazendo com que os centrais tivessem de compensar e abrir espaços no corredor central. Adicionalmente, em termos de recuperação do posicionamento defensivo, sentíamos que a linha defensiva e os médios centro tinham um comportamento muito abnegado e competente, no entanto, alguns extremos e avançados por vezes não estavam tão concentrados nesta tarefa, fazendo com que ficássemos expostos a uma segunda vaga de chegada à área por parte do adversário.

De forma geral, fomos melhorando a Transição Defensiva ao longo da época, no entanto, acabou por ser o momento menos competente da nossa equipa.

3.2.3 PROCESSO DEFENSIVO

No momento de Organização Defensiva, tanto no pontapé de baliza como quando o adversário está num processo de construção baixa, optamos por fazer uma pressão alta, visto que tendencialmente as equipas privilegiam um estilo de saída curto, convidando os jogadores do adversário a assumirem situações de risco tanto na condução de bola como no passe.

Figura 15 – Posicionamento base em PD e na basculação ao CL

O nosso posicionamento base foi, tal como no processo ofensivo, em 1-4-4-2, sendo que tínhamos a intenção clara de fechar o corredor central e levar o adversário para o corredor lateral, onde aí podíamos intensificar a pressão. Para tal, os nossos dois jogadores mais avançados dividiam-se entre o defesa central do lado da bola e o médio mais recuado do adversário enquanto que, extremo e lateral do lado da bola pressionavam de forma intensa. O posicionamento do médio interior do lado da bola estava dependente do comportamento do adversário, pois poderia pressionar alto, usualmente quando o adversário se apresentava com dois médios mais recuados, ou poderia dar cobertura defensiva ao nosso lateral, caso o adversário explorasse a profundidade no corredor lateral, fazendo com que fosse essencial a basculação do nosso segundo médio interior e do extremo do lado contrário para fecharmos o corredor central.

Num segundo momento, caso o adversário conseguisse desbloquear a nossa pressão, ou caso a equipa precisasse de recuperar algum fulgor físico, tendencialmente assumimos uma postura de contenção, num posicionamento em bloco médio. As dinâmicas eram similares às que executávamos quando pressionávamos alto, no entanto, neste caso privilegiávamos um comportamento de segurança e de garantirmos que conseguíamos fechar o corredor central, garantindo o posicionamento de pelo menos um dos médios interiores à frente dos nossos defesas centrais, particularmente contra adversários que jogavam com dois avançados. Os laterais mantinham um posicionamento menos pressionante no corredor, enquanto que, idealmente, os centrais evitavam ter que fazer coberturas defensivas no corredor lateral.

Apesar desta postura de contenção, conferir-nos alguma solidez defensiva, tornava a nossa equipa bastante passiva no momento defensivo, e resultava em que, por vezes, passássemos vários períodos sem bola, algo que, felizmente, não é natural para um jogador que tenha feito a maioria da sua formação no Sporting Clube de Braga. Esta questão fazia com que nalguns jogos, os nossos jogadores não tivessem energia física e mental suficiente para conseguir decidir e executar com qualidade quando tínhamos bola, o que, por sua vez fazia com

que mais rapidamente perdêssemos a posse da bola, e fossemos forçados a estar outra vez em Processo Defensivo.

3.2.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA

De forma inversa ao que era observado no momento de Transição Ofensiva da maioria dos nossos adversários, o momento de Transição Defensiva apresentava várias lacunas que conseguimos explorar com sucesso em várias ocasiões. Tanto na preparação posicional para a perda de bola, como na recuperação do posicionamento defensivo, tendencialmente as equipas apresentavam debilidades neste momento, sendo que as características individuais e a dinâmica dos nossos dois jogadores mais avançados, permitia que um jogador conseguisse fixar um dos defesas centrais do adversário, enquanto que o outro avançado, conseguisse tirar partido da sua velocidade e explorar o espaço na profundidade o que, aliado a uma grande capacidade de passe longo dos nossos médios e extremos, e a uma forte intensidade física de um dos nossos laterais, resultou na concretização de vários golos através da exploração deste momento do jogo.

3.2.5 ESQUEMAS TÁTICOS

No nosso modelo de jogo, os esquemas táticos acabavam por ser o momento do jogo em que o adversário mais influência tinha. Ofensivamente, a cada jornada criávamos algumas combinações para cantos e livres que explorassem o que considerávamos ser os pontos mais frágeis do adversário, tendo em conta o seu posicionamento e as características individuais de cada jogador, sendo atributos físicos, como a altura e a força, ou mentais, como a agressividade no ataque à bola e no duelo aéreo.

Já no plano defensivo, a nossa abordagem de marcação mista, que priorizava o posicionamento zonal sobre o homem a homem, era algo padrão. No entanto, a ocupação posicional das zonas variava também consoante os comportamentos

coletivos e individuais do adversário neste momento. Nestas situações, a dimensão física e capacidade de domínio do jogo aéreo do nosso guarda-redes foi algo muito importante durante toda época pois, juntamente com o resultado de um foco grande nas unidades de treino neste tipo de lances defensivos, fez com que não sofrêssemos nenhum golo no seguimento de um canto, apesar de termos uma equipa com uma estatura consideravelmente mais baixa que a maioria dos adversários.

3.3 O TREINADOR

Considero agora essencial debruçarmo-nos sobre o elemento central de todo o staff técnico de uma equipa, o treinador. Segundo Garganta (2004) ao treinador compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva e, por isso, assume-se como figura nuclear. Parece-me claro que a relevância do treinador não deverá em caso algum sobrepor-se à do jogador, mas sim liderar todo o processo de forma a maximizar essa mesma relevância dos jogadores. Mesquita (1997) define a intervenção do treinador não só como relevante, mas como decisiva na evolução do atleta, desde que considere todas as componentes envolvidas no processo de ensino-aprendizagem. Independentemente do estilo de liderança e da personalidade de cada treinador, é inevitável que a responsabilidade de coordenar e decidir todo o grupo seja do treinador. Garganta (2004) realça que o treinador de Futebol deve conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas entre outras, enquanto que Rosado, Sarmento e Rodrigues (2000) constatam que ser treinador é uma atividade mais rigorosa, na medida em que estes assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos. Para tal, a rotina de trabalho do treinador no quotidiano passa pela preparação, observação, intervenção e avaliação (Sarmento et al., 2014), estando o treinador envolvido numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo (Castelo, 2009). Assim sendo, parece-me essencial para um treinador uma boa gestão da dinâmica treino, jogo, análise, treino, jogo. É essencial conseguir valorizar e impulsionar os aspetos positivos, mas ainda mais relevante, é a deteção de aspetos negativos, de forma a conseguir depurar, definir estratégias de ação e melhoria, operacionalizar no treino, para que aconteçam no jogo. Garganta classifica como necessário que o treinador, em vez de punir os erros, esteja capacitado para os identificar, bem como aos enredos que estão na origem da respetiva ocorrência, e os aproveite para fazer progredir os praticantes (Garganta, 2006). Esta adaptação constante terá que ser mantida durante toda a época, pois mesmo situações que parecem idênticas, terão contextos e condicionantes individuais e coletivas, provocando resultados bastantes

dispares, para as mesmas soluções. Mesquita (2017) afirma que apesar de não existir uma receita para se ser treinador de excelência, treinadores com "mente de qualidade" capacita os mesmos a serem capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos aos problemas que emergem da prática, a implicarem-se cognitiva e emocionalmente na atribuição de significados às decisões e ações correntes nos ambientes de prática.

Estruturando então, os conceitos referidos relativamente às competências e responsabilidades de um treinador, e enquadrando também com o meu prisma pessoal, parece-me que podemos estabelecer uma divisão entre treinador-professor, o treinador-líder e o treinador-gestor.

Professor, enquanto elemento responsável por ensinar e aprimorar conceitos técnicos e táticos nas suas unidades de treino. Frade (1990), sugere que a compreensão tática leva esta dimensão para um processo emergente. Complementado por Guilherme (2004) dizendo que é o resultado da interação entre uma combinação de fatores, ideias e conhecimento específico entre os diferentes elementos de uma equipa: jogadores, treinador e o contexto em que estão inseridos. É também necessário para o treinador ser responsável por criar e aplicar uma ideia de jogo. Tal como referido por Teoldo, Guilherme e Garganta (2001), usualmente, os treinadores sabem o estilo de jogo que querem implementar nas suas equipas. Eles sabem o que querem nos diferentes momentos do jogo, sabem a sua intenção quando a equipa está em organização ofensiva ou defensiva e as respetivas transições. Maciel (2011) acrescenta que estas são as ideias transmitidas aos jogadores através do treino, o processo de incorporação do jogo. Teoldo, Guilherme e Garganta (2021) referem também que as ideias do treinador funcionam como um farol. Assim sendo, o jogar que é criado, está intimamente relacionado com as ideias que são transmitidas pelo treinador. Os mesmo autores acrescentam também que quando existe uma interação entre o conhecimento específico do jogador e as ideias de jogo do treinador, o resultado é um projeto coletivo dinâmico de jogo, simultaneamente e paradoxalmente, previsível e imprevisível. Ainda na vertente de responsabilização educativa, do treinador, considero relevante a sua capacidade de avaliação e acção em direto no momento do jogo. É neste momento que se

testa de que forma as suas unidades de treino foram mais ou menos eficazes na incorporação da sua ideia de jogo nos jogadores, e se a ideia em si está a ser eficaz perante o adversário. Segundo Plitz (2003) a atividade do treinador durante o jogo é uma tarefa difícil e complexa que requer competências específicas em matéria de observação e análise. “É importante estabelecer um guia que lhe permita tirar um conjunto de informações pertinentes afim de poder tomar decisões rápidas e seguras (Castelo, 2009). Launder e Plitz (1999) referem que o treinador pode influenciar alguns jogos com alterações táticas ou nos jogadores.

Tendo em conta a vertente enquanto líder, penso relevante clarificar que um treinador deverá ser o líder de todo o processo em todos os momentos. No entanto, parecem-me existir algumas responsabilidades do treinador que estão intrinsecamente relacionadas com traços de liderança, que o treinador deverá trabalhar e optimizar. “O treinador como líder de todo o processo de ensino aprendizagem/treino, para intervir, deverá (re) conhecer a “Comunicação” como um elemento decisivo para o exercício da sua função” (Martens, 1999). Segundo Brandão e Carchan (2010) o comportamento e a capacidade de comunicação do treinador são fundamentais para uma liderança efetiva. De acordo com esta afirmação os mesmos autores referem que existem alguns aspetos que os treinadores devem ter atenção na interação com os atletas, pois podem influenciar positiva e negativamente o rendimento dos jogadores em competição: tom de voz, quantidade e qualidade da informação emitida, momento das intervenções, momentos em que o treinador tem um comportamento mais opressivo ou um comportamento direcionado para a instrução ou reforço. “A comunicação deve promover uma relação treinador-atleta positiva, a coesão da equipa, reduzir ansiedade competitiva e o medo de falhar” (Cruz, et al., 2001; Smith & Smoll, 1997). Lima (2000) refere que o treinador pode saber tudo sobre a modalidade em que exerce a sua função, compreender as necessidades físicas e psicológicas dos seus jogadores, mas o sucesso e insucesso da sua atuação e dos jogadores, depende da comunicação entre treinador e atletas. De forma similar, Mourinho (2015) reforça que um treinador pode ser exímio no que toca aos aspetos técnicos e táticos, contudo, por si só não chega. O sucesso depende essencialmente da liderança, sendo que um líder forte e inspirador, que

seja capaz de motivar os jogadores, fica mais próximo de atingir os objetivos. Para além disso, requer ao treinador uma mentalidade vencedora, assim como a capacidade de lidar com a pressão e tomar decisões difíceis de forma eficaz. Mesquita (2005) acrescenta que o êxito da forma como o treinador comunica está dependente do domínio de técnicas de comunicação não-verbal, através da utilização de gestos, expressões faciais, olhares, posturas ou adoção de determinadas atitudes. Elaborando a importância da comunicação, acredito que conseguimos concluir que a sua importância está relacionada com a capacidade de motivar e inspirar os seus jogadores. Morrow e Howieson dizem que o papel do treinador está sustentado por um desejo de liderar, inspirar e motivar pessoas em direção a um objetivo. De acordo com Meuren e Schächter (2021), cabe ao treinador criar uma cultura de trabalho baseada na disciplina, no esforço e no respeito mútuo, com a finalidade de inspirar e motivar os jogadores a dar o melhor de si em campo. Garcia e Archer (2019) defendem que os treinadores apresentam um papel importante na gestão dos aspetos emocionais dos jogadores, ajudando-os a evoluir e a desenvolver determinadas habilidades, entre as quais, a autoconfiança, a resiliência e o autocontrolo. Neste sentido, os treinadores devem influenciar os comportamentos dos seus atletas, atuando não só como um líder de equipa, assim como, um conselheiro, "pai", amigo, educar (Prates, 2005). "A liderança do treinador está em promover uma crença que possibilite a cada "eu" buscar a sua transcendência, alcançando feitos nunca antes vividos" (Sousa, 2018)

Por último, com a evolução de todo o contexto relacionado com o futebol, considero também essencial atualmente que o treinador consiga ser um gestor capaz de decidir, delegar e ter atenção ao detalhe. Já em 1991, Curado afirmou que "o treinador representa muito mais do que um simples orientador de sessões de treinos e jogos. Podemos mesmo dizer que ele é como o pivot da actividade desportiva". Pacheco (2001) complementa que o treinador é uma figura central de um vasto e complexo sistema de relações e de influências que compõe a atividade desportiva. Morrow e Howieson (2014) corroboram da mesma linha de pensamento, afirmando que a gestão no futebol requer funções além do treino, particularmente envolvendo liderança de pessoas, num ambiente complexo com uma distribuição de poderes única. Direcionando o olhar para o tipo e exigência

de gestão que um clube de futebol implica, e qual o papel que o treinador desempenha nesse contexto, Penn (2002) refere que os clubes de futebol desenvolveram recentemente uma incremental complexidade de gestão estrutural, que envolve maios profissionalização, diferenciação e uma aplicação incremental de modelos racionais de coordenação e controlo. O mesmo autor reforça que apesar do papel central do treinador dentro da estrutura de um clube moderno, o seu papel mantém-se organizacionalmente vago. Kelly (2008) realça que a gestão no futebol é tão diferente da gestão noutras indústrias que não é possível classificar, codificar e ensinar os princípios de boas práticas, pelo que, alternativamente cada treinador tem que desenvolver o seu estilo e abordagem pessoal sustentada nas suas experiências pessoais no futebol. Pessoalmente, sinto que esta é a vertente menos desenvolvida no contexto futebolístico. Acredito que não só os principais decisores na estrutura de um clube (no que a decisões diretas com a área de futebol dizem respeito) têm maioritariamente um percurso sem qualquer ligação a contextos académicos ou profissionais com o mundo de gestão, assim como não me parece ser habitual existir uma planificação e organização estruturada que desenvolva uma base sólida de processos construídos em boas práticas eficientes e com critérios de avaliação objetivos e bem delineados, que poderia ajudar a que cada elemento do clube desenvolvesse o seu trabalho de uma forma consciente do que é esperado dele, acabando por libertar o treinador de uma forte carga de cariz organizativo e de gestão de pessoas. Na minha opinião acredito que deve existir uma flexibilidade estrutural dentro de um clube para se adaptar à personalidade e ao *modus operandi* de cada treinador. No entanto, não havendo diretrizes racionalmente definidas para cada departamento do clube, o treinador acaba por ficar exposto a vários momentos de decisão sobre a organização de cada departamento, o que o leva a decidir com base nas experiências que foram vividas até esse momento, fazendo com que essas decisões possam não ser as mais eficientes. De facto, acredito que é cada vez mais frequente no futebol atual, vermos treinadores que se diferenciam dos demais, não só pelas suas abordagens táticas, pela sua metodologia de treino ou pela sua capacidade de motivação dos jogadores, mas também pela forma como conseguem agregar toda uma estrutura complexa que rodeia a equipa técnica e os jogadores, compreendendo

a exigência, as necessidades e o contributo que cada departamento consegue produzir em prol da equipa e do clube.

Ainda sobre o que acredito serem as competências necessárias para um treinador de futebol, considero relevante realçar a necessidade e a capacidade de um treinador evoluir e se transformar ao longo do seu percurso, não só com as experiências vividas, mas também através de uma busca por formação contínua, relevante e de qualidade. Para Curado (1991), a formação e a preparação dos treinadores devem ser contínuas, procurando sempre o alargamento dos seus conhecimentos, com o propósito da busca de uma qualificação integral da sua profissionalização. A formação é um processo contínuo de ensino e de aprendizagem. Lima (1989) conclui que a formação do treinador é uma atitude que é preciso adquirir pois "quem deixar de aprender, deve deixar de ensinar".

Para finalizar esta abordagem ao papel do treinador no futebol, e tendo em conta que a experiência sob a qual incide este relatório foi inserida num contexto de sub23, considero relevante especificar o papel do treinador num contexto de formação. Diz Garganta (2006) que é da competência dos treinadores a ação de formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar. Larsen e colaboradores (2014) afirmam que para fazer chegar os jogadores ao patamar profissional é necessária uma perspetiva holística e ecológica, com o intuito de os potenciar na sua individualidade e otimizar o envolvimento que rodeia os próprios jogadores e a equipa. Pacheco (2016) sugere que os treinadores da formação devem ter como objetivo principal a formação de jogadores para o futuro. Sendo que, de acordo com Guilherme Oliveira (2011), esse objetivo deve ser procurado sem esquecer que a formação de jogadores implica a preparação para o jogo, que é coletivo. Acredito que esta conjugação entre a potenciação individual e o desempenho coletivo, cria um dos maiores desafios ao papel do treinador na formação, sendo que, quanto mais o tempo foi passando durante esta época desportiva, mais me fui apercebendo que este desafio é na verdade uma oportunidade para o treinador, pois quanto mais trabalhar no desenvolvimento individual, enquadrado num contexto coletivo, mais rica será a aprendizagem dos jogadores, e mais ampla será a

panóplia de soluções que a equipa terá para enfrentar o desconhecido e o imprevisível com que se vai deparar jogo após jogo.

Esta complexidade e ambiguidade tem que estar imbuída no trabalho diário do treinador, com a consciência e aceitação que nem tudo poderá ser controlado, e é esse o caminho para conseguir ter "tudo" sob controlo. É neste momento que o (inevitável) erro assume uma importância fulcral no processo de gestão da equipa e de evolução individual do treinador, percebendo a disparidade entre erro e fracasso e que só desconstruindo o erro é possível torná-lo num erro construtivo, que o guiará a ser um treinador reflexivo, o que, juntamente com a capacidade de observação já mencionada, faz com que o treinador consiga dominar competências diferenciadoras e cada vez mais necessárias como o "*noticing*" e o "*caring*".

3.4 MODELO DE TREINO

Treinar é modelar através dum projeto (Marina, 1995), pelo que pode dizer-se que o modelo de prestação competitiva constitui um pressuposto fundamental do modelo de treino (Tschiene, 1995). Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. No Futebol, diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Esta relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o principio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferencial possível das aquisições operadas no treino para o contexto especifico do jogo. (Garganta, 1997).

Desta forma, durante toda a época desportiva as unidades de treino foram planeadas com detalhe e da forma a que o transporte do treino para o jogo fosse o máximo possível. Os jogadores sentiram que, de facto, o único caminho para o seu crescimento era através do treino, e a mentalidade de espírito coletivo, de empenho e sacrifício, dia após dia, que o treinador principal sempre demonstrou enquanto jogador do Sporting Clube de Braga, reencarnou como impressão digital inconfundível do modelo de treino desta equipa técnica.

Para fornecer um enquadramento melhor de um microciclo padrão da nossa equipa técnica, usarei como exemplo o microciclo 9

SCBRAGA - U23

ÉPOCA 2020 / 2021 | MICROCICLO 9 | DATA: 07 a 13 de SETEMBRO de 2020

	SEGUNDA 07/set	TERÇA 08/set	QUARTA 09/set	QUINTA 10/set	SEXTA 11/set	SÁBADO 12/set	DOMINGO 13/set
MANHÃ	NUTRICIONISTA | 8H00 PEQUENO-ALMOÇO 08H15 - 08H45 AUDITÓRIO | 09h00 GINÁSIO | 09H30 UT32 10H00 B1 / C2	PEQUENO-ALMOÇO 08H15 - 08H45 AUDITÓRIO | 09h00 GINÁSIO | 09H30 UT33 10H00 B1 / C2	PEQUENO-ALMOÇO 08H15 - 08H45 AUDITÓRIO | 09h00 GINÁSIO | 09H30 UT34 10H00 B1 / C5	PEQUENO-ALMOÇO 08H15 - 08H45 UT35 09H45 B1 / C1	PEQUENO-ALMOÇO 08H15 - 08H45 AUDITÓRIO | 09h00 UT36 10H00 B1 / C5	PEQUENO-ALMOÇO 08H45 LIGA REVELAÇÃO 1J - 11H00 SC BRAGA x ACADÉMICA C1 | B1 | B3	
TARDE						ALMOÇO CD - 13H15	

Figura 16 – Plano semanal no microciclo 9

Este microciclo foi o que iniciou o período competitivo, com o jogo da primeira jornada, pelo que, apesar do calendário irregular da Liga Revelação nos ter desafiado a uma maior adaptabilidade no planeamento das unidades de treino, seguiu o que podemos categorizar de microciclo padrão.

Figura 17 – Planeamento microciclo U23 (1)

Figura 18 – Planeamento microciclo U23 (2)

Na imagem acima fica percetível o tipo de planeamento em termos de regime, escala e conteúdo. Preferencialmente, optamos por dar a folga no +1, fazendo a recuperação ativa no +2, pois empiricamente sentimos que em termos de descanso mental dos jogadores, ter uma unidade de treino logo no +1 não permite "desligar" do dia de jogo. Quanto aos dias -4, -3 e -2 são os dias mais intensos tanto em termos de conteúdo, sendo as unidades de treino aquisitivas no nosso microciclo, como em termos de carga para os jogadores, com maior incidência para a tensão no -4, a duração no -3 e a velocidade no -2.

Parece-me então relevante interligar este planeamento geral do microciclo com cada uma das unidades de treino:

Figura 19 – Planeamento microciclo U23 (3)

Figura 20 – Planeamento microciclo U23 (4)

SC Braga U23 (U23) Época 2020-2021

Dominantes da unidade de treino:
Readaptação Funcional

Unidade de treino: 32
Campo 2
07-09-2020 - 09:45

24
0
0
1
24

Data do jogo anterior:
04-09-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
13-09-2020 (Domingo)

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

1 Corrida Continua

A equipa em grupo junto, faz corrida de predisposição para o exercício.

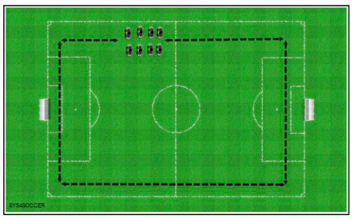
2' - corrida normal

30" rápido / 30" normal (4x)

20" rápido / 20" normal (4x)

10" rápido / 10" normal (4x)

1' - trote



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

2 Passe 3º Homem II_ AJ

Tempo exercitação:	21 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	7 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

3 Jogo das 3 Equipas

Duas equipas fazem posse de bola em conjunto, enquanto a outra equipa tenta recuperar e marcar golo em qualquer uma das balizas.
Duas equipas - máximo 2 toques.
Equipa que recupera - toques livres.

Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 21 – UT32 (1)

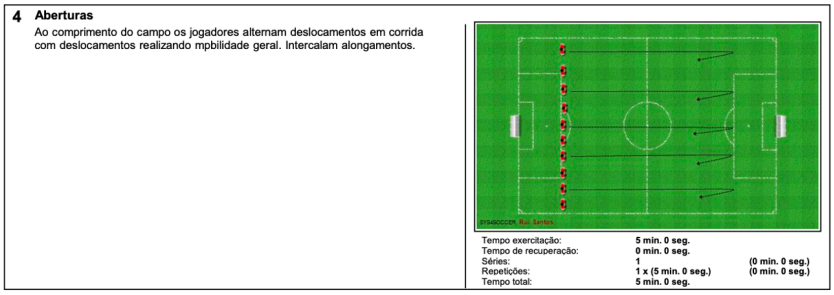


Figura 22 – UT32 (2)

Reflexão breve: Após dois dias de folga, retomamos os treinos com o início de preparação para o primeiro jogo do campeonato. Os jogadores compareceram motivados e disponíveis para evoluir durante a semana. Foi um treino de readaptação ao esforço, que correu dentro do proposto.

Figura 23 – Planeamento microciclo U23 (5)

SC Braga U23 (U23) Época 2020-2021

Dominantes da unidade de treino:
Treino Setorial - Regime Força Específica

Unidade de treino: 33
Campo 2
08-09-2020 - 09:45

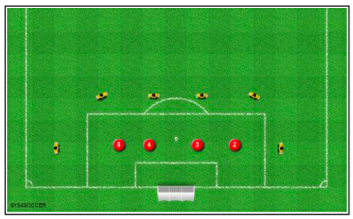
25
0
0
0
25

Data do jogo anterior:
04-09-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
12-09-2020 (Sábado)

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

1 OD - Basculações linha de 4 _AJ



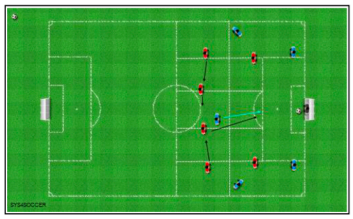
Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (12 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

2 Coordenação do pressing alto _AJ

Equipa azul sai a jogar em construção curta e vai circulando a bola de modo a que os vermelhos possam bascular e ocupar corretamente os espaços.

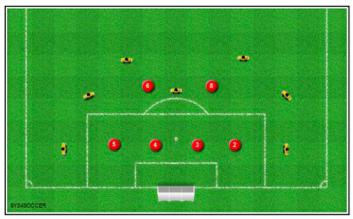
1ª Fase - No caso de o GR saír a jogar pelo 6, então um médio interior acompanha o movimento do adversário e os restantes (7,6 e 11) ajustam preenchendo os 3 corredores interiores como mostra a imagem.

2ª Fase - Linha de 5 - posicionamento em bloco médio (10 ajusta nas costas do 9 e ligeiramente à frente dos outros quatro médios, ocupando o corredor central).



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

3 OD - Basculações linha de 4 + 2 _AJ



Tempo exercitação:	3 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	3 min. 0 seg.	

Figura 24 – UT33 (1)

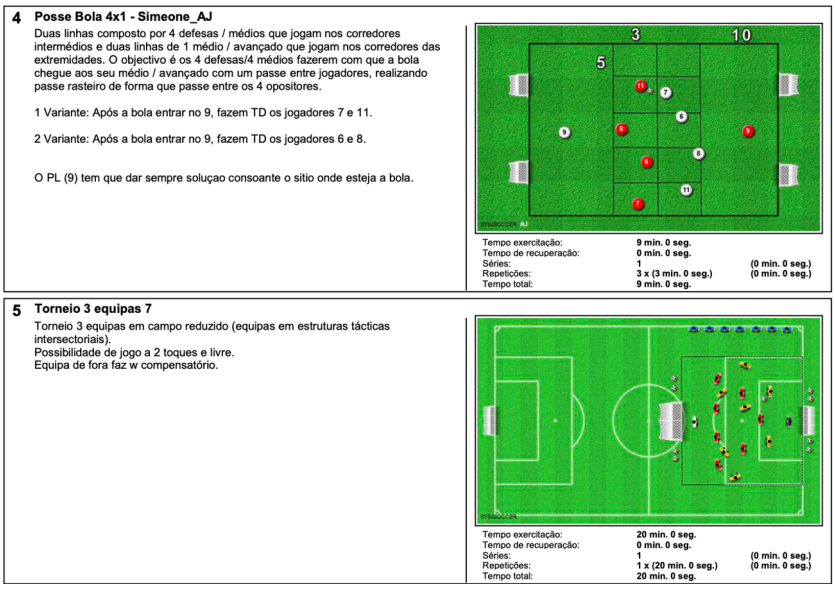


Figura 25 – UT33 (2)

Reflexão breve: Esta sessão tinha como objetivo geral, o desenvolvimento da organização defensiva. Com um trabalho mais sectorial e intersectorial. Um trabalho mais na questão tensão ao nível da contração muscular. Finalizamos o treino com torneio de 3 equipas, onde foi evidente a emoção, paixão e espírito competitivo do grupo de trabalho.

Figura 26 – Planeamento microciclo U23 (6)

SC Braga U23 (U23) Época 2020-2021

Dominantes da unidade de treino:
Treino Intersetorial - Regime Resistência Específica

Unidade de treino: 34
Campo 5
09-09-2020 - 09:45

23
0
0
3
23

Data do jogo anterior:
04-09-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
12-09-2020 (Sábado)

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

1 Posse Bola 4x4+3 Jokers ofensivos_ AJ

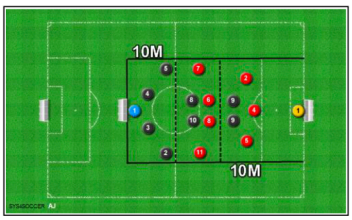
O exercício desenrola-se numa situação de 4x4+3 Jokers Ofensivos que apenas trabalham nos seus corredores.

Dimensões:

Área dupla

Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

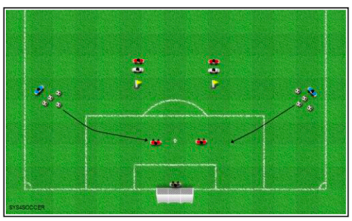
2 Jogo intersetorial Defensivo 4-4-2 (8x7)_ AJ



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

3 Trabalho Ofensivo / 2x2 / cruzamentos

Dois jogadores cruzam e os restantes formam pares à entrada da área com o objectivo de interceptar a bola



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

Figura 27 – UT34 (1)

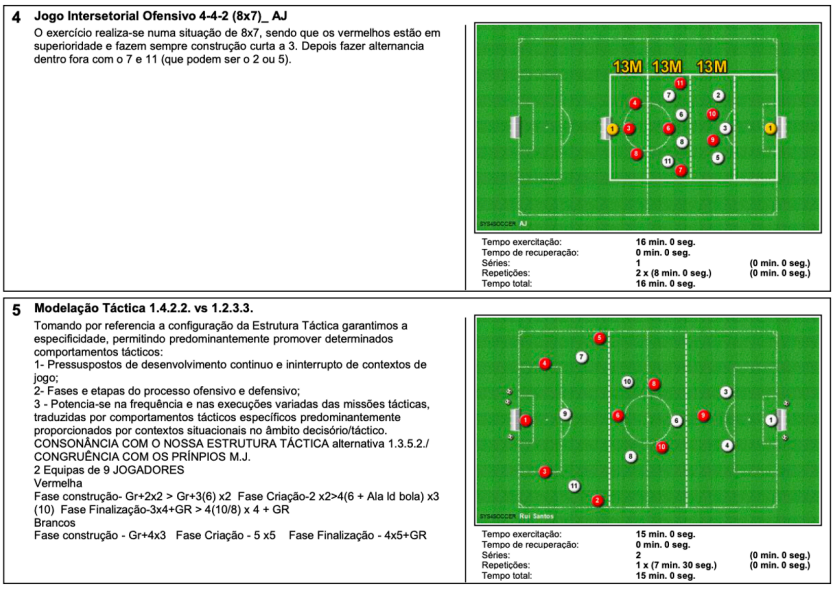


Figura 28 – UT34 (2)

Reflexão breve: Após uma ativação com o fisiologista, foi definido um trabalho intersectorial defensivo e ofensivo. Na parte final, foi feito um trabalho de modelação tática com objetivo de incidir em comportamentos da equipa no sistema de jogo definido.

Figura 29 – Planeamento microciclo U23 (7)

SC Braga U23 (U23) Época 2020-2021

Dominantes da unidade de treino:
Tático - Estratégico

Unidade de treino: 35
Campo 1
10-09-2020 - 09:45

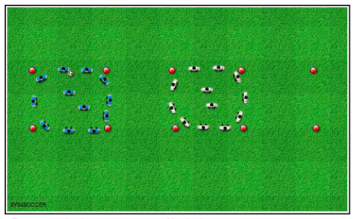
24
0
0
3
24

Data do jogo anterior:
04-09-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
12-09-2020 (Sábado)

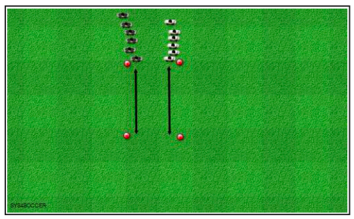
Duração total da unidade de treino:
53 min. 0 seg.

1 Meios 10x2
Os 10 jogadores jogam a 1 toque e os 2 que estam no meio tentam interceptar.



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

2 Velocidade

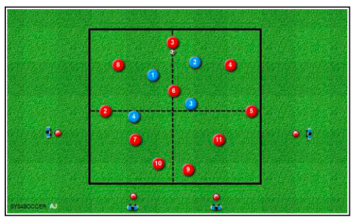


Tempo exercitação:	5 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	5 min. 0 seg.	

3 Jogo Posicional 10x4_ AJ
O exercício realiza-se em estrutura numa situação de 10x4.

Os 4 jogadores que estão fora entram e durante 30 segundos tem que tentar recuperar o maior número de bolas possiveis. Depois dos 30 segundos entram outros 4.

Dimensões:
30x27m



Tempo exercitação:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	8 x (0 min. 30 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	8 min. 0 seg.	

Figura 30 – UT35 (1)

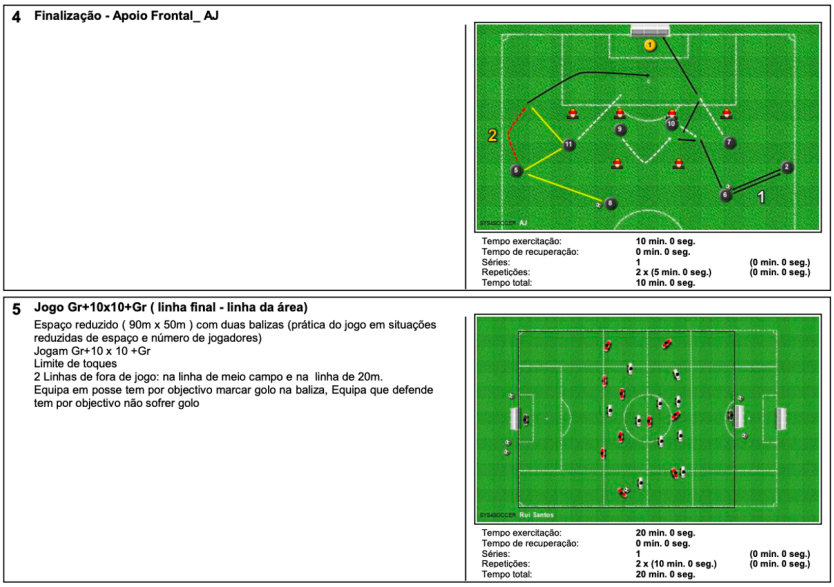
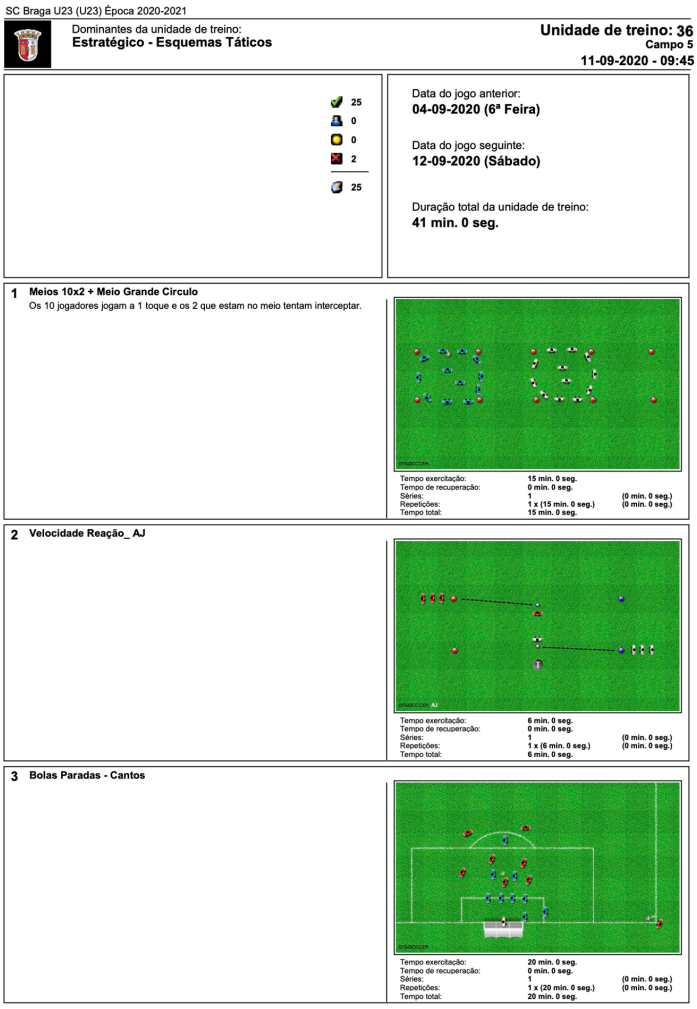


Figura 31 – UT35 (2)

Reflexão breve: Neste dia, um dia de velocidade de contração em termos fisiológicos, após a ativação foi feito um trabalho de velocidade. Em seguida, o foco foi num contexto de jogo posicional, alternado com um trabalho de finalização. Terminamos o treino com um jogo formal em espaço reduzido. Os jogadores conseguiram ter um desempenho bom em relação ao proposto.

Figura 32 – Planeamento microciclo U23 (8)


SC Braga U23 (U23) Época 2020-2021

Dominantes da unidade de treino:
Estratégico - Esquemas Táticos

Unidade de treino: 36
Campo 5
11-09-2020 - 09:45

25
0
0
2
25

Data do jogo anterior:
04-09-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
12-09-2020 (Sábado)

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

1 Meios 10x2 + Meio Grande Circulo
Os 10 jogadores jogam a 1 toque e os 2 que estam no meio tentam interceptar.

Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

2 Velocidade Reação_ AJ

Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	6 min. 0 seg.	

3 Bolas Paradas - Cantos

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

Figura 33 – UT36

Reflexão breve:

Esta sessão de treino, antecedeu o dia do jogo. Como costuma ser habitual, foi realizado um trabalho de velocidade de reação. Depois, o foco foi as bolas paradas, com os jogadores a perceber o seu posicionamento e algumas nuances a ser utilizadas sobre o posicionamento do adversário.

3.5 O EU, O TREINO E A PRÁTICA

Tendo já abordado a vertente teórica do futebol, assim como a sua passagem para o modelo de treino aplicado na prática pela equipa técnica, considero relevante encaixar nesta interseção, algo que é incontornável para aferir a experiência e os conhecimentos que dela resultaram: o "Eu".

Seja esse "eu" a pessoa, o aprendiz ou o treinador, penso que cada prisma condiciona e é condicionado pelos outros, e qualquer um deles seria incompleto se os tentarmos analisar de forma individual e estanque, pelo que, sinto que a minha postura no planeamento dos treinos e na intervenção no desenrolar dos mesmos, foi sempre marcada por uma personalidade energética, curiosa e muito disponível para o que fosse necessário para o melhor funcionamento da equipa técnica.

Como já referido anteriormente, esta época desportiva não era a primeira em que trabalhava com esta equipa técnica, pelo que estava rotinado e ambientado ao tipo de comportamento e postura que era esperado por parte do treinador principal, sendo que, atendendo a que era a primeira vez que iria assumir o papel de treinador adjunto, desde o início da época, teria que ouvir mais do que falar, de forma a maximizar a minha aprendizagem diária, pois não seria possível manter uma postura de comensalismo ao longo do estágio, e rapidamente teria que ter um contributo válido e ativo dentro da equipa técnica. Não obstante, era esperado de mim que tivesse um equilíbrio e sensibilidade para perceber que as intervenções fora do meu raio de ação definido, principalmente relacionadas com momentos de decisão (quer estratégicos para o jogo, quer no planeamento dos exercícios onde se esperava um teor mais aquisitivo para os jogadores) teriam que ser relevantes, assertivas, fundamentadas de forma muito sólida, e com a consciência que se não fossem seguidas ou não impactassem a decisão a ser tomada, não poderia gerar em mim nenhum tipo de insatisfação ou insegurança.

Assim sendo, numa fase inicial da época, o meu contributo no planeamento do treino esteve mais relacionado com sugestões para exercícios que se desenrolam no início do treino (como vários tipos de "meínhos"), exercícios de desenvolvimento de técnica individual (seja receção, passe, finalização ou

remate) e exercícios lúdicos. Relativamente à operacionalização destes exercícios nas unidades de treino, tinha um papel de maior intervenção, sendo que nos restantes exercícios assumia uma postura mais de apoio, sem nunca me sentir inibido para intervir, através de feedback de reforço ou de correção, algo em que senti que o facto de já estar alinhado com as ideias do treinador principal e já ter realizado uma temporada com um grande número dos jogadores, foi essencial para que conseguisse ter a confiança necessária para esse tipo de abordagem. Depois das unidades de treino, era recorrente revermos a filmagem em conjunto de alguns exercícios em específico, sendo que por iniciativa individual, revia todos os exercícios, focado em comportamentos e padrões que considerasse relevantes para mostrar à restante equipa técnica, e preparar uma possível intervenção mais detalhada com os jogadores.

Como exemplo de uma situação em que esta atenção ao detalhe individual teve uma aplicação prática, durante a época um dos nossos defesas centrais, abordou-me no final de uma unidade de treino, a partilhar que estava a sentir dificuldades a encontrar linhas de passes nos momentos de construção e que, por vezes, sentia que conseguia identificar o espaço, mas falhava a execução do passe. Assim sendo, além de já ter guardado alguns cortes em vídeo que encaixavam com esta dificuldade que me foi transmitida, tive particular atenção nas unidades de treino seguintes, assim como nos jogos, para tentar depurar o que estava a originar esta dificuldade. Desta forma consegui concluir que, apesar de impulsionarmos receções orientadas quando possível, este jogador estava a orientar a receção cedo demais para o corredor lateral quando estávamos em construção, facilitando a perceção do ponta de lança do adv em perceber para onde é que iria conduzir a bola, e tornando mais fácil para o adv perceber os timings de pressão. Adicionalmente, como a pressão era efetuada de dentro para fora por parte do adv, o nosso jogador tinha uma tendência para tentar encontrar em primeiro lugar opções na largura (seja no seu corredor ou através de uma variação longa), não tendo a confiança para encontrar espaço entrelinhas no nosso 2º médio ou no extremo do lado contrário quando este procurava espaços interiores. Por último, como estava a perder confiança neste momento do jogo, após identificar e decidir que linha de passe escolher, estava a demorar muito tempo a executar o passe, fazendo com que quando baixava a cabeça para

efetuar a ação técnica, o adv conseguisse antever e tivesse tempo para alterar o posicionamento, fechando a ligação que o nosso jogador tinha identificado. Assim sendo, mostrei alguns exemplos ao nosso treinador principal e com a sua concordância, partilhei estas minhas conclusões com o jogador, para que visualmente conseguisse perceber o que tinha a corrigir. No entanto, a demonstração visual de um comportamento de nada serve se não tiver seguimento nas unidades de treino, e posteriormente em jogo, pelo que, nos microciclos seguintes, nos exercícios de espaço mais reduzido começamos a posiciona-lo no lado contrário ao seu pé dominante, para que quando recebesse a bola não tivesse o instinto tão vincado de orientar a receção para o corredor lateral, mas sim para o corredor central, e quando começasse a sua identificação dos espaços direcionado para o lado do seu pé dominante, as primeiras ligações que encontrasse fossem as ligações no corredor central e não no corredor lateral. Adicionalmente, também com a permissão do treinador principal, fiz algum trabalho específico no final de algumas unidades de treino com este jogador, em que além de trabalharmos estas ligações interiores de forma simples com mini balizas posicionadas de forma a simular as linhas de passe mais frequentes no jogo, variando os espaços disponíveis de acordo com o meu posicionamento, trabalhamos também técnica de passe com a cabeça levantada, sendo que a decisão a tomar estava ligada com a cor do sinalizador que eu tivesse levantado, pudendo eu, no momento em que o jogador baixava a cabeça para executar o passe, alterar a cor escolhida, obrigando a que a decisão tivesse que ser alterada de imediato. Efetivamente os resultados não foram imediatos, mas o facto desta dificuldade ter sido identificada também pelo próprio jogador ajudou ao seu compromisso e vontade de melhorar, pelo que os resultados positivos acabaram por surgir, tendo sido algo muito satisfatório para mim como treinador, por ter conseguido ter resposta concreta e sustentada para um pedido de orientação de um jogador e conseguido ter um impacto positivo na sua evolução. Senti também que o facto deste jogador se sentir apoiado por parte da equipa técnica também o ajudou a ganhar confiança na generalidade do seu jogo, e melhorou os seus níveis de compromisso e concentração nas unidades de treino.

Com o arranque dos jogos oficiais, os exercícios principais nos dias aquisitivos tinham uma grande preponderância do comportamento do adv, assim sendo, apesar de não ter aumentado o meu grau de influência na decisão sobre os exercícios a incluir na unidade de treino, senti que desde cedo tinham em consideração o meu feedback relativamente aos espaços a explorar e comportamentos a promover dentro da nossa ideia de jogo, o que foi algo bastante gratificante durante toda a época. Quanto à operacionalização desses exercícios, continuava a ter um papel de apoio, onde sentia que poderia haver outra forma de maximizar a contribuição para o desenrolar do exercício, pelo que, propus ao treinador principal, nesses exercícios não estar ao nível do relvado, mas sim perto do analista, em comunicação via rádio com um dos adjuntos. Desta forma, além de ter um ângulo de visão diferente da restante equipa técnica relativamente à realização do exercício e poder observar detalhes que ao nível do relvado seriam impercetíveis, o facto de estar em comunicação *live*, permitia dar feedback relativamente ao comportamento dos jogadores que representavam o adv, para tentar aproximar os espaços e os comportamentos ao que tinha sido identificado na análise desse adv. O feedback por parte da restante equipa técnica a esta alteração foi bastante positivo, pois apesar de não ser produtivo descaracterizar o nosso jogar na procura de replicar as características do adv, por vezes, uma mudança de jogador tendo em conta as suas características, ou a criação de um simples condicionalismo durante o exercício, ajudava a atingir com maior assertividade os objetivos desse mesmo exercício. Neste tipo de exercícios com maior componente aquisitiva, onde aplicávamos questões táticas especificas de acordo com os pontos fortes e fracos do adv, era muito usual testarmos duas ou três alternativas de posicionamentos e dinâmicas de acordo com o que era previamente discutido e decidido no planeamento da unidade de treino.

Materializando a relação entre a nossa ideia de jogo, o modelo de treino e o nosso desempenho em jogo, darei como exemplo, três situações que decorreram em fases diferentes da nossa época, em que identificamos lacunas no nosso jogar para as quais aplicamos exercícios nas unidades de treino para corrigir e optimizar o desempenho da nossa equipa:

Falta de profundidade em largura quando estávamos em construção

Como já referido previamente, os nossos médios alas eram jogadores com grande qualidade técnica com bola, mas que faziam a diferença através da compreensão do jogo, na decisão e na execução técnica do passe curto e longo, e não pela capacidade de 1x1 nem pela velocidade e ataque à profundidade. Assim sendo, detetamos que tinham uma tendência a procurar os espaços interiores demasiado cedo, o que levava a que, enquanto os nossos defesas laterais não estivessem projetados, a equipa tivesse pouca largura. Adicionalmente, o nosso defesa lateral direito, não tinha um instinto tão forte no ataque à profundidade, pelo que por vezes demorava demasiado tempo a garantir largura perto da última linha do adv. Um dos exercícios elaborados para promover este melhor ajuste dos timings posicionais entre laterais e médios alas consistia na identificação de zonas entrelinhas e zonas de profundidade, ambas na largura, promovendo a exploração das zonas de profundidade pelos laterais.

Exercício: 10+GR x 10+GR (1ª fase: 6+GR x 5 // 2ª fase: 6 x 5+GR)

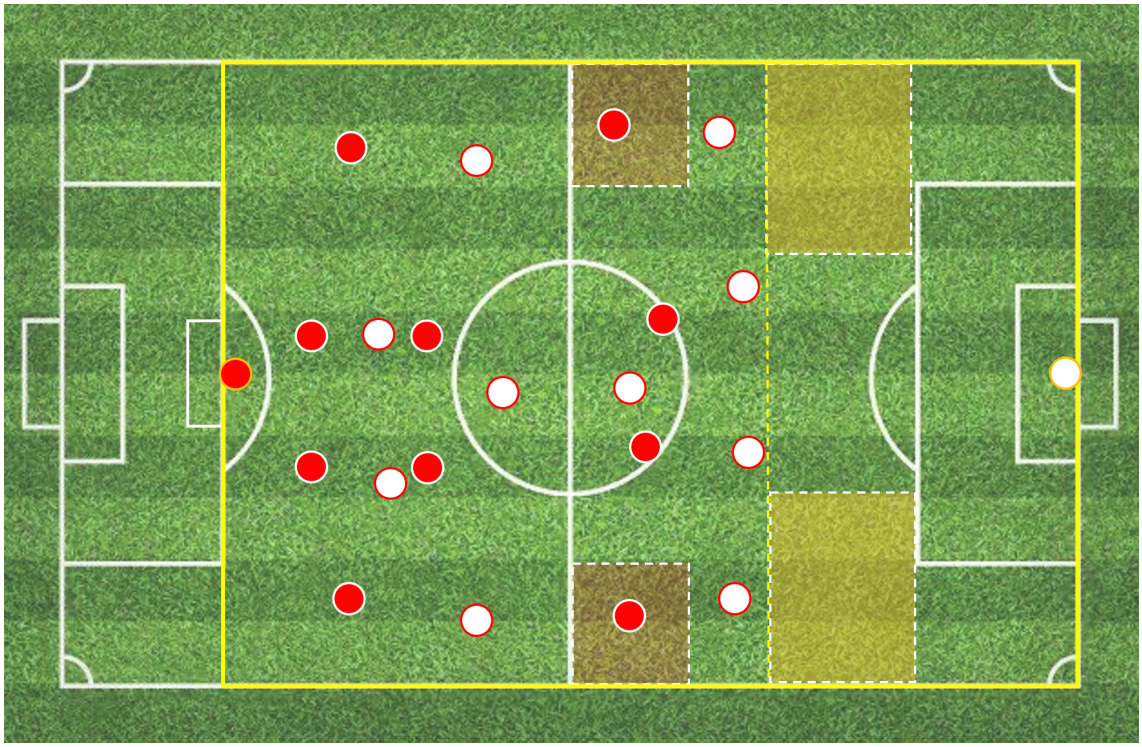


Figura 34 – Exercício 1

- Na 1ª fase do exercício a equipa vermelha tem que fazer 10 passes no espaço até à linha do meio-campo, tirando partido da superioridade numérica que tem;

- Na 2ª fase do exercício, após os 10 passes efetuados, os laterais já se podem projetar, e apenas quando chegam à zona vermelha é que os médios alas podem sair dessa zona e procurar espaços interiores;

- Só os laterais da equipa vermelha é que podem transitar posicionalmente da 1ª fase para a 2ª fase do exercício;

- A equipa branca não pode baixar da linha amarela até a bola passar essa mesma linha;

- Quando a bola passar a linha, se for rececionada por um lateral dentro da zona laranja, e no seguimento imediato do lance resultar em golo, equivale a três golos. Caso contrário equivale a um golo;

- Quando a bola sai do terreno de jogo, recomeça no GR da equipa vermelha e recomeça a 1ª fase do exercício.

Reflexão: Com este exercício quisemos iniciar por impulsionar o momento de construção, em que apesar de não termos definido a construção em 4+2 como o nosso posicionamento ideal para construirmos, é algo que durante o jogo acaba por acontecer várias vezes, pois a projeção dos laterais deve ser algo orgânico e fluído e não forçado. Adicionalmente, ajuda aos médios alas a manterem o posicionamento aberto nesta fase inicial. Na 2ª fase do exercício, os laterais são incentivados a chegar ao meio-campo ofensivo, para "libertar" os médios alas, no entanto, devido à linha amarela posicionada a meio do meio-campo, o espaço fica mais reduzido, o que facilita os encurtamentos da equipa que defende, e dificulta as ligações entrelinhas com os o MA's e os PL's, pelo que é com a projeção dos laterais que a equipa em posse consegue obter vantagem e fazer situações de 2x1 no lateral do adv, conseguindo atacar a profundidade nas costas dos mesmo. Os dois principais objetivos foram conseguidos, tanto no timing dos MA's a virem para o espaço interior como dos LAT's a atacar profundidade.

Falta de verticalidade na circulação de bola

Apesar de termos jogadores com grande capacidade passe curto e boa leitura e inteligência de jogo, num momento da época começamos a sentir alguma dificuldade em sermos agressivos com bola. Conseguimos circular a bola por largos períodos no jogo, mas sem criar grande desestabilização na organização defensiva do adv. Tal pode-se dever em parte ao estilo mais rígido de liderança do nosso treinador principal, que fazia com que alguns perfis de jogadores tivessem dificuldade em arriscar durante o jogo, optando maioritariamente por opções seguras com poucas hipóteses de perda da bola. Para estimular essa capacidade de fazer passes a quebrar linhas de pressão do adv, assim como uma maior movimentação entre setores optamos por elaborar o seguinte exercício:

Exercício: 10+GR x 10+GR (1ª fase: 4+GR x 3 // 2ª fase: 5x4 // 3ª fase 4 x 4+GR)

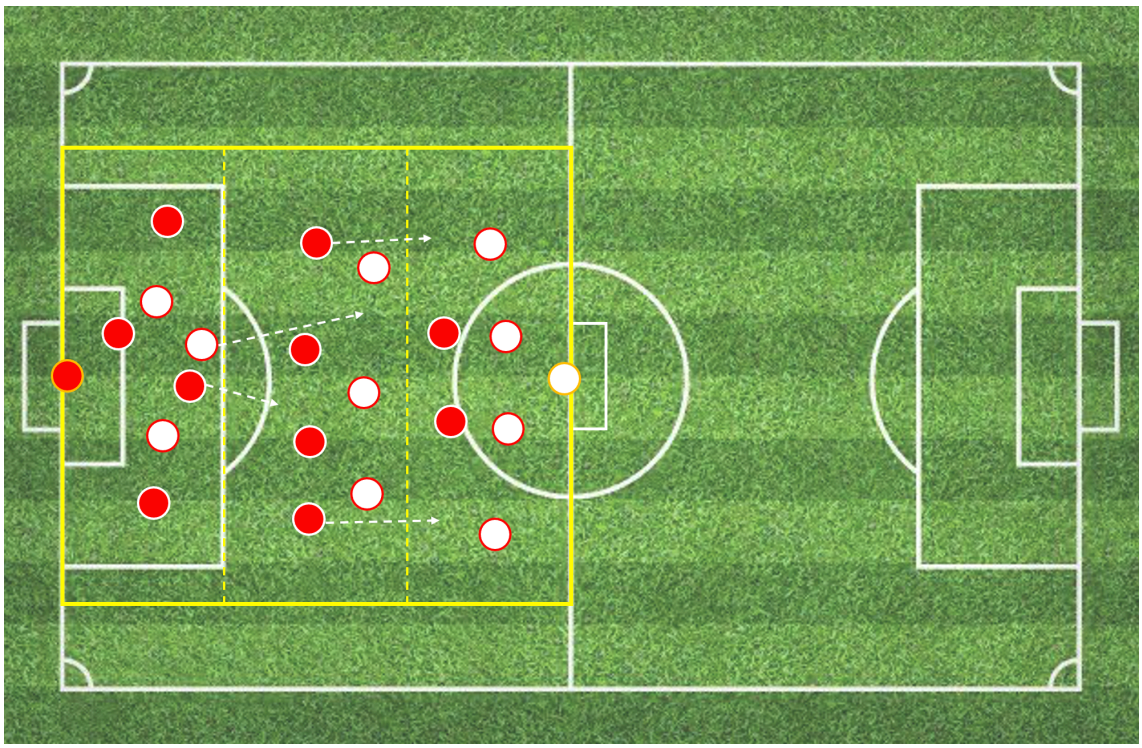


Figura 35 – Exercício 2

- Na 1ª fase do exercício a equipa vermelha tem que fazer 5 passes na primeira zona para poder ligar com um jogador da segunda zona;

- Quando a bola é rececionada por um jogador na 2ª zona, podem transitar um jogador de cada equipa da 1ª para a 2ª zona (preferencialmente os MI's de cada equipa);

- Na 2ª fase do exercício a equipa vermelha tem que fazer 5 passes na segunda zona para poder ligar com um jogador da terceira zona;

- Quando a bola é rececionada por um jogador na 3ª zona, podem transitar dois jogadores da equipa vermelha da 2ª para a 3ª zona. (preferencialmente os LAT's)

- A equipa que defende na 3ª zona só pode pressionar após a bola entrar na 3ª zona.

- Nesta zona não existe número mínimo de passes para finalizar.

- Tanto na 2ª como na 3ª zona, é possível passar para alguém da zona anterior, mas têm que voltar a fazer os 5 passes para poderem voltar a avançar de zona.

- Quando a equipa que defende ganha a bola, tem que voltar com a bola para a 1ª zona para começar um novo ataque. Essa ligação pode ser diretamente da 3ª zona para a 1ª zona.

- Se a bola sair do terreno de jogo, recomeça a equipa que terá a posse de bola mas a partir do GR.

Reflexão: Neste exercício tivemos como base o nosso posicionamento ofensivo de construção a 3+1, com os dois MA's por dentro e os LAT's projetados em zona de criação. Defensivamente também mantivemos o nosso posicionamento base de 4-4-2, sendo que um dos MI's tinha liberdade para pressionar mais alto com os PL's, mas obrigando a que tivesse capacidade de recuperação, para evitar uma desvantagem numérica de 5 para 3 quando a primeira linha de pressão era quebrada. Garantimos a superioridade numérica da equipa que ataca nas duas primeiras zonas, para impulsionar os passes verticais. Tentamos também fazer com que o posicionamento de alguns jogadores (como um dos MI's e os LAT's) seja mais dinâmico e menos estanque. Por último, na última zona, a equipa que atacava tinha vantagem no espaço para receber, mas não tinha vantagem numérica, obrigando a que finalizassem de forma rápida, com a chegada dos LAT's a zonas de finalização. Apesar de alguma confusão inicial com as movimentações dos jogadores de zona para zona, rapidamente os

jogadores entenderam o exercício e conseguimos estimular o nosso principal objetivo: o passe vertical.

Falta de capacidade para quebrar a pressão do adv num corredor lateral e variar o centro de jogo para acelerar

Uma questão não tão impactante no nosso jogar como as duas anteriores, mas que identificamos nalguns jogos, é que quando defrontávamos adv's que direcionavam a sua pressão de forma a "abafar-nos" no corredor lateral, e o faziam de forma coordenada, usualmente só conseguíamos identificar o espaço em profundidade dos PL's como forma de quebrar essa pressão. Se é verdade que um dos nossos PL's conseguia fazer a diferença nestes lances de ataque à profundidade devido à sua velocidade, este tipo de solução levava-nos a perder a posse de bola demasiado rápido. Assim sendo, para impulsionar a que conseguissem identificar o homem livre no corredor contrário, elaboramos o seguinte exercício:

Exercício: 10+GR x 10+GR

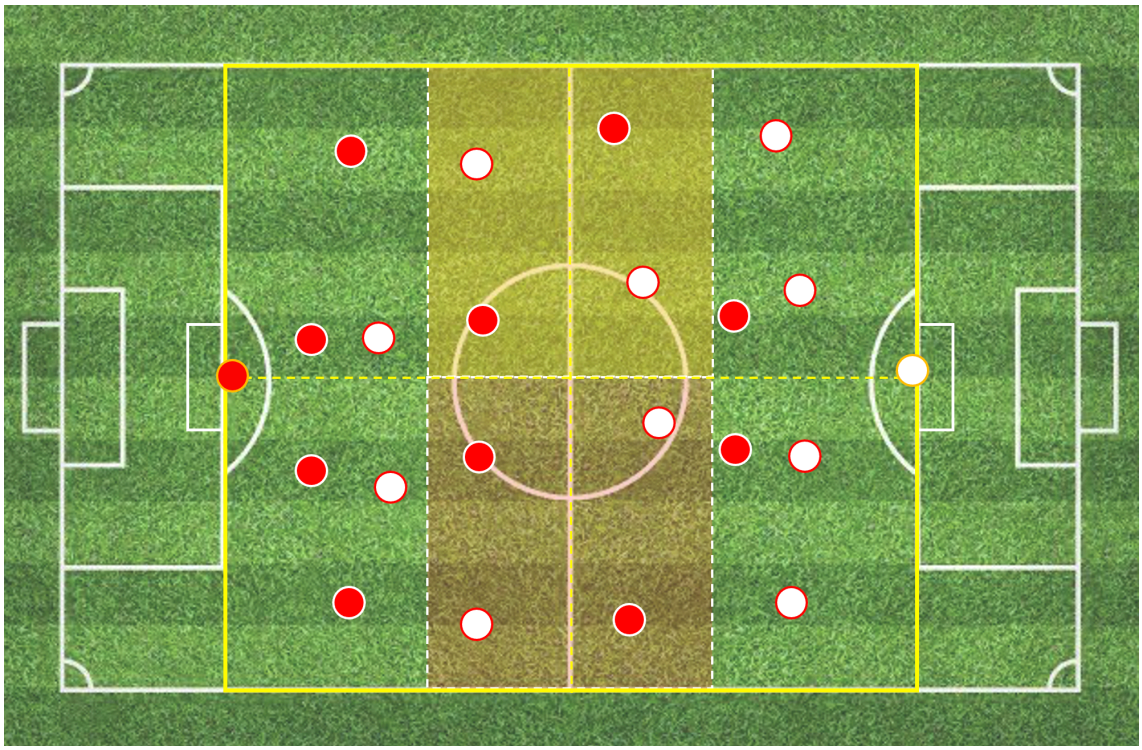


Figura 36 – Exercício 3

- A equipa que atacar tem que fazer 10 passes dentro de uma das zonas identificadas a laranja ou vermelho;

- Após esses 10 passes pode atacar a baliza pela zona do campo que quiser;
- No entanto, se a saída da pressão for através de um jogador posicionado na outra zona identificada, os jogadores da equipa que defende que estiverem na metade lateral do campo, não podem atravessar para o outro lado do campo.
- A equipa que defende, se ganhar a posse de bola tem 10 segundos para atacar a baliza livremente. Caso contrário, tem que fazer 10 passes numa das zonas identificadas.

Reflexão: Na elaboração deste exercício tivemos como objetivo que a equipa com bola tivesse que aguentar a posse de bola mesmo estando a ser pressionada no corredor, para evitar a que usassem como solução imediata uma bola para a profundidade. Após fazerem os 10 passes, não quisemos obrigar a que optassem por uma solução no corredor contrário, até porque o nosso ataque à profundidade é algo importante para o nosso modelo de jogo e que não queríamos inibir. No entanto, ao impedir que a equipa que está em processo defensivo basculasse com todos os jogadores, esta variação do centro de jogo era claramente a melhor opção para que a equipa que está a atacar facilmente criasse uma zona de superioridade. Por último, também tentamos impulsionar transições rápidas e verticais no momento do ganho da bola, mas que tivesse a opção de manter a posse caso não sintam que haja condições para serem agressivos com bola a atacar a baliza. Os jogadores compreenderam bem o exercício, e apesar de por vezes terem tido dificuldade em fazer os 10 passes na zona delineada, conseguiram perceber de forma intuitiva onde estava o homem livre e a vantagem numérica que havia no corredor contrário. No entanto, dos três exemplos de exercícios criados para a resolução de um problema específico no nosso jogar, este foi o que senti que menos "*transfer*" teve para o jogo, possivelmente por ser o exercício que menos recriava um contexto fidedigno ao jogo, ao "forçarmos" os 10 passes no corredor e impedirmos que a linha defensiva de quem defende pudesse bascular aquando da variação de centro de jogo. Ainda assim sentimos que teve efeitos positivos, principalmente na forma como o nosso MI do lado da bola conseguiu identificar mais rapidamente a ligação com o MA do corredor contrário para quebrar a pressão do adv.

Seguindo com a perceção do meu desempenho e evolução como treinador-adjunto ao longo do ano, além deste foco na parte técnica da minha função, algo que também trabalhei durante todo o ano foi a parte relacional com os jogadores. O facto de ser treinador-estagiário, também conferia alguma leveza à minha função aos olhos dos jogadores, sendo que, sem nunca ter tido nenhuma situação de difícil gestão em que não reconhecessem a minha posição como treinador, vários jogadores ao longo da época pediram-me orientação tanto técnico-tática, para conseguirem evoluir o seu jogar, como mental, para conseguirem compreender melhor a postura que lhes era exigida por parte do treinador principal e acomodar de forma mais equilibrada alguns momentos negativos que foram vivendo no decorrer da temporada.

Regressando à sinergia entre a pessoa, o aprendiz e o treinador, sinto que esta época desportiva foi essencial para crescer nas três vertentes, pois trouxe-me um contexto muito diferente do que já tinha vivenciado nas minhas experiências pessoais até então, fazendo de mim uma pessoa mais confiante e mais empática, sendo que, quanto mais mergulhei no meu papel de aprendiz, mais me fui apercebendo da enorme vastidão de conhecimento que existe para apreender e construir, para que o treinador, que ainda agora está a começar, se consiga desenvolver, fiel à sua identidade, mas aberto e flexível a mudança e à evolução que diferentes contextos vão proporcionando.

3.6 A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO

Tendo já detalhado os conceitos teóricos sobre o treinador, o modelo de treino e a sua aplicabilidade prática contextualizada no estágio que desenvolvi nos sub-23, assumo como relevante detalhar também alguns conceitos teóricos e o *transfer* para a prática de uma área de apoio, que vejo como cada vez mais essencial para o desenvolvimento de um trabalho pluridisciplinar e completo de uma equipa técnica: a observação e análise. De forma a enquadrar melhor o que é a observação e análise no futebol, considero pertinente abordar a caracterização das equipas de futebol como "sistemas especializados e condicionados pelas competências tático- estratégicas, materializadas nas atitudes e comportamentos dos jogadores. Pretende-se, em todos os momentos do jogo, que os jogadores operem segundo os princípios que os governam, entendidos como as regras de base segundo as quais dirigem e coordenam a sua atividade" sendo que ao jogador compete "orientar as suas ações no terreno de jogo de acordo com os princípios inerentes ao respetivo modelo de jogo da equipa, desenvolvendo e consolidando uma linguagem tática comum" (Barreira, 2012). Assim sendo, conseguimos concluir que uma equipa tem como objetivo criar sinergias que consigam que o todo seja maior que a soma das partes, ou como expresso nas palavras de Barreira, que "o elo de ligação entre os jogadores pode ajudar a gerar a emergência de comportamentos que representam algo mais do que a adição dos comportamentos de cada um deles".

São estas ligações e conexões intuitivas em campo que, a meu ver, conferem uma base lógica ao futebol, e daí, observável. A compreensão do que está "por trás" do corte *in extremis*, da defesa "impossível" e do golo da vitória no último minuto, torna este desporto tão apaixonante, e perceber o "porquê" de todos os detalhes existentes no Jogo, é a chave para essa compreensão mais global.

"A mim, educaram-me desde os treze, catorze anos para que conhecesse o futebol. Antes jogava porque sim, e acreditava que as situações aconteciam porque sim. Mas fizeram-me entender que acontecem porque há uma lógica. Educaram-me a decifrar o jogo. Por outro lado, à maioria dos jogadores ninguém lhes ensinou nada. A muitos treinadores não lhes interessa o que estamos a falar. Desde jovens, dizem aos jogadores que têm que lutar, que ganhar e essas

coisas. É isto que se passa, e é por isso que é tão difícil que as pessoas falem de futebol" (Pep Guardiola citado por Sánchez, 2015).

Pode então dizer-se que foi esta busca pela compreensão do Jogo que deu origem aos primeiros trabalhos de observação e análise. As primeiras observações levadas a cabo no futebol utilizavam a técnica de lápis e papel e tratava-se de um registo das ações dos jogadores, mediante uma série de códigos, em tabelas desenhadas para essa finalidade, sendo que, habitualmente a observação era efetuada em direto. (Pino Ortega et al., 2007).

Preparar a equipa para a competição seguinte, utilizando a observação do rendimento e comportamento competitivo do adversário é hoje vulgar no desporto de rendimento. (Ventura, 2013). Como partilhado pelo nosso Selecionador Nacional Fernando Santos: "muitas ferramentas de treino e jogo, apesar de utilizadas desde há muito, foram constantemente aperfeiçoadas e direcionadas para a concretização do objetivo comum a todos os treinadores: a vitória." (citado por Ventura ,2013)

Considero importante ter também em conta que, na área de observação e análise "a investigação nas instituições de ensino superior, assim como em cursos específicos do tema, com situações de estágios práticos supervisionados, têm vindo a contribuir para aumentar o conhecimento e as competências das pessoas neste âmbito" (Barreira, 2012).

Mas afinal o que é a observação? Como a conseguimos definir? Uma busca ao sentido da palavra em si diz-nos que se trata do "ato ou efeito de observar; consideração atenta de um fato para o conhecer melhor" (Dicionário Moderno da Língua Portuguesa, Porto Editora), ou seja, o ato de examinar (mais que simplesmente dirigir o olhar para algo) pode ser considerado como a base da observação. Transpondo esta definição mais genérica para o mundo de Futebol, conseguimos ter várias interpretações, dependendo da pessoa que a faz, do prisma com que tentamos definir o conceito e do nível de detalhe com que o fazemos. Numa abordagem mais prática, Ulisses Morais descreve a observação como "os olhos onde eu não os tenho, perante as ideias que eu concebo e as necessidades que eu quero para trabalhar no jogo" (citado por Ventura, 2013).

Já de um ponto de vista mais metodológico, podemos definir que é um "procedimento científico, que permite quantificar o comportamento observável, sendo desenvolvida em contextos naturais através do registo objetivo e sistemático do comportamento espontâneo. Possibilita a deteção de relações de diversa ordem entre comportamentos." (Martins et al., 2011).

Pessoalmente, considero que apesar da grande base cientifica e metodológica existente na observação, será importante "guardar espaço" para um contributo mais intuitivo e artístico de quem faz a análise, como sugerido na definição de Barreira em 2012: "a análise da equipa adversária, é um processo de espionagem ou exploração cuidada para se obter informação que pretende, por meio de recursos mais ou menos evoluídos, identificar a cultura comportamental do opositor, sob o intuito de transmitir conhecimento fiável e evoluído para a preparação do treino e da competição (...) a análise do Jogo é uma arte, na medida que a deteção e a categorização rápida e eficaz de indicadores acerca dos padrões comportamentais depende da aprendizagem, da adequada exercitação e da intuição decorrente dessa experiência especifica. A eficácia desse processo é inversamente proporcional à quantidade de variáveis parasitas existentes (...) sendo que quanto menor a competência do analista, maior influência terá esta panóplia de ruídos na sua eficácia"

Apesar de nem sempre ter sido assim, no Futebol atual, a observação e análise já é tida como algo importante e essencial para alcançar o sucesso desportivo: "É cada vez mais recorrente os treinadores rodearem-se de especialistas, de forma a recolherem informações sobre a sua própria equipa ou sobre as equipas adversárias. Pretendem com este procedimento melhorar o processo de treino, e consequentemente estarem mais perto de alcançar a vitória nas competições em que participam. Esta área, deve ser uma das áreas a que o treinador deve atribuir uma atenção especial, uma vez que pode contribuir para que o seu trabalho tenha mais sucesso" (Ventura, 2013). Já em 2005 Carling dizia que "caso um treinador não recorra à utilização da análise do jogo como ferramenta no seu trabalho diário, é olhado como negligente pela comunidade futebolística" pelo que nos dias de hoje, essa opinião está ainda mais estabelecida por treinadores como Jorge Costa, que concorda com essa relevância conferida ao

observador e constata até uma descentralização positiva da responsabilidade que antigamente caía apenas sobre o Treinador Principal: “cada vez mais em Portugal as pessoas começam a dar valor a uma equipa técnica, e não a um treinador. Sabes que um treinador sozinho não tem sucesso” (citado por Ventura, 2013).

Quando nos debruçamos sobre a observação e análise em Portugal e a preponderância que lhe é conferida pelos Treinadores de Futebol, pessoalmente considero completamente incontornável o nome de José Mourinho que, acredito ter marcado uma era no Futebol, e em particular nesta área. Se numa fase inicial da carreira, já mostrava que “para além dos treinos, a única coisa que fazia era ver vídeos e estudar os adversários” (Álvaro Braga citado por Ventura, 2013), numa fase posterior, aquando da sua passagem pelo F.C. Internazionale Milano, Sneijder (citado por Vasco, 2012) falou da palestra dada por Mourinho antes da meia-final da Champions: “Durou duas horas, repartidas por dois dias. Mourinho salientou os pontos fortes do Barcelona e queria tocar lá. Ele deu-nos todas as informações necessárias para deter a máquina Barça. Foi uma loucura!”

Após esta contextualização da observação e do papel do observador no futebol, penso ser relevante centrarmo-nos naquilo que considero que é por vezes esquecido no futebol: o ser humano.

Será então relevante perceber quais são as principais preocupações de um observador, assim como, que tipo de perfil e características, os intervenientes no mundo do Futebol atual procuram num Observador. Sanchéz (2015) afirma que as principais responsabilidades devem ser:

- Captar informação;
- Elaborar relatórios audiovisuais e escritos;
- Facilitar a organização da informação que se tem;
- Permitir ver situações que antes não se viam;
- Libertar tempo à equipa técnica e ao treinador principal.

De acordo com Proença (1982), Dan Gaspar (2000) e Green (2000) citados por Lopes (2005), entendem que o observador deve possuir as seguintes características para desempenhar da melhor forma:

- Ter disponibilidade (tempo e vontade);
- Conhecimento do jogo;
- Ser objetivo na recolha dos dados;
- Descrever factos e não opiniões:
- Capacidade para comunicar.

Vasquez (2012) refere ainda que “o observador deve ter um perfil semelhante ao de um treinador (...) assim como uma elevada capacidade para manusear softwares informáticos”. Certo é que, sempre que houver disponibilidade e abertura por parte do Treinador Principal “os analistas devem ser participativos e não se limitarem a analisar e fazer relatórios técnicos. Devem expor o seu ponto de vista, acrescentando propostas que ajudarão o treinador a implementar as tarefas e os modelos de treino, com o objetivo de garantir um maior grau de especificidade.” (Sánchez, 2015)

No entanto, cruzando as opiniões de intervenientes como Miguel Canales, Adrián Esparraga, Bori Moreno ou Diego Pérez, chegamos sempre à mesma conclusão, que o analista que marca a diferença é aquele que tem melhores capacidades para ver o futebol e, que este aspeto é, possivelmente, o que menos se consegue desenvolver. Ter um grande domínio das tecnologias não garante por si só o conhecimento do jogo, a sua estruturação e metodologia de desenvolvimento do relatório em si, que faz a diferença entre os grandes e os não tão grandes analistas.” (citados por Ventura, 2013)

3.7 MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

Como já referido previamente, adicionalmente ao papel como treinador-adjunto e às responsabilidades inerentes a essa função, estava responsável por fazer a ligação com o Gabinete de Observação e Análise (GOA) e a nossa equipa técnica, tendo também sob a minha alçada várias responsabilidades relativas ao âmbito de trabalho do GOA. Aprofundando o papel da observação e análise dentro do contexto do Sporting Clube de Braga, considero que é cada vez mais valorizado, e respeitado internamente pelos restantes gabinetes de trabalho. Acredito que, a ainda usual, figura de "analista bombeiro" que tem como foco principal responder a uma série de pedidos *ad-hoc* que vão sendo feitos pelos elementos da equipa técnica, assim como por outros gabinetes, como o Scouting, e que é frequentemente associado a assuntos relacionados com aspetos digitais, apenas empobrece a função, afastando-a cada vez mais da essência tática e estratégica do treino e do jogo. Esta abordagem desorganizada e sem planeamento do que são as tarefas do analista, faz com que seja produzido um excesso de informação com pouco valor acrescentado para o crescimento coletivo e individual da equipa, retirando tempo necessário para o desempenho do que é, no meu ponto de vista, fulcral na função: a análise da própria equipa e a análise do adversário.

Nesse sentido, na academia do Sporting Clube de Braga, é conferida uma valorização do papel do analista, definindo uma linha orientadora para o que deve, ou não, ser informação produzida pelos elementos do gabinete, sem que em qualquer momento, seja relegado para segundo plano a necessidade de flexibilidade e adaptação às necessidades da equipa técnica, e ao seu modelo de jogo e de treino.

Como pilares principais do papel de um analista, considero que podem ser divididos nos seguintes âmbitos:

- Análise do adversário
- Análise do treino
- Ligação com a equipa técnica
- Bases de dados individuais

- *Matchday*

Detalhando então a repercussão prática destes cinco pilares para o planeamento semana do gabinete, conseguimos listar as principais tarefas da seguinte forma (assinalando com "JS" as tarefas que foram minha responsabilidade como treinador-adjunto responsável pela análise):

3.7.1 ANÁLISE DO ADVERSÁRIO

Está ligada à essência da criação da função do analista, e acredito que deve continuar a ser o principal foco de um analista, e onde a maioria das horas de trabalho semanal devem ser investidas. Esta análise deve ser feita de uma forma minuciosa e bastante extensiva, visto que o analista usualmente é o elemento que mais jogos do adversário vê, e deve conseguir dar resposta a todas as perguntas do foro tático-estratégico do adversário em questão. É importante que a informação passada à equipa técnica esteja bastante precisa e suportada com exemplos em vídeo, de forma que transmita a segurança e confiança necessária à equipa técnica, para planear o microciclo e a componente estratégica para o jogo. No caso de um analista num contexto de futebol de formação, acredito que quanto mais novo for o escalão em que está inserido, menos preponderância deve ser dada a esta tipo de tarefas, em prol da análise coletiva e individual da própria equipa, fomentando assim um espírito de desenvolvimento e crescimento dos jogadores do clube.

- Visualização e análise de vários jogos do adversário (JS);
- Elaboração do compacto para análise com a equipa técnica;
- Proposta de estratégia para o jogo com base no nosso modelo de jogo, sendo a decisão responsabilidade da equipa técnica (JS);
- Elaboração e edição do vídeo sobre o adversário para apresentação aos jogadores (JS);
- Deteção de padrões individuais dos jogadores do adversário (JS);

Figura 37 – Codificação de um jogo do adv através do software Sportscode

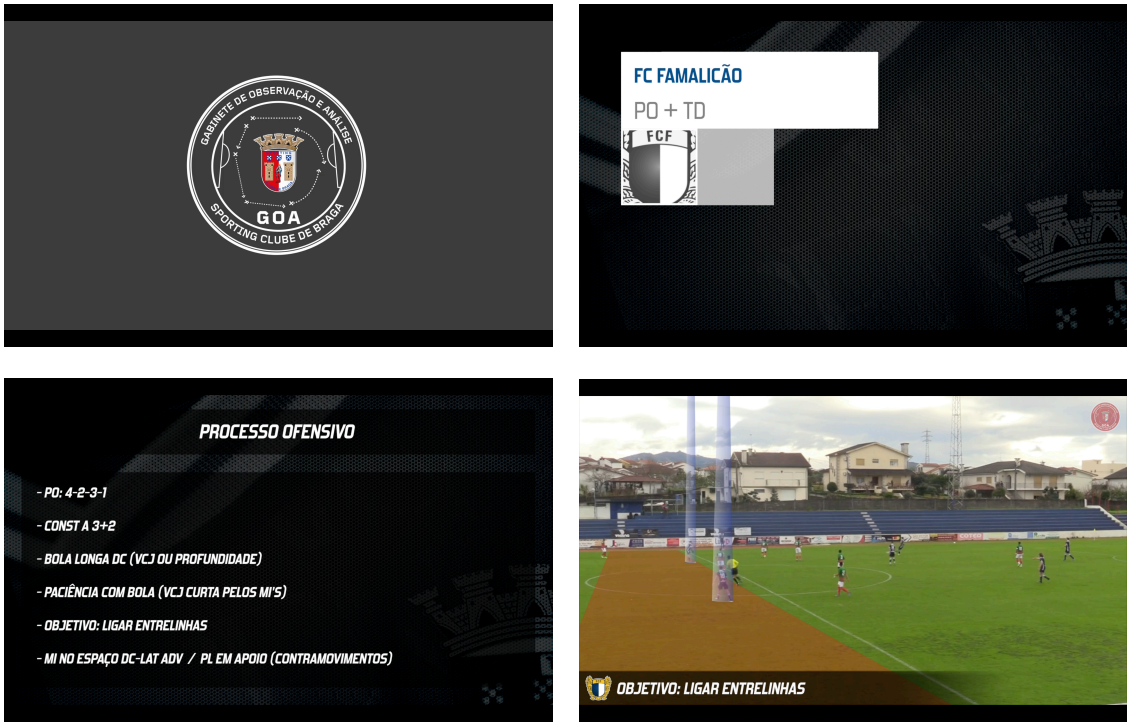


Figura 38 – Capturas de ecrã do vídeo de PO+TD do adv

3.7.2 ANÁLISE DO TREINO

Nesta vertente, é essencial que o analista esteja perfeitamente identificado com o modelo de treino da equipa técnica, e que seja também incluído, não na conceção, mas sim na definição de cada unidade de treino. Desta forma, devido a estar usualmente numa localização elevada, consegue dar feedback valioso à equipa técnica relativamente ao objetivo de cada exercício, comportamento dos jogadores, e à criação de estímulos que vão de encontro à estratégia definida para o próximo jogo.

- Filmagem de todas as UT's;
- Comunicação com a equipa técnica para avaliação e possíveis ajustamentos coletivos e individuais (JS);
- Codificação qualitativa coletiva e individual da UT para disponibilização / apresentação à equipa técnica (JS);
- Codificação de possíveis cortes a utilizar no vídeo de pré-jogo (JS);

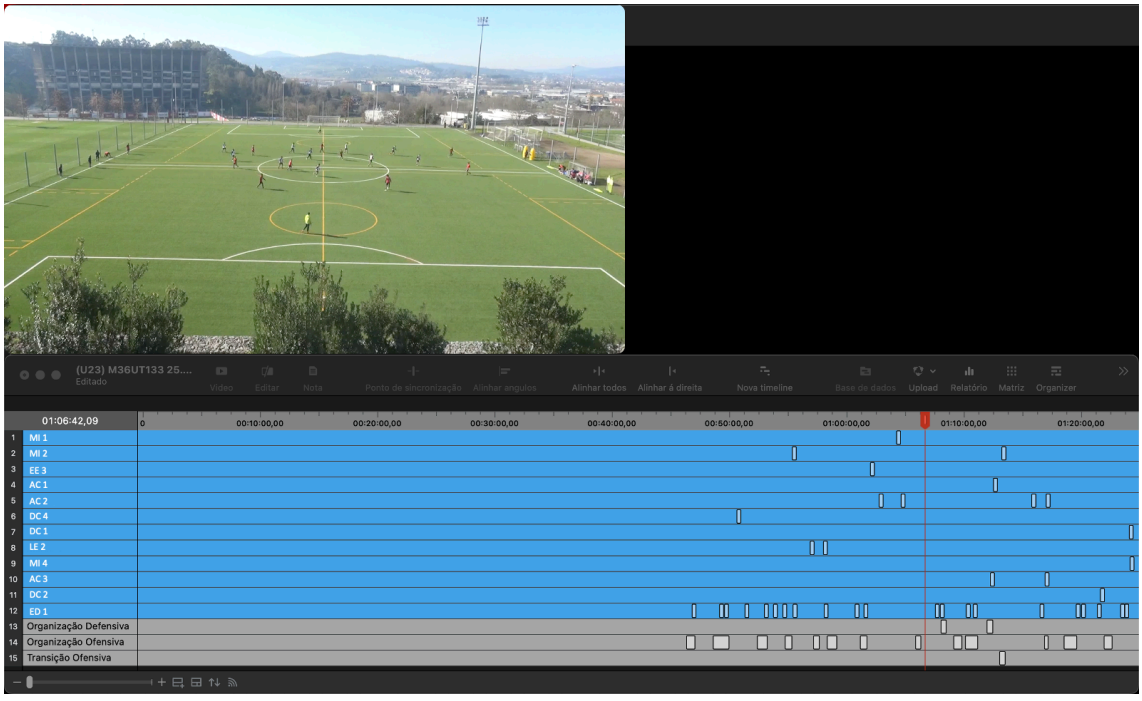


Figura 39 – Codificação de uma unidade de treino através do software Sportscode

3.7.3 LIGAÇÃO COM A EQUIPA TÉCNICA

Apesar de todas as tarefas mais técnicas e mais específicas do Gabinete de Observação e Análise, pouco ou nenhum valor criará para a equipa se não estivar integrado com o perfil da equipa técnica e o seu modelo de treino e de jogo. Assim sendo, o analista está numa posição que envolve uma forte capacidade de organização e flexibilidade para garantir que mantem o planeamento semanal das suas tarefas, indo de encontro ao que é requerido pela equipa técnica.

- Perceber prioridades de análise da equipa técnica (JS);
- Enquadrar pedidos "ad-hoc" no planeamento de trabalho semanal (JS);
- Acompanhar decisões tomadas pelo treinador principal, e estar preparado para fundamentar uma opinião, seja ela concordante ou não (JS);
- Estar em linha com a dinâmica e rotinas diárias da equipa técnica, quer profissional como social (JS).

Figura 40 – Capturas de ecrã de um vídeo corretivo de construção e de posicionamento em ET's defensivos

Figura 41 – Exemplos da análise aos golos marcados e sofridos pelos sub-23 durante a primeira fase da Liga Revelação

Figura 42 – Exemplo da análise coletiva introdutória das equipas apuradas para a 2ª fase da Liga Revelação

Figura 43 – Exemplo da análise individual introdutória das equipas apuradas para a 2ª fase da Liga Revelação

3.7.4 BASES DE DADOS INDIVIDUAIS

Este âmbito de trabalho, acaba por ser algo já mais específico de cada clube, sendo algo que é cada vez mais impulsionado no Sporting Clube de Braga. Apesar deste trabalho de análise de comportamentos e características individuais em treino e em jogo ser por vezes feito pelas equipas técnicas, num tipo de ação de curto prazo, acredito que o analista tem à sua disposição ferramentas que lhe conferem uma capacidade privilegiada para fazer estas análises de forma constante e planeada ao longo da época, conseguindo assim detetar e suportar em vídeo tanto comportamentos positivos a promover, como comportamentos negativos a corrigir. Logicamente, esta passagem da deteção de padrões positivos ou negativos à intervenção com o jogador, deverá ser validada com a equipa técnica, de forma a garantir a coerência do feedback que é passado ao jogador:

- Codificação live de ações individuais nas UT's;
- Análise dos jogos com o foco na codificação de ações individuais de todos os jogadores (JS);
- Deteção de padrões (positivos e negativos) (JS);
- Análise com a equipa técnica (JS);
- Intervenção específica com o jogador (JS);

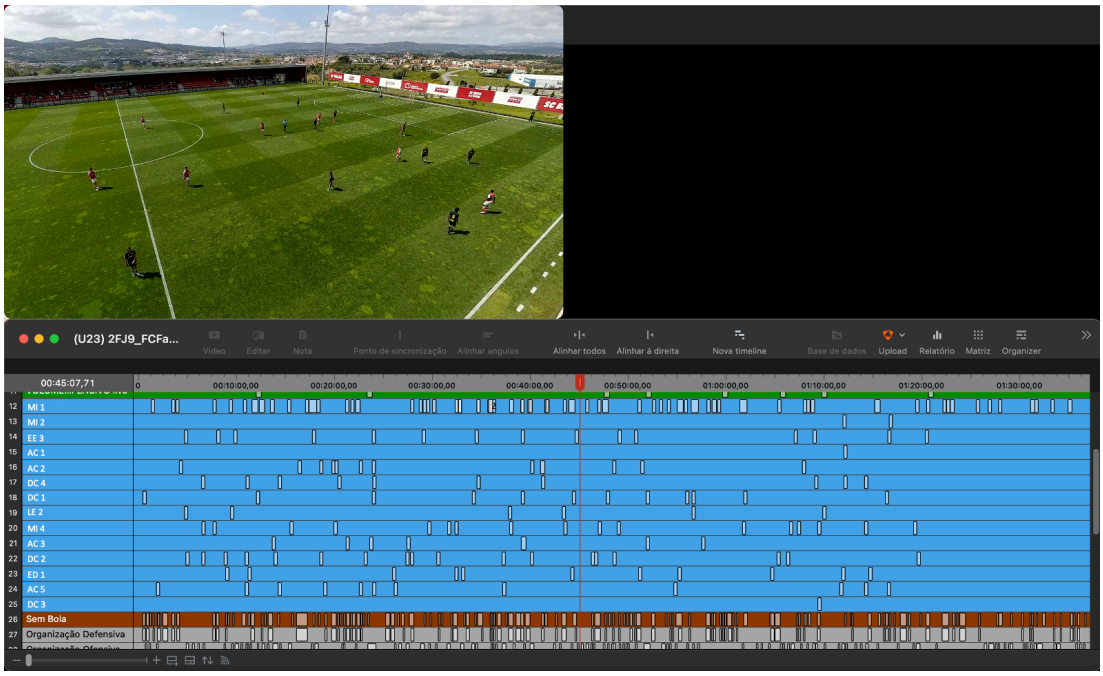


Figura 44 – Codificação de individual de jogo através do software Sportscode

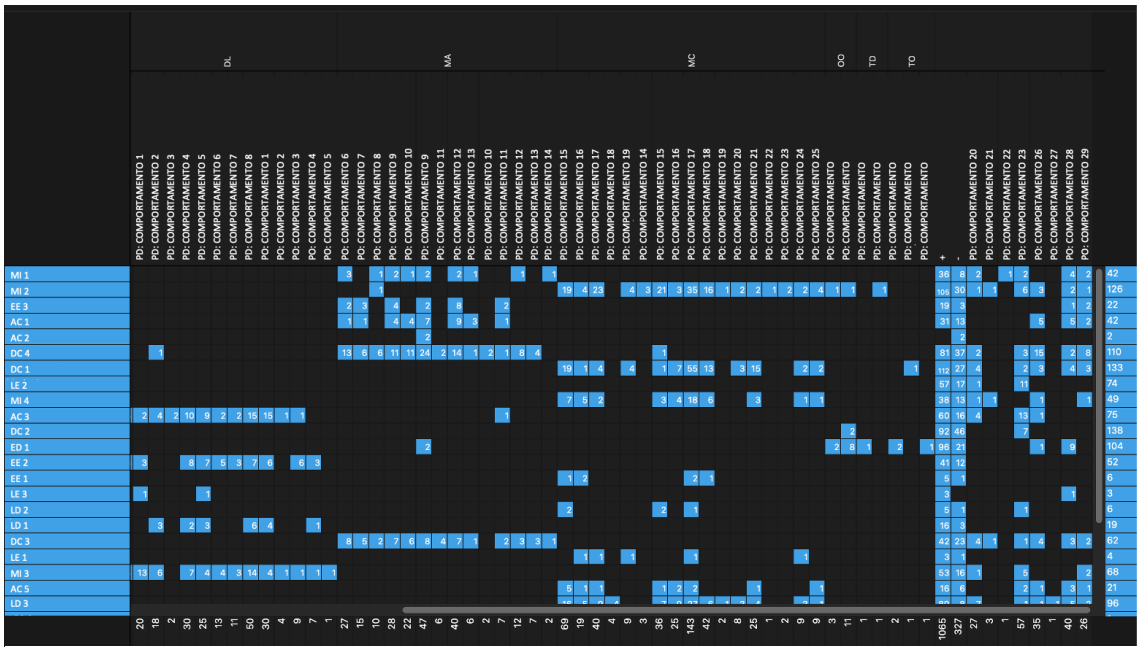


Figura 45 – Matriz da base de dados individual dos jogos através do software Sportscode

3.7.5 *MATCHDAY*

Por fim, mas logicamente não menos importante, chega o jogo. Este é um dia em que a quase totalidade das tarefas em termos de análise do adversário já estão realizadas, pelo que considero que é importante o foco do analista estar direcionado para o auxílio à equipa técnica na passagem de informação aos jogadores. Acredito que acrescenta valor que o momento de pré-jogo, onde o treinador principal aproveita para relembrar alguns espetos estratégicos do jogo, seja feito com base em vídeos do microciclo, em que os jogadores tenham efetuado os comportamentos que a equipa técnica acredita que devem ser replicados em jogo, demonstrando aos jogadores que estão perfeitamente capacitados para os fazer durante o jogo. Para tal, é importante a já previamente enunciada, ligação do analista com a equipa técnica durante as unidades de treino.

Durante o jogo, o analista necessita ter uma forte capacidade de leitura de jogo para que, consiga dar alertas relevantes ao treinador-adjunto que está em comunicação com o banco.

Depois do jogo, é importante que o analista esteja em linha com as ideias da equipa técnica relativamente aos acontecimentos positivos e negativos durante

o jogo, ao que se desenrolou de acordo com o planeamento estratégico, e o que é relevante incluir na análise em vídeo para apresentar aos jogadores:

- Pré-jogo
  - Reunir com a equipa técnica para definir pontos chave a passar aos jogadores no pré-jogo (JS);
  - Filtragem dos cortes efetuados ao longo da semana, para utilizar no pré-jogo (JS);
  - Elaboração e edição do vídeo do pré-jogo (JS);

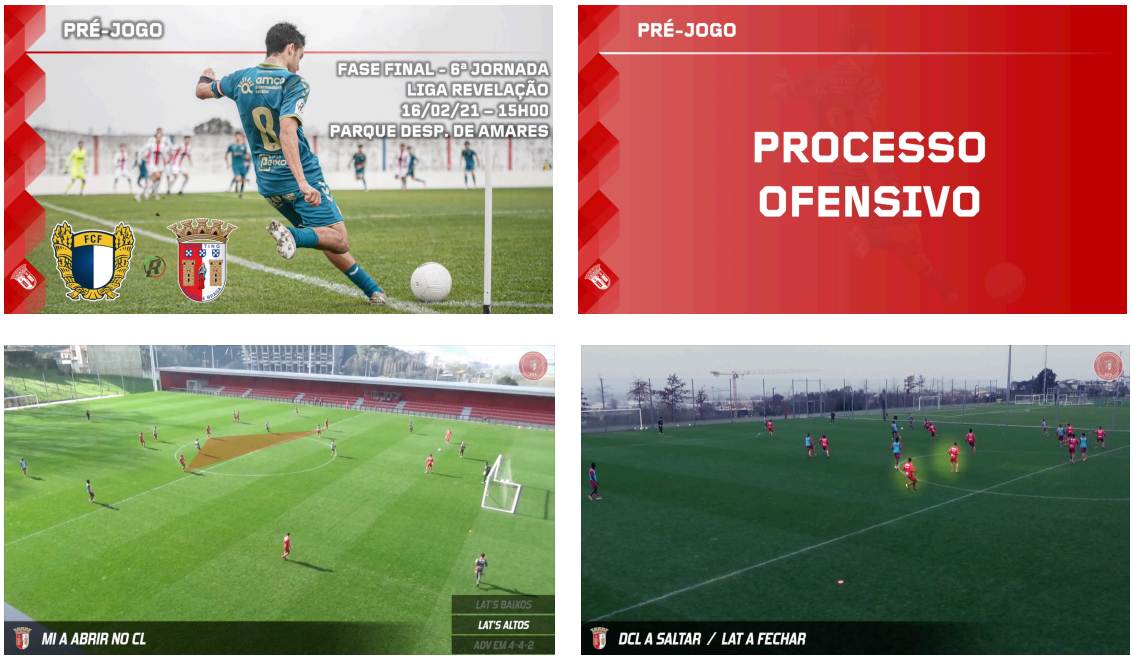


Figura 46 – Capturas de ecrã do vídeo resumo da estratégia no Pré-Jogo

- Jogo
  - Montagem do equipamento de filmagem;
  - Análise com a equipa técnica do 11 inicial do adversário e da respetiva ativação;
  - Comunicação com o banco relativamente à estratégia do adversário durante o encontro e possíveis ajustes ou retificações a efetuar (JS);
  - Codificação live (quantitativa e qualitativa) (JS);
  - Projeção dos lances-chave no intervalo (JS).

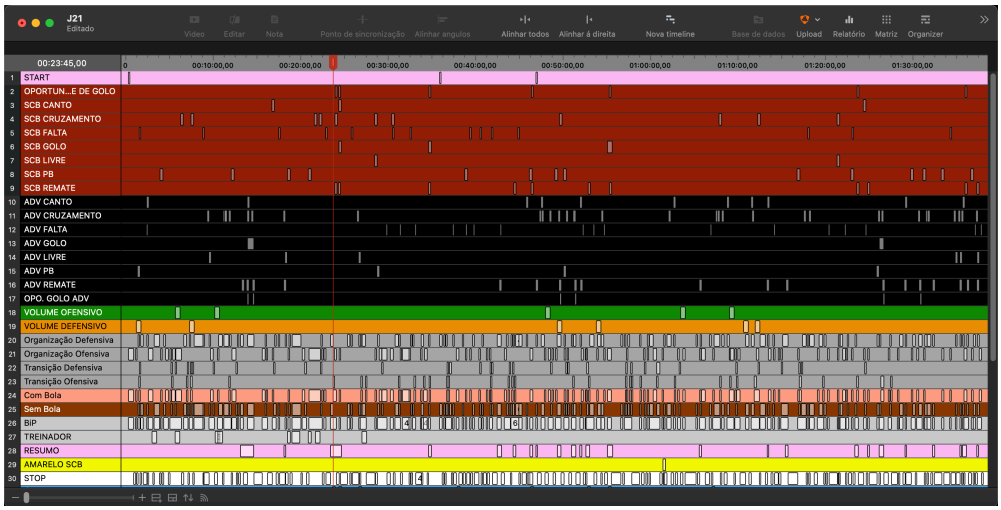


Figura 47 – Codificação de coletiva de jogo através do software Sportscode

- Pós-jogo
  - Disponibilização da filmagem e do resumo na plataforma interna do clube;
  - Elaboração do relatório estatístico coletivo e individual;
  - Visualização e análise do jogo com o foco no desempenho coletivo para realização e edição do vídeo de pós-jogo (JS);
  - Visualização e análise do jogo com o foco nas acções individuais de cada jogador para deteção de padrões e possível intervenção específica (JS).

Figura 48 – Capturas de ecrã do vídeo de análise Pós-Jogo

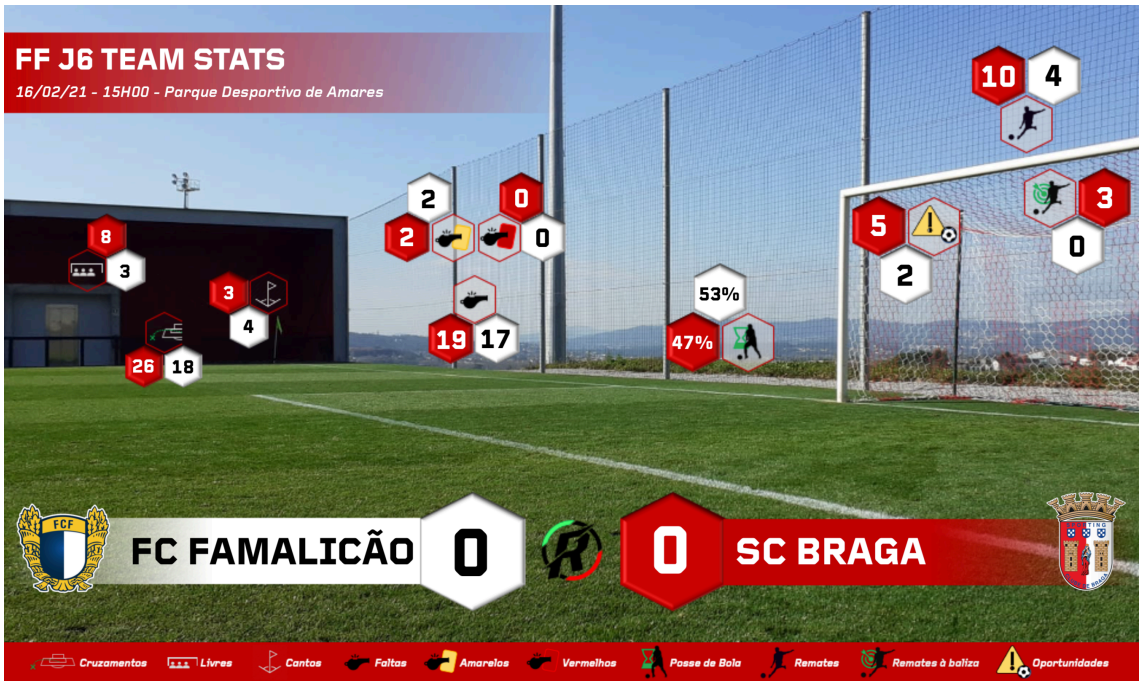


Figura 49 – Relatório estatístico coletivo de um jogo

CAPÍTULO 4
DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL: AS INQUIETUDES DE UM ESTAGIÁRIO

CAPÍTULO 4 | DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL: AS INQUIETUDES DE UM ESTAGIÁRIO

4.1 O PENSADOR | Introdução

"Sei que o mundo é um novelo uma só corrente
Posso vê-lo por seus belos elos transparentes
Mudam cores e valores mas tá tudo junto
Por mais que eu saiba eu ainda pergunto"

Gabriel O Pensador – Tás a Ver? (2003)

Após esta descrição sobre os vários contextos relevantes para esta época desportiva (pessoal, interno e externo), e estando já definidas as linhas orientadoras do nosso jogo, treino e análise, falta debruçar sobre o que é essencial no futebol: aqueles noventa minutos entre o apito inicial e o apito final. Aqueles noventa minutos que tentamos preparar, prever, antecipar e controlar durante toda a semana, apenas para nos lembrarmos da impotência que temos e que pouco ou nada controlamos. Aqueles noventa minutos em que quem brilha são os verdadeiros interpretes do jogo: a bola, os jogadores, o campo e a baliza.

De um ponto de vista mais amplo, estes preciosos noventa minutos representam a duração da época desportiva onde, tal como o jogo, as relações pessoais são dinâmicas e por vezes imprevisíveis. Onde, tal como os jogadores, tive de me escudar na constância, na capacidade de trabalho e na vontade de aprender para enfrentar os desafios que me foram apresentados. Onde, tal como o golo, as constantes reflexões efetuadas ao longo da temporada, foram o principal objetivo que persegui durante estes "noventa minutos".

4.2 O ACESSO BLOQUEADO | Sentir por zoom?

"Adivinhar o futuro
É muito duro, é muito duro
Sai sempre o cálculo furado
Adivinhar o passado
É mais seguro, é mais seguro
Se bem que às vezes também sai errado
(...)
Agora adivinhar o presente
Mesmo se fosses vidente
Isso é que é mais complicado
Tem o acesso bloqueado
Tem o acesso bloqueado"

Sérgio Godinho – O acesso bloqueado (2011)

Esta primeira questão sobre a qual me foco, não será tanto uma reflexão, nem um dilema, mas antes uma constatação sentida na prática de algo que todos sabemos. O futebol é equipa, é dia a dia, é contacto, é empatia... é presencial. Com o aparecimento do COVID-19, na reta final da época transata, o mundo mudou, e preocupações de teor muito mais primário e urgente sobrepuseram-se ao futebol.

No entanto, passando o alarme e a incerteza inicial, a necessidade de fazermos algo que nos emociona, algo que nos faz apreciar o que é belo e artístico, algo que nos faça viver e não sobreviver, voltou a ganhar espaço no nosso dia a dia, e o escalão de sub-23 teve a fortuna de poder voltar aos treinos e à competição de forma "normal". Digo "normal", pois foram muitos os procedimentos que passaram a fazer parte da nossa rotina, entre testes quase semanais de COVID, quarentenas quando alguém testava positivo, o uso de máscara, a dúvida sobre como cumprimentamos os nossos colegas e jogadores que vão ser a nossa família desportiva nesta época, foram várias as mudanças que constituíram o tão falado "novo normal". Não obstante, a alegria de estar de volta aos treinos, sentir o cheiro da relva e o toque da bola, compensa tudo isso. O entusiasmo tanto de jogadores como staff durante esta pré-epoca foi algo que nos faz lembrar porquê que tanto gostamos deste desporto, e dos privilegiados que somos em poder fazer parte dele.

4.3 A CAPICUA | jogar, analisar, treinar, jogar...

"Como daninha que rasga alcatrão
Como a força nos ergue do chão
Como a chuva que cai no deserto
Como o leite que nasce do peito
Como a pérola nasce da ostra
De mim nasce outra matriosca
Como a pérola nasce da ostra
De mim nasce outra matriosca"

Capicua – Parto Sem Dor (2020)

Quanto mais experiencio o futebol, quanto mais reflito sobre as minhas vivências, e quanto mais ouço e escuto o percurso de pessoas com muito mais anos neste desporto que eu, mais concluo que o desconhecido é, e será, cada vez maior. Tal como o Hotel de Hilbert ou a Escada de Penrose, a busca pelo domínio e controlo do futebol é completamente paradoxal, como tal, é essencial equilibrar-nos nas poucas certezas que existem neste meio, pelo que, parece-me importante reconhecer que a relação causal entre treino, jogo e análise é o único caminho possível. Existirão sempre "outliers" que poder-nos-ão tentar a optar por caminhos mais curtos, mas acredito profundamente que esta tríade é a única solução de longo prazo para os desafios que o futebol nos apresenta.

Dessa forma, fui refletindo ao longo do ano sobre a relevância da análise neste momento, e acredito que é enorme. Após o jogo, seja por um resultado positivo ou negativo, a capacidade de interpretação do jogo e do caminho a seguir por parte dos treinadores-adjuntos (comigo incluído), e acima de tudo do treinador-principal, acabam por estar condicionados pela vertente emocional do jogo. Na minha forma de ver esta questão, parece-me claro que retirar a parte emocional do futebol não será o melhor caminho a seguir, pois é essa mesma emoção que permite aos jogadores encontrar o "*sweet spot*" amímico entre o entusiamo e nervosismo, que os leva a transcenderem no jogo.

Assim sendo, acredito que a análise assume um papel fulcral para ajudar a levantar o nevoeiro e a pousar a poeira do jogo, e perceber de forma mais

assertiva e objetiva que comportamentos coletivos e individuais foram positivos ou negativos, porquê que aconteceram, que alternativas havia, e qual o melhor *modus operandi* para os promover ou evitar no futuro. Pessoalmente considero que havendo hipótese dessa análise ser efetuada em conjunto, entre a equipa técnica (com o analista incluído), acaba por ser a maneira mais enriquecedora de partilha de opiniões e de análise de alternativas, no entanto, o mais usual é que essa análise seja feita pelo analista ou treinador adjunto responsável pela análise, e posteriormente validada pelo treinador principal, fazendo com que seja essencial que o elemento responsável pela elaboração da análise esteja perfeitamente identificado com o modelo de jogo e com o tipo de observação que o treinador principal faz, e o tipo de feedback que privilegia quando passa a mensagem aos jogadores.

Então, e depois?

Obviamente o facto de se fazer uma análise objetiva e com qualidade, não é suficiente para a mudança de comportamentos. Tendo em conta a idade dos jogadores do nosso plantel, alguns já tinham uma mentalidade direcionada para a compreensão do jogo, e essa transferência da análise para o treino era facilitada, no entanto a grande maioria do plantel não o conseguia fazer de forma natural, pelo que, além da forma como o feedback era passado aos jogadores, era essencial que a equipa técnica não descurasse essas questões nas unidades de treino seguintes. A coerência no discurso e na ação assumia aqui um papel essencial para atingirmos a melhoria nos comportamentos específicos identificados, sendo que, uma vez mais, a análise do próprio treino mostrou ser uma ferramenta poderosa para a nossa equipa técnica.

Então, e depois?

Após a identificação na análise e retificação no treino, voltamos ao início da questão, o jogo. É agora essencial que as conquistas conseguidas no treino, sejam transportadas para o jogo, pois é esse o palco do desempenho da equipa e dos jogadores. Assim como na no contexto académico, um aluno que tem uma boa performance nas aulas mas não consegue concretizar nos exames, o jogo representa o momento de avaliação em que jornada após jornada a nossa

equipa é posta à prova. E se, treinar bem, não é garantia de vitórias no jogo, acredito que é essencial para aumentar as nossas probabilidades de sucesso, portanto, se o nosso trabalho for bem feito durante a semana, acredito que o *transfer* de comportamentos que conseguimos corrigir no treino, está mais perto de acontecer no jogo. Porém, acontecendo ou não, acabarão por surgir novas questões que tiveram um impacto positivo ou negativo no nosso jogo.

Então, e depois?

Depois, volta tudo ao início... jogar, analisar, treinar, jogar...

4.4 ESPALHEM A NOTÍCIA | Em equipa que ganha não se mexe?

"Eu fui ao fim do mundo,
Eu vou ao fundo de mim,
Vou ao fundo do mar.
Vou ao fundo do mar,
No corpo de uma mulher.
Vou ao fundo do mar,
No corpo de uma mulher bonita."

Sérgio Godinho – Espalhem a notícia (1981)

No seguimento do que foi depurado no ponto anterior, claro que não podemos descolar totalmente a análise do resultado do jogo, visto que se estivemos numa sequência de várias vitórias, algo estaremos a fazer bem, assim como uma sequência de derrotas, dá o alerta para algo que pode ser necessário melhorar. Porém, tal não significa que numa sequência de derrotas, existam mais comportamentos a corrigir que numa sequência de vitórias. Foi nesse sentido que apesar de estarmos numa sequência de resultados positiva, tínhamos comportamentos coletivos negativos que se estavam a repetir em várias jornadas, principalmente relacionados com o nosso posicionamento em bloco médio no processo defensivo. Como já referido na descrição do nosso modelo de jogo, a nossa dinâmica defensiva quando não estávamos em bloco alto, tornava-nos demasiado passivos, e fazia com que os jogadores se desgastassem demasiado sem bola, e que os adversários conseguissem forçar-nos a um posicionamento em bloco baixo com relativa facilidade. Na verdade, não é era um posicionamento em que não fossemos competentes, no entanto, estando várias vezes sem bola no último terço, deixava-nos mais suscetíveis a que um erro individual ou um lance individual do adversário, resultasse em golo sofrido. Adicionalmente, passar a maioria do jogo sem bola e a defender em bloco baixo não estava alinhado com o que é a identidade de um jogador ou de uma equipa do Sporting Clube de Braga.

E foi por essa questão que iniciamos um processo de alteração de estrutura tática, e de algumas dinâmicas. Passamos a apresentarmo-nos num sistema de 1-3-5-2 que, com bola, resultava num posicionamento final muito similar ao que

já tínhamos na construção a 3, sendo que, se por um lado podíamos perder um pouco de critério em construção, pois o terceiro elemento a contruir era um defesa central e não um médio, por outro lado esse terceiro homem não tinha a tendência a subir no terreno quando ultrapassávamos a primeira linha de pressão do adversário. Adicionalmente, as características dos nossos extremos tinham um encaixe mais natural neste sistema, e visto que um dos médios poderia fazer igualmente bem a posição médio ofensivo, ou médio recuado num duplo pivot defensivo, rapidamente conseguíamos alterar posicionamento dos médios consoante o nosso desempenho e do adversário no jogo.

Figura 50 – Posicionamento em PO em 1-3-5-2 com os médios em 1x2

Figura 51 – Posicionamento em PO em 1-3-5-2 com os médios em 2x1

Em termos de transição ofensiva deixava-nos também marginalmente mais capazes, pois os laterais acabavam por se conseguir projetar no terreno mais cedo e mais vezes, conseguindo chegar a zonas de finalização. No entanto, a grande diferença estava relacionada com o momento defensivo, pois tínhamos mais um jogador no corredor central com o posicionamento dos três médios, e a linha de cinco defesas conferia-nos mais largura e mais segurança para os laterais saltarem alto no corredor para pressionar o adversário.

Figura 52 – Posicionamento base em PD em 1-3-5-2

Figura 53 – Posicionamento em PD em 1-3-5-2 na basculação ao CL

Por outro lado, sabíamos que este posicionamento seria, fisicamente, bastante exigente para os nossos laterais, pois teriam que correr bastante distância em alta intensidade, sendo que acreditávamos que o lateral esquerdo teria capacidade física para o fazer, mas o lateral direito poderia não o conseguir. Se o adversário jogasse com os extremos por dentro e os laterais subidos, criava uma situação ideal para o nosso posicionamento pois o lateral não tinha tanta distância para percorrer, e o central de fora estaria livre para referenciar o extremo. Por outro lado, caso o adversário decidisse ter os laterais em zonas mais baixas e jogar com os extremos abertos, o timing certo de salto do nosso lateral era de mais difícil compreensão, pois exigia uma basculção muito rápida dos nossos centrais, e uma sinergia entre a chegada do central de fora ao corredor lateral e do lateral a saltar alto no corredor. Por esses motivos, não descartamos o trabalho feito até então no sistema de 1-4-4-2, pois esporadicamente voltamos a apresentarmo-nos dessa forma.

Outra condicionante esteve relacionada com a lesão prolongada do nosso ponta de lança com características avançado de referência, que fez com que perdêssemos capacidade na saída longa, e visto que a principal alternativa tinha tendência a baixar para receber jogo e a necessidade de sentir com mais frequência o contacto com a bola, por vezes tivemos dificuldades em criar espaços em criação, pois não conseguíamos fixar os centrais do adversário com a mesma competência, o que por sua vez não criava os espaços em profundidade que inicialmente conseguíamos criar várias vezes. Como tal, ao

longo da época chegamos a alternar o 1-3-5-2 para um 1-3-4-3, que nos tornava mais acutilantes na aceleração do jogo, mais pressionantes em bloco alto, e consideravelmente mais preparados para a transição ofensiva, no entanto, resultava num desequilíbrio muito maior em processo defensivo quando o adversário ultrapassava a nossa linha de pressão.

Como já referido no capítulo referente ao contexto competitivo, os resultados desta época desportiva foram bastante positivos, no entanto, a nível pessoal, a riqueza que obtive de ter que pensar no jogo, juntamente com os restantes treinadores, de esquematizar mentalmente a consequência de determinados comportamentos e o impacto que têm nos quatro momentos do jogo, foi algo valiosíssimo para o meu crescimento.

4.5 CUIDADO COM AS IMITAÇÕES | O adversário interno

"Ficava de olho aberto
Via as coisas de perto
Que é uma maneira de melhor pensar
Via o que estava mal
E como é natural
Tentava sempre não se deixar enganar
E dizia ele com os seus botões
Cuidado Casimiro
Cuidado Casimiro
Cuidado com as imitações"

Sérgio Godinho – Cuidado com as imitações (1979)

A questão da representação do adversário em treino por jogadores da nossa equipa e o impacto que pode ter nesses mesmo jogadores, parece-me ser uma inquietude bastante comum no processo de treino de várias equipas. Acredito que esteja intimamente ligada com o peso que a equipa técnica confere aos comportamentos e características do adversário na definição da estratégia para o jogo. Idilicamente, acredito que o ideal seria um processo de treino em que o impacto do adversário fosse perto de zero, focando então a quase totalidade do tempo de treino ao longo da época no nosso modelo de jogo e em dotar os nossos jogadores de capacidade de leitura e entendimento do jogo capaz de identificar diferentes soluções para os vários desafios que são causados pelos diferentes adversários. Por outro lado, acredito também que o treino deve conferir ao jogador estímulos que sejam o mais similares possíveis ao que vai encontrar em jogo, diminuindo assim o efeito surpresa do que, provavelmente, vão ser as dinâmicas do adversário em campo. Confesso que nesta dicotomia, ainda não consigo ter uma opinião sólida o suficiente para me identificar de forma mais segura com alguma das abordagens. Tal pode ser fruto de ainda não ter trabalhado com nenhuma equipa técnica que se identifique preferencialmente com um processo de treino quase exclusivamente focado no nosso modelo de jogo. No entanto, parece-me que essa abordagem tem um âmbito de ação mais focado no longo prazo, algo que no futebol de formação ainda é possível fazer

mas, que na grande maioria do futebol sénior em Portugal, infelizmente, parece-me ser muito difícil de acontecer.

Seguindo então para a segunda parte desta inquietude, optando então por uma abordagem em que se tenta aproximar os estímulos do treino às características do adversário e ao que possivelmente vai acontecer no jogo seguinte, é necessário decidir a melhor forma de fazer esta representação do adversário. Visto que no nosso microciclo, os treinos com maior peso de conteúdo estratégico para o jogo, era o -4 e o -3, sentia que o segundo treino aquisitivo tinha um impacto bastante negativo nos jogadores, sendo que com o desenrolar da época estava a resultar numa diminuição dos níveis competitivos das unidades de treino. Ao representar expressamente o adversário, particularmente simulando o seu processo defensivo, o jogador percebia que dificilmente seria titular no jogo desse microciclo, fazendo com que, compreensivelmente, os níveis de motivação e disponibilidade para o treino baixassem. Visto que este impacto negativo era algo já observável nas unidades de treino da época transata, esta questão foi levantada dentro da equipa técnica, para conseguirmos solucionar, dentro do possível, este desafio. É verdade que já tendo o onze inicial minimamente definido, parece proveitoso maximizar no treino o tempo de jogo que têm juntos, para ajudar à criação de sinergias e dinâmicas para jogo, no entanto, esta experiência mostrou-me que esse efeito positivo não compensa de todo, o impacto negativo no resto do plantel e o efeito subsequente à quebra de competitividade nas unidades de treino, pelo que se definiu que todos os jogadores disponíveis para o jogo seguinte, experienciariam no treino -4, -3 e -2, estar na equipa que assumia o nosso sistema e dinâmicas, e estar também na equipa que assumia os comportamentos do adversário, sendo que esta rotação seria feita de forma gradual, em vez de escolhermos um momento do jogo em que quase todos os jogadores trocariam de equipas, para evitar também que os jogadores sentissem que um equipa seriam os titulares e a outra os suplentes. Adicionalmente, mesmo no treino -1, tentávamos fazer esta rotação, neste caso não de forma tão abrangente a todos os jogadores, nem equilibrando de forma tão similar o tempo de jogo em cada uma das equipas.

O resultado desta mudança no processo de treino pareceu-me ser claramente positiva, e considero que um dos fatores principais para chegarmos no final da

temporada às fases de decisão de ambas as competições em que estávamos inseridos, foi a forma intensa e competitiva que os jogadores sentiam cada unidade de treino, fazendo com que fosse notório o crescimento qualitativo de quase todos os jogadores ao longo da época, o que era, sem dúvida alguma, um dos principais objetivos para o nosso escalão de sub-23.

4.6 NÃO RESPIRE | A prisão dos esquemas táticos

"Tudo na vida nos diz
Que é num momento fugaz
O tempo de um raio-x
Que a gente quer ser feliz
Vai ser capaz?
Vai ser capaz de sair?
Vai ser capaz de aguentar?
Por todo o ser no parar
E nisso enfim emergir

Não respire!
Pode respirar
Não respire!
Pode respirar
Não respire!
Pode respirar
Pode respirar
Não respire"

Sérgio Godinho – Não Respire! (1997)

Este dilema, é possivelmente o que ainda tenho numa fase mais "verde" de maturação dentro de mim: o treino das bolas paradas.

Ao longo de toda a época, fui pensando várias vezes se a forma mais usual de se trabalhar os esquemas táticos apenas no treino -1, é a mais adequada. Por um lado, parece-me pouco tempo de treino para um momento que tem um impacto tão grande na definição do vencedor de um jogo de futebol. Acredito que por ser um momento em que a bola está inicialmente parada, e que usualmente envolve poucas ligações até chegar (ou não) ao golo, que confira uma falsa sensação de ser apenas necessário definir os posicionamentos ofensivos e defensivos, esperar que o serviço da bola tenha qualidade, e confiar que os nossos jogadores vão conseguir ganhar o duelo aéreo. No entanto, sinto que é um momento em que o estímulo a que os jogadores são expostos no treino, é muito diferente do que acontece no jogo, principalmente no lado emocional. O treino de bolas paradas é usualmente no -1, um treino com pouca carga,

frequentemente com um exercício lúdico para estimular a velocidade de reação e simultaneamente aligeirar a estado anímico dos jogadores, pelo que de seguida tenta-se recriar o posicionamento defensivo e ofensivo do adversário, daquele que será possivelmente o momento mais intenso em termos de duelos e de carga emocional, pois após a reposição da bola em jogo, são usualmente poucos segundos até se descobrir se conseguimos marcar golo, ou evitar golo do adversário nesse lance.

Particularmente nos esquemas táticos ofensivos, senti por várias vezes que a análise aos posicionamentos do adversário foi adequada, a definição da estratégia para este momento foi bem delineada para explorar os pontos fracos do adversário, no treino o exercício correu de acordo com plano, mas quando fazemos o *transfer* para o jogo, jogadores com uma excelente capacidade de passe, não conseguem fazer uma combinação porque falham passes curtos sem pressão, ou jogadores fortíssimos no jogo aéreo, ganham o duelo mas não conseguem direcionar a bola para a baliza.

E aqui reside o busílis da questão, pois apesar de ter esta questão identificada, ainda não consegui identificar a causa e uma possível solução. Acredito sim que, além do pouco de tempo de treino já referida previamente, a forma como é passada a informação aos jogadores não seja a mais adequada, quase definindo de forma inflexível o posicionamento e o espaço que cada jogador vai ocupar nos esquemas táticos ofensivos, fazendo com que o jogador pouco ou nada seja estimulado cognitivamente, e que não estabeleça uma ligação com a tarefa que lhe é atribuída, sentindo que está quase formatado e que é um momento do jogo em que não existe espaço para o interpretação.

Pessoalmente, considero que existe bastante espaço para esta leitura do jogo, e acima de tudo para observar o adversário e nos poucos segundos de decisão utilizar o instinto para encontrar a melhor solução para esse momento. Não digo que a análise e definição do espaço a atacar não sejam importantes, assim como a preparação de algumas jogadas combinadas, mas acredito que a promoção de sinergias entre jogadores, com poder e capacidade de decisão *in loco* sobre que movimentação fazer, poderia trazer uma maior confiança e ligação com este momento, além de criar um efeito surpresa no adversário.

E porque não serem os próprios jogadores a terem acesso em vídeo aos posicionamentos e comportamentos do adversário nas bolas paradas, e responsabilizá-los com a tomada de decisão de que zonas explorar e movimentações fazer?

4.7 ESTÁS A VER? | Ver para lá do erro

"Foi seguindo essa linha que notei que o mar
Na verdade é uma ponte
Atravessei e fui a outros litorais
E no começo eu reparei nas diferenças
Mas com o tempo eu percebi
E cada vez percebo mais
Como as vidas são iguais
Muito mais do que se pensa"

Gabriel O Pensador – Tás a Ver? (2003)

Errei. E agora? Ainda bem!

Esta minha inquietude à volta do erro, não se prende com o erro em si, mas sim com a falta de valorização do lado positivo do erro. Algo que durante as aulas que frequentei na FADEUP, foi abordado por várias vezes, e que sempre considerei que, essa perceção do valor do erro, seria algo com um grau relevante de consensualidade.

Claro que um treinador tem como objetivo preparar a equipa para cometer o menor número possível de erros durante o jogo pois, provavelmente, colocará a equipa numa posição com menor probabilidade de sofrer um golo. No entanto, se essa aversão ao erro condicionar os jogadores, instalando o medo de errar, reduz drasticamente o número de soluções que os jogadores poderão encontrar no desenrolar de um jogo. Acaba por tornar a equipa mais mecanizada, e incapaz de reagir a estímulos diferentes que o jogo pode trazer.

Parece-me importante referir que a reação ao erro e capacidade de encaixe de feedback negativo, é algo muito pessoal, que muda muito de jogador para jogador. Mas se nalguns casos pode até resultar numa externalidade positiva, fazendo com que o jogador em questão fique mais concentrado e ligado ao jogo, e determinado para fazer melhor na oportunidade seguinte, existem vários jogadores que não conseguem dar a volta à situação e acabam por entrar numa espiral em que começam a pensar demasiado todas as suas ações, fazendo

com que demorem mais tempo a decidir e a executar, e tornando-os mais propensos a voltar a errar.

Acredito que seja então necessária uma atenção redobrada ao detalhe para conseguir ajustar o estilo de liderança e o tipo de feedback dependendo do jogador. Particularmente com jogadores que, fruto da idade jovem, têm um conjunto de vivências reduzidas em que são expostos a constante pressão, quando comparado com jogadores com vários anos de contexto sénior.

Por outro lado, é também difícil para o treinador principal fazer este ajuste comunicacional de forma constante, visto que o põe numa posição de risco de ser interpretado como incoerente por parte de outros jogadores, assim sendo, será natural que o treinador se suporte nos seus adjuntos, e que tire proveito das características e perfis diferentes de cada um.

Por último, o enclausuramento do erro, por oposição à sua libertação e naturalização, é algo que também está presente no processo de treino, sendo que considero ter um impacto ainda mais negativo nos jogadores. É verdade que nas unidades de treino estão expostos a um contexto de pressão mais reduzido que no jogo, no entanto, como já foi várias vezes referido, o treino e o jogo estão intimamente ligados, e muito dificilmente conseguem ser dissociados, pelo que um jogador que não arrisque, não tente soluções diferentes, não consiga criar ações que o façam disfrutar de “jogar à bola”, vai estar menos liberto no treino, e consequentemente menos confiante no jogo.

Acho essencial reforçar que, em última instância, são os jogadores que validam no jogo todo o trabalho feito pela equipa técnica ao longo do microciclo, pelo que se um jogador errar por ter medo de errar, será que o erro é dele ou nosso? É de ambos, no entanto parece-me evidente que quando isso acontece, nós, como equipa técnica...

...erramos. E agora? Ainda bem!

Significa que estamos a ser desafiados, que temos margem para crescer como profissionais, e arriscarmos uma postura diferente nestas situações no futuro.

4.8 POIS É! NÃO É? | Observar, interpretar, idealizar

"É o caos, é o caos, é a mutação
voltar atrás, pisar, dar um passo em frente
manipular os olhos doutra geração
terá que ser, vai ter que ser, é a evolução
Pois é, não é"

Clã - "Pois é! Não é?" (1996)

Ao longo deste relatório, fui detalhando o tipo de informação relacionada com o departamento de análise que fui produzindo durante a temporada. Também, explicitei qual a minha visão sobre o papel de um analista numa equipa técnica e que tipo de tarefas considero que devem estar incluídas nas suas rotinas. No entanto, considero relevante comentar o que fui sentindo ao longo do ano no desempenho destas tarefas, de que forma acho que evoluí na vertente da análise, e qual deve ser o caminho para melhorar no futuro neste âmbito.

Visto ter desempenhado funções como analista na época anterior, já me encontrava perfeitamente identificado com as tarefas a desempenhar relacionadas com o gabinete de observação e análise, assim como já considerava ter um nível razoável de competência nas tarefas realizadas mais direcionadas para a equipa técnica. Em termos de ferramentas à disposição de um analista no Sporting Clube de Braga, havia ainda espaço para melhorar, mas já me encontrava num bom nível de desempenho.

Assim sendo, havia por onde melhorar?

Havia sim, bastante! Em primeiro lugar, na gestão da carga de trabalho, visto ainda ter o instinto de abraçar todos os pedidos que me eram feitos, quer sentisse que trariam valor acrescentado ou não. Dessa forma, acabava por ficar assoberbado com várias tarefas, não conseguindo ter um ritmo de trabalho que fosse sustentável no médio/longo prazo. Esta época desportiva foi essencial para conseguir analisar juntamente com a equipa técnica, que tarefas com pouco valor acrescentado, estavam a ocupar tempo valioso, que me impedia de fazer análises com um nível de detalhe superior.

O que nos leva à questão principal a abordar neste ponto do relatório, a evolução na forma de analisar o adversário. Acredito que numa fase inicial, um analista apenas observe, ou seja, vê vários jogos do adversário, observa os comportamentos, posicionamentos e dinâmicas, e tenta passar para a equipa técnica aquilo que observou. Parece-me curto. Acaba por ser uma análise muito superficial, quase estanque, e com pouca interligação às dinâmicas que o jogo trouxe, e que forçaram a equipa analisada a reagir de determinada forma.

Posteriormente, o analista abre o campo de visão para os comportamentos do adversário do nosso adversário, ou seja, interpreta de forma mais cuidada o modelo de jogo da equipa em análise. Consegue perceber que, quando defrontado por determinado desafio em jogo, o nosso adversário reage de determinada forma, conseguindo começar a criar padrões de ação – reação, que trazem um valor qualitativo à análise efetuada.

Por último (ou não), acredito que após ter mapeado a grande maioria dos comportamentos padrão do adversário, o trabalho do analista apenas será efetuado com qualidade, se fizer uma interligação desses comportamentos com o nosso modelo de jogo, e com os nossos desempenhos recentes, isto é, identificar pontos forte e fracos do adversário e cruza-los com os nossos, identificando assim ameaças ou oportunidades que podemos ter no nosso jogo (análise SWOT – Strenghts, Weaknesses, Opportunities and Threats). Após este tipo de análise, considero ainda responsabilidade do analista, idealizar estratégias tanto ofensivas como defensivas, que estejam enquadradas dentro do nosso modelo de jogo que nos possam conferir vantagens táticas sobre o nosso oponente.

Claro que este tipo de idealização e proposta, está sempre pendente do espaço que é conferido por parte da equipa técnica. Parece-me a mim que será uma enorme ineficiência se não se considerar opinião do elemento que, em princípio, mais jogos viu do adversário, e melhor tem mapeado os seus comportamentos.

No meu caso, esta abertura existia, sendo que após propor e argumentar sobre o porquê de considerar que aquela estratégia seria a mais indicada, foi sempre essencial perceber que a decisão final é do treinador principal, e que a partir do

momento que a decisão estiver tomada, passa a ser a decisão de toda a equipa técnica, e é sobre essa que teremos de trabalhar para nos aproximar do sucesso no jogo seguinte.

Acredito que interiorizar esta terceira fase de compreensão do jogo e do trabalho a desenvolver num departamento de análise, foi a minha maior evolução e conquista no que a este âmbito diz respeito. Acredito que finalizei o ano a produzir informação mais relevante, com mais detalhe e acima de mais contextualizada com a nossa equipa.

Falta apenas descobrir qual será o próximo passo que terei de efetuar para continuar a caminhar num caminho de melhoria que por certo ainda será longo.

4.9 O BAÚ DE SIGMUND FREUD | Filtrar para acertar: a psicologia da análise

"A religião é uma maneira de
Explicar tudo
O surrealismo é uma maneira de
Não explicar nada
E entre a prece e a charada há-de haver uma outra estrada
Que eu ainda hei-de percorrer
Isto disse o doutor Freud
Não nego que olhar pra dentro
Não digo que olhar pro ego
Não desmanche o fingimento não faça ver quem é cego"

Sérgio Godinho – O baú de Sigmund Freud (1989)

No seguimento do que foi abordado no ponto anterior, outra dificuldade que a grande maioria dos elementos que trabalha na análise sente, é a questão da filtragem. No clube temos um acesso muito alargado a vários tipos de informação, fazendo com que tenhamos de lidar com um processo de filtragem bastante extenso. Obviamente que quando efetuamos a análise ao adversário, queremos deixar registado vários tipos de comportamentos, e tentar garantir que não ficará nenhum detalhe relevante guardado "no baú", que possa depois ser importante em jogo.

No entanto, esse trabalho de filtragem é algo que também considero ser essencial num bom analista. Claro que é impossível que um analista consiga detetar e filtrar todos os comportamentos do adversário em jogo, pelo que a chave será identificar quais desses são frequentes, ou mesmo que não sejam, acabam por assumir um caracter decisivo nos jogos analisados do nosso oponente, para tal é necessário manter uma "visão aberta" durante toda a análise, de forma a evitar vermos o que queremos e não o que acontece. O facto de termos determinado comportamento já identificado, claro que nos deixa mais alerta para situações em que ele se repita, mas insisto na importância de nos mantermos atentos ao detalhe, e a diferentes dinâmicas que o adversário possa trazer ao jogo.

Numa fase posterior, e já depois de ter partilhado a análise com a equipa técnica, chega o momento de transmissão da informação aos jogadores através da elaboração de vídeo. E neste caso, a questão da filtragem assume um papel ainda mais importante. Um jogador tem normalmente uma capacidade de atenção mais reduzida que a equipa técnica, pois está focado no desempenho nos treinos e nos jogos, e não em questões de análise do adversário. É certo que alguns jogadores tem uma propensão e interesse maior para conhecer as características das outras equipas, no entanto, acho essencial que a informação seja transmitida de forma sucinta e objetiva, algo que nem sempre acontece. Seja pelo excesso de informação que o analista mantém no vídeo, ou pelo discurso mais alongado de quem está a passar a informação para os jogadores.

Neste campo, ainda tenho por vezes alguma dificuldade na filtragem de informação, perdendo demasiado tempo com a seleção dos lances a mostrar à equipa técnica e aos jogadores, fazendo com que seja menos eficiente neste aspeto, pelo que, é algo que tenho identificado para conseguir melhorar no futuro, pois o essencial não é o que tentamos ensinar aos jogadores, mas sim aquilo que eles conseguem aprender.

4.10 ENFIM S.O.S. | A emergência da derrota

"Triste é muito triste, é demasiado triste
Quando tudo o que existe, tudo parece
Do triste vermelho do S.O.S.
Mais vale estar só, grito num sufoco
Socorro, corri p'ro teu lábio louco
Lábios murmurando, enfim S.O.S."

Sérgio Godinho – Enfim S.O.S. (1993)

À semelhança da inquietude relacionada com a reação ao erro, a forma de lidar com a derrota, também constituiu uma das maiores surpresas com que me deparei na passagem da teoria para a prática. Acredito que esta questão esteja diretamente relacionada com o perfil de cada equipa técnica, principalmente do seu líder. Acredito também que ter um balneário e uma equipa técnica que não sinta as derrotas seja algo bastante difícil de gerir em termos de futuro da equipa, pelo que é importante sentir as derrotas. No entanto, o que observei tanto na nossa equipa técnica, como nas restantes equipas técnicas com que me fui relacionando com o desenrolar da época, foi uma desilusão profunda no momento da derrota, e um sentimento ou de revolta ou de impotência.

Em primeiro lugar, acho essencial que uma derrota não ponha em causa o trabalho que está a ser efetuado. Jogar, analisar, treinar, jogar... este sim é o caminho. De seguida acho necessário diferenciar os jogos em que perdemos e a qualidade de jogo esteve aquém do exigido, ou quando apesar da derrota fizemos uma boa exibição, e os jogadores cumpriram o que foi trabalhado durante a semana e mostraram personalidade em campo. Neste segundo caso, não sugiro que se ignore o facto de termos perdido, mas acredito que seja possível olhar para o copo meio cheio, e realçar os aspetos positivos de jogo, preparando já mentalmente o início do microciclo seguinte sem que os níveis anímicos da equipa desçam em demasia. Adicionalmente, cada pessoa tem o seu próprio mecanismo para lidar com momentos negativos, pelo que também é importante não entrar na culpabilização individual, caso algum jogador não esteja com uma postura tão abatida como os restantes.

Acredito que cair numa zona tão cinzenta após uma derrota, poderá abrir espaço a uma espiral negativa no plantel, caso no jogo seguinte o resultado volte a ser negativo, levando essa mesma inabilidade para dar a volta por cima para o treino, o que aí sim, poderá ter um efeito de bola de neve negativa na relação entre treino e jogo, criando desconfianças entre jogadores e staff, que nos colocarão ainda mais longe da vitória seguinte.

Em suma, considero importante ter presente que nenhuma equipa ganha sempre, e que em campeonatos muito competitivos como é a Liga Revelação, vão ser várias as situações em que nos vamos confrontar com resultados negativos, pelo que acredito que a equipa que mais rapidamente ultrapassar mentalmente um resultado inesperado, acaba por estar mais perto de ganhar o jogo seguinte.

4.11 PARTO SEM DOR | Final com dor

"Agora eu vou-me embora e, embora
A dor não queira ir já embora
Agora eu vou-me embora e parto sem dor
E parto dentro de momentos
Apesar de haver momentos
Em que dentro a dor não parte sem dor"

Capicua – Parto Sem Dor (2020)

Fechar a época com chave de ouro...

Desforramo-nos do adversário que nos afastou do título do campeonato...

Possibilidade de trazer o primeiro troféu para a Cidade Desportiva...

Eram vários os motivos para querermos de sobremaneira a vitória na final da Taça Revelação, e apesar de irmos defrontar um adversário que para mim, foi a equipa mais forte e mais completa durante época, tínhamos todos os motivos para estar confiantes na conquista deste troféu.

Mas recuando na linha temporal desta época, falando da Liga Revelação, podemos dizer que os nossos jogadores fizeram um campeonato de grande qualidade, onde disputamos o título até à penúltima jornada, e apenas não foi de excelência, devido a não o termos conseguido ganhar. No entanto, tal como acredito que fui demonstrando ao longo deste relatório, a consciência que, num escalão de sub-23 de um clube como o Sporting Clube de Braga, a vertente da formação e potenciação do jogador tem um papel basilar no rumo que damos ao nosso trabalho, é algo indelével. Assim sendo, é importante perceber que vivências o nosso percurso na Liga Revelação trouxe aos jogadores, e acredito que foram plenas de riqueza. Os nossos jogadores foram expostos a fases anímicas contrastantes devido aos resultados, a alterações do nosso modelo de jogo e sistema tático, a colegas com lesões graves e a passarem por um demorado processo de recuperação, a uma exposição mediática diferente do

que estavam habituados através do canal 11 e de outros meios de comunicação, e a vários outros contextos de sucesso e insucesso que promoveram o crescimento e a maturação de cada um deles como jogadores e como indivíduos com um papel cada vez mais relevante da nossa sociedade. Por isso, após, o insucesso desportivo final do campeonato, era normal que não sentisse que iniciar uma nova competição de curta duração, fosse ter um valor relevante para as vivências que os jogadores tiveram durante a época.

Não podia estar mais enganado.

O arranque desta competição, permitiu aos jogadores, e também a mim, passar pelo usual processo de "luto", de forma coletiva, como um grupo que se volta a erguer junto, em torno de um objetivo renovado. E realmente não há melhor forma que voltar a competir, para se aceitar e encaixar um insucesso passado. Por isso, a passagem às meias-finais da Taça Revelação, já foi algo que transmitiu aos jogadores sensações diferentes, devido a ser uma competição a eliminar.

Nas meias-finais, perante um adversário muito forte, os dois jogos foram bastante equilibrados, sendo que quando poucos minutos faltavam para carimbarmos o passaporte para a final desta competição, um golo sofrido aos 98 minutos, forçou a que os nossos jogadores, tivessem que jogar mais meia hora, num jogo em que estávamos na condição de visitante, e com os níveis anímicos obviamente em baixo. No entanto, acredito já ter visto aí uma estabilidade emocional diferente do que fui vendo durante o campeonato, e apesar de não termos conseguido chegar ao golo durante o prolongamento, senti que a personalidade e a forma como os jogadores se escudaram no espírito coletivo para voltaram a assumir o jogo e procurar a vitória, foi já demonstrativo do crescimento que o recente insucesso desportivo no campeonato lhes trouxe. O jogo teve de ser decidido pelo desempate por grandes penalidades, o que, por si só, já era uma experiência fantástica que a grande maioria ainda não tinha sentido, pelo que a vitória trouxe uma validação positiva a esse momento.

E agora sim, voltamos ao momento da final, esse momento de decisão sublime, em que é um momento de tudo ou nada. Mas será? Será que se não atingirmos o “tudo”, apenas nos sobra o “nada?

Antes do jogo começar, acredito que sim.

A única opção que pode residir no pensamento de quem está envolvido em qualquer final, tem de ser a vitória, a conquista, a consagração. Usando um chavão sobejamente conhecido no futebol, “as finais não se jogam, ganham-se”. E é verdade que uma final é um jogo diferente, em que o foco é diferente, a conversa é diferente, a rotina (mesmo sendo a mesma) parece diferente. É um jogo em que, até o apito inicial soar, os dois lados da mesma moeda vão oscilando com fluidez, como se de um tango se tratatasse, em que o palco reside dentro de cada jogador, ora estando o entusiasmo a liderar, ora estando o nervosismo a comandar.

Depois chega o jogo, e aí sim, cada jogador já se encontra no seu habitat natural, e é aí que tem que se soltar das amarras deste sentimento de tudo ou nada, e fazer aquilo que melhor sabe fazer. E no nosso caso fizemos, pois os jogadores representaram em campo o que é “ser Braga”, com uma grande entrega, com personalidade, com qualidade de jogo e acima de tudo com um grande espírito coletivo, pelo que, a incapacidade de ganhar este jogo decisivo, trouxe de volta todos os jogadores e todo o staff para um estado de queda livre emocional, numa uma profundeza onde apensas existe frustração e desilusão (o que nos poderia levar a falar neste relatório do assunto que já foi abordado sobre a gestão da derrota).

Mas será? Será que se não atingirmos o “tudo”, apenas nos sobra o “nada?

Após terminar o jogo, acredito (verdadeiramente) que não.

Mesmo não tendo conseguido o objetivo desportivo neste jogo, este parto, com dor, trouxe ao mundo destes jogadores, o acesso a um contexto único e genuinamente marcante, que providenciou um contexto de crescimento a todos os elementos envolvidos neste jogo, que é impossível replicar...

...a não ser... na próxima final.

4.12 25 DE ABRIL SEMPRE | Liberdade vs Estratégia

"Isto no fim não passa de uma fase
Que passa com o uso
Foi muita liberdade de uma vez
O rapaz está confuso
Agora é tempo de apertar com ele
Olha, acabou-se a farra
Ai, ai, que este país está de pantanas
E não há quem o varra"

Sérgio Godinho – Já joguei ao boxe, já toquei bateria (1980)

Como última inquietude deste relatório, vou abordar algo que fui sentido durante toda a época desportiva, e que não sei se nalgum ponto da minha carreira, irei conseguir encontrar uma resposta final: "Liberdade vs Estratégia".

Dizendo em voz alta, nem parecem conceitos tão divergentes, e em boa verdade, não são. Acredito que nenhum treinador defenda que os jogadores não devem ter nenhuma liberdade em campo, pelo que, acredito também que nenhum treinador defenda que a equipa não deve ter nenhuma estratégia em campo, por isso mesmo, são dois conceitos que têm forçosamente de coexistir num jogo de futebol. No entanto, a minha reflexão sobre este assunto, prende-se com a relevância que cada um deles tem na performance de uma equipa durante um jogo, e quando é que o crescimento de um, acaba por absorver o espaço do outro.

Como já reforçado previamente, considerar a relação causal entre o treino, a análise e o jogo é algo que, acredito ser imprescindível em qualquer abordagem crítica no futebol, pelo que, para aprofundar a busca por este este equilíbrio no jogo, temos que procurar na análise e no treino.

Apesar deste assunto ter alguns pontos em comum com o dilema entre focar o treino no nosso modelo de jogo, ou incluir as características do adversário, abordo esta questão com um olhar diferente, pois estou já a relacionar com a experiência vivida neste ano, onde era definido que o processo de treino e

preparação para um jogo, teria uma forte vertente estratégica, baseada nos comportamentos do adversário. Assim sendo, o meu foco prende-se com as situações em que, com base na análise do adversário, definimos que, perante um desafio específico, determinado posicionamento ou comportamento será estrategicamente vantajoso no jogo.

É então relevante confirmarmos através do treino que, o jogador em causa, está perfeitamente capacitado para o fazer, e conseguirmos criar contextos que exponham o jogador a esse desafio, tentando estimular que a solução encontrada pelo jogador seja de acordo com o que foi definido no plano estratégico.

E começa a nascer aqui a minha inquietude pois, se o jogador procurar soluções diferentes, que não resolvem o problema, podemos tentar explicar de forma mais detalhada o comportamento que estamos a tentar incutir, ou perceber se há outro jogador que esteja mais capacitado para o fazer. No entanto, se o jogador procura soluções diferentes, e consegue resolver o problema por um caminho diferente que o que definimos, devemos castrar o jogador? Devemos insistir para que o jogador opte pela solução que definimos?

Por um lado, temos que acreditar que a estratégia definida com base na análise, colocar-nos-á mais próximo da vitória no jogo, e as unidades de treino ao longo do microciclo, são planeadas para que os jogadores interiorizem essa estratégia da forma mais natural e intuitiva possível, aumentando o grau de cumprimento dessa estratégia no jogo. Por outro, felizmente, não é possível, controlar o jogo com um comando, e tomar as decisões pelos jogadores, deixando-lhes apenas a responsabilidade da operacionalização. São os jogadores, através da sua capacidade de compreender o jogo e decidir consoante essa leitura, que vão conseguir dar diferentes respostas à constante mutação que o jogo tem ao longo dos 90 minutos.

Assim sendo acredito que o caminho não passa por forçar o jogador a manter determinado posicionamento ou comportamento que o deixe num contexto contranatura, e que o impeça de tirar proveito das suas características específicas, que o tornam diferente dos outros, e que lhe permitem trazer

soluções novas ao jogo, visto que, não raramente, é esta capacidade de inovar e de criar algo em campo que o adversário não está preparado para enfrentar, que desbloqueia a organização e a estratégia do adversário, e nos coloca mais perto do golo. Em contrapartida, também não acredito que a análise e o pensamento estratégico, não sejam ferramentas importantíssimas ao dispor de uma equipa técnica e que a ausência de um plano seja diferente de planear um fracasso. Por isso, a criação e elaboração de um plano estratégico para um jogo, só terá validade se for operacionalizada em campo pelos jogadores. Apenas se cada individualidade tiver um sentido de compromisso para com cada responsabilidade que lhe é atribuída para o jogo, é que conseguiremos ser coletivamente mais competentes, o que, por sua vez, também nos colocará mais perto do golo.

Empiricamente, vou concluindo que, durante o jogo, existe uma tendência dos treinadores para pender a balança para o cumprimento estratégico, visto que, acredito eu, lhes confere uma sensação de maior controlo sobre o desenrolar do jogo. Faz sentido que assim seja, até porque quando uma equipa técnica define uma estratégia, acredita que esse será o caminho que mais vantagens trará à equipa. Parece-me óbvio que nenhum treinador tem como objetivo o insucesso. No entanto, se essa insistência no cumprimento estratégico, tem um carácter demasiado rígido, acaba por limitar o jogador, deixando as suas ações demasiado padronizadas, e quando a equipa precisar que ele contribua com as suas maiores qualidades, com aquilo que o torna diferente, corremos o risco de estarem amarradas pelos fios do constante feedback negativo que foi recebendo durante o jogo.

Parece-me que a chave desta dicotomia, passará pelo equilíbrio da balança, que por sua vez, precisará de variabilidade, levando uma interseção dos dois conceitos, criando assim uma “liberdade estratégica”. Transformando, então, o jogo, numa descoberta guiada, onde a equipa técnica entrega um mapa a cada jogador, mas onde existe espaço para seguirem caminhos diferentes do que indica o “GPS”, desde que o façam juntos, e que o destino final seja o mesmo.

CAPÍTULO 5
CONSIDERAÇÕES FINAIS

CAPÍTULO 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 REFLEXÃO FINAL

Como reflexão conclusiva deste ano de estágio, sinto-me um afortunado por poder crescer com estas vivências que apenas o mundo do futebol proporciona. É certo que nem tudo corre de acordo com o que desejamos, muito menos com aquilo que planeamos, mas é essencial não deixar que o barco perca o rumo, e continuar a navegar com aquilo que são os nossos objetivos em mente.

Esta época desportiva foi extremamente gratificante, e acredito ter conseguido um desempenho de acordo com o que eram as minhas exigências e a exigência de um Grande (com "G") clube como o Sporting Clube de Braga. Tentei estar disponível para aprender em todos os momentos, pois toda e qualquer pessoa nesta academia terá sempre algo para ensinar. Tive como objetivo manter a proatividade e a energia positiva para fazer sempre mais e melhor ao longo de toda a época, e penso que essa atitude foi reconhecida e valorizada por todos os que me rodearam.

De forma mais específica, penso que a minha principal conquista relativamente ao João Silva como profissional foi o grande salto na minha compreensão do jogo. Acredito estar agora muito mais preparado para enfrentar contextos competitivos de grande exigência, e já ter uma amplitude de conhecimento que me permita adaptar a diferentes equipa técnicas, com diferentes ideias de jogo e de treino. Sinto-me, sem dúvida, orgulhoso do meu desempenho durante este ano desportivo sendo que, tal como o jogo, não existe performance individual sem a coletiva, e reconheço que trabalhar com profissionais com tanta experiência e tanta qualidade, foi algo basilar para o meu crescimento profissional.

Analisando, a minha performance académica, infelizmente não poderei ter a mesma confiança e aprovação do meu desempenho, pois tive muita dificuldade em conciliar as tarefas profissionais com as académicas, sendo que, por várias vezes, acabei por descurar as minhas responsabilidades relacionadas com o mestrado e com a elaboração deste relatório. Apesar de sentir que representei dignamente a nossa faculdade dentro do clube, sinto que não consegui estar ao

nível de uma faculdade de prestígio como é a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Relativamente ao nível pessoal, sinto que a família e os amigos são, e sempre serão, uma prioridade na minha vida. É verdade que esta atividade profissional é bastante exigente em termos de tempo e disponibilidade mental, e que são várias as situações que não conseguimos estar presentes em momentos importantes da vida pessoal. No entanto, sinto que com empenho, vontade e uma difícil gestão horária, consegui estar perto dos que têm um papel mais relevante na minha vida, sabendo também que, apesar de estar rodeado de pessoas que compreendem a exigência existente no mundo do futebol, todas as relações necessitam de ser nutridas de forma constante e que é com elas que devemos partilhar cada conquista.

5.2 PERSPETIVAS DE FUTURO

Fazendo agora uma análise ao próximo adversário, o futuro, sinto que as minhas capacidades analíticas são ainda muito parcas para conseguir detetar padrões e prever comportamentos.

Acredito que o único caminho possível é o do trabalho. Não sei se será o caminho mais rápido mas, tal como a descoberta guiada do jogo por parte dos jogadores, é o único mapa que acredito ter o caminho para o destino final: o da realização profissional.

Para tal, tenho como objetivo continuar envolvido na estrutura do Sporting Clube de Braga, e ter a oportunidade de dar seguimento ao meu processo de crescimento interno, dentro desta fantástica incubadora de talento, acreditando que, um dia, se for concedida essa oportunidade, estarei preparado para desenvolver o meu trabalho na equipa principal, e ser parte integrante deste apaixonante desporto, nos maiores palcos do país e da europa.

"E entretanto o tempo fez cinza da brasa
E outra maré cheia virá da maré vaza
Nasce um novo dia e no braço outra asa
Brinda-se aos amores com o vinho da casa
E vem-nos à memória uma frase batida
(Hoje é o primeiro dia do resto da tua vida)
(Hoje é o primeiro dia do resto da tua vida)"

- Sérgio Godinho – "O primeiro dia" (1978)

CAPÍTULO 6 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreira, D. (2012). *Observação e analise do jogo: uma arte? Treino Científico,* 8, 11-12

Brandão, M., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6 (1), 53-69.

Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005) *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge

Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Costa, A. S. (2004). Abordagem Sócio-Antropológica do Futebol em Portugal, País de Futebol. *In Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 55-74). J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.) Porto. Campo das Letras.

Cruz, J., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Pinto, S. (2001). Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica*, 1, 171-182.

Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e preparação do treinador* (2ª ed.). Lisboa: Caminho, Coleção Desporto e Tempos Livres

Frade, V. (1990). *A interacção, invariante estructural da estructura do rendimento do futebol, como objecto de conhecimento científico uma proposta de explicitação de causalidade.* Porto, Portugal: Projeto de provas de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garcia, J., & Archer, T. (2019). *Coaching Psychology: Theoretical and Practical Foundations.* Academic Press.

Garganta, J. (2000). *Analysis del juego en el fútbol.* In E. deportivo (Ed.), El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Red: Revista de Entrenamiento Deportivo*, *14, Nº. 2, 5-14*

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. *In Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.) Porto. Campo das Letras.

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI (123), 21-25.

Garganta, J. (2006). *Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. [Resumo]. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero. II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Actas do Seminário, Coruña, 2009.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.), *Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: FCDEF.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica 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 de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino do Jogo de Futebol* (2a ed., pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. l., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: Entre o caos e a regra. *Revista Horizonte, XVI* (91), 5-8.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo.* Porto: José Guilherme. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Guilherme, J. (2011). *Formar, quem? Treino Científico*, 3, 4-5.

Kelly, S., (2008) Understanding the Role of the Football Manager in Britain and Ireland: A Weberian Approach. *European Sport Management Quarterly,* 8:4, 399-419

Launder, A., & Piltz, W. (1999). Como dirigir melhor a equipa durante as competições. *Treino Desportivo*, 7, 24-29.

Lima, T. (1989). Treinadores que saibam ensinar, precisa-se. *Revista "O treinador"*, 23. Lisboa ANTB

Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se.* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário.* Porto: R. Lopes. Monografia de Licenciatura.

Maciel, J. (2011). *Não deixes matar o bom Futebol e quem o joga. Pelo Futebol adentro não é perda de tempo!* Lisboa: Chiado Editora.

Marina, J. A. (1995): *Teoria da Inteligência criadora.* Editorial Caminho. Lisboa.

Martens, R. (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores*. Actas do Seminário Internacional Treino de Jovens 1999*. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Secretaria de Estado do Desporto.

Martins. N, Esteves, A, Sarmento H., Campaniço, J & Leitão, J. (2011). *Desenvolvimento e validação de um instrumento de observação no futebol: OBSPD.* 3º Congresso de Jogos Desportivos Colectivos. Jogos Desportivos Colectivos: Treino, Formação, Performance, Porto.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Edições Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2017). *O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade*. In Ribeiro Mesquita, I., Tavares, F., Neves, J., & Pereira, C., 6º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Desafios da excelência nos jogos desportivos coletivos: da investigação à prática: Livro de resumos / abstracts. (pp. 105-105). Editora FADEUP.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino. A formação em Jogos Desportivos Colectivos.* Ed. Livros Horizonte.

Meuren, D., & Schächter, T. (2021). *Thomas Tuchel: The Biography*. Biteback Publishing

Morrow, S., & Howieson, B. (2014). The new business of football: A study of current and aspirant football club managers. *Journal of Sport Management*, 28(5), 515–528.

Mourinho, J. (2015). *Mourinho on Football*. Headline

Neves, L. (2009). *Sociedades Anónimas Desportivas e Mercado de Capitais: Análise de Uma Década.* Lisboa: L. Neves. Dissertação de Mestrado em Contabilidade e Auditoria apresentada à Universidade Aberta / ISCAL.

Ortega, J., Sorbas, C., Contreras, M., Hernandez, M., Gallego, J. & Gorostiaga, R. (2007). *Evolucion en las herramientas para la observacion en el futebol*. In: Tavares, F; Garaça, A; Garganta, J (Ed). Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos - CD-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, 2007.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7. Um jogo de iniciação ao futebol de 11.* S. Mamede de Infesta: Edição de autor

Penn, R. (2002). The management of a football club: A case study of Blackburn Rovers FC. In *Soccer Review* (pp. 4045). Leicester: Facilitated by the Professional Footballers Association.

Piltz, W. (2003). Reading the game: A key component of effective instruction in teaching and coaching*. 2nd International Conference: Teaching Sport and Physical Education for Understanding* (pp. 79-89). Melbourne: University of Melbourne Publisher.

Pinto, A. (2007). *Se não fosse para ganhar… A importância da dimensão táctica no ensino dos jogos de desportivos colectivos*. Campo das Letras.

Prates, U. A. (2005). *Futebol Infanto-Juvenil - Preparação de Atletas para Testes*. São Paulo: Musa Editora.

Rebelo, C. (2015). *O jogo como reflexo do processo de treino*. Porto: C. Rebelo. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A.; Sarmento, P. & Rodrigues, J. (2000). *Formação de treinadores desportivos.* Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém, Colecção Desporto.

Sanchez F. (2015) *Que esconde tu rival?* Editorial Fútbol De Libro

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine,* 3(1), 9-16.

Smith, R., & Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: youth sports as scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6 (1), 16-21.

Silva, A. (2009). *A gestão dos Centros de Treino dos Clubes de futebol*. Porto: A. Silva. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Segundo Ciclo de Estudos da FADEUP.

Soriano, F. (2010): *A Bola não entra por acaso – o que o Futebol tem a ensinar à Gestão.* Lisboa: Gestão Plus.

Sousa, G. (2018). *Decidir como Um Treinador: a ciência e a prática no futebol e na vida*. Federação Portuguesa de Futebol.

Sporting Clube de Braga (s/data). Consult. 10 a 31 de agosto de 2023, disponível em www.scbraga.pt.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J., (2021) *Football Intelligence: Training and Tactics for Soccer Success*. Routledge

Tschiene, P. (1994): *Adattamento ed allenamento nei giochi sportivi*. Rivista di Cultura Sportiva, 31: 47-52.

Valdano, J. (2016). *Fútbol: El Juego Infinito*. Barcelona: Conecta.

Vasco, P. (2012) *Mourinho*. Prime Books

Vásquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. Coruña: MC Sports.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Prime Books.