



Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa de
Juniões A (Sub19) do Sporting Clube de Braga,
época desportiva 2020/21

Rui Filipe Santos Oliveira

Porto, setembro de 2021



Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa de Juniores A (Sub19) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2020/21

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Rui Filipe Santos Oliveira

Porto, setembro de 2021

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Oliveira, R. (2021). Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa de Júniores A (Sub19) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2020/21. Porto: R. Oliveira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ramo Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; ALTO RENDIMENTO; TREINO; JOGO; TREINADOR ESTAGIÁRIO

Dedicatória

Às minhas queridas,

Mãe e Avó

Por todos os princípios e valores

Por todos os ensinamentos que me transmitiram

Por todas as oportunidades que me proporcionaram

Por sempre me terem apoiado e incentivado nos meus sonhos

Este marco é dedicado a vocês

Esta etapa é vossa

Agradecimentos

Porque nada se constrói sozinho nem se alcança com esforço meramente individual, escrevo estas palavras de reconhecimento e agradecimento por, de alguma forma, me terem acompanhado e contribuído para este meu trajeto.

Em primeiro lugar um agradecimento a **todas as instituições e professores** que, de alguma forma, contribuíram para a formação académica até ao dia de hoje.

Endereçar uma palavra especial à **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto** e a todos os seus profissionais, por serem uma referência no ensino superior, não só nacional como internacionalmente.

Agradecer ao **Gabinete de Futebol e a todos os seus professores** por tantas horas de partilha de conhecimento, discussão e debate sobre o jogo que tanto nos entusiasma, o futebol. Uma palavra especial ainda ao **Professor Daniel Barreira** pela orientação e acompanhamento ao longo do ano de estágio e na elaboração deste relatório.

Gostava ainda de agradecer ao **Gabinete de Fisiologia** e em especial ao **Professor José Soares** por todos os conhecimentos transmitidos ao longo de quatro anos de aulas, por uma energia contagiante e por uma necessidade constante de compreensão e de procura por conhecimento. Mais do que me ensinar sobre fisiologia, ensinou-me a olhar para a vida numa perspetiva diferente. O meu muito obrigado!

O meu obrigado à instituição **Boavista Futebol Clube e à sua gente**, por me ter aberto a porta do futebol e por todos os valores que me transmitiram e incutiram.

Agradecer ao **Sporting Clube de Braga** e aos seus coordenadores **Hugo Vieira e António Pereira**, pela oportunidade que me deram em realizar o estágio nesta grande instituição, por todo o acompanhamento diário ao longo da época desportiva e por me fazerem sentir em casa. Ficarei para sempre agradecido!

Uma palavra gigante de agradecimento ao meu companheiro **Fábio Matias**! Por toda a amizade demonstrada, por todo o apoio, por todas as discussões e debates, por todo o conhecimento partilhado, pelas horas de trabalho e conversas de *WhatsApp* intermináveis. Todas as palavras serão poucas. O meu grande grande obrigado!

Partilho as palavras anteriores com os nossos companheiros das inúmeras viagens Porto – Braga e Braga – Porto, **Fábio Viera e Hugo Freitas**. Pelos valores demonstrados e pela competência. Pelos desabafos, partilhas, histórias e risadas. Por todos os gestos e amizade demonstrada. Estou a torcer pelo vosso sucesso. O meu muito obrigado!

À restante equipa técnica de sub19, por todos os momentos e horas de trabalho partilhados. Foram como uma 2ª família: **Mister Moisés Moura, Ruben Teles, Hugo Xavier, Rafael Pessoa, Rogério Malheiro, Bruno Rosas, Diogo Resende, João Silva e Filipe Cardoso**. Obrigado.

A todos os **jogadores com quem privei**, porque são eles que nos fazem sermos melhores profissionais. Um obrigado do fundo do coração.

Um agradecimento a todos os elementos do **Gabinete de Observação e Análise** pelo convívio diário. Uma palavra especial ao **André Gil, Alen Velic e João Silva** pelo especial trato, conhecimentos transmitidos, toda a ajuda e atenção prestadas e, sobretudo, pela amizade demonstrada ao longo da época desportiva.

Um muito obrigado ao meu grupo de infância, **Hugo Ferreira, Ricardo Crista, Tiago Postiga e Rui Silva** por toda a amizade vivida ao longos dos anos. Pelo crescimento, por todos os ensinamentos partilhados em conjunto, por todas as brincadeiras e vivências partilhadas, por uma infância e adolescência passadas lado a lado. Amizades para a vida.

Uma palavra de agradecimento aos **meus amigos PACO's: Lucas Duarte, Tiago Carquejo, Vladimiro Almeida, Rui Miguel, Tiago Silva, Tiago Moutinho e Hugo Marino** por toda a amizade partilhada, vivências passadas,

noites mal dormidas e manhãs atribuladas. Por terem sido um suporte nesta minha viagem no ensino superior.

Não podia esquecer o meu grande amigo boavisteiro, **Jorge Almeida**, por todas as gargalhadas dadas, todos os ensinamentos passados e por todas as vezes que fez da casa dele a minha casa também. Onde quer que ele esteja, nunca será esquecido. O meu grande abraço AMIGO!

Agradecer ainda ao **Luís Melo, Gil Neves, Timóteo Filho e Tomás Dias**, por todas as ajudas, todas as longas noites, trabalhos realizados, exames passados e aulas partilhadas. Se concluo este mestrado com sucesso também é graças a eles.

Agradecer a **toda a minha família**, por me terem sempre ajudado, incentivado nos meus sonhos e partilhado os meus sucessos. Por terem contribuído para quem sou hoje. O meu obrigado.

À **minha tia, Isabel Arouca**, por tudo que me deu, me dá e me continuará a dar. Por tudo aquilo que já me proporcionou viver e experienciar e por tudo aquilo que viremos a partilhar. Que nunca nos falem sítios para viajar e conhecer. Tudo aquilo que escrever será pouco, OBRIGADO!

Agradecer aos **meus pais**, por todas as condições que me dão, por me terem proporcionado uma educação em busca dos meus sonhos e dos meus objetivos e, acima de tudo, por nunca me terem cortado as asas quando falava dos meus sonhos. Graças a eles, hoje estou mais perto e, por eles, tenho a certeza de que lá chegarei. Obrigado por todos os valores que me transmitiram, todos os princípios que me inculcaram e, acima de tudo, por me terem criado como sou hoje. Com uma palavra especial à minha mãe, por tudo que já passou, por tudo aquilo que abdicou. Conseguiu mãe! A vocês os dois, o meu gigante obrigado!

Agradecer à **minha avó**, por estar presente. Por todas as vivências passadas, viagens partilhadas e risadas dadas. Por todos os princípios e valores que me foram inculcados. Por toda a educação que me deu. Por ser das pessoas mais simples que conheço, mas também das mais ricas. Por tudo aquilo que

passou na vida e por continuar a ser capaz de sorrir sempre que a vou visitar. Por ser a mais teimosa, mas também a mais doce. Por ir ver os meus jogos mesmo sabendo que já não jogo, por ver o SC Braga na televisão e me ligar a perguntar onde estou. Obrigado Vó, por ser quem és, como és. Vai dar certo!!

Agradecer também à “mais recente” peste da minha vida, **a minha irmã**. Por me fazer rir com as coisas mais absurdas, por me chatear com os *TikToks* mais irritantes ou falar doce para mim quando quer alguma coisa. Por me bater (tem 7 anos) ou por me abraçar. Por alinhar em jogar futebol comigo e contra mim, por me chatear a cabeça para a levar a jogar Basquete. Por tudo aquilo que, apenas a sua existência, me veio ensinar. Obrigado por seres a menina dos meus olhos e o meu orgulho. Sei que bem lá no fundo também sou o teu.

À minha namorada, **Margarida**, por todo o amor demonstrado, suporte dado e paciência demonstrada. Por ser a primeira a confiar nas minhas capacidades e a me incentivar. Por ser das pessoas que mais me apoia e por ser sincera. Por ser das primeiras a ficar contente com os meus sucessos e a me dar na cabeça quando assim preciso. Um obrigado por me tratar como sua família, por me ter mostrado as suas origens e por todas as adversidades que, juntos, já ultrapassamos. Um obrigado será sempre pequeno para o tamanho do teu coração.

Índice Geral

Dedicatória.....	II
Agradecimentos	II
Índice Geral.....	VIII
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Quadros	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Lista de Abreviaturas e Siglas	XVIII
Capítulo I – Introdução.....	1
1. Introdução.....	2
1.1. Propósito estrutural do Relatório de Estágio	3
1.2. Enquadramento Legal	4
1.2.1. Grau de mestre.....	4
1.2.2. Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol.....	5
1.3. Estágio: a (in)definição, o processo, as expectativas e a exigência.....	5
Capítulo II – Enquadramento institucional.....	9
2. Contexto institucional – Sporting Clube de Braga.....	10
2.1. O clube.....	10
2.1.1. O impulso que o clube precisava.....	11
2.1.2. Uma entidade formadora	11
2.2. Infraestruturas	14
2.2.1. Cidade Desportiva	14
2.3. Recursos humanos	17
Capítulo III – Enquadramento específico	19

3. A equipa de Juniores A - sub19.....	20
3.1. Plantel dos Juniores A sub19.....	21
3.2. Contexto competitivo.....	22
3.2.1. Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão	22
3.2.2. Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A.....	24
3.2.3. Objetivos.....	26
3.2.3.1. Atualização dos objetivos	27
3.3. Equipa técnica.....	29
3.3.1. Caraterização e dinâmica	31
Capítulo IV – Contexto funcional	35
4. Ser estagiário no SC Braga.....	36
4.1. Gabinete de Observação e Análise – GOA.....	36
4.2. Funções	38
4.3. Ferramentas de trabalho	39
Capítulo V – Sustentação teórica.....	41
5.1. O treino e o papel do treinador.....	42
5.2. Caraterização do jogo de futebol.....	44
5.3. O jogador de futebol – a chave do jogo.....	45
5.4. Observação e análise do jogo de futebol	47
5.4.1. Análise do adversário	50
5.4.2. Análise de treino	52
5.4.3. Análise de jogo e da própria equipa	53
Capítulo VI – Desenvolvimento da prática	55
6.1. Modelo de jogo.....	56
6.1.1. Ideias gerais	56
6.1.1.1. Do 1:4:4:2 para o 1:5:4:1, porquê?	57

6.1.2.	Organização Ofensiva	59
6.1.3.	Transição Defensiva	60
6.1.4.	Organização Defensiva	61
6.1.5.	Transição Ofensiva	62
6.1.6.	Esquemas Táticos	63
6.1.6.1.	Esquemas Táticos Ofensivos	64
6.1.6.2.	Esquemas Táticos Defensivos	65
6.2.	Modelo de treino	65
6.2.1.	Morfociclo Padrão	67
6.2.1.1	Segunda-feira	69
6.2.1.2.	Terça-feira	71
6.2.1.3.	Quarta-feira	74
6.2.1.4.	Quinta-feira	76
6.2.1.5.	Sexta-feira	78
6.2.2.	Confinamento – adaptação a um contexto extraordinário	81
6.3.	Modelo de Observação e Análise	88
6.3.1.	Planeamento semanal de tarefas	89
6.3.1.1.	Sábado – Dia de jogo (“ <i>Gameday</i> ”)	90
6.3.1.2.	Domingo	90
6.3.1.3.	Segunda-feira	91
6.3.1.4.	Terça-feira	92
6.3.1.5.	Quarta-feira	92
6.3.1.6.	Quinta-feira	93
6.3.1.7.	Sexta-feira	93
6.3.2.	Análise da própria equipa	93
6.3.2.1.	Pós-jogo – Compacto de vídeo coletivo	94

6.3.2.2.Vídeos de otimização individual	96
6.3.3. Análise do adversário	97
6.3.3.1.Organização ofensiva	100
6.3.3.2.Transição defensiva.....	102
6.3.3.3.Organização defensiva	102
6.3.3.4.Transição ofensiva.....	104
6.3.3.5.Esquemas táticos defensivos.....	105
6.3.3.6.Esquemas táticos ofensivos.....	106
6.3.4. <i>Gameday</i>	107
6.3.4.1.Apresentação pré-jogo.....	109
6.3.4.2.Jogo	109
Capítulo VII – Desenvolvimento profissional	113
7.1. O Estágio	114
7.1.1. O primeiro contacto, as primeiras impressões.....	114
7.1.2. A retoma, os constrangimentos do COVID-19 e a possibilidade de um novo confinamento.....	115
7.1.3. O confinamento e a expectativa de voltar.....	117
7.1.4. O regresso da competição, os jogos e o primeiro estágio	118
7.1.5. Equipa B – uma viagem num patamar mais elevado.....	121
7.2. Dificuldades sentidas e reflexões	123
7.2.1. O conciliar das tarefas diárias com o relatório de estágio	123
7.2.2. O impacto do COVID-19 na formação e a importância do jogo ..	124
7.2.3. A importância do adversário no modelo de jogo e no microciclo	126
7.2.4. Otimizar a observação – “Treinar o olho”	128
7.2.5. Como orientar o feedback?.....	130
Capítulo VIII – Considerações finais.....	133

Capítulo IX – Referências bibliográficas	137
Capítulo X – Anexos.....	141

Índice de Figuras

Figura 1 – Celebração da conquista do Campeonato Nacional de Juniores	13
Figura 2 – Edifício do Centro de Formação e campo principal relvado	15
Figura 3 – Visão global dos restantes campos da Cidade Desportiva	15
Figura 4 – Vista aérea da Cidade Desportiva após o término da 2ª Fase	16
Figura 5 – Entrada do Estádio Centenário (Projeto).....	16
Figura 6 – Vista Panorâmica do Estádio Centenário (Projeto)	17
Figura 7 – Organograma dos recursos humanos da formação do SC Braga...	18
Figura 8 – Séries do Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A	25
Figura 9 – Classificação final 1º momento competitivo	29
Figura 11 – Organograma do staff técnico de Juniores A do SC Braga.....	29
Figura 12 – Estrutura Tática em OO.....	55
Figura 13 – Estrutura Tática em OD.....	57
Figura 14 – Exemplo do Morfociclo Padrão (Microciclo 42)	68
Figura 15 – Unidade de treino 141	69
Figura 16 – Unidade de treino 142	72
Figura 17 – Unidade de treino 143	75
Figura 18 – Unidade de treino 144	77
Figura 19 – Unidade de treino 145	79
Figura 20 – Microciclo 27 (Modelo organizativo)	83
Figura 21 – Unidade de treino 25/01/2021	85
Figura 22 – Unidade de treino 26/01/2021	86
Figura 23 – Unidade de treino 27/01/2021	86
Figura 24 – Unidade de treino 28/01/2021	87
Figura 25 – Unidade de treino 29/01/2021	87
Figura 26 – Planeamento semanal de tarefas (Microciclo 4).....	89
Figura 27 – Exemplo do projeto para elaboração e montagem do pós-jogo (Adobe Premiere Pro 2020).....	95
Figura 28 – Exemplo de um pós-jogo.....	95
Figura 29 – Exemplo de um vídeo de otimização individual.....	96
Figura 30 – Compacto de adversário mostrado (CF "Os Belenenses").....	99

Figura 31 – Exemplo de um compacto adversário de esquemas táticos (CF "Os Belenenses")	99
Figura 32 – Planeamento de dia de jogo.....	108
Figura 33 – Exemplo de uma apresentação pré-jogo (vs. AA Coimbra/OAF)	109
Figura 34 – Exemplo de um quadro estatístico obtido através da codificação do jogo (vs AA Coimbra / OAF)	111
Figura 35 – Exemplo de uma timeline obtida através da janela de codificação utilizada na época 2020/2021 no escalão de Juniores A (SportsCode)	111
Figura 36 – Dinâmica de trabalho utilizada na equipa B em dia de jogo (foto tirada no intervalo do jogo Anadia FC vs SC Braga B – 23/05/2021).....	122

Índice de Quadros

Quadro 1 – Plantel da equipa de Sub19.....	21
Quadro 2 – Calendário da equipa de sub19 do SC Braga no Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A	26
Quadro 3 – Calendário do 1º e 2º momentos competitivos do Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A	28
Quadro 4 – Caraterização da equipa técnica dos Juniores A do SC Braga (época 2020/2021)	31

Índice de Anexos

Anexo I - Comunicado da Federação Portuguesa de Futebol relativo à suspensão de todas as competições de formação devido à pandemia de COVID-19 a 27 de março de 2020	142
--	-----

Lista de Abreviaturas e Siglas

ADV – Adversário

ET – Esquemas Táticos

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

GR – Guarda-redes

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SC Braga – Sporting Clube de Braga

UEFA – União das Federações Europeias de Futebol

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

UT – Unidade de Treino

Capítulo I – Introdução

1. Introdução

“Behind every kick of the ball there has to be a thought”

Dennis Bergkamp

Há 6 anos, com a minha entrada na FADEUP, comecei o meu percurso em busca do meu grande objetivo: conseguir ser profissional de futebol. Foi com esse intuito que ingressei nesta instituição e, tem sido com propósito que me tenha guiado desde então. Desta forma, a escolha pela realização do Estágio Profissionalizante foi algo natural e uma decisão com sentido. O caminho até aqui, apesar de não ter sido fácil, tem sido bastante prazeroso.

Assim, o Estágio Profissionalizante é o culminar de um percurso académico de 5 anos e de um crescimento e evolução de 23. O Estágio vem representar a transição do contexto académico para o mercado de trabalho. Permite que nós, estudantes, tenhamos um espaço e um ano de adaptação à exigência, compromisso e prática do mundo profissional e, neste caso, ao contexto de alto rendimento desportivo. Desta forma, podemos pôr em prática, em situações reais e imprevisíveis, os conhecimentos teóricos que fomos cimentando ao longo destes 5 anos de lecionação pela FADEUP.

Deste modo, podemos afirmar que um Relatório de Estágio é aquilo que mais se assemelha a um “diário de um adolescente”. Neste devem estar os relatos diários do estudante, as suas inquietações, as suas dúvidas e perguntas, as suas respostas e “certezas”. Este deve ser um documento de reflexão crítica sobre a prática, as vivências e a aprendizagem de uma época desportiva. Desta forma, a elaboração do relatório leva-nos, necessariamente, a uma reflexão e questionamento da prática, da sua intencionalidade e de nós próprios enquanto intervenientes no processo.

O ano de estágio é marcado, muitas vezes, por uma apatia inicial num terreno, habitualmente, nunca pisado. Com o rolar da bola, é habitual uma maior confiança e certeza no “jogo” sendo o objetivo terminar a partida com os três

pontos. Assim, podemos dizer que o estágio é acompanhado por um processo de crescimento gradual e global.

1.1. Propósito estrutural do Relatório de Estágio

O relatório de estágio é o culminar de um ano de vivências, evolução e reflexão. Desta forma tudo que nele está descrito deve ser ponderado, estudado e sustentado de maneira a que relate, da forma mais análoga possível, o que foi vivido durante o ano desportivo.

Desta forma, o presente documento encontra-se dividido em 11 partes e 8 capítulos:

- **Preliminares:** encontram-se os elementos que permitem enquadrar e compreender todo o relatório. Aqui incluem-se a folha de rosto, a ficha de catalogação, as dedicatórias e agradecimentos e os índices. Termina com a lista de abreviaturas e símbolos.
- **Capítulo I – Introdução:** é o guião de todo o relatório, em que se aclara o que é abordado e refletido ao longo do documento. No presente tópico encontra-se a justificação para a escolha da realização do estágio, como também o seu enquadramento legal.
- **Capítulo II – Enquadramento institucional:** mostra-se a viagem da fundação da instituição Sporting Clube de Braga e caracteriza-se o clube relativamente às suas infraestruturas para a formação e os seus recursos humanos.
- **Capítulo III – Enquadramento específico:** caracteriza-se o escalão onde foi realizado o estágio profissionalizante, fazendo-se uma caracterização do seu plantel e da equipa técnica.
- **Capítulo IV – Contexto funcional:** reporta-se às funções que tive ao longo do ano de estágio e no contexto em que estas foram inseridas.
- **Capítulo V – Sustentação teórica:** capítulo dedicado à caracterização do estado da arte e ao suporte teórico baseado em fontes credíveis para a reflexão e justificação do que é feito durante o ano de estágio.

- **Capítulo VI – Desenvolvimento da prática:** Descreve-se, justifica-se e reflete-se o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. Nele est incluem-se também os desafios e as dificuldades com que me deparei e a forma como foram ultrapassados
- **Capítulo VII – Desenvolvimento profissional:** mais que expositivo, este é um capítulo, fundamentalmente, autorreflexivo. Desta forma, é um espaço dedicado às reflexões da prática vivenciada e de que forma é que esta me tornou um melhor profissional e melhor pessoa.
- **Capítulo VIII – Considerações finais:** neste capítulo fala-se, numa forma geral, sobre momentos, fatores e vivências que marcaram e foram fundamentais durante o estágio, para que este tenha sido bem-sucedido. Abordam-se perspetivas ou estratégias que possam ser tidas em conta no futuro, tendo por base as experiências do ano de estágio.
- **Referências bibliográficas:** incluem-se as fontes utilizadas para a sustentação científica e reflexiva das práticas do relatório.

1.2. Enquadramento Legal

1.2.1. Grau de mestre

Segundo o Regulamento de estágio do 2º ciclo em Treino Desportivo, a realização do Estágio de Formação em Exercício antecede a atribuição do grau de Mestre em Treino Desportivo, ramo Treino de Alto Rendimento, e tem funcionamento nos terceiro e quatro semestres que incorporam o 2º ano do respetivo ciclo de estudos. O Relatório de Estágio (RE) está englobado na unidade curricular Estágio/Dissertação, e a aprovação nesta estará dependente da defesa pública do RE e respetiva avaliação efetuada pelo júri.

Com base no Capítulo III do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, a conclusão do segundo ano do 2º ciclo em Treino Desportivo, ramo Treino de Alto Rendimento, visa a atribuição do grau de Mestre aos mestrandos com aprovação

nos 120 ECTS constituintes do plano de estudos do respetivo Mestrado e aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio.

1.2.2. Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol

A Lei nº 106/2019 de 06 de setembro, da qual resultaram novos referências de formação geral de um novo manual para a organização de cursos de treinadores, veio alterar a Lei nº 40/2012 de 28 de agosto e, rege atualmente o Programa Nacional de Formação de Treinadores, sendo o documento legal que rege o acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto e respetivo exercício da atividade de treinador de desporto.

Segundo o artigo 6º do documento legal anteriormente referido, os cursos superiores de Educação Física e Desporto são reconhecidos como uma condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, reconhecimento esse efeito pelo Instituto Português do Desporto e Juventude. Desta forma, a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, ramo de Alto Rendimento, permite ao mestrando, através da equivalência dos conhecimentos obtidos durante a frequência do mesmo, a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (componente geral, específica e estágio) e ainda a equivalência à componente geral do Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau III.

1.3. Estágio: a (in)definição, o processo, as expectativas e a exigência

As minhas primeiras experiências no futebol foram passadas no Boavista Futebol Clube (BFC), instituição onde estive três épocas desportivas. Na primeira época estava integrado nos sub15, na segunda nos sub19 e a última, 2019/2020, foi passada como treinador principal dos sub10. Ao longo destes três anos exerci praticamente todas as funções possíveis, desde analista a *scout* da formação, passando pela preparação e recuperação física e acabando como treinador principal. O BFC foi, sem dúvida, um clube fundamental para mim, tanto a nível

profissional, que me abriu as portas do treino e me permitiu crescer a um ritmo que nem eu imaginava, como a nível pessoal, onde, a sua “gente”, me transmitiu valores fundamentais que estão bem presentes no dia-a-dia do clube e nos quais este se alicerça.

Findados os 3 anos de Boavista FC, tendo este último sido interrompido devido à pandemia COVID-19, senti que era altura de procurar um novo ambiente, desafiador e exigente. Aproveitei a necessidade da realização do estágio profissionalizante para procurar a entrada num novo clube. Procurei encontrar um clube bem estruturado e organizado, com uma clara aposta na continuidade e promoção da formação (quer de jogadores quer de staff técnico) para o contexto sénior.

A minha primeira opção foi o Sporting Clube de Braga, primeiramente pelas condições que proporcionam à sua formação pois a Cidade Desportiva é uma referência ao nível do futebol de formação em Portugal. Seguidamente, tinha a informação que era um clube muito estruturado, com condições de topo e com uma aposta na formação de profissionais e jogadores. Depois, o facto de a transição para o futebol sénior não ser feita logo a partir dos sub19, mas através de escalões intermédios, como os sub23 e a equipa B, trazia uma maior oportunidade de trabalho, quer para staff técnico como para os jogadores. Por último, salientar ainda a importância de a transição e adaptação à realidade de futebol profissional (equipa A) ser feita de uma forma natural, gradual e seletiva. mas também porque abre mais vagas e mais oportunidades de trabalho.

“A aposta tem de ser nos talentos da formação”

(António Salvador)

Neste sentido, entrei em contacto com o coordenador técnico da formação com o intuito de saber a receptividade do clube para a integração de estagiários na sua estrutura. Foi agendada uma reunião online devido ao contexto da pandemia, na qual falamos sobre a minha experiência, as funções e o trabalho que fui desenvolvendo ao longo dos três anos de BFC e, também, quais eram

as minhas perspetivas para um futuro próximo. No decorrer da reunião foram-me apresentados os cenários possíveis para um estagiário integrar um escalão de formação no SC Braga:

- A integração do estagiário numa equipa técnica, onde executa funções relacionadas com a planificação e execução das sessões de treino.
- A integração do estagiário no gabinete de otimização desportiva, GOD, onde o estagiário tem a responsabilidade de realizar funções relacionadas com a otimização física do atleta, recuperação física e os processos de *return to play*.
- A integração do estagiário no gabinete de observação e análise, GOA, onde o estagiário assume funções relacionadas com a observação, análise e codificação do processo de treino, da própria equipa e do adversário.

Desta forma e, após a reunião, a coordenação definiu o escalão de sub19 como aquele onde iria estar inserido para a realização do estágio. Foram-me atribuídas as funções de treinador-adjunto com responsabilidades na ligação entre a equipa técnica e o gabinete de observação e análise.

O desempenho destas funções não era novidade para mim pois, na época desportiva 2018/19, integrei os sub19 do BFC como treinador-adjunto com responsabilidades na observação e análise do adversário. Assim, dei continuidade à aprendizagem e crescimento numa área que contribuiu, em grande parte, para uma melhor compreensão do jogo de futebol.

Devo confidenciar que a seleção do escalão me deixou bastante satisfeito devido à faixa etária, que é o último escalão de formação antes da idade sénior e, para além disso, é uma idade com a qual já estou familiarizado. Agregando a isto, o campeonato é um contexto que conheço particularmente bem.

As expectativas para o estágio foram altas desde o início, em grande parte devido ao exponencial crescimento e dimensão do SC Braga, quer na formação como no futebol sénior. A intenção foi de dar continuidade ao desenvolvimento

e crescimento pessoal e profissional, na abertura de novas oportunidades e um maior *networking*.

O “plano de jogo” foi o mesmo de sempre, ser fiel a mim e aos meus princípios, demonstrando vontade de aprender, de melhorar e de crescer dentro e com a instituição. Demonstrar ser um ativo competente e valioso para a estrutura do Sporting Clube de Braga.

A exigência foi máxima. Qualquer profissional que pretenda ser bem-sucedido e alcançar patamares elevados está ciente que isso só será consequência de uma base de trabalho diária, de máxima exigência e com um constante “desconforto”. Não há alto rendimento nem sucesso sem exigência e rigor máximo e, o futebol, não é exceção.

Capítulo II – Enquadramento institucional

2. Contexto institucional – Sporting Clube de Braga

2.1. O clube

O Sporting Clube de Braga encontra-se localizado no Minho, tendo sido fundado oficialmente a 19 de janeiro de 1921. Atualmente é reconhecido como um dos clubes de maior história do futebol português, tendo cumprido na época desportiva 2020/2021 o seu centenário. É o quarto maior clube nacional a nível de associados — 30.000 sócios — e protagoniza com o Vitória Sport Clube um dos jogos mais aguardados do calendário português, o derby do Minho. Apesar de ser reconhecido pela sua dimensão futebolística, o SC Braga define-se como um clube eclético distinguindo-se a nível nacional e internacional em modalidades como o futsal, a natação, o futebol de praia, o atletismo, entre outras.

O início da sua história remonta ao ano de 1919, quando um grupo de jovens locais, influenciados pela comunidade britânica que praticava futebol na cidade do Porto, começou a praticar este mesmo desporto na região do Minho. Consequentemente, acabaram por fundar um clube em 1921, o Sporting Clube de Braga. O clube foi passando por períodos de alguma instabilidade, dependendo sempre muito do investimento que era feito pelas respetivas direções. Em 1948 participou pela primeira vez na divisão máxima do futebol português; em maio de 1966 conquistou o seu primeiro grande troféu da história, a Taça de Portugal, e o respetivo apuramento para a sua primeira prova internacional, a Taça das Taças. Contudo, o sucesso não foi consistente e em 1970, foi despromovido. O clube retorna à primeira divisão no período pós 25 de abril, em 1975, onde permanece desde então sendo, para além de FC Porto, SL Benfica e Sporting CP, o clube há mais tempo neste patamar competitivo.

O SC Braga é o sexto clube com maior palmarés no futebol português, estando apenas atrás dos ditos três grandes, FC Porto, Sporting CP e SL Benfica), CF “Os Belenenses” e Boavista FC. A 1ª Liga Portuguesa e a Supertaça Nacional são os únicos troféus do futebol nacional que faltam nas vitrines do museu do clube.

2.1.1. O impulso que o clube precisava

O atual presidente do Sporting Clube de Braga, António Salvador, eleito em 2003, trouxe consigo uma visão moderna e inovadora para o clube. Como consequência surgiu o crescimento nacional e internacional. Com António Salvador o clube já venceu duas Taças da Liga (2013 e 2020), uma Taça de Portugal (2016) e uma Taça Intertoto (2008). Pelo meio destas conquistas, foi vice-campeão nacional (2010), marcou presença pela primeira vez na UEFA Champions League na época seguinte (2010/11) repetindo o feito em 2012/13 e, tornou-se cliente habitual da UEFA Europa League tendo marcado presença na única final europeia entre equipas portuguesas (2011) que viria a perder para o FC Porto.

2.1.2. Uma entidade formadora

“Temos uma formação excecional e muito se deve às condições de trabalho que criámos. Temos muito talento e nos próximos tempos vamos dar mais soluções de qualidade.”

António Salvador

O SC Braga tem-se afirmado como uma instituição de referência no desporto português. Valores como rigor e competência, determinação e fair-play, espírito de equipa e empenho, ética e respeito fazem parte do quotidiano do clube.

Desta forma, o SC Braga define como seu objetivo a criação de “Guerreiros do Futuro” através da formação e potencialização de jovens atletas. O clube realça que esta missão visa desenvolver os atletas com valores e princípios bem vinculados para que estes estejam prontos a singrar, tanto no futebol profissional como na sua vida pessoal, promovendo assim uma formação holística e integrada dos mesmos.

O SC Braga, mais do que uma aposta na formação de atletas, preocupa-se com a formação de homens e na transmissão de valores. Todo o staff

envolvido na dinâmica diária do clube está ciente da influência que têm na formação dos jovens atletas. O grande propósito da formação do SC Braga é a promoção dos seus atletas para as equipas B e Sub23, fazendo com que estas sejam compostas praticamente, na sua totalidade, por atletas da formação. O clube procura também que estes consigam atingir a equipa A, fazendo da formação do clube um processo de autossustentação da instituição desportiva.

Com a construção da Cidade Desportiva, o SC Braga deu um passo forte na potencialização dos seus ativos da formação, mostrando uma clara aposta nos seus jovens e na continuidade dos mesmos dentro da organização. Tendo como base os dados fornecidos pelo site *transfermarkt.pt*, as vendas de Francisco Trincão (31 milhões de euros), Pedro Neto (18,5 milhões de euros), Bruno Jordão (5,3 milhões de euros) e Xeka (5 milhões de euros) são provas evidentes do resultado dos primeiros anos de cidade desportiva.

A integração de atletas provenientes na formação na equipa A tem sido uma constante. Nesta época desportiva, 2020/2021, Francisco Moura e David Carmo, integraram o plantel da equipa A. Vários jogadores foram sendo promovidos de forma a colmatar ausências por lesão ou doença (COVID-19), como por exemplo, Eduardo Soares (Schürrle) (equipa B), Hernâni (equipa B), Vítor Oliveira (equipa B) e Bernardo Couto (Berna) (equipa sub23). Rodrigo Gomes (18 anos), Bruno Rodrigues e Hernâni (20 anos) e, Vítor Oliveira (21 anos) chegaram a se estrear pela equipa A, em jogos oficiais.

Outro foco do clube é a formação e promoção de staff técnico, sendo os treinadores principais o posto de maior ênfase. O recurso a ex-jogadores para os cargos de treinadores, sejam eles das equipas séniores ou de formação, são uma forma de transmissão, para os mais novos, daquilo que é a mística, o funcionamento e a dinâmica do clube e, também, do que é preciso para se ser e se manter como um atleta de futebol profissional. Reflexão disso são as saídas de Abel Ferreira (2,5 milhões de euros), segundo o site *transfermarkt.pt*, e de Rúben Amorim (12,1 milhões de euros), segundo o site *ojogo.pt*. Os dois treinadores tinham sido promovidos da equipa B para a equipa principal. Para além destes casos, a promoção de Custódio (dos sub17 para a equipa A, devido

à saída de Rúben Amorim, acabaria por sair à 29ª Jornada da Liga NOS) e a promoção de Artur Jorge (dos sub19 para os sub23), treinador que fez a parte final da época desportiva 2019/2020 na equipa principal, são também exemplos da aposta do clube nos seus profissionais. Concluímos assim, que a aposta em staff jovem, competente, com formação superior e ambicioso é, sem dúvida, uma preocupação do clube.

Uma afirmação como uma instituição de peso na formação nacional e, um dos momentos mais marcantes da história do clube, segundo o presidente António Salvador, foi a conquista do Campeonato Nacional de Juniores A em 2014. De realçar que a construção da Cidade Desportiva só ficou parcialmente concluída em 2017 pelo que, na altura desta conquista, ainda não havia infraestruturas que centralizassem a formação do clube.



Figura 1 – Celebração da conquista do Campeonato Nacional de Juniores (2014)

(Fonte: Jornal Record, 10 de maio de 2014)

2.2. Infraestruturas

2.2.1. Cidade Desportiva

A Cidade Desportiva nasceu da ideologia e do projeto do presidente António Salvador, em fazer do SC Braga um clube formador e uma referência nacional e internacional. Com a construção da Cidade Desportiva, o SC Braga procurou não só dar condições de excelência aos seus atletas como também centralizar todo o futebol de formação num polo só. A Cidade Desportiva é uma obra integral, tendo sido desenvolvida em duas fases distintas com um investimento total na ordem dos 33,5 milhões de euros. A primeira fase, já em funcionamento, foi inaugurada em julho de 2017 e a segunda fase está em construção, com término previsto até dezembro de 2021 (segundo o site *ominho.pt*), ano de centenário do clube.

A primeira fase da Cidade Desportiva teve um custo de 11 milhões de euros e passou pela edificação do Centro de Formação onde estão englobados cinco relvados (3 relvados e 2 sintéticos), um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. O campo principal relvado da academia possui uma bancada com a lotação de 650 lugares e o campo principal sintético tem uma bancada de 500 lugares. O campo de futebol de sete tem também uma bancada de 300 lugares. Atualmente serve um universo de cerca de 700 atletas distribuídos pelos vários escalões de formação do clube.

O edifício do Centro de Formação alimenta toda a logística necessária para o futebol de formação do clube. Engloba uma série de gabinetes para as equipas técnicas dos vários escalões e departamentos complementares. Conta também com um ginásio equipado com máquinas topo de gama que estão ao dispor dos atletas. Incluiu ainda os balneários necessários à prática do futebol, quer para atletas quer para staff e um refeitório responsável por, praticamente, uma centena de refeições diárias.



Figura 2 – Edifício do Centro de Formação e campo principal relvado
(Fonte: diariodominho.pt)



Figura 3 – Visão global dos restantes campos da Cidade Desportiva
(Fonte: scbraga.pt)

A segunda fase do projeto teve início em julho de 2020 e tem um investimento na ordem dos 22,5 milhões de euros. Nela está prevista a construção de um pavilhão multiusos com o intuito de servir as modalidades indoor do clube e vários eventos institucionais. Este terá uma capacidade para 1030 lugares. Irá incluir ainda o espaço administrativo da SAD, áreas sociais e a loja do associado, uma área residencial para 49 quartos duplos, áreas de refeitório e de lazer e ainda um espaço dedicado inteiramente às equipas profissionais (composto por balneários, zonas de massagens, ginásio, gabinetes de fisioterapia e de trabalho e piscina). Contará também com um museu, um restaurante e um parque de estacionamento com 250 lugares.



Figura 4 – Vista aérea da Cidade Desportiva após o término da 2ª Fase (elementos da 2ª Fase assinalados)

(Fonte: scbraga.pt)

Será ainda construído um miniestádio, o Estádio Centenário, em homenagem a todos os que serviram e apoiaram o clube ao longo dos seus 100 anos de vida. Este estádio terá capacidade para 2400 lugares e servirá, fundamentalmente, a equipa B do SC Braga. O início da obra está dependente apenas da aprovação do projeto por parte da Câmara Municipal de Braga.



Figura 5 – Entrada do Estádio Centenário (Projeto)

(Fonte: scbraga.pt)



Figura 6 – Vista Panorâmica do Estádio Centenário (Projeto)

(Fonte: scbraga.pt)

Como estive inserido no escalão de sub19, foi na Cidade Desportiva que desempenhei a maior parte das minhas funções. Desta forma, não estaria enquadrado se fossem referidas as restantes infraestruturas que estão ao dispor do SC Braga, concretamente, da equipa A. O Estádio Municipal de Braga e os seus campos anexos, e o Estádio 1º de Maio são utilizados, salvo raras exceções, pela equipa A e equipa feminina, respetivamente.

2.3. Recursos humanos

Um departamento de futebol de formação com uma dimensão de 700 atletas necessita, ao seu redor, de uma forte componente humana para suportar toda a dinâmica diária e satisfazer as necessidades dos atletas.

Desta forma, imediatamente abaixo da administração temos o Coordenador Executivo que gere toda a dinâmica diária da academia. Em parceria com este, o Coordenador Técnico supervisiona a atividade dos vários escalões de formação e respetivas equipas técnicas. O Secretário Técnico gere todas as burocracias e planeamentos de atividades da Cidade Desportiva.

Como complemento e suporte direto às várias equipas técnicas, temos o Departamento Clínico, o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), o Gabinete

de Observação e Análise (GOA), os Team Managers, os Técnicos de Equipamentos e os Psicólogos.

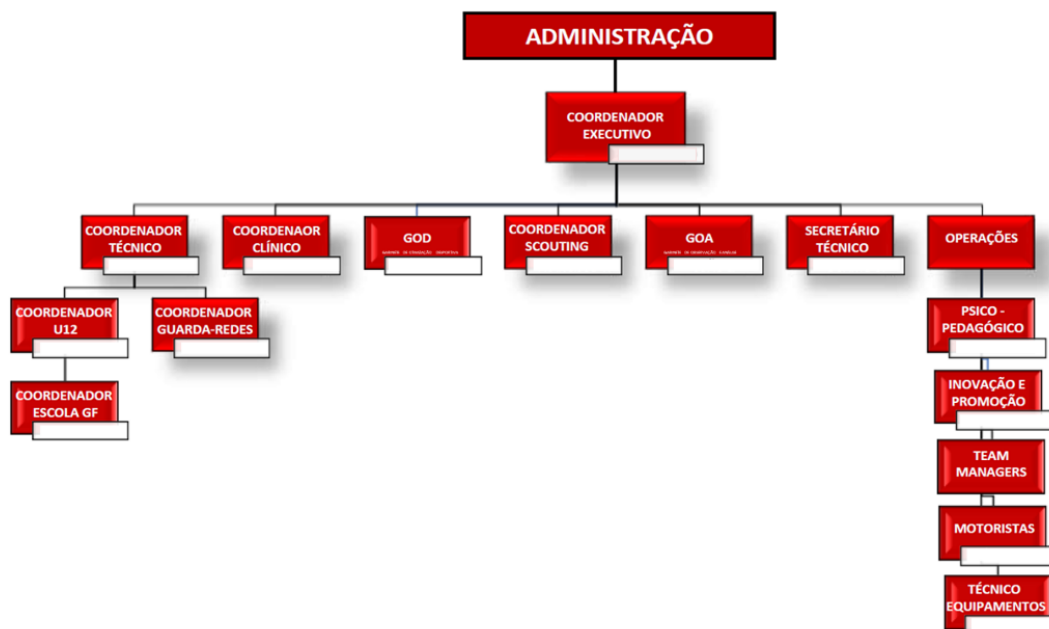


Figura 7 – Organograma representativo dos recursos humanos do departamento de formação do SC Braga

Capítulo III – Enquadramento específico

3. A equipa de Juniores A - sub19

O Sporting Clube de Braga é um clube que tem assumido um maior destaque na formação, especialmente ao nível da zona norte, que se tem alastrado ao panorama nacional. O clube está assim envolvido, de forma sucessiva, nas fases finais onde demonstra capacidade para conquistar títulos.

O escalão de Juniores A sub19 seria o último patamar do futebol de formação, contudo com a criação do escalão de sub23 em 2018/19, toda esta dinâmica sofreu alterações. Apesar do escalão de sub23 já não ser considerado como futebol de formação, este foi criado com a intenção de aproximar o escalão de júnior ao futebol sénior, permitindo que o atleta faça uma transição gradual. A Liga Revelação veio trazer um contexto competitivo adequado e estimulador ao desenvolvimento de jovens futebolistas, uma vez que este escalão permite que jogadores ainda em idade júnior tenham contacto com a realidade sénior e de futebol profissional, fornecendo-lhes novos estímulos através de um espaço competitivo desafiador e estimulante.

O clube promove assim jogadores em idade júnior, a quem lhes é atribuído um potencial para atingir patamares de equipa A, para o escalão imediatamente acima, sub23 neste caso. Há, desta forma, uma distribuição dos atletas nos escalões baseada numa relação idade ↔ capacidade/potencial e não sustentada única e exclusivamente na faixa etária. Como consequência, o plantel é, na sua maior parte, constituído por jogadores nascidos em 2003 (sub18), havendo depois um misto de jogadores nascidos em 2002 (sub19) e 2004 (sub17).

3.1. Plantel dos Juniores A sub19

Quadro 1 – Plantel da equipa de Sub19

Nome	Posição	Ano Nascimento	Clube anterior
Jogador 1	Guarda-Redes	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 2	Guarda-Redes	2002	CR Flamengo
Jogador 3 ¹	Guarda-Redes	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 4	Guarda-Redes	2003	UD Sousense
Jogador 5	Guarda-Redes	2004	FC Alverca
Jogador 6 ¹	Defesa	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 7	Defesa	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 8	Defesa	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 9	Defesa	2002	GD Chaves
Jogador 10	Defesa	2002	Lank
Jogador 11	Defesa	2002	GDS Cascais
Jogador 11	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 12	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 13	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 14	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 15	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 16	Defesa	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 17 ²	Defesa	2003	SC Braga (Sub23)
Jogador 18	Médio	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 19 ¹	Médio	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 20	Médio	2002	SC Braga (Sub19)
Jogador 21	Médio	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 22	Médio	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 23	Médio	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 24	Médio	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 25	Médio	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 26 ²	Médio	2004	SC Braga (Sub23)
Jogador 27	Médio	2004	SC Braga (Sub17)

¹ Jogadores promovidos aos escalões imediatamente acima (Sub23 e equipa B).

² Jogadores que integraram o plantel sub19 no decorrer da época provenientes de escalões superiores (Sub23 e equipa B).

Jogador 28	Médio	2004	SC Braga (Sub17)
Jogador 29	Médio	2004	Palmeiras FC
Jogador 30	Médio	2004	Palmeiras FC
Jogador 31	Avançado	2003	SC Braga (Sub17)
Jogador 32	Avançado	2003	GD Estoril Praia
Jogador 33 ²	Avançado	2004	SC Braga (Sub23)
Jogador 34	Avançado	2005	SC Braga (Sub15)

3.2. Contexto competitivo

3.2.1. Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão

O clube esteve envolvido, na temporada 2020/21, na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A. Salienta-se que o SC Braga conquistou em 2014 o título de campeão, tendo sido o seu segundo e último título nacional de juniores conquistado até ao momento (o primeiro data de 1976/77).

Segundo dados oficiais da Federação Portuguesa de Futebol, o Campeonato Nacional de Juniores teve a sua primeira edição em 1938/39 tendo sido o primeiro vencedor o Sporting CP. É uma das competições mais antigas do quadro nacional de clubes, tendo conhecido vários formatos ao longo dos anos. O atual formato é dividido em duas fases, com duas voltas em cada fase:

1. A **primeira fase** é dividida em duas séries de 12 equipas cada que estão organizadas em zona norte e zona sul. As equipas das ilhas (Madeira e Açores) são distribuídas pelas duas séries.
2. A **segunda fase** é dividida em três séries:
 - A série de Apuramento do Campeão que é constituída por 8 equipas, as quatro primeiras classificadas da Série Norte e as quatro primeiras da Série Sul. Cada equipa começa com zero pontos.
 - Duas séries de Manutenção/Descida, uma respetiva à zona norte e a outra à zona sul. Cada série é composta por 8 equipas respetivamente. Estas equipas são aquelas que, na 1ª Fase, se

classificaram entre os lugares 5º e 8º. Cada equipa começa com metade dos pontos da primeira fase.

Devido à suspensão da atividade desportiva na época desportiva transata, 2019/20, em virtude da pandemia de COVID-19, a Federação Portuguesa de Futebol, num comunicado efetuado a 27 de março de 2020 (consultar anexo I) declarou como concluídas todas as competições nacionais de formação de futebol e futsal, masculinas e femininas. A FPF realçou ainda que não seriam atribuídos campeões nem que seria aplicado o regime de subidas e descidas. Desta forma, as equipas que disputariam a edição de 2020/2021 da 1ª Divisão – Zona Norte do Campeonato Nacional de Sub19 eram:

- CD Aves.
- CD Feirense.
- FC Famalicão.
- FC Paços de Ferreira.
- FC Porto
- FC Vizela.
- Gil Vicente FC.
- Leixões SC.
- Rio Ave FC.
- SC Braga.
- Vitória SC.

O confinamento imposto a janeiro de 2021 obrigou os clubes a uma paragem nas suas atividades e, por sua vez, a um adiamento nos planos para o regresso das competições jovens que estavam a ser desenvolvidos pela FPF. A retoma tardia da prática da modalidade (19 abril de 2021), impossibilitou a realização do formato competitivo anteriormente utilizado. De maneira a dar um estímulo competitivo à formação na época de 2020/2021 e, tendo em conta as restrições de calendário, a Federação Portuguesa de Futebol procurou reformular a competição. Desta forma, foi criado, num regime excecional o Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A.

3.2.2. Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A

O Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A foi desenvolvido com o intuito de dar resposta à ausência de competição nos escalões de formação na época 2020/2021. Esta competição regeu-se pelo mesmo regulamento que a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub19, sendo composta por apenas uma fase. Esta competição não previa a existência de subidas e descidas nem a atribuição do título de campeão.

O Torneio Nacional foi disputado por 19 clubes, divididos por 4 séries. A composição das séries foi efetuada tendo em conta a localização geográfica dos clubes, bem como o ranking destes nas últimas 3 épocas desportivas (2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019) tendo como base os campeonatos nacionais de sub19. De realçar que a participação nesta competição é voluntária e a desistência da mesma não prevê qualquer tipo de prejuízo nas futuras competições da FPF.

Os 8 clubes com melhor classificação no ranking ficaram distribuídos pelas séries A e B (tendo como base a localização geográfica). Os restantes 11 clubes foram distribuídos pelas séries C (cinco clubes) e D (seis clubes) tendo em conta o mesmo critério.

A competição ficou dividida em dois momentos competitivos:

1. No primeiro momento competitivo:

- Nas séries A e B os clubes jogaram entre si, a uma volta, dentro da respetiva série e com pontos em disputa. A designação de clube visitado ou visitante foi feita de forma aleatória.
- Nas séries C e D os clubes jogaram entre si, a duas voltas (uma como visitado e outra como visitante), dentro da respetiva série e com pontos em disputa.

2. No segundo momento competitivo os clubes das séries A e B cruzaram-se entre si, a uma volta e com pontos em disputa. A designação de clube visitado ou visitante foi feita de forma aleatória.

A classificação final de cada clube teve como base o somatório dos pontos alcançados nos jogos disputados no primeiro e segundo momento competitivo. Esta refletiu-se dentro da série de cada clube.

As quatro séries ficaram divididas da seguinte forma:



Figura 8 – Constituição das séries do Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A

(Fonte: resultados.fpf.pt)

O SC Braga ficou inserido na série A, juntamente com FC Porto, Leixões SC e Vitória SC. No segundo momento competitivo cruzou-se com a série B, disputando encontros com a AA Coimbra/OAF, o CF "Os Belenenses", o Sporting CP e o SL Benfica.

A competição teve início a 08 de maio de 2021 e término a 26 de junho de 2021, tendo a seguinte sequência:

Quadro 2 – Calendário da equipa de sub19 do SC Braga no Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A

1º Momento competitivo				2º Momento competitivo			
J1	08 / 05	FC Porto	C	J4	28 / 05	Sporting CP	C
J2	15 / 05	Leixões SC	F	J5	13 / 06	CF “Os Belenenses”	F
J3	22 / 05	Vitória SC	C	J6	19 / 06	SL Benfica	C
				J7	10 / 06	AA Coimbra / OAF	F

3.2.3. Objetivos

Devido a todo o contexto vivido ao longo da época 2020/2021, a estipulação de objetivos foi difícil de definir, pois era imprevisível quando seria retomada a atividade desportiva, em que condições, se poderia haver perigo de ser interrompida, se haveria competição, e em que moldes. Apesar disso foram estabelecidos objetivos de formação, objetivos de valorização e de performance.

Os objetivos de formação passaram por formar jogadores fortes mentalmente, preparados para a adversidade, quer do desporto como da vida. Ou seja, mais que nos preocuparmos com a formação deles como jogadores termos também em atenção o seu desenvolvimento como homens e os valores que com eles transportam. Valores como resiliência, preocupação pelo outro, fairplay, rigor, entre outros, são fundamentais para uma convivência harmoniosa em sociedade e, são cada vez mais escassos nos dias de hoje.

Como objetivos de valorização aquilo que pretendíamos sobretudo era valorizar os jogadores que fomos tendo à nossa disposição no decorrer da época. Valorizá-los através da sua potencialização, valorizá-los através do nosso jogar, valorizá-los através dos resultados. O Sporting Clube de Braga tem sido um clube que tem apostado na promoção dos jovens e que pretende que os jogadores da formação sejam uma mais-valia para o clube, seja esta quer desportiva quer económica. Portanto, os nossos objetivos tinham de passar por também por esta visão, podendo esta valorização ser interpretada de vários primas. No nosso caso, a valorização do jogador era vista como a promoção dos

atletas a escalões mais elevados e, que estes, uma vez inseridos em contextos mais exigentes, tivessem capacidade para responderem com sucesso. Desta forma fazíamos com que os jogadores fossem vistos como ativos de interesse para o clube e para a formação do SC Braga.

Por último e, como objetivos de performance, pretendíamos que a nossa equipa fosse capaz de ser competitiva todos os jogos e, discutindo o resultado independentemente do adversário. Tendo em conta a falta de competição durante praticamente toda a época desportiva, o maior objetivo era que os jogadores pudessem competir e fossem competitivos, principalmente em contexto de treino. Claro que, para formarmos jogadores para o alto rendimento, com o espírito vencedor, é importante vincular também a importância da vitória. Contudo, aqui vemos a vitória como um resultado do processo e não necessariamente como o orientador do mesmo, tendo em conta, como já foi dito anteriormente, a ausência de competição que estes jogadores tiveram durante cerca de um ano.

3.2.3.1. Atualização dos objetivos

Os objetivos de formação e valorização são sempre difíceis de mensurar, principalmente o primeiro. Mas, a meu ver, não há melhor demonstração de objetivo cumprido do que ver os nossos jogadores promovidos aos escalões acima. Assim, tivemos a promoção de um jogador a meio da época para os Sub23 (a titular) e, vai integrar a época desportiva 2021/2022 a equipa B. Para além disso, os jogadores que estavam a integrar o escalão de sub23 e que recebemos com o retomar da competição, demonstraram bom rendimento e conseguiram agarrar o lugar no escalão acima para a época 2021/2022. De todo o plantel da época 2020/2021 apenas 3 jogadores se mantiveram no mesmo escalão na época 2021/2022. Os restantes (exceto 4 jogadores que foram dispensados) foram promovidos para o plantel de sub23 e, inclusive, dois deles estão a realizar a pré-época com a equipa A. Penso que isto representa bem que, apesar de todas as condicionantes da época desportiva 2020/2021, os

jogadores foram capazes de as ultrapassar de forma heroica e, conseguiram-se valorizar e promover enquanto atletas e homens.

Do ponto de vista do controlo dos objetivos, aqueles que são mais fáceis de quantificar e analisar são, sem dúvida, os objetivos de performance. De facto, olhando apenas os resultados obtidos, podemos concluir que a equipa foi capaz de ser competitiva com qualquer adversário. A única derrota que tivemos na competição foi pela margem mínima, como se percebe no quadro 3:

Quadro 3 – Calendário do 1º e 2º momentos competitivos do Torneio Nacional da 1ª Divisão de Juniores A

1º Momento competitivo							
J1	08 / 05 / 2021	SC Braga	1	vs	2	FC Porto	D
J2	15 / 05 / 2021	Leixões SC	0	vs	3	SC Braga	V
J3	22 / 05 / 2021	SC Braga	0	vs	0	Vitória SC	E
2º Momento competitivo							
J4	28 / 05 / 2021	SC Braga	2	vs	2	Sporting CP	E
J5	13 / 06 / 2021	CF “Os Belenenses”	0	vs	3	SC Braga	V
J6	19 / 06 / 2021	SC Braga	2	vs	1	SL Benfica	V
J7	10 / 06 / 2021	AA Coimbra / OAF	2	vs	5	SC Braga	V

Apesar de nesta competição não ter existido atribuição de campeão nem qualquer tipo de despromoções, havia uma classificação de cada momento competitivo. Devido às restrições de circulação impostas na área metropolitana de Lisboa e Vale do Tejo, devido à pandemia COVID-19, a partir de 18 de junho existiram clubes que nem conseguiram jogar as jornadas todas do 2º momento competitivo. Desta forma, as classificações abaixo representadas (figuras 9 e 10) são meramente ilustrativas:

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	3	1	2	0	5	3	5
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	3	1	2	0	5	4	5
3	Sc Braga Sad	3	1	1	1	4	2	4
4	Leixões Sc, Sad	3	0	1	2	2	7	1

Figura 9 – Classificação final 1º momento competitivo

(fonte:resultados.fpf.pt)

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	4	3	1	0	12	5	10
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	4	3	0	1	14	4	9
3	Sl Benfica, Sad	4	2	1	1	8	6	7
4	Vitória Sc, Sad	2	1	1	0	9	2	4
5	Sporting Cp, Sad	3	1	1	1	5	4	4
6	Leixões Sc, Sad	3	1	0	2	3	7	3
7	Cf Os Belenenses	2	0	0	2	1	7	0
8	Académica Coimbra/Oaf Sduq	4	0	0	4	4	21	0

Figura 10 – Classificação final 2º momento competitivo

(fonte:resultados.fpf.pt)

3.3. Equipa técnica

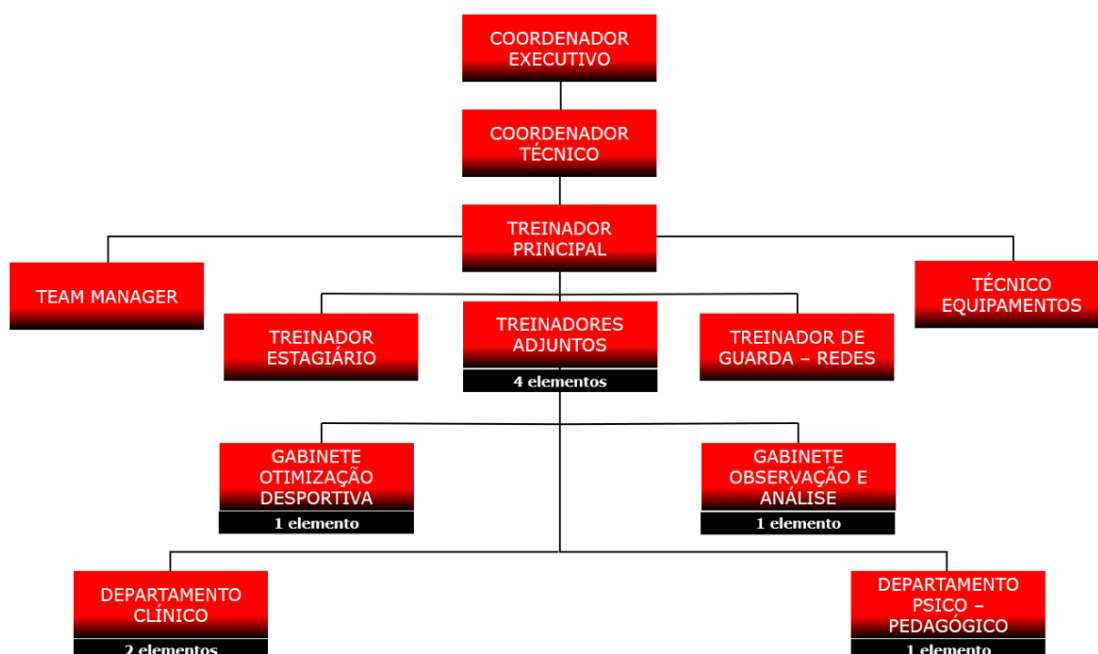


Figura 10 – Organograma representativo do staff técnico da equipa de Juniores A do SC Braga na época desportiva 2020/21

Na figura 11 está representada a estrutura do staff técnico da equipa de sub19 do SC Braga. São 11 elementos supervisionados e orientados pelos Coordenadores Técnico e Executivo.

O staff, liderado e coordenado pelo Treinador Principal, era composto por 4 treinadores-adjuntos, 1 treinador de guarda-redes, 1 fisiologista (elemento do Gabinete de Otimização Desportiva) e 1 treinador-estagiário. Estes elementos têm a maior responsabilidade no que toca ao planeamento, elaboração e operacionalização do processo de treino. O Departamento Clínico em colaboração com o elemento do GOD está encarregue de todo o trabalho de ginásio, seja este com a orientação para otimizar e melhorar o perfil físico do atleta, seja para recuperação de lesão e todo o processo *return to play* ou como controlo das questões fisiológicas do treino.

O elemento do GOA, Gabinete de Observação e Análise, era responsável por toda a observação e análise do respetivo escalão, seja esta análise da própria equipa ou análise adversária. O Gabinete tinha um papel fundamental no rendimento da equipa e na otimização das capacidades individuais dos jogadores, caracterizando – se como um complemento fundamental e específico ao trabalho desenvolvido pela equipa técnica.

O Team Manager tinha à sua responsabilidade todas as questões logísticas e burocráticas para o normal funcionamento da atividade do escalão de sub19. Nesta dinâmica de trabalho entra também o Técnico de Equipamentos que, em parceria com o Team Manager, geria toda a logística da roupa, quer para staff como para jogadores como também o material necessário para a atividade diária, isto é, treinos e jogos.

Por fim, o Psicólogo era o representante do Departamento Psico-Pedagógico e estava encarregue de todo suporte e acompanhamento dos atletas e do seu estado psicológico, ou seja, está mais atento ao lado pessoal dos atletas. Colabora também com o Team Manager na supervisão da atividade escolar dos atletas. Tem ainda um papel importante na colaboração direta com a equipa técnica na análise da comunicação da equipa técnica, formalmente,

como por exemplo durante o treino e auditórios ou, informalmente, como é o caso da relação e interação diária com os jogadores.

3.3.1. Caraterização e dinâmica

No quadro abaixo apresentado (Quadro 4) estão caraterizados os elementos da equipa técnica dos Juniores A do SC Braga. Por sua vez, esta caraterização permite compreender a dinâmica de trabalho estabelecida.

Quadro 4 – Caraterização da equipa técnica dos Juniores A do SC Braga (época 2020/2021)

Treinador Principal	Ex-jogador profissional de futebol, é uma das grandes referências do clube. Esta foi a sua primeira experiência após o término de carreira de jogador. Era um pouco reservado e procurava sempre manter um determinado distanciamento. Assumiu uma postura de liderança rígida, mostrando-se pouco flexível à opinião dos outros elementos da equipa técnica. Confiava sobretudo nos treinadores-adjuntos 1 e 2 sendo que, era através do treinador-adjunto 1 que fazia passar a maioria da informação e do feedback pretendido.
Treinador Adjunto 1	Foi jogador do clube na formação. Licenciado em Ciências do Desporto, começou a sua aventura no treino nos escalões mais baixos da formação do SC Braga tendo já passado pelos escalões do futebol profissional. Já está há bastantes anos no clube, tem um conhecimento profundo do contexto e das suas especificidades, assumiu um papel de destaque na integração do treinador principal no clube e no contexto de futebol de formação português. Extrovertido demonstrou uma postura de socialização e integração.

	Era o “braço-direito” do treinador principal, assumindo um papel de grande relevância no planeamento e condução do processo de treino. Era com ele que debatia a maior parte das questões relativas à observação e análise, quer adversária como coletiva antes de passar essa informação para o treinador principal.
Treinador Adjunto 2	Novo no clube, já tinha tido experiências anteriores no futebol sénior, mais concretamente, no Campeonato de Portugal. Procurava ter uma relação cordial com todos os membros do staff técnico, era visto com uma posição neutra dentro da equipa técnica, sendo que raramente procurava tomar posição ou dar opinião sobre os temas que eram abordados no dia-a-dia. Destacava-se pelo feedback, essencialmente de reforço positivo, que dava aos jogadores nas unidades de treino. A relação e interação com este era sobretudo em momentos de descompressão.
Treinador Adjunto 3	Treinador com uma larga experiência no futebol de formação, demonstrou desde início uma postura ativa e participativa quer na elaboração como na condução do processo de treino, no debate na análise da equipa, entre outras. A sua vontade de partilha e de debate não foi recebida da melhor maneira quer pelo treinador principal como pelo treinador-adjunto 1. Assim, com o decorrer da época foi perdendo relevância na dinâmica da equipa técnica e no processo de treino. Independentemente destas circunstâncias, sempre teve uma postura correta, procurou-me ajudar e partilhar muito daquilo que eram as suas vivências.
Treinador Adjunto 4	Com histórico nos escalões do futebol, tanto de formação como profissional, do clube integrou a nossa equipa já no decorrer da época, em outubro. Elemento de enorme

	competência e experiência no campo, nunca foi visto como um acréscimo de qualidade para a equipa por parte do treinador principal. O contacto com este foi sobretudo informal, através da partilha que íamos tendo nas viagens Porto-Braga e Braga-Porto.
Treinador de Guarda-redes	Há semelhança do treinador-adjunto 1 já tem um passado grande nos escalões de formação do clube. Com uma postura muito neutra e discreta, procurou ter uma boa relação com todos os elementos do staff técnico. Procurava ainda não fugir muito da sua área de especialização, o treino de guarda-redes. Apesar de não ter assumido nenhuma posição relativa à metodologia da equipa técnica, sempre que os guarda-redes eram tema de debate, procurava defendê-los ao máximo.
Fisiologista (GOD)	Destacava-se pela sua postura sempre muito descontraída, mas, ao mesmo tempo, ativa. Devido à proximidade etária para comigo, foi sempre dos elementos com quem tinha maior à vontade. Apesar de, na dinâmica de equipa técnica não possuir grande relevância, era um elemento com elevada responsabilidade no processo de treino. O treinador principal sentia que não tinha um grande domínio nesta área do treino então, delegava todos os estímulos físicos e controlo de treino através destes para este elemento. Assumiu ainda um papel central e preponderante nas unidades de treino dos períodos de confinamento.
Analista (GOA)	Já o conhecia da FADEUP, mas nunca tinha conversado diretamente com ele. Foi, sem dúvida, o elemento com quem partilhei mais horas de trabalho, informação e debates. Grande parte do meu trabalho dependia da informação produzida por este que, por sua vez, tinha de ser passada para o treinador principal, na maior parte das

	vezes, através do treinador-adjunto 1. Crescemos e aprendemos juntos. Elemento sempre com uma postura exemplar e uma competência ímpar.
--	---

Capítulo IV – Contexto funcional

4. Ser estagiário no SC Braga

O meu estágio esteve integrado no escalão de sub19. Inserido nos trabalhos da equipa técnica, estava a meu cargo fazer a ligação entre a equipa técnica e o Gabinete de Observação e Análise (GOA). Desta forma, a minha função recaiu sobre aquilo que é a observação, monitorização e análise de todo o processo de treino e performance da equipa, quer coletiva como individualmente. A filtragem e posterior passagem da informação, que era produzida pelo elemento do GOA, para a equipa técnica relativa à observação e análise de adversários também estava a meu encargo.

Uma boa articulação e comunicação entre um elemento da equipa técnica responsável pela ponte entre um gabinete de suporte e uma equipa técnica, é fundamental para que a informação produzida por este chegue de forma sucinta e assertiva à equipa técnica. Desta forma, a seleção e a introdução desta informação no trabalho de campo era feita de forma seletiva e específica para o grupo de trabalho que tínhamos à nossa disposição.

4.1. Gabinete de Observação e Análise – GOA

Para uma melhor compreensão daquele que era o meu papel dentro da equipa técnica, penso que é importante contextualizar e especificar que tipo de informação é que é produzida por um Gabinete de Observação e Análise e, de que forma é que esta é produzida. Assim, o gabinete é composto por um espaço comum onde se encontram todos os analistas dos vários escalões. Como já especificado anteriormente, o GOA estava representando no escalão de sub19 por um elemento.

De uma forma global, o elemento do Gabinete de Observação e Análise dos sub19 estava responsável por 4 tarefas fundamentais:

- Filmagem e posterior análise do treino. Esta tarefa é dependente de cada treinador e da importância que este dá a esta análise. Na maior

parte das vezes a análise do processo de treino tem como objetivo perceber se os objetivos dos exercícios foram cumpridos, possíveis erros ou comportamentos individuais a corrigir como forma de potenciar os jogadores.

- A análise do adversário, elaboração de um relatório descritivo para apresentação ao treinador e de um vídeo com os cortes mais representativos do adversário para apresentação aos jogadores. Para a elaboração destes o GOA tem um relatório e um templates para o vídeo padrão. Depois, determinados aspetos podem ser mais ou menos aprofundados mediante a visão do treinador. No nosso caso em específico, a equipa técnica abdicou da elaboração do relatório descritivo, preferindo um compacto em vídeo mais extenso que demonstre as características do adversário. Posteriormente este compacto é filtrado para apresentação aos jogadores.
- A análise e codificação live em dia de jogo. Esta tarefa traz várias vantagens. Desde logo a seleção e apresentação, durante o intervalo, ao treinador, de cortes representativos de aspetos menos positivos que estão a acontecer no jogo, pontos frágeis do adversário que não estamos a conseguir explorar ou para reforço positivo. No final do jogo é possível também fornecer ao treinador uma série de dados estatísticos relativos ao jogo.
- A última tarefa, mais específica mediante a informação que cada treinador pretende obter, é a análise individual de cada jogador. Ou seja, a elaboração de vídeos individuais com aspetos a potenciar do atleta em questão e/ou características (positivas ou negativas) que o identificam e diferenciam enquanto jogador.

Apesar de o gabinete ter na sua generalidade um fio condutor, toda a informação que produzida é influenciada pela opinião e visão do treinador. Desta forma toda e qualquer tarefa pode ser alterada, retirada ou acrescentada mediante indicação da equipa técnica e aprovação do coordenador do GOA.

Por último realçar também que, apesar destas tarefas serem características do GOA, a distribuição destas não é fechada. No caso dos sub19 estas são distribuídas e geridas da forma mais otimizada possível. Assim sendo, as tarefas são divididas entre mim e o elemento do GOA.

4.2. Funções

- Ligação entre a equipa técnica e o Gabinete de Observação e Análise (GOA);
- Introdução da informação produzida pelo GOA no processo de treino, seja esta relativa ao adversário ou a questões da própria equipa;
- Participação no processo de treino;
- Partilha com a equipa técnica da filmagem de todos os treinos, jogos preparatórios e jogos oficiais;
- Catalogação dos exercícios de treino;
- Observação e análise do adversário – elaboração de relatórios descritivos e realização de vídeo demonstrativo das características do mesmo;
- Comunicação constante e transmissão de informação para a equipa técnica durante os treinos, jogos de preparação e jogos oficiais;
- Codificação live e registo estatístico de todos os jogos de preparação e oficiais;
- Seleção, juntamente com o nosso analista, das imagens a apresentar ao treinador no intervalo de cada jogo;
- Com recurso à codificação é efetuada uma codificação individual realizando assim o “filme de jogo” de cada jogador, com base nas ações que este teve durante o jogo;
- Elaboração de um resumo com melhores momentos de cada jogo oficial;

- Realização de um compacto pós-jogo, com base na visão conjunta equipa-técnica e GOA, com clips que ilustrem aquilo que foi o jogo passado;
- Análise da própria equipa, quer em treino como em jogo, e possível elaboração de vídeos para apresentação em auditório;
- Realização de vídeos para potencialização individual;
- Partilha do conteúdo pré-definido pela coordenação na plataforma HUDL, com possibilidade de adição de vídeos com indicação da equipa técnica.
- Podiam surgir outras tarefas, de carácter extraordinário, que não foram especificadas anteriormente.

Até ao mês de abril e devido à ausência de qualquer tipo de competição, quer preparatória quer oficial, as tarefas basearam-se na preparação e participação no processo de treino e na observação e análise do mesmo e, da própria equipa, havendo assim uma maior preocupação com o desenvolvimento dos comportamentos coletivos e com a potenciação dos nossos atletas.

Com o início da competição, a 08 de maio, já nos foi possível pôr em prática determinadas funções que eram exclusivamente realizadas em dia de jogo e, estavam associadas à observação adversária.

4.3. Ferramentas de trabalho

O Futebol não tem fugido à evolução da sociedade atual e, como tal, tem sentido uma grande influência das novas tecnologias. Cada vez mais as equipas técnicas são multidisciplinares e mais especializadas, com os clubes a investirem, de forma significativa, em tecnologia de referência.

Os departamentos de observação e análise têm sido uma das principais bandeiras no que toca à evolução e investimento dos clubes. De facto, quando falamos de alto rendimento, a observação, análise e interpretação do jogo de futebol necessitam de ferramentas sofisticadas para que a informação chegue ao treinador, equipa técnica e jogadores, de forma rápida e eficaz.

O Sporting Clube de Braga tem sido um dos pioneiros no que toca ao investimento na área da observação e análise, sobretudo quando falamos ao nível do futebol de formação. Desta forma, o clube tem a preocupação em dotar os seus colaboradores com material e softwares topo de gama como meio facilitador do exercício das suas funções.

Como o nosso analista tinha acesso a todos os recursos que o gabinete disponibilizava, quer materiais como tecnológicos, a utilização destes recursos por parte deste influenciava diretamente a informação produzida por ele e utilizada por nós, equipa técnica.

Assim, o material utilizado para exercício das funções anteriormente descritas foi o seguinte:

- Câmara de filmar SONY HDR – CX405;
- Tripé com telecomando VCT – VPR1;
- Walkie – Talkies ONchannel 510;
- Apple Macbook Pro (atribuído ao nosso analista, elemento do GOA sub19, contudo também foi utilizado para codificação de jogo);
- Lenovo V330 – 15IKB (laptop pessoal que utilizo para o exercício das tarefas diárias);
- Blackmagic Ultrastudio Minirecorder (dispositivo utilizado para captura em direto da filmagem do jogo);
- SportsCode – Software de Observação e Análise de Jogo;
- LongoMatch – Software de Observação e Análise de Jogo;
- Adobe Premiere Pro 2020 – Software de Edição de Vídeo;
- Plataforma HUDL;
- Servidor interno NAS;

Capítulo V – Sustentação teórica

5.1. O treino e o papel do treinador

“Que tipos de treinadores é que há? ... Eu começo por dizer que há os treinadores e os *destreinadores*. Os treinadores são os que melhoram os seus jogadores e as suas equipas, os *destreinadores* são os que pioram os seus jogadores e as suas equipas. Mas será que os *destreinadores* não têm conhecimento? Eu acho que têm e às vezes até têm demais. Não sabem é gerir o seu próprio conhecimento.”

(José Mourinho, 2015)

O treino está intimamente ligado ao desporto e ao processo de desenvolvimento desportivo. Treino e desporto andam de mão dada desde as origens. Mesquita (1991, cit. por Costa, 2009) define o principal objetivo do treino como a otimização das capacidades dos atletas levando, por sua vez, a um rendimento desportivo mais elevado. Garganta (2004) completa dizendo que o treino constitui a forma mais importante e influente de preparação dos atletas para competição.

Para Rosado e Mesquita (2009), treinar deve ser entendido como um conjunto de ações organizadas intencionalmente com o intuito de promover, de forma específica, a aquisição e desenvolvimento de determinado conteúdo a certo sujeito, neste caso atleta. Hughes (2005) consolida esta visão dizendo que a essência de todo o processo de treino é induzir mudanças observáveis nos comportamentos dos jogadores. Lima (2000, cit. por Costa, 2009) acrescenta com uma visão psicopedagógica do treino, liderada pelo treinador e com o objetivo de alcançar o máximo rendimento desportivo em determinada modalidade, através de transformações qualitativas nas capacidades dos atletas.

Quando falamos em desportos coletivos, como é o futebol, é fundamental enquadrar o desenvolvimento da performance e capacidades individuais do atleta numa dinâmica coletiva. “Treinar não é clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto desportivo” (Garganta, 2004).

Através do treino é-nos possível “desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis para que a individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares” (Garganta, 2004, p.6). Desta forma, dotamos os jogadores com capacidades para responderem aos constrangimentos e problemas que o jogo dita (Vasco, 2012), procurando assim representar da melhor forma aquilo que acontece na realidade. Por conseguinte, conseguimos, sem a retirar do jogo, reduzir a imprevisibilidade tão característica do mesmo (Tobar, 2018).

Assim, para que seja possível incutir na equipa e nos jogadores os comportamentos idealizados é necessário dotar o processo de treino com uma intencionalidade e um caderno de compromissos de forma a que, na junção de todas as relações, estas confirmem sentido e direção ao processo (Garganta, 2000).

Contudo mais do que potenciar atletas, o treino implica “cultivar comportamentos e, sobretudo, atitudes” (Garganta, 2004, p.6). O treinador assume aqui um papel central e fundamental na transmissão de “princípios, regras, conhecimentos desportivos, educativos, pessoais, sociais, culturais e, por vezes, também políticos e religiosos” (Araújo, 1994, cit. por Mendes, 2009). Como Gomes e Cruz (2006) afirmam, o papel dos treinadores na orientação de equipas desportivas e jovens atletas envolve também um desenvolvimento psicológico dos mesmos, seja através da transmissão de princípios e valores como ensinando-os a lidar com a crescente exigência competitiva de forma mais eficaz. Costa (2006) complementa dizendo que a presença e postura do treinador no processo de treino contribuí de forma decisiva para a modelação do caráter e da personalidade dos praticantes.

Como conclusão, treinar é educar intervindo, de forma intencional e organizada na orientação do futuro praticante enquanto atleta e homem (Costa, 2006), assumindo assim a formação desportiva um papel globalizante, quer no desenvolvimento das capacidades específicas de determinada modalidade, como na criação de hábitos desportivos e aquisição de valores (Pacheco, 2001, cit. por Mendes, 2009). O treinador assume um papel central no processo de

formação desportiva, sendo uma figura socializante para com os seus atletas, acabando por ser um modelo para aqueles que com ele convivem e uma influência moral e formativa.

5.2. Caraterização do jogo de futebol

Vilar citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.15) definem o futebol como um sistema não-linear, onde as equipas se entrelaçam numa rede complexa de comportamentos e que atuam como superorganismos. Garganta (1997, 2001) e Araújo (2006) acrescentam que os sistemas complexos e dinâmicos, como as equipas de futebol, só se mantêm auto-organizados através da interação e da mudança.

De facto, se pensarmos no jogo de futebol, quando refletimos relativamente às equipas que observamos, conseguimos perceber que uma equipa desorganizada é aquela que, perante a mudança das circunstâncias do jogo, permanece inalterada. Uma equipa estática, pouco dinâmica e com pouca fluidez de movimentos, não será capaz de causar dano no adversário primeiramente e, de ser eficaz em manter a sua baliza inviolável. Concluimos assim, que para obtermos sucesso no futebol é fundamental a existência de uma ordem. Contudo, isto vai contra a natureza do próprio jogo. Como refere Dunnig citado por Garganta & Silva (2000), o jogo é um acontecimento caótico no qual se joga constantemente na fronteira entre o caos e a ordem. É nesta fronteira que se encontra o desequilíbrio permanente capaz de criar estrutura a partir dos mecanismos de auto-organização dos sistemas complexos (Cunha e Silva citados por Garganta & Silva, 2000).

Seguindo as ideias transmitidas por Garganta e Silva (2000), consoante o tipo de perturbação que o sistema sofre, quando este se torna instável, surge um outro tipo de organização, como resultado das reações que se processam em condições de desequilíbrio e que provocam o aparecimento espontâneo de estruturas que apresentam uma certa ordem.

Conseguimos perceber assim que, a ordem de uma equipa de futebol é uma ordem mutável. É uma ordem que deve reagir aos constantes desequilíbrios que o jogo provoca e seguir determinados princípios-chave. Princípios esses que regem as interações entre os jogadores e que são os alicerces dos seus movimentos. Quando há um desequilíbrio na organização da equipa é por estes princípios que os jogadores se regem para que a ordem seja novamente alcançada. Estes desequilíbrios são responsáveis pelo aparecimento espontâneo de estruturas que apresentam uma certa ordem. Surgem assim, os padrões resultantes da interação dos jogadores. (Silva citado por Costa, 2018).

De forma a contrariar os padrões coletivos e a provocar desequilíbrios nos sistemas das equipas é que aparece a capacidade individual de cada jogador e a imprevisibilidade que esta traz ao jogo. A criatividade e o inesperado estão relacionados com a capacidade de, a partir de ações ambíguas e simulações, criar surpresa no adversário. Os jogadores procuram assim criar situações de jogo inesperadas e abalar a organização do adversário (Garganta e Silva, 2000). Esta imprevisibilidade e surpresa, características do jogo de futebol, é que trazem a beleza a este desporto e o tornam tão apaixonante e apelativo.

A especificidade de cada jogador revela um conjunto de particularidades que o diferencia dos restantes (Barbosa, 2014, p.93).

5.3. O jogador de futebol – a chave do jogo

O jogador de futebol é o protagonista máximo daquilo que é o jogo e daquilo que é a demonstração de um jogar de determinada equipa para um público. Não há jogo de futebol sem jogadores, são estes os principais executantes do jogo de futebol e serão estes que poderão resolver jogos, seja pela positiva como pela negativa. Cabe assim a todo o staff técnico envolvido no processo de desenvolvimento de determinada equipa que forneça as melhores condições possíveis para a otimização da performance dos jogadores. Como diz Barbosa (2014, p.91), uma das tarefas fundamentais do treinador para a validação do seu modelo de jogo é como que harmonizar e maximizar num só,

as diferentes capacidades individuais de cada elemento que constitui a equipa, potencializando o todo.

O clube possui determinada ideologia, o treinador possui uma determinada forma de ver o jogo e ideia de a operacionalizar. Os responsáveis por esta última tarefa são os jogadores, estes têm uma preponderância gigantesca e fundamental na operacionalização de determinada ideia de jogo. São eles os motores das dinâmicas e dos padrões da equipa. (Barbosa, 2014, p.93). O jogo é o resultado do processo de treino, sendo o jogador a expressão máxima tanto do processo de treino como da performance da equipa em jogo.

Araújo citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.17) diz que os ambientes em constante mudança, caraterísticos do jogo de futebol, obrigam a uma adaptação permanente das ações dos jogadores. Como já vimos no tópico anterior, o comportamento de um jogador e do respetivo sistema que este forma, através da interação com os outros elementos, rege-se por vários princípios transmitidos pelo treinador. Desta forma, Araújo e Davids et al. citados por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.15) defendem que um treinador, mais do que procurar a memorização e execução de uma estratégia ou modelo tático pré-concebido, deve afinar o jogador para as relações funcionais que vão sendo estabelecidas com o ambiente que envolve a competição. O modelo de jogo deve ser algo mutável ao ambiente a que está exposto e, os jogadores como seu interpretes, também não devem estar restritos ao modelo, devendo ter ao seu dispor armas (princípios, subprincípios e sub subprincípios) que lhes permitam reagir de forma orientada e organizada à desordem caraterística do jogo. Isto traz, como referido anteriormente, o caráter de imprevisibilidade e criatividade inserido na ordem e organização que uma equipa de futebol deve possuir.

É segundo este ponto de vista que Araújo citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.18) defende que o jogador deve “auto-organizar” o seu comportamento e, conseqüentemente, adaptar o seu desempenho desportivo perante diferentes situações e constrangimentos. Gama e Belli citados por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.18) acrescentam que entendimento do processo de coordenação das ações interpessoais que se estabelecem entre os

jogadores numa ótica “caótica” do jogo de futebol assumem uma grande relevância para a compreensão de uma dinâmica coletiva.

5.4. Observação e análise do jogo de futebol

“... convidei o Villas-Boas a ir lá fazer uma palestra e depois em conversa com ele perguntei-lhe: “Mister, o que é que efetivamente é necessário? Porque o mister não foi treinador.” E ele disse-me: “João, o melhor que fiz foi procurar na análise aquilo que não tive enquanto jogador”.”

João Nuno Fonseca (2018)

Segundo o dicionário online Priberam.org, “observação” é definido como o ato de ver ou de olhar com atenção, de considerar, de examinar, de notar. O termo “análise”, segundo o mesmo site, é definido como o exame minucioso de uma coisa em cada uma das suas partes; como a separação dos princípios componentes de um corpo ou substância.

Desta forma, podemos pensar na observação do jogo de futebol como uma primeira etapa, como um processo de recolha de informação generalizada sobre aquela equipa, uma recolha de impressões mais pessoais e subjetivas. Como diz Barbosa (2014, p.150) a observação é sempre, em alguma medida, interpretativa, havendo inevitavelmente a construção de um juízo de valor sobre o objeto observado. Posteriormente, entra num primeiro plano a análise do jogo, ou seja, a deteção, descrição, fragmentação e interpretação dos vários padrões da equipa em análise, pontos fortes e pontos débeis da respetiva equipa, dinâmica e jogadores que a constituem. Isto vai de encontro ao afirmado por Barbosa (2014, p.150), onde o autor afirma que a análise do jogo é compreendida como o estudo rigoroso que surge da observação.

Garganta (1997), Franks e McGarry (1996) e Hughes e Bartlett (2002) afirmam que a observação e a análise de jogo permitem descrever a performance desportiva a um nível detalhado e descodificar as ações

estabelecidas pelos intervenientes nas suas equipas e no jogo. Ou seja, a observação e a análise complementam-se, sendo que a observação como um processo com maior abrangência pode ser suscetível a erros que podem ser posteriormente corrigidos durante a análise (Bacconi e Marella citados por Barbosa, 2014, p.151).

Nos seus inícios, a observação e análise do jogo focava-se sobretudo nos aspetos quantitativos do jogo e na recolha de dados muito relacionados com a dimensão física dos jogadores. Com a evolução do futebol e respetiva complexidade, foi inevitável o acompanhamento por parte dos vários departamentos. Primeiramente, avançou-se para uma análise muito suportada em dados quantitativos meramente estatísticos, descontextualizados do jogo não sendo verdadeiramente representativos da sua complexidade. (Gama et al. citados por Gama, Dias, Couceiro e Vaz, 2017, p.26/27). Esta metodologia de análise reporta ao treinador resultados pouco relevantes relativamente às dinâmicas de determinada equipa e às respetivas interações. Desta forma Garganta e Morrison citados por citados por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.27) defendem que é necessário combinar a análise qualitativa com a quantitativa para a criação de um sistema de análise eficaz e harmonioso.

Fonseca (2018) suporta esta ideologia com um relato prático “... falo muito da interpretação dos momentos do jogo, porque isso é muito importante, tens de sentir o que está a acontecer com a equipa dentro do jogo. Por exemplo, quando abri aqueles dossiês, quando cheguei à Aspire, achei curioso terem um rating de acerto de passe de 90%. Ok, mas quê, estiveste a passar a bola entre o guarda-redes e os centrais só? Isso serve para quê? Tudo tem de ter um objetivo”.

Desta forma, a observação e análise evoluiu para a análise do tempo-movimento começando-se a preocupar com a análise da frequência das ações, do timing destas e o tipo das mesmas que os jogadores iam realizando ao longo do jogo (Garganta citado por Costa, 2018). Como refere Garganta citando Perl e Memmert & Perl (2008), a performance desportiva pode ser descrita partindo da identificação de séries de padrões que ocorrem em determinado espaço e tempo que caracterizam determinada situação/ação.

Garganta e Silva citados por Costa (2018) definem o principal problema do jogo de futebol a sua complexidade, fazendo com que a análise de uma equipa tenha de ter em conta as articulações e interações que ligam os diferentes intervenientes. Esta complexidade característica do jogo de futebol é o ponto de partida para a compreensão do processo de observação, análise e interpretação do jogo (Costa, 2018). Como Fonseca (2018) afirma “a grande bandeira, digamos assim, da análise é reduzir a complexidade que está inerente ao jogo, ou seja, tu tens de perceber, ao máximo, primeiro, aquilo que és como equipa, quais são os teus princípios, e, depois, ir procurar no adversário algo que possas identificar e trazer, entre aspas, como vantagem para quando vais para o jogo poderes atacá-lo por ali.”.

Nem todo o indivíduo tem capacidade para observar e analisar um jogo de futebol ou uma equipa e, quando falamos em alto rendimento, os analistas que aqui trabalham são claramente diferenciados. Desta forma, mais que observar e analisar é importante saber como observar e como analisar, olhando para o jogo com atenção e tendo como base os conceitos corretos para que se possa retirar informação útil e fundamental para o nosso trabalho. A observação sem propósitos padece de “miopatia conceptual” (Garganta, 2008).

Assim surge a observação sistemática, método que requer uma investigação e observação complexa visto que leva a que o analista desempenhe um conjunto de funções e recorra a diferentes meios, entre eles feedbacks sensoriais. Desta forma, a observação e análise detalhada e exaustiva caracteriza-se por requisitar ao analista ao treino especializado relativamente a “o quê”, “como” e “quando” observar (Baker citado por Garganta, 2008).

Quando pensamos naquilo que é o jogo de futebol, percebemos que os seus momentos são sequenciais e unidos como um só, seguindo uma determinada lógica sabendo que, um momento está intimamente dependente do anterior e relacionado com o próximo. Concluímos assim que a literatura efetua uma divisão dos momentos do jogo de uma forma didático-metodológica. Fracionamos assim o jogo de futebol em seis momentos: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas

táticos, ofensivos e defensivos. Podemos dividir ainda cada momento em determinadas fases, fracionando-o e analisando-o exaustivamente. Contudo, importa mais uma vez frisar que tudo acontece de uma fluída, não havendo qualquer tipo de pausa ou quebra entre cada momento.

Garganta citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.23) indica quatro dimensões da análise do jogo:

1. Interpretar a organização das equipas e das ações que contribuem para a qualidade do respetivo jogo.
2. Estabelecer planos táticos adequados em função do adversário.
3. Planificar e organizar o treino.
4. Regular o treino.

Complementando as quatro dimensões da análise do jogo, Wooden, Silva e Ventura citados por Costa (2018) destacam a intervenção da observação e análise de jogo em três vertentes:

1. Observação e análise da própria equipa.
2. Observação e análise do adversário.
3. Prospeção de jogadores.

Costa (2018) acrescenta uma quarta vertente, a monitorização e controlo do processo de treino. A literatura vai assim de encontro às funções que são por mim exercidas no GOA sub19. O ponto três, prospeção de jogadores, a meu ver não faz grande sentido ser definido como uma das vertentes da observação e análise de jogo, pois na minha ótica esta tarefa está intimamente ligado aos departamentos de scouting e à análise individual e contextual de determinado jogador e, não tanto, à análise de padrões de equipa, de conexões estabelecidas pelos intervenientes e da otimização de toda uma dinâmica e rendimento coletivo.

5.4.1. Análise do adversário

Com a evolução do jogo de futebol tem-se sentido uma necessidade crescente de informação sobre o adversário que vamos defrontar. A necessidade

de conhecimento do adversário, de sabermos como ele nos irá atacar, quais os seus pontos fortes e pontos débeis permitem reduzir a imprevisibilidade característica do jogo de futebol. Vamos de encontro ao afirmado por Vitória (2014, p.84) quando este diz que o objetivo da análise adversário é reduzir o grau de incerteza para o jogo seguinte. Transmitir segurança aos jogadores fazendo com que estes entrem em campo de “consciência tranquila”.

Pedreño, citado por Costa (2018), divide a observação e análise do adversário em 8 tarefas:

1. Analisar momentos de jogo bem como as suas dinâmicas.
2. Avaliar e recolher informação do plantel.
3. Analisar o sistema de jogo mais comum, as suas variações e características que o definem.
4. Analisar comportamentos padrão intersectoriais.
5. Detetar pontos fortes e pontos fracos.
6. Criar um plano estratégico operacional para o microciclo.
7. Analisar possíveis condicionantes externas recorrentes do jogo.
8. Editar vídeos, animações e reportagens em vídeo.

Com as tarefas bem delineadas é fundamental que o analista não se perca no ruído do jogo e, através da observação sistemática baseada nos conceitos certos, como já referimos anteriormente, consiga retirar a informação certa e desejada do jogo. Como Garganta citado por Costa (2018) afirma, “apesar de o jogo encerrar todas as respostas, apenas responde ao que lhe for perguntado”.

Todo o processo de recolha de informação e de análise adversário irá influenciar a preparação e o planeamento do treinador para a semana de trabalho. Na semana de preparação do jogo, a equipa técnica tem a preocupação de seleccionar e filtrar a informação que irá ser passada aos jogadores e como será passada, sempre com o intuito de elucidar o jogador não deixando margem para incertezas. (Vitória, 2014, p.83).

Fonseca (2018) defende que esta passagem de informação analista – treinador depende essencialmente do gosto do treinador, da quantidade e da

forma como este quer receber a informação. Contudo, Fonseca realça que, quando se trata da transmissão de informação para os jogadores é essencial que esta seja apresentada de forma fragmentada, mas que cada apresentação seja feita de forma compactada, objetiva e breve para que o jogador consiga compreender e manter-se focado/concentrado durante a transmissão da informação.

Desta forma, o treinador monta um plano tático-estratégico que partilha com os jogadores com o intuito de condicionar o adversário nos pontos fortes, explorar as suas fraquezas para no final, obter sucesso que normalmente vai de encontro à vitória. “Um treinador tem de enfrentar cada jogo já com muita informação e com muitas alternativas preparadas, armazenadas no seu “disco rígido”” (Vitória, 2014, p.84).

5.4.2. Análise de treino

Hughes citado por Costa (2018) afirma que o objetivo de todo o processo de treino é induzir mudanças observáveis nos comportamentos, sendo a análise uma importante ferramenta para a otimização e melhoria da performance desportiva. Ribeiro e Garganta citados por Costa (2018) complementam-se relativamente à opinião de que a observação e análise de jogo também pode ter um papel relevante e trazer informações uteis para o processo de treino. Complementando com Barbosa (2014, p.159), visto que o jogo é guiado pelo processo de treino é fundamental observar e analisar os exercícios, as unidades de treino, os morfociclos.

Desta forma, a observação e análise do jogo assume uma importância elevada na monitorização do processo de treino. Não numa dimensão fisiológica alicerçada a uma visão quantitativa (monitorização da frequência cardíaca, distâncias percorridas e respetivas intensidades) mas sim numa dimensão técnico-tática com um olhar qualitativo, ou seja, perceber se o exercício que planificamos, provocou efetivamente os comportamentos que eram desejados, dificuldades que a equipa pode ter em determinado momento e se estas estão a ser corrigidas ou, até mesmo ir a uma escala individual, permitindo perceber

dificuldades que o jogador possa ter ou aspetos positivos que são importantes serem realçados. Garganta (2004) fala na adoção de uma “monitorização ecológica” do atleta e da equipa através de um controlo pedagógico e entendimento global do processo de treino e dos processos que contribuem para a maximização da sua reprodução na competição.

Através desta metodologia, é possível que o treinador complemente um feedback verbal com uma ilustração visual através do vídeo, dando ao jogador ou à equipa a noção real das suas dificuldades. “Dares um feedback com uma imagem, juntando isso à parte verbal, vale muito mais do que só estares a explicar verbalmente ao jogador aquilo que aconteceu em determinado exercício” (Fonseca, 2018).

Termino citando que “tal procedimento, ao permitir a identificação dos fatores de sucesso e insucesso, abre pistas valiosas para a correção de trajetórias” (Garganta, 2004).

5.4.3. Análise de jogo e da própria equipa

Lago e Carling et al. citados por Costa (2018) identificam a análise de jogo como uma mais valia para a análise da nossa equipa, descobrindo as suas forças e fraquezas que, posteriormente, irão ser trabalhadas e otimizadas durante e com o decorrer do processo de treino.

A análise do jogo e da nossa equipa pode ser efetuada live, ou seja, com o decorrer do jogo ou então posteriormente, numa análise mais a frio. A análise live foca-se sobretudo no lado estratégico do jogo, dando feedbacks áudio a elementos do staff técnico relativamente ao comportamento da equipa e como é que o adversário nos está a afetar. Como confidencia Vitória (2014, p.87), “cada um estará focado num aspeto concreto do jogo, e no jogo como um todo. Comunicam entre si, e a informação chega-me filtrada. Podem dar-me informação sobre um espaço livre para explorar, sobre o rendimento de um jogador, sobre o posicionamento do adversário”.

Esta análise pode ser complementada com feedback visual em simultâneo (em realidades mais avançadas tecnologicamente e com, p. uma maior diversidade de recursos) ou ao intervalo. Um treinador tem de ter a capacidade de olhar para a situação real, o que está a acontecer efetivamente no jogo independentemente do plano que este tinha traçado e ter a lucidez e a coragem para corrigir aquilo que está a correr menos bem, não se mantendo única e exclusivamente ao plano. (Vitória, 2014, p.84). Desta forma, mais do que reflexiva, a análise live pode ter influência direta na obtenção de um resultado final positivo. O analista fornece assim informações que possam facilitar o treinador a tomar a decisão mais acertada. “A última decisão é sempre do treinador” (Vitória, 2014, p.87).

Por seu lado, a análise do nosso jogo numa fase posterior já possui um caráter muito mais reflexivo. Aqui o principal foco é procurar aquilo que foi bem feito para otimizar, aquilo que a equipa devia ter feito, mas não conseguiu fazer e o porquê e, as debilidades da equipa que o adversário expor. Normalmente esta análise já é efetuada com visão no próximo jogo tendo por base os aspetos anteriormente referidos e com um olho naquilo que são as características do próximo adversário. “Imediatamente a seguir ao jogo que acabámos de jogar, começa a preparação do jogo que se segue. Esta preparação tem muito a ver com a análise do último jogo (...) e em ideias muito claras sobre o tipo de adversário e de jogo que vamos ter na jornada seguinte” (Vitória, 2014, p.82).

Vitória (2014, p.91/92) refere ainda a importância de partilhar este tipo de análise com os jogadores, dando também abertura a que estes possam intervir e dar a sua opinião sobre o jogo. Segundo o autor esta metodologia permite-lhe ter várias visões e análises do mesmo jogo, podendo assim criar um “filme” mais fiel e real do que efetivamente se passou.

Concluindo com base nas ideias de Costa (2018), este tipo de análise fornece ao staff técnico todo um historial de desempenhos anteriores que poderá servir como um padrão comparativo para o desempenho atual, permitindo assim criar novas estratégias de treino e otimizar as já existentes indo sempre de encontro a um rendimento crescente tanto a nível individual como coletivo.

Capítulo VI – Desenvolvimento da prática

6.1. Modelo de jogo

“Quando falamos do modelo, temos de fugir do plano das palavras para o plano da somatização, para o plano da operacionalização. Porque quando um processo acontece, tem repercussões nos indivíduos a todos os níveis.”

(Vitor Frade, 2013)

O modelo de jogo abaixo apresentado é a representação do que foi adotado pela equipa de sub19 do Sporting Clube de Braga na época 2020/2021. A explicação do modelo é fruto do conhecimento obtido através da presença e da participação ativa no processo de treino. Esta está também alicerçada em conversas e discussões informais tidas em conjunto com o treinador e restante equipa técnica. Apesar de o modelo de jogo ser mutável à realidade em que está inserido, em constante evolução, este tem como bases as crenças e convicções que o treinador principal traz consigo e que transmite a restante equipa técnica e jogadores. Há, desta forma, uma visão concreta e própria de como se deve jogar o jogo aliada a um conjunto de interpretações e de conexões estabelecidas pelos intérpretes do jogo, os jogadores.

6.1.1. Ideias gerais

A equipa técnica procurou implementar um jogar pragmático, onde a equipa conseguisse conciliar solidez defensiva com capacidade para ferir o adversário.

A estrutura táctica pensada inicialmente foi o 1:4:4:2, contudo a equipa demonstrou algumas debilidades nesta estrutura, essencialmente relativas aos equilíbrios defensivos. Desta forma, a equipa técnica procurou implementar o 1:5:4:1 (Figura 13). De forma a conseguirmos ser uma equipa mais pressionante em determinados momentos do jogo procuramos que, em meio-campo ofensivo, os extremos subissem o seu posicionamento de linha média para a primeira linha de pressão. Em Organização Ofensiva os laterais projetavam-se tanto em largura como em profundidade e os extremos assumiam uma posição interior,

dando suporte ao avançado, a estrutura tática transformava-se assim num 1:3:4:3 (Figura 12).



Figura 11 – Estrutura Tática em OO



Figura 12 – Estrutura Tática em OD

Como macro princípios foram pretendidos os seguintes comportamentos:

- Compreender o jogo como um contexto aberto – capacidade para interpretar o jogo e agir mediante as suas exigências e as nossas necessidades (não se ficarem fechados às dinâmicas que são pedidas no modelo de jogo);
- Procurar ser uma equipa vertical e objetiva com bola;
- Uma circulação de bola rápida e intensa;
- Chegada rápida a zonas de finalização – preferencialmente por zonas exteriores;
- Equipa coesa, agressiva e solidária no momento defensivo;
- Defesa à zona condicionante – procurar condicionar as ações adversárias para zonas que nos eram favoráveis.

6.1.1.1. Do 1:4:4:2 para o 1:5:4:1, porquê?

O treinador principal tem, fruto das suas vivências como jogador e das partilhas que foi tendo ao longo da sua vida, uma ideia de jogo, um conjunto de

comportamentos e dinâmicas que pretende transmitir para os seus jogadores. Contudo esta ideia está sempre dependente daquilo que é o contexto em que está inserido, dos jogadores que tem à sua disposição e das características individuais destes.

Assim, como foi dito anteriormente, a estrutura tática inicialmente pensada pela equipa técnica foi o 1:4:4:2, foi esta que se procurou implementar nos primeiros tempos. Contudo, com o desenrolar dos treinos a equipa técnica identificou algumas relações individuais e grupais que, com a utilização desta estrutura pareciam não ser otimizadas. A equipa revelou dificuldades na organização defensiva, sobretudo nas dinâmicas da linha defensiva, com uma basculação defensiva débil, dificuldades na ocupação e controlo dos espaços e também no controlo da profundidade.

O nosso treinador-principal via o jogo a partir de trás, considerando um sistema defensivo forte e coeso como a base para o sucesso de todo o processo. Desta forma, na sua visão era fundamental fazer alterações. Foi então proposto aos jogadores a alteração da estrutura tática do 1:4:4:2 para o 1:5:4:1.

No nosso ponto de vista, equipa técnica, a alteração de uma linha defensiva de 4 elementos para 5 vinha-nos trazer um maior conforto e uma maior segurança para os jogadores. Estavam frequentemente em situações de superioridade numérica e a largura defensiva estava garantida pelo posicionamento natural dos jogadores, sem necessidade de grandes basculações.

A adoção dos extremos de um posicionamento mais interior, em zonas entre-linhas tem sido uma constante no futebol atual. Este posicionamento provoca, frequentemente, situações de 3x2 ou até de 4x3 com a incursão do lateral em zonas altas da organização ofensiva. Ou seja, em termos analíticos podemos ter a defesa em situação de inferioridade numérica. Claro que, na própria dinâmica do jogo, com a chegada dos médios para coberturas defensivas ou o possível apoio dos extremos no momento defensivo, esta inferioridade acaba por ser teórica, contudo é sempre indesejável.

Assim, a introdução de um terceiro central permite-nos, teoricamente, negar desde logo a inferioridade numérica. Para além disso, apesar de falarmos em linha de 5, os laterais encontram-se frequentemente numa linha mais avançada em relação aos centrais. Os três centrais permitem que a equipa esteja sempre equilibrada atrás o que possibilita um posicionamento mais adiantado dos laterais para responderem em zonas altas de pressão.

Portanto, uma estrutura tática que, teoricamente, se poderia assumir mais defensiva permitiu à equipa uma maior segurança para assumir e para responder em zonas mais adiantadas. Em pressão alta, conseguíamos colocar 7 jogadores sem desequilibrar a equipa. Uma divisão de espaço e timing de pressão otimizados permitia-nos responder à largura com os laterais, enquanto os extremos e avançado condicionavam a primeira fase de construção adversária com os médios preocupados com equilíbrios.

Contudo, em zona média, os nossos extremos continuavam a assumir um posicionamento alto, próximo da linha do avançado. Isto expunha bastante o nosso espaço interior onde só tínhamos dois médios e descobria o espaço entre-linhas ao lado dos mesmos. Procuramos então alterar ligeiramente o comportamento dos extremos, torná-los um pouco mais expectantes, assumindo um posicionamento mais baixo, próximos da linha dos médios. Isto permitia-nos fechar o espaço interior e as linhas de passe dos adversários que pudessem ocupar os espaços entre-linhas. Apesar disso, não perdemos a capacidade de pressão na frente, os extremos começaram apenas a defender de trás para a frente, ou seja, a saltar linhas de pressão e não o contrário, a descer para uma linha mais recuada, como anteriormente acontecia.

6.1.2. Organização Ofensiva

O momento de Organização Ofensiva caracteriza-se por um conjunto de dinâmicas e comportamentos que a equipa assume quando está em posse de bola tendo como objetivo a criação de situações de finalização com o intuito de chegar ao golo. Desta forma, pretendia-se que a equipa demonstrasse:

- “Campo grande”: garantir a largura e profundidade em todos os momentos;
- Privilegiar a saída curta com a inclusão do GR como o primeiro atacante – intenção de atrair adversário;
- Procurar desorganizar o adversário com uma circulação de bola paciente, rápida e a toda a largura;
- Privilegiar o jogo exterior para chegada ao meio-campo ofensivo;
- Procurar chegar aos jogadores em zonas entre-linhas – seja com recurso a passes verticais, diagonais, etc;
- Chegada a zonas de finalização privilegiando combinações exteriores e o cruzamento;
- Preenchimento das zonas de finalização definidas;
- Atenção especial ao posicionamento das coberturas ofensivas, permitindo ao portador da bola continuar posse em caso de não conclusão da jogada;
- Garantir uma boa prevenção do próximo momento – marcação de referências.

6.1.3. Transição Defensiva

O momento de Transição Ataque-Defesa caracteriza-se por um conjunto de dinâmicas e comportamentos assumidos pela equipa nos instantes imediatamente após a perda da posse de bola, com o objetivo de recuperar a posse ou, caso não seja possível, retardar a progressão do adversário, permitindo uma reorganização da equipa. Assim, era pretendido que a equipa demonstrasse:

- Mudança rápida de atitude e de agressividade;
- Encurtar equipa quer tanto em largura como em profundidade – “fechar a mão”;
- Referências para posicionamento:
 1. Bola;
 2. Espaço;

- 3. Companheiro;
- 4. Adversário.
- Jogadores na zona próxima da bola:
 - Cobrir bola – retardar ao máximo progressão do adversário;
 - Controlar e procurar anular os canais de saída – impedir adversário de furar a pressão.
- Jogadores longes do centro de jogo:
 - Recuperar posição – preencher os espaços – reorganizar a equipa.
- Jogadores na linha mais recuada eficazes no controlo da profundidade – distância entre linha defensiva e GR;
- Se o adversário conseguir furar a pressão e progredir no terreno:
 1. Retirar profundidade e preencher espaços – proteger a baliza;
 2. Falta tática caso não haja tempo de recuperar defensivamente.

6.1.4. Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva caracteriza-se por um conjunto de dinâmicas e comportamentos assumidos pela equipa quando está sem a posse de bola. O seu principal objetivo é condicionar as ações adversárias, de forma a manter o adversário o mais longe possível da nossa baliza, impedindo-o assim de fazer golo e, caso seja possível, recuperar a posse de bola. Era assim pretendido que a equipa demonstrasse:

- “Campo pequeno”: equipa curta quer em profundidade como em largura;
- Cooperação, solidariedade e trabalho de equipa – assegurar coberturas defensivas;
- Comunicação constante – deve partir de trás para a frente (começar no guarda-redes, passando pela linha defensiva, etc);
- Referências para posicionamento:

1. Bola;
 2. Espaço;
 3. Companheiro;
 4. Adversário.
- Bloco defensivo coeso com linhas próximas;
 - Capacidade para alternar pressão entre bloco alto, bloco médio e baixo sem perder posicionamento e rigor defensivo;
 - Cobrir bola – em caso de bola descoberta: linha defensiva deve retirar profundidade;
 - Controlo eficaz da profundidade;
 - Direcionar o adversário, preferencialmente, para zonas exteriores;
 - Capacidade para identificar e reagir a gatilhos de pressão: passes paralelos, más receções, adversário orientado de costas para o jogo, etc);
 - Impedir adversário de jogar dentro do bloco defensivo – fechar espaços interiores, assegurar controlo dos espaços para depois poder saltar na pressão fora;
 - Basculação defensiva rápida, forte e intensa;
 - Evitar remates e cruzamentos – encurtamentos bem direccionados, rápidos e intensos;
 - Bom posicionamento e comportamento na área:
 - Marcação individual das referências;
 - Boa colocação dos apoios defensivos;
 - Chegada dos médios para segunda bola.
 - Fortes e agressivos no jogo aéreo, solidários e juntos para ganhar segundas bolas.

6.1.5. Transição Ofensiva

O momento de Transição Defesa-Ataque caracteriza-se por um conjunto de dinâmicas e comportamentos assumidos pela equipa nos instantes

imediatamente após o ganho da posse de bola. Assim, era pretendido que a equipa demonstrasse:

- Objetividade e verticalidade;
- Compreender o contexto do jogo e aquilo que nos está a pedir (zona de ganho, tempo de jogo, resultado, etc);
- Segurança nas ações – é importante não perder a posse durante este momento uma vez que a equipa não está preparada para reagir a uma possível perda;
- Com espaço, progredir com bola através de condução;
- Capacidade para ver além da zona de ganho – ver soluções longe do centro de jogo (retirar a bola da zona de pressão);
- Capacidade para explorar possíveis desequilíbrios – agredir o adversário;
- Se não há condições para acelerar jogo e/ou agredir o adversário – guardar bola, organizar ofensivamente para ataque posicional.

6.1.6. Esquemas Táticos

Os Esquemas Táticos apesar de serem um momento do jogo apresentam características distintas dos quatro anteriormente mencionados. Aqui estão inseridos os livres, os cantos, os lançamentos laterais e os pontapés de saída.

A principal característica dos esquemas táticos é o facto de a bola estar parada, ou seja, o jogador responsável pela execução do mesmo tem total controlo sobre a bola. Isto permite que a equipa consiga colocar um número significativo de jogadores na área. Para além disso, há a obrigatoriedade de o adversário estar a uma distância da bola de 9,15 metros portanto, o executante não tem pressão adversária. Estas características permitem que este momento do jogo possa ser “minimamente controlado” e, desta forma, ser um contexto caracteristicamente mais fechado do que os restantes.

Atualmente, o futebol tem-se evidenciado por um equilíbrio entre as equipas e por um conhecimento grande daquilo que são os adversários e as

suas características. Desta forma, os esquemas táticos têm assumido uma grande preponderância na determinação dos resultados finais.

As vivências vividas pelo nosso mister ao longo da sua carreira fazem com que ele dê uma especial atenção e relevo aos esquemas táticos no seu modelo de jogo.

Este momento do jogo pode ser subdividido em dois, os esquemas táticos ofensivos e os esquemas táticos defensivos.

6.1.6.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Nos Esquemas Táticos Ofensivos estão inseridos os cantos, os livres e os lançamentos laterais ofensivos. Apesar de, neste momento, a análise adversária assumir um papel estratégico grande no que diz respeito às dinâmicas da equipa, era desejado, de uma forma global, que se demonstrasse:

- Coragem para arriscar visto que é um momento privilegiado para fazer golo;
- Alertas para possibilidade de marcação rápida – apanhar o adversário desequilibrado;
- Rapidez na ocupação das posições pré-definidas;
- Nos cantos ofensivos, colocávamos normalmente um aglomerado de 4 jogadores na zona de penalty que atacava uma zona-alvo estrategicamente identificada;
- Ataque da bola forte e agressivo;
- Equilíbrios defensivos garantidos por 1 + 2 jogadores (1 no círculo central, 2 em posição intermédia);
- Em caso de jogada não finalizada: recuperação defensiva rápida para o espaço;
 - Se o GR estiver com a bola nas mãos procurar retardar a distribuição da bola ao máximo.

6.1.6.2. Esquemas Táticos Defensivos

Nos Esquemas Táticos Defensivos estão inseridos os cantos, os livres e os lançamentos laterais defensivos. Ao contrário dos ETO, nos esquemas táticos defensivos o plano estratégico já não assume uma preponderância tão grande. As nuances estratégicas são transmitidas mais através de feedback verbal. Assim, era desejado que a equipa evidenciasse:

- Ativos, agressivos e intensos;
- Marcação mista nos cantos e nos livres;
- Defensor deve estar sempre colocado entre o adversário e a baliza;
- Apoios orientados corretamente de forma a verem a bola, o adversário e a se deslocarem rapidamente se assim for necessário;
- Rápidos a ocupar as posições previamente definidas;
- Reajuste no posicionamento dos jogadores em defesa zonal mediante o batedor adversário (canto aberto – linha defensiva em diagonal para longe da baliza)
- Jogadores na marcação individual devem-se “colar” ao adversário atribuído e limitar ao máximo a sua ação;
- Rápidos na mudança de atitude (transição ofensiva) – distribuição de bola rápida do GR;

6.2. Modelo de treino

“O sucesso é uma consequência e não um objetivo.”

Gustave Flaubert

A explicação do modelo de treino abaixo apresentado tem como base um envolvimento e participação ativa no processo de treino desenvolvido na equipa de sub19 do Sporting Clube de Braga na época desportiva 2020/2021. Aliado a isso, estão momentos de partilha e convívio diário e informal que contribuíram para um conhecimento mais aprofundado do modelo liderado pelo mister e partilhado por nós, equipa técnica.

Apesar de, nesta época desportiva, toda a formação ter estado inserida num contexto extraordinário devido à pandemia global que estamos a viver (situação que será abordada com maior detalhe posteriormente), foram definidos, desde a primeira unidade de treino, uma série de princípios aos quais os exercícios deviam obedecer, independentemente do microciclo em questão:

- Competitividade;
- Especificidade;
- Individualidade;
- Intensidade máxima relativa;
- Representatividade.

Desta forma, ao planearmos um exercício procuramos que este seja competitivo (naturalmente ou com a introdução de sistemas de pontuação que tragam uma “competitividade manipulada”), específico e representativo daquilo que é o nosso jogar e dos comportamentos pretendidos para cada posição e deve ser capaz de respeitar e de potenciar as capacidades individuais de cada jogador. Cada exercício deve ainda estimular o jogador a executá-lo na sua intensidade máxima respeitando sempre o objetivo físico estipulado para cada unidade de treino e indo de encontro à complexidade desejada.

Penso que é também importante mencionar a tipologia de alguns dos exercícios padrão e que comportamentos eram pretendidos com estes:

- Exercícios setoriais:
 - Exercícios que englobam só 1 setor (setor defensivo, setor ofensivo, etc);
 - Intenção de trabalhar dinâmicas específicas (coordenação de linha defensiva, movimentações no último terço, etc) – recurso a feedback corretivo e direcionado;
 - Na maioria das vezes sem oposição ou com oposição reduzida/passiva;
 - Possibilidade de introdução de competitividade (finalização entre equipas);

- Jogos posicionais:
 - Exercícios complexos: elevado número de jogadores (mínimo de 6x6 até 11x11) em espaços reduzidos;
 - Jogadores sempre organizados em estrutura;
 - Estimular a capacidade da equipa ter e manter a bola, de forma objetiva e vertical;
 - Preocupação com a orientação corporal e dos apoios (antecipar o jogo);
 - Criação constante de linhas de passe (mobilidade);
 - Possibilidade de haver finalização ou então competição assegurada através de sistema de pontuação (linegoal, número de ligações setoriais, número de passes, etc);
 - Possibilidade de haver limitação do número de toques (relacionado com a dimensão do exercício: maiores dimensões – número de toques limitados).
- Jogos intersectoriais:
 - Elevado número de jogadores (mínimo de 9x9) em espaços grandes;
 - Equipa partida em setor defensivo e setor ofensivo;
 - Estimular circulação de bola em “campo grande” (largura e profundidade asseguradas);
 - Estimular a assertividade na definição em último terço;
 - Médios jogam como jokers (jogam por quem está em posse de bola e são responsáveis pela ligação entre setores);
 - Possibilidade de limitação do número de toques;

6.2.1. Morfociclo Padrão

Desta forma, segue abaixo um exemplo de morfociclo padrão durante a época:

2020/2021 U19 SEMANA 42	SÁBADO 08/05	DOMINGO 09/05	SEGUNDA 10/05	TERÇA 11/05	QUARTA 12/05	QUINTA 13/05	SEXTA 14/05	SÁBADO 15/05
	JOGO	+ 1	+ 2	- 4	- 3	- 2	- 1	JOGO
CAPACIDADES FÍSICAS	SCB  17:00 FC PORTO 	FOLGA	READAPTAÇÃO AO ESFORÇO (RECUPERAÇÃO)	FORÇA (TENSÃO)	RESISTÊNCIA (DURAÇÃO)	VELOCIDADE (VELOCIDADE)	VEL-REAÇÃO (VELOCIDADE)	LEIXÕES  17:00 SCB 
VÍDEO			PÓS JOGO			ORG. ADV	ESQUEMAS TÁTICOS	
ESPAÇO			++	+	+++	++	+++	
TEMPO			+	+	+++	++	++	
Nº JOGAD.			+++	+	+++	++	+++	
FORMAS			Vant. numérica	1x1 – 4x4	8x8 – 11x11	Vant. numérica	Vant. numérica	
DIMENSÃO ESPAÇOS								
PRINCÍPIOS			OTIMIZAÇÃO DA TÉCNICA INDIVIDUAL: Gestos Técnicos: - Recepção - Passe - Condução - Drible - Cabeceamento - Remate	PRINC. OFENSIVOS ZONA 3: - Mobilidade / Penetração - Jogo interior / Entre linhas - Espaço / 3º Homem PRINC. DEFENSIVOS ZONA 3/1: - Contenção e Coberturas - Fechar espaço interiores - Jogo aéreo Defensivo TREINO ESPECÍFICO: - Precisão das BP + Jogo Aéreo	PRINC. OFENSIVOS ZONA 2/3: - Dinâmicas para penetração / ataque ao espaço. - Otimizar o momento de Definição e a Finalização PRINC. DEFENSIVOS ZONA 3/ 2 "RECUPERAÇÃO DEFENSIVA e DEFESA DA BALIZA" - Basculação Def. - Recuperação Defensiva	1ª F. CONSTRUÇÃO/CRIAÇÃO: - Passe vertical - Receções orientadas - Progressão com bola - Dinâmicas ofensivas 343 / 442 TREINO ESPECÍFICO: - RECEÇÃO / FINALIZAÇÃO	ESQUEMAS TÁTICOS: OFENSIVOS / DEFENSIVOS LANÇAMENTOS	
PLANEAMENTO			- Circuito Físico-Técnico - Meinhos 8 x 2 - Jogo dos Apoios	- Jogo Posicional Gr+3+3x3 - Org. Def. (Defesa da Baliza) - Org. Def. (1º F. Pressão) - Jogo Posicional + Entre linhas GR+ 10 x Gr + 10	- Meinhos Grandes Gr + 4 x 2 - Transições Defensiva + Trans. Ofensiva 7x6 - Ataque Posicional + Transição Defensiva	- Passe entre linhas - Padronizado - 1º Fase de Construção Meta- especializado Gr + 10 x Gr + 10	- Meinhos 8 x 2 - Ludico VR - Lançamentos / ET	

Figura 13 – Exemplo do Morfociclo Padrão (Microciclo 42)

6.2.1.1. Segunda-feira

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação

Unidade de treino: 141
C4
10-05-2021 - 10:00

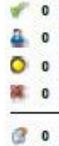
	Data do jogo anterior: 08-05-2021 (Sábado) Data do jogo seguinte: 07-05-2021 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 42 min. 30 seg.															
1 Meinho 8x2 Meinho mantendo posições específicas de cada jogador, de modo a criar situações e contextos mais reais. Ajustar o corpo para ser solução, deslocamentos rápidos, estando sempre conectados aos colegas para não quebrar intensidade no movimento da bola. Ajustar regras em função do que vai acontecendo no exercício, para adaptar ao que se pretende na equipa.	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	10 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	10 min. 0 seg.															
2 Posse de bola Héxagono A equipa que está em posse de bola joga 6x3 - 3 dentro do hexágono mais 3 de apoio. (Importante que os jogadores que estão dentro fiquem entre-linhas. Diferentes dos apoios - Importante também orientação de apoios para orientação da bola mudar de zona. Equipa que está em recuperação importante trabalhar junta evitando que a bola circule entre-eles. Após a recuperação ficar com bola invertendo os papéis. Dentro - é livre de toques Apoios - jogar a 2 toques (importante que a bola não pare).	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>9 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>3 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (2 min. 16 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	9 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (2 min. 16 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	12 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	9 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (2 min. 16 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	12 min. 0 seg.															
3 GR+6X6+GR reduzido Jogo com relações e espaços reduzidos. Pensar rápido, gerir velocidade da bola, perceção de espaço é muita incidência na tomada de decisão. Ajustar coletivamente em função da bola, reproduzindo o que se pretende em jogo real. Bola andar rápido, passando por várias zonas do campo. Ajustar regras durante o exercício.	 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>4 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (4 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	4 min. 30 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 30 seg.)	Tempo total:	20 min. 30 seg.	
Tempo exercício:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	4 min. 30 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 30 seg.)														
Tempo total:	20 min. 30 seg.															

Figura 14 – Unidade de treino 141

Este era o primeiro treino após o jogo. Habitualmente era um treino mais orientado para os não convocados e para aqueles que tiveram menos tempo de jogo. Os jogadores que tiveram maior tempo de jogo (> 60min) habitualmente

tinham uma pequena conversa com o mister na parte inicial do treino e, depois, treinavam à parte com o fisiologista. Por vezes podiam integrar determinado exercício como apoios ou participarem num meínho à parte, por exemplo.

Como podemos analisar através do plano de treino da UT141, temos 3 exercícios com espaços e número de jogadores reduzidos. Com isto procuramos sobretudo equilibrar cargas, dar aos jogadores menos utilizados e não convocados uma carga similar àquela que teriam se tivessem jogado no sábado.

Com os meínhos e o jogo reduzido (exercício 2) procuramos promover uma grande relação com bola dos jogadores, ou seja, muitas ações dos jogadores com bola, o espaço e o número de jogadores leva a que estes tenham de estar com os apoios sempre bem orientados e com o corpo já preparado para procurarem contrariarem a pressão e protegerem a bola. Aos jogadores em missão defensiva pede-se fundamentalmente intensidade nas suas ações, isto é, intensidade nos encurtamentos, nas coberturas, nos deslocamentos, etc.

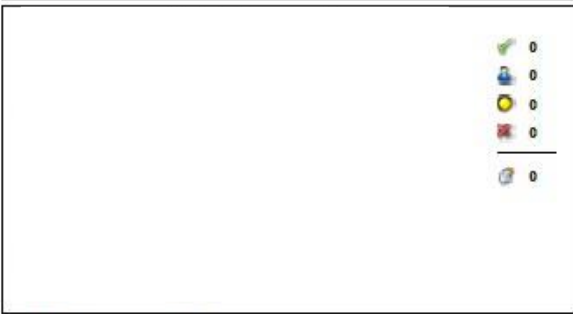
No exercício 3 o que pretendemos fazer é libertar os jogadores, não há grandes restrições, apenas pretendemos que eles se divirtam. Habitualmente, fazemos um torneio de três equipas, ou seja, duas a jogar e a outra por fora a servir de apoio, em regime de competição. Por constrangimento do número de jogadores, podemos adaptar e introduzir, por exemplo, os jogadores que fizeram trabalho de recuperação a jogarem por fora como apoio.

A meu ver, este era uma unidade de treino, na sua globalidade, bastante estimulante para os jogadores não convocados pela competitividade e intensidade que, essencialmente exercício 3 trazia. Até pelo estímulo físico dado aos jogadores, que era semelhante com o jogo. Muitas mudanças de direção, espaços reduzidos e exercícios com uma competitividade elevada.

Contudo, olhando para os jogadores que estavam em regime de recuperação, penso que estes podiam ser estimulados de outra forma. Apesar de por vezes poderem ser inseridos em exercícios como apoios ou com uma participação menos ativa, era raro isto acontecer. O habitual era fazerem uma recuperação praticamente passiva no campo. Na minha forma de ver o treino,

esta recuperação poderia ser feita de forma diferente. Podíamos estimular uma recuperação mais ativa, com uma maior relação com bola, tendo como objetivo acelerar o processo de regeneração dos tecidos danificados e a remoção dos produtos de metabolismo. Isto podia ser conseguido por exemplo através de um 10 x 0 em campo todo, com circulações de bola e situações padronizadas que possam querer ser estimuladas. Outro exercício, por exemplo, englobando quer jogadores com mais minutos como jogadores com menos minutos, podia ser uma posse de bola, com os jogadores em recuperação em jogo posicional e os jogadores menos utilizados a pressionarem. Os atletas em posse de bola podiam pontuar ao final de 8 passes por exemplo, enquanto os atletas em missão defensiva pontuavam se, após a recuperação de bola, a conseguissem introduzir nas mini-balizas colocadas à largura do espaço de execução do exercício

6.2.1.2. Terça-feira

Dominantes da unidade de treino: Força/Tensão		Unidade de treino: 142 C2 11-05-2021 - 10:00																
		Data do jogo anterior: 08-05-2021 (Sábado) Data do jogo seguinte: 15-05-2021 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 55 min. 45 seg.																
1 Meinho 6x3 Meinho mantendo posições específicas de cada jogador, de modo a criar situações e contextos mais reais. Ajustar o corpo para ser solução, deslocamentos rápidos, estando sempre conectados aos colegas para não quebrar intensidade no movimento da bola. Ajustar regras em função do que vai acontecendo no exercício, para adaptar ao que se pretende na equipa.		 <table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>8 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>3 min. 45 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>6 x (1 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 45 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>12 min. 45 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Tempo exercício:	8 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	3 min. 45 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	6 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)	Tempo total:	12 min. 45 seg.	
Tempo exercício:	8 min. 0 seg.																	
Tempo de recuperação:	3 min. 45 seg.																	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)																
Repetições:	6 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)																
Tempo total:	12 min. 45 seg.																	

2 1ª Fase de construção + Trabalho defensivo1.
Saida a 3, com objetivo ao iniciar jogo havendo ajustamento dos médios, Perceber quando acelerar ou guardar. Médios/PL a chegar para criar vantagens, criando superioridade através dos jokers.

Quem defende tapa a bola e coberturas constantes, tendo em conta entrada na bola.



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

3 Jogo (GR+7)X GR+6) MEIO CAMPO
Jogo com o objetivo de compreender espaço e lado livre, pretendendo variabilidade de ações para chegar ao objetivo (golo). Jogadores devem valorizar a bola, criando situações de vantagem na posse. Verificar vantagens por dentro e por fora. Qualidade no passe e ajustes coletivos a defender e atacar.



Tempo exercício: 23 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (23 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 23 min. 0 seg.

4 Jogo estrutura GR+3+4+3
Bola a andar por todo o lado, com ligações curtas e longas, de forma a desenvolver cognitivamente a forma do nosso jogar. Jogadores não podem transgredir algumas zonas do campo, sendo apenas algumas referências que podem andar em todo o lado e criar vantagens.

Ver para a frente, perceber onde há vantagens para ligar, sempre com ajustes coletivos constantes. Antecipar e ler o que está acontecer, para criar condições de sucesso.



Tempo exercício: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 4 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

Os misteres pararam em alguns momentos para explicar situações específicas, alargando um pouco mais o tempo de exercício em alguns exercícios.
Exercício 2 e 3 foram feitos em simultâneo.

Figura 15 – Unidade de treino 142

No segundo treino da semana o que pretendíamos era estimular tensão nas fibras musculares, ou seja, estímulos intensos, curtos e de recuperação completa. Contudo, é importante ter em conta que ainda não se passaram 72h desde o último jogo, portanto há a possibilidade de haver jogadores com algum desconforto muscular, é importante ter em atenção estas situações e gerir, de forma diferente, o estado físico dos mesmos.

Como é que esta gestão pode ser feita? Através da escolha seletiva dos exercícios em que cada jogador condicionado pode participar ou então através

da sua utilização condicionada, ou seja, como joker, como apoio, apenas na equipa que está em posse de bola, entre outras.

Relativamente os meínhos e, comparando com a dinâmica da unidade de treino anterior (8x2), aqui apesar de diminuirmos o número de jogadores, também diminuámos o espaço e, acrescentamos mais um elemento a pressionar. Isto vai provocar um aumento da intensidade do exercício, os jogadores em posse vão ser mais pressionados, terão de decidir e deslocarem-se mais rápido de forma a serem solução para os colegas. O espaço reduzido vai levar a que haja, por parte dos jogadores, mais mudanças de direção, mais travagens.

Com os exercícios 2 e 3 procuramos limar aquilo que eram as nossas dinâmicas de saída de bola do GR e construção. Num meio-campo (exercício 2) estimulávamos a construção a 3, incentivando os jogadores a procurarem ver para a frente, com ligações por dentro (através dos jokers), com possibilidade de progredirem com bola caso o contexto assim o proporcionasse, entre outras. Sendo realizado em espaço reduzido, com balizas próximas e com a equipa em posse sempre em superioridade numérica também estimulamos muito aquilo que é a finalização. Com o exercício 3 procuramos trazer à equipa confiança com bola desde o primeiro momento, incentivando a utilização do GR como primeiro atacante. A equipa montada em organização ofensiva procurava progredir com bola no campo, subindo compactado no terreno e, pontuava introduzindo a bola nas mini-balizas situadas na linha de meio-campo. Apesar de o foco ser fundamentalmente no momento ofensivo, a equipa em organização defensiva recuperando bola podia fazer golo na baliza da equipa contrária.

No último exercício (4), abrimos para jogo posicional (11x11), em meio-campo, onde o pretendido era que a progressão no terreno fosse feita essencialmente através do passe, procurando atrair o adversário e alternar o passe interior com o exterior, passe curto com o longo de forma a variar o centro de jogo, retirando a bola da zona de pressão. Em momento defensivo pedia-se à equipa que fosse intensa nos encurtamentos e nos deslocamentos defensivos, chegando rápido ao portador da bola, criando zonas de pressão e reduzindo-lhe

as soluções para jogar. Pedia-se também uma concentração especial nas coberturas e nos equilíbrios defensivos.

Refletindo um pouco sobre o padrão daquilo que era a nossa metodologia e prática de treino penso que devido à duração dos exercícios, o padrão físico que era pretendido para a unidade de treino acabava por não ser atingido. Os exercícios mais longos levavam o estímulo físico para uma predominância maior para a duração, para a resistência, perdíamos intensidade e levávamos jogadores a estímulos de maior duração quando, alguns atletas, ainda podiam estar a terminar o processo de recuperação.

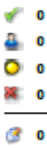
6.2.1.3. Quarta-feira

Dominantes da unidade de treino:
Resistência/ Duração

Unidade de treino: 143

C2

12-05-2021 - 10:00

	Data do jogo anterior: 08-05-2021 (Sábado) Data do jogo seguinte: 15-05-2021 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 64 min. 0 seg.
1 Padronizado de passe com deslocamento Exercício padronizado de passe, com deslocamentos para ficarem orientados para ligar através de apoios frontais, variando passes mais curtos com passes mais longos.	 Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 Organização defensiva com basculação da linha Preocupações da linha defensiva em baixar para proteger baliza. Após variação de corredor da equipa adversária, a linha defensiva deve fazer diagonais para encurtar distâncias para a baliza, de modo a conseguir controlar eventual cruzamento, e criar posicionamentos corretos em zonas perigosas. Equipa em posse, faz variações de corredor, através de passes curtos e longos.	 Tempo exercício: 27 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (8 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 29 min. 0 seg.

3 Jogo por zonas (GR+10) X (10+GR)

Jogo em que numa primeira parte a bola sairá com marcação de pontapé de baliza e numa segunda a sair do lado contrário com diferentes estímulos para os centrais.

Equipa Vermelha - Trabalhar o 1º sub momento (saída a 4 e 3)
- Interpretação dos espaços a explorar e timing, comunicação, ajudas perto e longe, mudanças de velocidade e direção para "enganar"

Equipa Azul - Trabalhar o 1º sub momento de pressão e passagem da fase de construção para criação
- Interpretação dos espaços interiores, exteriores e em profundidade; muita variabilidade de ações e interações; soluções em diferentes linhas e criação de espaço para outros (atrair para libertar); ver perto e longe; 1ºs toques para a frente sempre que possível;



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

Figura 16 – Unidade de treino 143

O treino de quarta-feira era aquele que estava a distância semelhante tanto do último jogo como do próximo. Desta forma, era o dia da semana onde, idealmente, os jogadores estão mais “frescos”, ou seja, completamente recuperados do último jogo e, a distância até ao próximo, permitia que estes recuperassem totalmente da carga deste treino. Assim, nesta unidade de treino procurávamos dar aos jogadores estímulos mais próximos do jogo, ou seja, exercícios com grande número de jogadores envolvidos, espaços grandes e de duração longa também. Procurávamos assim trabalhar, essencialmente, aquilo que dizia respeito aos grandes princípios da equipa.

No exercício de passe (exercício 1), procuramos ativar os jogadores para o treino estimulando a relação com bola deles. Com os atletas distribuídos em estrutura, procuramos aperfeiçoar dinâmicas e conexões que vão existir no nosso jogo.

No exercício 2 tivemos como objetivo trabalhar as dinâmicas intersectoriais da organização defensiva enquanto estimulávamos, ofensivamente, a definição e tomada de decisão no último terço.

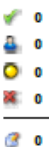
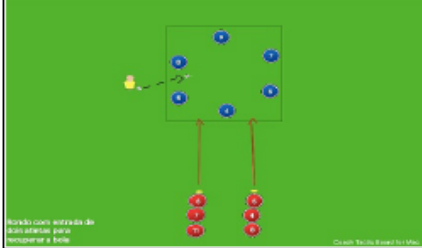
No último exercício, procuramos dar continuidade aos conteúdos trabalhados na unidade de treino anterior (UT142) através do jogo, em campo todo com 11x11. A bola começava sempre a partir do GR e existiam algumas divisões e restrições naquilo que dizia respeito aos espaços do campo. Na equipa em organização defensiva, os médios não podiam saltar da zona intermédia para a zona alta e, os extremos e o avançado não podiam invadir a zona baixa defensiva. Pretendíamos assim, estimular a saída de bola desde o GR provocando superioridade numérica à equipa em posse de bola neste

momento (médios podiam invadir zona baixa em construção, mas ADV não podia saltar na pressão nessa zona) e, estimular os jogadores também a ver para a frente, a não terem medo de queimar linhas de pressão, seja através de transporte de bola ou com passes verticais, por exemplo. A nível defensivo procurávamos orientar a equipa para uma boa distribuição e ocupação dos espaços, uma boa leitura dos momentos do jogo, percebendo quando saltar na pressão, quando subir o bloco ou quando controlar a profundidade e estimular uma basculação defensiva com coberturas e equilíbrios defensivos eficazes.

6.2.1.4. Quinta-feira

Dominantes da unidade de treino:
Velocidade

Unidade de treino: 144
C5
13-05-2021 - 10:00

	Data do jogo anterior: 08-05-2021 (Sábado) Data do jogo seguinte: 15-05-2021 (Sábado) Duração total da unidade de treino: 45 min. 0 seg.
1 Meinhos com velocidade Meinho 6x3/6x3 por equipas, em regime de velocidade. Ajustar o corpo para ser solução, deslocamentos rápidos, estando sempre conectados aos colegas para não quebrar intensidade no movimento da bola. Ajustar regras em função do que vai acontecendo no exercício.	 Tempo exercício: 6 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 6 min. 0 seg.
2 Jogo de transições Jogo de transições 10x8, em que equipa que conseguir ligar para os jogadores do ataque, pode criar situação de superioridade para finalizar. Corpo sempre aberto para receber bola, aproveitar vantagens de superioridade para finalizar rápido. Variabilidade no passe, drible e remate.	 Tempo exercício: 16 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 17 min. 0 seg.

3 Jogo GR+10 x 10+ GR corredor central

Criação de soluções por dentro e por fora com o objetivo de chegar com segurança a zonas mais subidas do campo. Perceber quando acelerar ou guardar. Médios a chegar para criar vantagens.

Ver espaços entre linhas, 1º toque sempre que há vantagem tem de ser para a frente e não ocupar os mesmos espaços/buracos.

Equipa azul com apoios sempre orientados para retirar profundidade e garantirem coberturas defensivas, estando sempre coesos a defender os espaços.



Tempo exercício: 20 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.

Séries: 1 (0 min. 0 seg.)

Repetições: 4 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)

Tempo total: 28 min. 0 seg.

Figura 17 – Unidade de treino 144

Treino de quinta-feira e começávamos a entrar em contagem decrescente para o próximo jogo, faltavam aproximadamente 48 horas e a preocupação era ir recuperando, gradualmente, os jogadores para o jogo, dando-lhes estímulos diferentes. Habitualmente, na unidade de treino -2 (a dois dias do jogo) procuramos que os exercícios tenham estímulos de velocidade longa.

Assim, com o meínho de velocidade (exercício 1), procurávamos estipular desde o início do treino a relação com bola dos jogadores, a orientação rápida dos apoios e do corpo e, sempre que possível, procurar antecipar os comportamentos adversários. No exercício havia divisão dos jogadores em 2 equipas que funcionam em regime competitivo (a equipa que conseguisse cortar/retirar mais bolas do espaço delimitado ganhava). Desta forma conseguíamos assegurar a questão da velocidade, a equipa a defender é dividida em duplas, a partir do momento que uma dupla retira a bola de jogável, a outra pode entrar, portanto quanto mais rápido esta troca for feita, a equipa tem mais oportunidades para pontuar. Apesar da existência de contrações curtas, travagens, acelerações, mudanças de direção, o período em que estas aconteciam era curto e, a recuperação completa era assegurada pelo tempo de espera na fila e, posteriormente, com bola, no meínho.

No segundo exercício (jogo de transições) o que procurávamos trabalhar era, essencialmente, a transição defensiva. Pretendíamos estimular comportamentos como a recuperação defensiva, privilegiar a ocupação dos espaços defensivos mais próximos do centro de jogo e, procurar que esta recuperação seja feita para trás da linha da bola. Ofensivamente pretendíamos que os jogadores sejam capazes de ver para lá do centro de jogo e agirem de

acordo com o que o jogo lhes está a pedir e, que conseguissem ser objetivos e termina as jogadas. Os jogadores em execução trocavam alternadamente pelo que, a nível de carga vs recuperação, essa relação estava assegurada, tendo em conta o dia em que estamos inseridos.

No último e terceiro exercício procurávamos estimular, com bola, a criação de situações de finalização e, posteriormente a definição e conclusão das mesmas até porque, defensivamente, apenas os defesas-centrais (3 jogadores) podiam descer da linha tracejada (à largura) para fazerem oposição ao ataque. Defensivamente era pretendido que a equipa fosse capaz de se manter organizada num bloco defensivo coeso (entre as duas linhas tracejadas) com uma basculação intensa e eficaz.

Olhando para aquilo que costumava ser o nosso treino a uma quinta-feira penso que podíamos dar um maior estímulo aos jogadores de finalização e de velocidade. A meu ver e, tendo em conta a proximidade com o jogo penso que é fundamental que os jogadores comecem a sentirem-se confiantes e próximos do golo. Começarem a sentirem-se positivos. Um maior estímulo de velocidade, por sua vez, obriga necessariamente a uma diminuição naquilo que é o volume do treino e aumenta a intensidade do mesmo. Ou seja, apesar de termos um treino mais curto, este será mais intenso. Devido à proximidade com o jogo é importante ter em atenção os tempos de descanso entre repetições e entre exercícios de forma a garantirmos que os jogadores têm uma recuperação completa.

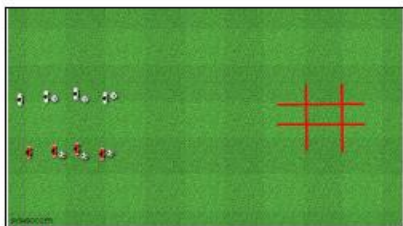
6.2.1.5. Sexta-feira

Dominantes da unidade de treino: Velocidade de reação		Unidade de treino: 145 C4 14-05-2021 - 10:00	
 0  0  0  0  0		Data do jogo anterior: 08-05-2021 (Sábado)	
		Data do jogo seguinte: 15-05-2021 (Sábado)	
		Duração total da unidade de treino: 50 min. 0 seg.	

1 **Jogo do Galo**

Duas equipas em competição, com o objetivo de parar a bola nos quadrados de modo a fazer uma linha, recriando o "Jogo do Galo".

A equipa que conseguir fazer a "linha" na diagonal, vertical ou horizontal, vence.



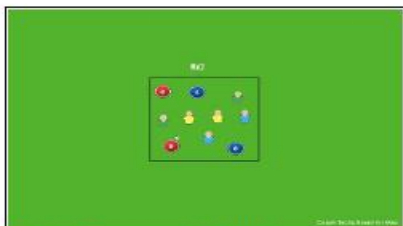
Tempo exercício: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

2 **Meinho 8x2**

Meinho mantendo posições específicas de cada jogador, de modo a criar situações e contextos mais reais.

Ajustar o corpo para ser solução, deslocamentos rápidos, estando sempre conectados aos colegas para não quebrar intensidade no movimento da bola.

Ajustar regras em função do que vai acontecendo no exercício, para adaptar ao que se pretende na equipa.



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

3 **Bola Parada Ofensiva (1)**

Bolas paradas com o objetivo de definir posições de quem está a defender.

Bola tem várias trajetórias e várias posições para criar estímulos diferentes.

Devem estar vivos e preparados para atacar espaços.

Possibilidade de saída para transições.



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

4 **JOGO GR+5X5**

Criação de soluções por dentro e por fora com o objetivo de não perder a bola na posse, Perceber quando acelerar ou guardar. Médios para criar vantagem e garantir vantagem.

Ver espaços entre linhas, 1º toque sempre que há vantagem tem de ser para a frente e não ocupar os mesmos espaços/buracos.

Equipa azul finaliza em balizas pequenas de 1 (abertas ou fechadas) e equipa vermelha finaliza na baliza grande.



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

Exercício 3 e 4 em simultâneo.

Figura 18 – Unidade de treino 145

Estávamos a 1 dia do jogo e, a carga física nesta unidade de treino era, habitualmente, bastante reduzida. Neste dia normalmente procurávamos dar aos jogadores, estímulos de velocidade bastante curta, essencialmente reativa e, sem grandes travagens nem mudanças de direção. Relativamente ao nível de

conteúdo, era um dia onde havia bastante passagem de informação de carácter estratégico.

No primeiro exercício, procurávamos estimular a tal velocidade de reativa através de um jogo de carácter lúdico onde era possível manter a competitividade. Também com o segundo exercício (meínhos), procurávamos introduzir no treino um clima de descompressão, permitindo aos jogadores uma maior liberdade mantendo e estimulando o contacto e a relação com bola.

Com os jogadores que estavam planeados serem convocados realizámos e treinávamos os esquemas táticos, quer defensivos como ofensivos. Os jogadores que iriam ficar de fora da convocatória realizavam, ao mesmo tempo, o exercício 4. Com isto, a intenção era contrariar os dois dias sem treino (sábado e domingo) e poder antecipar e equilibrar minimamente as cargas comparativamente aos jogadores convocados. Procurávamos recorrer, sobretudo, a exercícios de espaço reduzido, com balizas e bastante finalização e que estimulassem bastante tensão muscular, isto é, contrações, mudanças de direção, travagens e acelerações, etc.

Apesar de nesta unidade de treino (UT145) não termos realizado, era habitual realizarmos no dia antes do jogo um exercício que batizamos como “filme de jogo”. Este consistia na distribuição e organização dos jogadores idealmente convocados. Depois, o treinador com a bola, ia-se deslocando (preferencialmente de acordo com as dinâmicas adversárias que tinham sido identificadas na análise), os jogadores iam-se movimentando e posicionando de acordo com os nossos princípios e estratégia e, caso necessário, havia a transmissão de feedback e posterior correção por parte da equipa técnica. Esta dinâmica era feita tanto a nível ofensivo como defensivo.

Analisando aquilo que costumava ser a nossa rotina na unidade de treino um dia antes do jogo penso que podíamos introduzir um pouco mais de um clima de descompressão. Ou seja, na minha opinião, transmitíamos para os jogadores demasiada responsabilidade e tensão, especialmente tendo em conta o contexto em que estávamos inseridos. Ou seja, atletas que não jogavam à praticamente ano e meio, num regime competitivo que apesar de ser exigente e desafiador,

não havia a atribuição de um vencedor, não haviam despromoções, era um ambiente propício para estimular o desenvolvimento dos jogadores e o gosto/prazer destes pelo jogo, por um jogar elaborado. Exercícios como “meíinho brasileiro”, como finalizações simples, com a bola vinda de várias trajetórias em regime competitivo (golo acrobático valia por dois, por exemplo), podiam ser exemplos de exercícios estimulantes, com bola e que traziam emotividade ao treino.

6.2.2. Confinamento – adaptação a um contexto extraordinário

“Great things come from hard work and perseverance.”

Kobe Bryant

Desde março de 2020, altura em que a pandemia Covid-19 atingiu Portugal e obrigou o governo português a tomar medidas excecionais para o controlo e diminuição da pandemia que, o desporto de formação tem andado num “planeamento incerto”.

Tudo começou com o cancelamento dos campeonatos nacionais, onde estava inserido o SC Braga, e distritais de formação na época desportiva de 2019/2020. A época desportiva seguinte, 2020/2021, começou cheia de incertezas, tanto relativamente ao seu início e respetivas restrições como também há existência ou não de competição e em que condições.

Devido a todas estas condicionantes, o arranque dos treinos começou tarde e a impossibilidade de treinar em equipa limitava a sua dinâmica. Os jogadores tinham de se distribuir em pequenos grupos e os treinos deveriam ser individuais. Não havia ainda garantias de existência de competição. O futebol de formação andava assim ao “sabor do vento” e da pandemia. Consoante a melhoria ou o agravamento da mesma, as restrições para a prática desportiva iam sendo aligeiradas ou agravadas, respetivamente.

Os treinos tiveram assim início no mês de setembro com as limitações e condicionantes anteriormente mencionadas. Com a aproximação do novo ano,

2021, começava a haver uma luz ao fundo do túnel e a perspetiva de competição começava a pairar no ar. Contudo, com o agravamento da situação pandémica e, com a existência de uma terceira vaga iminente, foi imposto um novo confinamento a 15 de janeiro e, com isto veio o impedimento da prática desportiva em contexto de clube. Portanto, um novo confinamento trouxe a necessidade de uma nova adaptação da metodologia de treino e, uma vez mais, a incerteza sobre a existência de competição nesta época desportiva.

Desta forma, a equipa técnica procurou aproximar ao máximo os estímulos que dávamos aos jogadores daquilo que eles teriam se estivessem num morfociclo normal de treino. Sabendo que os constrangimentos e os contextos que são estimulados no treino em casa nunca são os mesmos que no treino de campo, a intenção passava por proporcionar aos jogadores exigências físicas semelhantes ao mesmo tempo que procurávamos que não perdessem aquilo que era a sua relação e gestualidade com a bola.

Os treinos eram planeados pelo nosso elemento do GOD e, propostos à equipa técnica que, em conjunto, discutia e fazia as alterações que entendia serem as mais apropriadas. Como exemplo prático está apresentado abaixo o microciclo 27 (de 25 a 30 de janeiro de 2021):

SCBRAGA, FUTEBOL SAD - U19



ÉPOCA 2020 / 2021

MICROCICLO 27

DATA: 25 a 29 Janeiro de 2021

	SEGUNDA 25/jan	TERÇA 26/jan	QUARTA 27/jan	QUINTA 28/jan	SEXTA 29/jan	SÁBADO 30/jan	DOMINGO 31 /jan
M A N H A	Enviar Peso	Enviar Peso	Enviar Peso	Enviar Peso	Enviar Peso	FOLGA	FOLGA
	PEQUENO ALMOÇO 08h 00m - 09h 00m	PEQUENO ALMOÇO 08h 00m - 09h 00m	PEQUENO ALMOÇO 08h 00m - 09h 00m	PEQUENO ALMOÇO 08h 00m - 09h 00m	PEQUENO ALMOÇO 08h 00m - 09h 00m		
	APLICAÇÃO ZOOM	APLICAÇÃO ZOOM	APLICAÇÃO ZOOM		APLICAÇÃO ZOOM		
	PSICOLOGIA 1		TÁTICO 1		TÁTICO 2		
	TREINO 6 09h 30m	REUNIÃO STAFF 10h 00m	TREINO 7 09h 30m		TREINO 8 09h 30m		
	ALMOÇO 13h 00m - 14h 00m	ALMOÇO 13h 00m - 14h 00m	ALMOÇO 13h 00m - 14h 00m	ALMOÇO 13h 00m - 14h 00m	ALMOÇO 13h 00m - 14h 00m		
T A R D E		TRABALHO TECNICO Corrida 16h 00m		TRABALHO TECNICO Corrida 16h 00m		FOLGA	FOLGA
		Tr TECNICO GR		Tr TECNICO GR			
	JANTAR 20h 00m - 21h 00m	JANTAR 20h 00m - 21h 00m	JANTAR 20h 00m - 21h 00m	JANTAR 20h 00m - 21h 00m	JANTAR 20h 00m - 21h 00m		

OBSERVAÇÕES	Durante a tarde devem realizar um pequeno lanche...	GRUPO MATERIAL	---
-------------	---	----------------	-----

NOTAS: Programa sujeito a alterações
Devem enviar Fotos / Videos de todos os momentos de treino

Figura 19 – Microciclo 27 (Modelo organizativo)

Relativamente à dinâmica da equipa técnica, como se pode ver pelo microciclo, habitualmente ao 2º dia da semana, terça-feira, fazíamos a nossa reunião semanal. Mais do que uma reunião para alinhar o planeamento e as unidades de treino era, sobretudo, um momento de partilha, onde cada um expressava as suas ideias e debatíamos sobre isso. Esta foi uma dinâmica que a equipa técnica arranhou para continuar e manter o convívio que, anteriormente, era diário.

Relativamente à dinâmica dos treinos, os realizados a 25, 27 e 29 de janeiro foram online, síncronos, através da aplicação zoom. Os treinos dos dias 26 e 28 foram realizados offline, sendo que cada jogador tinha a responsabilidade de enviar, posteriormente, um pequeno vídeo como comprovativo da realização do mesmo. Dias 19 e 21 os treinos foram online, síncronos, através da aplicação zoom.

No primeiro treino da semana foi ainda lançado aos jogadores um desafio de Freestyle. A intenção era que estes usassem o seu “arsenal” técnico com o intuito de criarem o vídeo mais apelativo. Este desafio era em regime de competição, havendo uma votação, primeiramente envolvendo os jogadores e depois o staff técnico. Numa fase posterior, os vídeos dos 4 jogadores mais votados foram partilhados nas redes sociais do clube incentivando os seus seguidores a elegerem o vencedor final.

O jogo e o treino contribuem naturalmente para a construção de laços e conexões entre os jogadores baseadas e alicerçadas numa ideia de jogo que o treinador pretende transmitir para os estes. O treino em casa tira-nos este lado humano e condiciona-nos a vertente tática do treino. Desta forma e procurando contrariar estes aspetos menos vantajosos criamos o que está nomeado no microciclo como “Tático”. Este era um momento de partilha com os jogadores onde, recorrendo na maior parte das vezes ao vídeo, fosse esse da nossa equipa ou de equipas de referência para a nossa ideia de jogo, procurávamos transmitir aos jogadores e fazer com que eles compreendessem através da visão e do que

era feito na prática, as dinâmicas e os comportamentos que pretendíamos que a equipa demonstrasse nos vários momentos do jogo.

Por vezes, como forma contrariar a monotonia do contexto em que estávamos envolvidos e de manter os jogadores motivados e envolvidos no processo procurávamos realizar pequenas atividades ou desafios. Exemplo disso foi o momento realizado pelo psicólogo na manhã de segunda-feira, dia 25.

Seguem assim, a apresentação das unidades de treino realizadas no microciclo 27 como exemplo do que foi a nossa metodologia durante o confinamento.

Plano de Treino em Casa (Zoom)					
Escalão	Sub-19	Data	Segunda-feira, 25 de janeiro de 2021	Volume	60 min
Treino	7	Material	colchão e cadeira (não essenciais); peso (mochila c/ livros por ex)		
Conteúdos	Cardio e Força Superior - Circuito azul (5x e 2 min pausa)				
1	Mobilidade articular		2	"Breakdancer kick"	
	séries	3		séries	3
	reps	20		reps	10
	ritmo	médio		ritmo	médio
	pausa	30s		pausa	45s
	carga	-		carga	-
AQUEC	realizar cada exercício da imagem 3x20		AQUEC	tocar com a mão no pé contrário e rodar	
3	Prancha dinâmica "bird dog"		4	Pés alternados rapidamente	
	séries	3		séries	5
	reps	10		tempo	30s
	ritmo	médio		ritmo	rápido
	pausa	1 min		pausa	30s
	carga	-		carga	-
AQUEC	esticar o braço e a perna oposta		CARDIO	posição baixa só no 1/3 anterior dos pés	
5	Elevações frontais de ombros		6	"Skipping 1,2,3,4" e salto lateral	
	séries	5		séries	5
	tempo	30s		tempo	30s
	ritmo	médio		ritmo	rápido
	pausa	30s		pausa	30s
	carga	extra		carga	-
F-SUP	braços esticados; descer devagar		CARDIO	"skipping" e salto lateral c/ perna de fora	
7	"Pike push-ups"		8	Passada de aceleração no sítio	
	séries	5		séries	5
	tempo	30s		reps	30s
	ritmo	médio		ritmo	rápido
	pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-
F-SUP	posição estável, descida controlada		CARDIO	posição de aceleração e subir joelho	
9	Remada alta		10	Alongamento dos isquiotibiais	
	séries	5		séries	1
	tempo	30s		tempo	20s+20s
	ritmo	médio		ritmo	-
	pausa	2 min		pausa	-
	carga	extra		carga	-
F-SUP	cotovelos para cima, descer devagar		ALONG	segurar e fazer extensão do joelho	
11	Alongamento flexores da anca e dorsal		12	Alongamento "down dog"	
	séries	1		séries	1
	tempo	20s+20s		reps	10
	ritmo	-		ritmo	lento
	pausa	-		pausa	-
	carga	-		carga	-
ALONG	alongar perna de trás e dorsal		ALONG	ir à frente e atrás lentamente	

Figura 20 – Unidade de treino 25/01/2021

Plano de Treino em Casa						
Escalão	Sub-19	Data	Terça-feira, 26 de janeiro de 2021		Volume	45+30 min
Treino	extra	Material	colchão (não essencial)			
Conteúdos	Mobilidade e Core - Circuito rosa (3x) + Circuito laranja (3x)					
	CORRIDA CONTÍNUA (recomendado 30 min)					



1	Mobilidade torácica em "lunge"		2	Alongamento adutores + rotação		3	Alongamento dinâmico de isquiotibiais	
	séries	3		séries	3		séries	3
	reps	5+5		reps	10		reps	5+5
	ritmo	lento		ritmo	lento		ritmo	lento
	pausa	30s		pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
MOB	estático, rodar sobre a perna da frente		MOB	aguentar posição da imagem 3s e trocar		MOB	dobrar e esticar a perna 5x e trocar	
4	Alongamento dinâmico de quadríceps		5	Alongamento da cadeia posterior		6	Mobilidade em prancha dorsal	
	séries	3		séries	3		séries	3
	reps	5+5		reps	5+5		reps	5+5
	ritmo	lento		ritmo	lento		ritmo	lento
	pausa	30s		pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
MOB	alonga e inclina tronco à frente		MOB	alonga atrás lentamente e puxa à frente		MOB	ir a um lado e a outro alongando dorsal	
7	"Dead Bug"		8	Prancha lateral de adutores		9	Prancha dorsal de braços	
	séries	3		séries	3		séries	3
	reps	20		reps	10+10		tempo	30s
	ritmo	médio		ritmo	médio		ritmo	-
	pausa	30s		pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
CORE	movimento alternado, lombar encostada		CORE	fechar a perna de baixo		CORE	aguentar posição alinhada e contraído	
10	"Mountain climbers"		11	Prancha frontal de abdutores		12	Prancha frontal alternada em 2 apoios	
	séries	3		séries	3		séries	3
	reps	20		reps	20		reps	10
	ritmo	rápido		ritmo	médio		ritmo	médio
	pausa	30s		pausa	45s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
CORE	manter alinhamento e ritmo rápido		CORE	em prancha, abrir pernas alternadamente		CORE	ir alternando mantendo 2 apoios opostos	

Figura 21 – Unidade de treino 26/01/2021

Plano de Treino em Casa (Zoom)								
Escalão	Sub-19	Data	Quarta-feira, 27 de janeiro de 2021		Volume	60 min		
Treino	8	Material	mochila com peso; bola; cones; cadeira; (espaço preferencial de 10m retos)					
Conteúdos	Força inferior (técnica em regime de força)							
1	Mobilidade articular com bola		2	Mobilidade dinâmica no quadrado		3	Ativação com bola no lugar	
	séries	3		séries	1		séries	3
	reps	20		tempo	5 min		tempo	30s
	ritmo	médio		ritmo	evoluir		ritmo	rápido
	pausa	-		pausa	-		pausa	30s
	carga	bola		carga	-		carga	-
AQUEC	mobilidade tronco, anca e pernas		AQUEC	aberturas MI e deslocamentos		AQUEC	controlo de bola variado	
4	"Skater jumps" com bola na mão		5	Toques no meio do quadrado		6	Corrida em cruz a contornar a bola	
	séries	3		séries	3		séries	3
	reps	10		tempo	30s		tempo	30s
	ritmo	rápido		ritmo	médio		ritmo	rápido
	pausa	30s		pausa	15s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
F-INF	fazer contrapeso com a bola, explosivo		TÉCNICA	dar toques sem a bola cair no chão		F-INF	bola no centro, ir ao meio e fora	
7	Flexões declinadas com a bola		8	Condução de bola em "X"		9	Abdominais com bola	
	séries	3		séries	3		séries	3
	tempo	30s		tempo	30s		tempo	30s
	ritmo	médio		ritmo	rápido		ritmo	rápido
	pausa	30s		pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	bola
F-SUP	flexões com os pés em cima da bola		TÉCNICA	fazer o X; trocar sentido ao sinal "inverte"		CORE	passar a bola por baixo da perna e trocar	
10	Condução entre 2 cores com reação		11	Reação à cor com salto unilateral		12	Condução em triângulo com reação	
	séries	4		séries	4		séries	4
	tempo	30s		tempo	30s		tempo	30s
	ritmo	rápido		ritmo	rápido		ritmo	rápido
	pausa	30s		pausa	30s		pausa	30s
	carga	-		carga	-		carga	-
TÉCNICA	conduzir a contornar e trocar as cores		F-INF	início no meio; sempre virado p/ frente		TÉCNICA	pode inverter o sentido ou trocar o lado	

Figura 22 – Unidade de treino 27/01/2021

Plano de Treino em Casa					
Escalão	Sub-19	Data	Quinta-feira, 28 de janeiro de 2021	Volume	45+15 min
Treino	extra	Material	colchão (não essencial)		
Conteúdos	Mobilidade e Core - Circuito rosa (3x) + Circuito laranja (3x) CORRIDA CONTÍNUA (recomendado 10 min) + VELOCIDADE (6 sprints: 2x10m/2x20m/2x30m)				
1	Alongamento de glúteos e rotação torácica	2	Alongamento dinâmico de glúteos	3	Alongamento de adutores e da CP
	séries 3 reps 10+10 ritmo lento pausa 30s carga -		séries 3 reps 10 (3s) ritmo lento pausa 30s carga -		séries 3 reps 10 ritmo lento pausa 30s carga -
MOB	rodar o tronco mantendo o braço esticado	MOB	puxar o joelho ao peito 3s e alternar	MOB	ir à frente e aos lados (1 rep) e ficar 3s
4	Alongamento dos flexores da anca	5	Alongamento abdominal e da CA	6	Alongamento dos gêmeos e da CP
	séries 3 reps 10+10 ritmo lento pausa 30s carga -		séries 3 reps 10 (3s) ritmo lento pausa 20s carga -		séries 3 reps 10 ritmo lento pausa 30s carga -
MOB	manter tronco direito e forçar 10x à frente	MOB	agarrar calcanhares 3s e esticar em cima	MOB	andar com os pés até às mãos e voltar
7	Rotações do tronco deitado	8	"Hollow hold"	9	Abdominais oblíquos a tocar nos pés
	séries 3 reps 10 ritmo lento pausa 45s carga -		séries 3 tempo 20s ritmo - pausa 45s carga -		séries 3 reps 20 ritmo médio pausa 45s carga -
CORE	deixar as pernas cair a um lado e a outro	CORE	manter posição contraindo o abdominal	CORE	manter as costas elevadas e alternar
10	Abdominais com os braços esticados	11	Abdominais inferiores	12	Prancha dinâmica com joelho ao lado
	séries 3 reps 20 ritmo médio pausa 45s carga -		séries 3 reps 20 ritmo médio pausa 45s carga -		séries 3 reps 10 ritmo médio pausa 1 min carga -
CORE	manter cervical alinhada; ritmo controlado	CORE	força contra o chão, levantar a bacia	CORE	manter prancha e aproximar do cotovelo

Figura 23 – Unidade de treino 28/01/2021

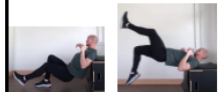
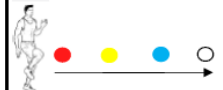
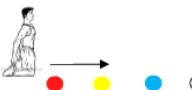
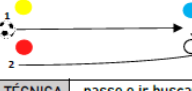
Plano de Treino em Casa (Zoom)					
Escalão	Sub-19	Data	Sexta-feira, 29 de janeiro de 2021	Volume	60 min
Treino	9	Material	mochila com peso; bola; cones; cadeira; (espaço preferencial de 10m retos)		
Conteúdos	Força inferior (técnica em regime de velocidade)				
1	Mobilidade da anca	2	"Bird dog"	3	Mobilidade da anca de pé
	séries 3 reps 10 ritmo médio pausa 30s carga -		séries 3 reps 10+10 ritmo médio pausa 30s carga -		séries 3 reps 10+10 ritmo médio pausa 30s carga -
MOB	manter costas direitas e ângulos dos MI	CORE	tocar no centro e esticar alternadamente	MOB	aberturas frente/trás e dentro/fora
4	"Hip thrust" unilateral com salto	5	Elevações de gêmeos	6	Técnica de corrida com salto
	séries 3 reps 6+6 ritmo rápido pausa 30s carga -		séries 3 reps 10+10 ritmo médio pausa 45s carga extra		séries 3 reps 6+6 ritmo rápido pausa 30s carga -
PLIO	explosivo tirando o pé do chão, amortecer	F-INF	1ª série bilateral + 2 séries unilaterais	PLIO	pequeno salto e braços opostos às pernas
7	Coordenação em linha reta	8	Toques a apanhar os cones do chão	9	Acelerações variadas em 5m
	séries 2 reps 10x15m ritmo rápido pausa voltar carga -		séries 2 tempo 30s ritmo evoluir pausa 15s carga -		séries 2 reps 10x5m ritmo rápido pausa voltar carga -
AQUEC	exercícios variados a transpor uma linha	TÉCNICA	sem deixar cair, apanhar os cones	VELOCI	várias formas de saída ao estímulo
10	Condução de bola com simulação	11	Condução e corrida em "U"	12	Passe para a porta e velocidade
	séries 4 tempo 20s ritmo rápido pausa 40s carga -		séries 4 tempo 20s ritmo rápido pausa 40s carga -		séries 4 tempo 20s ritmo rápido pausa 40s carga -
TÉCNICA	conduzir fora, parar ao lado e mudar	TÉCNICA	condução até ao início e corrida inversa	TÉCNICA	passe e ir buscar a bola por fora, repetir

Figura 24 – Unidade de treino 29/01/2021

6.3. Modelo de Observação e Análise

“O objetivo é reduzir o grau de incerteza para o jogo que se avizinha
Queremos que os jogadores entrem em campo com “a consciência
tranquila”.”

Rui Vitória, 2014

Não podia haver melhor forma de introduzir este tópico do que a referência anterior. De facto, a introdução da observação e análise no mundo do futebol veio trazer uma diminuição no grau de incerteza em relação àquilo que é o jogo e o adversário. Contudo, assumiu-se em crescendo, nos últimos anos, aquilo que é a observação da própria equipa e a análise, em vídeo, do treino.

Tendo em conta todo o contexto em que a época desportiva 2020/2021 esteve inserida, a observação e análise assumiu um papel preponderante naquilo que foi a condução e desenvolvimento de todo o processo de treino, transmissão da ideia de jogo e, numa fase mais adiantada, o sucesso desportivo. Esta foi fundamental, acima de tudo, para reduzir o grau de incerteza relativamente àquilo que nós somos, nós jogadores, nós equipa, nós organismo comum.

Os jogadores chegaram até nós provenientes de um confinamento, sem relação com bola e sem a especificidade do jogo de futebol há praticamente 6 meses, retomaram a prática desportiva com muitas limitações (em pequenos grupos) e, havia ainda a incerteza sobre a existência de competição.

Desta forma, procuramos focar o nosso trabalho muito naquilo que era a análise do treino, a análise da nossa própria equipa e a análise das características individuais de cada jogador e, como é que estas podiam ser potencializadas e/ou corrigidas. Sendo o grande objetivo da formação do SC Braga desenvolver os seus jovens com o intuito de estes atingirem patamares de rendimento elevados (integração na equipa principal como expoente máximo) e serem mais-valias, quer financeiras quer desportivas, para o clube, penso que o foco e orientação do trabalho teria de ser para dentro.

6.3.1. Planeamento semanal de tarefas

SC BRAGA U19							
PLANEAMENTO SEMANAL DE TAREFAS							
Microciclo 42 08 / maio - 15 / maio							
 ÉPOCA 2021/2022							
SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
M A N H Ã GAMEDAY 	1. Análise do jogo anterior; 2. Recolha de imagens que vão de encontro aos pontos definidos pela equipa técnica; 3. Montagem e edição do pós-jogo;	1. <u>Auditório</u> apresentação do pós-jogo; 2. Treino; 3. Observação e análise do treino – cortes coletivos e individuais.	1. Continuação da filtragem das imagens do ADV; 2. Treino; 3. Observação e análise do treino – cortes coletivos e individuais.	1. Montagem do compacto para os jogadores; 2. Treino; 3. Observação e análise do treino – cortes coletivos e individuais.	1. <u>Auditório</u> apresentação do compacto ADV; 2. Treino; 3. Observação e análise do treino – cortes coletivos e individuais;	1. <u>Auditório</u> apresentação do compacto ADV-BP; 2. Treino; 3. Observação e análise do treino – cortes coletivos e individuais;	GAMEDAY 
	4. Partilha do pós-jogo com a restante equipa técnica; 5. Alteração de possíveis correções que a equipa técnica possa sugerir.	1. Reunião de equipa técnica; 2. Codificação do(s) jogo(s) do próximo adversário; 3. Início da filtragem das imagens do adversário.	1. Conclusão da filtragem das imagens do ADV; 2. Organização e montagem do compacto para a equipa técnica; 3. Envio do compacto.	1. Montagem e edição do compacto das bolas paradas; 2. Envio do compacto para a equipa técnica.	1. Início da codificação do(s) jogo(s) do adversário seguinte;	1. Preparação da apresentação pré-jogo para os jogadores; 2. Codificação do(s) jogo(s) do adversário seguinte;	

Figura 25 – Planeamento semanal de tarefas (Microciclo 4)

Acima estava representado, através da Figura 26 aquilo que era o padrão de trabalho habitual e as tarefas a executar num microciclo em período competitivo. Gostava de realçar que apesar de existirem tarefas específicas da minha função no planeamento, a maior parte das que estavam relacionadas com aquilo que era a observação e análise do adversário eram realizadas em cooperação com o nosso analista.

6.3.1.1. Sábado – Dia de jogo (“Gameday”)

Sábado era dia de jogo. O facto de o jogo ser em casa ou fora não fazia variar as dinâmicas e tarefas implementadas neste dia, apenas os horários e antecedência das mesmas. Mas, devido à especificidade do dia, este será abordado num tópico específico mais à frente.

6.3.1.2. Domingo

Domingo era o dia do microciclo onde o trabalho era mais intenso. A equipa técnica fazia questão de mostrar aos jogadores o pós-jogo no primeiro dia da semana, segunda-feira, de forma a conseguirem transmitir toda a informação pretendida e encerrarem de vez o último jogo. Isto permitia começar a preparar o próximo jogo desde o primeiro dia da semana.

Desta forma, sempre que possível, o trabalho de visionamento e análise do último jogo podia começar logo sábado à noite. Tanto eu como o nosso analista já tínhamos em nossa posse os pontos-chave que a equipa técnica pretendia focar no pós-jogo. De forma a otimizarmos o tempo e o trabalho, dividíamos os pontos entre nós os dois. Assim, com recurso à codificação feita do jogo, começávamos a analisar o mesmo e a retirar as imagens que entendíamos melhor representarem a mensagem que era pretendida transmitir aos jogadores. De seguida, organizávamos as imagens recolhidas mediante a terminologia indicada pela equipa técnica e, tendo em atenção, a própria cronologia do jogo e zonas do campo.

No pós-jogo, pensamos que não era necessária a introdução de edição de imagem uma vez que os jogadores já se encontravam familiarizados com o modelo de jogo e, deviam ser capazes de identificar os comportamentos e, a partir daí, perceberem se a imagem seleccionada representava uma mensagem positiva ou negativa.

Uma vez terminado o pós-jogo enviávamos para o treinador principal e partilhávamos com a restante equipa técnica e ficávamos a aguardar pelo feedback. Caso fosse necessário, fazíamos os ajustes pretendidos ao vídeo.

6.3.1.3. Segunda-feira

Segunda-feira era o dia mais longo da semana. Normalmente era passado o dia todo na Cidade Desportiva. Começávamos com a apresentação do pós-jogo aos jogadores. A apresentação era feita no auditório, antes do primeiro treino da semana. De seguida, descíamos para o relvado para o treino. Depois, em conjunto com o nosso analista, debatíamos aquilo que foram as nossas sensações sobre o treino e os exercícios e fazíamos cortes, se assim acharmos necessários. A restante equipa técnica podia também, durante o treino, em comunicação com o nosso analista, ou posteriormente ao mesmo, pedir algum corte de algum comportamento ou ação específica que tenha observado, quer coletiva quer individual.

Pela parte da tarde, começávamos com a reunião semanal de equipa técnica onde fazíamos o planeamento das unidades de treino do microciclo. Podíamos também observar e debater em conjunto aquilo que foi o nosso jogo e/ou pequenos períodos do(s) jogo(s) do próximo adversário. Depois e, normalmente já em casa, concluíamos a codificação dos jogos do adversário, que já tinha sido iniciada no microciclo anterior e, dávamos seguimento à análise do mesmo através da filtragem e seleção das imagens dos diferentes momentos de jogo para o compacto do adversário.

6.3.1.4. Terça-feira

Começávamos a terça-feira com a conclusão da filtragem e seleção das imagens para o compacto adversário. Caso não conseguíssemos concluir antes do treino, terminávamos a tarefa de tarde.

A dinâmica quer de treino quer de discussão pós-treino era igual à de segunda-feira.

Da parte da tarde e, normalmente já em casa, uma vez terminada a filtragem do adversário, seguíamos para a organização das imagens por momentos de jogo e zona do terreno e à montagem do compacto para a equipa técnica. Onde cada clip estava numerado e legendado com o respetivo comportamento que era pretendido identificar. O trabalho diário era terminado com o envio do compacto adversário para a restante equipa técnica.

6.3.1.5. Quarta-feira

Na quarta-feira, depois de recebido o feedback da equipa técnica sobre quais os clips a inserir no compacto para os jogadores, fazíamos a montagem do vídeo. Retirávamos as imagens que não eram pretendidas e, caso necessário, podíamos alterar a legenda para uma nomenclatura mais simples e objetiva.

A dinâmica quer de treino quer de discussão pós-treino era igual à implementada nos outros dias da semana. Contudo, nas unidades de treino de quarta-feira em diante já se começavam a introduzir determinados comportamentos e constrangimentos estratégicos nos exercícios. Portanto, os cortes começavam a ser mais orientados nessa perspetiva.

Pela parte da tarde, começava a preparar o compacto das bolas paradas. Com as imagens já filtradas e seleccionadas, procedia à montagem e edição dos esquemas que ilustrassem o posicionamento e movimentações do adversário. Uma vez terminado, o compacto era partilhado com a restante equipa técnica.

6.3.1.6. Quinta-feira

Quinta-feira começava com auditório e apresentação do compacto do adversário aos jogadores.

A dinâmica quer de treino quer de discussão pós-treino era igual à implementada nos outros dias da semana, mantendo-se o direcionamento estratégico nos cortes de treino.

Pela parte da tarde, sempre que possível, procurava, em conjunto com o nosso analista, começar a adiantar trabalho sobre o adversário do microciclo seguinte. Começávamos assim a codificar os jogos que tínhamos à nossa disposição.

6.3.1.7. Sexta-feira

Na sexta, último dia antes do jogo, mostrávamos aos jogadores o compacto das bolas paradas do adversário no auditório.

A dinâmica quer de treino quer de discussão pós-treino era igual à implementada nos outros dias da semana, mantendo-se o direcionamento estratégico nos cortes de treino. Contudo, devido aos conteúdos e exercícios típicos da unidade de treino antes do jogo, a realização de cortes era muito pontual e sobre caía essencialmente sobre a correção de algum posicionamento em esquemas táticos que nos escapou durante o treino.

Na sexta à tarde, era preparada a apresentação para o auditório a realizar no dia do jogo e, era dada a continuação da codificação dos jogos do adversário do microciclo seguinte.

6.3.2. Análise da própria equipa

Como foi dito anteriormente, a análise da nossa equipa foi a nossa prioridade e aquela tarefa que nos ocupou mais tempo ao longo da época desportiva. Esta era dividida em duas grandes escalas de intervenção: escala coletiva e escala individual. Por vezes poderia haver também, a pedido do mister

ou de algum outro membro da equipa técnica, a análise de algum problema ou situação a nível setorial (setor defensivo por exemplo), contudo o mais habitual eram as duas anteriormente mencionadas.

A equipa técnica transmitia-me algum problema que pretendia melhorar ou alguma situação positiva que merecia ser reforçada e otimizada e eu, em parceria com o elemento do GOA, procurava recolher imagens, analisar e filtrar para posteriormente apresentarmos, através de vídeo, o compacto das imagens recolhidas. Recorríamos tanto a treino como a jogos (amigáveis ou oficiais) para encontrarmos as imagens que melhor respondessem ao que era pretendido pela equipa técnica.

Para além disso, fazíamos a codificação individual das ações que cada jogador realizou durante o jogo. Esta dinâmica era ainda complementada com o corte de ações positivas e/ou características que determinado jogador pode ter tido durante o treino.

6.3.2.1. Pós-jogo – Compacto de vídeo coletivo

Após a realização do jogo, havia uma reunião com os elementos da equipa técnica. Nesta era debatido o jogo nos diversos pontos de vista de cada treinador. O objetivo era chegarmos ao final da reunião com alguns pontos em comum, quer positivos quer negativos, dos diversos momentos do jogo. Depois, eu levava estes pontos até ao nosso analista (elemento do GOA), onde tendo como base os pontos previamente definidos pela equipa técnica, procurávamos analisar o jogo e selecionar momentos que correspondessem à visão dos treinadores. Para esta análise ser otimizada e ser mais eficaz, utilizávamos a codificação live realizada durante o jogo.

A organização dos momentos anteriormente selecionados era feita segundo os momentos do jogo, onde a linguagem utilizada era definida pela equipa técnica e pretendia-se que fosse simples e objetiva com o intuito de permitir aos jogadores uma compreensão da informação rápida e eficaz. Desta forma, os clips eram distribuídos nos momentos “Com bola” (que contemplava a

organização e transição ofensiva) e “Sem bola” (que englobava a organização e transição defensiva).

Posteriormente, uma vez terminado o vídeo, este era disponibilizado para a equipa técnica, esta dava o feedback e, caso fossem necessárias, as alterações eram efetuadas. O compacto do vídeo era mostrado aos jogadores, no auditório, no primeiro dia da semana (segunda-feira), antes do treino.

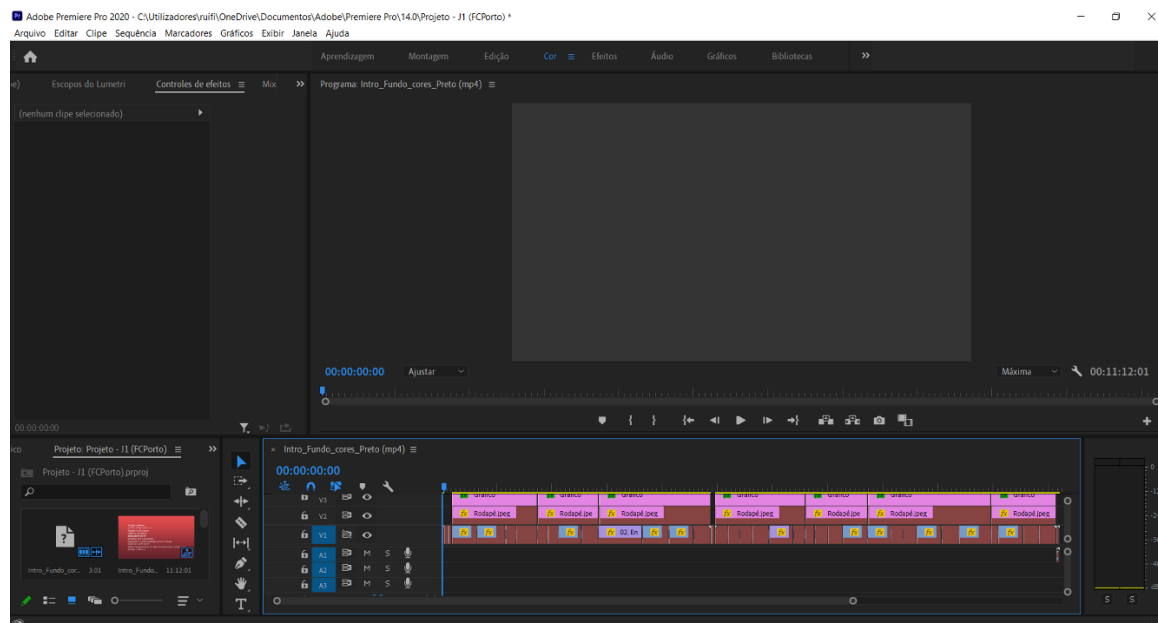


Figura 26 – Exemplo do projeto para elaboração e montagem do pós-jogo (Adobe Premiere Pro 2020)



Figura 27 – Exemplo de um pós-jogo

6.3.2.2. Vídeos de otimização individual

Durante a época desportiva foi inculcido o hábito de cortar momentos individuais, representassem estes, características diferenciadoras do jogador, que deviam ser otimizadas, ou aspetos mais débeis que precisavam de ser corrigidos. Estas imagens eram retiradas quer em treino como em jogo. Como foi referenciado anteriormente, a intenção da codificação em jogo do jogador era a de construirmos um “filme do jogo” das ações que o jogador foi tendo durante o mesmo (sejam estas positivas ou negativas) e, depois, criarmos uma base de dados com os clips dos jogos todos. Isto permitia-nos não só ficarmos com uma ideia clara daquilo que tinha sido a prestação do jogador como também, a longo prazo, através da consulta da base de dados, obtermos, em vídeo, uma caracterização daquilo que é o jogador em jogo.

A dinâmica dos vídeos de otimização individual estabelecida pela equipa técnica baseou-se sobretudo naquilo que eram as características dos jogadores que necessitavam de ser melhoradas. Devido ao contexto em que a época 2020/2021 esteve inserida e à ausência de competição durante grande parte da mesma, recorriámos essencialmente a imagens de treino para a elaboração dos mesmos.

A equipa técnica identificava pontos débeis no jogador que, na nossa opinião eram importantes serem corrigidos. Com recurso às imagens de treino, procurávamos encontrar os clips que respondessem ao que era pretendido pela equipa técnica. Posteriormente havia a exibição ou a partilha do vídeo com o jogador.



Figura 28 – Exemplo de um vídeo de otimização individual

6.3.3. Análise do adversário

A análise do adversário assumiu uma grande preponderância com o início da competição. Desde o início desta que a preocupação com o comportamento individual dos jogadores em treino foi reduzida e, o foco principal, partiu para a observação e análise do adversário. Em conjunto com o nosso analista, estava responsável pela observação adversária.

Foi criado um grupo na aplicação para smartphone *WhatsApp* com todos os analistas das equipas que estavam a participar no Torneio Nacional da 1ª Divisão de Sub19, o intuito foi criar um género de base de dados que permitisse o arquivamento de todos os jogos da competição, desta forma qualquer equipa podia ter acesso a qualquer jogo que tivesse sido realizado quer na série A como na série B. Assim, o nosso analista tinha acesso aos jogos do nosso adversário e partilhava, em tempo útil, com a restante equipa técnica.

Como foi dito anteriormente, a observação adversária era dividida entre mim e o nosso analista. Sempre que era possível procurávamos observar até aos três últimos jogos de cada equipa. Isto permitia-nos detetar um padrão de comportamentos e dinâmicas e tirar alguma dúvida sobre a adoção de determinado comportamento em certo jogo (possíveis alterações táticas que o adversário fazia quando jogava com determinadas equipas). Tínhamos ainda a preocupação de observar jogos contra equipas que fossem semelhantes com a dimensão Sporting Clube de Braga e com o modelo de jogo apresentado por nós. Isto é, procurávamos jogos onde a outra equipa defendesse num sistema de 3 centrais, por exemplo, ou uma equipa que construía a três com os extremos por dentro e os alas a garantir a largura para percebermos como é que o adversário procurava se ajustar a este tipo de dinâmicas. Caso fossemos jogar contra uma equipa de, teoricamente, “menor dimensão”, como por exemplo a AA Coimbra / OAF ou o Leixões SC, com todo o respeito pelas instituições, procurávamos perceber e observar como é que estas se comportavam em jogos contra equipas de teórica maior dimensão (FC Porto ou SL Benfica, por exemplo), se defendiam em bloco baixo, se procuravam ter iniciativa de jogo com bola, se mudavam o seu modelo de jogo habitual, se tinham alguma estrutura

tática secundária para estes jogos. Estes pequenos aspetos podiam-nos dar informações de que tipo de jogo é que estas equipas iam assumir contra nós.

A análise do adversário era dividida em dois blocos, chamemos assim. O primeiro dizia respeito àquilo que eram os seus comportamentos e dinâmicas durante o “jogo jogado”, analisámos aquilo que era a organização ofensiva e defensiva e a transição defensiva e ofensiva. Acrescentávamos a isto aquilo que era a equipa base (jogadores mais utilizados) e estrutura tática utilizadas. No segundo bloco abordávamos tudo aquilo que dizia respeito a esquemas táticos, quer ofensivos quer defensivos.

Após os jogos observados, filtrávamos as imagens recolhidas de forma a termos aquelas que representassem melhor o que era o adversário e nos permitissem, mediante o nosso modelo de jogo, explorar as suas debilidades enquanto protegíamos as nossas de serem expostas pelo mesmo. Posteriormente, juntávamos os clips selecionados e formávamos um compacto mais extenso para mostrar à equipa técnica. Este compacto andava à volta dos 15min. A equipa técnica fazia um filtro ao compacto de forma a termos um vídeo mais curto e incisivo para os jogadores sobre aquilo que era o adversário. O compacto para os jogadores andava à volta dos 8-9min mais 2min do compacto dos esquemas táticos, que era mostrado num dia diferente.

O compacto do adversário era apresentado pelo treinador principal no auditório aos jogadores. Era este que estava responsável pela transmissão da mensagem e pela condução da sessão.

A partilha da informação era constante entre mim e o analista, contudo era ele que estava responsável pela montagem do compacto adversário. O compacto dos esquemas táticos estava à minha responsabilidade.



Figura 29 – Exemplo de um compacto de adversário mostrado aos jogadores (CF "Os Belenenses")

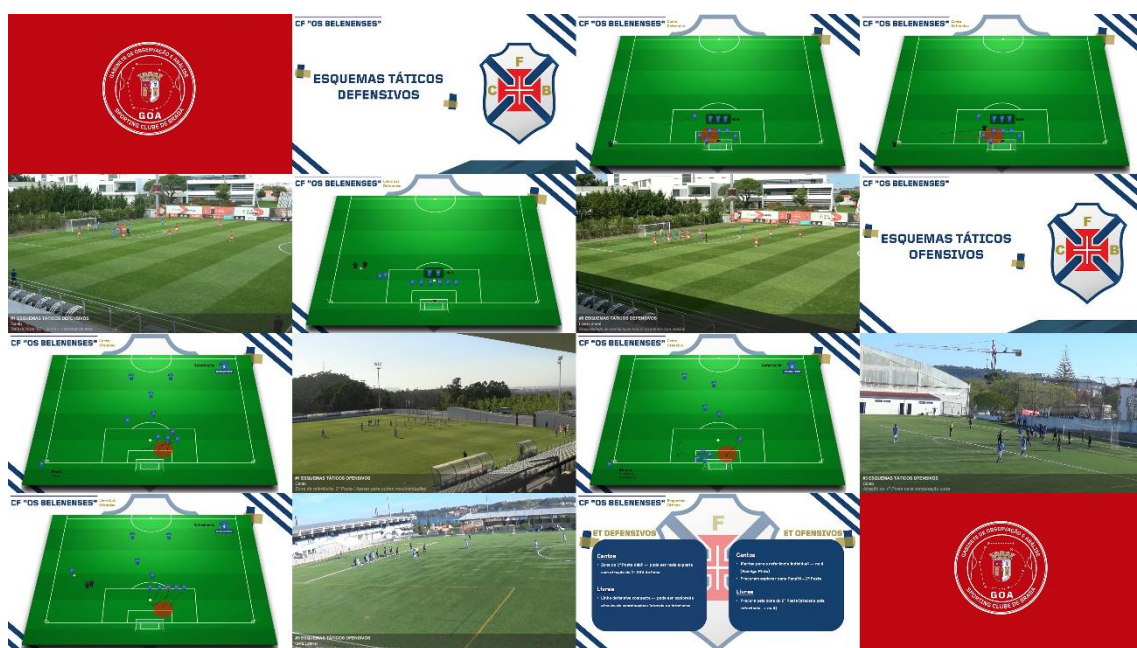


Figura 30 – Exemplo de um compacto adversário de esquemas táticos (CF "Os Belenenses")

Com o intuito de criar um padrão comum na observação do adversário, ou seja, em conformidade com o nosso analista, estabelecemos uma série de perguntas a que o jogo do adversário nos devia “responder” de forma a facilitar

o entendimento e intencionalidade dos seus comportamentos e dinâmicas nos vários momentos do jogo. Antes de enumerá-las gostava de realçar que, naturalmente, com o decorrer da observação e dependendo do adversário, podiam surgir perguntas no momento que não estarão abaixo descritas. Essas perguntas consistiam em:

6.3.3.1. Organização ofensiva

Caraterização geral:

- Que método de jogo ofensivo é que privilegiam?
- Que velocidade procuram imprimir na circulação da bola?
- Procuram variar os ritmos de jogo?

Saída de bola do Guarda-Redes:

- Guarda-Redes sente-se confortável com bola? Tem capacidade de construção?
- Privilegiam a saída curta ou longa? De que forma?
- Quais são as suas referências de saída? Para saída curta e saída longa;
- Defesas-centrais têm capacidade de construção? Qual é o pé dominante? Como agem quando pressionados?
- Se condicionados na saída curta têm alternativa para saída longa? Se sim, qual? Se não, mantêm saída curta?
- Têm capacidade para desconstruir a pressão adversária? De que forma o fizeram?
- É viável pressionar alto? Como?

Construção

- Como constroem? A 2, a 3 ou a 4? Que jogadores são envolvidos na construção?
- Que jogador(es) é(são) a(s) principal(ais) referência(s)?

- Como procuram ocupar os espaços? Fazem-no de forma equilibrada?
- Privilegiam largura ou profundidade? Como relacionam a largura com a profundidade?
- Privilegiam jogo interior ou jogo exterior? Têm algum lado que são mais fortes?
- Que ligações é que são privilegiadas?
- Que soluções têm para quando são condicionados?

Criação

- Que jogador(es) tem(êm) maior capacidade de desequilibrar nesta fase?
- Que espaços privilegiam? Como é que exploram esses espaços?
- Que movimentos privilegiam? Movimentos de rutura ou de apoio? De que forma relacionam os dois?
- Como é a chegada a zonas de finalização? Por dentro ou por fora?
- Como é que criam perigo? Como têm sido os seus golos marcados?

Finalização

- Têm chegada à área? Quantos jogadores colocam em zona de finalização?
- Como é que as zonas de finalização são preenchidas? Como são os movimentos de ocupação das mesmas? Que jogadores ocupam?
- Têm algum jogador referência (jogo aéreo, por exemplo)?
- Como previnem a transição defensiva? Que jogadores são responsáveis pelo equilíbrio?
- De que forma podem ser expostos em transição defensiva?

6.3.3.2. Transição defensiva

Perda em zona baixa

- Estão prevenidos para perda em zona baixa? De que forma?
- Que comportamentos privilegiam?
- Procuram pressionar para a frente? Têm uma reação forte na zona de perda ou procuram reagrupar?
- Têm a equipa aberta? Demoram a fechar a equipa?
- Que jogadores asseguram o equilíbrio?
- Como se comportam os defesas-centrais neste momento? Médios-centro normalmente estão perto ou longe?

Perda em zona média/alta

- Como preparam a perda? Que jogadores asseguram os equilíbrios defensivos?
- Como reagem à perda? Quantos jogadores têm próximos do centro do jogo?
- Pressionam para a frente ou recuam para reorganizarem-se defensivamente?
- Ultrapassada a primeira pressão, são rápidos a recuperar?
- Como controlam o espaço nas costas? Os defesas-centrais são rápidos?
- Que espaços/jogadores podem ser explorados?
- Como é que respondem a bolas no corredor? São os defesas-centrais que respondem? Como são feitas as coberturas?

6.3.3.3. Organização defensiva

Caraterização geral:

- Que estrutura utilizam?
- Qual o padrão de posicionamento do bloco defensivo?
- São uma equipa intensa e agressiva?

- Que tipo de marcação privilegiam? Zonal, individual ou mista?

Saída de bola adversária:

- Procuram condicionar a saída de bola ou deixam sair a jogar?
- Se condicionam como o fazem? Quantos jogadores envolvem na pressão?
- Que referências de marcação têm? Zonais, individuais ou mistas?
- Se individual ou mista, que jogador(es) procuram marcar?
- Procuram adaptar a pressão ao adversário ou têm um padrão?
- Procuram orientar a pressão para algum lado? Se sim, quais os gatilhos?
- Que espaços/jogadores libertam para podermos explorar? Como os podemos explorar?

1ª Fase de Pressão

- São agressivos?
- Como é a relação entre setores? Deixam espaço entre-linhas?
- Criam zonas de pressing? Para onde orientam a pressão? Quais os gatilhos?
- Quem salta na pressão? Que espaços libertam?
- Que jogadores podemos atrair? Que espaços podemos explorar?
- Como respondem à largura?
- Como é que através do nosso modelo de jogo podemos explorar as suas debilidades?

Defesa em zona média (Recuperação defensiva)

- Como é o bloco defensivo? É coeso? É agressivo? Ou procuram apenas condicionar as ações adversárias?
- Como respondem à largura?
- Têm uma basculação defensiva intensa e agressiva? É possível explorar o lado contrário?
- Conseguimos jogar entre-linhas?

- Têm os jogadores próximos para coberturas defensivas? Ou são permeáveis a tabelas?
- Como é que foram os seus golos sofridos?
- Como é que através do nosso modelo de jogo podemos explorar as suas debilidades?

Defesa da baliza

- Como se comportam em movimentos de rutura? Acompanham? Têm zonas de referência para fora de jogo (linha da grande área, por exemplo)?
- São passivos a defender a largura? Permitem cruzamentos com facilidade? Que coberturas são feitas? Quais são os ajustes na área?
- Como controlam referências?
- Como é a marcação dentro de área? Zonal ou individual?
- Têm jogadores próximos para 2ª bola? Quem são os jogadores?
- Qual é o comportamento do guarda-redes em situação de cruzamento?
- Quantos jogadores deixam na frente? Quem são? Que ajustes são necessários?

6.3.3.4. Transição ofensiva

- Em que zonas do campo são mais perigosos quando recuperam bola?
- Que referências de saída têm? Quantas são? Quem são? Onde se posicionam?
- Qual(Quais) é(são) o(s) jogador(es) de maior destaque?
- Têm facilidade em retirar a bola da pressão? Como é que a retiram?
- Procuram logo acelerar jogo? Ou preferem guardar bola e recomeçar em ataque posicional?
- Que espaços procuram explorar? Como exploram? Em largura? Em profundidade?

- Que tipos de ação privilegiam? Condução de bola? Passe curto ou longo?
- Conseguem chegar a zonas de finalização? Com quantos jogadores?
- Como finalizam as jogadas? Cruzamento? Iniciativas individuais?

6.3.3.5. Esquemas táticos defensivos

Cantos defensivos

- Possuem um posicionamento padrão ou adaptam-se ao adversário?
- Alteram o posicionamento mediante o batedor (pé aberto ou fechado)?
- Que tipo de marcação utilizam? Zonal, individual ou mista?
- Qual é a estatura média da equipa? Que jogadores são fortes no jogo aéreo?
- São agressivos no jogo aéreo?
- Como reagem a canto curto? Quem saí?
- Como se comporta o guarda-redes?
- Como se comporta a linha a uma 2ª bola? Sobe a controlar referências?
- Quais são as zonas/jogadores débeis a explorar?
- Quantos jogadores deixam na frente?

Livres defensivos

- Possuem um posicionamento padrão ou adaptam-se ao adversário?
- Alteram o posicionamento mediante o batedor (pé aberto ou fechado)?
- Alteram o posicionamento mediante a zona do livre?
- Que tipo de marcação utilizam? Zonal, individual ou mista?
- Qual é a estatura média da equipa? Que jogadores são fortes no jogo aéreo?
- São agressivos no jogo aéreo?

- Como se comporta a barreira? Salta? Qual é a sua estatura?
- A linha defensiva é coesa? Os jogadores ficam espaçados?
- Como se comporta o guarda-redes?
- É possível fazer combinações?
- Como se comporta a linha a uma 2ª bola? Sobe a controlar referências?
- Quais são as zonas/jogadores débeis a explorar?

6.3.3.6. Esquemas táticos ofensivos

Cantos ofensivos

- Quantos jogadores põe na bola? Colocam algum jogador para canto curto?
- O batedor é pé aberto ou fechado?
- Procuram combinações curtas?
- Têm alguma jogada estudada? Têm algum sinal padrão? Se sim, qual?
- Qual é o posicionamento dos jogadores na área?
- Têm alguma zona referência? Que jogadores é que atacam essa zona? Como é que atacam?
- Têm algum(ns) jogador(es) de referência? Se sim, qual a estatura?
- São agressivos no jogo aéreo?
- Colocam jogador para 2ª bola?
- Quantos jogadores deixam em equilíbrio defensivo? Ficam expostos a transição ofensiva?

Livres ofensivos

- Quantos jogadores põe na bola?
- O batedor é pé aberto ou fechado?
- Batem frequentemente direto na baliza? Se sim, como? Em jeito, em força?

- Procuram combinações curtas?
- Têm alguma jogada estudada? Têm algum sinal padrão? Se sim, qual?
- Qual é o posicionamento dos jogadores na área?
- Nos livres laterais, têm alguma zona referência? Que jogadores é que atacam essa zona? Como é que atacam?
- Têm algum(ns) jogador(es) de referência? Se sim, qual a estutura?
- São agressivos no jogo aéreo?
- Quantos jogadores deixam em equilíbrio defensivo? Ficam expostos a transição ofensiva?

6.3.4. Gameday

O jogo é o expoente máximo do futebol. É para o jogo que trabalhamos diariamente, portanto este é merecedor de um tratamento especial e distintivo. Provocador de borboletas na barriga e suores nas mãos, o jogo traz quer a jogadores quer a staff técnico sempre algum momento de nervosismo, foco e concentração. Por vezes há uma dúvida no ar: “Será que vou conseguir corresponder às exigências?”.

A posição e a função de treinador trazem-nos um certo conforto por sabermos aquilo que se passa “*behind the scenes*”, por termos confiança no processo e acreditarmos na preparação e trabalho semanal. O nervosismo dos tempos de jogadores é substituído, por vezes, por uma aparente tranquilidade e confiança que a idade e a responsabilidade nos trazem.

Desta forma, faz parte da nossa função proporcionar aos jogadores a sensação de confiança, de um desconforto confortante, ou seja, desconforto porque têm de estar alertas para aquilo que o jogo lhes pode trazer, mas confortante pois estão cientes e preparados daquilo que pode acontecer. Sabem que o grau de incerteza ficou reduzido ao máximo possível.

Abaixo segue o exemplo daquilo que é um dia de jogo:

MATCH DAY

2ª JORNADA – 2º MOMENTO COMPETITIVO | TORNEIO NACIONAL 1ª DIVISÃO
| ESTÁDIO SÉRGIO CONCEIÇÃO
| 10 DE JUNHO 2021 | 15H00



ACADÉMICA COIMBRA



SPORTING CLUBE DE BRAGA

- . **9h15** *Concentração Cidade Desportiva*
- . **9h30** *Saída*
- . **11h30** *Almoço – Estalagem Sangalhos*
- . **12h30** *Meeting auditório – Estalagem Sangalhos*
- . **13h10** *Saída para Estádio Sérgio Conceição*
- . **13h40** *Chegada ao campo*
- . **14h15** *Aquecimento GR*
- . **14h20** *Aquecimento*
- . **14h45** *Regresso ao balneário*
- . **14h50** *Saída para jogo*
- . **15h00** **JOGO**
- . **20h30** *Chegada a Braga*

INFORMAÇÕES:

Previsão meteorológica:  26°



Figura 31 – Planeamento de dia de jogo

6.3.4.1. Apresentação pré-jogo

Este era o último momento antes da entrada nos jogadores no foco total. É antes de entrarem no auditório que há os últimos momentos de descompressão e brincadeira. A partir do momento em que se sentavam na cadeira para ouvirem e visualizarem a apresentação, já estavam dentro do jogo e dentro daquilo que iam ser os pequenos jogos dentro do jogo.

Aqui procurávamos apelar à capacidade de síntese e de atenção dos jogadores. Da nossa parte (eu e o analista) era apresentado um *powerpoint* com a equipa inicial e uma série de imagens que ilustram uma série de dinâmicas pretendidas com e sem bola, uma espécie de “filme do jogo” em imagens.



Figura 32 – Exemplo de uma apresentação pré-jogo (jogo vs. AA Coimbra / OAF)

De forma a não sobrecarregarmos os jogadores com excesso de informação logo antes do jogo, entendemos não falarmos nem apresentarmos os esquemas táticos no auditório pré-jogo. Estes eram afixados posteriormente, à chegada da comitiva ao estádio, no balneário, onde os jogadores podiam ir visualizar oportunamente quando assim entendessem.

6.3.4.2. Jogo

Toda a preparação para este momento estava feita e, era hora de deixar os executantes demonstrarem toda a sua qualidade e deixá-los fazer a diferença. Era hora de começar o espetáculo. Nós continuávamos a procurar prestar o

auxílio e a mostras-lhes o caminho para que pudessem ser os mais competentes possíveis.

Desta forma, tanto eu como o nosso analista, íamos para o espaço destinado para as equipas de observação e análise. A partir daqui procurávamos dar suporte à equipa técnica no relvado e, indiretamente, aos jogadores dentro do campo. O nosso analista ficava a codificar em direto o jogo enquanto que, com a ajuda do staff técnico, gravamos o jogo. Eu, mediante aquilo que observava e analisava do jogo e, em debate constante com o nosso analista, procurava transmitir para a equipa técnica no relvado, através dos walkie-talkies, a informação mais precisa e objetiva.

Uma das grandes vantagens da codificação em direto é que nos permite sustentar o feedback que damos à equipa técnica com imagens. Isto possibilitava que a palestra do treinador-principal ao intervalo pudesse ser acompanhada com clips de vídeo. Correções de posicionamento, espaços que o adversário nos estava a “dar” e os jogadores não estavam a identificar, entre outras, tudo isto podia ser mostrado com recurso à codificação. Para isso, levávamos sempre connosco uma tela e um projetor para o balneário.

Para além de toda a informação qualitativa que a codificação do jogo nos podia dar, como é o caso dos cortes individuais, cortes para o intervalo, cortes coletivos dos momentos do jogo, entre outros, a codificação também nos permitia obter dados quantitativos sobre o jogo. Assim, estabelecemos, com a equipa técnica, dados que esta considerava importantes e, vamos codificando à medida que estes acontecessem ao longo do jogo. Assim, no final deste obtemos um quadro estatístico igual a este:



SC BRAGA

ACADÉMICA



42%	POSSE DE BOLA	58%
5	GOLOS	2
11	OPORTUNIDADES	4
16	TOTAL REMATES	9
7	REMATES À BALIZA	4
6	CANTOS	5
1	LIVRES	3
15	FALTAS COMETIDAS	15
1	AMARELOS	1
0	VERMELHOS	0
9	CRUZAMENTOS	5
13	REC MO	
9	PERDAS MD	

Figura 33 – Exemplo de um quadro estatístico obtido através da codificação do jogo (vs AA Coimbra / OAF)

Como foi dito anteriormente, a estatística resultava da codificação do jogo. Essa codificação era feita através de uma janela de código desenvolvida pelo GOA e editada especificamente pelo nosso analista para o escalão de Sub19 e para os comportamentos que a nossa equipa técnica valoriza. Assim, no final de um jogo, o que obtínhamos era uma *timeline* com os momentos que foram codificados ao longo do jogo marcados. Podíamos navegar livremente e editá-la após o término do jogo. Clicando em cada momento codificado podemos ver o clip de vídeo correspondente àquele código e momento específico.

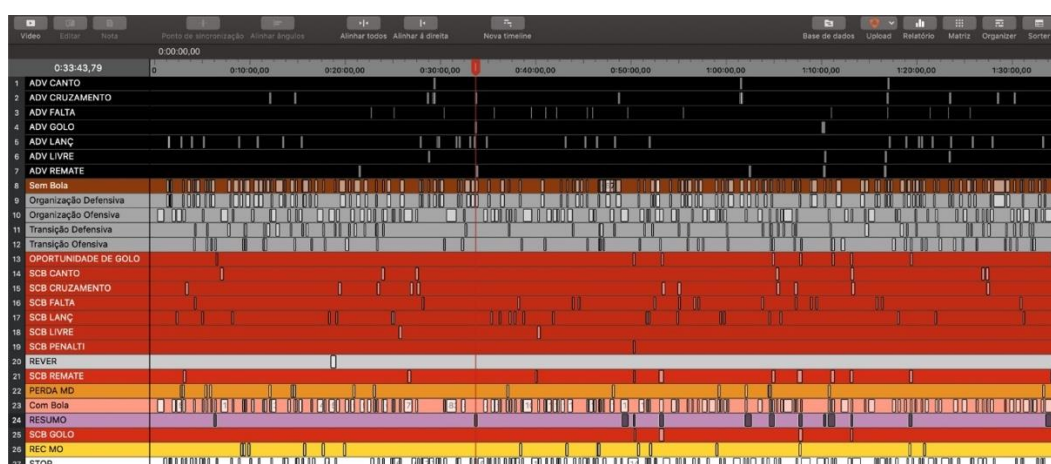


Figura 34 – Exemplo de uma timeline obtida através da janela de codificação utilizada na época 2020/2021 no escalão de sub19 (software SportsCode)

Após o término do jogo, fazíamos o carregamento do jogo para a plataforma HUDL e partilhávamos, através daí, para a restante equipa técnica. Esta plataforma permitia-nos carregar a codificação feita no SportsCode no HUDL e associá-la ao vídeo do jogo em questão. Desta forma, quem não tem acesso ao SportsCode podia ver na mesma o jogo através da codificação e criar os seus próprios clips. Isto facilitava a filtragem posterior do jogo, a análise do jogo para a elaboração do pós-jogo e a própria partilha de informação dentro da equipa técnica.

Capítulo VII – Desenvolvimento profissional

7.1. O Estágio

Neste subcapítulo irei abordar vários momentos que, positiva ou negativamente, me marcaram durante a realização do estágio. Estes momentos podem estar necessariamente relacionados com o estágio em si ou então com o contexto envolvente ao mesmo.

7.1.1. O primeiro contacto, as primeiras impressões

A chegada a uma realidade nova é, por vezes, sempre um momento de ligeiro desconforto. Contudo, desde a primeira reunião em maio com o Coordenador Técnico que me senti muito à vontade e bastante recetividade como abertura para a partilha. O registo do primeiro contacto com a equipa técnica foi exatamente o mesmo.

Em julho de 2020, a pandemia COVID-19 ainda estava nos seus primeiros meses, ainda era tudo muito recente e, por causa disso, as primeiras reuniões foram todas on-line, através da plataforma ZOOM.

Esta era a primeira experiência como treinador-principal do nosso líder e, a equipa técnica era uma junção de vários elementos que estavam distribuídos por vários escalões de formação do SC Braga. Para além disso, éramos 3 novos elementos a trabalharmos como staff técnico no clube.

Tendo em conta este enquadramento da equipa técnica, as primeiras reuniões foram para analisar aquilo que era o nosso plantel, a maior parte da equipa técnica não conhecia os jogadores, portanto procurámos ver, em conjunto, vários jogos da equipa de sub17 da época 2019/2020. Analisamos aquilo que eram algumas dinâmicas de equipa, a capacidade e características individuais de cada jogador, o que podíamos potenciar e aquilo que tínhamos de “corrigir”.

Dia 24 de julho de 2020 foi o dia da primeira reunião na Cidade Desportiva. Pessoalmente, confesso que foi um momento de admiração e espanto pelas condições que o SC Braga tem para a sua formação, quer a nível de infraestruturas quer a nível de recursos humanos. A quantidade de staff

especializado que têm à disposição das suas equipas e dos seus atletas é algo fantástico.

Foi neste primeiro dia que tive o primeiro contacto, pessoalmente, com os nossos coordenadores e equipa técnica. Neste dia procuramos delinear funções e planear a retoma da atividade física dos jogadores. A dinâmica estabelecida foi semelhante àquela utilizada nas reuniões por ZOOM. Foram momentos, sobretudo, de partilha e de discussão saudável.

No dia seguinte, tivemos o primeiro contacto com os jogadores, nos habituais exames médicos e testes físicos. Deparamo-nos com um grupo de atletas, heterogéneo, como se deseja, mas já com muitas ligações criadas, tendo em conta que a grande maioria dos jogadores tinha feito parte do plantel de sub17 da época desportiva transata. Grande parte dos outros jogadores também já se conheciam, pois faziam parte da equipa de sub19 da época 2019/2020.

7.1.2. A retoma, os constrangimentos do COVID-19 e a possibilidade de um novo confinamento

A retoma da atividade física e do desporto que todos nós amamos, o futebol, era algo ansiado e desejado há muito tempo. Os jogadores estavam parados desde março de 2020, quase 4 meses sem estarem deparados com aquilo que é a especificidade do jogo.

Apesar de esta retoma ter sido possível era feita com muitas restrições, como já foi dito anteriormente. Inicialmente esta foi recebida com uma dose de entusiasmo e outra de ansiedade. Notava-se na cara dos jogadores o desejo de voltarem a tocar na bola, de voltarem a interagir uns com os outros.

Os jogadores estavam distribuídos por diferentes balneários, com a distância de segurança estipulada entre os seus cacifos e, era obrigatória a utilização da máscara em todos os momentos, com a exceção do treino. Máscara esta que, apesar de ser um meio eficaz no combate à propagação do vírus, influencia e inibe muito daquelas que são as interações e conexões humanas, tudo que é demonstração de sentimentos ficava numa magnitude reduzida.

Os treinos deviam ser realizados por grupos reduzidos de jogadores, onde os seus exercícios deviam respeitar a distância de segurança obrigatória entre atletas e deviam ser realizados sem oposição. Estas restrições limitaram, de certa forma, aquilo que eram os conteúdos que podíamos abordar na unidade de treino e, de que forma é que podiam ser abordados. A utilização de exercícios de escala setorial e intersectorial era bastante reduzida.

Outro aspeto que senti foi a ligação dos jogadores e com os jogadores. Os atletas que eram de grupos diferentes quase não se cruzavam e as conexões de treino e jogo eram inexistentes. A nossa relação treinador – jogador era distante e, muitas vezes, com o receio no inconsciente. Havia o distanciamento obrigatório, não havia o toque do cumprimento, o toque de incentivo ou o toque de conforto após um momento menos conseguido e, a leitura das expressões faciais era, muitas vezes, influenciada, bem ou mal, por aquilo que os nossos olhos diziam. Era difícil por vezes distinguir uma ironia de uma piada, a magnitude de uma “dura” ou até mesmo compreender o feedback que se está a passar. A máscara trouxe constrangimentos ao processo de treino e às relações interpessoais aos quais ninguém estava preparado. A emotividade tão característica do jogo de futebol estava condicionada.

O funcionamento do processo era influenciado diretamente pela evolução do combate à pandemia. Sempre que o estado desta piorava havia a ameaça de um novo confinamento e de uma nova interrupção da atividade. O aligeirar dos constrangimentos da pandemia estava “congelado” e a retoma da competição para a formação ia ficando cada vez mais remota.

O processo foi decorrendo, por vezes com mais restrições, por vezes havia uma interrupção ligeira, mas sempre com alguma normalidade, tendo em conta o contexto da altura. A meio de dezembro, com as férias escolares dos atletas surgiu a interrupção de Natal. Os miúdos foram para o seu local de residência e, os treinos foram adaptados para o ZOOM.

Aquando desta interrupção pairava no ar a possibilidade de retoma da competição. Ainda não havia certezas quanto à existência de alguma competição nacional organizada pela FPF, contudo a Associação de Futebol de

Braga mostrava a intenção de avançar para a organização de uma competição de sub21, na qual entraríamos caso não existissem novidades por parte da Federação.

O regresso aos treinos e a perspetiva de existência de um início próximo de competição foram traídos pelo agravamento da pandemia e por um novo confinamento imposto pelo governo a 15 de janeiro.

7.1.3. O confinamento e a expectativa de voltar

Um novo confinamento obrigou-nos a uma nova capacidade de adaptação. Quer nós, equipa e staff técnico, como jogadores, tivemos todos de mudar novamente o chip. Não havia informações sobre quando voltamos, se poderíamos voltar e, se voltássemos em que condições seriam. Não havia também qualquer perspetiva futura sobre a existência de competição. Voltávamos todos a estar novamente dependentes de uma pandemia sobre a qual não podíamos ter controlo. Esta sensação de impotência apoderava-se de nós.

O nosso maior desafio não era em manter a condição física dos jogadores, em estimular a capacidade técnica deles, mas sim em como mantê-los focados e motivados após um ano de tanta adversidade e tantos contratemplos. Neste aspeto, o nosso gabinete de psicologia desempenhou um papel fundamental apelando ao espírito competitivo e à capacidade de superação deles.

Nós, equipa técnica, procurávamos estimular o conhecimento tático e o espírito de partilha dos jogadores. Através do vídeo, mostramos aos jogadores pequenos clips de equipas conhecidas e de referência que ilustrassem comportamentos que queríamos promover na nossa ideia de jogo. E, tendo esses clips como base, promovíamos a discussão e análise e estimulávamos o debate. Queríamos que os jogadores identificassem comportamentos e, através do seu espírito crítico, nos dissessem se concordavam ou não, o que na perspetiva deles corrigiam ou, caso concordassem, se viam margem para otimizar e de que forma.

Foi através destas “sessões táticas” que procuramos contrariar aquilo que era a monotonia dos treinos de ZOOM. Ao mesmo tempo conseguíamos cimentar e englobar os jogadores dentro da nossa ideia e obter feedback daquilo que eles achavam da mesma. Ou seja, permitindo os jogadores discutirem e darem a sua opinião sobre os vídeos que mostrávamos, conseguíamos obter informação sobre o que eles achavam da nossa proposta de jogo, os pontos mais débeis que eles identificavam e como é que os melhoravam e os pontos fortes e que é que eles podiam ser ainda mais otimizados. Esta partilha permitiu-nos ir construindo o nosso modelo de jogo.

Estas sessões iam sendo intercaladas com os treinos de ZOOM, que eram planeados, inicialmente, pelo nosso fisiologista e, depois, analisados e otimizados, se assim necessário, por todos nós, como já foi dito anteriormente. Procurávamos, também, realizar desafios técnicos, com bola, como forma de estimular e motivar os jogadores para o processo.

Esta foi a dinâmica durante, aproximadamente 4 meses. Desde março de 2021 que o estado da pandemia começou a melhorar e a 19 de abril o governo permitiu a retoma dos treinos. Desde esse momento que começou a haver rumores sobre a possibilidade de competição nacional para a formação. Rumores esses que se vieram a confirmar a 28 de abril quando a FPF anunciou o Torneio Nacional da 1ª Divisão de Sub19, uma competição com um formato diferente, mas que tinha como principal intuito trazer novamente a competição à formação.

7.1.4. O regresso da competição, os jogos e o primeiro estágio

A retoma dos treinos veio acompanhada com uma dose extra de motivação. Mais do que a “fome de bola” de 4 meses em confinamento, a retoma era acompanhada por um novo início das competições de formação. A competição trouxe um novo foco, uma maior motivação e uma fome insaciável por competir para matar. Íamos competir com e contra as melhores equipas do país e já toda a gente contava os dias para o jogo. Sentia-se uma ansiedade boa no ar.

A maioria dos jogadores já não competiam há um ano, os jogadores que vinham de sub19 da época 2019/2020 já tinham tido pouco tempo de jogo. Os miúdos precisavam de competir! Os únicos atletas que tínhamos com algum tempo de jogo eram aqueles que tinham estado na maior parte da época no escalão de Sub23.

O que pretendíamos era dar-lhes jogo. Proporcionar-lhes esse contexto, dar-lhes confiança e, acima de tudo, dar-lhes oportunidade para se mostrarem, para disfrutarem e, para se valorizarem. Tínhamos a certeza de que se lhes conseguíssemos incutir essa vontade e essa determinação, pela qualidade que eles tinham demonstrado, íamos conseguir ser uma equipa competitiva.

Os primeiros jogos demonstraram-nos isso mesmo. Uma equipa com qualidade, capaz de resolver os problemas que o jogo lhe dá, que era um grupo que apenas precisava de confiança, confiança essa que é dada, sobretudo, através do jogo. Desta forma e, como esperávamos, a equipa foi estando em crescendo desde o início da competição, onde, analisando a frio, o primeiro jogo foi aquele claramente menos bem conseguido e, desde aí, foi sempre a aumentar de rendimento, quer a nível de produção de jogo quer nos resultados.

O que fomos também observando com o passar dos jogos foram as ligações e o espírito de grupo que se foi instalando. Foi, pessoalmente, algo com que fiquei admirado e que, no momento, não tinha bem essa percepção. As adversidades do jogo, a dificuldade, a superação a que este obriga fizeram que os jogadores, inconscientemente, se fossem unindo e estabelecendo conexões entre eles.

Na minha opinião, só demonstra a importância do jogo, principalmente na formação. É através do jogo que o jogador se conhece a si próprio, que conhece as suas verdadeiras capacidades e os seus limites. É através do jogo que o jogador se transcende, se supera e que a equipa se une. É este que vai pôr à prova as conexões e as ligações que os jogadores estabelecem entre si, que vem pôr à prova o verdadeiro espírito de grupo.

Um exemplo bem vincado disso foi o jogo contra o Sporting CP, onde com um jogador expulso desde os 6 minutos e, com uma desvantagem de 1 gol desde os 30min, a equipa conseguiu-se impor no jogo, criar várias situações de perigo e foi, claramente, a melhor equipa em campo. Após empatarmos o jogo, o adversário conseguiu chegar ao 2x1 aos 87 minutos e, ainda tivemos a capacidade de ir atrás do resultado e empatar aos 90 minutos. Os jogadores agarram-se uns aos outros, a equipa superou-se e, são estes momentos que permitem a equipa demonstrar aquilo de que é capaz.

Outro momento de espírito de grupo e de representação daquilo que uma verdadeira equipa deve ser foi o nosso primeiro e único estágio da época feito quando nos deslocamos a Lisboa para jogar contra o CF “Os Belenenses”. Foram dois dias vividos de forma intensa e animada. Depois do jantar de sábado, tivemos a praxe normal de primeiro estágio, onde os jogadores e staff novos tiveram que cantar músicas em cima de uma cadeira no centro da sala, onde eu estava incluído. Foram momentos incríveis, de muito animação e, acima de tudo, de partilha e de descompressão. Descompressão daquilo que foi uma época longa, difícil e dura, mas que todos sentíamos que tinha valido a pena. Depois e já com os jogadores recolhidos nos quartos, foi tempo de termos, em equipa técnica, algumas horas de conversa, de partilha de experiências.

Na manhã do dia seguinte, domingo, fomos fazer uma corrida em equipa técnica antes do pequeno-almoço e, depois deste, tivemos uma atividade com os jogadores, onde em duplas, tinham de, com recurso à mímica, representar momentos marcantes que tivessem ocorrido ao longo da época, quem estava de fora procurava adivinhar. Foi mais um momento de grande diversão (!) e de descompressão pré-jogo. Num campo difícil e em condições muito fracas, a equipa conseguiu-se unir mais uma vez, superar-se e fazer uma exibição segura que terminou com um resultado de 3x0. Depois de uma boa vitória e um estágio bem conseguido, nada melhor que uma viagem com muita animação e música para acabar o primeiro estágio da época e, entrar em contagem decrescente para a final da mesma.

7.1.5. Equipa B – uma viagem num patamar mais elevado

O COVID-19 veio interagir com aquilo que é a dinâmica das equipas, nem sempre da melhor forma. Neste caso específico, foi pela negativa, para a equipa B, pela positiva no meu caso em específico.

Em outubro de 2020 a equipa técnica do Sporting Clube de Braga B foi “atacada” com alguns casos de COVID-19. Posto isto, todo o staff técnico teve de ir para isolamento e, o clube, para não ter de adiar jogos ou interromper a competição procurou, dentro dos recursos que tinha internamente, arranjar uma solução o mais rápido possível. Desta forma, o nosso analista foi chamado para substituir um dos analistas e, o outro analista foi substituído por mim. Como também estava dentro do processo de análise, procuraram aproveitar a dinâmica de trabalho que já estava estabelecida entre mim e o analista dos Sub19. Ficamos assim a dar suporte à equipa B enquanto o seu staff não retomasse o trabalho.

A equipa técnica provisória estava encarregue de orientar e operacionalizar o processo de treino que continuava a ser programado pela equipa técnica “original”. Nós (eu e o analista dos Sub19) estávamos encarregues pela gravação do processo de treino, pela projeção dos conteúdos que a equipa técnica pretendesse mostrar, quer relacionados com a “nossa” equipa como com o adversário e, pela codificação em direto dos jogos que viéssemos a ter de realizar.

Antes de retomarmos o trabalho, quer jogadores como equipa técnica (provisória) foram testados e com resultado negativo. Posto isto, foi dada a retoma dos treinos e da preparação para a jornada 4 da Série A do Campeonato de Portugal, sem nenhuma baixa no plantel.

Tivemos a oportunidade de realizar 3 semanas de treinos na equipa B, 2 com a equipa técnica provisória e 1 semana já com alguma parte da equipa técnica inicial (os elementos que tinham dado negativo e apenas tiveram de realizar o isolamento profilático). Realizamos ainda 2 jogos da Série A do Campeonato de Portugal, as jornadas 4 (vs SC Vianense, fora) e 5 (vs Vidago FC, em casa).

A grande diferença que, a meu ver existe entre o patamar em que estive inserido e a equipa B é a intensidade do jogo, a intensidade de todas as ações e a velocidade de execução e de compreensão do jogo. A qualidade técnica, por si só, não é muito diferente entre os jogadores que integravam o plantel de sub19 e os da equipa B.

Do ponto de vista pessoal, foi uma experiência incrível, claro que não foi proporcionada pelos melhores motivos, mas tive a oportunidade de experienciar dinâmicas de treino diferentes, com uma equipa técnica que tem um modelo de jogo e de treino bem vincado e, apesar de estar naquele papel de forma provisória, tanto o treinador principal como os seus adjuntos, foram incríveis, de uma abertura, partilha e transparência fora do habitual para com alguém que, normalmente, está fora do seu grupo de trabalho.

Os analistas da equipa B ficaram agradados com o nosso trabalho e, mesmo após a retoma destes às suas funções habituais, continuaram a procurar promover a integração de mais um analista nos dias de jogo para auxiliar com a codificação individual dos jogadores. Desta forma promoveram, de forma recorrente, o nosso analista aos jogos da equipa B.

Contudo, já na fase final da época e, no penúltimo jogo da Fase de Acesso à Liga Portugal 2 SABSEG, jornada 5, contra o Anadia FC, fora, a equipa de análise chamou-me para os auxiliar nas suas tarefas. Foi, mais uma vez, um momento de enorme felicidade e honra poder contribuir para o trabalho de uma equipa técnica que me recebeu e tratou tão bem. Senti que, de certa forma, consegui retribuir também toda a ajuda e atenção que os analistas da equipa B me foram prestando ao longo da época desportiva e do meu ano de estágio.



Figura 35 – Exemplo da dinâmica de trabalho utilizada pela equipa B em dia de jogo (foto tirada no intervalo do jogo Anadia FC vs SC Braga B – 23/05/2021)

7.2. Dificuldades sentidas e reflexões

7.2.1. O conciliar das tarefas diárias com o relatório de estágio

Quem trabalha no mundo do futebol sabe que este não funciona como um trabalho normal com um horário laboral das 09h às 18h, com duas folgas semanais. Sabemos também que, normalmente, não há distinção entre quem é estagiário ter uma redução de trabalho. Aliás, por vezes, quem é estagiário fica com as tarefas mais trabalhosas, aquelas que ninguém quer ter.

Posto isto, uma das grandes dificuldades sentidas ao longo deste ano foi exatamente como conciliar as tarefas diárias com a elaboração regular do relatório de estágio. O contexto em que a época desportiva 2020/2021 também não ajudou, pois estávamos constantemente num clima de incerteza, tanto quanto há existência da prática desportiva como em que moldes é que esta podia ser feita, incerteza sobre a existência de competição.

O facto de trabalhar em parceria com o gabinete de análise e observação fazia com que trouxesse muito trabalho para casa. A não existência de competição e todas as restrições no processo de treino devido à pandemia COVID-19 fazia com que a equipa técnica se focasse naquilo que era a análise do processo de treino e o escrutínio individual do mesmo. Pediam muitos vídeos individuais, muitos cortes das dinâmicas dos exercícios e, esse trabalho exigia uma grande dedicação quer a nível de tempo como na capacidade de análise e de concentração na tarefa.

Para além disso, em dias condições normais de treino, a concentração na Cidade Desportiva estava marcada para as 08h15, pelo que exigia que para que me conseguisse acordar com energias recuperadas e disposição mental para mais um dia de trabalho tinha de me deitar relativamente cedo. Escusado será dizer que para estar àquela hora em Braga também tinha de configurar o despertador para um horário bem cedo (06h30). Muitas vezes, principalmente nos primeiros tempos, chegava a casa já bastante cansado por não estar

adaptado ainda ao horário e, com as constantes interrupções devido às restrições impostas pelos confinamentos, estas readaptações eram constantes.

Outro fator que não ajudava era o facto de passar muitas horas ao computador. Quando se passa 4/5 horas durante o dia em frente a um ecrã de computador, quando se chega a casa muitas vezes pretendemos “limpar a cabeça”, fazer algo para descontrair, estar com a família. Por vezes estamos tão saturados mentalmente que nem conseguimos raciocinar com clareza.

Para facilitar a tarefa temos ainda todas as tarefas e compromissos de uma vida social saudável, apesar de o COVID-19 ter vindo restringir muito aquilo que são os convívios com amigos. Mas, normalmente, procuramos sempre arranjar um tempo para fazermos a nossa atividade física, estarmos com a namorada, irmos tomar café com um amigo ou até os jantares em família. É sempre importante conseguirmos arranjar um tempinho para tudo.

Desta forma, a disponibilidade para ir realizando o relatório por vezes pode não ter sido a ideal ou a desejável. Apesar disso penso que a elaboração e atualização do mesmo foi acompanhando o desenrolar dos acontecimentos da época desportiva.

O início tardio da competição e o término também tardio da competição e da época desportiva (19 de junho) vieram dificultar a progressão do relatório. Do mesmo modo que o início antecipado da temporada 2021/2022 (12 de julho) também veio atrasar o término do mesmo.

7.2.2. O impacto do COVID-19 na formação e a importância do jogo

A COVID-19 teve um grande impacto quer no mundo quer no desporto alterando a forma como os conhecíamos anteriormente. O desporto profissional e o futebol em específico foram prejudicados drasticamente no que a nível monetário diz respeito com a interdição dos estádios ao público. Cá em Portugal esta medida foi adotada na retoma da Liga NOS na época desportiva de 2019/2020 e manteve-se em toda a época seguinte (2020/2021).

A nível do futebol de formação, como já foi dito anteriormente, a competição foi interrompida a março de 2020 e só foi retomada a maio de 2021 num formato reduzido e ajustado a uma realidade de pandemia. Os jogadores estiveram assim 1 ano e 2 meses sem competir e apenas treinaram livres de restrições desde 19 de abril.

Claro que apesar de ser penalizadores para os seus clubes não terem os jogadores a treinarem e a competir, quando falamos em formação penso que os maiores penalizados são, sem dúvida alguma os jogadores. Os jovens hoje em dia já passam imenso tempo agarrados aos telemóveis, sentados em frente às televisões, sem socializarem, já não há os jogos na rua que duravam tardes, as peladinhas nos intervalos da escola, entre outros momentos de lazer e de prática informal que, a minha geração e as gerações anteriores bem se lembram. Nos dias de hoje, quantos mais momentos de prática de futebol e do jogo conseguirmos proporcionar aos jovens, mais os vamos estar a enriquecer.

Assim penso que era urgente retomar as competições de formação e, sinceramente, penso que se poderiam ter reunido condições junto dos clubes para que este retomar tivesse sido feito mais cedo. Se pensarmos, por exemplo, nos clubes que disputaram o Torneio Nacional da 1ª Divisão de Sub19 ou nas equipas que estavam a disputar o Campeonato Nacional desta categoria na época de 2019/2020 a grande maioria são equipas de Liga NOS e Liga Portugal 2 SABSEG, clubes onde a maior parte dos jogadores que integram as equipas de sub19 já são praticamente profissionais e são contextos onde o controlo e a monitorização dos contactos que os jogadores têm e dos ambientes que frequentam é fácil e acessível.

Ainda assim gostava de frisar que, na minha visão, mais importante que o retomar das competições no nosso escalão (sub19) e escalões imediatamente abaixo (sub17, sub15, etc) era o retomar da prática desportiva nos escalões de base (... , sub9, sub10, sub11, sub12, por aí em diante). Era fundamental para estes rapazes terem novamente o contacto com a bola, permiti-lhes descobrirem o jogo, descobrirem-se a eles no jogo, interagirem com os seus companheiros, ligarem-se uns com os outros, no treino e no jogo.

Os “meus” jogadores, isto é, os jogadores do plantel de sub19 do SC Braga da época de 2020/2021 encararam os treinos de zoom e os treinos com restrições de uma forma espetacular, com uma dedicação e empenho gigantes, contudo conseguíamos sempre perceber através do olhar deles que lhes faltava algo, sentiam um certo vazio.

Esse olhar foi preenchido quando os treinos retomaram a 19 de abril com a competição no horizonte! A vontade era outra, a própria ansiedade era diferente, aquele nervosismo na barriga estava lá de certeza! O jogo é a natureza do futebol, é para o jogo que treinamos, é o jogo que treinamos, por isso não faz sentido não haver jogo. Foi através do jogo que a equipa se conseguiu unir, se conseguiu transcender e superar.

A retoma da competição foi fundamental e, penso que foi demonstrativa de que é fiável haver Campeonato Nacional de Sub19 com a pandemia, nas condições em que se realizaram as edições da Liga Revelação e do Campeonato de Portugal, por exemplo, na época 2020/2021.

Para terminar, outro aspeto que penso que é importante, pelo menos nesta faixa etária, é o regresso do público. Jogadores que estão nas residências dos clubes, deslocados das suas casas e longe das suas famílias, muitos jogadores nesta situação já há vários anos. É fundamental para eles sentirem o apoio das suas famílias no dia de jogo, sentirem o calor do público, o orgulho dos pais no sucesso dos filhos ou o suporte e o incentivo no insucesso.

O jogo é a essência do futebol e o futebol é do público, é dos adeptos.

7.2.3. A importância do adversário no modelo de jogo e no microciclo

Que relevância deve o adversário assumir no modelo de jogo da equipa e no microciclo semanal? De que forma deve ser apresentada a informação? Com que importância?

Na minha visão, penso que no contexto em que estamos inseridos, o adversário deve ter pouca ou nenhuma relevância. Especialmente nas primeiras fases dos Campeonatos Nacionais, onde, normalmente, a diferença entre o SC

Braga e a maior parte das equipas é grande. Efetivamente, se formos analisar friamente, excetuando FC Porto, SL Benfica e Sporting CP o SC Braga, na sua generalidade é superior e tem equipas com melhor qualidade individual do que os restantes clubes que, normalmente, estão envolvidos nos campeonatos nacionais de formação.

Ainda para mais, se recordarmos todo o tempo que os nossos jogadores da formação estiveram parados, sem praticar futebol, tudo o que eles não precisam é serem sobrecarregados com informação do adversário. O que os “nossos” jogadores precisam é serem incentivados a jogarem o seu jogo, sem medo e sem receios, a estarem libertos.

Tendo em conta que a observação adversária ocupa a grande maior parte do tempo do trabalho da equipa de observação, será que não podíamos estar dedicados única e exclusivamente à observação e análise da nossa equipa e dos nossos jogadores? À potencialização desta e destes, visto que esse é que é o grande propósito da formação do Sporting Clube de Braga. O tempo é curto e os “nossos” jogadores são pequenos diamantes que necessitam de serem lapidados.

Será útil para os jogadores terem, pelo menos, duas sessões de auditório por semana onde se fala única e exclusivamente do adversário? Em contexto de formação? Na minha visão, como já disse anteriormente, penso que não faz sentido. Em contexto de formação, penso que devemos focar única e exclusivamente no desenvolvimento dos nossos jogadores e do nosso jogar. Se a equipa técnica acha que a análise adversária é necessária, pode ser feita, mas se calhar não com tanta profundidade e sem ser necessária a transmissão de toda a informação aos jogadores.

A informação sobre a análise adversária deve ser passada para os jogadores já filtrada. E pode ser passada para os jogadores de forma indireta, não tem ou, na minha visão, não deve ser passada de “formalmente” e de forma deliberada. Claro que há determinados momentos do jogo que, pela sua própria especificidade, pode ser importante uma análise profunda dos mesmos. Falo dos esquemas táticos. E, mesmo neste caso, fará sentido a equipa mudar aquilo que

são os seus princípios para se ajustar necessariamente ao adversário? Não poderão pequenos ajustes permitir controlar as dinâmicas do adversário nestes momentos? Caso a adversário tenha dinâmicas diferentes daquelas a que estamos habituados fará sentido reajustar as nossas se eles nunca causaram perigo nestes momentos nos jogos anteriores?

Acrescentando a tudo que foi dito anteriormente, a informação sobre o adversário pode ser transmitida através do processo de treino sem haver necessidade de alterar aquilo que é o modelo de jogo da equipa ou de introduzir exercícios única e exclusivamente estratégicos. A equipa técnica, estando ciente das características e dinâmicas do adversário, pode introduzi-las no processo de treino através de condicionantes e variáveis novas nos exercícios. Ou seja, manipularmos os exercícios que utilizamos habitualmente para trabalharmos o nosso modelo de jogo de maneira a que estes criem constrangimentos e problemas na equipa que o adversário também irá colocar.

Desta forma, conseguimos introduzir na equipa e nos jogadores informação sobre o adversário, de forma indireta e inconsciente, enquanto mantemos o desenvolvimento do nosso jogar e a potencialização dos nossos jogadores, sem haver desgaste provocado por excesso de informação ou alteração no processo de treino devido a aspetos estratégicos.

7.2.4. Otimizar a observação – “Treinar o olho”

Outra dificuldade sentida foi a capacidade de filtrar informação numa fase inicial. Ou seja, mais que a capacidade se calhar a rapidez com que essa filtragem era feita. Quer na observação adversária como, muitas vezes, na análise ao vivo do nosso jogo.

A filtragem de informação e de, neste caso, informação em vídeo, é fundamental para que, no meio de tantas tarefas, se consiga otimizar quer trabalho quer tempo. A observação do adversário e a análise do nosso jogo são duas tarefas distintas, mas que acabam por se relacionar entre si.

Durante a codificação dos jogos dos adversários, é feita a divisão das imagens cortadas em momentos (OO, TD, OD, TO e ET). Posteriormente, são vistos esses clips organizados por momentos para uma primeira filtragem, posto isto, juntamos os clips à filtrados a uma “playlist” do adversário em questão onde temos as imagens cortadas de todos os jogos que foram observados deste adversário. Desta forma, só de um momento (OO, por exemplo) podemos ter uns 40 clips de três jogos distintos, os quais vão ser mais uma vez analisados e filtrados para o compacto final a ser apresentado à equipa técnica. Ou seja, um clip pode ter de ser vistos umas 10 vezes antes de ser selecionado ou apagado.

Desta forma, se conseguir ter a capacidade de reter a informação que os clips me trazem ou de filtrar logo desde início através da codificação, o tal processo de codificação – filtragem – compacto final pode ser encurtado.

Por vezes, os clips são tão similares que é difícil conseguir escolher qual é aquele que é mais apropriado para mostrar aos jogadores, na maior parte das vezes a escolha dos clips é feita ao pormenor. Na análise que é feita deles e na capacidade de conseguir perceber qual clip é que ilustra da melhor forma as dinâmicas do adversário tendo por base o nosso modelo de jogo.

Posteriormente, a capacidade de conseguir reter a informação que retiramos sobre aquilo que é o adversário e de, conseguirmos visualizá-la na prática é que vai auxiliar o nosso trabalho durante o jogo. Se tiver bem ciente aquilo que são as dinâmicas do adversário, irei conseguir identificá-las mais facilmente durante o jogo e, estando bem familiarizado com o nosso modelo de jogo, vou ser capaz de perceber que espaços não estamos a conseguir explorar, como é que o adversário nos está a conseguir ferir, que comportamentos estão a ter sucesso e como devemos ainda potenciá-los mais.

Esta articulação é que vai fazer com que o nosso trabalho possa ser potenciado e tenha a capacidade de contribuir, seja em que percentagem for, para que o resultado final seja positivo.

7.2.5. Como orientar o feedback?

O feedback é uma “arma” fundamental na condução e orientação do processo de treino. Uma unidade de treino estrutura da mesma forma, pode tomar direções completamente diferentes quando operacionalizadas com feedbacks diferentes. Desta forma, devemos ser cuidadosos e coerentes quando pretendemos transmitir um feedback e seletivos na forma como o fazemos.

O erro faz parte do jogo. Naturalmente, o jogador de futebol vai errar, um jogador vai errar ainda mais, mas também vai acertar. Será que um jogador que erra mais também não é um jogador que arrisca mais? Que vai levar a equipa para estar mais perto do golo? Não será este jogador que, as vezes em que acerta, consegue criar desequilíbrios no adversário?

Que tipo de feedback devemos dar a este jogador então? Devemos confortar e incentivar o jogador? Encorajar? Ou recorrer a feedback negativo e possivelmente correremos o risco de inibir e castrar o jogador? Não deverão o erro e o risco fazerem parte do crescimento e desenvolvimento do jogador?

Claro que não podemos ser radicais e generalizar sem perceber o contexto. Um defesa-central, por exemplo, que procura de forma recorrente driblar adversários em zonas baixas do campo, mas que não tem sucesso na maior parte das suas ações deve ser alertado para a relação custo vs benefício que aquele comportamento e que, uma perda de bola naquela zona, pode ter para a equipa.

Agora, um ponta-de-lança que, momentaneamente, não esteja a ter sucesso nas suas finalizações, ou um extremo que está numa fase com pouca confiança e não consegue ter grande sucesso nas suas iniciativas, neste tipo de situações penso que, tendo em conta as zonas do campo que ocupam, devem ser incentivados a arriscar e a errarem, pois desta forma, de certeza que quando começarem a ter sucesso nas suas ações vão estar muito melhor preparados para lidarem com o sucesso e, vão olhar para o erro como um processo natural para atingirem o sucesso.

Eu devo ser capaz de orientar o jogador naquilo que é o seu posicionamento e a sua orientação dentro de campo, agora aquilo que é a tomada de decisão cabe única e exclusivamente ao jogador.

Capítulo VIII – Considerações finais

A época 2020/2021 foi atribulada, atípica, mas, no final acabaram por valer a pena todos os sacrifícios feitos ao longo da mesma. Penso que foi uma temporada de grande crescimento e aprendizagem.

Aprendizagem por todas as circunstâncias e imprevistos que foram surgiram durante a época. Havia a necessidade de estarmos constantemente a adaptarmo-nos, os contextos estavam sempre a mudar, ou os treinos tinham de ser online, onde não havia a interação dos jogadores e era muito difícil reproduzir a especificidade do jogo, cada jogador dispunha de condições diferentes nas suas casas, alguns tinham jardins, outros tinham garagem gigantes, alguns viviam em apartamentos e só podiam treinar no quarto porque os pais estavam em teletrabalho na sala. De um momento para o outro os treinos já podiam ser retomados, mas em grupos reduzidos e sem contacto e, depois voltamos novamente para casa e para os treinos online. Até que quando quase já ninguém fazia prever houve a retoma, sem limitações, dos treinos e deu-se o início da competição.

Crescimento, por todos os momentos de partilha que fui tendo ao longo destes 11 meses de estágio, quer formais como informais, por todas as amizades que foram feitas e vivências partilhadas.

Apesar de já ter estado envolvido num clube em contexto de formação de campeonato nacional, as condições de trabalho e todos os recursos humanos envolventes às equipas de formação do Sporting Clube de Braga aportam consigo uma natural exigência, rigor e seriedade no trabalho. A proximidade entre equipas técnicas e grupos de trabalho dos diferentes escalões, equipa B e Sub23 no meu caso em concreto, fazem com que a partilha de informação e conhecimento seja uma constante no trabalho diário.

Desta forma, penso que foi o meio em que estive envolvido me permitiu abrir os horizontes, experienciar novos métodos de treino, aprender novas formas de olhar e observar o jogo e permitiu-me aprofundar conhecimentos já adquiridos anteriormente.

Relativamente à área da observação e análise, nunca tinha tido a oportunidade de trabalhar com um gabinete única e exclusivamente dedicado a essa função, com tantos recursos, quer humanos como materiais. Foi para mim um privilégio e uma oportunidade única ter trabalhado e explorado um software com as potencialidades e a especificidade do *SportsCode*. Sem dúvida que é uma ferramenta importantíssima para o futuro.

Futuro esse que, a nível profissional, passará pelo Sporting Clube de Braga. Após o término do estágio realizado na época 2020/2021, em reunião com o coordenador técnico, foi-me transmitida a intenção do clube de que eu continuasse na estrutura e no escalão de sub19 para a época 2021/2022. Vejo esta decisão como resultado do trabalho realizado na época passada e da qualidade do mesmo. Foi com grande felicidade e orgulho que recebi a notícia, pois foi o realizar do meu grande objetivo, ficar na estrutura do clube. Nem todos conseguem trabalhar profissionalmente no futebol ainda para mais logo após o término dos estudos. Por isso, sinto-me um privilegiado e é com enorme responsabilidade que encaro este desafio, com a certeza que lutarei sempre pelos meus objetivos.

A intenção para o futuro mais longínquo passa por ir evoluindo os meus conhecimentos e ir cimentando a minha posição na estrutura do SC Braga e, sempre que possível ir subindo na mesma. Tal como os miúdos e tal como quando era miúdo, o sonho e o objetivo é o mesmo, chegar ao futebol de alto nível, chegar ao futebol profissional, chegar à equipa A. Sem dúvida que estou hoje, mais perto que ontem e mais longe do que amanhã.

A nível académico e, uma vez concluído o mestrado em Treino de Alto Rendimento, penso que o meu grande objetivo e a minha caminhada ficam terminados. Não tenho nos meus horizontes intenção de seguir para doutoramento ou, para já, de realizar algum tipo de estudo. A minha intenção passa por seguir a minha formação um pouco de forma autodidata e com formações. Tenho alguns livros na “lista de espera” também para serem lidos. Tenciono também, quando viável e possível, dar seguimento à formação como treinador de futebol.

Sem dúvida que a participação no mestrado de Treino de Alto Rendimento, a estágio no Sporting Clube de Braga e a elaboração deste Relatório de Estágio contribuíram para um crescimento e amadurecimento exponencial nestes últimos dois anos, quer a nível profissional como a nível pessoal. A necessidade de um pensamento crítico e de uma constante capacidade de autorreflexão faz-nos com que desenvolvamos um autoconhecimento pouco comum.

Apesar de todas as adversidades e desafios que esta pandemia veio colocar na vida de todos nós acredito, sinceramente, que o melhor ainda está para vir.

Capítulo IX – Referências bibliográficas

Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no desporto. Lisboa: Edições FMH.

Barbosa, A. (2014). Os jogos por trás do Jogo (1ª Edição). Prime Books.

Cabral, M., Botelho, N. & Fonseca J. N. (2018). No banco com os misters – O analista que trabalho no City. Tribuna Expresso, disponível em: <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-03-30-O-analista-que-trabalha-no-City-Quando-comecei-era-so-o-miudo-que-filmava.-Um-dirigente-ate-pediu-para-fazer-um-DVD-para-as-escolinhas>.

Costa, E.J.S. (2009). Conhecimentos, Concepções e Crenças sobre Treino de Jovens dos Treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal. Porto: Eduardo Jorge Sá da Costa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, J. (2006). O acto de ensinar é um acto ético. Consultado a 10 de dezembro de 2020, disponível em <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>.

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

Franks, I., & McGarry, T. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Eds.), Science and Soccer (pp. 363-375). London: E & FN Spon.

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., Vaz, V. (2017). Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol (1ª Edição). Prime Books.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP), Porto.

Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 51 – 61). Porto: CEJD. FCDEF-UP.

Garganta, J. (2001). A Análise da performance nos jogos desportivos: revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 1, 57-64.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*: 227 – 234.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J., Silva, P. C. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*. Vol.91, p.5-8.

Gomes, A. & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia*, 11 (1), 5 – 15.

Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). Performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 735-737.

Hughes, M. (2005). Notational Analysis. In T. Reilly & M. Williams (Eds.), Soccer and Science (2 ed., pp. 245 – 264). New York: Routledge.

Mendes, A. (2009). O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Modelos, concepções e estratégias de formação de Treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto (pp. 207 – 219). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Tobar, J.B. (2018). Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol (Coelho, C.R.P, trad.) PrimeBooks.

Vasco, P. (2012). MOURINHO (1ª edição). Prime Books.

Vitória, R. (2014). A Arte da Guerra para Treinadores. Lisboa – TopBooks.

Capítulo X – Anexos

Anexo I - Comunicado da Federação Portuguesa de Futebol relativo à suspensão de todas as competições de formação devido à pandemia de COVID-19 a 27 de março de 2020



COMUNICADO DA DIREÇÃO DA FPF



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL



Competições

Tomada decisão que visa proteger a população, especialmente os jovens e as crianças que amam o futebol.

1º - Em 10 de março de 2020 a Federação Portuguesa de Futebol determinou a suspensão de todas as provas nacionais dos escalões de formação de futebol e futsal entre 14 e 28 de março, quando foram confirmados 41 casos de infeção por coronavírus em Portugal.

2º - Através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, foi determinada a suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior e em equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência.

3º - Tal medida iniciou-se no dia 16 de março de 2020 e será reavaliada no próximo dia 9 de abril de 2020, podendo ser prorrogada após reavaliação.

4º - O país encontra-se, atualmente, em Estado de Emergência, regime que irá vigorar até ao dia 2 de abril, prazo que, como é do conhecimento público, poderá vir a ser igualmente prorrogado.

5º - Sendo bem provável que as medidas referidas nos pontos 3 e 4 sejam estendidas no tempo e que persiste uma ligação indissociável entre a Escola e o Desporto, entendeu a Federação Portuguesa de Futebol que a prioridade de pais, avós, filhos e netos deve ser, obviamente, a de se dedicarem à proteção uns dos outros e às exigências escolares, em nome do direito à proteção da saúde.

6º - Por tudo o que antecede, deliberou a Direção da Federação Portuguesa de Futebol, após auscultar os seus associados, que devem dar-se por concluídas as competições nacionais de todos os escalões de formação de futebol e futsal, masculinas e femininas, não resultando das mesmas qualquer efeito desportivo imediato.

7º - Deste modo, não serão atribuídos títulos nas referidas competições nem aplicado o regime de subidas e descidas.

8º - A complexidade da situação que resulta do estado de emergência vigente em Portugal conduziu a esta decisão da Federação Portuguesa de Futebol, em que é acompanhada pelas 22 Associações Distritais e Regionais que vão igualmente dar sem efeito as suas competições destinadas aos escalões de formação de futebol e futsal.

9º - A decisão agora tomada visa proteger a população, especialmente os jovens e as crianças que amam o futebol, salvaguardando-os e a todos os seus familiares de perigos bem presentes. Desta forma, assegurar-se-á o valor primordial da saúde e o desenvolvimento desses jovens e crianças, em segurança e estabilidade possíveis.

10º - Reconhecendo o inestimável papel dos clubes, enquanto formadores de jogadores de futebol, mas ainda de jovens e crianças, está a Federação Portuguesa de Futebol certa do seu apoio a esta medida excecional. Também eles, em segurança e estabilidade, estarão aptos a preparar da melhor forma possível a época 2020/21.

11º - As restantes competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol permanecem suspensas.

12º - A situação provocada pela pandemia do Covid-19 continuará a ser monitorizada pelo grupo de emergência criado pelo Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, que poderá rever - ampliando ou reduzindo - as medidas agora implementadas.



27 de Março 2020

Foto
FPF

