U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol Sub16 masculino do Sporting Clube de Braga

Considerações sobre os Esquemas Táticos

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tomás Silvestre Góis Pinto

Porto, junho de 2022

Ficha de Catalogação

Pinto, T. G. (2022*). Relatório de estágio profissionalizante realizado no Sporting Clube de Braga Sub16. Considerações sobre os Esquemas Táticos.* Porto: T.G. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINO; ANÁLISE; ESQUEMAS TÁTICOS; FORMAÇÃO

Agradecimentos

"A gratidão é a memória do coração" Antístenes (Ferreira et al., 2022, p. 24)

Sem dúvida, que sem o contributo de todos era impossível ter realizado este caminho com tal sucesso, desde colegas a professores todos eles apareceram no momento que tinham de aparecer para me ajudar nesta caminhada. O meu muito obrigado.

À FADEUP, por ter sido um espaço que me permitiu conhecer pessoas fantásticas, de todos os pontos do nosso país, que tal como eu partilhavam de uma paixão, o desporto. Todas elas marcaram-me de diferentes maneiras, mas com igual importância ajudando-me sempre que precisei para conseguir ter sucesso na minha caminhada. Todos os Professores e elementos dos vários departamentos da FADEUP, que trabalham todos os dias só para poder ganhar a "medalha" que é o agradecimento por toda ajuda que oferecem aos variadíssimos alunos nas suas diferentes caminhas de formação e busca de conhecimento, o meu sincero obrigado.

A todos os Professores do Gabinete de Futebol, por conseguirem cumprir com as minhas altíssimas expetativas que tinha sobre as aulas de metodologia de Futebol e, por todos eles terem-me conseguido oferecer conhecimento que funcionou como pilar para iniciar a minha carreira como treinador. Sem dúvida, que se algum dia conseguir ser um bom treinador, será muito por vossa culpa.

Ao Professor Daniel Barreira um agradecimento especial, por ter sido sempre o meu orientador, no verdadeiro sentido da palavra, ao ter partilhado comigo fantásticas histórias e momentos de aprendizagem e, por ter visto em mim alguém com potencial para cumprir com a função de treinador e poder um dia chegar ao mais alto nível. Sabe que tem todo o meu respeito e admiração e, que trabalho todos os dias para conseguir cumprir com as expetativas que colocou em mim.

Ao Sporting Clube de Braga, desde os elementos da Coordenação Técnica, assim como todos os elementos dos variadíssimos departamentos do clube, que desde o primeiro dia me selecionaram e viram em mim potencial para ser no

futuro um treinador “à Braga”, por terem-me ajudado a ambientar-me o mais rápido possível a grandeza deste clube e terem-me ajudado em todos os momentos que necessitei do meu estágio. O amor que sinto por este clube, deve-se muito às pessoas que lá trabalham, e quanto a estas são todas, à sua maneira, seres humanos fantásticos.

À minha equipa técnica, por ter sido desde o primeiro dia de trabalho, o meu porto seguro dentro de um contexto novo e desafiador para mim. O meu muito obrigado por terem me acolhido de uma forma exemplar, terem-me tratado sempre com um respeito enorme e terem-me dado sempre espaço, liberdade e confiança para ser quem eu sou e, no fundo, terem-me tratado como mais um treinador em vez de um estagiário. Irei levar um pedacinho de todas as brincadeiras, momentos que vivenciámos e ensinamentos do Mister Fernando, Mister Fábio, Mister Ricardo, Mister Nuno e Mister Paulino para a minha vida enquanto treinador e enquanto ser humano, na procura da excelência.

Ao Mister Tiago Veiga um agradecimento muito especial, por ser uma verdadeira inspiração, enquanto treinador e, enquanto ser humano. Desde os primeiros dias que o conheci ganhei um tremendo respeito e admiração pelo Mister e pensei para mim: é este treinador que quero ser um dia. Obrigado por me ter tornado uma pessoa melhor com todos os conselhos, conversas e momentos que passámos. Obrigado por me ter tornado melhor treinador com todas as lições de liderança do grupo e com todos os conhecimentos que me passou sobre o Jogo e o Treino. Sabe que o sigo para todos os cantos do nosso Mundo, e só espero que este seja o início e não o fim da nossa relação profissional e, também, de amizade.

Por fim, à minha família. Se há alguém que sempre valorizei e procurei estimar em todos os momentos da minha vida são eles. Sempre agradeci a sorte que tenho por ter uma família com a minha. É pequena, mas ao mesmo tempo enorme. Foram eles que, de uma forma muito simples, conseguiram-me ajudar a tomar uma decisão bastante complicada, simplesmente lembrando-me quem eu sou. Sem eles nada disto teria sido possível. Tenho um orgulho enorme de ser filho e neto de quem sou. Para sempre, o meu muito obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação ..... **II**

Agradecimentos ..... **III**

Índice Geral ..... **V**

Índice de Figuras ..... **VII**

Índice de Quadros ..... **IX**

Índice de Anexos ..... **XI**

Resumo ..... **XIII**

Abstract ..... **XV**

Lista de Abreviaturas ..... **XVII**

1. Introdução **19**

1.1. Contextualização 19

1.2. Razões e expetativas para o estágio 21

1.3. Objetivos do estágio 23

1.4. Estrutura do Relatório 25

2. Contextualização da Prática **27**

2.1. Macro contexto 27

2.1.1. O Jogo de Futebol ***27***

2.1.2. O Treinador ***34***

2.1.3. O Treino de Futebol ***38***

2.1.4. Esquemas Táticos ***45***

2.2. Contexto institucional 53

2.3. Contexto de natureza funcional 60

3. Desenvolvimento da Prática Profissional **65**

3.1. Formulação de objetivos 65

3.1.1. Caracterização do plantel *67*

3.2. Barreiras e estratégias de remediação 102

3.3. Modelo de Jogo 105

3.3.1. OO- Organização Ofensiva 107

3.3.2. TD- Transição Defensiva (Ataque-Defesa) 115

3.3.3. OD- Organização Defensiva 116

3.3.4. TO- Transição Ofensiva (Defesa-ataque) 121

3.3.5. ET- Esquemas Táticos 122

3.4. Análise aos ET 139

3.4.1. Objetivos 140

3.4.2. Hipóteses 140

3.4.3. Metodologia 140

3.4.4. Apresentação e discussão de Resultados 144

3.4.5. Conclusões 151

3.5. Processo de Treino 152

3.5.1. Microciclo Padrão 155

3.5.2. Gestão das cargas ao longo do Microciclo 177

3.5.3. Interação do staff técnico 180

4. Desenvolvimento Profissional 187

4.1. Habituação a um novo contexto 187

4.2. O Céu e o Inferno 192

4.3. Diferenças culturais- o jogador português vs. o jogador espanhol/francês 197

4.4. Passar do campo para a bancada 207

5. Conclusões 213

6. Referências Bibliográficas 217

7. Anexos CCXXIII

Índice de Figuras

Figura 1- Emblema do SC Braga 53
Figura 2- Estádio Municipal de Braga 55
Figura 3- Organograma do Departamento de Futebol de Formação (retirado do Documento Orientador da Formação) 57
Figura 4- Cidade Desportiva de Braga 58
Figura 5- Equipas presentes na série A (fonte site Zerozero) 59
Figura 6- Esquema da equipa técnica SC Braga Sub-16 60
Figura 7- Tabela Classificativa Fase Manutenção (fonte site Zerozero) 67
Figura 8- Dinâmica 41 108
Figura 9- Dinâmica 36 108
Figura 10- Dinâmica Quadrado 109
Figura 11- Dinâmica de Pressão Alta 117
Figura 12- Dinâmica de Muro 119
Figura 13- Dinâmica de Fechar Baliza 120
Figura 14- PS 36 122
Figura 15- PS Quadrado 123
Figura 16- PB 1 124
Figura 17- PB 36 125
Figura 18- PB 2 126
Figura 19- PL Lateral- zona intermédia 128
Figura 20- PL Lateral- zona funda 1 129
Figura 21- PL Lateral- zona funda 2 130
Figura 22- PL Frontal- longe 131
Figura 23- PC- Direto 132
Figura 24- PC- X 132
Figura 25- PC-1 133
Figura 26- PC- 2 134
Figura 27- Bloqueio de Saída 135
Figura 28- Defesa dos PL Laterais 136
Figura 29- Defesa dos PC 138
Figura 30- Representação gráfica dos ETO (PL, PC e PP) 142

Figura 31- Tipo de defesa utilizada 143
Figura 32- Frequência dos golos nos diferentes tipos de Esquemas Táticos 149
Figura 33- Microciclo Padrão (1 momento competitivo) 155
Figura 34- Exemplo exercícios 1 161
Figura 35- Exemplo exercícios 2 162
Figura 36- Exemplo exercícios 3 163
Figura 37- Exemplo exercícios 4 165
Figura 38- Exemplo exercícios 5 166
Figura 39- Exemplo exercícios 6 167
Figura 40- Exemplo exercícios 7 169
Figura 41- Exemplo exercícios 8 169
Figura 42- Exemplo exercícios 9 170
Figura 43- Exemplo exercícios 10 171
Figura 44- Exemplo exercícios 11 174
Figura 45- Exemplo exercícios 12 175
Figura 46- Exemplo exercícios 13 176
Figura 47- Exemplo exercícios 14 176
Figura 48- Distribuição das cargas ao longo do Microciclo 178

Índice de Quadros

Quadro 1- Fonte de golos do Campeonato do Mundo 2002 (Carling, Williams & Reilly, 2005) 48
Quadro 2- Estatística Resultado e golos de ET (Carneiro, 2018, p. 33)..... 49
Quadro 3- Estatística dos Lances de ET por jogo e a sua eficácia (Carneiro, 2018, p. 34) 50
Quadro 4- Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis . 144
Quadro 5- Taxa de sucesso dos Esquemas Táticos 145
Quadro 6- Taxa de sucesso em golos dos Esquemas Táticos..... 145
Quadro 7- Taxa de sucesso de cada tipo de Esquemas Táticos 148
Quadro 8- Taxa de sucesso dos Esquemas Táticos com diferentes tipos de marcação..... 150

Índice de Anexos

Anexo I- Relatório de Treino..... CCXXIII
Anexo II- Biblioteca de Exercícios Sub-16 CCXXIII
Anexo III- Relatório de Jogo.....CCXXIV
Anexo IV- Análise quantitativa por zonas da totalidade do Jogo (Relatório de Jogo) CCXXIV
Anexo V- Ficha resumo dos dados GPS.....CCXXV
Anexo VI- Ficha de registo de dados 1 CCXXV
Anexo VII- Ficha de registo de dados 2 CCXXVI
Anexo VIII- Página de análise *Longo Match* CCXXVI

Resumo

O estágio profissional tutorado é um momento importante para a formação do aluno que visa a sua melhor preparação para o mercado de trabalho. Este momento permite ao treinador estagiário a vivência de uma grande quantidade de experiências fundamentais para o seu processo de aprendizagem.

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na equipa de Sub-16, modalidade de futebol, género masculino do Sporting Clube de Braga. O estagiário desempenhou as funções de treinador-adjunto, tendo com principais tarefas a ajuda no planeamento e operacionalização do processo de treino, realização de análises pós treino e pós jogo, total responsabilidade na operacionalização dos momentos de Esquemas Táticos Ofensivos e coordenação do processo ofensivo da equipa.

Muitas pessoas referem que o Futebol atual está mais dinâmica do que em anteriores, o que acaba por se refletir no número crescente de momentos de bola parada que ocorrem por jogo. Juntando isto, a uma paixão que tenho pelos momentos de Esquemas Táticos, aproveitei também este estágio para realizar uma investigação sobre a taxa de sucesso dos Esquemas Táticos Ofensivos utilizados pela minha equipa, ao longo dos 22 jogos oficias, da época desportiva 2021/2022. Foram obtidos valores próximos dos 26%, que foram ao encontro dos resultados obtidos em vários estudos sobre este tema, enquanto que houve um maior aproveitamento dos lances de Pontapé de Canto comparativamente com os Pontapés Livres, entrando em discordância com alguma da literatura revista.

Um dos objetivos principais deste relatório foi permitir ao estagiário refletir acerca das experiências vividas durante o estágio, incluindo a chegada e habituação um contexto diferente e experiências internacionais, tais como torneios.

Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINO; ANÁLISE; ESQUEMAS TÁTICOS; FORMAÇÃO

Abstract

The tutored professional internship is an important moment for the student formation, that aims to better prepare him for the job market. This moment allows the Trainee Coach to experience many fundamental experiences for his learning process.

The present report was carried out within the scope of the 2nd Cycle in High Performance Sports Training of the Faculty of Sports of the University of Porto, in the under-16 team, football, male gender of Sporting Clube de Braga. The intern performed the functions of assistant coach, having as main tasks to help in the planning and operationalization of the training process, carrying out post-training and post-game analysis, full responsibility for the operationalization of Offensive Set Pieces and coordination of the team offensive process.

Many people say that nowadays football is more dynamic than in recent years, which is reflected in the growing number of fouls and Set Pieces that occur per game. Adding this to my passion for Set Pieces moments, I also took advantage of this internship to carry out an investigation into the success rate of Offensive Set Pieces used by my team, over the 22 official games of the 2021/2022 sports season. Values around 26% were obtained, which are in line with the results obtained in several studies on this topic. There was a greater use of Corner Kicks moves compared to the Free Kicks, which disagrees with some of the literature reviewed.

One of the main objectives of this report was to allow the intern to reflect on the experiences lived during the internship, including the arrival and habituation to a different context and international experiences, such as tournaments.

Keywords: FOOTBALL; TRAINING; ANALYSIS; SET PIECES; YOUTH

Lista de Abreviaturas

AFB- Associação de Futebol de Braga

ET- Esquemas Táticos

ETO- Esquema Tático Ofensivo

ETD- Esquema Tático Defensivo

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GOD- Gabinete de Otimização Desportiva

GOA- Gabinete de Observação e Análise

GPS- Global Positioning System

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

LLL- Lançamento de Linha Lateral

OO- Organização Ofensiva

OD- Organização Defensiva

PB- Pontapé de Baliza

PC- Pontapé de Canto

PL- Pontapé de Livre

PP- Pontapé de Penalti

PS- Pontapé de Saída

PSE- Perceção Subjetiva de Esforço

SCB- Sporting Clube de Braga

TD- Transição Defensiva

TO- Transição Ofensiva

UT- Unidade de Treino

VCJ- Variação do Centro de Jogo

1. Introdução

1.1. Contextualização

"Um homem com novas ideias é um louco até que as suas ideias triunfem." Marcelo Bielsa (Jónatas, 2020, p. 9)

O presente relatório surge como parte integrante do estágio profissionalizante do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) que teve como local de prática o Sporting Clube de Braga, na modalidade de futebol, escalão de Sub-16 e género masculino.

A realização do estágio profissionalizante visa, fundamentalmente, a descrição de atividades realizadas e uma profunda reflexão sobre todas as práticas diárias realizadas no Treino e no Jogo, assim como as aprendizagens que daí advêm.

Para Mesquita (2014) o estágio profissional tutorado, devido à sua essência, é capaz de proporcionar ao estagiário, processos reflexivos significativos e contextualizados, de sujeitar os conhecimentos dos treinadores à análise crítica de outras pessoas envolvidas no processo e obriga-os a serem mais autónomos ao assumirem as consequências das suas decisões, fatores que contribuem para que o estágio seja um tempo em que o treinador aprenda e se desenvolva de uma forma muito construtiva. Desta forma, podemos aos poucos aproximar-nos do que pode ser um Treinador Reflexivo (Mesquita, 2021). Pode-se dizer que este Treinador é:

- Possuidor de uma mente de qualidade. Isto é, um treinador que procura refletir para ter um pensamento próprio, ter conceções e ideias próprias.
- É um treinador que refuta dogmas, verdades absolutas e fundamentalismos, procura atuar nas zonas de desconforto, mudando a sua abordagem em função do contexto e refletindo sempre sobre as suas atuações na procura da aprendizagem.
- É um treinador que procura compreender os seus atletas. Ouvimos muitas vezes que os treinadores querem jogadores inteligentes, mas só um treinador reflexivo consegue formar jogadores inteligentes.

- É um treinador que refuta o “fazer por fazer” ou “fazer assim, porque sempre se fez assim” e procura entender qual a melhor maneira de se relacionar com os seus atletas tentando retirar todo o potencial destes em função do contexto que está inserido.
- É um treinador que pratica uma prática reflexiva. Ou seja, uma procura de questionar-se e autoavaliar-se na procura da evolução. Uma ação baseada em pensamentos reflexivos. Parte da ação, passando pela observação, tomada de consciência, criação de alternativas e acaba em discernimentos reflexivos. Proporciona oportunidades de desenvolvimento profissional e pessoal. É essencial na eficácia do *Coaching*. Não deve ser algo formatado, copiado ou estandardizado. Procura fazer perguntas e não em dar respostas. Sabe o que faz e o porquê de o fazer. É uma prática que tem vista antecipar, inovar, criar e adaptar-se ao meio que o rodeia.
- Foge de conceitos dualistas como certo ou errado, pois o que pode ser verdade hoje já pode não o ser amanhã.
- Aproveita o adversário e as derrotas, assim como, também as vitórias para momentos de aprendizagem e crescimento pessoal.
- Em suma, é um Treinador que baseia a sua intervenção em conceitos reflexivos e não em receitas rígidas.

Para Bento (2013) a profissão de treinador de futebol exige uma grande variabilidade de tarefas como a preparação, operacionalização e análise dos processos de treino e jogo, gestão de uma equipa de especialistas de diversas áreas de atuação, gestão dos jogadores e dos seus egos e cuidar da gestão da sua imagem e da equipa perante o público e a comunicação social. Na continuação desta sua ideia, Bento (2013) afirma que existem tarefas a executar pelo treinador que vão para além dos momentos de treino e de jogo e, que as mesmas, são imprescindíveis para o desempenho cabal da sua atividade, o que o obriga a ter um leque de competências cada vez mais alargado.

Demers et al. (2006) e Abraham et al. (2006) consideram que para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e integrantes da equipa técnica, competências

para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas. Por outro lado, competências pessoais e sociais, como a capacidade de comunicação, de aprendizagem e de responsabilização (Duffy, 2008) são descritas como a base da qualificação da interação com os participantes e com os outros agentes desportivos e devem estar presentes nos programas de formação de treinadores (Jones et al., 2002; Salmela, 1996).

O estágio permite ao treinador estagiário a experimentação de conceitos teóricos em contextos práticos dando-lhe, dessa forma, uma perceção diferente sobre o que aprendeu e sobre a forma como os saberes adquiridos devem ser articulados na prática, procurando encontrar uma total agregação e aceitação em contextos práticos. Deste modo o estágio profissionalizante revela-se um elemento vital para o estagiário, pois permite-lhe uma grande quantidade de experiências de qualidade, as quais são extremamente úteis para a sua aprendizagem e que o ajudarão a estar mais preparado para os desafios futuros.

O 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento na FADEUP é reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) com o Grau ll de Treinador de Desporto via formação académica (artigo 10º do Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março). O Grau ll confere ao candidato competências como a condução do processo de treino de praticantes de graus elementares; conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e de participação competitiva; coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores/as de Grau I ou ll; coadjuvação de titulares de grau superior, no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.

1.2. Razões e expetativas para o estágio

"Crescimento dá-se fora da zona de conforto." Dawn Staley (retirado do documentário "The Playbook")

Este foi sem dúvidas um estágio que me colocou várias exigências do ponto de vista logístico, financeiro, desportivo e pessoal.

- Logístico, do ponto de vista, que me desloquei para Braga e voltei para o Porto em média cinco dias por semana, todas as semanas, durante a época desportiva. Esta época iniciou no dia 13 de julho, com quatro semanas de período de preparação, iniciando a competição dia 7 de agosto.
- Financeiro, visto que tive os custos associados às viagens, sem ter tido qualquer retorno financeiro.
- Desportivo, visto que, após 3 anos a treinar diferentes escalões no Leixões Sport Club dei, na minha opinião, um salto para um ambiente mais profissional, exigente, restrito e competente.
- Pessoal, e talvez este foi a maior exigência que tive neste ano de estágio, devido ao facto de sair da minha zona de conforto.

Após saber que teria de realizar um estágio profissionalizante numa equipa que competisse nos campeonatos nacionais ou uma equipa sénior com uma organização similar ao alto rendimento, a minha primeira ação foi perceber quais seriam as minhas opções dentro do clube que representava até ao final da época. Facilmente percebi que devido ao clube não ter muitos escalões a competir nos campeonatos nacionais, as minhas únicas opções seriam, no Leixões SC, a equipa Sub-19 ou Sub-23 (equipa sénior não tinha disponibilidade de espaço para receber mais algum estagiário). Após uma reunião com o Coordenador Técnico, recebi a confirmação que poderia realizar o estágio num destes escalões à minha escolha.

Contudo, ao mesmo tempo recebi o convite do Sporting Clube de Braga para estagiar no escalão Sub-16, competindo no campeonato nacional de Sub-17. Deparando-me com esta decisão extremamente difícil de tomar, principalmente, numa idade tão precoce como a minha, optei pelo convite do SC Braga precisamente, como referi, devido às exigências pessoais que esse convite me colocaria, em comparação com o convite do Leixões SC. Depois de 3 anos no mesmo clube, e com uma ajuda valiosíssima da minha família, consegui perceber que apesar do convite do Leixões ser extremamente interessante e, de um ponto de vista, logístico e financeiro mais apetecível, seria do meu melhor interesse procurar embarcar num projeto novo, com pessoas e metodologias

novas e, certamente, desafios e experiências extremamente riquíssimas para o meu futuro e o meu sonho de ser um dia, treinador de futebol de alto rendimento.

Sendo assim, decidi sair da minha zona de conforto (clube da terra onde nasci e sempre vivi) e explorar um mundo novo, um mundo profissional que sonho um dia fazer parte. José Mourinho diz uma frase que foi essencial para me ajudar na minha escolha: "o comboio não passa duas vezes". Esta frase que acaba por ser um clichê em Portugal, fez-me refletir. Será que daqui a 2, 5, 10 ou 20 anos me ia arrepender por ter tomado a decisão mais "fácil" e confortável e não me sujeitar ao risco? Sempre gostei de pensar em mim como uma pessoa que arrisca, uma pessoa aventureira e que luta pelos seus sonhos, logo seria um contrassenso não aceitar este convite. Os pontos abaixo indicados descrevem as expectativas pessoais para a realização do presente estágio:

- Aplicar em contexto prático os conhecimentos obtidos ao longo dos anos de formação na FADEUP;
- Aprender com a restante equipa técnica, através de conversas, debates e da observação do modo de intervenção dos mesmos;
- Perceber como são as dinâmicas de trabalho a um nível semiprofissional (formação) num clube profissional;
- Melhorar os conhecimentos ao nível da liderança e da gestão de grupos de trabalho;
- Aumentar a eficiência e a capacidade de trabalho;

1.3. Objetivos do estágio

"Primeiro vem o pensamento, depois, a organização desse pensamento em ideias e planos e, depois, a transformação desses planos em realidade." Napoleon Hill (Miguel, 2015, p. 1)

Relativamente aos objetivos que idealizei para este estágio profissionalizante, o primeiro e grande objetivo que coloquei a mim mesmo, e será sempre independentemente do contexto ou idade, é aprender. Parece algo tão simples, contudo é intrínseco ao ser humano deixar-se desleixar com as conquistas e os anos de experiência. Marcelo Bielsa disse numa conferência de imprensa em

2021 que: “Os momentos da minha vida em que eu mais cresci têm a ver com fracassos. Os momentos em que piorei foram os que envolveram o êxito. O sucesso é deformante, relaxa, engana, torna-nos piores, ajuda-nos a gostar de nós mesmos de forma excessiva”. Não assumo uma posição tão radical como a do mister Bielsa, mas já senti na minha breve carreira de treinador este êxito enganador. Sentir que por causa do êxito passei a ser o melhor do mundo, e que já dominava todos os conceitos. Algo que não pode deixar de fazer parte da essência humana é a constante atualização de conhecimentos, confrontamento com ideias anteriores e, por vezes, até mudança de paradigmas. Vemos isso em tantos treinadores do mais alto nível (daí o jogo de futebol estar em constante evolução) e até em outras áreas das ciências, como a medicina, fisiologia, entre muitas. Renunciar a essa capacidade é renunciar à nossa essência humana que qualquer um, por mais competente que seja, pode errar e pode a cada dia que passa ser melhor. Já dizia o poeta Maurice Maeterlinck: “cada vez que cometo um erro parece que descubro uma verdade que não conhecia”.

Sendo assim, aproveitei ao máximo este ano de estágio para aprender com a minha equipa técnica, fosse no terreno (UT, jogos, torneios, etc.) ou no nosso gabinete nos momentos de pré e pós treino. Tive a oportunidade de visualizar as sessões de treinos de outras equipas técnicas e confrontar com as minhas, tentando perceber, segundo as minhas ideias e conhecimentos o que poderia fazer mais sentido. Representando um clube altamente profissional, procurei entender como as equipas técnicas interagiam com os departamentos auxiliares ao desempenho dos atletas e da equipa, como o gabinete de otimização desportiva (GOD) mais ligado à vertente da fisiologia com trabalho de ginásio e monitorização e controlo do treino dos atletas, e o gabinete de observação e análise (GOA) mais ligado à vertente de análise de jogo e de treino.

Para além destes objetivos mais centralizados com a minha aprendizagem, idealizei os seguintes objetivos:

- Conseguir ganhar autonomia dentro da minha equipa técnica, de forma que, consiga ser um elemento o mais ativo possível e começar também a

ganhar o meu espaço dentro da estrutura técnica do SC Braga com vista um possível contrato de trabalho na próxima época;

- Procurar rapidamente ambientar-me ao clube e conhecer as instalações desportivas;
- Analisar e ambientar-me à rotina de trabalho e tarefas exigidas e conseguir estabelecer um horário de trabalho e de investigação (relatório de estágio);
- Melhorar a comunicação em situações de treino/jogo, compreendendo necessidades de ajustamento do feedback no contexto de atletas de alto nível;
- Participar ativamente com sugestões e feedbacks em todos os momentos de planeamento e operacionalização de treino, operacionalização do modelo de jogo, planeamento e estratégia dos jogos e momentos de jogo;
- Realizar análises pós-jogo e pós-treino com o recurso a filmagens dos mesmos, com o objetivo de ao longo da época apresentar dados quantitativos à equipa técnica relativamente aos Esquemas Táticos Ofensivos, taxa de sucesso ao longo da época e estabelecer uma relação de sucesso/insucesso com o tipo de defesa utilizada pelo adversário;
- Conhecer o estado da arte relativa aos Esquemas Táticos Ofensivos de forma aprofundada e perceber de que forma se poderá transportar para a prática;
- Aumentar o meu conhecimento técnico e tático sobre o Jogo de Futebol;
- Conhecer novas realidades e contextos competitivos;
- Utilizar todas as dificuldades e momentos de incerteza encontrados durante o estágio a meu favor, através de processos reflexivos que me ajudem a ser melhor pessoa e profissional;
- Aproximar-me o máximo possível do Treinador Reflexivo.

1.4. Estrutura do Relatório

Este relatório de estágio segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O capítulo 1 é composto pela “Introdução”, e visa contextualizar a prática profissional realizada, enquadrar o relatório no quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional, explicitar as razões, expectativas e objetivos para o estágio e descreve a sua estrutura.

O capítulo 2 é constituído pelo “Contextualização da prática” onde é apresentado o macro contexto (enquadramento de natureza conceptual, baseado em revisão de literatura abordando temas necessários à realização do estágio dos quais reforço a importância dos Esquemas Táticos), o contexto institucional (caracterização da instituição) e de natureza funcional (funções do estagiário).

O capítulo 3 é constituído pelo “Desenvolvimento da Prática Profissional”. No terceiro capítulo descreve-se e reflete-se sobre a realização da prática profissional, tentando encontrar justificações a partir do conhecimento científico dentro das diferentes áreas especificas de intervenção. Desta forma, explico os diferentes tipos de objetivos colocados aos atletas, assim como a caracterização do plantel. Apresento o modelo de jogo e processo de treino utilizados ao longo da época. Por fim, e após explicados os diferentes Esquemas Táticos Ofensivos utilizados procuro desenvolver uma investigação onde tentei refletir sobre a taxa de sucesso destes estudando uma possível melhoria no decorrer da época, qual o tipo de ET com mais sucesso e estabelecer uma relação da taxa de sucesso deste momento de jogo em função do tipo de defesa utilizada pelo adversário;

O capítulo 4 é composto pela reflexão sobre o “Desenvolvimento Profissional” do estagiário. Neste capítulo consta algumas reflexões daquilo que se passou durante o estágio e do encontro que a prática fez com a teoria, incluindo uma reflexão sobre algumas limitações e dificuldades sentidas durante o estágio.

No capítulo 5 são apresentadas as “Conclusões” do relatório, descrevendo os pontos mais importantes do estágio, assim como uma do meu futuro.

Os capítulos 6 e 7 são compostos pelas “Referências Bibliográficas” e “Anexos”, respetivamente.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro contexto

Neste capítulo procurei aprofundar alguns temas que penso serem pertinentes para a minha formação enquanto treinador de futebol, assim como para uma melhor compreensão de alguns temas e conteúdos abordados ao longo deste relatório. Desta forma, abordei o jogo coletivo que é o futebol, focando numa contextualização sistemática do jogo e dos vários momentos que o completam, o papel do treinador de futebol, alguns conteúdos sobre o planeamento, operacionalização e periodização do treino e, por fim, o tema de investigação deste relatório, o momento de esquemas táticos.

2.1.1. O Jogo de Futebol

"O futebol não é uma questão de vida ou morte. É muito mais importante que isso." Bill Shankly (Braz, 2019, p. 207)

O jogo de futebol é observado e apreciado por milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que cada um tem a sua forma de olhar o jogo (Garganta, 1997). Já no final do último milénio o jogo de futebol era visto como um fenómeno global, sendo que, atualmente assume um papel fundamental na sociedade funcionando como um espelho da mesma.

O futebol é o acontecimento de multidões mais importante da sociedade (Santos, 2004), algo que pode ser validado através da quantidade de praticantes, organizações e espectadores que envolve (Garganta & Pinto, 1998). Murad (2007) diz-nos que o futebol é o desporto mais popular do planeta, entre atletas profissionais e amadores, adeptos e muitos recursos humanos empregados em muitas ocupações e serviços, consegue envolver de forma direta e indireta milhões de pessoas.

Vários autores ainda afirmam que o futebol, sendo a modalidade desportiva mais popular do planeta no último século, tem uma enorme influência na civilização atual (Garganta et al., 2004), o que é notório em Portugal através da influência do futebol na sociedade e cultura já que este é uma das grandes paixões da

sociedade e o fenómeno desportivo mais popular do nosso país (Coelho & Pinheiro, 2004). Para Valdano (1998) o futebol conseguiu colonizar o mundo através de uma viagem apaixonante de cerca de um século, nutrindo assim uma enorme e inquestionável influência na nossa cultura e sociedade.

Desta forma, quando pretendemos relatar o nosso sentimento por algo que se enquadra num determinado contexto é de extrema importância conhecê-lo e dar valor às suas origens (Oliveira, 1991). Como tal, e de forma a percebermos todo este desenvolvimento da qual fez parte o Futebol é necessário olhar para ele como parte integrante de um todo, esse todo é o Desporto (Maciel, 2011).

2.1.1.1. Um jogo coletivo

O futebol é uma modalidade desportiva integrada no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977, cit. por Alves, 2019). Este é jogo é um desporto coletivo onde a relação de adversidade entre jogadores agrupados em diferentes equipas está sempre presente (Castelo, 1994) e caracteriza-se através de um elevado grau de aleatoriedade e imprevisibilidade (Garganta, 2001). Esta relação de adversidade está presente na essência de um jogo de oposição, mas jogado em equipa, pelo que mesmo sendo pensado e praticado por individualidades, a expressão máxima da performance baseia-se no sucesso da equipa. Quando as individualidades, pertencentes a um grupo, colocam os interesses coletivos primeiro que os seus próprios interesses, estamos perante um coletivo forte e de sucesso (Guilherme, 2004). Sendo assim, a questão fundamental pode ser enunciada da seguinte forma (Gréhaigne & Guillon, 1992, cit. por Rios, 2018): face a situações de oposição dos adversários, os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo (bola), tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo ou ponto.

Contudo, segundo Carneiro (2018), este jogo desportivo coletivo (Futebol) pode ser diferenciado dos outros JDC por duas razões, é um fenómeno popular

mundial e tem um baixo índice de golos, e por este motivo vários investigadores dedicam-se a codificar padrões e regularidades que podem levar ao sucesso, neste caso do Futebol ao golo, que é o objetivo do jogo. As ações de jogo realizam-se num contexto diversificado, configurado a partir de inúmeras situações de relações de oposição e de cooperação. Metzler (1987) citado por Carneiro (2018) defende que os jogadores e as equipas procuram resolver em situação, várias vezes e simultaneamente, cascatas de problemas que encerram uma elevada imprevisibilidade. As situações que ocorrem no contexto dos JDC devem ser entendidas como unidades de ação que possuem uma natureza complexa, decorrente não apenas do número de variáveis em jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que se colocam aos jogadores e às equipas.

2.1.1.2. Um jogo de interações e sistemas

De acordo com Castelo (1992), o jogo de Futebol é sistema aberto, dinâmico, complexo. Garganta e Gréhaigne (1999) reconhecem que na medida em que a ação de um jogador desemboca obrigatoriamente na interação com os demais elementos em jogo, cada uma das equipas que se defrontam comporta-se como uma unidade cujas interações dos seus elementos se sobrepõem às mais-valias individuais. Dado que atuam num contexto em que se estabelecem relações de dependência e interdependência, as equipas de Futebol podem ser consideradas sistemas hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências estratégicas e heurísticas. Assim, cada equipa constitui um sistema adaptativo complexo. A relação entre as equipas configura os contornos do jogo que pode ser considerado um sistema constituído por outros sistemas que procuram alcançar determinadas finalidades (Gréhaigne, 1989).

Conforme sustenta Castelo (1994), trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não-linear, no qual coexistem subsistemas hierarquizados que interagem através de conexões múltiplas. De acordo com o mesmo autor, a sua condição de sistema aberto faz emergir o consenso que a estrutura do jogo deve ser observada e analisada na identificação e conceptualização dos fatores que a constituem. Durante um jogo, dado que os acontecimentos que ocorrem no

terreno podem ser entendidos como os momentos de passagem de um estado para outro do sistema, o jogo pode ser considerado, recorrendo a uma expressão de Morin (1982), um sistema acontecimental.

Adotando a classificação dos sistemas preconizada por Beer (1966) e Lesourne (1976), citados por Tobar (2018) podemos considerar o jogo de Futebol:

- um macrosistema complexo, na medida em que os elementos que o constituem, pelas suas profusas inter-relações, o tornam altamente elaborado e, portanto, com elevado grau de inteligibilidade;
- um macrosistema probabilista de escolha múltipla, porque as suas unidades constituintes interagem de um modo não previsível e as respostas, nas ações de jogo, são condicionadas pela configuração de diferentes sequências de codificações.

Partindo do princípio de que qualquer sistema pode ser decomposto num certo número de sistemas (Durand, 1992), num jogo de Futebol é possível discriminar (Gréhaigne, 1989 cit. por Carneiro, 2018):

- o macrosistema jogo, identificado a partir do nível de confronto global entre duas equipas, consideradas as zonas de ação dos jogadores e o espectro da equipa;
- o subsistema equipa, primeiro subsistema fundamental do macrosistema, cujos elementos, baseando-se num código de comunicação comum, definem um determinado nível de cooperação e confronto;
- o subsistema (microssistema) confrontos parciais que contribui para a transformação do jogo, materializado na oposição entre uma parte das duas equipas numa dada zona do terreno;
- o subsistema (infra sistema) confrontos elementares cuja expressão se confina às situações de l contra l e aos duelos (1x1 com contacto físico). Estes infra sistemas modificam de forma pontual o sistema dos confrontos parciais.

Existem diversas caraterísticas ligadas aos sistemas, como por exemplo a abertura, na qual o sistema pode ser aberto ou fechado consoante haja ou não

trocas com o meio envolvente; a complexidade referente às interações entre os elementos constituintes e entre estes e o meio; a finalidade, na qual os elementos interagem em prol de um objetivo; o tratamento, que diz respeito às trocas dinâmicas entre o sistema e o meio envolvente; a totalidade, na qual os sistemas têm as suas próprias caraterísticas, que são diferentes dos seus elementos devido às interações ocorridas e na qual o sistema é mais do que a soma das suas partes, considerando-se deste modo um todo organizado; o fluxo, relacionado com as interações entre os elementos e com a interação bifurcada entre o sistema e o meio e o equilíbrio (Bertrand & Guillemet, 1998).

Contudo, no Futebol o conceito de "sistema" tem sido utilizado com um significado diverso. O que frequentemente se designa por sistema de jogo ou sistema tático, e se descreve através de siglas como 4:2:4, 4:3:3, 4:4:2, WM, etc. (Batty, 1981; Wilkinson, 1984; Serrano, 1993), restringe-se a um dispositivo, a uma distribuição topológica dos jogadores pelo terreno de jogo (Teissie, 1969; Godik & Popov, 1993; Catlin, 1994; Hughes, 1994), de acordo com o respetivo estatuto posicional. Todavia, a identificação da tática com os "sistemas táticos" tem feito com que a importância atribuída aos designados sistemas de jogo seja sobrevalorizada. De facto, duas equipas podem utilizar o mesmo "sistema tático", como por exemplo o 1-4-3-3, e jogarem de modo completamente diferente (Hughes, 1994), o que quer dizer que conhecer o dispositivo não implica conhecer o modo como ele funciona (Gréhaigne, 1989). Desta forma, importa distinguir este conceito de um muito calejado no vocabulário futebolístico, o de estrutura. Por vezes, este conceito e o de sistema surgem como sendo o mesmo, mas na verdade são diferentes. Neste ponto, torna-se importante referir a existência de diferentes tipos de organização, nomeadamente a estrutural e a funcional.

A organização é um dos parâmetros basilares de um sistema. Possui dois parâmetros que de uma forma geral são observados separadamente: um mais estrutural e outro mais funcional. Fazendo um paralelismo com o Futebol, entende-se parte estrutural como a distribuição dos jogadores no campo e a parte funcional como a forma de interação entre eles, bem como as dinâmicas que a equipa consegue impor no jogo, ou seja, o sistema aglutina tudo o que é

realizado por uma determinada equipa e que acaba por caraterizá-la e, como tal, não se limita à forma como os jogadores se posicionam no campo de jogo (Miranda, 2009). Segundo Morin (1982) "(…) a estrutura representa o lado rígido e estático do sistema (…)", ou seja, a estrutura diz respeito ao posicionamento dos jogadores em campo, que posteriormente originará uma dinâmica inerente às equipas e ao jogo. Assim, o sistema de jogo assume-se como um ponto de partida para configurar as dinâmicas do jogar, mas a funcionalidade compreende as caraterísticas dos jogadores, os princípios de ação em determinados momentos, as estratégias de decisão em definidos contextos (Silva, 2008).

Outro aspeto fundamental da organização é o equilíbrio nas relações numéricas dos jogadores ao longo do terreno de jogo. Segundo Kacani (1982), citado por Carneiro (2018) pode constatar-se que a conceção de jogo no Futebol atual é caracterizada pelo equilíbrio entre a participação dos jogadores na defesa e no ataque, com a particularidade de existir, por parte das equipas, uma vontade de impor a sua conceção de jogo ao adversário. Tal equilíbrio requer a intervenção de jogadores universais no jogo. Navarra (1983), citado por Carneiro (2018) ainda vai mais longe ao sublinhar a necessidade de potenciar cada vez mais a universalidade dos jogadores numa relação ótima entre a universalidade e o nível de especialização. Segundo este autor, o futebolista deve ser capaz de resolver com eficácia as tarefas inerentes à sua função específica dentro da formação de base e, quando a situação o impõe, funcionar no âmbito da superestrutura que a universalidade representa. Deste modo, importa, sobretudo valorizar o carácter organizacional do jogo, na medida em que é a organização que produz a unidade global do sistema. É ela que transforma, produz, relaciona e mantém o sistema, concedendo características distintas e próprias à totalidade sistêmica (Morin, 1982).

Num dado sistema, seja ele de qualquer área social, estão implícitas formas de organização que partem do menos complexo para o mais complexo, neste caso o futebol não foge à regra e apresenta-nos uma organização dinâmica de jogo. Dinâmica porque implica ação, é um sistema em movimento e ativo que se caracteriza pela concretização de formas superiores de coordenação, articulações dos vários setores do grupo, deslocamento lógico e coletivo da

equipa, total sincronização temporal dos comportamentos, tomadas constantes de decisões táticas contextualizadas, todo o comportamento individual orientado para o coletivo, articulação dos tempos de resolução mental com a execução motora e rentabilizar os gastos energéticos (Castelo, 2004). O mesmo autor identifica algumas referências dessas relações entre os membros de uma equipa: i) a forma como os jogadores desenvolvem as suas ações dentro da organização; ii) a forma como criam sinergias positivas; iii) a forma de desenvolvimento da lógica de trabalho.

É interessante pensar que no futebol moderno mantém-se a denominação dos jogadores segundo o seu posicionamento no terreno de jogo (defesa, médio, atacante). No entanto, esta nomenclatura, baseada na posição ocupada pelo jogador no terreno, designa apenas o seu papel dominante (Kacani, 1982), pois que, dadas as exigências atuais do Futebol, a atividade dos jogadores, ao longo do jogo, transcende largamente o limite imposto por aquela denominação. O Futebol atual exige, cada vez mais, que o jogador seja capaz de cumprir todas as funções, para além do espaço que predominantemente ocupa no terreno de jogo, pelo que à noção de posição se tem sobreposto a de função, indo ao encontro da ideia transmitida por Navarra (1983).

Todas as equipas de futebol retratam, quando joga, uma organização mais ou menos elaborada, visível fundamentalmente: i) na forma como os jogadores se colocam no terreno de jogo; ii) na forma como os jogadores atacam e defendem; iii) na forma como os jogadores se movimentam para resolverem as situações momentâneas de jogo (Quina, 2001). Falar de organização do jogo em futebol é falar, entre outras coisas, na distribuição dos jogadores no terreno de jogo em função da suas especialização e tarefa a executar por cada um no decurso de jogo, isto é, nos conceitos: i) fases de jogo; ii) métodos de jogo ofensivos e defensivos; iii) princípios de jogo ofensivos e defensivos e iv) ações individuais e coletivas ofensivas e defensivas (Teodorescu, 1994; Castelo, 2004).

Nas fases de jogo e numa visão dualista poderemos repartir o futebol em duas etapas: o processo ofensivo e o processo defensivo (Carneiro, 2018). O processo ofensivo está conectado como ação positiva ou fim positiva, pois só

com este comportamento poderemos atingir o fim que é o golo. O processo defensivo está numa posição contrária ao anterior, pois apresenta uma ação negativa ou fim negativo, porque a equipa não poderá concretizar o objetivo do jogo (Castelo, 2004). No entanto, outros autores citam momentos e fases, Guilherme (2004) e Costa et al. (2009), e referem quatros momentos: i) momento de Organização Ofensiva (OO), que comporta o conjunto de comportamentos que a equipa adquire aquando da posse de bola, para construir situações ofensivas para preparar o golo; ii) Momento de Transição Defensiva ou ataque/defesa (TD), que são os comportamentos a adquirir nos segundos seguintes à perda de posse de bola; iii) momento de Organização Defensiva (OD), privilegiar os comportamentos que evitem a equipa adversária de construir e de criar situações de finalização; iv) momento de Transição Ofensiva ou defesa/ataque (TO), visa assegurar comportamentos nos segundos imediatamente após a conquista da possa de bola.

Estes célebres momentos de jogo foram inicialmente apresentados pelo conceituado treinador da Laranja Mecânica Rinus Michels nos anos 70, que não perspetivava o jogo em função da equipa ter bola ou não a ter, mas sim da mesma estar organizada ou não (Tobar, 2018, p. 38). Mais tarde estes momentos foram descritos e explicados pelo seu aluno, Mister Louis van Gaal, adicionando ainda mais um momento que não foi referido anteriormente, os Esquemas Táticos, sendo representados por todos os momentos de jogo em que a bola está parada ou a ser reposta no terreno de jogo.

2.1.2. O Treinador

"O prazer do Treinador tem de ser o prazer de um artesão, não de um industrial." Júlio Velasco (Perarnau, 2017, p. 248)

Ao treinador desportivo é incumbido um conjunto alargado de funções, as quais requerem um corpo eclético de conhecimentos e competências para exercer cabalmente a sua atividade profissional (Abraham, Collins, & Martindale, 2006). Está inerente ao bom treinador a capacidade de, no treino, conseguir através de exercícios planeados para tal, corrigir e melhorar a organização e a qualidade de jogo transmitindo aos jogadores soluções que ajudem na resolução de

problemas que o jogo coloca (Vasco, 2012). Segundo Garganta (2004, pp. 229) "... o treinador de futebol deverá conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas… e a assumir as respetivas consequências. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica".

Um treinador deverá procurar obter a formação necessária, assente numa correta progressão, prezando sempre as suas próprias capacidades e demonstrando-as no terreno, estando em constante desenvolvimento, aprendendo com os conhecimentos advindos de diferentes fontes (Lima, 2001). No processo de aprendizagem, não é suficiente o conhecimento que advém das formações técnicas, do plano teórico, no entanto, é tão importante quanto a experiência adquirida através das vivências práticas, do que se observa nos outros e também importante o processo de reflexão, sabendo que o processo para se tornar um treinador de grande nível é mais influenciado pela sua interatividade, experiências contextuais de treino, observação de pares e partilha de conhecimento com outros treinadores (Almeida, 2011). Assim sendo, é "(…) o treinador, o qual tem beneficiado de melhor formação pessoal e profissional e tem vindo a enriquecer-se através da experiência adquirida através da prática e da reflexão sobre o processo de treino e de condução das equipas." (Almeida, 2011, pp. 21). Castro (2020) disse: "nunca me identifiquei com os seguidistas, com os que defendem que ou é preto ou é branco, que não há mais nada no meio. E há. Tantas e tantas cores no meio onde nos podemos situar. Podemos identificar-nos com um estilo, ser da mesma espécie de um outro treinador, mas temos de ter a capacidade de mudar, de acrescentar algo, de acordo com aquilo que somos, de acordo com as nossas ideias".

Mais uma vez, vamo-nos encontrar com a ideia apresentada por Mesquita (2021) do Treinador Reflexivo. Entende-se, que a formação e o saber do treinador deverão ser multidisciplinares, dado que é este quem tem a palavra final nas decisões que contribuem para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, as quais são tomadas assentes nos saberes que vão sendo adquiridos ao longo do

tempo, através da experiência competitiva, das várias áreas de estudo e dos que o rodeiam (Rios, 2018).

O treinador é o criativo, é o responsável pelas ações de uma equipa, ou pelo menos tem bastante influência nas mesmas. O treino é então a sua zona de ação, onde este pode intervir, corrigir, aperfeiçoar o que pretende, não só a nível do plano de jogo, mas a outros tantos, como no aspeto psicológico, emocional, logístico. Desta forma, são várias as competências que este deve possuir para poder ir caminhando neste processo de treino-jogo-treino, as quais são mais visíveis ao nível dos exercícios ao nível da competência dos jogadores e, posteriormente, na competição. No entanto para tal acontecer, é fundamental que o jogador entenda, concretize e, sobretudo, aceite as suas ideias e sugestões. A linguagem que o jogador deve entender, quando a preocupação do treinador é o treino, são os exercícios, mas o exercício em si, só tem informação potencial com jogadores bons, eventualmente, até está para além do que é pretendido, mas com a intervenção do treinador, ele, o exercício, vai para além da informação potencial, gerando diferentes capacidades (Rocha, 2000). Ferreira (2020) sobre este tema diz: “Há treinadores que treinam e há treinadores que ensinam. Eu próprio tive treinadores que me treinaram e outros que me ensinaram. O nosso papel como treinador é, acima de tudo, dar recursos aos jogadores para eles tomarem as melhores decisões. Porque no final quem vai analisar, quem vai decidir, quem vai fazer, são eles. São eles que executam, são eles que mandam”.

A comunicação é uma ferramenta essencial para o treinador, porque permite intensificar o entendimento e a proximidade com os jogadores e restantes elementos envolvidos no processo (Shanahan & Schefter, 2000). Um treinador no exercício das suas funções está essencialmente a comunicar. De acordo com Rocha (2006) “... treinador deverá sempre ser um indivíduo capaz e responsável por todo o seu processo de planeamento, instrução e gestão, exercendo funções de avaliador, especialista, observador, estimulador, solucionador de problemas e conselheiro, tendo sempre como alvo da sua intervenção o rendimento de um conjunto de indivíduos no Desporto”. O discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação com maior eficácia, entre

as quais, ser criativo para evitar a monotonia, variável, alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os jogadores, ter atenção à duração e quantidade de informação para não criar cansaço nem desinteresse pelo que estão a ouvir e deve ser positivo para criar confiança e motivação (Rodrigues, 2009).

O papel do treinador não deve ser entendido, apenas, através de funções consideradas técnicas ou de instrução porque dele espera-se que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos jogadores que estão no seu comando, fomentando a transformação e o aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo (Garganta, 2004). Tal, pode verificar-se na afirmação de Roper (2005) quando diz que "... a liderança é uma orientação deliberada e consciente de indivíduos, ou de um grupo, em direção ao cumprimento de um alvo ou objetivo predeterminado.". Para Chelladurai (1990), cit. por Rios (2018) a equipa é fundamentalmente um conjunto de egos e que a necessidade de convergir as necessidades e os interesses individuais para atingir os objetivos da equipa representa uma tarefa mais complexa do que treinar individualmente os jogadores. Entende-se assim, a importância que esta relação entre o treinador e os jogadores tem para a implementação das ideias de jogo, para o rendimento da equipa, sendo considerada mesmo mais complexa que o próprio processo de treino, tendo por base as motivações e a personalidade de cada um.

Por outro lado, não podemos dissociar a pessoa do treinador. A personalidade, as vivências e as crenças da pessoa irão obrigatoriamente influenciar o tipo de liderança que será imposto pelo treinador. Sobre este tema o treinador campeão nacional Vítor Pereira (2020) disse: "Eu acredito que a personalidade das pessoas tem uma influência determinante naquilo que é o jogo que defendem. Eu sou impaciente. Eu vim de um meio em que tinha de lutar, de competir para ser melhor que os outros, e no jogo sou assim. Eu quero dominar. Quero ser melhor. Se não tenho a bola quero ser agressivo para a voltar a ter, mas sem ser acéfalo". Viera (2020) complementa dizendo que: "Se tens uma ideia, se tens uma convicção, se tens um objetivo e trabalhas em cima disso durante semanas, meses, tens de procurar encontrar consistência nesse trabalho e não desistir só porque estás a levar na cabeça nos primeiros jogos. Ser treinador camaleão no

que diz respeito à ideia de jogo não acredito. Se essa alternância for de sistema, então tudo bem. Se é adaptar-se em alguns momentos ao adversário, ok perfeito. Mas não podemos alterar aquilo que somos como pessoa. O nosso carácter, a nossa identidade, não se muda de semana a semana". O já referido Castro (2020) em relação a este tema diz: "Eu não acredito no mundo sem emoções. Por isso eu acredito nas lideranças com emoção, incluindo no futebol. A minha liderança não esconde emoções. Quando estou feliz, estou feliz. Quando estou triste, estou triste. E os meus jogadores percebem claramente isso".

2.1.3. O Treino de Futebol

"Não é o treino que torna as coisas perfeitas, mas antes o perfeito treino que permite obter a perfeição." (Frade, 2015)

O treino desportivo de jogadores e de equipas visa a melhoria desportiva e o progresso humano e é muitas vezes apresentado como sendo uma arte que se tem relacionado com a ciência de forma exponencial (Garganta, 2015). É um processo pedagógico que evolui através da evolução científica e que visa auxiliar os profissionais e instituições a desenvolverem as suas competências de forma a alcançarem os seus objetivos com a maior eficácia possível (Garganta, 2015). Existem vários fatores que podem afetar positivamente ou negativamente o rendimento desportivo, mas o treino é o que se revela mais determinante quando visamos preparar a competição (Garganta, 2013) e existe entre ambos uma relação de interdependência (Faria, 1999).

Castelo (1994) refere que da reflexão conceptual do jogo de Futebol emerge a necessidade da construção e unificação de um modelo técnico-tático do jogo, de forma a definir a sua lógica interna, a partir da observação e análise das equipas mais representativas de um nível superior de rendimento. No Futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Segundo, Garganta e Gréhaigne (1999) esta relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com

o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico das partidas. Reconhecendo-se que o jogo configura o perfil das exigências específicas impostas aos jogadores (Gréhaigne, 1989; Garganta, 1997), e que o treino viabiliza ou limita a expressão de tais exigências no jogo, quanto mais a relação entre estas realidades interdependentes for privada do esforço de compreensão, menos ajustada e eficaz se torna a intervenção dos treinadores e dos investigadores (Castelo, 1994).

Para que se possa respeitar o princípio da especificidade é importante conduzir os nossos atletas em treino, de forma que estes possam resolver os problemas eficazmente e de acordo com as ideias da equipa técnica. Para tal, não basta realizar exercícios em especificidade com o jogo. A linguagem que o jogador deve entender, quando a preocupação do treinador é o treino, são os exercícios, mas o exercício em si, só tem informação potencial com jogadores bons, eventualmente, até está para além do que é pretendido, mas com a intervenção do treinador, ele, o exercício, vai para além da informação potencial, gerando diferentes capacidades (Rocha, 2000). Sobre este tema, (Ferreira, 2020) diz: "Qualquer exercício que um treinador propõe tem de perceber que o exercício não é dele, é dos jogadores. É um exercício em que as suas ideias têm de ser entendidas, um exercício cujas propostas nele contidas tenham como objetivo que os jogadores as entendam, e que a equipa no seu todo as consiga interpretar dentro do campo, no jogo".

Por outro lado, o jogo é algo bastante complexo e recheado de diferentes momentos, estímulos, relações de cooperação/oposição, etc. A maneira mais representativa de treinar para jogar, seria realmente treinar em contexto de jogo. Contudo, por vezes, torna-se impossível treinar o jogo pelo jogo, exclusivamente. Desta forma, imergiu um novo conceito que permite uma melhor organização e aproveitamento do treino: os fractais. Um fractal é designado por (Israel et al., 2015, p. 158) "... uma parte invariante ou regular de um sistema caótico que pela sua estrutura e funcionalidade consegue representar o todo independente da escala na qual possa ser encontrado." A organização fractal do processo de

treino eleva-se da necessidade didático-metodológica de dividir o jogo e o treino para tornar mais fácil a intervenção do treinador. Nem sempre é fácil dividir em diferentes partes e manter a sua complexidade, ainda assim é parte fundamental da fractalidade manter a sua estrutura-tipo (Israel et al., 2015). A organização fractal do exercício consiste na forma de construção de um processo de treino que se deve desenvolver independentemente do que se pretende ensinar ou treinar. O objetivo de treinar em escalas mais reduzidas prende-se com o facto de permitir o aparecimento dos comportamentos desejados ao nível macro, bem como treinar aspetos de carácter mais micro (subprincípios e sub dos subprincípios de jogo) (Guilherme, 2004).

Abordando diretamente a questão do plano operacional percebemos que os exercícios são reconhecidos como a principal via pela qual se promove a operacionalização do ensino no treino. Assim, os exercícios são considerados o meio mais influente quando se aborda a promoção do ensino do treino. (Israel et al., 2015). A singularidade do processo baseia-se na ideia de que todos os exercícios criados devem estar em sintonia total com o contexto específico que a equipa tem ao nível do jogo. A especificidade assume-se como uma caraterística que está ligada à criação de relações e dinâmicas que fazem emergir um Modelo de Jogo Específico (Teoldo, 2015).

2.1.3.1. Modelo de Jogo

Tani (2002) diz que cada treinador deve ter uma identidade, criada por si mesmo, acerca do seu modo de treinar e de como encara o jogo de Futebol. Para tal, considera se ser necessário realizar uma procura de informação acerca dos vários métodos e meios de treino e tentar aplicá-los de forma a descobrir se a sua ideia é válida ou não. Aliás, o processo de treino tem como preocupações centrais a preparação técnica e a preparação tática individual e coletiva, em que é através de ensaios que se percebe se o Modelo de Jogo e a forma como se implementa esse determinado modelo resulta ou não no êxito desportivo, sabendo que se não resultar é necessário corrigir. Desta forma, a operacionalização do processo de treino deve ter como base o Modelo de Jogo.

Os treinadores utilizam o Modelo de Jogo como principal instrumento para a organização e planificação do processo de treino e de jogo, com o objetivo de moldar os comportamentos e ações dos jogadores e, consequentemente, da equipa (Gonçalves, 2011). No entanto, as caraterísticas e dinâmicas do adversário influenciarão os comportamentos e da equipa durante o jogo. Como tal, existem duas faces no jogo de Futebol, a que podemos chamar de controlável, onde podemos intervir e tentar diminuir a imprevisibilidade criada pelo mesmo e aquela que se considera mais abalável, que depende do momento, do adversário e da capacidade que tem para contrariar uma estratégia que terá sido montada para o travar (Silva, 1997). A criatividade e a espontaneidade são ferramentas chave que pode ser usada pelo treinador para enriquecer o Modelo de Jogo (Guilherme, 2004). O mesmo autor continua salientando que é de tamanha importância que os jogadores sejam capazes e incentivados a colocar ao serviço do Modelo de Jogo, e do coletivo, a individualidade que permitirá a elevação da equipa para um nível superior.

A conceção de jogo, os princípios de jogo, as caraterísticas dos jogadores e as organizações estruturais são os elementos fundamentais a ter em conta no momento em que o treinador elaborar o seu Modelo de Jogo. Como já exposto anteriormente, a conceção de jogo está inerente às ideias do treinador e à forma como ele lê e interpreta o jogo de Futebol (Guilherme, 2004). Quanto às caraterísticas dos jogadores, são eles que colocarão em campo o que é trabalhado acerca do Modelo de Jogo. O treinador deve ter como foco principal o conhecimento integral dos seus jogadores, desde as experiências anteriores até às qualidades evidenciadas por cada um deles (Guilherme, 2004).

Importa que o treinador crie uma espécie de guia mental, que sirva de orientação para todos os intervenientes no processo e que seja constituído entre outros aspetos por “princípios, subprincípios e sub dos subprincípios” para cada momento do jogo com vista à criação de uma identidade que surgirá como resultado da interligação destes e que lhe permite diferenciar das restantes equipas, ser única (Oliveira, 2003).

A transmissão das ideias de jogo do treinador para os jogadores é simplificada e facilitada através da criação de exercícios de treino e com o estabelecimento de uma determinada metodologia de treino que deve ser seguida durante toda a época desportiva. Pede-se à equipa técnica que seja capaz de criar no exercício de treino uma situação que se aproxime o máximo possível da situação real no contexto de competição em que se encontra inserido. Sendo assim, quanto maior for a aproximação entre as situações vivenciadas e experienciadas em treino e o jogo, mais perto estará a equipa e o treinador de atingir os resultados positivos que todos pretendem (Queiroz, 1986). Treinar sem um guia a nível de jogo não permitirá a afirmação da equipa, assim como treinar todos os cenários possíveis se afigura como um erro (Castelo, 2006).

A ideia de jogo terá um papel fundamental na forma como se treina e quanto mais coerente for, mais sentido fará o processo de treino sendo que a prestação do praticante ou da equipa será o espelho do modo como se treina (Castelo, 2002). Seabra (2020) acrescenta ao dizer que: "Não queremos construir exercícios para ir para o livro dos 1527 exercícios. Nós queremos é construir exercícios de acordo com o nosso jogar. Que aqueles exercícios promovam determinadas coisas para que o jogador tenha transferência deles para o jogo. E para isso acontecer temos de pôr os nossos jogadores à prova".

Para Oliveira (1991), a especificidade só é possível se existir um conjunto de relações entre várias componentes tático-técnicas, cognitivas e físicas. Faria (1999) acrescenta que se durante o jogo existem necessidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, elas são resultado de uma certa organização de jogo de uma equipa e será em situação de treino que deverão ser exercitadas. O treino prepara os jogadores e a equipa para que consigam resolver os problemas que o jogo lhes coloca de forma definitiva, dentro de uma determinada lógica seguida para a resolução dos mesmos (Oliveira, 2006). Aliás, se o jogo deve ser o retrato do treino, o treino deve representar o jogo na sua totalidade (Oliveira, 1991).

2.1.3.2. Periodização do Treino

A periodização do treino é descrita como organização sequencial do treino, para que os atletas possam atingir o estado de forma desejado e os resultados

pretendidos (Issurin, 2010). Tal é a sua importância que Mujika et al. (2018) referem que um dos maiores desafios de treinadores e jogadores, de todos os níveis competitivos, é desenhar planos de treino a curto e a longo prazo que permitam induzir adaptações ótimas e maximizar a performance, nos momentos desejados. No entanto, parece ser essencial uma abordagem periodizada a curto e a longo prazo, do stress de treino e da recuperação para a otimização da performance e sucesso na competição (Mujika et al., 2018).

É possível perceber que o peso da periodização do treino ao longo de uma época desportiva é de tal forma relevante, sendo este muitas vezes responsável, também por vitórias e derrotas, campeonatos e grandes torneios internacionais, que acabam em glória ou em fracasso. Santos (2018) ainda vai mais longe e liga este tópico ao tópico seguinte da monitorização e controlo do treino. Segundo ele, a periodização do treino está diretamente relacionada com a monitorização e controlo do treino. Os objetivos de ambos são comuns: otimizar a performance, impedir o desenvolvimento de fadiga e evitar as lesões. A periodização poderá ser vista como as "guidelines" do processo de treino e da adaptação ao mesmo. A monitorização e controlo do treino permite avaliar as consequências da periodização (Santos, 2018).

De uma forma geral, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), como é o caso do Futebol, devido aos períodos competitivos alargados e os jogos frequentes (até 3 jogos por semana), a pré-epoca é o momento, por eleição, de otimização da performance, seguindo se um pequeno período de "tapering" antes do início das competições (Santos, 2018). Durante a época, tenta-se manter o estado de forma com o treino e com as competições (Mujika et al., 2018). Tal é a importância do manter de estado ao longo do calendário competitivo que Mourinho, citado por Oliveira et al. (2006, p.100) diz: "Não quero que a minha equipa tenha picos de forma. Não posse querer que a minha equipa oscile de desempenho! Quero sim que esta se mantenha sempre em patamares de rendibilidade elevados. Porque não há jogos ou períodos mais importantes que outros. Todos os jogos são para ganhar". Devido a este período competitivo prolongado, com uma frequência de jogos alta, poderá levar a consequências negativas para os jogadores, como o "overtraining" e as lesões. O calendário

competitivo e os objetivos da equipa devem ser fundamentais para determinar o modelo de periodização utilizado no planeamento da época (Mallo, 2011).

A periodização no futebol é um tema bastante complexo, primeiro, porque num JDC como o futebol, o treinador tem de dirigir um grupo de atletas, e não apenas um, que têm necessidades diferentes e têm diferentes respostas a uma dada carga de treino (Verheijen, 2014a); segundo, o futebol e a maioria dos JDC envolve um vasto número de habilidades e capacidades que são necessárias para o rendimento, que necessitam de ser desenvolvidas. Desta forma, são vários os autores que afirmam não haver, ainda, conhecimento suficiente sobre os conceitos de periodização utilizados no futebol de elite (Los Arcos et al., 2017; Malone et al., 2015; Owen et al., 2017).

A periodização do treino é realizada em estruturas, com vista a permitirem que o plano anual de treino seja organizado em fases mais pequenas, por vezes com objetivos distintos. Desta forma, podemos organizar a estruturação da periodização do treino em 4 momentos:

- **Macrociclo:**

O plano anual de treino (ou Macrociclo) é a organização de uma época desportiva desde o seu 1º dia até ao dia final da época. Dentro deste plano é possível distinguir três períodos com objetivos distintos: 1) período preparatório, chamada pré-época onde o grande objetivo é preparar os atletas para os momentos de competição, 2) período competitivo, que altamente variável dependendo da modalidade praticada e do nível competitivo inserido e 3) período transitório, que tem como grande objetivo a recuperação física e mental dos atletas preparando-os para a próxima época.

- **Mesociclo**

Período de 2 a 7 semanas que leva à realização de objetivos de treino e/ou de performance predeterminados (Mujika et al., 2018). Um Mesociclo deve durar o tempo necessário para permitir desenvolver as capacidades biomotoras, habilidades técnicas e/ou elementos táticos definidos; a duração de um

Mesociclo varia, também, de acordo com tipo de desporto e fase da época. Normalmente no período preparatório os Mesociclos têm uma duração maior (4 a 7 semanas) do que no período competitivo (2 a 4 semanas) (Matveyev, 1981 cit. por Bompa & Haff, 2009).

- **Microciclo:**

O termo microciclo tem origem do grego, de micro, que significa pequeno e do latim, "cyclus", que se refere à sequência regular de eventos. Um microciclo é composto por 3 a 7 dias. A estrutura e o conteúdo de um microciclo determinam a qualidade do processo de treino. O microciclo é estruturado de acordo com os objetivos, volume, intensidade e métodos que são o foco para uma determinada fase de treino (Santos, 2018). É possível observar no capítulo 5 um exemplo de um microciclo, sendo o microciclo padrão que será utilizado ao longo da época.

- **Sessão ou unidade de treino (UT):**

É a estrutura de periodização mais pequena. Um dia de treino pode ser composto por várias sessões de treino, sendo que, uma sessão de treino consiste em várias partes: introdução (aquecimento/ativação) parte principal e retorno à calma (relaxamento/alongamentos).

2.1.4. Esquemas Táticos

"São muitos os autores que se referem aos lances de bola parada como oportunidades demasiado favoráveis à obtenção de golos para que sejam deixadas ao improviso" (Pereira, 2008)

Qualquer atividade humana nas suas diferentes formas rege-se por uma determinada racionalidade que é a capacidade de adaptação ao meio, neste caso particular do futebol e tal como as orquestras são necessários muitas horas para que todos os instrumentos se coordenem em cada momento, só com a prática e a experimentação é que se possibilita atingir patamares de excelência, não através de palavras, mas do ato (Carneiro, 2018). Só desta forma conseguiremos potenciar ao máximo este tipo de lances.

De facto, Carvalhal (2009) refere que o lado defensivo (do jogo) tem melhorado substancialmente, tornando-se mais difícil de surpreender os adversários, mas que há sempre formas de conseguir quebrar a “teia” do adversário e por isso é que continuam a existir muitos golos através de lances de bola parada. Desta forma, a importância dos lances de bola parada no futebol tem sido cada vez mais evidente. A variabilidade e a imprevisibilidade presente no jogo de futebol, leva-nos a considerar importantes as situações de bola parada, uma vez que, nestas disposições existe um maior controlo e previsibilidade, já que coordenadamente se pode prever e estruturar eficazmente as ações para o fim pretendido. Foi a partir deste pensamento que surgiu esta inquietação, que me levou a estudar e analisar mais de perto a percentagem de sucesso da minha equipa neste momento de jogo.

Na mesma linha de pensamento, Casanova (2009) destaca o facto de os treinadores darem grande importância ao momento defensivo da sua equipa, pelo que têm apostado cada vez mais nos Esquemas Táticos (ET) para poderem resolver um jogo e chegar à vitória. Os ET acontecem de forma muito frequente durante um jogo de Futebol. Sendo um jogo de oposição, em que o contacto físico é permitido, as faltas acontecem frequentemente, assim como as interrupções de jogo, resultando em ET. Assim, devido ao elevado número de faltas, como constatado numa observação efetuada por Garganta (2004) na qual verificou cerca de 120 interrupções de jogo, este deve ser um aspeto ao qual se deve dar grande importância, para que se consigam oportunidades de finalização.

Segundo Carneiro (2018), as fases estáticas do jogo podem ser definidas por bolas paradas ou partes fixas do jogo, são esquemas que representam formas de combinação tática, organizando as ações individuais de diversos jogadores de natureza ofensiva, visando assegurar as circunstâncias mais benéficas para concretizar de forma imediata o golo. Poderemos igualmente classificar como: 1) Carácter: Defensivos ou Ofensivos; 2) Tipo: Pontapé de Canto, penalties, pontapé de livre direto, pontapé de livre indireto, lançamento lateral longo e lançamento lateral curto. Por outro lado, segundo Cunha (2007) parece não existir unanimidade entre os diversos autores quando à denominação deste tipo

de lances, fazendo referência a Wrzos (1984), Mombaerts (1991) e (Slediewski & Ksionda 1983). O primeiro autor citado afirma que ET são fragmentos constantes do jogo, enquanto os outros os designam como fases estáticas, entrando em concordância coma ideia de Carneiro (2018). Já Teodorescu (1984) define este tipo de lances como partes fixas do jogo. Castelo (1994) e Garganta (1997) definem-no como situações de bola parada. No contexto deste trabalho e para mais fácil entendimento irei designar estas situações por Esquemas Táticos (ET).

Teodorescu (1984), depois de uma análise dos dados do jogo de Futebol, concluiu que entre 25% e 50% das situações de finalização têm por base as soluções táticas a partir de ET. Mais relevante é o facto de os jogos importantes (entre equipas com o mesmo nível de rendimento, ou jogos decisivos) serem cada vez mais decididos através de golos que derivam de pontapés de livre direto, pontapés de livre indireto, lançamentos pela linha lateral, pontapés de canto e pontapés de penalti. Na mesma linha de pensamento, muitos estudos confirmam a afirmação anterior, estimando que entre 30% e 40% dos golos resultam de ET. Jinshan et al. (1993) relativamente ao 14º Campeonato do Mundo, referiram que 32,2% dos golos foram obtidos através de ET. Castelo (1996) juntando os dados do Campeonato do Mundo de 94 e do Euro de 96 observou um decréscimo para 27,0%. No Campeonatos de Mundo de Mombaerts (2000) e Greghaigne (2001) concluíram, respetivamente, que 30% e 25% dos golos marcados provêm de ET, enquanto Bangsbo e Peitersen (2003) indicam 32% no Campeonato do Mundo de 1990 e 25% no Campeonato do Mundo de 1994, respetivamente. Por sua vez, Casáis (2006) reportou uma contribuição de 33,4% para golos marcados através de ET. Ainda, Acar et al. (2008) apresentaram as seguintes taxas: 37%, 29%, 24,6%, 27,3% e 26% para os Campeonatos do Mundo de 2006, 2002, 1998, 1986, 1982, respetivamente. Por fim, de acordo com Silva (2011), cerca de um terço (31,6%) de todos os golos marcados na Liga Espanhola (La Liga) em 2008-09 foram marcados através de ET.

Quadro 1- Fonte de golos do Campeonato do Mundo 2002 (Carling, Williams & Reilly, 2005)

	Total (Golos)	% de sucesso
Pontapé de Livre	27	17
Pontapé de Canto	21	13
Lançamento de Linha Lateral	17	10
Pontapé de Penalti	13	8
Jogada Dinâmica	84	52
Total	161	100

No que concerne à especificação dos ET, como podemos observar no Quadro 1, dos golos marcados através de ET, os pontapés de livre (PL) são os que apresentam maior contribuição, seguidos de pontapés de canto (PC), lançamentos de linha lateral (LLL) e pontapés de penalti (PP). Contudo, segundo Dios et al. (2017), os ET mais eficazes resultam de pontapés de penálti, seguido por pontapés livres indiretos e pontapés de canto. Também os golos marcados de pontapé livre direto parecem estar em ascensão, ao contrário dos lançamentos de linha lateral, pontapé de baliza e pontapé de saída, que estão associados a um reduzido número de golos, segundo o mesmo autor.

Num estudo mais recente, Carneiro (2018) revela que realizou uma análise com a observação de 8 jogos de competições diferentes ao mais alto nível de 2016. A amostra consistia em 2 jogos do Apuramento do Mundial (A.M.), 1 jogo da Liga dos Campeões (L.C.), 1 jogo da Liga alemã (L.A.), 1 jogo da Liga italiana (L.It.), 1 jogo da Liga inglesa (L.In.), 1 jogo da Liga portuguesa (L.P.) e 1 jogo da Taça de Portugal (T.P.). No total foram observados 353 ET, distribuídos por 87 PC, 107 PL, 156 LLL e 2 PP.

Quadro 2- Estatística Resultado e golos de ET (Carneiro, 2018, p. 33)

Jogo	Resultado	Golo Esquema Tático	%
1- Apuramento Mundial	4-1	1	20,0
2- Apuramento Mundial	3-0	1	33,0
3- Liga dos Campeões	3-1	1	25,0
4- Liga alemã	1-0	0	00,0
5- Liga italiana	1-2	1	33,0
6- Liga inglesa	2-2	2	50,0
7- Liga portuguesa	1-1	1	50,0
8- Taça Portugal	0-0	0	00,0
Total	22	7	31,8

Ao analisarmos o Quadro 2, verificamos uma percentagem elevada de golos através de ET, observado neste prisma o autor afirma então que as disposições estáticas nos momentos de ET são de extrema importância durante o jogo de futebol, podendo resultar num número significativo de golos, e com isso vitórias e, mais tarde, campeonatos. Com o valor de 31,8% de percentagem de golos podemos também enquadrar este valor com os estudos referidos anteriormente e, que nos levanta outra conclusão: apesar de já termos percebido que os ET apresentam um nº significativo de golos num jogo de futebol, ao longo dos anos, parece que o valor da % de sucesso mantêm-se, mais ou menos, inalterado no espetro entre os 30% e 40%.

Contudo, no mesmo estudo, no Quadro 3, se formos analisar a percentagem com que se concretiza cada situação de ET, neste caso percebe-se que estes momentos raramente são aproveitados e provavelmente insuficientemente trabalhados e praticados nos momentos de treino.

Quadro 3- Estatística dos Lances de ET por jogo e a sua eficácia (Carneiro, 2018, p. 34)

Jogo	Pontapé de Penalti	Pontapé de Canto	Pontapé de Livre	Lançamento de Linha Lateral
1- Apuramento Mundial	2	12	13	21
2- Apuramento Mundial	0	8	13	17
3- Liga dos Campeões	0	13	19	19
4- Liga alemã	0	12	11	18
5- Liga italiana	0	10	14	26
6- Liga inglesa	0	9	10	17
7- Liga portuguesa	0	16	8	13
8- Taça Portugal	0	7	18	25
Total	2	87	107	156
Golos	1	4	1	1
% Eficácia	50,0	4,6	0,93	0,64

Realmente com uma percentagem de 50% no PP, 4,6% nos PC, 0,93% nos PL e 0,64% nos LLL podemos comprovar que ainda existe muito trabalho a ser feito relativo a estes momentos de jogo, na procura de tornar estes, o mais eficazes possíveis.

De modo a realçar a importância dos pontapés de livre no Futebol Moderno, Ensum et al. (2000), citados por Esteves (2011), no estudo realizado ao Campeonato Europeu de 2000, demonstraram que 53,6% dos golos marcados através de ET (excluindo os pontapés de penalti) foram apontados através de pontapés de livre. Também Grant e Williams (1999) realizaram um estudo aos últimos 20 jogos do clube inglês Manchester United Football Club na época de 1998-99 e também verificaram uma contribuição elevada dos pontapés de livre (44,4%).

Relativamente aos pontapés de canto, Casal et al. (2015) verificaram que os golos que resultam através destas situações fixas do jogo decidiram o resultado do mesmo em 76% dos casos.

Num estudo realizado por Castelo (1994), a todas as finais dos Campeonatos do Mundo e da Europa entre 1892 e 1990, o autor verificou que os lançamentos de linha lateral são praticamente inúteis na marcação de golos, pois estes representaram apenas 1% dos apontados através de ET. Herráez (2003) procurou explicar os motivos de tal facto, afirmando que os lançamentos de linha lateral permitem-nos defender a nossa baliza com mais eficácia, quando comparados com outros ET devido ao facto da reposição da bola em jogo ser efetuada com as mãos, que têm menos potência que os pés, pelo que a distância onde se pode colocar a bola é menor.

Por último, relativamente aos pontapés de penálti, Palacios-Huerta (2003), ao analisar 1417 dessas situações, concluiu que um marcador de pontapés de penálti altamente eficaz deve saber rematar em diferentes áreas da baliza. Contudo, Bar-Eli e Azar (2009) afirmam que os pontapés de penálti têm mais probabilidade de ser bem-sucedidos se visarem apenas os dois cantos superiores da baliza.

Em suma, os ET assumem-se, portanto, como lances determinantes para criar desequilíbrios na equipa adversária e na resolução/decisão de um jogo. Para tal, emerge a imprescindibilidade do efeito surpresa e do lado estratégico, para criar imprevisibilidade no adversário e aproveitar as suas debilidades (Bessa, 2009). A partir desta ideia, alguns autores procuraram encontrar novas fórmulas para aumentar a eficácia dos ET (Suárez et al., 2014), quer através das características dos jogadores e da componente estratégia dos mesmos, quer da definição de um microciclo padrão.

Ensum et al. (2000) concluem que existem alguns fatores que podem ser determinantes para o sucesso de um ET: 1) a qualidade ao nível da execução; 2) a forma como os jogadores se posicionam; 3) tornar variável este tipo de execuções; 4) o efeito surpresa na cobrança deste tipo de situações. Na mesma linha de pensamento, Rocha (2009), refere alguns aspetos para se ter êxito nos

ET, como o caso da organização da jogada, a exploração das capacidades de um jogador, explorar as fraquezas de um adversário, a confiança e convicção na marcação do golo. O mesmo autor enumera ainda outros aspetos importantes para a marcação dos ET, como por exemplo: 1) o jogador que executa - precisão, antecipação da jogada, rapidez em encontrar soluções alternativas e rápida comunicação; 2) os jogadores que formam a barreira - formar uma barreira ativa, auto sacrifício, tempo das movimentações; 3) os jogadores que tentam destabilizar a barreira - capacidade de surpreender o adversário, determinação no remate para o golo; 4) todos os movimentos aquando da marcação da falta - sincronismo em todos os movimentos, precisão no tempo de passe, capacidade de antecipar o movimento do adversário, confiança total na escolha da jogada a executar.

Castelo (2009) refere-se à importância que os treinadores dão a estas situações no treino. Os ET, na perspetiva do autor, oferecem o tempo e a oportunidade: a) de reajustarem posições, de forma a maximizar as potencialidades individuais, b) de estabelecerem distâncias coerentes entre os vários elementos, em função do esquema que se quer aplicar, c) de acertarem as marcações e adversários, que não estão diretamente implicados na defesa da sua baliza, d) de usufruírem da iniciativa do jogo, de modo a surpreender o adversário e, levá-los a cometer erros.

Deste modo, na perspetiva de Rodrigues (2005), o segredo e a rapidez são dois fatores que geram imprevisibilidade. Segundo o mesmo autor, a estratégia adotada pelas equipas em ocultarem as suas verdadeiras intenções, para depois tentar surpreender o adversário, tem uma influência cada vez maior no rendimento em jogo. Segundo Bangsbo e Peitersen (2000), a operacionalização dos ET pode ser feita em quatro fases: 1) escolha da combinação; 2) treino específico dessa combinação; 3) treino dessa combinação em situação de jogo; 4) utilização dessa combinação durante a competição.

No estudo de Bessa (2009) teve a possibilidade de entrevistar alguns treinadores como Carlos Carvalhal, José Gomes, Manuel Machado, entre outros. Relativamente ao tema da operacionalização dos ET no microciclo os

treinadores apresentam ideias similares, referindo que pode haver microciclos onde este tipo de lances é trabalhado no último treino da semana ou, por vezes, se for identificado algum aspeto mais importante no adversário este tipo de trabalho pode aparecer ao longo da semana também. É possível também organizar este trabalho em dois blocos diferentes: ET ofensivos e ET defensivos, que são trabalhados em dias diferentes.

Em conformidade com o estudo de (Carling, Williams & Reilly, 2005), decidi usar a mesma designação de PL (diretos e indiretos), PC e PP para dividir e analisar os ET ofensivos da minha equipa ao longo da época no processo de estágio.

2.2. Contexto institucional

"Estar no Desporto e estar no SC Braga só faz sentido quando se consegue ir permanentemente em busca de mais e melhor." (António Salvador)

A instituição onde decorrerá o meu ano de estágio será o Sporting Clube de Braga (SCB). O SC Braga (figura 1) é um clube que nas últimas décadas tem vindo cada vez mais a ganhar o seu espaço na elite do futebol português, já sendo apelidado por muitos como "O Quarto Grande de Portugal". É um clube que já conta com inúmeras presenças europeias, inclusive chegando já a uma final da Liga Europa. Internamente, é um clube que nos últimos anos procura sempre intrometer-se na luta pelo título nacional conseguindo já conquistar um 2º lugar e vários 3º lugares. Já conquistou também Taças de Portugal e Taças da Liga. Relativamente à formação, é um clube que também evolui de uma forma quase exponencial nos últimos anos, tendo nos dias de hoje, instalações e equipas que lutam de igual para igual com os melhores clubes a nível nacional.

Figura 1- Emblema do SC Braga

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se

distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol, contando com um palmarés notável a nível nacional e internacional. Conta no seu palmarés com:

- Conquista da 1ª Taça de Portugal (1965-1966) e 1ª participação em competições internacionais na época seguinte;
- Permanência na 1ª liga Nacional desde 1975 (clube com mais anos seguidos de permanência só atrás dos grandes do Futebol português, FC Porto, SL Benfica e Sporting CP);
- Conquista da 1ª Taça Federação Portuguesa de Futebol (1976-1977);
- Conquista da 1ª Taça Intertoto (2007-2008);
- 1ª presença na Liga dos Campeões (2010-2011);
- Finalista vencido da Liga Europa (2010-2011);
- Conquista da 1ª Taça da Liga (2012-2013);
- Conquista da 2ª Taça de Portugal (2015-2016);
- Conquista da 2ª Taça da Liga (2019-2020);
- Conquista da 3ª Taça de Portugal (2020-2021);

Relativamente aos escalões de formação, conta no seu palmarés:

- Conquista do Campeonato Nacional Juniores B (Sub-17) (1984-1985);
- Conquista do Campeonato Nacional Juniores A (Sub-19) (2014-2015);

O Estádio Municipal de Braga (a "Pedreira") (figura 2) é um estádio de futebol situado na antiga freguesia de Dume, na cidade portuguesa de Braga. O estádio tem capacidade para 30 286 lugares tendo apenas duas bancadas laterais, sendo que os topos do estádio são constituídos pelos anfiteatros rupestres da encosta do monte. Foi construído para receber os jogos do Euro 2004 que se realizou em Portugal, sendo que a sua data de Inauguração é de 30/12/2003 que teve como palco um jogo entre o Sporting Clube de Braga e o Real Club Celta de Vigo (vitória caseira de 1 golo contra o nulo dos espanhóis). Estádio este, que recentemente tem sido escolhido pela Liga Portugal para se jogar as partidas relativas à Final Four da Taça da Liga.

Figura 2- Estádio Municipal de Braga

A “filosofia” por de trás deste clube e que orienta o seu processo metodológico de formação pode ser resumida numa frase do presidente António Salvador: “Estar no Desporto e estar no SC Braga só faz sentido quando se consegue ir permanentemente em busca de mais e melhor.” Desta forma, podemos explicar esta filosofia através de algumas frases chave, como: a equipa vale mais do que a soma das individualidades, os interesses da equipa estão acima de qualquer outro interesse, treinar nos limites para jogar nos limites, jogar com prazer e acreditar sempre.

Sendo assim, podemos dizer que a formação do SC Braga procura nortear-se por princípios bem sólidos e se alguma coisa mudar devem mudar as pessoas, mas não devem os princípios que são aquilo que caracterizam e que são a identidade do clube. Pretende-se com a estabilização dos exercícios de treino facilitar o método de incorporação aos atletas que sobem aos escalões superiores. Para que tal aconteça, tem que existir uma similaridade em todos os processos e tem que haver um acompanhamento diário do futebol de formação, para que dessa forma, se verifique a existência (ou não) de similaridade entre aquilo que se pretende e aquilo que realmente é realizado. Os jogadores só serão uma Equipa, quando a mesma tem um objetivo comum previamente definido – Identidade - e deverá “falar” a mesma linguagem, quer dizer, ter um sistema comum de referência.

O Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como Missão criar “Os Gverreiros do Futuro” (Espírito de Missão de Formação de Jogadores). Esta Missão visa desenvolver jogadores com espírito Guerreiro, de luta, dedicação e

força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal. Inspirar os jogadores a desenvolverem o seu mais alto potencial e experimentarem as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo. Este Departamento tem como visão uma formação holística e integrada dos jogadores, baseada nos princípios e valores defendidos pelo clube. Pretende ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na formação de jogadores. Pretende ter uma equipa B e de Sub23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais atletas no seu plantel oriundos da formação do clube. Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores. Manter o mais alto nível de treinadores e funcionários. Demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões do futebol juvenil.

Desta forma, podemos dizer que os valores defendidos por esta instituição são: competitividade, espírito de equipa e fair-play, compromisso e responsabilidade, rigor e competência, empenho e determinação ética, respeito, integridade e honestidade e, acima de tudo, paixão pelo jogo.

Os objetivos gerais são:

- Elevar o nome do SC Braga nacional e internacionalmente;
- Ser uma referência nacional no futebol de formação;
- Potenciar vários jogadores para as equipas A, B e Sub-23 do clube;
- Desenvolver o jogador a nível pessoal e social;

No que toca aos recursos humanos é possível observar através do organograma do clube (figura 3) uma estrutura extremamente profissional e em que cada elemento está perfeitamente ciente das suas funções, deveres e direitos. É possível observar também a ligação do Departamento de Futebol de Formação com outros departamentos e gabinetes auxiliares (como o departamento médico, de nutrição ou o GOD).

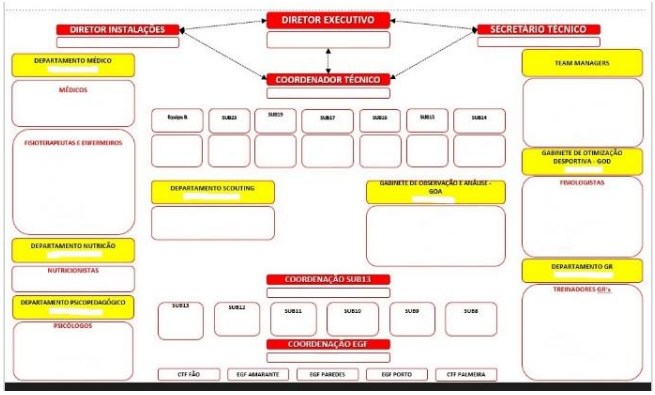


Figura 3- Organograma do Departamento de Futebol de Formação (retirado do Documento Orientador da Formação)

Em relação às condições materiais para a realização do estágio, todas as atividades (treinos, jogos (em casa), reuniões entre equipa técnica, testes físicos, observação e análise e reuniões entre o Departamento de Futebol de Formação) irão decorrer na Cidade Desportiva de Braga (figura 4).

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

A Cidade Desportiva pretende afirmar-se, igualmente, como um espaço social de referência para a comunidade, projetando o clube para a cidade e oferecendo bens e serviços que beneficiem quer os associados do SC Braga, quer os cidadãos em geral. As vantagens no usufruto do espaço e das condições que ele oferece serão sentidas de forma muito positiva quer pelos atletas, quer pelos sócios do clube, que passam a dispor de uma centralidade que reúne e potencia o vasto universo desportivo do SC Braga.

No que toca à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições

de trabalho aos atletas, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e performance.

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas: A primeira fase passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos Gverreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze –três naturais e dois sintéticos – para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. A segunda fase prevê o Pavilhão Multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios. O Pavilhão Multiusos tem capacidade para 1250 lugares. Para além deste Pavilhão, existe também uma área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer. Espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do Mini-Estádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.

Figura 4- Cidade Desportiva de Braga

Este clube é oriundo da cidade de Braga, pertencendo assim à Associação de Futebol de Braga (AFB).

Relativamente, à equipa Sub-16, equipa onde estarei inserido no processo de estágio, a equipa treina quatro vezes ao longo da semana (terça a sexta) com

jogo no fim de semana. A nossa equipa de Sub-16 compete no Campeonato Nacional de Juniores B na série A (figura 5) com o nome de Palmeiras FC. A relação entre o clube Palmeiras Futebol Clube (clube oriundo do bairro de Palmeiras na cidade de Braga) e o Sporting Clube de Braga foi uma parceria estabelecido na época desportiva de 2013-2014, de forma, que as equipas de primeiro ano (Sub-14 e Sub-16) do SCB pudessem competir na mesma divisão que as equipas de segundo ano (Sub-15 e Sub-17), mas por impedimento da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), não pode haver mais do que uma equipa do mesmo clube a competir na mesma divisão. Sendo assim, a minha equipa técnica, staff técnico e plantel pertencem aos quadros do SC Braga, as instalações utilizadas para treino e jogo são as do SC Braga, mas utilizamos o nome de Palmeiras FC e o seu equipamento para cumprir a regra imposta pela FPF.

1	GD Chaves
2	Palmeiras FC
3	SC Braga
4	V. Guimarães
5	FC Famalicão
6	Rio Ave
7	Paços de Ferreira
8	Nogueirense FC
9	Moreirense
10	Merelinense
11	Limianos
12	Bragança

Figura 5- Equipas presentes na série A (fonte site Zerozero)

A equipa técnica manteve-se relativamente à época passada, alterando só na posição de estagiário, fisiologista e analista, sendo que a minha função é denominada por treinador-adjunto estagiário. Esta é formada por 7 elementos:

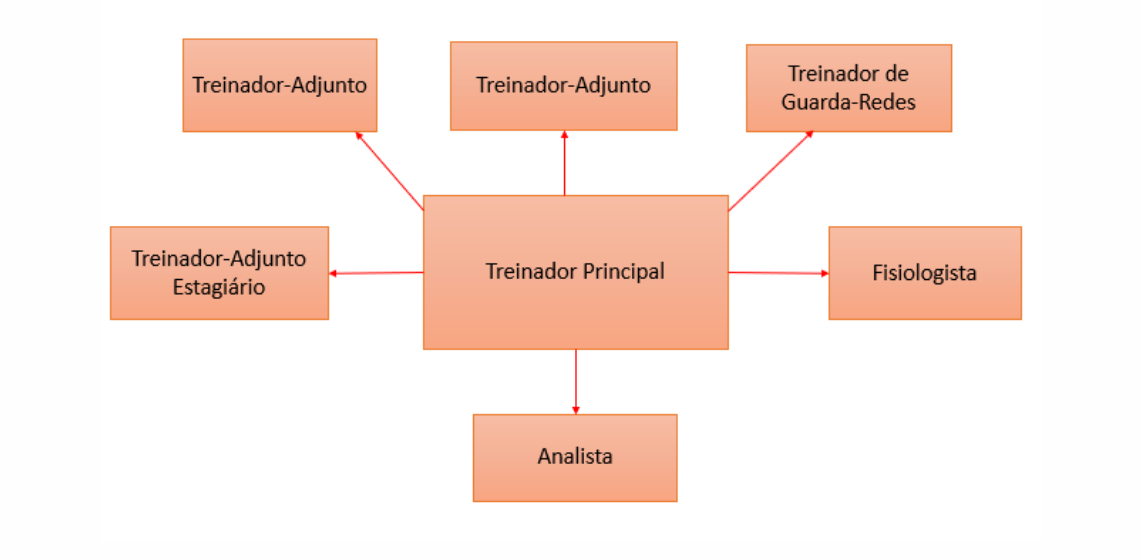


Figura 6- Esquema da equipa técnica SC Braga Sub-16

Adicionado a esta equipa técnica cada escalão tem no seu staff técnico ainda o seu fisioterapeuta, psicólogo, técnico de equipamentos e team manager.

O plantel por sua vez, transitou na integra do ano passado com o reforço de 3 atletas novos. Sendo assim, atualmente é constituído por 28 atletas:

- 4 Guarda-Redes;
- 13 Defesas;
- 5 Médios;
- 6 Avançados.

2.3. Contexto de natureza funcional

Enquanto treinador-adjunto estagiário foram me atribuídas várias funções, que irei dividir em função dos vários momentos de trabalho para mais fácil compreensão.

- **Pré-Treino:**

Nestes momentos de pré-treino é discutido ao pormenor tudo o que irá ser trabalhado ao longo da Unidade de Treino, funções de cada treinador em cada exercício, assim como sugestões ou opiniões sobre os exercícios previamente planeados. Eu, enquanto treinador estagiário, para além de participar

ativamente nesta discussão, tenho a função de preencher o cabeçalho do Relatório de Treino (documento Excel onde se coloca todas as informações relativas a cada Unidade de Treino). Após esta tarefa estar completa, a minha 2ª tarefa é preencher outro documento Excel denominado Base de Dados dos Exercícios. Neste documento tenho de colocar o nome de cada exercício, a que UT é relativo, quais os objetivos e dimensões utilizadas. Tenho ainda um espaço relativo a sugestões/melhorias para cada exercício e outro espaço para colocar um link do Youtube referente ao exercício em questão (tarefas realizadas nos momentos de pós-treino que irei explicar mais à frente). Este documento é extremamente útil para consulta ao longo da época, podendo informar caso queiramos repetir algum exercício, em que UT este foi realizado, quais foram as dimensões utilizadas, perceber se pode haver alguma melhoria ao mesmo e até através do link do Youtube ver o vídeo desse exercício na UT onde foi realizado.

- **Treino:**

Temos, por norma, combinado descer para o campo meia hora antes do início do treino, visto que há sempre alguns minutos gastos até chegarmos ao campo de treino, e o restante tempo para podermos montar o máximo possível do treino no campo. Em situações normais, sou sempre responsável por montar um ou dois exercícios conforme as indicações de um dos treinadores-adjuntos. Ao longo da UT as minhas funções vão variando conforme os exercícios, como já referi, sendo que, por norma, o treino é organizado de forma a, que todos os treinadores possam orientar um dos exercícios planeados.

- **Pós-Treino:**

Relativamente aos momentos de pós-treino, as funções exigidas vão desde o preenchimento dos documentos referidos no pré-treino assim como a análise do treino em si. Ainda no gabinete da equipa técnica, discutimos se os objetivos propostos para a UT e para cada exercício se foram atingidos (informação que vai para o Relatório de Treino). Caso na UT exista um exercício específico de finalização, cabe a mim analisá-lo e colocar no Relatório de Treino a eficácia de cada jogador presente no mesmo, e depois passar, de forma individual, essa informação aos jogadores. A própria equipa técnica tem um canal de Youtube

privado onde é colocado, através do analista que filma os treinos/jogos, os vídeos de cada exercício. Cabe a mim copiar o link do vídeo de cada exercício para depois colocar na Base de Dados de Exercícios, completando assim todos os espaços no respetivo documento. Depois destes documentos estarem completos, tenho como tarefa também analisar a UT e retirar pequenos clips (de sucesso) de cada exercício. Juntando estes clips a um print de cada exercício, no final da semana (sexta ou sábado) envio para o analista um clip e um print de cada exercício realizado ao longo do Microciclo, para que este junte tudo num vídeo só e possamos depois apresentar à restante equipa técnica, no início da nova semana, um vídeo resumo do Microciclo passado. Para além destas tarefas relativas à minha equipa técnica, tenho também de preencher um Relatório de Microciclo para enviar para a Coordenação Técnica, que consiste numa reflexão de cada UT juntando os objetivos propostos para a mesma, e no final, um resumo da semana de trabalho.

- **Pré-Jogo:**

O pré-jogo é um momento que se inicia desde o final do último treino da semana (por norma na sexta) e que se estende até ao momento de entrar no campo para o aquecimento no dia de jogo. Na fase inicial deste momento, após a equipa técnica juntar-se toda no seu gabinete, cada elemento da equipa técnica é responsável por apresentar o seu onze e os suplentes escolhidos para o jogo do fim de semana e explicar de uma forma breve as suas escolhas. Após cada elemento apresentar as suas escolhas, inclusive eu, é definido a convocatória para ser assinada pelos jogadores e o onze escolhido para o jogo. Aproveitámos também o pós da última UT para fechar o vídeo que irá constar na reunião de auditório de pré-jogo com as informações que achamos relevantes mostrar aos jogadores sobre o adversário. O horário de chegada no dia de jogo varia conforme este ser em casa ou fora e a hora do próprio, mas de qualquer forma, a equipa técnica junta-se sempre, pelo menos, meia hora no gabinete antes da reunião no auditório de pré-jogo. Nesta meia hora procuro ajudar os treinadores-adjuntos a preencher as folhas respetivas aos Esquemas Táticos, assim como discutirmos todas as ideias e as melhores dinâmicas a utilizar no jogo tendo conta o onze escolhido e análise realizado ao adversário pelo nosso analista.

Nos momentos de balneário procuro estar o máximo ativo possível, motivando os jogadores, retirando quaisquer dúvidas que estes tenham e ajudando a equipa técnica no afixamento das folhas relativas aos Esquemas Táticos e quadros táticos, caso existam a apresentar aos jogadores.

- **Jogo:**

O momento de Jogo inicia a partir da entrada em campo para o aquecimento. É minha função, após a reunião no auditório e uma presença inicial no balneário, sair para ir montar o aquecimento enquanto os jogadores se preparam para sair para o campo. O aquecimento já está padronizado para que os jogadores estejam o máximo confortáveis possível e identificados com o que se vai fazer. Este inclui uma ativação inicial aos pares com bola, seguido de um aquecimento + mobilidade articular com o Fisiologista. De seguida, na fase fundamental realizamos um jogo de posse 4x4 + 3 apoios, preparando-os de uma forma mais idêntica aos estímulos no centro do jogo. Posteriormente, dividimos os 10 jogadores de campo em dois grupos, sendo que a linha defensiva realiza algum trabalho de encurtamentos e basculação, enquanto a linha média + linha ofensiva realiza um exercício de finalização. Por fim, recriamos as dinâmicas dos ETD sem oposição e os jogadores realizam algumas saídas em velocidade com mudança de direção completando assim todos os estímulos presentes no jogo.

Durante os 90 minutos de jogo, sento-me no banco de suplentes ao lado de um dos treinadores-adjuntos (o outro treinador-adjunto encontra-se num plano superior) e procuro estar o máximo ativo possível a analisar o jogo oferecendo soluções e perspetivas ao treinador-adjunto que está comigo no banco para que este tenha o máximo de informações quando for comunicar com o treinador principal. Foi sugerido pela equipa técnica que procurasse estar mais atento aos momentos de equilíbrios defensivos enquanto estamos em Organização Ofensiva e Transição Ofensiva, posicionamentos defensivos enquanto estamos em Organização Defensiva e Esquemas Táticos podendo até oferecer alguns feedbacks para os jogadores dentro de campo ou nas pausas do jogo. Aquando da preparação de algum suplente para entrar em jogo eu fico responsável, após os treinadores passarem as suas ideias, apresentar os detalhes e posições a

ocupar nos momentos de ETO e ETD. Na 1ª parte tenho como função também, apontar o tempo específico de jogo em que aconteceu algumas situações que os treinadores achem interessante mostrar aos jogadores no intervalo, com vista a retificar algum aspeto que não esteja a correr como planeado.

- **Pós-Jogo:**

Referente à equipa técnica, é-me pedido que faça uma análise quantitativa do jogo através do programa *Longo Match*. Esta é uma análise algo trabalhosa, visto que, tenho de codificar cada passe, duelo, cruzamento, remate, perda de bola, recuperação de bola, faltas, assistências e golos tenham estes, sucesso ou insucesso. A partir dos dados obtidos desta análise permite-me depois preencher as partes do Relatório de Jogo que me dizem respeito, colocando o número de passes certos e falhados, zonas de remates efetuados, zonas de remates concedidos, zonas da baliza onde os remates foram efetuados e concedidos, zonas onde foram cometidas as faltas da nossa equipa, zonas onde foram recuperadas as bolas e onde se perderam bolas e zonas de cruzamentos efetuados e concedidos. No mesmo documento preencho o cabeçalho com o onze titular e os sete suplentes, assim como os minutos de utilização de cada, quem marcou golos e/ou fez assistências. Tenho um espaço, tal como os restantes treinadores para fazer uma avaliação de 1-10 sobre a prestação individual de cada atleta. Ainda no cabeçalho sou responsável por colocar os conteúdos abordados ao longo do Microciclo e o plano tático-estratégico para o jogo. No mesmo relatório coloco também uma foto de uma folha resumo das estatísticas do jogo que depois é fornecida aos jogadores. Por fim, na parte final do Relatório tenho um espaço onde faço uma breve análise dos pontos positivos e negativos de cada parte do jogo. Para além destas tarefas, cabe a mim preencher também dois documentos relativos à Coordenação Técnica do clube. O primeiro, relativo aos dados estatísticos, como convocatórias, minutos e tipo de utilização, golos, assistências, cartões, etc. e, o segundo documento é similar ao Relatório de Jogo da equipa técnica, onde faço uma breve reflexão/análise relativamente a cada momento de jogo e refiro as mesmas informações presentes no cabeçalho do Relatório de Jogo.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

"Nosso grande adversário está dentro de cada um de nós… Devemos procurar ser melhor hoje do que aquilo que fomos ontem." Abel Ferreira (Ferreira et al., 2022, p.121)

3.1. Formulação de objetivos

De modo que todo o processo seja estruturado e orientado, a equipa técnica em conformidade com a Coordenação Técnica, devem definir um conjunto de objetivos, para que consigam balizar a construção do modelo de organização do processo de treino da equipa com vista ao desenvolvimento das suas aptidões gerais e, deste modo, o seu rendimento desportivo. Por outro lado, isso permite delinear um trajeto, através da aplicação de programas de ação (treino), suscetível de promover a transformação no sentido do modelo que se pretende reproduzir, em tempo útil e de forma controlada. Os objetivos podem ser orientados para a vertente de formação, de processo ou de competição.

Relativamente aos objetivos de formação, estes foram-nos apresentados pela Coordenação Técnica no início da época desportiva e eram centrados essencialmente em:

- Habituação dos jogadores ao campeonato de Juniores B (Sub-17);
- Preparação para o ano seguinte (sendo para o próximo ano, uma equipa de 2º ano do SC Braga, é sempre colocada pressão no que toca a resultados desportivos);
- Procurar lutar pelos lugares de apuramento na 1ª fase da época;
- Desenvolvimento das competências tático-técnicas, cognitivas, sociais e físicas dos jogadores;
- Potenciação dos jogadores mais cotados internamente a convocatórias de estágios e jogos pela Seleção Nacional no seu escalão (Sub16) e uma possível transição direta para as equipa de Juniores no final da época desportiva;

De forma a atingirmos esses mesmos objetivos, a nossa equipa técnica comprometeu-se ao longo da época em estruturar um processo de treino altamente competitivo e de alta intensidade através de exercícios que

estimulassem essas mesmas componentes (tema que será abordado mais profundamente no capítulo do Processo de Treino). Estimular os jogadores que procurassem trabalhar com a atitude correta nos treinos, isto é, exigência máxima em cada tarefa, procurar que cada atleta seja sempre melhor no dia seguinte e não procurar simplesmente ser melhor que o "colega do lado". Procurar sempre que possível, falar e trabalhar os mesmos no sentido de terem mais conhecimentos teóricos sobre o jogo, e com isto, que tenham uma melhor perceção do jogo. Ao longo da época depois de cada UT ou Jogo, cada elemento da equipa técnica realiza uma análise através da filmagem do mesmo, onde nos é possível retirar vários clips que depois foram utilizados para realizamos inúmeros auditórios, seja de forma individual, grupal, setorial ou coletivamente abordando os vários aspetos tático-técnicos analisados na procura da constante evolução dos jogadores.

Em relação aos objetivos de competição foi colocado o desafio pela equipa técnica ao plantel, na primeira reunião de auditório da época, a conquista da 2ª fase de Apuramento de Campeão. Como é possível ver pela Figura 6 (imagem da tabela classificativa) estariam presentes 12 equipas no campeonato, contudo no início da época foi administrado à equipa do Moreirense Futebol Clube uma punição que lhes impediria de jogar a época toda, sendo automaticamente despromovidos para os campeonatos distritais. Sendo, assim restaram 11 equipas, incluindo a nossa, o que significava que na 1ª fase iríamos realizar 10 jogos, sendo sorteado os jogos que seriam em casa e fora. Para conseguirmos atingir o nosso objetivo teríamos de, no final dos 10 jogos ficar entre os 4 primeiros classificados. Visto que, este objetivo não foi atingindo (será explicado melhor no capítulo das Barreiras e Estratégias de Remediação) a nossa equipa foi forçada a jogar a Fase de Manutenção. Esta fase foi disputada pelas 7 equipas da nossa Série (Série A), que ficaram classificadas do 4º lugar para baixo, mantendo o número de pontos conquistados na 1ª Fase. Desta forma, foi colocado o objetivo de terminar esta fase no 1º lugar.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	**18**	1	1	0	0	3	0	+3	+
2	Palmeiras FC	**17**	1	0	1	0	2	2	0	+
3	Nogueirense FC	**16**	1	0	0	1	0	2	-2	+
4	GD Chaves	**11**	1	1	0	0	2	0	+2	+
5	Merelinense	**11**	1	0	1	0	2	2	0	+
6	Limianos	**3**	0	0	0	0	0	0	0	+
7	Bragança	**1**	1	0	0	1	0	3	-3	+

Figura 7- Tabela Classificativa Fase Manutenção (fonte site Zerozero)

No entendimento da nossa equipa técnica, os objetivos de preparação são aqueles que iriam contribuir para a constante evolução do jogador. Decidi abordar estes objetivos, de uma forma individual, ao longo da caracterização e avaliação do plantel para uma análise mais pormenorizada e contextualizada a cada atleta na sua individualidade.

3.1.1. Caracterização do plantel

De uma forma a abordar o máximo de componentes possível em cada jogador, a avaliação foi dividida em 4 competências: Tático-Técnicas; Físicas/Antropométricas/Coordenativas; Psicológicas/Emocionais; Sociais. Em cada tipo de competência foi dado um valor de 0-20, sendo o valor total atribuído ao jogador, a média dos valores atribuídos aos 4 tipos de competências. Um jogador que tenha um valor entre os 20-17 é considerado um atleta de tipo A (jogador com elevado potencial). Entre os 16-14 é considerado um atleta de nível B (jogador com potencial para integrar a equipa do SCB no seu escalão). Entre os 13-10 é considerado um atleta de nível C (jogador com algum potencial, deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB). Um atleta que tenha uma nota final igual ou abaixo dos 9 será considerado com nível D (jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa no seu escalão). Irá ser apresentado na ficha de cada atleta o seu nome (fictício), altura, peso, índice de massa corporal, posições preferidas, esquema dessa posição, pé preferido, avaliação de cada componente, objetivos de preparação respetivos ao jogador em cada tipo de competência (irei apresentar mais objetivos do 1º tipo

de competência, por este estar mais ligado às minhas funções e análises diárias, enquanto irei juntar os objetivos do 3º e 4º tipo de competências por fugir um pouco do meu trabalho diário) e atribuir nota final com o nível associado. Os objetivos ligados ao 1º tipo de competências (Tático-Técnicas podem estar relacionados a alguns aspetos táticos que irão ser apresentados com mais detalhe no capítulo do Modelo de Jogo).

- ✓ Nome: Jogador nº1

Altura: 1,87m

Peso: 75,3kg

Massa gorda: 9,61%

Posição preferida: 1

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 16

Objetivos de Preparação:

Taticamente revela algum conhecimento de jogo, no entanto onde tem mais dificuldade é nos seus posicionamentos quer em remate como cruzamento, bem como no controlo da profundidade, muito devido a algumas decisões, mas também em função do pouco jogo que teve em anos anteriores.

Tecnicamente já revelou algum crescimento durante a época desportiva, contudo revela alguma incapacidade em questões de lateralidade, nomeadamente o lado esquerdo tem dificuldade em qualquer aspeto técnico. Numa perspetiva futura deveremos reforçar o trabalho técnico analítico, mas introduzir mais complexidade, como tomadas de decisão antes ou após o gesto técnico, de forma que se torne mais eficaz e que possa crescer mais e de maneira sustentada.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Fisicamente apresenta uma boa estatura e boa robustez física, no entanto dever ser potenciado os seus aspetos de coordenação motora, agilidade e amplitude

de movimentos, pois, revela alguma incapacidade nestes momentos principalmente em ações mais complexas. Jogador que revela também alguns défices de trabalho de core. Numa perspetiva futura deve haver um aumento destes aspetos já mencionados, no entanto em função do trabalho realizado já se nota uma evolução em quase todos estes aspetos.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 17

Objetivos de Preparação:

Psicologicamente, tanto dá sinais de estabilidade como de instabilidade, alguma dificuldade em lidar com a adversidade e com o erro, e até mesmo com algumas decisões do treinador principal, no entanto melhorou neste aspeto e está mais estável e melhor preparado psicologicamente quer em treino e jogo. O seu comportamento teve uma clara melhoria desde o início do ano, tornando-o mais sociável entre colegas de equipa e equipa técnica.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº2

Altura: 1,81m

Peso: 63,2kg

Massa gorda: 8,15%

Posição preferida: 1

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 16

Taticamente revela alguma incapacidade em perceber os momentos do jogo, demonstrando falta de conhecimento durante o jogo e treino refletindo-se nas suas decisões e até posicionamentos. Tem mais dificuldade em questões do controlo da profundidade e também em ações de jogo em que ele participe com os pés. Os seus posicionamentos para remate e cruzamento acabam por ser eficazes.

Tecnicamente revelou algum crescimento, mas continua com dificuldade na execução das técnicas, pois tem alguns vícios quer com os pés quer com as mãos mesmo em relação ao seu domínio corporal no momento da ação técnica. Numa perspetiva futura, devemos dar enfase nas ações técnicas da forma mais analítica para mais complexa, e taticamente expô-lo mais, de forma a haver mais tomada de decisão da parte dele.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Fisicamente apresenta uma estatura média baixa e uma mediana robustez física, sendo um Guarda-Redes que claramente que precisa de crescer neste capítulo. No entanto é um atleta que tem uma boa relação motora, sendo ele coordenado, ágil e com uma boa amplitude de movimentos. Revela, algum défice no seu trabalho de core. Numa perspetiva futura deve haver um aumento da sua robustez física, de forma sustentada e também um foco em questões de estabilização do core.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

Psicologicamente é um jogador que revela maturidade para a idade, no entanto é um jogador que não se caracteriza por ser muito expressivo quer em relação ao erro como à adversidade em contexto de treino e jogo, não demonstrando muito as suas emoções, acabando por ser um atleta retraído. O seu comportamento em treino e jogo é sempre muito cordial e tem sempre um excelente trato, sendo um bom jogador com grande educação e sempre disposto a trabalhar. É um atleta que tem alguma incapacidade em comunicar e se expressar pelo que o trabalho futuro nestes aspetos psicológicos deve ser bastante intenso para que possa crescer mais a nível psicológico e comunicativo.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº3

Altura: 1,94m

Peso: 74,9kg

Massa gorda: 7,35%

Posição preferida: 1

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 15

Objetivos de Preparação:

Taticamente é um jogador que já revela entendimento sobre o jogo, no entanto os aspetos onde ele precisa claramente de melhorar são as suas colocações e recolocações quer em situações de remate como cruzamento. Em remates, principalmente em zonas laterais, porque fica muito atraído ao poste, no entanto, os seus posicionamentos no controlo da profundidade estão em clara melhoria. O seu jogo de pés também melhorou, sendo em suma um atleta que tem vindo a crescer e as suas tomadas de decisão estão melhores.

Tecnicamente ainda tem alguns défices em situações analíticas refletindo-se assim em contextos mais complexos. Precisa de um claro reforço de conteúdo técnico do analítico para complexo para continuar o crescimento desejado, e de dominar melhor o seu corpo nestes momentos técnicos. Numa perspetiva futura deve continuar a trabalhar as ações técnicas de base, e cimentar essas técnicas de base em contextos mais complexos que envolvam decisões.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 18

Objetivos de Preparação:

Fisicamente apresenta uma altura muito boa, mas uma robustez física mediana, e deste ponto de vista em relação à sua fisionomia deve melhorar com urgência a sua robustez física, principalmente ganho de massa muscular. Relativamente à sua relação motora é um jogador que devido à sua altura, sente alguma dificuldade em se relacionar com o seu corpo. Relativamente, à coordenação, agilidade e amplitude de movimentos sente alguma dificuldade apesar de nesta

época desportiva ter dado sinais de clara melhoria. Deve também reforçar o seu trabalho de core, no entanto tem vindo a estar mais estável, o que o ajuda nas suas execuções. Numa perspetiva futura o trabalho deve ser reforçado, ao nível da coordenação, agilidade, amplitude de movimentos, quer ao nível do ginásio quer em campo, mas denotando-se um claro crescimento nestes aspetos.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

Psicologicamente é um jogador com grande personalidade, e faz com que consiga ter sucesso em lidar quer com o erro e com a adversidade, no entanto teve um período em que se notou alguma desmotivação e aí teve insucesso neste capítulo psicológico. A partir deste período menos bom deu claros sinais de melhorias, e as suas ações psicológicas e comportamentais estão cada vez mais estáveis, sendo sempre muito comunicativo e muito expressivo em qualquer ação que tenha. Teve sempre uma excelente relação com a equipa técnica e colegas de equipa, sendo um Guarda-Redes que se dedica bastante em treino e com grande personalidade.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº4

Altura: 1,86m

Peso: 63,8kg

Massa gorda: 7,16%

Posição preferida: 1

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

Taticamente revela um bom entendimento em quase todos os momentos do jogo, acabando por ser um Guarda-Redes que dá bastante rendimento em contexto de jogo. O seu posicionamento é bom em função de remate e

cruzamento, bem como o controlo da profundidade. É corajoso, tem uma boa relação com bola nos pés, que lhe permite tomar boas decisões, no entanto tem um vício de procurar constantemente antecipar os lances e outras vezes desleixa-se por excesso de confiança. Tecnicamente é um Guarda-Redes que consegue dominar as questões mais básicas das técnicas de base, mas quando estas surgem em contextos de maior complexidade tende a não ter muito sucesso, defendendo muito com os pés ou deixando segundas bolas. No futuro deve manter o trabalho técnico reforçando-o com ações de maior tomada de decisão e taticamente deve simplificar as suas ações.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Fisicamente apresenta uma estatura mediana e uma robustez física frágil. É um atleta que evidencia boa relação motora, mas não demonstra dominar claramente os aspetos de coordenação, agilidade e amplitude de movimentos, sendo até um Guarda-Redes pouco veloz e com défices de trabalho de core. Deve procurar ganhar alguma robustez física aumentando a sua massa muscular. Numa perspetiva futura, deve manter trabalho coordenativo e de domínio corporal de forma a haver um crescimento sustentado. Nesta época não demonstrou muita evolução nos aspetos físicos e motores.

Competências Psicológicas/Emocionais: 15

Competências Sociais: 14

Objetivos de Preparação:

Psicologicamente é um atleta muito instável, tem dificuldade em lidar com o erro e a adversidade, e em contextos de treino se não conseguir ter sucesso nas suas ações perde o seu foco fazendo com que não tire o melhor proveito dos exercícios trabalhados. Demonstra muitas vezes má relação com os colegas de trabalho, sendo um jovem que não aparente ser muito humilde. No entanto o seu comportamento nem sempre está mal, quando chamado atenção denota clara melhoria, mas de pouca duração, voltando quase sempre ao mesmo patamar. Sinto que é um atleta que precisa de mais atenção que os outros no acompanhamento psicológico.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº5

Altura: 1,76m

Peso: 66,9kg

Massa gorda: 7,22%

Posição preferida: 9; 7

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

OO- Deve melhorar a leitura na realização de apoio (realizar sem necessidade) assim como o timing com que os realiza (muito cedo). Deve aumentar a sua capacidade de ver durante a sua ação com bola. Desenvolver a capacidade de análise das atrações da linha defensiva adversária de forma a optar pela melhor solução no que diz respeito à opção a oferecer ao portador da bola. Melhoria no ataque às zonas de finalização de cruzamentos das meias. Desenvolver a leitura do deslocamento para finalização de cruzamento com 2 elementos assim como a respetiva comunicação. Deve aumentar a sua eficácia no mais variado tipo de situações de finalização.

OD - Melhorar os reajustamentos para garantir 2ª bola em jogo direto. Em zonas mais baixas procura estar muito afundado na linha média, precisa de manter posição à frente e bascular em função da circulação do adversário. Tem de evitar faltas desnecessárias em zonas de risco.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar técnica de corrida. Melhorar potência aeróbia e anaeróbia.

Competências Psicológicas/Emocionais: 19

Competências Sociais: 18

Objetivos de Preparação:

Este é um atleta bastante empenhado em todas as tarefas que realiza, quer seja em contexto de jogo ou de treino. Procura dar sempre o seu melhor, envolvendo-se no processo de evolução e na procura por ser sempre melhor. É trabalhador, comprometido, focado, confiante e ciente das suas capacidades. Quanto aos erros, encara-os como aprendizagens e não deixando que o afete. Demonstra boas capacidades de concentração e comunicacionais. Foco predominantemente para a tarefa e com potencial para melhor no controlo sobre certos impulsos.

Nota final: 18 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº6

Altura: 1,73m

Peso: 62,9kg

Massa gorda: 7,25%

Posição preferida: 8; 10

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 18

Objetivos de Preparação:

OO- Último passe após condução para fixar a linha defensiva (decisão). Direção do deslocamento de ataque à profundidade (rutura). Provocar a linha defensiva quando está num posicionamento alto. "Paciência" para ocupar espaço vazio, por vezes aparenta ter necessidade de correr sem ser necessário na procura de "entrar" no jogo. Leitura sobre ângulo posicional entre bola e adversário direto para decisões sobre 1ª ação com bola (1º toque, deixar correr, enganar com o corpo) e capacidade de remate de meia distância na passada, embora já tenha melhorado bastante desde o início da época desportiva.

OD - Atração pelas referências (bola/homem). Jogo de coberturas, ajustar posição em diagonal do colega para garantir que a bola não entra no espaço entrelinha.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar potência/força explosiva na corrida. Melhorar agilidade.

Competências Psicológicas/Emocionais: 19

Competências Sociais: 19

Objetivos de Preparação:

Este jogador revela foco, concentração e ambição nas tarefas que realiza, seja em jogo ou treino, destacando o processo acima do resultado. É empenhado, demonstra vontade de aprender, procura sempre ser melhor e revela confiança em si mesmo e nas suas capacidades. Aceita as críticas e encara o erro como oportunidade de aprendizagem. Apesar de aparentar ter uma postura mais reservada e passiva, tem uma boa relação com todo o grupo.

Nota final: 18 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº7

Altura: 1,72m

Peso: 61,3kg

Massa gorda: 7,35%

Posição preferida: 5; 4

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 18

Objetivos de Preparação:

OO- Capacidade de analisar homem livre no corredor central em linhas superiores após utilizar quebra em condução para eliminar pressão 1x1. Definição de cruzamento e ultrapassar em situações de 1x1 ofensivo.

OD – Na dinâmica de Muro (bloco médio), deve melhorar a sua capacidade de temporizar perceber os melhores momentos para saltar na bola ou aguentar e

fechar os espaços. Análise de trajetória da bola enquanto retira profundidade para limpar bola aérea que vem do defesa central contrário.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Aumentar massa muscular. Corrigir o padrão e marcha e melhorar a técnica de corrida. Melhorar a potência/força explosiva no salto. Melhorar Potência anaeróbia. Tornar-se mais forte no duelo físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 19

Competências Sociais: 20

Objetivos de Preparação:

É um jogador trabalhador e empenhado, demonstra vontade em evoluir em melhorar as suas capacidades e competências. Mantém sempre uma postura atenta e interessada, colocando por diversas vezes qualquer dúvida que tenha, além de que aceita as correções, procurando de imediato segui-las. É sociável, comunicativo, e com influência positiva sobre o grupo, mantendo uma boa relação com todos.

Nota final: 18 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº8

Altura: 1,82m

Peso: 71,7kg

Massa gorda: 7,12%

Posição preferida: 11; 7; 9

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

OO- Comportamento como extremo contrário (aberto no corredor lateral) com avançado a receber na rutura no corredor médio lateral (mudar de velocidade para zona do avançado), nas dinâmicas de corredor ser capaz de aplicar

princípio de tabelar a 2 toques para temporizar, jogo interior de costas (ver antes, decisões, guardar bola, 1º toque, deixar correr, etc.). Interpretar momentos para último passe contra a pressão ou passe para variação de centro de jogo após condução diagonal interior. Interpretação do momento seguinte após estar posicionado entre linhas e ser um colega seu também entre linhas a receber a bola (análise da pressão do adversário a esse seu colega). Leitura dos deslocamentos para finalização de cruzamento com 2 elementos assim como a respetiva comunicação. Realizar ações sucessivas (condução, passe, remate, etc.) com pé não dominante.

OD - Precisa de melhorar os timings de pressão e tem dificuldade em ocupar os espaços como médio centro do lado contrário. Desliga-se no controlo de tabelas defensivas e expõe o nosso defesa lateral a situações de 1v2.

TD - Procura dar passos em frente em vez de efetuar contenção e orientar o adversário para zonas favoráveis.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar a velocidade de reação. Melhorar a potência/força explosiva na corrida.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 18

Objetivos de Preparação:

Este é bastante trabalhador e empenhado, quando erra procura reagir de forma positiva, tentando corrigir e melhorar. No entanto, demonstra dificuldades ao nível do foco, atenção e concentração. Aparenta ainda dificuldade em processar elevadas quantidades de informação.

Nota final: 17 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº9

Altura: 1,73m

Peso: 66,7kg

Massa gorda: 7,95%

Posição preferida: 10; 8; 7

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

OO- Último passe após condução para fixar a linha defensiva (decisão). Avançar nas ações individuais em que decide assumir (por vezes demonstra alguma "desconfiança" naquilo que decide num primeiro momento o que leva a que se "atrapalhe" com bola). Consistência qualitativa do seu 1º toque para ficar sendo que tanto consegue manter um bom nível como tem momentos em que tem um nº elevado de perdas não forçadas neste capítulo assim como a sua capacidade de analisar e rodar em simultâneo e remate meia distância ao 1º toque.

OD - Atração pelas referências (bola/homem). Quando salta na pressão pressiona pelo lado exterior que permite ao adversário rodar com sucesso e ganhar vantagem. Em situações de 1v1 defensivos, coloca mal os apoios e acaba por desequilibrar-se com facilidade consoante os movimentos do adversário. Orientar contenção para zonas favoráveis (lado ou para trás).

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar massa muscular. Melhorar velocidade de reação.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 18

Objetivos de Preparação:

Este jogador demonstra ser muito empenhado, trabalhador e ambicioso, no entanto, revela alguma dificuldade em lidar com o erro. Fica a remoer sobre o

mesmo, dando-lhe enfoque ainda que tenha sido único entre tantas coisas positivas. Revela-se então muito autocritico, tendo esta caraterística influência sobre a sua autoconfiança. Procura constantemente ser e dar sempre o seu melhor.

Nota final: 17 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº10

Altura: 1,72m

Peso: 63,1kg

Massa gorda: 7,10%

Posição preferida: 10; 8; 7

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

OO- Último passe após condução para fixar a linha defensiva (decisão). Direção do deslocamento de ataque à profundidade (rutura). Provocar a linha defensiva quando está num posicionamento alto. Utilização de remates de meia distância assim como a sua "sensibilidade" no último passe.

OD - Jogo de coberturas, ajustar em posição diagonal do colega para impedir que a bola entre no espaço entrelinha. Necessita de melhorar jogo aéreo, análise de trajetórias e o timing de ataque à bola que é desajustado. No bloqueio de remate vira o corpo à bola.

TD - Capacidade para recuperar defensivamente após perda.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Aumentar massa muscular. Melhorar potência anaeróbia. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 17

Objetivos de Preparação:

Demonstra ser muito empenhado e revela uma postura trabalhadora dando o seu melhor dentro de campo. Tem uma boa capacidade de superação, reagindo de forma positiva às críticas construtivas e adversidades com vista a evoluir. Evidência concentração nos vários momentos dos diferentes contextos e uma boa relação com todos os colegas. Em certos momentos revela alguma impaciência e intranquilidade, sobretudo quando a tarefa não corre como esperado.

Nota final: 17 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº11

Altura: 1,80m

Peso: 63,3kg

Massa gorda: 7,30%

Posição preferida: 7;11; 9

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 16

Objetivos de Preparação:

OO- Perceção de quando deve simplificar as suas ações, ultrapassar em 1x1. Interpretar momentos para último passe contra a pressão ou passe para variação de centro de jogo após condução diagonal interior. Interpretação do momento seguinte após estar posicionado entre linhas e ser um colega seu também entre linhas a receber a bola (análise da pressão do adversário a esse seu colega). Leitura dos deslocamentos para finalização de cruzamento com 2 elementos assim como a respetiva comunicação. Objetividade a finalizar cruzamento a meia altura no 2º poste com o pé. Remate de meia distância após condução interior. 1º toque para enganar. Ver antes.

OD - Por vezes é facilmente batido quando procura encurtar sobre o defesa central ou defesa lateral adversário. Tem alguma dificuldade na ocupação de espaços quando atua como médio centro do lado contrário. Demonstra lacunas

no 1v1 defensivo, não efetua o desarme no momento certo e orientar o adversário para zonas favoráveis. Precisa de melhorar na análise de trajetórias, procura bastante usar o pé dominante para limpar a maioria das bolas. Na técnica de bloqueio de remate fecha bastante o corpo.

TD - Tem por hábito desligar no momento para recuperar posição após perdas.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Tornar-se mais forte no confronto físico. Melhorar a potência/força explosiva na corrida. Melhorar a velocidade de reação.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 17

Objetivos de Preparação:

Tem dificuldades em lidar com os próprios erros ficando frustrado, contudo, imediatamente a seguir consegue focar-se no exercício continuando a dar o seu melhor. É competitivo, empenhado, ambicioso e persistente. Focado predominante na tarefa, mas dando também muito valor ao resultado. Tem uma boa relação com os colegas de equipa.

Nota final: 17 (A)

- ✓ Nome: Jogador nº12

Altura: 1,73m

Peso: 62,8kg

Massa gorda: 7,65%

Posição preferida: 6; 3

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 16

Objetivos de Preparação:

OO- Ocupação do espaço estando dentro do bloco com bolas nos defesas-centrais, perceção de momentos para ficar parado ou para se deslocar para espaço vazio. Consistência na "Intensidade" sem bola em maior parte dos seus comportamentos sendo que tem muita tendência para "desligar". Primeiros toques consoante análise da pressão do adversário, para ficar com bola pronta também deve ser algo a ter em atenção, ver antes o que influencia a sua orientação corporal. Dificuldade na técnica de bloqueio de remate, fecha bastante o corpo. Tem algumas perdas de bola devido ao seu 1º toque não ser efetivo e ser desleixado na análise.

OD - Alguma dificuldade no controlo e timing para retirar profundidade. O facilitismo que demonstra reflete-se bastante nos duelos 1v1. Em zonas mais baixas, perde noção da defesa do espaço/homem o foco está direcionado para a bola e acaba por largar a referência individual.

TD - Abordagens de primeira em zonas de risco.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar a potência/força explosiva no salto e na corrida. Melhorar técnica de corrida.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

É um jogador que tem grande influência dentro do grupo, tendo consciência do impacto que tem sobre o mesmo. É confiante, sociável, e tem uma boa relação com os colegas de equipa. Durante o treino tem tendência a desconcentrar-se, no entanto, em contexto de jogo dá uma resposta positiva, apresentando um rendimento claramente superior comparativamente ao evidenciado no treino. O jogador aceita as críticas construtivas dos treinadores, na procura de progredir e melhorar o seu desempenho, porém nem sempre é capaz de manter o equilíbrio emocional.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº13

Altura: 1,80m

Peso: 64,3kg

Massa gorda: 9,10%

Posição preferida: 3; 4

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 15

Objetivos de Preparação:

OO- Dar passos atrás após jogar fora. Passe longo frontal e diagonal. Ao longo destes meses melhorou na técnica de bloqueio de remate, tinha o hábito de virar o corpo à bola. Demonstra alguma precipitação quando toma decisão para desarmar adversário no timing correto.

OD - Timing para retirar a profundidade e respeitar alinhamentos. Em situações de 1v1 tem dificuldade em ajustar o corpo e orientar a contenção consoante os movimentos do adversário.

TD - Analisar momento para saltar ou pra correr para trás.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar potência/força explosiva na corrida e técnica de corrida. Melhorar capacidade aeróbia e potência anaeróbia. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 18

Objetivos de Preparação:

Tem demonstrado um contínuo aumento de confiança nas suas capacidades, contudo não dá nada por garantido esforçando-se sempre por dar o seu melhor. Não se deixa afetar pelo erro, usando-o como método de aprendizagem e evolução. Mantém o foco e concentração, sendo dos mais participativos no

contexto de auditório. Exerce uma influência positiva no grupo, no entanto, não tem perceção do seu impacto no mesmo. Potencial para melhorar as suas competências de liderança.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº14

Altura: 1,66m

Peso: 49,0kg

Massa gorda: 6,09%

Posição preferida: 7; 11

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 17

Objetivos de Preparação:

OO- Dar passos à frente com portador da bola em condução vertical na sua direção, utilização de contramovimentos assim como a capacidade de provocar após estar em zonas interiores. Ver antes recebendo de costas, algo que tem vindo a melhorar, mas ainda precisa de aumentar essa capacidade. Interpretação do momento seguinte após estar posicionado entre linhas e ser um colega seu também entre linhas a receber a bola (análise da pressão do adversário a esse seu colega). Deslocamento para finalização de cruzamento com 2 elementos assim como a respetiva comunicação. Finalização na passada após receber bola à profundidade interior (corredor central) partindo do corredor direito.

OD - Dificuldade na ocupação do espaço. Nos timings de pressão, hesita bastante no momento de saltar. Continua a entrar de primeira e a virar as costas a bola. Em duelos de 1v1 defensivos, tem abordagens de primeira no momento que vai desarmar o adversário.

TD - Dificuldade nas recuperações defensivas

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Tornar-se mais forte no confronto físico. Melhorar a técnica de corrida. Melhorar a potência/força explosiva no salto e na corrida.

Competências Psicológicas/Emocionais: 15

Competências Sociais: 15

Objetivos de Preparação:

Demonstra dificuldades ao nível do equilíbrio e gestão emocional, comprometendo a sua capacidade de lidar com as falhas e consequentemente os comportamentos adotados. No entanto, tem-se notado uma clara evolução da melhoria destas capacidades com o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido. É empenhado, confiante e ciente das suas capacidades. Aceita as críticas e encara o erro como uma possibilidade de melhorar.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº15

Altura: 1,78m

Peso: 62,4kg

Massa gorda: 7,23%

Posição preferida: 2

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 16

Objetivos de Preparação:

OO- Decisão em cruzamentos de linha de fundo. Analisar homem livre no corredor central em linhas superiores após utilizar quebra em condução para eliminar pressão 1x1. Definir cruzamento assim como a grande maioria dos seus primeiros toques consoante análise da pressão do adversário. 1º toque para ficar com bola pronta, ver antes recebendo bola do defesa central do seu lado o que influencia a sua orientação corporal.

OD - Timing para retirar profundidade, tem o hábito de saltar na pressão com adversário nas suas costas. Em situações de 1v1 no corredor lateral, procura

estar muito próximo do adversário para efetuar desarme e perde a noção do espaço entre bola/baliza.

TD - Dá passos à frente para tentar antecipar o lance, mas acaba por maior parte das vezes não ter sucesso.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar a potência/força explosiva no salto. Corrigir o padrão de marcha e técnica de corrida. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 17

Competências Sociais: 17

Objetivos de Preparação:

Focado na tarefa, ainda que o resultado tenha importância e influência. Aparenta, quando se sente injustiçado, alguma dificuldade no equilíbrio emocional. Exibe uma postura atenta, e permanece concentrado nas tarefas que realiza quer no treino, jogo ou auditório. Demonstra empenho e resiliência, dando o seu melhor para conseguir ultrapassar as dificuldades e evoluir. Exerce influência positiva na equipa.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº16

Altura: 1,82m

Peso: 67,6kg

Massa gorda: 6,99%

Posição preferida: 4; 6

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 15

Objetivos de Preparação:

OO- Decisões no 1º momento de ligação (análise de homem livre). Capacidade de pisar/fixar para atrair diminuindo momentos em que liberta bola sem adversário se atrair.

OD - Dificuldade em antecipar movimentos rutura com bola aberta. Melhorar leitura das intenções do adversário quando procura jogar entrelinhas para conseguir condicionar a ação do adversário que recebe de costas. Em situações de 1v1 defensivo, por vezes opta por não desarmar no timing correto. Em bolas aéreas, precisa de melhorar o seu tempo de salto e análise de trajetórias.

TD - Em zonas médias-baixas, deve evitar dar passos à frente em situações de inferioridade numérica.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar técnica de corrida. Melhorar agilidade. Melhorar velocidade de reação.

Competências Psicológicas/Emocionais: 18

Competências Sociais: 17

Objetivos de Preparação:

Revela grande maturidade em diversas valências, quer pessoais, sociais e emocionais. Tem potencial para melhorar a confiança nas suas capacidades. É empenhado, trabalhador, resiliente e emocionalmente equilibrado, dando mais ênfase à tarefa do que ao resultado.

Nota final: 16 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº17

Altura: 1,94m

Peso: 71,1kg

Massa gorda: 8,01%

Posição preferida: 9

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 14

Objetivos de Preparação:

OO- Análise das atrações da linha defensiva adversária de forma a optar pela melhor solução no que diz respeito à opção a oferecer ao portador da bola. Ataque às zonas de finalização de cruzamentos das meias. Leitura dos deslocamentos para finalização de cruzamento com 2 elementos assim como a respetiva comunicação. Finalização com pé contrário após condução, finalização espontânea assim como desenvolver a sua capacidade de dar uso à sua estatura e fisionomia (usar corpo para ações técnicas ofensivas - usar braço, guardar, etc.).

OD - Melhorar os timings de pressão frontal ao adversário. Dificuldade em fechar o espaço de ligação ao nº6 adversário em conjunto com outro avançado/extremo. Tem abordagens de primeira quando procura encurtar o defesa central adversário. Deve procurar usar mais a sua envergadura para fazer a diferença em duelos defensivos.

TD - Reajustamentos da posição para garantir 2ªbola.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Tornar-se mais forte no confronto físico. Melhorar a potência/força explosiva no salto e na corrida. Melhorar a técnica de corrida. Melhorar a capacidade aeróbia.

Competências Psicológicas/Emocionais: 17

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

Empenhado e trabalhador, no entanto, tem algumas dificuldades em manter-se focado e concentrado nas tarefas. Adota uma postura passiva e pouco comunicativo, mas demonstra boa relação com toda a equipa.

Nota final: 15 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº18

Altura: 1,75m

Peso: 65,7kg

Massa gorda: 8,39%

Posição preferida: 8; 6

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 15

Objetivos de Preparação:

OO- Direção do deslocamento de ataque à profundidade (rutura). Provocar a linha defensiva quando está num posicionamento alto. "Paciência" para ocupar espaço vazio, por vezes aparenta ter necessidade de correr sem ser necessário na procura de "entrar" no jogo. Cruzamentos fechados na passada após passe atrasado.

OD - Ajustar posição em cobertura ao colega que pressiona adversário para garantir que a bola não entra no espaço entrelinhas. Tem bons timings para saltar na pressão, mas tem dificuldade na mudança de velocidade para aproximar do adversário. Melhorar timing de desarme e deve procurar usar mais corpo para conquistar duelo ao adversário. Na posição base defensiva tem dificuldade em ajustar o corpo consoante os movimentos do adversário.

TD - Tem dificuldade em recuperar posição após perda da bola.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 14

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar a potência/força explosiva na corrida. Melhorar velocidade de reação. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 19

Objetivos de Preparação:

Revela ser confiante das suas capacidades, não desistindo perante as dificuldades e esforçando-se para superar os erros e evoluir. Exerce influência positiva sobre o grupo, muito comunicativo, procura motivar a equipa, contudo, demonstra em vários momentos ser impaciente.

Nota final: 15 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº19

Altura: 1,78m

Peso: 75,6kg

Massa gorda: 9,64%

Posição preferida: 2

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 14

Objetivos de Preparação:

OD - Orientação de apoios quando a bola viaja para o seu corredor lateral. Corrigir comportamentos de bola aberta, tem por hábito colocar os apoios em paralelo e dar passos à frente. Dividir espaço, para estar próximo para saltar na pressão ao lateral adversário. Passe ao 1ºtoque recebendo bolas aéreas, análise trajetórias de bola aérea para ações com pé (remates de 1ª ou receções), jogo ao 1º toque (estático e em deslocamento) e análise em simultâneo, assim como a sua capacidade de definição cruzamento.

TD - Retirar profundidade quando a linha defensiva está exposta à transição adversária. Em duelo de 1v1 defensivos, tem dificuldade em ajustar posicionamento e orientação consoante os movimentos do adversário.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 16

Objetivos de Preparação:

Melhorar a capacidade aeróbia e potência anaeróbia. Melhorar a agilidade e a velocidade de reação.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

Apesar de se encontrar lesionado e por isso, impedido treinar com a equipa há um longo período de tempo, é um atleta que demonstra confiança nas suas capacidade e resiliência ao atravessar a situação com pensamento positivo e sem desanimar. Revela ainda motivação intrínseca na procura de objetivos pessoais, com foco na tarefa e não no resultado, que o façam evoluir ainda que esteja condicionado. Demonstra boa comunicação e contribui para um bom ambiente no grupo.

Nota final: 15 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº20

Altura: 1,77m

Peso: 70,5kg

Massa gorda: 8,40%

Posição preferida: 6; 3

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 14

Objetivos de Preparação:

OO- Ocupação do espaço estando dentro do bloco com bolas nos defesas-centrais, perceção de momentos para ficar parado ou para se deslocar para espaço vazio. Primeiros toques consoante análise da pressão do adversário. 1º toque para ficar com bola pronta também deve ser algo a ter em atenção. Ver antes recebendo bola desde um corredor lateral o que influencia a sua orientação

corporal. "Stress" tanto com como sem bola executando muitos dos seus comportamentos e ações a uma velocidade e intensidade "excessiva" o que leva a perdas não forçadas.

OD - Fechar espaços entrelinhas para impedir jogo interior. Ao saltar na pressão ao adversário que está de costas tem por hábito pressionar pelo lado exterior. Ter noção da distância de segurança sob o adversário seja para encurtar ou assegurar contenção. No jogo aéreo precisa de melhorar o seu timing de salto e ser mais agressivo no ataque à bola.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar massa muscular. Melhorar a velocidade de reação. Melhorar a potência anaeróbia. Melhorar a potência/força explosiva no salto e na corrida.

Competências Psicológicas/Emocionais: 15

Competências Sociais: 15

Objetivos de Preparação:

Empenhado e trabalhador, demonstrou resiliência e determinação ao voltar de lesão e dar o seu melhor para acompanhar e evoluir. Aparenta algumas dificuldades em manter a concentração. Tem boa relação com os colegas de equipa, adotando uma postura passiva.

Nota final: 14 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº21

Altura: 1,71m

Peso: 63,1kg

Massa gorda: 7,32%

Posição preferida: 5; 11

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 13

Objetivos de Preparação:

OO- Utilizar as suas capacidades individuais (velocidade) sendo que demonstra ainda não ter os índices de confiança necessários para essa utilização de forma constante. Cruzamentos de linha de fundo. Passe longo diagonal na passada, remate na passada com pé dominante e não dominante, finalização de cruzamento com pé não dominante, dar “corte” na bola na realização de cruzamentos tanto com bola a correr como com bola parada após 1º toque para ficar.

OD - Dificuldade nos timings de pressão. Perde noção da ocupação dos espaços em momentos de pressão alta, não cria articulação com os restantes colegas. Em duelos 1v1 defensivos, não sabe como deve condicionar ação do adversário para depois efetuar o desarme no momento certo.

TD - Dificuldade em recuperar posição quando a pressão é ultrapassada.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 17

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar potência anaeróbia. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 15

Competências Sociais: 15

Objetivos de Preparação:

Demonstra ser trabalhador e empenhado em dar o seu melhor para conseguir ultrapassar as suas dificuldades, contudo, nem sempre o consegue fazer. Por vezes, desanima, revelando consequentemente dificuldades a nível emocional ao lidar com as situações descritas. Apesar de adotar uma postura passiva, tem boa relação com toda a equipa.

Nota final: 14 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº22

Altura: 1,83m

Peso: 64,3kg

Massa gorda: 8,41%

Posição preferida: 3; 4

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 13

Objetivos de Preparação:

OO- Trajetória de deslocamento que deve adotar após passar a bola melhorando consecutivamente a análise do tipo de situação em que deixou o colega quando este recebeu o seu passe. Orientação corporal para 1º toque com bolas vindas da sua direita, ver antes para 1º toque, nº de vezes em que se fecha com a receção.

OD - Com bola aberta, antecipar movimentos adversário para controlar profundidade. Utiliza muita distância sob o adversário de costas quando opta pra encurtar. Ajustar cobertura em disputa de bolas aéreas para garantir 2ª bola. Pouco eficiente na técnica de limpar bola, tem alguma dificuldade na análise de trajetórias. Em termos de jogo aéreo, não sabe calcular o timing de salto e demonstra pouca agressividade no ataque à bola. É passivo no momento do desarme, sabe como orientar a contenção, mas dá muita iniciativa ao adversário para encarar o 1v1.

TD - Evitar dar passos à frente com bola aberta.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar a potência/força explosiva no salto. Corrigir o padrão de marcha. Melhorar capacidade aeróbia e potência anaeróbia. Tornar-se mais forte no confronto físico.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

Evidência foco e concentração em todas as tarefas que realiza, percebe e aceita as críticas como oportunidades de melhorar. Tem uma boa relação com os restantes colegas de equipa e tem vindo a melhorar ao nível do comprometimento.

Nota final: 14 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº23

Altura: 1,80m

Peso: 68,5kg

Massa gorda: 8,01%

Posição preferida: 2; 7

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 13

Objetivos de Preparação:

OO- Interpretar momentos para último passe contra a pressão ou passe para variação de centro de jogo após condução diagonal interior. Decisão em cruzamentos de linha de fundo. Interpretação do momento seguinte após estar posicionado entre linhas e ser um colega seu também entre linhas a receber a bola (análise da pressão do adversário a esse seu colega). Consistência nas suas ações técnicas (muitas perdas não forçadas em receções), 1ºtoque para acelerar com ambos os pés, ver antes.

OD - No que diz respeito a comportamentos de bola aberta, precisa de melhorar o timing para retirar profundidade. Em pressão alta, deve saber os momentos quando deve saltar na pressão ao adversário ou manter posição. Deve continuar a melhorar a orientação da contenção nos duelos de 1v1 defensivos no corredor lateral. Não sabe quando deve empurrar ou entalar o adversário e depois no momento certo conseguir efetuar o desarme.

TD - Bastante atraído pelas referências à frente em situações de bola aberta.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Tornar-se mais forte no confronto físico. Melhorar a velocidade de reação. Melhorar capacidade aeróbia e potência anaeróbia.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

É um atleta trabalhador, esforçado e que tenta ultrapassar as dificuldades que evidencia, procurando evoluir. É confiante das suas capacidades, mas aparenta ter alguma dificuldade em manter a concentração quer no contexto de treino quer em auditório. É muito introvertido, reservado, pouco comunicativo e adota uma postura passiva perante a equipa.

Nota final: 14 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº24

Altura: 1,79m

Peso: 63,9kg

Massa gorda: 8,90%

Posição preferida: 3

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 13

Objetivos de Preparação:

OO- Sem dados para possível observação.

OD - Poucas vezes arrisca encurtar quando adversário está de costas e quando opta para saltar não consegue manter a bola pressionada. Em situações de cruzamento, precisa de procurar antecipar as ações e estar sempre em contacto com o adversário e bola. Tem dificuldade em realizar cortes a meia altura com o pé, não tira o pé de apoio do solo. Precisa de melhorar a sua velocidade de deslocamento em momentos de bola aberta.

TD - Tem dificuldade em recuperar posição após perda.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Jogador esteve lesionado grande parte da época, sendo difícil de fazer uma avaliação em situação de jogo e de treino. Aumentar massa muscular. Melhorar potência/força explosiva na corrida.

Competências Psicológicas/Emocionais: 16

Competências Sociais: 16

Objetivos de Preparação:

É um jogador que tem um perfil reservado, muito introvertido, pouco falador e demonstra uma postura passiva sobre o grupo. Revela uma atitude positiva face às lesões, demonstrando ser resiliente. É empenhado, aceita as críticas e procura ser melhor.

Nota final: 14 (B)

- ✓ Nome: Jogador nº25

Altura: 1,68m

Peso: 60,1kg

Massa gorda: 7,08%

Posição preferida: 10; 8; 7

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 14

Objetivos de Preparação:

OO- Interpretação dos timings nos seus movimentos de apoio após estar escondido. Consistência nas suas decisões e análise de homem e espaço livre. Intensidade nas suas ações e comportamentos. Iniciativas (capacidade para receber e passar para a frente assim que tiver oportunidade).

OD - Não demonstra abrangência para conseguir ocupar os espaços como maior parte dos nossos médios centros. Tem dificuldade em reagir às ligações interiores no espaço entrelinhas entre médios centros. Em duelos de 1v1

defensivos, não tem capacidade de choque para suportar as cargas do adversário. No jogo aéreo perde maior parte dos duelos devido à sua estatura física.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 13

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Tornar-se mais forte no confronto físico. Melhorar a potência no salto e na corrida. Melhorar a capacidade aeróbia e a potência anaeróbia.

Competências Psicológicas/Emocionais: 12

Competências Sociais: 13

Objetivos de Preparação:

É um jogador competitivo, contudo com maior foco no resultado do que na tarefa. Aparenta alguma dificuldade em lidar com as suas falhas, apresentando culpabilização externa, revelando também algumas dificuldades no equilíbrio emocional. Consequentemente, por vezes, diminui o seu comprometimento e concentração. Apresenta maior foco para o resultado do que para a tarefa. Disponível para ouvir e aprender o que melhorar. É bastante sociável e bem-disposto.

Nota final: 13 (C)

- ✓ Nome: Jogador nº26

Altura: 1,69m

Peso: 55,4kg

Massa gorda: 7,62%

Posição preferida: 5

Pé preferido: Esquerdo

Competências Tático-Técnicas: 14

Objetivos de Preparação:

Não teve jogos nem treinos para avaliarmos essa componente.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 13

Objetivos de Preparação:

Jogador lesionado desde o início da época, não é possível fazer uma avaliação em situação de jogo e de treino. Aumentar a massa muscular.

Competências Psicológicas/Emocionais: 14

Competências Sociais: 15

Objetivos de Preparação:

Apesar de se encontrar lesionado há muito tempo, demonstra ser resiliente e adota uma atitude muito positiva na maneira como encara a lesão, focando-se nos aspetos positivos e em como evoluir. Capacidade de concentração e boa relação com os colegas, adotando uma postura passiva.

Nota final: 13 (C)

- ✓ Nome: Jogador nº27

Altura: 1,88m

Peso: 81,2kg

Massa gorda: 8,25%

Posição preferida: 3

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 12

Objetivos de Preparação:

Não teve jogos nem treinos para avaliarmos essa componente.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 11

Objetivos de Preparação:

Jogador lesionado desde o início da época, não é possível fazer uma avaliação em contexto de jogo e de treino.

Competências Psicológicas/Emocionais: 14

Competências Sociais: 15

Objetivos de Preparação:

Revela um perfil introvertido, pouco comunicativo, mas socialmente integrado na equipa, demonstrando boa relação com todos os elementos apesar de não treinar com a mesma, devido a lesão. Atualmente encara a mesma com uma atitude positiva dando o melhor de si para evoluir ainda que condicionado.

Nota final: 11 (C)

- ✓ Nome: Jogador nº28

Altura: 1,95m

Peso: 76,0kg

Massa gorda: 7,65%

Posição preferida: 3; 4

Pé preferido: Direito

Competências Tático-Técnicas: 9

Objetivos de Preparação:

OO- Deve melhorar urgentemente (tem vindo a melhorar ligeiramente) a sua capacidade de distribuição tornando-a mais "simples" evitando algo que procura constantemente que é ficar com bola até se colocar numa situação de difícil resolução em zonas de risco. Ligação entre linha defensiva e linha média vs. bloco baixo assim como a capacidade de pisar no Guarda-Redes. Deslocamento para "deixar correr" bolas mais "esticadas" evitando desta forma receber a bola constantemente desequilibrado em termos corporais. Ver antes horizontalmente de forma a potenciar uma melhor avaliação sobre o seu 1ºtoque consoante pressão do adversário.

OD - Dificuldade em identificar os comportamentos de bola aberta e bola fechada. É pouco rigoroso nos alinhamentos e liberta espaço entrelinhas porque não ajusta a sua posição numa 2ª linha no momento em que o colega salta na pressão ao adversário. Em situações de cruzamento, tem o foco apenas direcionado para a bola e perde completamente o controlo sob o adversário. Precisa de melhorar a sua velocidade de deslocamento em momentos de bola aberta. A sua posição base defensiva é mal definida raramente está preparada

para efetuar desarme ou contenção sob o adversário. Tem grande dificuldade na análise de trajetórias, não sabe atacar a bola e poucas vezes sai do chão para ganhar bolas aéreas.

TD - Desliga-se quando deve pressionar pra frente quando adversário tenta receber bola.

Competências Físicas/Antropométricas/Coordenativas: 15

Objetivos de Preparação:

Aumentar a massa muscular. Melhorar potência/força explosiva na corrida. Melhorar capacidade aeróbia.

Competências Psicológicas/Emocionais: 12

Competências Sociais: 13

Objetivos de Preparação:

É um jogador esforçado e trabalhador que quando erra, se esforça para conseguir superar as dificuldades. Por vezes, aparenta oscilações ao nível da autoconfiança que interferem com a sua concentração no treino. Pontualmente exibe comportamentos negativos, resultantes de dificuldades no equilíbrio emocional.

Nota final: 10 (C)

3.2. Barreiras e estratégias de remediação

Como foi referido no capítulo anterior relativo à Formulação de objetivos, o objetivo competitivo que a equipa técnica tinha lançado ao plantel não foi conquistado. Sentimos que, apesar de jogarmos num campeonato em que os nossos adversários jogaram na sua grande maioria ou totalidade com jogadores de 2º ano (Sub-17), pela qualidade dos nossos jogadores e o espírito de equipa este grupo já trazia de épocas anteriores, este era um objetivo apesar de difícil, atingível.

Para se perceber um pouco mais da audácia deste objetivo, só uma equipa de 1º ano do SC Braga (competindo com o nome de FC Palmeiras) tinha conseguido se apurar para a 2ª fase, e foi num ano tão atípico que nem a equipa de Sub-17

do SC Braga, com presença assídua nas 2ªs fases de apuramento e, quase sempre, até nas 3ªs fases, não se apurou nessa época.

Sabia-se que ia ser uma tarefa extremamente difícil, juntando ainda o facto de esta 1ª fase ser disputada a uma mão, que significa menos jogos que noutras épocas jogadas a duas mãos, e por consequência, uma menor taxa de erro. Contudo, este foi um objetivo que se manteve alcançável até à última jornada, onde sabíamos que um empate nos bastava para segurar o 4º lugar na tabela e último lugar de apuramento, algo que falhámos. Depois digerido este falhanço (reflexão possível de ler no capítulo do Desenvolvimento Profissional) foi lançado, logo na semana seguinte após a última jornada, o próximo objetivo competitivo: ficar em 1º lugar na fase de Manutenção. Sentimos que pela fantástica 1ª fase que fizemos, ficando fora do nosso objetivo inicial apenas por um ponto seria totalmente errado algemar para qualquer outro lugar na tabela que não fosse o 1º lugar.

Uma das estratégias utilizadas como remediação para esta barreira que tivemos foi um lema. Lema que se usou até ao final da época, que dizia: Ainda há muito a conquistar. Claro que tínhamos falhado o nosso objetivo coletivo, mas que cada um deles tem vários objetivos (de preparação) individuais para alcançar, todos eles ainda iriam ter oportunidades para participar em torneios internacionais, todos eles poderiam ser chamados a qualquer momento para integrar a Seleção Nacional do seu escalão e todos eles a qualquer momento poderiam ser chamados pelo treinador da equipa Sub-17, caso acontecesse alguma falta específica de um jogador numa posição. Juntou-se ainda a este lema, o objetivo de alcançar o 1º lugar, para eles sentirem que, a equipa técnica, não se sentia desmotivada ou já a pensar na próxima época. Estávamos com eles até ao fim, porque eles mereciam isso, e porque realmente sentíamos que, pela qualidade da equipa, juntando agora um pouco mais de maturidade poderíamos realmente ainda conquistar muitos objetivos juntos.

Outra barreira encontrada, como foi possível perceber na Caracterização do plantel, é o facto que tivemos jogadores que não realizaram qualquer jogo ou treino completo com a restante equipa, ou jogadores que até começaram a

época de forma saudável, mas que através de lesões mais graves encontraram-se sem competir largos meses.

Obviamente, a grande barreira que isto nos colocou foi a impossibilidade de fazer uma real avaliação destes jogadores para conseguirmos refletir, juntamente com a Coordenação Técnica, o seu papel dentro do clube. Depois disto, foi tentar entender como é que estes atletas voltarão a competição e que rendimento conseguirão alcançar. Se são jogadores que se encontram no SC Braga, é porque o clube viu potencial neles, contudo no caso de alguns que já iniciaram esta época lesionados, e continuam nesse mesmo estado, depois de tanto tempo de paragem e reabilitação será que estes jovens irão conseguir atingir o nível de rendimento que o clube observou neles? Para além dos fatores relacionados com o rendimento terá de ser equacionado também, como tudo na vida, os custos. Podem ser jogadores que alguns têm contratos de formação, isto é, já recebem através dos seus encarregados de educação uma renumeração mensal. Podem ser jogadores que alguns deles vivem na residência que o clube disponibiliza para os jogadores que são residentes fora da cidade de Braga, o que leva a ter um custo ainda maior para o clube. E por fim, os próprios custos dos tratamentos que estão a realizar.

Trata-se, sem dúvida, de casos bastantes complexos e que levou a uma grande ponderação, das pessoas que trabalham no dia-a-dia com eles, mas também dos responsáveis da Estrutura do Futebol de Formação no SC Braga. Como equipa técnica, utilizamos algumas estratégias para tentar trazer ao máximo estes jogadores para o cerne do grupo. Ou seja, foram chamados para as reuniões de auditório coletivas e setoriais das suas respetivas posições. Foram convocados, por vezes, aos jogos podendo estar por dentro da dinâmica destes dias mais especiais. Foram integrados de uma forma condicionado em alguns exercícios e estavam presentes no campo de treinos juntamente com o restante plantel. Não sendo possível colocar objetivos de preparação, procurei fazer uma breve análise comportamental, tal como fiz dos outros jogadores, da maneira como estes reagem à sua lesão e o papel que têm no grupo de trabalho. Procurou-se também, que a psicóloga sempre que possível faça um acompanhamento mais próximo destes atletas, sabendo nós da dificuldade que

é atravessar estas lesões mais duradouras, principalmente para jovens desta idade.

3.3. Modelo de Jogo

"O modelo de jogo é tão forte quanto o mais fraco dos seus elos." Fran Cervera (Perarnau, 2017, p. 180)

Nos próximos dois capítulos apresentarei o Modelo de Jogo e o Processo de Treino, respetivamente. Inicio por dizer que são dois capítulos separados unicamente por uma questão de organização da informação e mais fácil compreensão, no fundo uma questão didática. Contudo, estes dois temas não podiam estar mais interligados, pois sem um não podia haver o outro.

Como foi explicado na Contextualização da Prática, o Modelo de Jogo é o farol que irá permitir iluminar o oceano que é o Processo de Treino. De acordo com Castelo (1996), Modelo de Jogo deve ser definido como um mapa reflexivo. É uma reprodução global dos princípios gerais e subprincípios, e variáveis aos mesmos associados, que o treinador pretende para a sua equipa, organizados e realizados de forma a facilitar a compreensão dos intervenientes que irão dar vida ao mesmo (Pinto, 2016). É, sem dúvida, um guia de interações que suportam o aparecimento dos comportamentos desejados. Guilherme (2004) sugere que o Modelo de Jogo é o mapa para iniciar o processo de treino de forma organizada, séria e lógica. Estes princípios e subprincípios não são nada mais que as nossas ideias pelas quais gostaríamos, que os nossos jogadores dentro de campo, regessem as suas ações e interações. Em suma, queremos atacar e defender, mas atacar e defender como? Os nossos princípios e subprincípios são a resposta.

Para que haja uma melhor compreensão do Processo de Treino, isto é, da metodologia, exercícios, feedback que são escolhidos iniciarei por apresentar o Modelo de Jogo que esteve em vigor durante a época desportiva 2021/2022 na nossa equipa. Contudo, este Modelo sempre foi totalmente aberto, altamente mutável e adaptado em conformidade com as necessidades da equipa no momento. Moreno (2009) refere que em nenhum momento podemos considerar

o Modelo como fechado, é necessário que o treinador tenha a capacidade de perceber se são necessárias alterações e quais os fatores que estão a influenciar positiva e negativamente a equipa, quer no treino quer no jogo.

A ideia de que cada equipa tem o seu Modelo de Jogo, tem como princípio o número de interações que são criadas ao nível do coletivo, e da relação treinador-coletivo, o que faz com que só seja possível acontecer naquele momento, com aqueles jogadores e com aquela equipa técnica. Daí possamos dizer que cada equipa tem o seu "jogar específico". No entanto, a tarefa mais difícil para um treinador será fazer com que o plantel acredite nas suas ações e no seu modelo. Os jogadores devem perceber a razão pela qual estão a realizar determinadas ações e que benefícios trarão, essas mesmas ações, para o jogo (Moreno, 2009). Desta tarefa foi originado o prepósito primordial das reuniões de auditório que já abordei. Procuramos oferecer conhecimento tático sobre o Jogo aos nossos atletas, mas que estes, acima de tudo entendam, questionem, e se for o momento ideal sugiram, princípios e subprincípios do nosso "jogar específico".

Desta forma, uma das primeiras funções que procurei realizar quando soube que iria integrar a equipa técnica dos Sub-16 do SC Braga foi avaliar os recursos (jogadores) que iria ter a disposição, juntamente com a restante equipa técnica. Visto que, integrei uma equipa técnica que já vinha junta desde a época transata um dos primeiros tópicos abordados na primeira reunião que fizemos antes da época iniciar foi precisamente discutir o Modelo de Jogo que iríamos utilizar nesta época. Entendemos que poderíamos utilizar uma parte do Modelo de Jogo do ano anterior, visto que, o contexto envolvente (clube, competição, condições de treino, etc.) era o mesmo, mas adaptando sim algumas dinâmicas utilizadas em anos anteriores e realizando ao mesmo tempo algumas alterações tendo em conta, as características dos jogadores deste plantel. Tendo sempre a consciência de que poderíamos ter que alterar este em conformidade com os obstáculos e surpresas que poderíamos ter ao longo da época (algo que se veio a realizar).

Dividimos o nosso Modelo de Jogo em 4 momentos de jogo + 1 que se subdivide em dois por uma questão didática para os nossos jogadores, mas também para nos permitir procurar a excelência em cada fragmento do Jogo. Contudo, tendo sempre a noção que o Jogo é algo contínuo e completo o que provoca uma constante interação entre os diferentes momentos. Estes momentos são:

OO- Organização Ofensiva

TD- Transição Defensiva

OD- Organização Defensiva

TO- Transição Ofensiva

ET- Esquemas Táticos- que se subdivide em:

ETD- Esquemas Táticos Defensivos

ETO- Esquemas Táticos Ofensivos

3.3.1. OO- Organização Ofensiva

A organização ofensiva é reconhecida através do "…momento da aquisição ou recuperação da posse da bola, até ao momento de finalização ou perda da posse de bola." (Garganta, 1997, p. 212).

Princípio: Jogar em ataque posicional, privilegiando os passes curtos.

- Procurar que a equipa sinta-se confortável em posse, mas não sendo esse o objetivo final, mas sim uma consequência, para haver a criação de espaços e conseguir ter a capacidade de ler estes espaços e aproveitá-los;
- Procurar que a equipa conseguia criar superioridades numéricas junto da bola criando várias linhas de passe para o portador da bola;
- Procurar que a equipa tenha capacidade de gerir os timings do jogo com bola, percebendo quando é preciso acelerar e quando é preciso baixar o ritmo;
- Procurar que a equipa tendo bola esteja sempre preparada para o momento de perda, mantendo sempre o equilíbrio;

Desta forma, a equipa apresentou três grandes dinâmicas gerais de OO que lhe permitiu oferecer variabilidade na estrutura e sistema tático utilizados, sem nunca fugir ao princípio em cima referido.

❖ Dinâmica de 41:

Estrutura base: 1-4-3-3

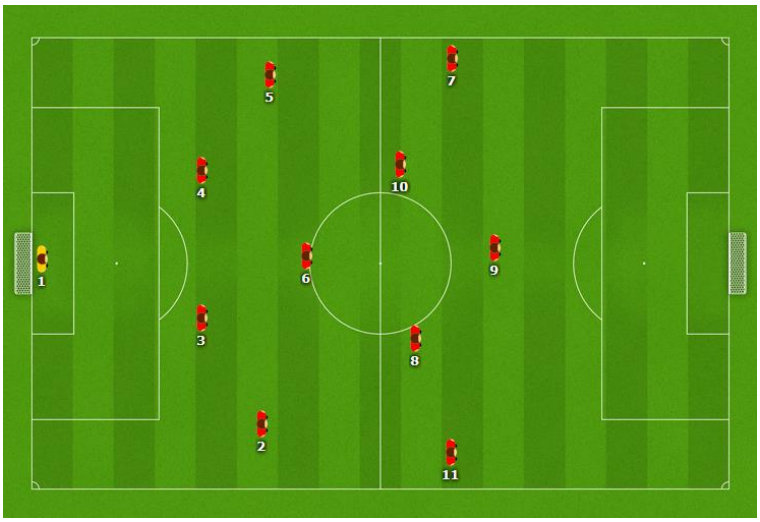


Figura 8- Dinâmica 41

❖ Dinâmica 36

Estrutura base: 1-3-4-3

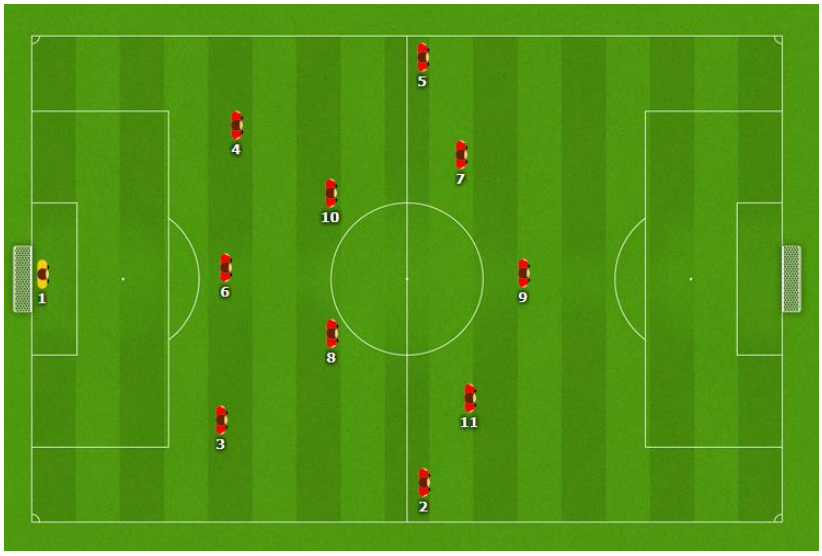


Figura 9- Dinâmica 36

❖ Dinâmica Quadrado

Estrutura base: 1-3-5-2

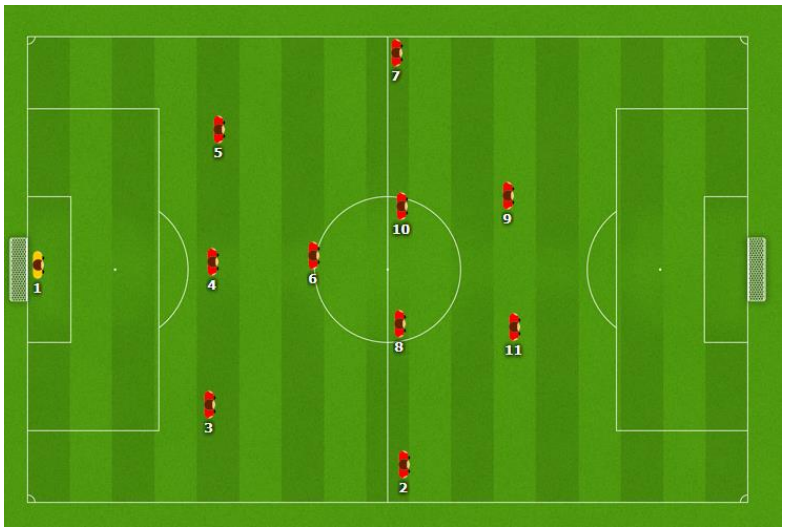


Figura 10- Dinâmica Quadrado

Procuramos através destas 3 dinâmicas gerais criar condições para que os nossos jogadores manifestem as suas melhores capacidades. É importante salientar que estas dinâmicas só são possíveis devido à qualidade e profundidade do nosso plantel. Daí mais uma vez, o Modelo de Jogo ser algo adaptado às características do plantel em questão. Não faria sentido ter uma dinâmica onde procuramos que os nossos extremos (posição 7 e 11) ofereçam largura total (dinâmica 41) e noutra dinâmica procurem ocupar posições interiores (dinâmica 36), se os nossos extremos não tivessem a capacidade de realizar as duas funções ou caso não tivéssemos extremos no plantel que tivessem como características mais fincadas uma dessas funções.

Explicando rapidamente a designação e o porquê de cada dinâmica, a dinâmica 41 tem essa designação por ser uma construção a 4 e ter sido a nossa primeira dinâmica com esse tipo de construção. Esta serviu quase como base da nossa OO, por ser uma estrutura (1-4-3-3) já habitualmente usada nos vários escalões de formação em que os nossos jogadores se sentiam muito confortáveis a jogar nela. A dinâmica 36 tem essa designação por ser uma construção a 3 com entrada do nº 6. Foi extremamente útil contra equipas que estão habituadas a pressionar contra uma construção a 4 e, por conseguirmos criar superioridades numéricas na zona central do terreno. Utilizamos, por vezes, esta dinâmica com os 2 médios centro lado a lado ou um em frente ao outro, dependo da estratégia para esse jogo, mas usualmente foi utilizado como demonstra a figura 9. Por fim,

a dinâmica do quadrado tem essa designação por realizarmos uma espécie de "quadrado" entre os médios centro e os dois avançados. Esta dinâmica permitiu-nos, mais uma vez, construir a 3, mas mantendo o triângulo de médios intacto. Para tal, realizamos a construção com o lateral esquerdo e permite-nos também conseguir colocar dois avançados sob a linha defensiva adversária. Esta dinâmica é aquela que pode sofrer mais alterações em conformidade com a estratégia para o jogo, pois usualmente a construção é realizada pelo lateral esquerdo, mas também pode ser por um médio centro com o extremo desse lado a ocupar a posição deixada pelo médio. Fizemos a construção com lateral esquerdo, em vez do direito simplesmente pelas características dos laterais normalmente titulares, mas como disse é algo que pode ser alterado. Podemos também alterar o triângulo dos médios passando de uma estrutura de 1-2 para 2-1, caso sentimos que seja necessário.

Para conseguirmos analisar com mais detalhe cada pormenor e subprincípio presente em cada dinâmica podemos dividir este momento do Jogo em três sub-momentos ou fases em conformidade com a zona do campo em que a bola se encontra:

Fase de Preparação (Zona 1)

Esta fase é composta pelo primeiro terço de terreno, isto é, desde a nossa baliza até meio do nosso meio-campo defensivo.

Subprincípio: Coragem, qualidade e prazer em jogar

- ✓ Procurar alternar entre saídas curtas e longas;
- ✓ Procurar passe curto nunca esquecendo, caso exista vantagem, a profundidade;
- ✓ Procurar oferecer várias linhas de passe ao portador da bola através de dinâmicas posicionais e combinações com 3º Homem (por exemplo, combinação entre lateral, médio defensivo e médio centro);
- ✓ Na dinâmica 41 procurar que os laterais baixem quase para a linha dos centrais oferecendo sempre soluções em apoio e em largura. O médio defensivo (posição 6) ocupa uma posição central no terreno oferecendo constantes linhas de passe ao portador da bola. Médios centro (posição

8 e 10) crescem para perto do avançado deixando espaço livre para a construção do médio defensivo. Extremos (sempre em largura máxima) e avançado encostados à linha defensiva adversário procurando esticar ao máximo a equipa realizando o “campo grande”;

- ✓ Na dinâmica 36 procurar que o centrais abram em largura tendo como referência a largura da grande área e o médio defensivo baixe para a linha dos centrais realizando uma construção a 3. Os 2 médios centro estejam em constante apoio oferecendo duas linhas de passe aos jogadores na construção a 3 e atraindo os médios adversários, para que se crie espaço entre a linha defensiva e linha média adversárias. Espaço esse que vai ser ocupado pelos extremos que ocupam agora uma posição mais central, enquanto os laterais sobem para a linha defensiva adversária (sempre em largura máxima), juntamente com o avançado que procuram esticar a equipa mais uma vez;
- ✓ Na dinâmica do Quadrado procuramos realizar de novo uma construção de jogo com 3 jogadores, contudo nesta dinâmica procuramos que seja o nosso lateral esquerdo a baixar para a linha dos centrais, enquanto estes dois se deslocam para o lado direito, mantendo as funções dos 3 médios (posição 6, 8 e 10) da dinâmica de 41. O extremo do lado do defesa esquerdo sabe que está responsável por oferecer a largura desse lado, enquanto o lateral direito sobe fazendo a mesma função da dinâmica de 36, com a novidade de nesta dinâmica o extremo do lado contrário ao defesa que entrou na construção a 3 ocupa uma posição central, tendo agora dois avançados que jogam lado a lado procurando esticar o máximo possível o adversário;

<u>Fase de Criação (Zona 2)</u>

Esta fase é composta pelo segundo terço de terreno, isto é, desde o meio do nosso meio-campo defensivo até o meio do meio-campo adversário.

Subprincípio: Vamos juntos

- ✓ Procurar que a equipa quando consegue alcançar este setor de terreno que viaje junta, isto é, que permaneça coesa e compacta não se partindo pelos vários setores;
- ✓ Procurar que a equipa tenha a capacidade de circular a bola fazendo o adversário bascular até conseguir encontrar o espaço vazio para acelerar o jogo;
- ✓ Procura constante dos espaços vazios entre as linhas do adversário;
- ✓ Utilização da Variação do Centro de Jogo (VCJ) direta ou indireta para aproveitar os espaços em largura;
- ✓ Potenciar a dinâmica de corredores através de "overlappings" ou "underlappings", respeitar passagens e contramovimentos;
- ✓ Variabilidade dos movimentos e passes utilizados (apoio e rutura) conseguindo arrastar as linhas adversárias e descobrir jogadores em apoio livres ou atrair as linhas adversárias e encontrar espaço em profundidade;
- ✓ Na dinâmica 41 procurar que os centrais + médio defensivo realizem constantes coberturas ofensivas oferecendo linha de passe recuadas e tendo sempre em atenção às referências do adversário numa possível perda da posse. O lateral do lado da bola oferecer largura máxima, enquanto o lateral do lado contrário oferecer equilíbrio ocupando uma posição mais central para dar uma linha de passe mais curta para VCJ e estar mais perto da bola caso exista a perda da mesma. Os médios centro ocupam o espaço entre as linhas média e defensiva adversárias procurando oferecer ao portador da bola variabilidade nos movimentos de apoio e rutura em constante associação com o avançado, responsável pelos mesmos movimentos. Os extremos nesta fase são responsáveis por oferecer sempre a largura máxima à equipa mantendo-se sempre abertos independentemente da localização da bola. Para potenciar o seu ataque à profundidade, visto que, estes muitas vezes são marcados individualmente pelos laterais adversários, a importância dos contramovimentos surge aqui como requisito fundamental para fugir a este tipo de marcação;

- ✓ Na dinâmica 36 os centrais + médio defensivo são responsáveis pelas mesmas funções na dinâmica 41, mantendo-se nesta dinâmica o nº6 na linha dos centrais. Os laterais mantêm a função da fase anterior oferecendo constantemente a largura máxima dos dois lados. Os 2 médios centro assumem um papel fundamental no equilíbrio da equipa, não podendo subir os dois ao mesmo tempo deixando o meio-campo completamente vazio. Desta forma, é pedido que o médio centro do lado contrário da bola fique sempre em apoio/equilíbrio enquanto o médio do lado da bola pode, se achar necessário, procurar um movimento de rutura, sempre em associação com o extremo do seu lado que está em posições interiores. Os extremos são responsáveis por ocupação dos espaço entrelinhas e, tal como os médios centro na dinâmica 41, da associação dos seus movimentos de apoio/rutura com o avançado. Oferecendo uma "diretriz" para mais fácil compreensão destes movimentos, o extremo do lado da bola sabe que se o lateral adversário sai na pressão ao nosso lateral o extremo deve pedir a bola em profundidade realizando uma diagonal dentro-fora nas costas do adversário. Caso o lateral adversário mantenha a sua posição, o extremo deve oferecer uma linha de passe em apoio ao nosso lateral para se realizar uma situação de 2x1 contra o adversário.
- ✓ Na dinâmica do Quadrado os jogadores responsáveis pela construção a 3 realizam as mesmas funções da dinâmica 36. O triângulo de médios mantém as mesmas funções da dinâmica 41. O lateral não responsável pela construção e o extremo contrário mantêm as mesmas funções da fase anterior (largura máxima). Os dois avançados devem procurar associar-se e realizar movimentos contrários (um em apoio e um rutura), sendo que por norma pedimos que seja o avançado do lado da bola a realizar o movimento em apoio (possibilidade de o médio centro realizar o movimento contrário) e o avançado contrário a aproveitar o possível espaço criado pela atração do seu colega;

Fase de Finalização (Zona 3)

Esta fase é composta pelo último terço de terreno, isto é, desde o meio do meio-campo adversário até à sua baliza.

Subprincípio: Máxima liberdade = Máxima responsabilidade

- ✓ Procurar oferecer total liberdade nas tomadas de decisão aos atletas, mas com a total responsabilidade e respeito pelos colegas de equipa;
- ✓ Promover situações de 1x1 e 2x1 nos corredores laterais;
- ✓ Potenciar os cruzamento das meias e fundos;
- ✓ Procurar construir possibilidades de remates exteriores (fora da grande área) e últimos passes (passes para isolar um colega);
- ✓ Procurar o melhor timing e qualidade dos movimentos de rutura;
- ✓ Respeitar as zonas de finalização delineadas;
- ✓ Na dinâmica 41 os centrais + médio defensivo + laterais mantêm as mesmas funções da fase anterior, com uma atenção ainda maior ao controlo das referências adversárias. Os médios centro com bola no corredor central devem procurar, se possível ver baliza rapidamente através de remates exteriores ou colocar últimos passes para os extremos/avançado. No corredor lateral, o médio do lado da bola oferece solução em apoio para manter a posse, enquanto o médio contrário se junta ao avançado. Em caso de cruzamento, o médio contrário ao lado da bola deve ocupar a 2ª zona de finalização (zona do penalti) e o médio do lado da bola a 4ª zona (entrada da área). Os extremos devem nesta fase do campo procurar realizar movimentos de rutura em direção à baliza (diagonais fora-dentro) deixando o corredor lateral para o defesa lateral do seu lado. Em caso de cruzamento o extremo contrário deve ocupar a 3ª zona de finalização (zona do 2º poste). O avançado é responsável por procurar movimentos de rutura em direção da baliza, mantendo-se, sempre que possível, em zonas centrais. Em caso de cruzamento deve ocupar a 1ª zona de finalização (1º poste). Caso o avançado não chegue a tempo de ocupar a sua zona, esta deve ser ocupada pelo primeiro jogador a chegar a área (por exemplo médio ou extremo) completando-se as restantes zonas através da comunicação entre colegas;

- ✓ Na dinâmica 36 as funções dos jogadores mantêm-se as mesmas da fase anterior respeitando agora os subprincípios da fase de finalização. Em cruzamentos, o avançado mantém-se como responsável pela 1ª zona, o extremo do lado da bola pela 2ª zona e o extremo contrário pela 4ª zona com a possível chegada de um médio nessa zona também, enquanto o lateral contrário ocupa a 3ª zona;
- ✓ Na dinâmica do Quadrado as funções dos jogadores responsáveis pela construção a 3 mantêm-se iguais com especial atenção pelos equilíbrios e controlo das referências adversárias. O médio defensivo mantém a mesma função da dinâmica 41, enquanto os médios centro procuram mais o espaço para remates exteriores e últimos passes deixando os movimentos de rutura para os dois avançados. Em situação de cruzamento, o avançado do lado da bola ocupa a 1ª zona, o avançado do lado contrário a 2ª zona, o lateral/extremo contrário 3ª zona e um dos médios centro a 4ª zona;

3.3.2. TD- Transição Defensiva (Ataque-Defesa)

Define-se pelos segundos que se seguem após a perda de bola e pela forma como a equipa interage. Por momentos, as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e, portanto, procuram tirar vantagem sobre a outra equipa nesses segundos. (Guilherme, 2004)

Princípio: Reagir rapidamente à perda da bola.

- ✓ Procurar recuperar de imediato a posse de bola através de uma reação coletiva que consiste na mudança rápida de chip ataque-defesa ao pressionar o portador da bola ou tentar ganhar a 2ª bola (dinâmica de "fechar a mão");
- ✓ Caso não se consiga recuperar a bola procurar condicionar o adversário a jogar no sentido contrário da nossa baliza, dando assim tempo para a equipa reorganizar-se rapidamente numa das dinâmicas de OD;
- ✓ Em função da zona da perda da bola, a balança entre o risco e a segurança altera-se, isto é, em zonas perto da baliza adversária pode haver mais risco na procura de ganhar rapidamente a bola, enquanto se

a perda foi realizada perto da nossa baliza a primeira reação tem de ser de fechar a nossa baliza e se for possível, em segurança, tentar recuperar a posse de bola;

- ✓ Extremamente importante são a colocação dos apoios da linha defensiva e controlo das referências do adversário no ataque à profundidade, pois se queremos pressionar o portador da bola, a equipa deve dar em conjunto passos em direção a zona da bola deixando assim mais espaço nas suas costas;
- ✓ Igualmente importante é reação por parte dos jogadores que estão à frente da linha da bola recuperando rapidamente a sua posição;
- ✓ Utilização da "falta inteligente", caso seja necessário;
- ✓ Procurar, sobretudo, fechar o corredor central com uma ocupação grande deste corredor;

3.3.3. OD- Organização Defensiva

Este momento é caraterizado pela forma como a equipa de forma individual e coletiva se procura organizar, assumindo comportamentos com a intenção de impedir a concretização de situações de golo e o golo. (Guilherme, 2004)

Princípio: Impedir situações de finalização ao adversário.

- ✓ Procurar que a equipa, coletivamente consiga "ler" o jogo entendendo se está presente uma situação propícia a realizar uma pressão alta, aguardar pelo erro do adversário ou recuar para defender perto da baliza;
- ✓ Procurar direcionar a equipa adversária para as nossas zonas de pressão (corredores laterais) e ler bem os timings de pressão (bolas "sujas", jogador de costas para o jogo, bolas cobertas, etc.);
- ✓ Procurar que a equipa estando em Organização Defensiva esteja pronta o momento de ganho da bola, completando eficazmente a transição;

Para mais fácil compreensão dos nossos atletas e uma comunicação mais eficaz durante o jogo decidimos dividir este momento em 3 fases, que no fundo são 3 dinâmicas, tendo em conta o tipo de bloco defensivo e ações que queremos ver a acontecer.

Para os subprincípios não se tornarem demasiados extensos e, dessa forma saturantes, vai-se ter em conta um adversário organizado na estrutura de 1-4-3-3, contudo o Modelo de Jogo utilizado comtemplou diversas situações possíveis colocadas pelo nosso adversário, como por exemplo uma construção a 3 defesas, a presença de dois médios defensivos lado a lado, etc.

<u>Pressão Alta (Bloco Alto)</u>

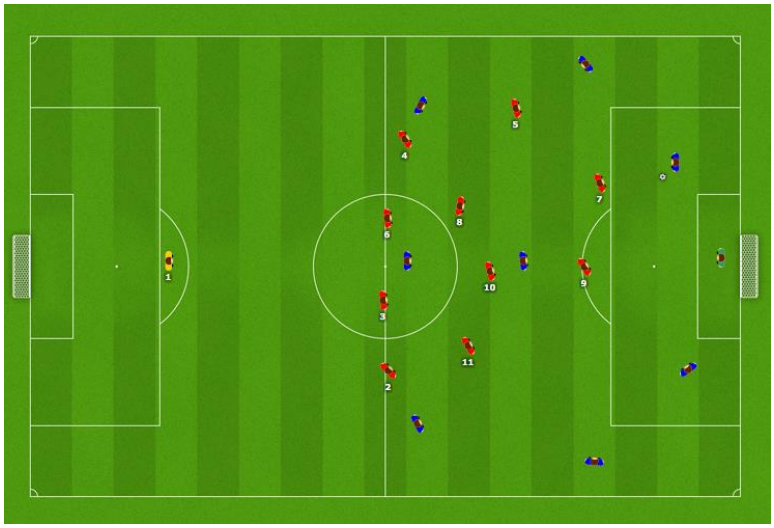


Figura 11- Dinâmica de Pressão Alta

Estrutura base: 1-5-3-2

Subprincípio: Saltamos juntos na pressão

- ✓ Procurar efetuar uma pressão alta no 1º momento de construção da equipa adversária, colocando a equipa num bloco alto mantendo as linhas de pressão juntas;
- ✓ Iniciar pressão interior-exterior (de dentro para fora);
- ✓ Não realizar entradas de primeira;
- ✓ Pontapé de baliza (PB) curto do adversário bloquear a saída/condicionar estrategicamente;
- ✓ PB longo do adversário procurar ganhar sempre 1ª/2ª bola;
- ✓ Nesta dinâmica procuramos iniciar a pressão com dois avançados + 3 médios + uma linha defensiva de 5 jogadores com o baixar do médio defensivo. Contudo, esta linha de 5 é enganadora, visto que a ideia será, neste caso, o nosso lateral esquerdo preparar para saltar para a linha dos

médios e a linha defensiva realizar os deslocamentos necessários para fazer uma estrutura de 1-4-4-2. O desmontar da linha de 5 (sendo esta linha algo habitual no nosso momento defensivo) permite-nos controlar melhor a largura perto da baliza adversária e ter mais um homem perto da bola para pressionar. Desta forma, este 1-4-4-2 acaba por assimétrico, visto que, quando a bola está no corredor direito vai ser o nosso extremo direito a saltar na pressão e o lateral esquerdo fica numa posição intermédia entre as duas linhas (defensiva e média). Quando a bola circula para o nosso lado esquerdo este salta para a linha de médios realizando a pressão ao portador da bola e os restantes defesas sabem que devem realizar os devidos deslocamentos fazendo uma linha defensiva de 4. Igualmente importante é a dinâmica de pressão dos 2 avançados. Estes devem pressionar em diagonal, isto é, o avançado do lado da bola pressiona o portador da bola e o segundo avançado realiza cobertura defensiva e fecha a linha de passe para o médio defensivo adversário. O nosso médio do lado da bola deve pegar na referência do seu lado, enquanto o médio contrário realiza cobertura defensiva ficando em defesa zonal. O extremo que manteve na linha de médios do seu lado salta na pressão ao lateral adversário e com bola outro lado fecha posição interior em defesa zonal. Jogadores da linha de 4 sempre em atenção ao controlo da profundidade com a colocação correta dos apoios e constante comunicação. Guarda-Redes nesta dinâmica também tem uma função fulcral de controlar a profundidade (espaço nas costas da sua linha defensiva) e através da comunicação auxiliar os seus colegas;

- ✓ Mais uma vez, foi escolhido a subida do extremo esquerdo para avançado e a subida do lateral esquerdo pelas características destes e do central do lado esquerdo, mas é uma dinâmica que pode ser igualmente feita do lado direito;

Muro (Bloco Médio)

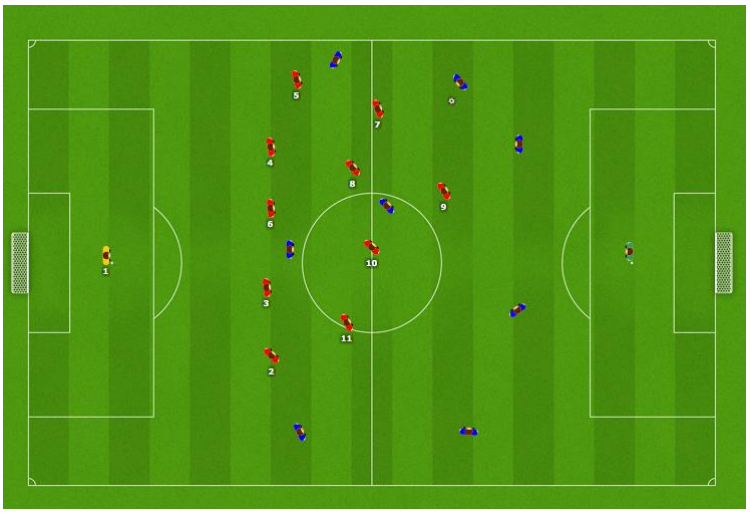


Figura 12- Dinâmica de Muro

Estrutura base: 1-5-4-1

Subprincípio: Paciência e Organização.

- ✓ O adversário conseguindo passar as nossas linhas de pressão alta a equipa deve procurar recuperar e reorganizar-se rapidamente atrás defendendo com duas linhas juntas + 1 jogador (linha defensiva com 5 mais uma linha média de 4 e o avançado) num bloco médio;
- ✓ Procurar fechar o corredor central e condicionar o adversário a jogar para trás com o objetivo de voltar a entrar na dinâmica de Pressão Alta;
- ✓ Momento de realizar encurtamentos com contenção e coberturas defensivas esperando pelo erro do adversário ou condicioná-lo a jogar para trás;
- ✓ Procurar estar atento a reagir a “bolas descobertas” (com o controlo da profundidade pela linha defensiva) e “bolas cobertas” (com uma pequena subida do bloco para reduzir o espaço);
- ✓ Nesta dinâmica o defesa esquerdo baixa para a linha defensiva completando a linha de 5, enquanto os extremos baixam para a linha dos médios fazendo uma linha de 4 deixando apenas o avançado na frente. O avançado tem como função não permitir a condução frontal dos centrais e que estes não tenham por muito tempo “bola descoberta”;

Fechar baliza (Bloco Baixo)

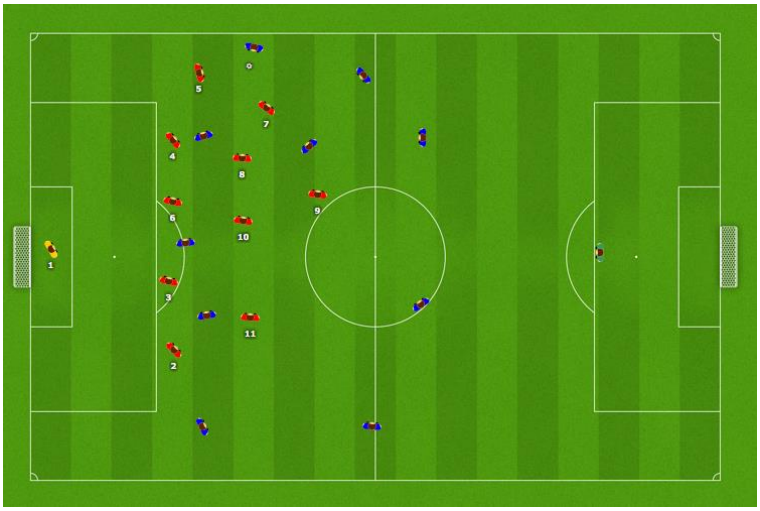


Figura 13- Dinâmica de Fechar Baliza

Estrutura base: 1-5-4-1

Subprincípio: Concentração e rigor.

- ✓ O adversário conseguiu-nos "empurrar" para perto da nossa baliza. É momento de organizar a equipa fechando o máximo possível os caminhos para a nossa baliza, tentando recuperar a posse, obrigar o adversário a jogar para trás ou a colocar a bola fora do terreno de jogo;
- ✓ Procurar ter muita atenção com os alinhamentos da linha defensiva (um jogador realiza o encurtamento e linha deve ser definida por quem realiza a cobertura defensiva);
- ✓ Procurar bloquear remates exteriores e cruzamentos;
- ✓ Máxima concentração no controlo das referências ofensivas adversárias dentro da área em momentos de cruzamento (bola/espaço/adversário);
- ✓ Defesa da baliza;
- ✓ Nesta dinâmica procurar voltar a organizar o bloco defensivo numa estrutura 1-5-4-1, tendo nesta fase de terreno especial atenção aos encurtamentos ao portador da bola e às referências do adversário, pois qualquer espaço livre dado a um adversário neste terço de terreno pode resultar numa situação de golo;

3.3.4. TO- Transição Ofensiva (Defesa-ataque)

O momento de transição defesa-ataque é caraterizado pelos instantes que se seguem logo após a recuperação da bola. Tal como a transição ataque-defesa, as equipas assumem novas funções e acabam por momentos desorganizadas, tentando aproveitar esta situação para tirar vantagem. (Guilherme, 2004)

Princípio: Ver baliza

- ✓ Procurar, em primeiro lugar, olhar para a baliza adversária aproveitando a possível desorganização do adversário. Caso seja possível, no momento de recuperação da posse, analisar a possibilidade de fazer golo do local onde se encontra. Caso não seja possível, tentar analisar se é possível tentar isolar um colega;
- ✓ Caso o adversário esteja organizado ou feche competentemente os caminhos para a sua baliza, não havendo qualquer possibilidade de golo, a equipa deve procurar guardar a bola mantendo-a em sua posse;
- ✓ Procurar quando a bola for recuperada num corredor lateral, retirá-la rapidamente da zona de pressão do adversário e através de uma VCJ direta ou indireta aproveitar o espaço livre do lado contrário;
- ✓ Aparecimento dos apoios frontais e combinações de 3º Homem para conseguir sair das zonas de pressão;
- ✓ Procurar ler o espaço oferecido entendendo, se é uma situação de pressão alta privilegiando a transição em passe (para a frente) ou caso exista espaço para progressão privilegiar a condução de bola tentando fixar um adversário;
- ✓ Mais uma vez, como na TD a zona de, neste caso a recuperação, tende a influenciar a balança de risco/segurança. Zonas altas procurar sem qualquer medo tentativas de finalização ou situações de 1x1. Zonas baixas procurar sobretudo retirar a bola da zona de pressão vendo as referências mais longe;

3.3.5. ET- Esquemas Táticos

Podem ser identificados em jogo quando existe uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a utilização de movimentações específicas, normalmente treinadas. (Teodorescu, 1984)

Como referi, este é um momento que se subdivide em dois, tendo em conta se é um lance em que a bola está em nossa posse (ofensivo) ou na posse do adversário (defensivo). Todos estes lances trabalhados podiam ser alterados ao longo da época em função da estratégia de cada jogo.

<u>ETO- Esquemas Táticos Ofensivos</u>

Princípio: Analisar a possibilidade de bola rápida ou trabalhada.

Relativamente aos PS (Pontapés de Saída) temos duas possibilidades tendo em vista uma saída mais curta (36) e uma saída mais longa (Quadrado). Utilizamos estas duas dinâmicas para nos permitir colocar mais jogadores atacar fazendo o equilíbrio com 3 atrás.

PS – 36

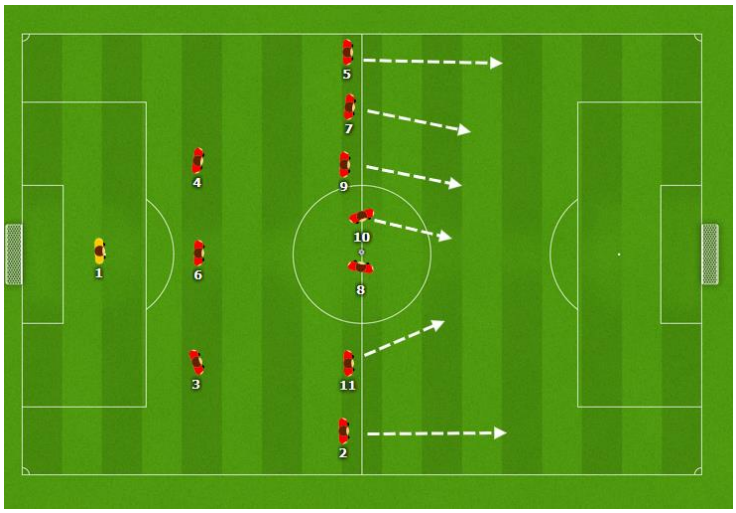


Figura 14- PS 36

- ✓ Colocar a equipa na dinâmica ofensiva 36;
- ✓ O PS é dado pelos dois médios com a subida do avançado e dos extremos pelo corredor central e dos laterais pelos corredores exteriores. Os centrais + médio defensivo que estão numa linha de 3 ficam no equilíbrio;

- ✓ Procurar que o PS seja realizado para a frente com a possibilidade de a bola entrar através de um passe curto no corredor central ou com um passe longo num dos corredores laterais;
- ✓ Privilegiar saída para o lado onde se encontrar o avançado havendo superioridade numérica relativamente ao outro lado (avançado + extremo + lateral vs. extremo + lateral);
- ✓ Se possível procurar de imediato a baliza adversária aproveitando de uma "entrada a frio" do adversário;

PS - Quadrado

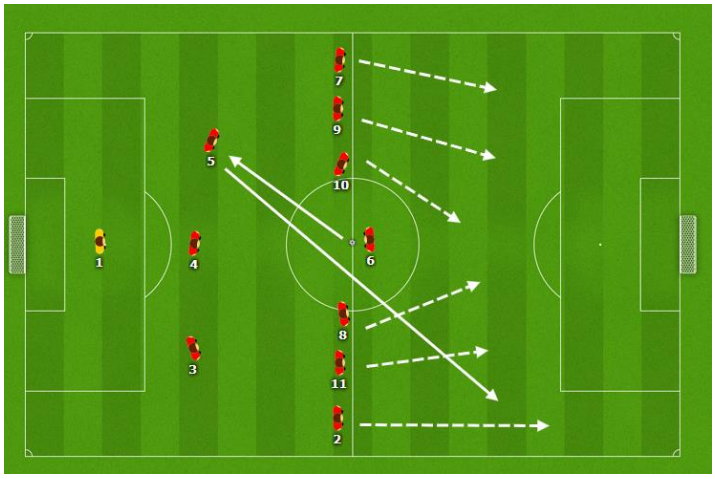


Figura 15- PS Quadrado

- ✓ Colocar a equipa na dinâmica ofensiva de Quadrado;
- ✓ O PS é realizado pelo médio defensivo que realiza um passe recuado no lateral que montou na linha defensiva. Este vai procurar colocar um passe em diagonal longa no corredor oposto. Os jogadores do lado oposto ao lateral (médio, extremo e lateral) já sabem que a bola vai entrar do seu lado logo, desmarcam-se para a frente procurando ganhar a 1ª/2ª bola, enquanto do outro lado (avançado + médio + extremo) correm em direção à baliza adversária procurando ocupar as zonas de finalização numa possível situação de cruzamento ou passe para dentro da área;
- ✓ O médio defensivo que fez o PS vai acompanhar a subida da equipa, mas como a função de equilíbrio;

Nos PB (Pontapé de Baliza) partimos sempre da dinâmica 41. Não sendo propriamente uma dinâmica de PB trabalhada pode ser usada, caso o adversário não procure bloquear a nossa saída. É da total responsabilidade do Guarda-Redes ler o tipo de pressão do adversário e escolher a dinâmica de PB que achar mais apropriada. Este teve também liberdade para dentro de cada dinâmica, caso exista uma clara vantagem, optar por uma solução diferente da trabalhada. Estrategicamente podia ser pedido ao Guarda-Redes para privilegiar uma saída em vez das outras ou realizar pequenas alterações dentro de uma certa dinâmica.

PB - 1

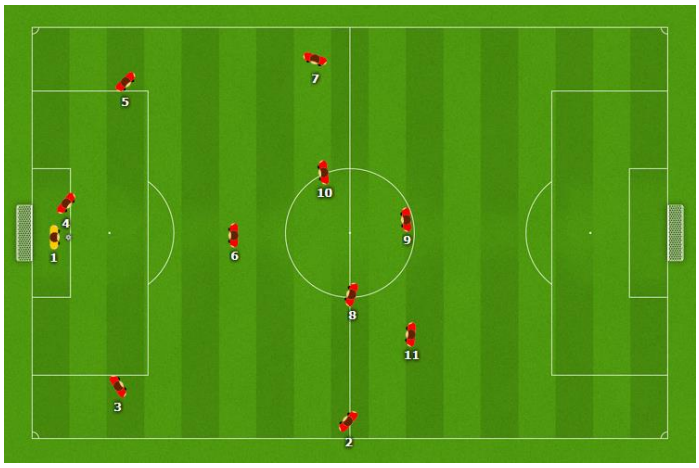


Figura 16- PB 1

- ✓ Ao pedir a saída 1, o central do lado esquerdo recebe a bola após um ligeiro toque para a frente do Guarda-Redes entrando em condução. É pedido ao central para procurar sair pelo nosso lado direito aproveitando a criação de uma situação de superioridade numérica;
- ✓ O central esquerdo ao vir buscar bola no pé permite que o central contrário que cresça um pouco para fora da área, o lateral do mesmo lado cresça em profundidade e o extremo do mesmo lado ocupe uma posição mais central, quase como 2º avançado;
- ✓ Igualmente é importante o equilíbrio realizado pelo lateral e extremo esquerdo, estando a equipa quase toda balanceada para o seu lado direito;

- ✓ De uma forma estratégica, pode ser possível que o Guarda-Redes ao mesmo tempo que pede a saída 1 levante o seu braço. Quando isto acontece, a equipa respeita na mesma os posicionamentos da dinâmica, mas sabe que a ideia passará por um PB longo aproveitando ter dois avançados para lutar por uma 1ª bola e dois médios centro para ganhar uma 2ª bola;

PB - 36

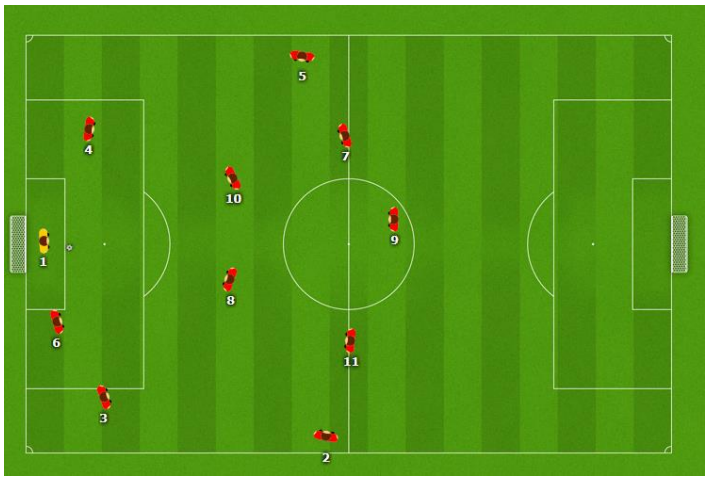


Figura 17- PB 36

- ✓ Ao pedir a saída 36, o Guarda-Redes deve esperar que a equipa monte a dinâmica geral de OO 36, com o recuar do médio defensivo;
- ✓ É pedido ao Guarda-Redes que privilegie jogar curto no médio defensivo, e depois este pela qualidade na sua tomada de decisão e capacidade passe curto e longo procure a melhor decisão em conformidade com os espaços oferecidos pelo adversário;
- ✓ Por norma, mais uma vez é pedido ao médio defensivo que privilegie jogar pelo lado direito pela questão da superioridade numérica;
- ✓ Importante que os médios baixam para pedir bola em apoio atraindo os médios adversários deixando o espaço entrelinhas para os extremos;

PB - 2

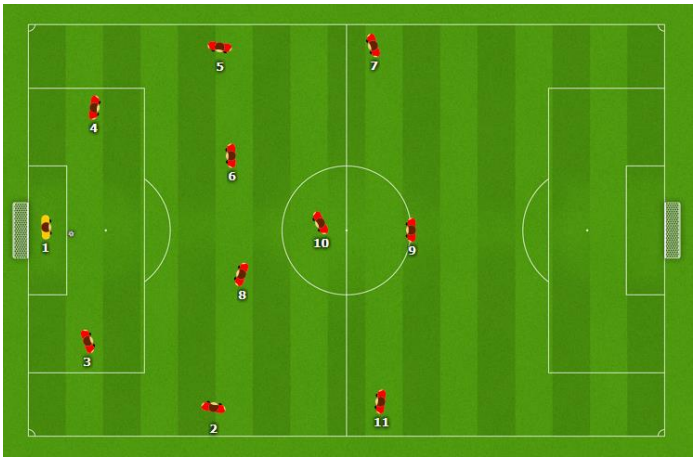


Figura 18- PB 2

- ✓ Ao pedir a saída 2, os defesas centrais abrem um pouco mais em largura, enquanto o médio defensivo se desloca para o seu lado esquerdo e o médio centro do lado direito baixa para a linha do seu colega fazendo um duplo pivô de médios defensivos;
- ✓ Esta saída é, por norma, utilizada quando o nosso nº 6 está marcado individualmente e permite-nos baralhar as referências ao nosso adversário e, ao mesmo tempo, ter dois médios mais recuados para auxiliar os defesas na fase de preparação;

LLL - zona 1

Todos os LLL (Lançamento de Linha Lateral) foram trabalhados na dinâmica ofensiva 41.

Todos os LLL realizados no primeiro terço de campo são considerados lançamentos de zona 1.

- ✓ Aproximação do médio centro e do extremo do lado da bola a zona onde vai ser realizado o LLL. O lançador deve procurar colocar a bola na cabeça do médio para este “pentear” para o extremo ou avançado ou lançar diretamente no extremo;
- ✓ Lançador deve procurar em caso de pressão colocar sempre a bola na direção da baliza adversária, podendo lançar para trás só caso não exista pressão por parte do adversário;

- ✓ A restante equipa deve procurar posicionar-se de forma a estar equilibrada caso o lançamento não seja eficaz e se volte a perder a posse de bola;

LLL – zona 2

Os LLL no 2º terço de campo são denominados por zona 2.

- ✓ Neste lançamento procuramos oferecer diferentes linhas de passe ao lançador. A primeira linha de passe é dada pela aproximação do médio defensivo. Caso a linha de passe não seja viável, este deve voltar a afastar-se para agora se dar uma aproximação do médio centro do lado da bola. Caso esta linha de passe também não seja viável, o médio centro realiza uma permuta com o extremo, aparecendo agora o extremo em aproximação e o médio em rutura nas costas do extremo;
- ✓ Neste lançamento procuramos que a restante equipa adote os posicionamentos da dinâmica ofensiva 41, no respetivo terço de campo, com o objetivo de chegar ao lado contrário tendo o extremo contrário em largura máxima e a restante linha defensiva em equilíbrio;

LLL – zona 3

Todos os LLL realizados no último terço (são estes que são considerados na análise realizada aos ETO) são caracterizados por zona 3.

- ✓ Procuramos nesta zona chegar o mais rapidamente à baliza adversária criando uma situação de golo. Desta maneira, o médio centro e extremo do lado do lançamento realizam uma aproximação oferecendo duas linha de passe, enquanto o médio centro contrário realiza uma diagonal em direção ao corredor lateral onde se vai realizar o lançamento. Este realiza uma movimentação nas costas da defesa aparecendo de uma posição de "fora de jogo" encostado à linha de fundo nas costas do nosso extremo. Caso nenhum destes jogadores ofereça uma linha de passe viável para o lançador, este pode pedir uma ligeira aproximação do avançado para que este tente "pentear" a bola para a entrada do extremo do lado contrário;
- ✓ Os restantes jogadores (defesas + médio defensivo) procuram equilibrar e controlar as referências ofensivas do adversário;

PL (Pontapé de Livre) em meio-campo defensivo

- ✓ Em todos os livres que são batidos no nosso meio-campo defensivo, o princípio geral passa por procurar sair a jogar curto, entrando de novo em OO. Podendo também optar por uma saída longo, caso haja uma clara vantagem (por exemplo o avançado estar isolado).

PL Lateral- zona intermédia

Todos os livres laterais realizados desde a linha do meio-campo até à continuidade da grande área são denominados livres laterais da zona intermédia.

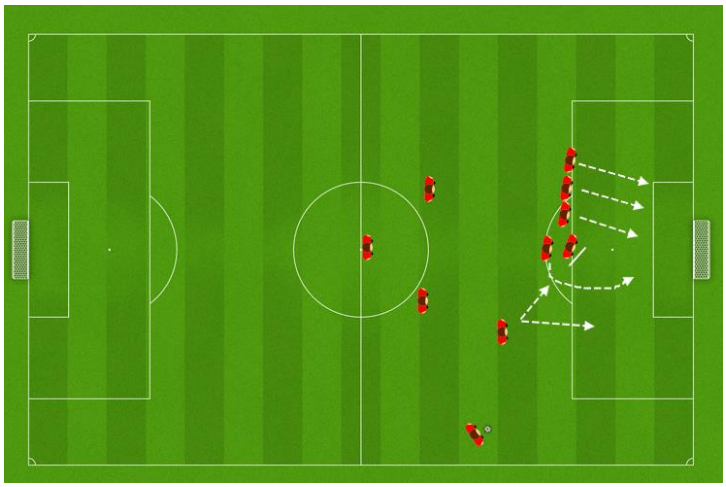


Figura 19- PL Lateral- zona intermédia

- ✓ Estamos presentes um PL com duas possibilidades diferentes;
- ✓ Primeiro (sem sinal), o PL será batido direto na área com a zona alvo do penalti (entre a linha defensiva e o Guarda-Redes);
- ✓ Neste PL há uma entrada dentro de área de 4 jogadores, sendo o 1º jogador da linha fica estático procurando fazer um bloqueio ao defesa que está na sua zona deixando entrar pelas suas costas um colega que atacará a zona do jogador que faz o bloqueio. Esta possibilidade irá provocar que um jogador se desloque para a entrada da área equilibrando a equipa;
- ✓ Na segunda possibilidade, o batedor depois de ajeitar a bola decide levantar um braço. Nesta possibilidade, o jogador que anteriormente realiza o equilíbrio à entrada da área, faz um movimento de rutura nas

costas da barreira procurando receber um passe rasteiro ou picado por cima da barreira;

- ✓ Após este 1º passe ser realizado os restantes jogadores fazem os mesmos movimentos procurando dar uma solução de passe ao jogador que realizou a rutura vindo de trás;
- ✓ O jogador que realiza o bloqueio assume uma posição importante de equilíbrio e possível finalização de 2ª bolas, visto que o jogador que tinha essa função na primeira possibilidade, está agora dentro de área;
- ✓ Em ambos os PL mantemos, pelo menos, 3 jogadores perto do meio-campo em equilíbrio, podendo a sua posição alterar em conformidade com as referências ofensivas do adversário;

PL Lateral- zona funda

Estes PL são todos que são realizados a partir da continuidade da grande área até à linha de fundo. Tivemos duas opções para esta zona (1 e 2), com um jogador ou dois jogadores na zona da bola, respetivamente.

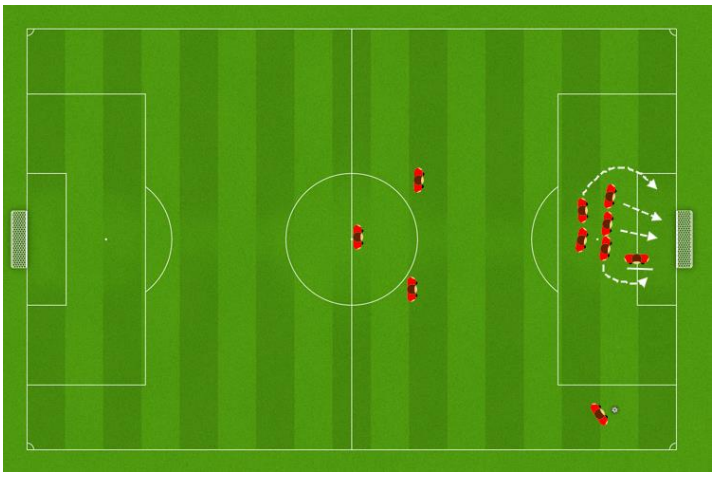


Figura 20- PL Lateral- zona funda 1

- ✓ Neste PL procuramos que o batedor coloque uma bola forte e tensa na zona da pequena área tentando fugir à intervenção do Guarda-Redes adversário;
- ✓ Iremos ter o ataque de 4 jogadores mais uma vez, onde o primeiro que realiza o movimento é o jogador que parte da 2ª linha para atacar bolas mais largas ao 2º poste ou bolas que podem ser “penteadas” para trás, visto que realiza o deslocamento maior. Depois deste iniciar o movimento

temos o ataque frontal de 2 jogadores + 1 jogador que faz um movimento semicircular aproveitando mais uma vez um possível bloqueio na zona do 1º poste.

- ✓ 3 jogadores ficam no equilíbrio + 1 jogador que fica estático na zona do penalti para procurar finalizar 2ª bolas dentro de área;

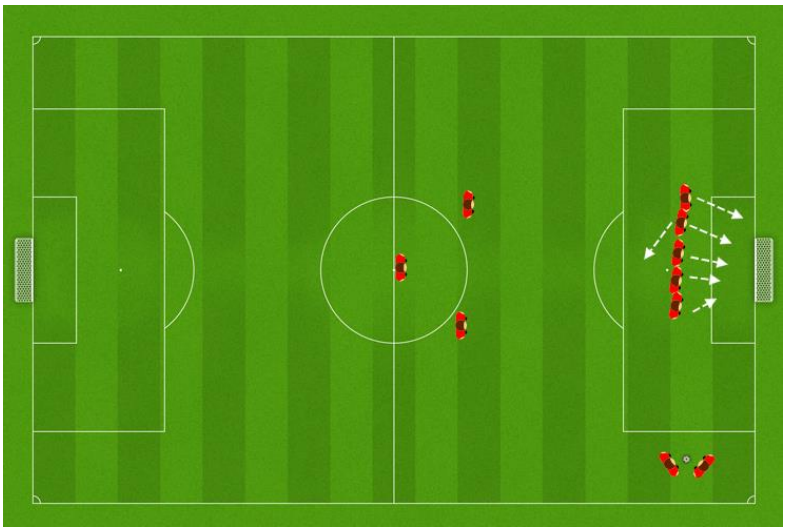


Figura 21- PL Lateral- zona funda 2

- ✓ Neste PL temos 2 jogadores na zona da falta. Procuramos que estes tenham como preferência pés contrário (um com pé direito e outro com pé esquerdo), tendo assim a possibilidade de bater o PL aberto (trajetória da bola a fugir da baliza adversária) ou fechado (trajetória da bola em direção da baliza adversária);
- ✓ São os jogadores perto da bola que decidem qual deles irá bater. De forma a informar os colegas, o jogador que levantar o braço é o que não vai bater o PL;
- ✓ Caso o PL seja fechado, a zona alvo é igual ao PL anterior e os 5 jogadores da área fazem movimento frontal tentado atacar a baliza adversária;
- ✓ Caso o PL seja aberto, a zona alvo é a marca de penalti e o 4º jogador da linha realiza um movimento recuado para a atacar a mesma zona e tentar finalizar a bola de primeira, enquanto os restantes colegas tentam bloquear os defesas adversários;

PL Frontal- longe

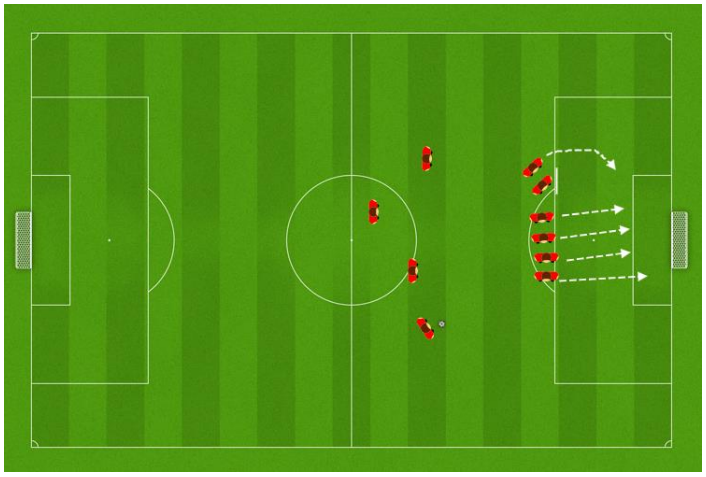


Figura 22- PL Frontal- longe

- ✓ Neste PL procuramos realizar movimentos semelhantes aos PL Laterais, mas com a diferença da zona alvo e da zona do bloqueio. Aqui queremos que a bola entre por cima no vértice da pequena área do lado do 2º poste. Dessa forma, colocamos o bloqueio ao último jogador da linha para que este possa conseguir movimentar-se mais livre de marcação;
- ✓ Após o PL ser batido o jogador que recebe no 2º poste tem duas opções: caso esteja em posição favorável pode tentar ele fazer golo ou caso não consiga fazer golo deve "dobrar" a bola procurando assistir um dos seus 4 colegas que realizaram movimentações frontais na direção da baliza adversária;
- ✓ Mantemos, mais uma vez, 3 jogadores em equilíbrio;

PL Frontal- perto

- ✓ Procurar bater direto na baliza podendo alterar o batedor em função da zona da bola (mais perto ou longe da área ou mais descaída para o lado direito ou esquerdo);

PC (Pontapé de Canto) – Direto

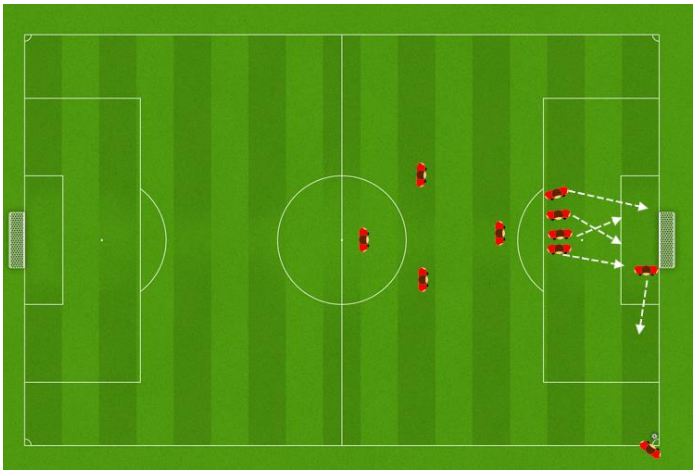


Figura 23- PC- Direto

- ✓ Neste PC o batedor não faz qualquer sinal e deve ter como pé preferido o mesmo do corredor onde a bola é batida para que este seja batido de forma aberta para a zona entre o penalti e a pequena área;
- ✓ O 1º jogador a movimentar-se é o jogador do 1º poste que realiza um movimento de aproximação tentando atrair algum adversário com ele;
- ✓ De seguida, temos a movimentação dos restantes 4 jogadores dentro de área que todos fazem movimentações frontais em direção à baliza adversária (o 2º e 3º jogador da linha realizam movimentos contrários cruzando-se);

PC- X

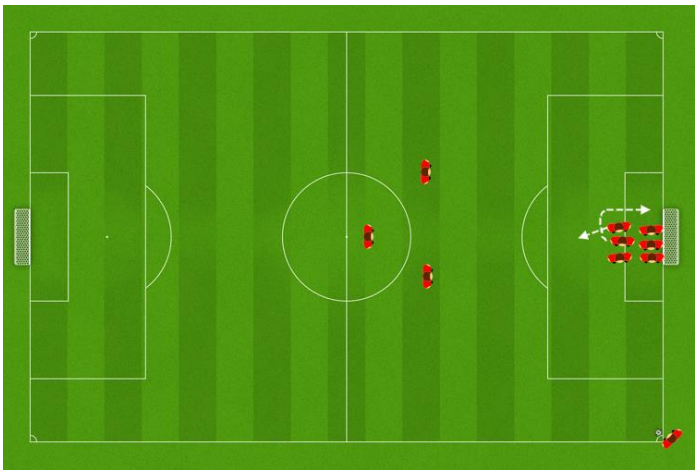


Figura 24- PC- X

- ✓ Neste PC procuramos que PC seja batido de forma fechada, onde o batedor depois de colocar a bola no chão deve fazer um sinal de X com os braços e aguardar que os colegas acertem os seus posicionamentos;
- ✓ As duas linhas posicionam-se dentro da pequena área estando a 1ª quase em cima da linha de golo;
- ✓ O 1º jogador a movimentar-se, é mais uma vez, o que tem um maior deslocamento para fazer. O 2º jogador da 2ª linha realizar um movimento circular procurando atacar o 2º poste na possibilidade de finalizar 2ª bolas que lá apareçam. Após este jogador iniciar a movimentação, a bola deve ser batida forte na direção do 1º poste onde procuramos devido à grande aglomeração de jogadores nessa zona e dificuldade de movimentos para o Guarda-Redes adversário com um pequeno desvio (ou até sem ele) marcar golo;
- ✓ No momento que a bola é batida o 3º jogador da 2ª linha deve fazer um pequeno movimento recuando até à zona do penalti para finalizar 2ª bolas que possam ficar dentro de área;

PC- 1

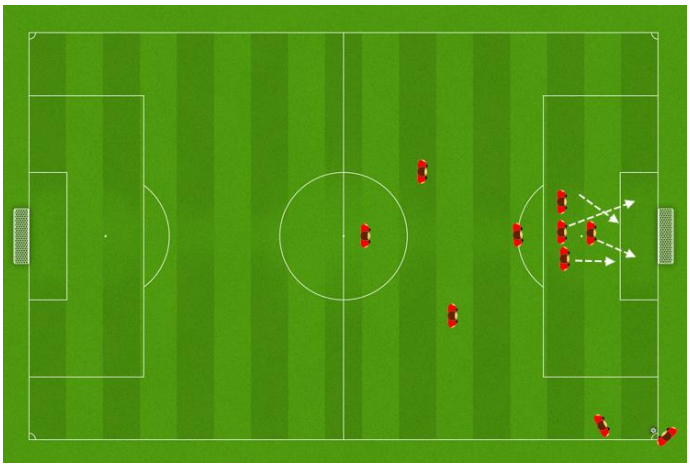


Figura 25- PC-1

- ✓ Neste PC se o batedor gritar 1 existe a aproximação de um 2º jogador para a realização do canto curto e os respetivos ajustamentos dentro de área;
- ✓ Este PC permite uma grande variabilidade de tomadas de decisão conforme a reação (ou não) do adversário;

- ✓ Caso exista clara vantagem (por exemplo um 2x1 na zona da bola) os jogadores que estão nessa zona podem tentar resolver individualmente e finalizar eles a jogada;
- ✓ Caso essa vantagem não exista o jogador que recebe o canto curto pode ele tentar cruzar a bola para dentro de área ou aguardar pela desmarcação nas suas costas do colega e devolver-lhe a bola para este cruzar. Numa situação ou noutra a zona alvo da bola deve ser a marca do penalti/1º poste onde iremos ter 2 jogadores a fazer movimentações para essa zona + 2 jogadores que irão atacar cruzando-se na zona central da baliza e 2 º poste;
- ✓ Tendo ainda uma 3ª possibilidade, onde através do canto curto a bola entrar de forma rasteira para o jogador que está à entrada da área tentar finalizar de primeira;

PC- 2

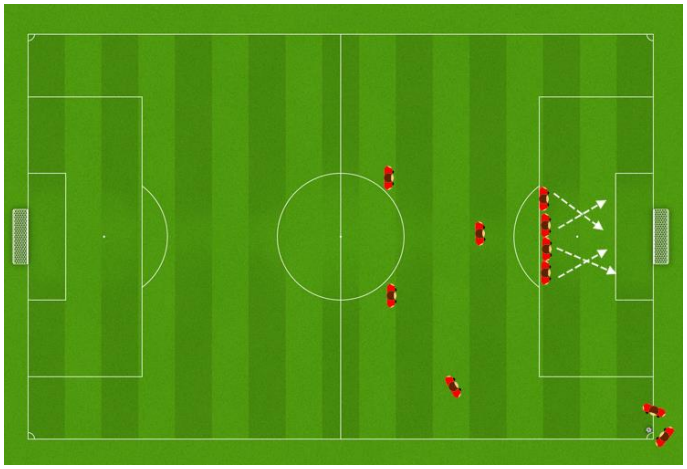


Figura 26- PC- 2

- ✓ Neste PC o batedor ao gritar 2 existe a aproximação de um jogador ao canto curto que se coloca em cima da linha de fundo;
- ✓ Procuramos neste PC que o batedor realize uma pequena tabela com o colega que está à sua frente para depois realizar um cruzamento com trajetória fechada;
- ✓ Após a combinação os jogadores que estão dentro da área realizam movimentações frontais cruzando-se entre si;

- ✓ Existe também, caso haja essa vantagem, a possibilidade do jogador que recebe o canto curto em vez de voltar a combinar com o seu colega, rodar sobre si e encarar a baliza adversária de frente ou após combinação o batedor de canto em vez de realizar o cruzamento fazer um passe recuado para um 3º jogador e, este estando de frente para o jogo realizar um cruzamento aberto;

ETD- Esquemas Táticos Defensivos

Princípio: Impedir a criação de situação de golo pelo adversário.

Defesa do PS

- ✓ No PS do adversário procuramos colocar equipa na estrutura de 1-5-4-1 na dinâmica de Muro e esperar pela decisão do adversário;
- ✓ Caso este jogue para trás entrando em OO passamos para a dinâmica de PA (a não ser que, estrategicamente esteja planeado defender na dinâmica de Muro) com a subida do bloco e a passagem para dois avançados e o lateral esquerdo a dividir o espaço entre a linha defensiva e média;
- ✓ Caso este procure jogar para a frente através de passe curto ou longo já temos os 11 jogadores atrás da linha da bola protegendo a nossa equipa;

Bloqueio de Saída

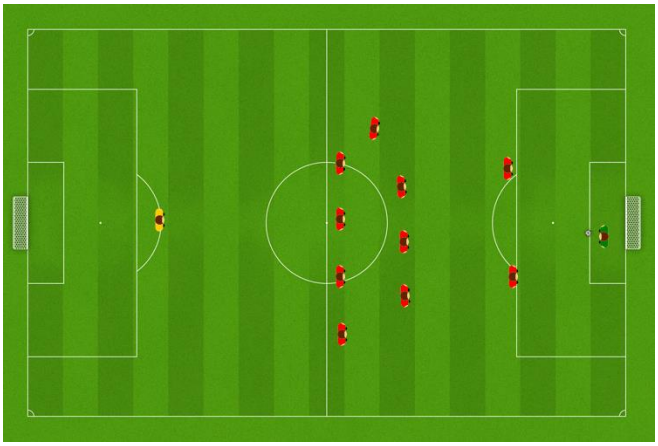


Figura 27- Bloqueio de Saída

- ✓ No Bloqueio de Saída (Defesa do PB adversário) procuramos colocar a equipa na estrutura e dinâmica de Pressão Alta, iniciando a nossa pressão mal o Guarda-Redes adversário tome a sua decisão;
- ✓ Caso o Guarda-Redes decida bater de forma longa, toda a equipa deve reagir a seu estímulo rapidamente, entrando na dinâmica de Muro;
- ✓ Estrategicamente podemos querer convidar o adversário a sair a jogar curto ou sair a jogar para um lado específico, o que nos pode levar a, por exemplo, baixar um dos avançados ou até os dois para a linha média num jogo específico;

Defesa dos LLL

- ✓ Nos LLL adversários procuramos essencialmente dois subprincípios: convidar o adversário a lançar no sentido contrário da nossa baliza procurando fechar todas as linhas de passe mais perto da nossa baliza e colocar a nossa equipa em dois corredores, isto é, toda a equipa deve estar concentrada no corredor lateral do lançamento e no corredor central;

Defesa de PL Laterais

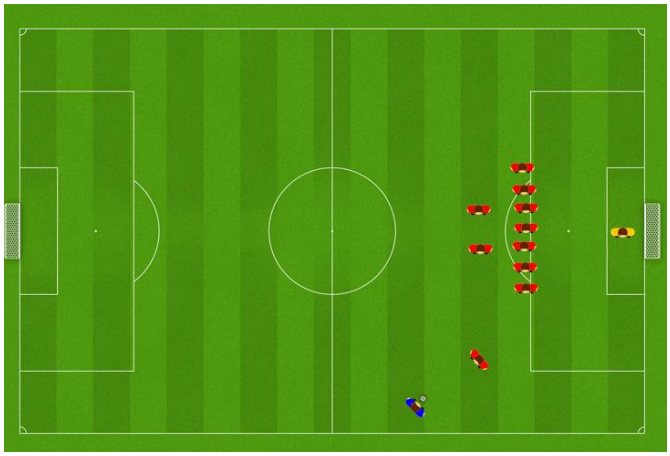


Figura 28- Defesa dos PL Laterais

- ✓ Nestes PL procuramos colocar poucos jogadores na barreira, pois o perigo de remate direto na baliza é reduzido e tentar preencher ao máximo as zonas perto da nossa baliza;

- ✓ Nos PL antes da área (exemplo da figura), a linha defensiva deve alinhar pela linha da grande área, dando algum espaço de liberdade para as saídas do Guarda-Redes, caso este ache necessário;
- ✓ Nos PL perto ou depois da continuidade da grande área, a linha defensiva deve alinhar pelo último jogador da barreira;
- ✓ Equipa organiza-se em duas linhas: 1ª linha recua diagonalmente (permitindo atacar a bola de frente) fechando a possibilidade de um cabeceamento adversário. A 2ª linha composta por dois jogadores tem como função marcar individualmente as referências do adversário (podendo ser escolhidos estrategicamente ou não) procurando atrasar as movimentações destes e funcionar como referência na TO caso exista recuperação da posse;
- ✓ Por norma, a ordem dos jogadores usada é a mesma dos cantos defensivos, onde o lateral do lado oposto à zona de PL é responsável por comandar a linha defensiva (oferecer um estímulo auditivo de quando a linha deve recuar);
- ✓ Caso o Guarda-Redes ache necessário colocar mais jogadores na barreira, primeiramente deve ser os jogadores da 2ª linha a entrar na barreira;

Defesa dos PL Frontais

- ✓ Nos PL Frontais - longe a equipa organiza-se da mesma forma que nos PL Laterais;
- ✓ Nos PL Frontais – perto o Guarda-Redes é responsável por montar a barreira com o nº de jogadores que achar necessário (com a assistência do treinador de Guarda-Redes) dando prioridade aos jogadores mais altos. Os restantes devem alinhar pela barreira e impedir que apareça um jogador adversário para finalizar uma 2ª bola defendida pelo nosso Guarda-Redes;

Defesa dos PC

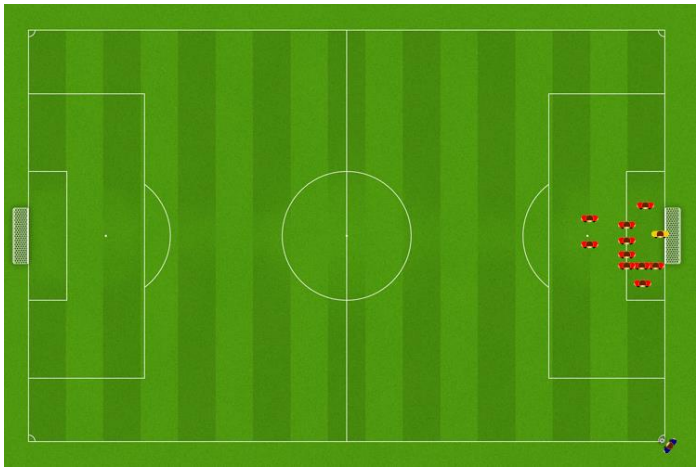


Figura 29- Defesa dos PC

- ✓ Nos PC devido a jogarmos num campeonato em que as equipas são um ano mais velhas que a nossa, e dessa forma, à partida terão jogadores mais desenvolvidos maturacionalmente comparativamente aos nossos, procuramos preencher bem as zonas perto da nossa baliza, fazendo uma defesa de 8+2 e abdicando de deixar jogadores para uma possível TO;
- ✓ Colocamos 1 jogador à frente do 1º poste, 3 jogadores em linha no 1º poste, mais 3 em cima da pequena área na zona central da baliza e 1 jogador no 2º poste. Todos estes jogadores defendem à zona;
- ✓ Temos ainda mais 2 jogadores numa 2ª linha responsáveis por marcações individuais (mais uma vez, escolhidas estrategicamente ou não) e bloqueio de remates exteriores;
- ✓ Caso o PC seja aberto, todos os jogadores devem dar 2 passos na direção contrária à nossa baliza adaptando-se à trajetória da bola;
- ✓ Caso o PC seja batido de forma curta, o jogador que está mais perto da bola (jogador que está à frente do 1º poste) sai na pressão e a 2ª linha ajusta com a saída do jogador mais perto da bola que realiza cobertura defensiva ao seu colega impedindo uma situação de 2x1 na zona da bola e o ajustamento mais central do outro jogador que continua numa 2ª linha;
- ✓ Este esquema pode ser alterado, mais uma vez, com o ajustamento de um jogador a uma certa zona conforme o padrão de PC de um certo adversário;

3.4. Análise aos ET

Decidi investigar, como já referi, os Esquemas Táticos Ofensivos e a sua taxa de sucesso ao longo da época. Esta investigação apareceu devido a uma paixão minha por este momento de jogo específico, e por sentir, que apesar de ser um momento planeado e trabalho com rigor, existia um aproveitamento reduzido no início da época relativamente a este momento de jogo. Desde o meu tempo enquanto adepto, sempre tive um interesse especial por este momento de jogo, porque sentia que neste momento especial o treinador tinha um peso ainda maior no que pode ser o desenrolar da jogada em específico, e no jogo. Não me interpretem mal, claro que o treinador e todo o processo de treino influencia altamente todos os momentos de jogo e o desenrolar do mesmo. Contudo, devido a neste momento a bola estar parada o jogo que é algo altamente complexo torna-se ligeiramente mais simples, o que permite uma intervenção maior do treinador. Depois existe todo um "resto" que já foi abordado, desde a capacidade de execução, timings das movimentações, atitude e intensidade na procura de ganhar posição, etc. e tudo isto depende exclusivamente dos jogadores. Desta forma, após o início do campeonato sugeri à minha equipa técnica (algo que foi recebido de uma forma muito positiva) poder fazer esta investigação sobre este momento do jogo em específico, devido a esta paixão, mas também por achar que podia ajudar-nos a entender melhor alguma falta de aproveitamento que se estava a observar, acabando por adicionar algo de novo para as futuras épocas, relativamente a uma análise mais detalhada deste momento que, por vezes, é negligenciado em algumas equipas técnicas.

Segundo Garganta (2007) para que se atinja o rendimento desportivo em Futebol, existem vários aspetos e variáveis que interagem entre si. Mas ainda segundo, o mesmo autor, verificou-se que, muitas vezes cantos, livres e lançamentos de linha lateral, não constam nas análises realizadas acerca da eficácia ofensiva. É um facto curioso, que talvez se deva à maioria dos golos serem marcados através das fases dinâmicas do jogo (Garcia, 1995). Contudo, na minha opinião os lances de bola parada não podem ser menosprezados e cada vez mais devem ser tidos em consideração. Segundo, Bangsbo e Peitersen (2000) a nível internacional uma equipa beneficia em média de 15 livres (no

último terço), 10 cantos e 1 penalti a cada três jogos. Desta forma, parece-me um número demasiado elevado de possíveis oportunidades de golo que podem ser desperdiçadas sem o correto planeamento, operacionalização, treino e análise deste tipo de lances.

3.4.1. Objetivos

Perceber se existiu:

- Uma melhoria da taxa de sucesso dos Esquemas Táticos Ofensivos ao longo da época;
- Indicar qual foi o tipo de ET em que a equipa conseguiu ter mais sucesso;
- Estabelecer uma relação entre a taxa de sucesso e o tipo de defesa que o adversário nos apresentava;

3.4.2. Hipóteses

A partir destes objetivos defini as seguintes hipóteses de estudo:

- Hipótese 1- Houve uma melhoria da taxa de sucesso dos ETO da 1ª fase para a 2ª fase da época desportiva.
- Hipótese 2- A equipa apresentou uma taxa de sucesso superior nos PC relativamente aos PL.
- Hipótese 3- A equipa apresentou uma taxa maior de sucesso com equipas que se apresentavam predominantemente numa defesa homem a homem (individual) comparativamente com as equipas em defesa zonal.

3.4.3. Metodologia

<u>Caracterização da amostra:</u>

Para a realização desta análise só se consideram os dados retirados de jogos oficiais. Desta forma, foram analisados os 10 jogos da 1ª fase e os 12 jogos da 2ª fase de Manutenção.

Observação e registo de dados

A observação e análise dos ETO foi realizada com recurso às filmagens realizadas pelo analista.

Em relação ao registo dos dados, foram criados dois documentos Excel para esse fim. No primeiro, observa-se uma tabela com todos os ETO e o número de vezes que foram usados em cada jogo, assim como a taxa de sucesso total dos ETO de cada jogo. No segundo documento, criou-se uma folha denominada "Total" no qual somaram-se todos os ETO efetuados ao longo da época e calculada a sua taxa de sucesso comparativamente aos golos obtidos através de "Jogada Dinâmica", ou seja, todas as situações que não sejam ET. Foi dividida a época em duas tabelas (1ª fase e 2ª fase) com o objetivo de analisar se há alguma diferença estatisticamente significativa entre a taxa de sucesso dos ETO nas duas fases. De seguida, criei outra folha denominada "Tipo" com o objetivo de analisar ao longo da época qual foi o tipo de ETO (tendo em conta as designações presentes no estudo de (Carling, Williams, & Reilly, 2005) retirando só os LLL, pela dificuldade na definição exata do que é um golo através de um LLL ou um golo em OO ou TO), que apresenta uma maior taxa de sucesso, sendo que, esta taxa sucesso varia entre os ETO.

Variáveis:

- ✓ Taxa de sucesso dos Pontapés de Canto (jogador 1) (ver figura 46);
- ✓ Taxa de sucesso dos Pontapés de Livre indiretos (jogador 2) e diretos (jogador 3) no último terço do campo (ver figura 46);
- ✓ Taxa de sucesso dos Pontapés de Penalti (jogador 4) (ver figura 46);

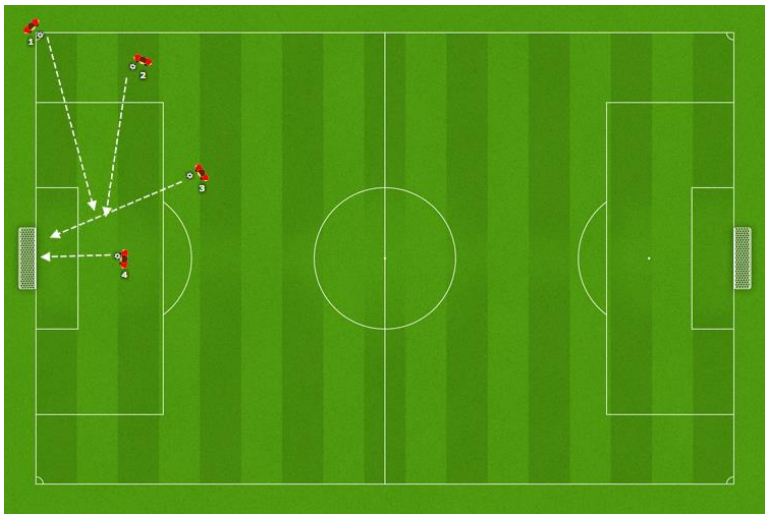


Figura 30- Representação gráfica dos ETO (PL, PC e PP)

Foi considerado como sucesso qualquer ET que resultou numa tentativa de golo, seja através de uma remate à baliza (resultante em golo ou defesa do Guarda-Redes), remate fora da baliza ou remate bloqueado (devido ao facto de uma situação clara de golo criada a partir de um ETO, mostra que o ET em si teve sucesso, mas o jogador que finalizou é que pode ter falhado no momento de finalização, mas tal deve não comprometer o sucesso do ET). Tal critério também foi utilizado no trabalho realizado por Barreira et al. (2013) explicando que o sucesso ofensivo resultava destes diferentes tipos de lance. Isto significa que, qualquer jogada que resulte numa tentativa clara de golo, tendo esta tido eficácia (golo) ou não, deve ser considerado um ETO com sucesso, como por exemplo, uma a bola a embater nos postes ou uma defesa excelente do Guarda-Redes adversário ou remate intercetado na linha de golo. Por outro lado, quando falamos dos PP este critério da situação clara de golo não foi tido em conta, visto que, um pontapé de penalti já é, em si, uma situação clara de golo. Desta forma, neste tipo de ETO só o golo significa sucesso.

- ✓ Tipo de defesa utilizada pelo adversário (ver figura 47);

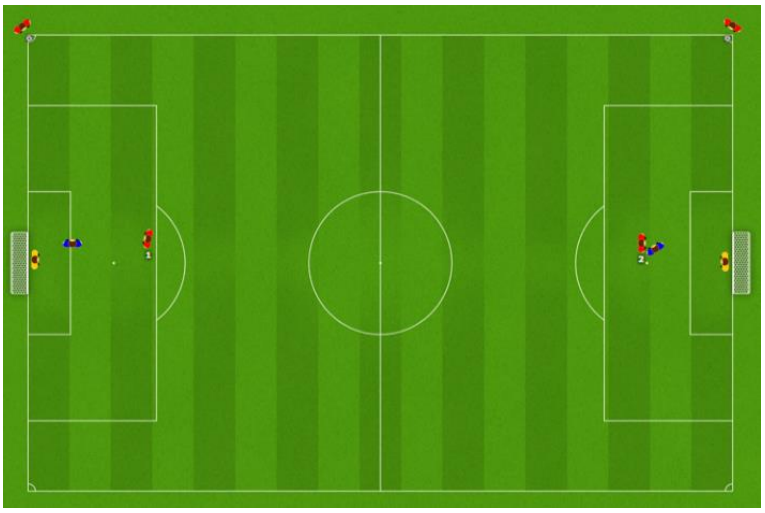


Figura 31- Tipo de defesa utilizada

Através da figura 47, podemos diferenciar dois tipos de defesa utilizadas nos ETD. No jogador 1 (jogador do lado esquerdo), podemos observar que o defesa (jogador de azul) preocupa-se inicialmente em defender o espaço e só depois o adversário que possa atacar o seu espaço. Esta defesa chamamos de defesa zonal. Na situação da direita, vemos o jogador 2 a ser marcado em cima pelo adversário. Nesta situação, a primeira preocupação do defesa é defender o seu adversário direto acompanhando-o nas várias desmarcações que este fizer. A este tipo de defesa chamamos de defesa homem a homem ou defesa individual.

Fiabilidade da observação

Concluída a definição das variáveis em estudo foi assegurada a fiabilidade dos resultados obtidos através da determinação da fiabilidade intra-observador, em diferentes momentos. É por meio desta que se verifica se o mesmo observador, em diferentes momentos, interpreta e regista de modo idêntico, na mesma situação. Os lances foram observados e analisados pela primeira vez no final de cada jogo, sendo que, no final da época foi realizada uma nova observação a todos os lances de ETO, em termos de acordos e desacordos, recorrendo à fórmula de Bellack (1996, cit. por Garganta, 1997), para se obter o respetivo índice de fiabilidade.

$$\% \text{ Acordos} = \frac{\text{Nº Acordos}}{\text{Nº acordos} + \text{Nº desacordos}} \times 100$$

Como afirma Bellack (1996, cit. por Cunha, 2007), as observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos não for inferior a 85%.

No Quadro 4 expõem-se as percentagens de acordo com as variáveis observadas, e conclui-se que existe fiabilidade na observação, visto que os valores estavam acima do que é exigido

Quadro 4- Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis

Variáveis	% Acordos
Taxa de sucesso PL	92%
Taxa de sucesso PC	98%
Taxa de sucesso PP	100%
Tipo de defesa utilizada	100%

Procedimento estatístico

Para analisar os dados recolhidos, utilizaram-se os procedimentos da estatística descritiva: frequência de ocorrência e a respetiva percentagem e ainda a média.

3.4.4. Apresentação e discussão de Resultados

Taxa de sucesso dos Esquemas Táticos

Dos 190 Esquemas Táticos observados, nos 22 jogos oficiais da época, conclui-se que a equipa Sub-16 do SC Braga conseguiu ter sucesso em 61, tendo assim, apresentado uma taxa de sucesso de 32,1% (Quadro 5). O mesmo quadro mostra também que, relativamente aos 10 jogos da 1ª Fase, a equipa teve 86 ET e 29 deles tiveram sucesso, fazendo assim uma taxa de sucesso de 33,7%. Por outro lado, quando olhamos para os 12 jogos da 2ª Fase de Manutenção a equipa realizou 104 ET tendo tido sucesso em 32 destes, obtendo uma taxa de sucesso de 30,8%.

Quadro 5- Taxa de sucesso dos Esquemas Táticos

Momento da época	Jogos observados	Esquemas Táticos		
		Efetuados	Sucesso	% de sucesso
1ª Fase	10	86	29	33,7%
2ª Fase	12	104	32	30,8%
Total	22	190	61	32,1%

Quando se comparam os golos marcados por Esquemas Táticos e por todo o outro tipo de jogadas denominado por "Jogo dinâmico", conclui-se, através do Quadro 6, que relativamente à 1ª Fase a equipa conseguiu finalizar por 24 vezes, sendo que 10 dessas foram obtidas através de ET. Por sua vez, na 2ª Fase a equipa marcou 30 golos, conseguindo por 4 golos de lances de bola parada. Desta forma, podemos dizer que nos 22 jogos oficiais da época 2021/2022 o SC Braga Sub-16 marcou 54 golos, sendo que 14 foram conseguidos através de ET, obtendo assim uma taxa de sucesso de 25,9%.

Quadro 6- Taxa de sucesso em golos dos Esquemas Táticos

Momento da época	Jogos observados	Esquemas Táticos	Jogo dinâmico	Total Golos	% de sucesso
		Golos			
1ª Fase	10	10	14	24	41,7%
2ª Fase	12	4	26	30	13,3%
Total	22	14	40	54	25,9%

Através dos resultados do Quadro 5 podemos dizer que a 1ª Hipótese foi contrariada, pois não houve um aumento na taxa de sucesso da 1ª fase para a 2ª fase, havendo por sua vez até uma ligeira redução (de 33,7% para 30,8%). Era de esperar da minha parte, que com o desenrolar da época e do processo de treino, os jogadores estivessem cada vez mais sintonizados com as ideias da equipa técnica relativamente aos ETO, o que permitiria uma melhor capacidade dos executantes e um melhor aproveitamento dos colegas que têm como missão finalizar o ET. Também, visto que a equipa não conseguiu apurar-se para a 2ª Fase de Campeão, seria de esperar que as equipas que defrontaríamos na 2º

Fase de Manutenção fossem, teoricamente, mais fracas e nos permitissem uma maior taxa de sucesso em todos os momentos do jogo.

Após o final da época, posso também dizer que foi outro aspeto que evolui enquanto treinador, pertence a uma equipa que compete nos escalões nacionais, pois esta última expetativa que tinha, apesar de lógica é algo que na realidade está longe da verdade. Apesar de termos encontrado na 2ª fase da época, as equipas que ficaram na parte de baixo da tabela na 1ª fase, equipas estas com qual tivemos sucesso na 1ª fase da época, quando voltamos a defrontá-las na 2ª fase os jogos foram totalmente diferentes. Percebi que as equipas quando lutam por todos os pontos como se uma final tratasse, algo que encontramos em todos os jogos da 2ª Fase de Manutenção, mesmo quando se trata de equipas teoricamente mais fracas, principalmente os jogos fora, tornam-se bastante complicados. Ou seja, uma fase que inicialmente eu achava que seria mais fácil, acabou por ser igualmente complicada como a 1ª fase, por diferentes fatores.

Contudo, na minha opinião, a maior razão por este ligeiro decréscimo da taxa de sucesso dá-se pela saída do treinador-adjunto que estava responsável pelo planeamento e operacionalização dos ETO durante a 2ª fase. Por esta razão, penso que foi um pouco normal a redução na taxa de sucesso, sendo ainda mais evidente na quantidade de ETO que resultaram em golos, passando de 14 golos na 1ª fase para apenas 4 golos na 2 ª fase, como podemos observar no Quadro 6. Acabei por ser eu a herdar este portefólio, ficando como principal responsável por este momento do jogo. Procurei manter o máximo possível as dinâmicas utilizadas até ao momento, adicionando só o meu “cunho” através de algumas ideias. Mesmo assim, senti nos primeiros 3 ou 4 jogos alguma confusão nos jogadores, natural da passagem de um treinador para outro, tendo feedbacks diferentes e algumas ideias diferentes. A equipa ainda conseguiu na fase final da época, recuperar um pouco do sucesso da 1ª fase (conseguindo nos últimos 3 jogos fazer 3 golos dos 4 da 2ª fase).

Relativamente ao tipo de treino, a equipa técnica procurou ao longo da época ir adicionando complexidade e competitividade ao treino dos ETO. Numa fase

inicial da época, procurámos realizar os exercícios em contexto de 11x0, onde não existia qualquer adversário e focávamos essencialmente no tipo de movimentações dos jogadores dentro da área (no caso dos PC e dos PL indiretos) e numa seleção dos possíveis batedores (no caso dos PL diretos e PP). Ao longo da época, fomos focando mais na colocação da bola na zona alvo e nos timings das movimentações indo adicionando um pouco mais de complexidade com alguns adversários, seja em exercícios específicos de Esquemas Táticos, seja durante exercícios de jogos corridos, colocando por vezes até em confronto as dinâmicas de ETO contra os ETD. No caso dos PL diretos e PP focámos essencialmente na repetição do gesto técnico adicionado um estímulo de competição entre os batedores, simulando um pouco da pressão em momento de jogo. Este momento era treinado, no último treino antes do momento competitivo por ser um exercício com reduzida carga e para as dinâmicas estarem "frescas" na cabeça dos jogadores quando tivessem no jogo. A organização do tipo de treino era, por vezes, também influenciado pela número de jogadores presentes no treino, e a necessidade de realizar, por vezes, outro exercício em simultâneo. Aquando da saída do treinador-adjunto responsável pelos ETO, iniciando-se quase de novo o processo de treino deste momento, o que poderá também ter influenciado o sucesso nos primeiros jogos após a saída deste elemento da equipa técnica.

Ao comparar os valores obtidos nesta investigação com outros valores obtidos por Mombaerts (2000) e Greghaigne (2001), 30% e 25% respetivamente, podemos concluir que os valores por mim obtidos encontram-se dentro da média destes. Superam os resultados encontrados por Bangsbo e Peitersen (2003), numa análise da quantidade de golos no Campeonato do Mundo de 1994 (25%), Acar et al. (2008) nos Campeonatos do Mundo de 1998 (24,6%) e de 1982 (26%). Valores superiores aos obtidos na minha investigação foram registados por Bangsbo e Peitersen (2003) no Campeonato do Mundo de 1990 (32%), Acar et al. (2008), referente ao Campeonato do Mundo de 1986 (27,3%), de 2002 (29%) e de 2006 (37%) e ainda Casáis (2006) (33,4%). Destes resultados destaco, a excelente taxa de sucesso que tivemos na 1ª Fase com 10 golos de

ET em 24 fazendo uma taxa de golos de 41,7%, superior a todos os valores obtidos nos estudos anteriormente referidos.

Taxa de sucesso de cada tipo de Esquema Tático

Dos dados obtidos, os vários tipos de ET analisados contribuíram para a obtenção de golos, mas naturalmente com valores diferenciados.

Através do Quadro 7 podemos retirar que a hipótese 2 estava correta, sendo que a equipa conseguiu ter uma taxa de sucesso superior nos PC relativamente aos PL. Sendo que, dos 84 PL (indiretos ou diretos) observados no decorrer dos 22 jogos oficias da época a equipa conseguiu criar uma situação de finalização em 21 deles (25,0%) e finalizar a jogada em apenas 2 deles (2,4%). Quando olhamos para os dados dos PC percebemos que ao longo da época a equipa teve a seu favor 103 PC nos jogos oficiais, dando uma média de 4,7 PC por jogo, tendo consigo criar uma situação de finalização em 37 destes (35,9%). Relativamente aos golos, a equipa conseguiu marcar 9 golos através de PC, ficando uma percentagem 8,7% de golos obtidos através deste tipo de ET. Por fim, a equipa conseguiu ter total eficácia nas marcações de PP finalizando as 3 situações que obteve ao longo da época.

Quadro 7- Taxa de sucesso de cada tipo de Esquemas Táticos

Tipo	Efetuados	Sucesso	% de sucesso	Golos	% de golos
Pontapé Livre	84	21	25,0%	2	2,4%
Pontapé de Canto	103	37	35,9%	9	8,7%
Pontapé de Penalti	3	3	100,0%	3	100,0%
Total	190	61	32,1%	14	7,4%

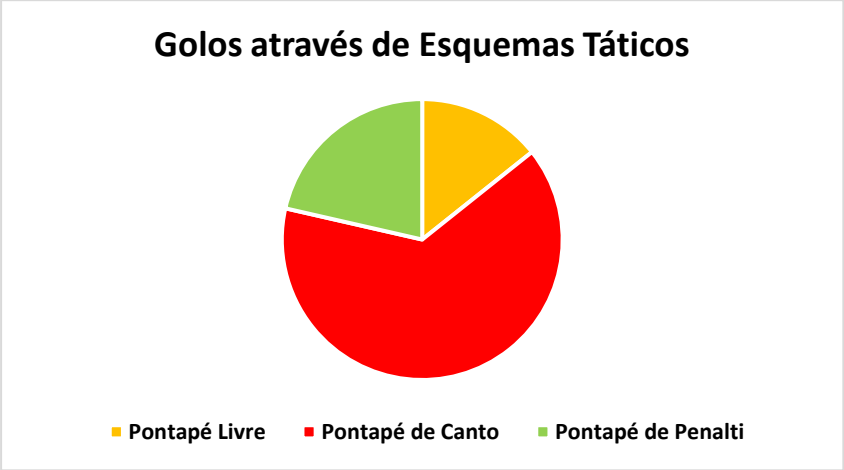


Figura 32- Frequência dos golos nos diferentes tipos de Esquemas Táticos

Estes resultados não foram de encontro aos valores apresentados por Cunha (2007), que verificou que os tipos de ET que permitiam maior percentagem de golos eram os pontapés de livre, em primeiro lugar, os pontapés de canto, em segundo lugar e, com menor percentagem de contribuição, os pontapés de penálti. Também Carling et al. (2005) reportaram que dos golos marcados através de ET, os pontapés de livre foram os que apresentaram maior contribuição para os mesmos, seguidos dos pontapés de canto e pontapés de penálti. Na mesma direção são os resultados obtidos por Ensum et al. (2000), ao Campeonato Europeu de 2000, que demonstraram que 53,6% dos golos marcados através de ET (excluindo os pontapés de penálti) foram apontados através de pontapé livre.

A diferença entre a percentagem de sucesso dos PC comparativamente aos PL pode ser explicado, no meu entender, principalmente por duas razões. Primeiro, como alguns dos PL observados, nomeadamente os PL de zona intermédia (consultar o Modelo de Jogo), serem por vezes ainda um pouco longe da grande área o que resulta numa redução das possibilidades de conseguir criar um situação de finalização. Ao longo da época, este tipo PL foi também sofrendo algumas alterações no que concerne as movimentações dos colegas dentro de área e da zona alvo da bola por parte do batedor, o que levou em algumas situações a alguma confusão por parte dos jogadores reduzindo assim as

possibilidades de sucesso. A segunda razão, que identifico para esta diferença, é também a baixíssima taxa de sucesso que a equipa apresentou nas situações de PL direto. Apesar, de ser uma situação de jogo treinada todos os meses, tal como os PP, a equipa não conseguiu finalizar uma única situação de PL direto, tendo conseguindo criar uma situação de finalização em raras vezes.

Taxa de sucesso nos diferentes tipos de marcação pelo adversário

Quando comparamos a taxa de sucesso que a equipa obteve tendo em conta o tipo defesa utilizada pelo adversário, podemos concluir que nos 27 ET observados onde o adversário utilizou uma defesa individual a equipa conseguiu criar uma situação de finalização em 9 dos mesmos, obtendo assim uma percentagem de sucesso de 33,3%. Nos restantes 163 ET observados, os adversários optaram por uma defesa zonal, sendo que 52 a equipa conseguiu ter sucesso, obtendo assim uma percentagem de 31,9%.

Quadro 8- Taxa de sucesso dos Esquemas Táticos com diferentes tipos de marcação

Tipo de marcação	Efetuados	Sucesso	% de sucesso
Individual	27	9	33,3%
Zonal	163	52	31,9%

Ao analisarmos os resultados obtidos no Quadro 8, podemos concluir que a terceira hipótese se veio a concretizar, tendo a equipa conseguindo uma taxa de sucesso superior nos ET defendidos individualmente comparativamente aos defendidos zonalmente. Contudo, aponto duas limitações à investigação desta variável. Primeiro lugar, só uma das equipas que defrontamos ao longo da época optou pela defesa individual, o que levou que, amostra dessa variável fosse bastante reduzida comparativamente à defesa zonal, tornando a sua comparação menos realista. Em segundo lugar, é de referir que 2 dos 3 PP foram efetuados contra este adversário que optava pela defesa individual, condicionando desta forma a taxa de sucesso obtido contra este tipo de defesa. Neste estudo, não foi retirado os PP da análise destas variáveis, visto que, um dos pontapés de penalti foi conseguido através de uma falta diretamente

influenciada pela marcação individual do adversário. Seria interessante num estudo futuro, procurar que a amostra relativamente aos ET contra defesas individuais fosse mais próxima da amostra obtida pela defesa zonal e possivelmente, retirar os PP, desta análise, visto que, é um ET em que não existe nenhum tipo de defesa.

3.4.5. Conclusões

Conclui-se que na equipa sub-16 do Sporting Clube de Braga, na época desportiva de 2021/2022, teve uma prevalência significativa de golos marcados através de ET, contudo não sendo crescente a sua taxa de sucesso da 1ª Fase (33,7%) para a 2ª Fase (30,8%) da temporada, não validando desta forma, a primeira hipótese colocada. As razões sugeridas para este decréscimo foi a competitividade e dificuldade encontrada na grande maioria dos jogos da 2ª Fase, com especial foco os jogos realizados fora da Cidade Desportiva de Braga e devido à saída do treinador responsável pelos momentos de ETO, havendo a passagem dessa responsabilidade para outro treinador, no decorrer da 2ª Fase da época.

Foi possível também, observar diferenças na taxa de sucesso dos diferentes tipos de ET, sendo que houve uma maior prevalência de sucesso nos PC (35,9%) comparativamente aos PL (25,0%), validando a segunda hipótese desta investigação. Como ET com uma maior prevalência de sucesso foi os PP, tendo sido finalizadas as 3 situações que a equipa dispôs ao longo da época (100%). Estes resultados apesar de validar a 2ª hipótese colocada, estão em desacordo com vários resultados obtidos noutras análises realizadas no futebol profissional, referentes a estudos referidos ao longo deste relatório. Como causas possíveis para estes resultados, foi sugerido a longa distância para a baliza de alguns dos pontapé de livre observados diminuindo assim as possibilidades de sucesso, a fraca percentagem de sucesso nos pontapé de livres diretos ao longo da época reduzindo a taxa de sucesso deste tipo de Esquema Tático e, por fim, alguma confusão por parte dos jogadores na execução dos PL aquando da saída do treinador, inicialmente responsável por este momento de jogo, e passagem de responsabilidade para outro treinador.

Relativamente ao tipo de defesa utilizado pelos nossos adversários na procura de impedir o sucesso nos nossos ETO, foram definidas duas variáveis: a defesa predominante individual e zonal. Os resultados obtidos validam a 3ª hipótese deste estudo, visto que, a equipa apresentou uma maior taxa de sucesso (33,3%) quando o adversário procurava defender através de uma marcação individual comparativamente quando o adversário optou por uma defesa zonal (31,9%). Contudo, devido à amostra da variável da defesa individual ser de uma dimensão bastante reduzida em comparação com a amostra da defesa zonal a investigação destas variáveis perdeu validade. Foi sugerido também, numa investigação futura, retirar da análise destas duas variáveis os pontapés de penalti, devido a ser um tipo de Esquema Tático onde não existe nenhum tipo de defesa.

3.5. Processo de Treino

"Os melhores professores são os que ensinam onde deve olhar, mas não dizem o que deve ver." Alexandra Trefor (Perarnau, 2017, p.85)

Neste capítulo apresentarei, de uma forma mais profunda, o processo de treino utilizado pela minha equipa técnica ao longo do meu ano de estágio.

Referi nos objetivos de formação que o processo de treino apresentado pela minha equipa técnica procurava criar um ambiente de alta intensidade e de elevada competitiva, porque sentimos que dessa forma estaremos a potenciar evolução dos nossos atletas. Segundo Garganta (2015) o processo de treino em Futebol tem como principal objetivo melhorar o desempenho individual e coletivo promovendo uma cultura para jogar tendo como referência o Modelo de Jogo. Por esta razão refiro a palavra "Processo", pois acredito que o treino é algo contínuo, como uma construção de identidade, uma construção de cultura como refere Garganta. "O processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que a individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares" (Garganta, 2004, p. 231). Desta forma, entende-se que os comportamentos que

os jogadores exteriorizam durante o jogo resultam das adaptações provocados anteriormente pelo processo de treino (Garganta, 1997).

No Futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Segundo Garganta & Gréhaigne (1999) esta relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico das partidas. Desta forma, procurou-se no processo de treino desafiar os nossos jogadores com exercícios que iam de encontro aos problemas colocados e encontrados em contexto real de jogo. Pede-se à equipa técnica que fosse capaz de criar no exercício de treino uma situação que se aproxime o máximo possível da situação real no contexto de competição em que se encontra inserido. Sendo assim, quanto maior for a aproximação entre as situações vivenciadas e experienciadas em treino e o jogo, mais perto estará a equipa e o treinador de atingir os resultados positivos que todos pretendem (Queiroz, 1986).

Para Frade (2007), desenvolver nos jogadores a representação mental dos princípios de jogo que se pretende implementar e da sua importância para a melhoria da equipa é a maior dificuldade do processo treino-competição. Sendo assim, a criação de exercícios que promovam nos jogadores o hábito de jogar de acordo com a ideia de jogo que se pretende, através de uma metodologia que priorize treinos específicos, será fundamental para que estes desenvolvam um conjunto de relações de afinidade não só com os princípios de jogo, mas também com os próprios colegas de equipa (Carvalhal, 2001).

Como foi referido no subcapítulo “O Treino de Futebol”, o jogo é algo bastante complexo e recheado de diferentes momentos, estímulos, relações de cooperação/oposição, etc. A maneira mais representativa de treinar para jogar, seria realmente treinar em contexto de jogo. Mas será que isso nos ia oferecer a evolução que se pretendia? Será que ia-se ter capacidade de desenvolver as

relações mais micro, como grupais e setoriais de uma forma tão vincada? Desenvolveu-se então o conceito de fractais, isto é, retirar uma parte do jogo e treiná-la separadamente, mas que ao mesmo tempo, esta parte seja representativa do todo (jogo). O objetivo de treinar em escalas mais reduzidas prende-se com o facto de permitir o aparecimento dos comportamentos desejados ao nível macro, bem como treinar aspetos de carácter mais micro (subprincípios e sub dos subprincípios de jogo). Desta forma, surge o princípio das Propensões. Este princípio está inerente a algo que se apelida de "repetição sistemática". "Repetição sistemática" é o fator possibilitador de automatização e, como consequência, permite a emergência do papel do subconsciente enquanto parte ativa e fundamental para a forma de jogar que se deseja (Gaiteiro, 2006).

No subcapítulo da "Periodização do Treino" foi também explicado que se pode organizar o processo de treino em diferentes estruturas de periodização. Sendo o jogo de futebol, um JDC de calendário competitivo extenso, com o momento competitivo a aparecer, nos escalões de formação, uma vez por semana a estrutura mais utilizada é o microciclo. Ao organizarmos o processo de treino nesta estrutura, permitiu-nos ao longo dos microciclos definir conteúdos e objetivos mais específicos a abordar em cada um, tendo em conta, o momento competitivo anterior (aspetos a melhorar no nosso "jogar") e o momento competitivo seguinte (aspetos estratégicos a trabalhar). Visto que, este momento competitivo aparece, por norma, no mesmo dia do microciclo, pôde-se então criar um microciclo padrão. Isto é, um microciclo que se manteve igual ao longo da época, exceto em situações esporádicas (jogos adiados, pausa para férias de Natal, etc.). Segundo Oliveira et al. (2006, p.101) podemos assim dizer que a estabilização de um patamar de rendibilidade ótimo se consegue a partir da institucionalização de um padrão semanal de treino relativo a conteúdos, à recuperação, aos regimes, ao número e duração das unidades de treino e a sua estabilização. No fundo, trata-se de construir uma dinâmica semanal e de a manter ao longo da época, desde o período dito preparatório.

De forma, a compreender melhor o nosso microciclo padrão adotado ao longo da época com um momento competitivo (a acontecer no domingo), irei, de

seguida, apresentar um exemplo deste microciclo e explicar de forma mais detalhada e pormenorizada o tipo de trabalho realizado em cada dia da semana.

3.5.1. Microciclo Padrão

MICROCILO							
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	SC BRAGA VS MERELINENSE FC	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
TARDE	FOLGA	FOLGA	UT 67 TRABALHO INDIVIDUAL E GRUPAL (OO + OD)	UT 68 TRABALHO SETORIAL E INTERSETORIAL (OD-TO)	UT 69 TRABALHO INTERSETORIAL E COLETIVO (OO-TO)	UT 70 TRABALHO COLETIVO-ESTRATÉGICO (OO + ETD + ETO)	FOLGA

Figura 33- Microciclo Padrão (1 momento competitivo)

Através da figura 30 pode-se ver a organização mais usual dos nossos microciclos com um momento competitivo a aparecer no domingo de manhã. Estes microciclos padrão de 1 momento competitivo foram compostos, normalmente, por 4 UT, como mostra a figura. As Unidades de Treino foram realizadas durante a tarde na grande maioria da época devido às obrigações escolares dos atletas (sendo alteradas para a manhã durante as férias escolares). Indo em pormenor a cada dia, pode-se retirar deste microciclo que:

3.4.1.1. Dia de jogo (domingo)

O dia da competição simboliza o ápice, mas também o início da preparação semanal. Este momento proporciona uma avaliação qualitativa no sentido de observarmos se o “jogar” pretendido e treinado se manifestou efetivamente no último jogo. Frade (2003) entende que a competição é também uma parte do treino, porque é um momento importante para criar o “jogar” que se pretende, sendo o que sustenta o que é desenvolvido pelo processo de treino. Em virtude disso, o treino jamais se dissocia da competição uma vez que “tão relevante quanto a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica do competir”.

A competição geralmente é o evento semanal de máxima exigência a todos os níveis de desempenho, contudo como reforça Gomes (2018), há que se ter em conta que nem todos os jogos são iguais e que nem todos representam o mesmo nível de exigência, tendo em conta a valia do adversário e as condições envolventes ao jogo. O facto é que na grandíssima maioria das vezes a competição é o evento de máxima exigência semanal.

Uma das consequências de jogar um jogo de futebol é a diminuição da força muscular, que se reflete na queda da capacidade física no final da partida. Inicialmente, os estudos concentraram-se, principalmente, em fatores periféricos, como a diminuição das reservas de energia, aumento da temperatura corporal, perda de líquidos, danos musculares e várias combinações de fatores. Recentemente, mais atenção tem sido dada aos fatores centrais, como a fadiga mental e o papel do sistema nervoso (Van Winckel et al., 2014). De um modo geral, pode-se concluir que o desempenho físico diminui no final da partida (Rampinini et al., 2008), embora não se possa descartar a influência da tática e do contexto no desempenho físico dos jogadores. Portanto, tem sido sugerido que a fadiga pode ser quantificada de forma mais eficiente usando medidas de desempenho como por exemplo, a distância percorrida durante um jogo.

Em relação aos efeitos metabólicos, a diminuição da função muscular é referente à fadiga periférica. Durante um jogo de futebol, a força máxima raramente diminui em mais de 30% devido ao recrutamento de novas unidades motoras quando necessário. A força muscular cai cerca de 10% após breves esforços intensos e pode cair para 30% após longos esforços físicos. Essa fadiga pode ser causada por fatores metabólicos, como redução das reservas de ATP e creatina trifosfato (CP), depleção do glicogénio muscular ou diminuição do ph devido à acidose muscular, além de fatores bioquímicos como o aumento de iões de cloro, sódio, potássio e cálcio, falta de oxigênio (hipoxia) e danos estruturais. A diminuição do funcionamento muscular, também pode ser de origem neural através do funcionamento reduzido do córtex motor no cérebro. Este processo é conhecido como fadiga central (Van Winckel et al., 2014).

Frade (2013a) explica que o desgaste promovido pela competição é tão grande após um jogo de máxima exigência, para que a equipa, como um todo, consiga realizar um outro desempenho de máxima exigência, na sua máxima disponibilidade a todos os níveis, só o consegue fazer apenas quatro dias depois. Há que se ter em conta, que o jogo revela um desgaste diferente para cada jogador, conforme a sua posição e as funções pedidas pelo treinador, e que cada jogador é uma individualidade. Isto quer dizer, que a equipa não recupera como um todo, mas sim cada um conjunto de jogadores que têm ritmos de recuperação diferentes dependendo das suas capacidades físicas, saúde no momento e características genéticas.

3.4.1.2. Dia após jogo (segunda-feira) – folga

A fadiga ocorre de várias formas, nomeadamente fisiológica, psicológica, neural e hormonal. Uma boa estratégia de recuperação deve lidar com essas diferentes formas de fadiga. Além disso, Gould e Dieffenbach (2002) demonstraram que a falha na recuperação adequada do stresse das sessões de treino induz a um estado de sobretreino e "burnout". Um jogo de futebol envolve trabalho excêntrico, resultando em variados níveis de dano muscular induzido pelo exercício, assim como muitos processos bioquímicos e de reparo tecidual ocorrem após um jogo, e o corpo precisa descansar para se recuperar completamente para o próximo jogo ou treino (Van Winckel et al., 2014). Vários estudos demonstraram que são necessárias mais de 72 horas para atingir os valores de pré-jogo de desempenho físico e normalizar o dano muscular e a inflamação (Andersson et al., 2008). A magnitude da fadiga induzida pelo jogo, seja por fatores extrínsecos (resultado do jogo, viagens, tipo de relvado, etc.) ou por fatores intrínsecos (sexo, idade, tipologia de fibras musculares, etc.) podem influenciar o tempo de recuperação (Nédélec et al., 2012).

Várias intervenções na recuperação pós-jogo foram sugeridas para melhorar o desempenho (Barnett, 2006). Essas estratégias de recuperação são amplamente classificadas em duas categorias (Bompa, 1999): recuperação ativa e passiva. As estratégias de recuperação ativa incluem ciclismo, corrida, exercícios de alongamento, etc. Essas intervenções são usadas regularmente quando os jogos são disputados semanalmente ou duas vezes por semana, com

foco na aceleração da recuperação e, consequentemente, do processo de regeneração. Em relação à recuperação passiva que pode ser alcançada por imersão em água fria, roupas de compressão, sono, massagem, etc.

Dawson et al. (2005) investigaram quatro tipos de recuperação imediata pós-jogo: controlo, alongamentos, caminhada na piscina e ciclismo. Os autores concluíram que realizar qualquer forma de recuperação imediata pós-jogo não melhorou significativamente a recuperação da dor muscular, flexibilidade e força nas primeiras 48 horas após o jogo, quando comparado a apenas realizar uma sessão de treinamento de recuperação no "dia seguinte".

A fase de recuperação deve ser considerada como uma componente inerente ao processo de treino. Deve, portanto, ser concedido o mesmo grau de atenção na sua programação e gestão que as próprias sessões de treino (Hausswirth & Le Meur, 2011). Desta forma, a recuperação pós-jogo pode ajudar a prevenir dores musculares e, portanto, a qualidade das Unidades de Treino subsequentes. No entanto, estratégias passivas de recuperação pós-jogo, como recuperação mental, suporte social, nutrição, hidratação e sono adequado, são provavelmente as estratégias de recuperação mais importantes para as horas seguintes a um jogo. As estratégias de recuperação ativa são mais proveitosas para o dia seguinte, visto que não foram encontradas diferenças ao usar a recuperação ativa no imediato pós-jogo. Os treinadores também devem estar cientes de que o descanso e a recuperação mental são importantes. Forçar os jogadores a irem ao campo ou forçar quaisquer estratégias ativas de recuperação, poderá frustrar os jogadores e comprometer a recuperação adequada, devido ao aumenta do stresse mental (Van Winckel et al., 2014).

Devido a todas estes fatores, depois do dia de jogo dava-se um dia completo de folga para que os atletas possam recuperar fisicamente e mentalmente do desgaste associado ao momento competitivo. Tobar (2018) refere que boa parte dos preparadores físicos e fisiologistas defendem que do ponto de vista fisiológico é benéfico realizar mobilizações musculares, alongamentos e treinos "leves", de modo a acelerar a remoção de detritos e subprodutos do metabolismo da musculatura ativa, bem como aumentar a oxigenação das células e promover

um aumento do aporte sanguíneo, de maneira a remover os metabolitos gerados pelos estímulos da competição.

Outro aspeto muito importante é proporcionar que o sistema imunológico de cada jogador proceda com seu respetivo processo de recuperação. (Tamarit, 2013a, p.383) diz: “Eu não me vejo bem para treinar no dia seguinte, não me vejo podendo ir ao treino e ter 100% de concentração, porque me desgasto muito nos jogos, e acredito que minhas jogadores também se desgastam muito nos jogos. Num processo em que estamos a exigir devemos ter isso muito em conta”. Mourinho coloca que quando a semana só tem um momento competitivo ele costuma dar folga no dia a seguir ao jogo. Para ele, trata-se de uma escolha acertada principalmente sob o ponto de vista mental: “Para mim próprio também é o melhor, porque não gosto de trabalhar no dia a seguir ao jogo. Custa-me dormir a seguir ao jogo, custa-me levantar, custa-me concentrar, custa-me planificar, custa-me pensar, custa-me treinar, e nesses treinos, passo mais tempo a passear de um lado para o outro a ver o treino do que a treinar. Com os jogadores sucede o mesmo. Engana.se quem pensa o contrário.” (Mourinho, citador por Oliveira et al., 2006, p.131-132).

Juntando a estes testemunhos não posso de deixar de referir que não estive no mesmo patamar que estes treinadores (profissional), e que os meus jogadores eram, ao mesmo tempo, adolescentes. Isto é, para além do desgaste associado ao jogo, muitas vezes quando iam para casa após um jogo, em vez de se focarem exclusivamente à recuperação, tinham de cumprir com as suas obrigações escolares, o que irá resultar num maior desgaste mental. No dia seguinte, todos eles acordavam de manhã para ir à escola, muitas vezes sendo colocados em situações de stress (avaliações) o que resulta ainda num maior desgaste mental e emocional. Desta forma, colocando no lugar deles, a nossa equipa técnica decidiu que seria totalmente desolador e sem utilidade colocar uma Unidade de Treino no dia após jogo.

3.4.1.3. Dois dias após jogo (terça-feira) – 1ª UT

Chegamos ao segundo dia pós-competição, o primeiro treino propriamente dito. Neste dia a recuperação fisiológica ainda não ocorreu e a fadiga central ainda

está presente de maneira acentuada, por isso, tal como no dia anterior, os jogadores são novamente submetidos a um regime de recuperação. Entretanto, desta vez recuperam de forma ativa, ou seja, treinando. Segundo Tobar (2018) nesta Unidade de Treino, os estímulos devem ser curtos e de “elevada intensidade”, solicitando fundamentalmente a mesma matriz metabólica implicada na concretização do “jogar”, e proporcionando períodos de recuperação largos para que o metabolismo aeróbio possa proceder à recuperação, reorganização e realimentação do organismo. Geralmente o tempo total destas sessões de treino não ultrapassa uma hora, focando mais nos princípios micro do nosso “jogar”. Portanto se a incidência fundamental é no individual, devem-se criar exercícios em que fundamentalmente o individual seja maximizado (Frade, 2014b), preferencialmente através de situações dominantemente “não jogadas”, assegurando que o esforço dos jogadores é mais “linear”, e, portanto, mais controlável. Estas Unidades Treino surgem, por vezes, divididas em dois, sendo aplicado um tipo de exercícios diferentes, tendo em conta, os atletas que jogaram mais tempo relativamente aos que não foram utilizados/convocados ou que tiveram poucos minutos de jogo. Noutra situações optou-se que 1º grupo de atletas (aqueles que jogaram mais minutos) finalizem o trabalho em campo mais cedo para realizarem trabalho complementar de recuperação no ginásio.

De forma, a compreender um pouco melhor o tipo de exercícios utilizamos neste dia do microciclo irei apresentar de seguida alguns exemplos, com a devida explicação e operacionalização.

1 **Corrida Contínua**

Equipa compacta corre à volta do campo.

Tempo exercitação:	7 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	7 min. 0 seg.	

2 **Meinho 8x2**

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

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

Figura 34- Exemplo exercícios 1

Na figura 31 vê-se dois exemplos de exercícios que, por norma, abriam a nossa 1ª UT da semana. Através de uma corrida contínua ou de um meínho mais lúdico aproveitávamos para criar logo um clima de treino mais leve, pois sabíamos que neste dia o sistema central dos jogadores ainda estava bastante fatigado, o que pode levar a algum mal-estar ao iniciar a Unidade de Treino de forma mais intensa e diretiva. Na corrida contínua dividia-se o grupo em dois grupos mais pequenos (para evitar grandes ajuntamentos) que corriam em sentidos contrários a um ritmo marcado pelo Fisiologista. Isto, permitia-nos controlar melhor o ritmo de corrida para evitar que este se tornasse excessivamente lento ou um descontroladamente rápido. Aos 3/4 minutos soa um apito e os grupos trocam o seu sentido de corrida. No caso dos meínhos, estes eram organizados em grupos de 10, com 8 jogadores por fora e 2 no meio. Para evitar que houvesse uma carga muito elevada e de longa duração para os jogadores que estão no meio, a cada interseção, desarme, passe falhado ou 15 passes seguidos (este último dá direito a receber um “piparote”) os jogadores do meio trocam. Os jogadores por fora jogam sempre a um toque, num quadrado de 10x10 de lado. Por norma, estes meínhos tinham duração de 8-10 minutos.

Figura 35- Exemplo exercícios 2

Neste próximo exemplo temos um exercício em regime de circuito, que no fundo, acaba por ser vários exercícios em simultâneo. Este circuito ia ao encontro da ideia defendida por Tobar (2018) em relação a este dia do microciclo com exercícios de cargas elevadas, duração curtas e tempos de recuperação extensos. Neste tipo de circuitos, como referi anteriormente, procurou-se sobretudo incidir nos princípios micro, desenvolvendo certas componentes dos nossos jogadores (por exemplo, passe, receção orientada, capacidade de finalização, coordenação motora, encurtamentos e orientação de apoios, etc.) Usualmente, neste tipo de exercícios, o treinador principal ficava a orientar o circuito na sua totalidade controlando os tempos de exercícios/recuperação, enquanto nas estações (por norma, 3 ou 4) ficavam os restantes treinadores-adjuntos, inclusive eu, controlando os aspetos mais técnicos e focando o nosso feedback na tarefa específica de cada estação. Procurou-se que um jogador estivesse em atividade até um minuto e que pudesse descansar pelo menos o dobro do tempo que esteve em atividade. Podia acontecer nestes circuitos estações com jogos reduzidos em escalas reduzidas (2x2 ou 3x3, por exemplo). Para Gomes (2013) citado por Tobar (2018, p.186) a recuperação também se processa nestes moldes, onde procura recuperar os seus jogadores quase sempre com jogos intermitentes, competitivos, de pouca duração, em que os jogadores estão orientados para determinado propósito (sem pretensões aquisitivas de maneira deliberada), seja com igualdade numérica ou com superioridade numérica.

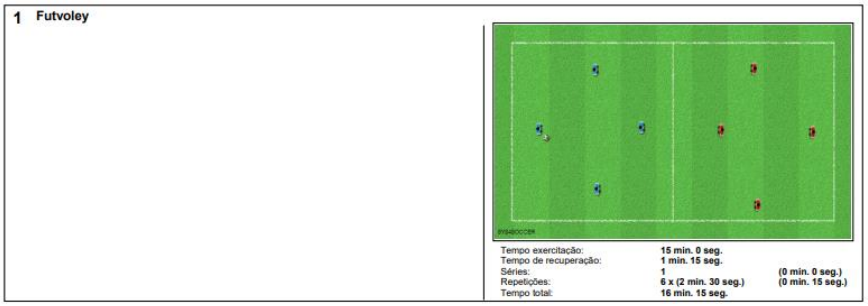


Figura 36- Exemplo exercícios 3

Como é usual em muitas equipas, um exercício típico desta 1ª UT da semana é o “Futvoley”. Neste exercício procurou-se que os jogadores de uma forma mais lúdica competissem em pequenas equipas (grupos de 2 ou 3) tentado no final do exercício conquistar o maior número de vitórias. Este exercício foi mais utilizado com os jogadores que jogaram mais tempo ao longo da época, podendo juntar o grupo todo em situações que sentimos que o grupo precisa de descontrair um pouco (após um derrota com um peso emocional grande, por exemplo) ou para celebrar uma vitória especial. Procurou-se também que os campos sejam de dimensões reduzidas evitando grandes deslocamentos, 10x10 dividido ao meio por exemplo, e que as redes por onde a bola deve passar por cima sejam de dimensões diferentes criando diferentes estímulos nos diferentes campos por onde as equipas passam ao longo do exercício. Também Gomes (2013) diz que no seu processo de treino as redes do “futvoley” estão posicionadas em diferentes alturas de modo a promover a agilização das estruturas menos solicitadas em competição. Por norma, cada partida não excedia os 3 minutos.

Para finalizar este dia do microciclo, ao longo da época procurou-se também uma solução diferente, de forma a dar mais minutos e um estímulo o mais parecido à competição aos jogadores menos utilizados. Desta forma, foi combinado, por vezes, a realização de um jogo-treino (por norma com duração de 45 minutos ou duas partes de 30 minutos) contra a equipa Sub-17 entre os jogadores menos utilizados da nossa equipa e da equipa Sub-17. Quando tal aconteceu, sucede a situação dos jogadores mais utilizados finalizarem o trabalho no campo mais cedo e subirem para realizar o trabalho complementar de recuperação no ginásio.

3.4.1.4. Três dias após competição (quarta-feira) - 2ª UT

Por estarmos no terceiro dia após a competição, a recuperação da equipa, como um todo, ainda não ocorreu, segundo Frade (2013a). Embora alguns jogadores já possam estar recuperados do esforço da competição, a equipa na totalidade dos indivíduos ainda não tem a plena capacidade de realizar um esforço em condições semelhantes aos do jogo nas suas melhores condições de funcionalidade e fluidez. Tobar (2018) refere que importa ter em consideração que apesar de mais recuperados (no que se refere ao desempenho coletivo implicado na competição), comparativamente ao dia anterior, a verdade é que a equipa, como equipa, ainda não se encontra nas condições ideias. Reforçando esta ideia, Bangsbo (2002) explica que as reservas de glicogênio muscular-substrato energético fundamental para jogar em "intensidade elevadas" - utilizadas durante a competição, no terceiro dia pós-competição ainda não estão totalmente reestabelecidas. Será apenas no quarto dia após o último jogo que a recuperação completa se verificará.

Contudo, embora na quarta-feira a equipa como um todo ainda não esteja em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição, já poderá treinar e adquirir aspetos relevantes do "jogar". De modo a não hipotecar a recuperação dos jogadores e, ao mesmo tempo, possibilitar esta aquisição de conteúdos, neste dia procurou-se incidir em aspetos mais grupais, setoriais e intersectoriais (com algumas condicionantes) por serem menos exigentes mentalmente que o jogo propriamente dito. Mais uma vez, a surge aqui a capacidade fracionar o jogo, de forma a poder treiná-lo, "fugindo" das exigências que este comporta. Conforme salienta Reis (2016), a parte fundamental e aquisitiva do treino de quarta-feira incidirá sobre as partes, onde se pretende fundamentalmente um crescimento de cada jogador, através da promoção de contextos mais micro, propósitos de menor complexidade, mas "sempre" na sua articulação com o todo, estabelecendo permanentemente uma ponte para os macro e meso princípios, criando, potenciando e incorporando subdinâmicas no "jogar".

Desta forma, como equipa técnica decidimos que neste dia iríamos focar mais, na parte inicial, em jogos reduzidos em escalas pequenas devido ao seu alto teor

de transições e ao longo da sessão ir aumentando as escalas, e desta forma, a complexidade, mas tal como referido anteriormente sem atingir os princípios macro. Com o aumento de complexidade, procurou-se essencialmente focar nos princípios defensivos, que são mais facilmente abordados em escalas setoriais e intersetorais, fazendo depois o seu transfere para os princípios macro no dia seguinte. Para uma melhor compreensão dos exercícios utilizados neste dia, assim como a sua operacionalização, irei apresentar três exemplos de exercícios em diferentes escalas que são usualmente utilizados nesta UT.

Figura 37- Exemplo exercícios 4

Este é dos típicos exercícios pelo qual gostávamos de iniciar esta UT, após uma ativação mais geral dos jogadores. Este é um exercício que decorre em duas áreas de 14x14 com um setor intermédio de 7x14. 5 passos para fora de cada área está um baliza regulamentar com um Guarda-Redes. Por norma, tínhamos equipas com 5/6 elementos. O objetivo do exercício é simples, a equipa que tem bola realiza 8 passes e procura variar o centro de jogo para a outra área onde se encontra uma equipa em espera. Da equipa que se encontra no setor intermédio, vão entrar na área com bola 2/3 elementos (dependendo se for equipas de 5 ou 6) para tentar recuperar a posse. A equipa que perdeu a bola deve reagir rápido (princípio da nossa TD) para a tentar recuperar de novo, enquanto a equipa que recuperou a posse têm duas opções. Pode tentar finalizar na baliza que se encontra no final da respetiva área ou tentar variar para a área contrária. De forma, a potenciar o princípio da nossa TO de ver para a frente, caso seja golo este vale a dobrar relativamente à recuperação com variação. Este exercício era realizado 3 vezes, para que todas equipas pudessem iniciar no setor intermédio, e por norma, cada repetição tem a duração de 3 a 4 minutos. Dando sempre um tempo de recuperação a rondar os 2 minutos. Devido ao curto

espaço de terreno e à obrigatoriedade de os jogadores da equipa em posse jogar a um ou dois toques potencia que este se torne bastante intenso e competitivo onde se perde e recupera-se várias vezes a posse de bola conseguindo assim atingir o foco do exercício que são as transições.

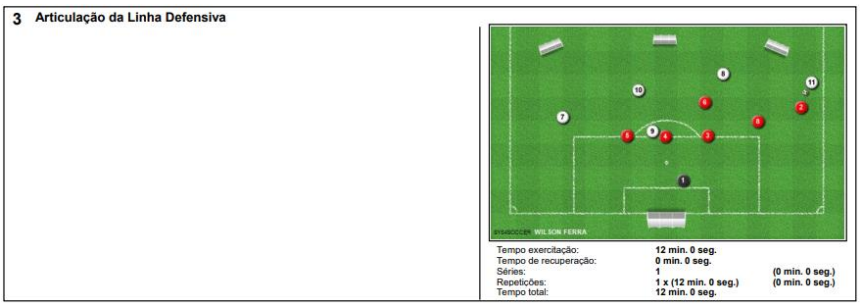


Figura 38- Exemplo exercícios 5

Avançando na UT, e desta forma, na sua complexidade este é um exemplo de um exercício utilizado várias vezes ao longo da época, para trabalhar a linha defensiva de forma setorial. O exercício decorria em meio-campo, onde a nossa linha defensiva (por norma, de 5 jogadores) joga contra uma equipa de 5 ou 6 elementos que tenta marcar golo. O objetivo da linha defensiva é simples impedir que o adversário marque golo e ao recuperar pode ter como objetivo finalizar em mini balizas, ultrapassar uma linha com bola controlada ou jogar numa referência que se coloca no meio-campo. Outra possibilidade de realizar este exercício, de uma forma mais analítica, era colocar 4/5 bonecos como referências adversárias e fazer os jogadores da linha defensiva bascular em função da zona “teórica” da bola. Este tipo de exercícios acabou por ser essencial para o nosso “jogar”, visto que na grande maioria das vezes gostávamos de defender na dinâmica de pressão alta, o que obrigava a um trabalho quase exímio da linha defensiva nas basculações, encurtamentos e controlo da profundidade. Este tipo de trabalho foi, por norma, de grande intensidade obrigando a rápidas mudanças de direção e velocidade por parte dos jogadores, sendo dividido em repetições de 1-2 minutos, alternando com algumas ações mais técnicas individuais como disputas aéreas, bloqueios de remate, desarme, etc.

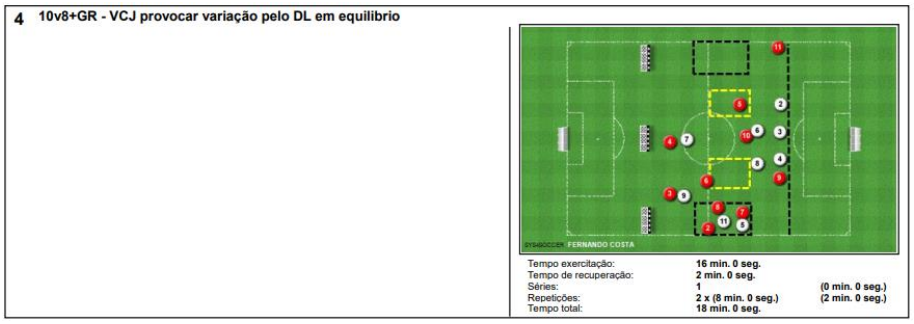


Figura 39- Exemplo exercícios 6

Para finalizar esta UT, este é um exemplo dos exercícios mais complexos utilizados neste dia. Este é um trabalho intersectorial, onde o exercício iniciava com jogo de posse em áreas de 10x7 num dos corredores laterais na zona do meio-campo. Nestas áreas colocamos situações variadas de 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, etc. privilegiando sempre a igualdade numérica ou até inferioridade numérica, pois queremos dar sucesso aos defensores, visto que é um exercício de OD com passagem para TO. Após recuperação dos defesas na área de posse, procuramos que a equipa veja a baliza adversária rapidamente através de um ataque rápido ou contra-ataque. Ao longo do exercício vamos alterando também o posicionamento dos jogadores fora da área de posse para que a TO seja realizada de várias formas (mais apoiada através de apoios frontais, combinações diretas e combinações com 3º Homem ou mais direta através de VCJ direta e finalizada com situação de 1x1). Caso a equipa que iniciou com bola consiga manter a posse por mais de 15 segundos dentro da área ou consiga depois voltar a recuperar a posse tem como objetivo ligar de forma direta em mini balizas colocadas na zona central atrás das áreas de posse. Procurou-se sobretudo, que este seja um exercício com muitas ações defensivas e de transição ofensiva, para isso através do nosso feedback incentivamos que os jogadores sem bola sejam agressivos e compactos nas suas ações e que a equipa com bola seja veloz e pragmáticas nas suas decisões. Caso o exercício comece a entrar numa toada de OO interrompe-se a jogada e volta a sair uma bola de uma área de posse, de forma, a ser sempre um exercício intenso e curto.

3.4.1.5. Quatro dias após competição (quinta-feira) – 3ª UT

Na quinta-feira, por já haver passado quatro dias do jogo anterior e por havermos treinado respeitando a lógica operacional e conceptual nos treinos anteriores no microciclo padrão, a equipa, como um todo, está completamente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante à da competição. Temporalmente este treino ocorre no dia que se encontra mais afastado da competição anterior e da que se aproxima. Por estes motivos é o treino que máxima exigência pressupõe. Neste dia treinávamos sobretudo os princípios macro e meso do nosso "jogar", aspetos de maior complexidade, portanto uma maior dimensão aquisitiva. Como salienta Frade (2014b), o treino de quinta-feira promove o ajustamento e a afinação da equipa em termos coletivos através da promoção e monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro.

Apesar de nesta UT haver um esforço semelhante à da competição, este esforço nunca será da mesma exigência que a competição propriamente dita, não necessitando a equipa de quatro dias tal como na competição para recuperar da carga aplicada. Trata-se da mais contínua de todas as sessões de treino, ainda que dentro da continuidade deve ser o mais descontínuo possível. Isto é, deve-se manter o correto fracionamento das dinâmicas de treino-recuperação o que provocará que as intensidades máximas relativas ao exercício se mantenham ao longo deste. Nesse sentido, uma coisa é fazer um exercício por trinta minutos seguidos, e outra é fazer o mesmo exercício em três repetições de 10 minutos. Para a qualidade do desempenho, é fundamental que a vivência dos estímulos aconteça na ausência de fadiga acumulada, ainda mais na quinta-feira, dia que mais desgaste provoca nos jogadores. Reforça Tamarit (2013a, p.400) "o dia dos macro princípios e dos subprincípios é um dia com menos intermitência, menos intervalos, mas eles continuam existindo, continua havendo intervalos. Talvez neste dia faço um exercício que são duas partes de 10 minutos, e no meio, podemos ter 3 minutos de recuperação onde os jogadores vão beber água."

Cumprindo com estes princípios, neste dia aproveitava-se para trabalhar a nossa OO (nos princípios meso e macro). Era muito usual, como irei mostrar a seguir, observar neste dia exercícios em escalas intersectoriais e coletivas, em espaços

de exercitação grandes, mas como várias condicionantes que nos permitam trabalhar certos princípios do nosso “jogar”.

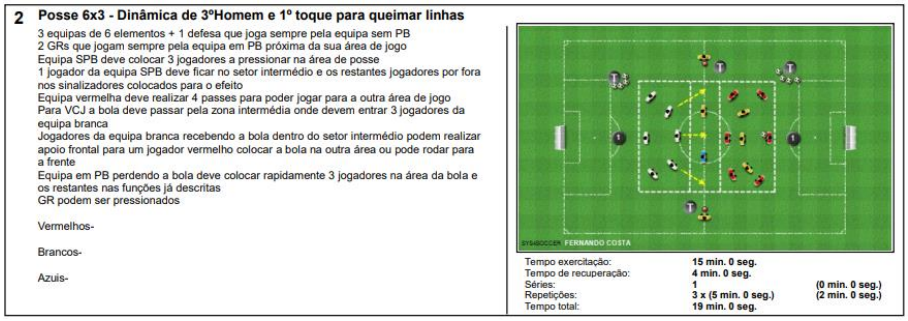


Figura 40- Exemplo exercícios 7

Tal como na última UT, após uma ativação mais geral, por norma, iniciávamos com um jogo de posse procurando atingir as intensidades máximas relativas. Como neste treino focávamos essencialmente nos princípios ofensivos, desta forma, o grande objetivo dos jogos de posse neste dia passava pela manutenção da posse de bola e a reação rápida à perda da posse de bola. Neste jogo específico procurou-se trabalhar a manutenção da posse e variação do centro de jogo através de uma combinação direta (apoio frontal) ou combinação com 3º Homem. Desta forma, temos duas áreas de jogo + um setor intermédio e 3 equipas de 6/7 elementos. Numa das áreas temos uma equipa em circulação contra 3 elementos que têm como objetivo recuperar a bola e variar o centro de jogo para a 2ª área onde se encontra a 3º equipa em espera. A equipa em posse, após 8 passes tem de encontrar um jogador da 3ª equipa que entra no setor intermédia para fazer a variação através da combinação direta ou com 3º Homem. Por norma, realizávamos 3 repetições de 5 minutos.

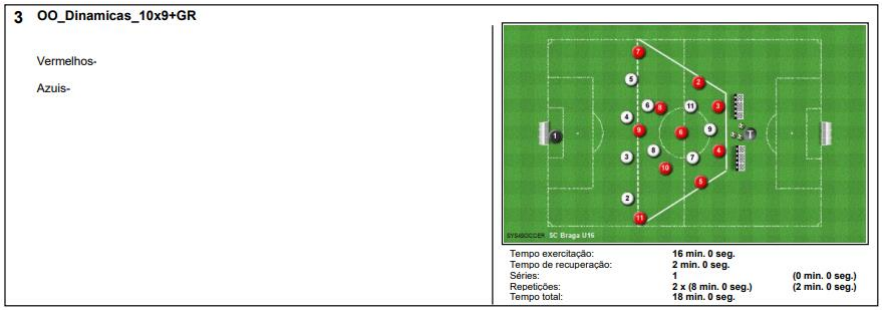


Figura 41- Exemplo exercícios 8

Na fase fundamental da UT, aumentava-se um pouco a complexidade e as escalas trabalhadas dentro dos exercícios. Este é um exemplo de um exercício utilizando a escala coletiva, mas como foco essencial em princípios meso. Isto é, apesar de ser um exercício onde colocava-se os 10 jogadores a trabalhar de forma simultânea, o foco essencial eram em relações intersectoriais. Neste exemplo a largura do campo é reduzida na fase de preparação privilegiando assim as ligações interiores. Visto que, é um exercício de foco maior ofensivo retirávamos um ou dois jogadores da equipa que defende a baliza regulamentar dando um pouco mais de sucesso à equipa atacante. Este exercício podia ser utilizado em meio-campo ou com um pouco mais de profundidade também dependendo de onde queríamos colocar o bloco adversário. Por exemplo, se o objetivo era trabalhar com mais foco os movimentos de rutura dos médios centro na dinâmica de 41 aproveitava-se para aumentar um pouco mais o espaço do exercício e aumentar a distância do bloco adversário para a sua baliza, dando mais espaço nas costas da linha defensiva potenciando este tipo de movimentações. A equipa defensora tem como objetivo roubar a bola e, após recuperação, finalizar rapidamente em mini balizas colocadas atrás da linha defensiva da equipa atacante potenciando a reação rápida da equipa que perdeu a posse.

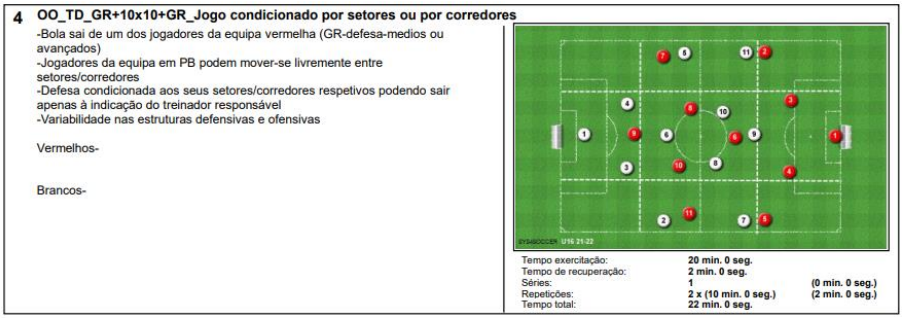


Figura 42- Exemplo exercícios 9

Numa lógica de continuidade do aumento da complexidade, surge o jogo Guarda-Redes+10x10+Guarda-Redes. Foi usual à quinta-feira treinarmos o jogo propriamente dito (11 contra 11), mas adicionando a esse jogo algumas condicionantes que nos permitam trabalhar com maior foco certos princípios. Este jogo não tem de ser necessariamente no campo inteiro, podíamos utilizar

só 2/3 do campo, dependendo mais uma vez, dos objetivos colocados para a realização do exercício. Em jeito de exemplo, vamos dizer que prolongamos as linhas das grandes áreas em comprimento, ficando assim com os 3 corredores bem definidos. Por norma, a equipa atacante jogava de forma livre, sendo condicionada só pelo feedback dado pelos treinadores. Contudo, a equipa defensora (para uma melhor organização do exercício definíamos qual é essa equipa) estava restringida a jogar só no seu corredor, isto é, os jogadores da equipa defensora só podiam defender dentro do seu corredor inicialmente ocupado. Esta pode ser uma condicionante colocada para melhorar a criação de superioridades nos corredores laterais. Desta forma, iríamos privilegiar situações de 1x1 com bola, movimentos sem bola fugindo às referências adversárias (contramovimentos), combinações diretas como tabelas, o deslocar de um médio para o corredor lateral criando superioridade numérica nesse corredor, etc. As possibilidades são inúmeras, e como disse são os objetivos por de trás do exercício que vão criar as condicionantes para potenciar esses mesmos objetivos. Por norma, nestes exercícios em escalas coletivas foram trabalhadas as várias dinâmicas de OO, e após um tempo de exercitação (normalmente a rondar os 10-15 minutos) trocava-se as funções passando a equipa que estava a defender a atacar e vice-versa.

Figura 43- Exemplo exercícios 10

Por fim, aconteceu em alguns microciclos, por norma, quando a sessão de treino de quinta-feira é um pouco mais curta e corre como planeado realizarmos na parte final do treino um torneio de 3 equipas. A razão de termos feito este torneio foge aqui um pouco da lógica da progressão do microciclo, contudo após uma sessão de treino, que na grande maioria das vezes acabava por ter associado um grande desgaste quer físico quer mental, com um aporte de informação

elevado sentíamos que este torneio acabava por ser a forma ideal de finalizar a UT. Este foi um torneio que os nossos jogadores gostavam muito e apelava bastante à competitividade do grupo. Eram definidas 3 equipas (que podiam ser escolhidas previamente ou no momento), sendo que em cada jogo do torneio tínhamos 2 equipas a defrontarem-se com a 3ª a ficar de fora do campo como apoios para as duas equipas. Procurou-se que este torneio se jogasse numa área reduzida, pouco mais que o espaço da grande área, para que pudesse haver um elevado número de finalizações, daí a razão, também, de inserirmos este exercício neste dia específico. Com este tipo de torneio não era oferecido um feedback muito rigoroso, deixando os jogadores divertirem-se um pouco após uma sessão de treino de grande desgaste. Por norma, os jogos eram também curtos (a rondar os 3 minutos), para que os jogadores que estavam por fora, não fiquem muito tempo parados.

3.4.1.6. Dois dias antes da próxima competição (sexta-feira) - 4ª UT

Após os jogadores treinarem sob um regime de grande complexidade e desgaste no treino anterior, chegamos à sexta-feira, isto é, estamos somente a dois dias do próximo jogo. Neste sentido, este treino é crítico pelo desgaste acumulado das sessões anteriores (especialmente a do dia anterior) e pela proximidade relativamente ao jogo que se segue. Portanto, estamos diante um aparente paradoxo, porque este é o último treino aquisitivo do microciclo padrão e ao mesmo tempo, é o primeiro dia de recuperação em função do momento competitivo que se advinha. De modo a resolver este dilema, à semelhança de quarta-feira, este é um treino aquisitivo em escalas mais micro, mas com algumas preocupações sobre a recuperação dos jogadores, voltando a privilegiar exercícios sem um desgaste elevado associado.

Por isso, no que diz respeito ao objetivo fundamental desta sessão, isto é, garantir a aquisição pretendida no que se refere à máxima velocidade da contração muscular individualizante, treina-se fundamentalmente sob regime de elevada velocidade da contração muscular (Tobar, 2018, p.205). Desta maneira, a parte aquisitiva inicial incidirá na pequena fração do “jogar”, com as atenções voltadas para o desenvolvimento de micro princípios, em ações e interações

dominantemente a nível individual e grupal. Para além de garantirmos a maximização da velocidade procuramos promover contextos em que os jogadores sejam obrigados a decidir e a agir rapidamente, ainda que nesta parte específica da sessão isso seja feito em situações “sem jogo”, isto é, situação “não jogadas”. Portanto, é necessário haver uma descontinuidade considerável, para que haja recuperação, aquisição e para que os jogadores possam fazer os exercícios em intensidades máximas relativas. Por isso esta UT é manifestamente descontínua. Os contextos aquisitivos pressupõem ações muito “intensas”, “curtas” e “limpas” (ações sem a entrada de diversos estímulos que possam condicionar a capacidade de atingir a máxima velocidade) no que diz respeito à locomoção e à execução motora, que requerem tempo de descanso significativo.

Outro aspeto fundamental desta UT, é que é a última antes do próximo jogo. Desta forma, dentro da mesma sessão de treino surge outras preocupações relativas mais ao contexto estratégico. Sobre este tema, Mourinho refere que este treino realiza uma introdução à competição, eliminando tudo o que representa um desgaste prejudicial para o jogo. Coloca em evidência, sem pretensão aquisitiva, os princípios do seu “jogar” que considera relevantes em regime de contexto tático-estratégico (Mourinho, citado por Gaiteiro, 2006, p.170). Para Jorge Maciel (citado por Tamarit, 2013b) os exercícios devem ter duração reduzida e podem variar no número de jogadores implicados e nas dimensões espaços de “exercitação”, consoante a escala de organização da equipa sobre a qual o treinador deseja incidir em determinado exercício. Deste modo, o grande propósito passa por vivenciar estas situações de modo a apenas revivê-las sem que isso gere desgaste e fadiga. Neste dia o que está treinado está e o que não está, não será nesta sessão que iremos pretender adquirir aspetos mais macro e meso. Quando muito, vivenciaremos uma situação ou outra de modo breve, sem fadiga implicada, recuperando e direcionado a equipa para o próximo jogo. Segundo (Tobar, 2018, p.212) as bolas paradas também poderão ser contempladas neste dia, desde que atenda às particularidades desta unidade.

Como foi norma nas outras UT, seguem alguns exemplos de exercícios utilizados neste dia específico atendendo a estas duas grandes particularidades da sessão (trabalho mais específico de velocidade e conteúdos mais ligadas à vertente estratégica).

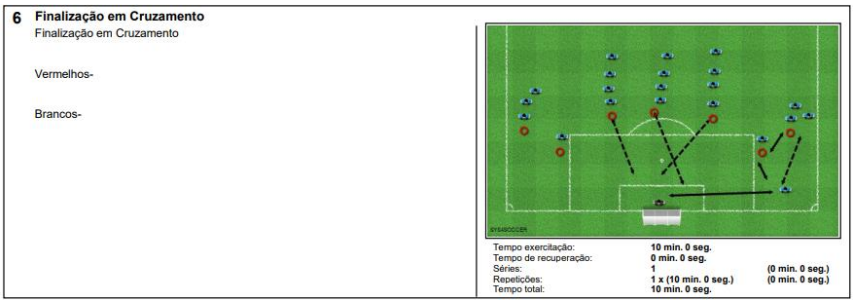


Figura 44- Exemplo exercícios 11

Em conformidade com ideia apresentada por Tobar (2018), este é um exemplo de um exercício onde pretendia-se que os jogadores potenciassem a sua máxima velocidade de contração muscular. Dividíamos os atletas pelas suas posições específicas, onde tínhamos um grupo de jogadores em cada corredor lateral, e no corredor central dividíamos médios, avançados e defesas. Cada repetição continha uma ação de dois jogadores no corredor lateral, 2 médios + 1 avançado contra 2 defesas. Os jogadores partiam todos do meio-campo, exceto os avançados e os defesas que arrancavam 5 metros à frente. Para o funcionamento ideal deste exercício, precisávamos de 1 treinador a comandar o timings de arranque, 2 treinadores no final dos corredores laterais (junto à linha de fundo) e 1 treinador ao lado de um dos postes (atrás da linha de fundo). O exercício iniciava com um passe frontal num dos corredores laterais com o objetivo de fazer a bola parar perto da linha de fundo (zona de cruzamento). Ao 1º apito do treinador esta bola era colocada e saíam dois jogadores (com diferença de 3 metros), sendo que, o que partia mais à frente tem como objetivo realizar um cruzamento e o 2º perseguir o seu colega e tentar impedir o cruzamento. Após sair este passe e os 2 jogadores do corredor lateral soava um 2º apito para sair 2 médios + 1 avançado contra 2 defesas. Os defesas e avançado saíam uns metros à frente dos médios para simular uma situação mais real de jogo. Objetivo dos médios e avançado era tentar finalizar a jogada, enquanto os defesas procuravam intersetar o cruzamento. Os 2 treinadores no

final de cada corredor lateral tinham como finalidade, após sinal do treinador que comandava o exercício deixar uma bola pronta para cruzamento, alterando o estímulo de receber um passe de um colega para uma velocidade mais “pura” com cruzamento em 1º toque. O treinador que estava ao lado baliza colocava uma 2ª bola para a finalização de um dos jogadores que não finalizou no momento de cruzamento. Procurávamos que houvesse vários grupos para que os atletas pudessem ter uma recuperação completa, sendo que por norma, cada atleta realizava 4-6 sprints.

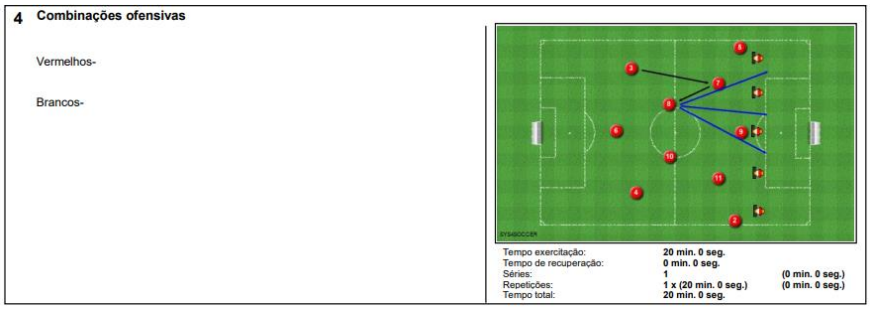


Figura 45- Exemplo exercícios 12

Depois de trabalharmos a capacidade de velocidade, focávamo-nos mais nos exercícios de conteúdo mais estratégico e sem grande carga física/mental. Este é um exemplo de um exercício de 10xGuarda-Redes, onde através de combinações predefinidas os jogadores iam trocando a bola até chegar a zonas de finalização. Por norma, colocava-se alguns bonecos para dar as referências dos posicionamentos defensivos do adversário do próximo jogo e podendo haver também a possibilidade de 2ª bola para finalização como no exercício anterior. Neste exercício eram trabalhadas as várias dinâmicas de OO e as combinações que achávamos que poderiam vir a dar mais sucesso no próximo jogo. Realizava-se, normalmente, 2 períodos de 10 minutos, onde ao mesmo tempo estava uma equipa a trabalhar neste exercício e a 2ª equipa poderia estar, por exemplo, a trabalhar os ET.

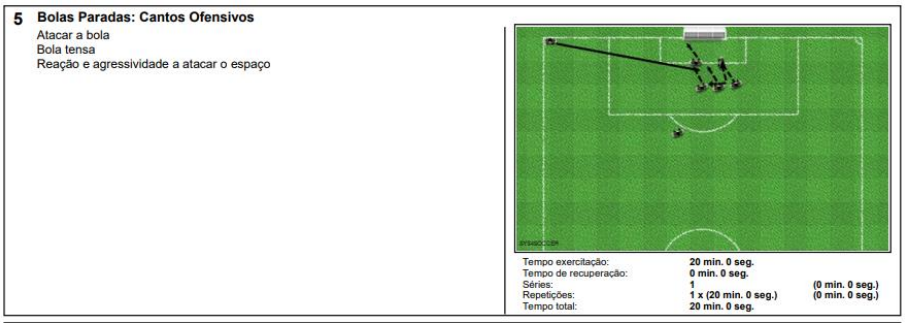


Figura 46- Exemplo exercícios 13

Era muito usual neste dia darmos um foco especial aos ET, sejam ofensivos como defensivo. Estes podiam aparecer também no treino de quarta-feira ou quinta-feira numa situação de jogo, mas essencialmente eram trabalhados à sexta-feira. A sua operacionalização dependia dos microciclos e da sensação que íamos tendo das últimas semanas e jogos. Por exemplo, se sentíamos que estávamos com alguma dificuldade nos ETO, realizávamos este exercício sem oposição (poder entrar, mais uma vez, uns bonecos como referências dos posicionamentos adversários) para dar mais sucesso ao ataque. Se estávamos a atravessar um bom momento podíamos colocar uns jogadores a realizar o posicionamento adversário observado previamente da sessão de treino. Chegámos, por vezes, numa fase mais adiantada da época a colocar em regime de confronto as dinâmicas ofensivas de ET contra as defensivas. Por norma, realizávamos algumas repetições de PC e PL longe (os PL perto e os PP) eram treinados ao longo da época em exercícios complementares) até atingirmos os 10-12 minutos.

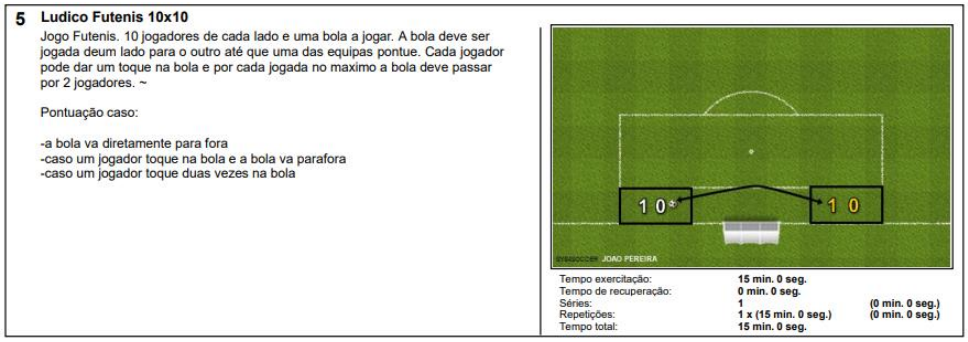


Figura 47- Exemplo exercícios 14

Tentávamos, sempre que possível, finalizar a UT e o microciclo com um jogo lúdico. Era uma forma, de os jogadores se “soltarem” um pouco mais, trabalhar a sua técnica individual e, tal como no torneio de 3 equipas, estava sempre associado a estes jogos um regime de competição entre as equipas. Este é um exemplo de um jogo lúdico utilizado algumas vezes. Neste jogo dividíamos o plantel em duas equipas (por vezes, há entrada de alguns treinadores também no exercício) em que cada equipa joga dentro de uma área como representa a figura 44. O objetivo do jogo é simples passar a bola de uma área para a outra sem que esta toque no chão antes de chegar à área de jogo. Cada jogador só tem um toque e a equipa só pode dar 2 toques, ou seja, um jogador tem de receber o passe da outra equipa e um 2º jogador colocar a bola na outra área. Ao longo do jogo vamos colocando algumas condicionantes, como jogar só com o pé não preferido ou receber a bola só de cabeça, para aumentar o índice de dificuldade. Sempre que um jogador falha o passe ou recebe para fora da sua área de jogo é eliminado, sendo que o jogo acaba quando uma equipa fica sem jogadores.

3.4.1.7. Um dia antes da próxima competição (sábado)- folga

Neste dia oferecíamos a 2ª folga semanal ao plantel para que estes pudessem recuperar e focar-se da melhor maneira para o jogo no dia seguinte. Poderíamos realizar algum trabalho de recuperação ativa (similar ao trabalho realizado na terça-feira) no sábado de manhã, mas como por norma, os jogos dos escalões de futebol de 7 eram sábado de manhã, não tínhamos campos disponíveis para treinar.

3.5.2. Gestão das cargas ao longo do Microciclo

Como foi explicado no capítulo anterior, as cargas às quais os jogadores iam sendo submetidos iam subindo e descendo ao longo do Microciclo em conformidade com a distância temporal entre o jogo anterior e o jogo seguinte. A figura 45 mostra, de uma forma aproximada, a distribuição das cargas ao longo do Microciclo Padrão.

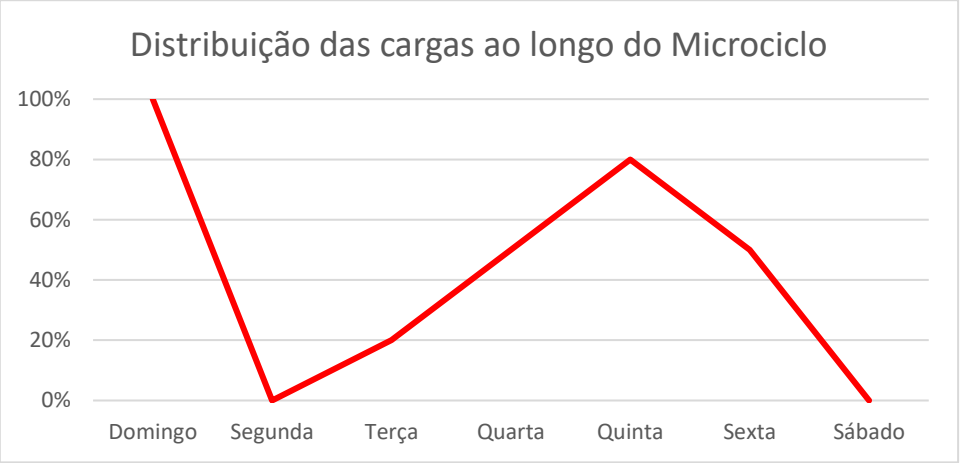


Figura 48- Distribuição das cargas ao longo do Microciclo

O jogo é o evento semanal de máxima exigência a todos os níveis de desempenho, e desta forma, simboliza os 100% da carga física aplicada aos jogadores (claro que esta carga é sempre individualizada a cada jogador). Como no dia seguinte ao jogo, segunda-feira, era dado folga aos jogadores temos uma quebra abrupta da carga. Sendo que, esta ia subindo, de uma forma, gradual ao longo da semana de treinos, atingindo o seu pico na quinta-feira, por este ser o quarto dia após jogo, ou seja, já podemos dizer que os jogadores recuperavam totalmente das cargas sofridas no jogo anterior. Neste dia, como foi explicado no capítulo anterior, era predominante composto por exercícios em escalas intersectorais e coletivas, simulando situações já muito próximas do jogo formal 11 contra 11 em campo inteiro. Após este dia, a carga aplicada aos jogadores voltava a diminuir tendo em conta a proximidade ao jogo seguinte, voltando aos 0% no sábado (folga), de forma que, quando chegasse o próximo momento competitivo os jogadores fossem capazes de voltar a atingir os 100% da carga e sem um risco elevado de lesão.

A gestão destas cargas foi feita predominantemente através de três ferramentas:

- Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE);
- Questionário Wellness;
- Utilização de GPS;

Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)

Os questionários de PSE são um método subjetivo, como o próprio nome indica, de monitorização da carga interna, isto é, a carga que cada jogador sentiu que foi submetido naquela sessão de treino ou jogo. Este leva em consideração os fatores mentais e físicos que foram causa do stress associado ao momento da sua avaliação. O método mais usual para avaliar a perceção de esforço é a Rate of Perceived Exertion (RPE), através de uma escala definida entre 0 (descanso ou nenhum esforço) e 10 (esforço máximo). A partir do valor escolhido pelo jogador, multiplicado pelo tempo de atividade, obtém-se o session RPE (sRPE) (Rebelo, 2016). Este questionário era submetido, de forma individual, a todos os jogadores no final de cada sessão de treino e jogo. Desta forma, podíamos controlar qual foi o esforço que cada um sentiu que foi submetido no momento de jogo, e com isso analisar o tempo de recuperação que cada jogador iria necessitar e, também, perceber se ao longo do Microciclo a carga que eles sentiam que estava a ser colocada em cada UT batia certo com distribuição apresentada anteriormente. Por exemplo, se tínhamos um jogador que definia o treino de terça com um valor de 7 e o treino de quarta ou quinta com um 4, tínhamos de analisar se as Unidades de Treino foram devidamente planeadas e executadas ou se aconteceu alguma situação fora do normal com esse jogador que explique os valores dados.

Questionário Wellness

O Questionário Wellness é também um método subjetivo da avaliação da carga interna. Este questionário acaba por ser algo similar ao anterior, mas que apresenta outros dados também importantes. Este foi um questionário que era submetido aos jogadores, mais uma vez individualmente, nas manhãs de quintas-feiras e domingo, que simbolizava o meio da semana de treinos e o dia de jogo, respetivamente. Este questionário apresentava uma escala de esforço das últimas sessões de treino, mas apresentava também um escala sobre outros aspetos igualmente importantes, tais como a qualidade do sono nos últimos dias, qualidade da nutrição, alguma dor ou desconforto que podia ter surgido e uma representação do corpo humano onde os jogadores podiam indicar o local da dor ou desconforto. Este questionário tal como o anterior, permitia-nos controlar a

carga que cada jogador sentia que estava a ser submetido, mas também sobre outros aspetos fundamentais da recuperação e da performance desportiva de cada um.

Global Positioning System (GPS)

O GPS já foge um pouco dos métodos anteriormente referidos, pois este é método do controlo da carga externa. Isto é, é uma ferramenta que nos oferece dados objetivos do esforço que cada jogador sofreu durante o jogo ou sessão de treino. De acordo com Rebelo (2016) as variáveis mais utilizadas para monitorizar as cargas são a distância total percorrida, a distância percorrida a alta intensidade a frequência de esforços de alta intensidade ou sprints. Apesar deste ser um método altamente fiável tem um custo (do equipamento) associado. Desta forma, existia um número limitado de GPS no contexto do Sporting Clube de Braga, sendo que estes eram atribuídos à equipa B, Sub-23 e Sub-19, só podendo ser utilizados nas restantes equipas em momentos que uma destas três não necessitassem. Logo, nem sempre nos foi possível termos acesso a esta ferramenta, sendo só utilizada, por vezes, nos momentos competitivos. Contudo, sempre que possível era algo do interesse da equipa técnica, servindo como uma ferramenta da avaliação da carga física de cada jogador no jogo, e perceber mais uma vez quais foram os jogadores com uma carga submetida maior, necessitando, por sua vez, de um tempo de recuperação maior.

3.5.3. Interação do staff técnico

Depois de apresentar e explicar um pouco melhor o processo de treino utilizado ao longo da época através do Microciclo padrão e da gestão das cargas ao longo do mesmo, penso ser igualmente importante explicar todas as dinâmicas de trabalho do staff técnico, que permitia que existisse este processo de treino. Neste subcapítulo diferencio o conceito de equipa técnica e staff técnico. Como expliquei no subcapítulo “Contexto institucional” quando falo em equipa técnica refiro-me à equipa composta pelo treinador principal, os treinadores-adjuntos, o treinador estagiário, o analista e o fisiologista. Quando refiro staff técnico, já adiciono mais algumas pessoas que trabalhavam diariamente com a equipa técnica e assistiam esta no seu trabalho.

Relativamente à interação da equipa técnica, como já referi ao longo deste relatório, toda a dinâmica de trabalho ao longo das UT era planeado de forma prévia no nosso gabinete. Fui referindo ao longo da Microciclo padrão, que cada dia específico tinha associado certos conteúdos, tipologia de exercícios, momentos de jogo, etc. Contudo, aprendi também este ano, que através de uma equipa técnica competente e organizada é possível ao longo das UT ir focando em todos os momentos de jogo. Por exemplo, referi que, por norma, quinta-feira era o dia em que se realizava exercícios em escalas maiores focando essencialmente na OO. Apesar deste ser o tema principal da UT, foi possível através de uma organização de tarefas que os treinadores-adjuntos pudessem focar também a sua atenção em certos aspetos defensivos, dando continuidade a alguns conteúdos abordados no dia anterior. Desta forma, em todas as UT, e em cada exercício cada treinador era responsável por diferentes aspetos, desde princípios mais micro até os mais macro, de forma a poder retirar o máximo possível de aprendizagem em cada exercício e cada repetição. Era definido previamente também, o que cada treinador (excluindo normalmente só o treinador principal) era responsável por montar na UT, de forma que esta pudesse ser o mais rentável possível, sem haver quebras para montar e desmontar exercícios. Refiro mais uma vez, só através de uma excelente organização do trabalho e bastante competência dos elementos da equipa técnica foi possível realizar Unidades de Treino em intensidades máximas relativas ao dia associado e conseguir extrair o máximo possível de cada.

Por outro lado, para que a UT se desenvolvesse da forma planeada e os treinadores pudessem ter todas as condições para realizar da melhor forma o seu trabalho, existiu um trabalho fundamental de alguns elementos do staff técnico. Sem a presença do técnico de equipamentos tudo isto seria muito complicado. Este era o primeiro elemento do staff a chegar à Cidade Desportiva e era responsável por deixar no cacifo de cada treinador e de cada jogador o equipamento necessário para o treino. Sem este elemento os treinadores não teriam roupa quente e confortável para conseguir operacionalizar a UT, e os jogadores não teriam o equipamento altamente individualizado que cada um prefere para que possa estar nas suas melhores capacidades durante a UT. Este

elemento era responsável, também por saber o planeamento semanal dos campos (em cada dia qual era o campo e o horário da nossa sessão de treino) para que, pudesse deixar todo o material necessário para a realização da mesma uma hora antes da hora marcada para o seu início. É fácil imaginar que sem este elemento toda a logística das UT era bastante mais complicada e iria provocar um desgaste superior a outros elementos do staff.

Outro elemento fundamental do staff foi o team manager. Este assumia a função de representante da equipa. Isto é, em primeiro lugar, era o elo de ligação entre a equipa técnica e a Coordenação Técnica do clube. Era responsável por cada um dos jogadores, sendo que caso existisse algum problema (doença, algum problema familiar que impossibilite a presença no treino, lesão fora do campo, algum problema escolar, etc.) era o primeiro elemento a ser contactado e a fazer a filtragem da informação para a equipa técnica. Todos os contactos feitos com os encarregados de educação e/ou agentes dos jogadores era feito exclusivamente por este elemento. Sempre que os jogadores, que viviam na residência do clube, precisavam de ir casa este era responsável por tratar da logística das viagens e acompanhar os jogadores até os locais das viagens. No fundo, era o encarregado de educação “emprestado” de todos os jogadores. Este estava sempre presente nas sessões de treino, sendo responsável por verificar se todo o material que foi requisitado se encontrava disponível, e no caso dos meses de mais calor, ativar a rega do campo antes da UT iniciar. Era através do team manager que foi feito o contacto com a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e com os outros clubes caso fosse necessário alterar alguma data de um jogo. Por fim, nos dias de jogo este também assumia uma função fundamental de receber a equipa adversária e a equipa de arbitragem nos jogos em casa, e nos jogos fora, ser o primeiro elemento do clube a contactar com os responsáveis do clube adversário aquando da chegada ao campo de jogo, para perceber se todas as condições estavam reunidas (balneários limpos e livres, espaço de aquecimento, etc.) para que pudéssemos nos preparar da melhor maneira para o jogo.

Felizmente que cada vez mais, a presença de um psicólogo é visto como um elemento fundamental em todos os grupos de trabalho, sendo que a nossa

equipa não foi exceção. Sendo o SC Braga um clube que aponta cada vez mais para o alto nível do futebol nacional e internacional, já nas equipas de futebol de 11 na sua formação é possível observar que cada equipa tem no seu staff técnico um psicólogo. Este foi um elemento que trabalhava par a par com o team manager relativamente aos jogadores. Assumia uma função, quase de confidente destes, onde procurava falar de forma individual com os jogadores antes e depois das UT, relativamente a qualquer questão que estes pudessem ter para desabafar. Nunca é demais referir que estou a falar de adolescentes. Já todos passamos por esta fase, sendo uma fase confusa, bastante hormonal e que num dia está tudo bem e noutro já está tudo mal. O facto de um jogador estar com problemas com a namorada, com os pais ou com dificuldades na escola tudo isto são fatores que podiam influenciar negativamente o rendimento destes.

Desta forma, a figura de psicólogo é fundamental, principalmente em jogadores destas idades, que por vezes são alvos de pressões exageradas da família, da namorada, do agente, dos amigos, mas que no fundo ainda são miúdos, e como qualquer miúdo, simplesmente querem-se desfrutar de jogar futebol. Na procura de saber resolver estas questões e muitas outras, por vezes, foi realizado algumas reuniões de equipa no auditório para discutir precisamente temas como, a pressão dos pares, formas de comunicação, foco e concentração, etc. O psicólogo foi também responsável por fazer um acompanhamento mais detalhado do processo escolar de cada jogador. Tinha acesso a todas as notas de cada jogador analisando a possível necessidade de algum acompanhamento especial de um jogador a uma disciplina específica. Este elemento falava também, com regularidade através de e-mails, com os professores tentando perceber se os jogadores estavam com o rendimento esperado na sala de aula, estando até presente, por vezes, em reuniões escolares com os professores em situações mais graves.

Dois elementos que trabalham mais perto com a equipa técnica foram o fisioterapeuta e o fisiologista. Algo que sempre me fez muita aflição foi treinar em contextos que não tinha nenhum médico ou fisioterapeuta presente. Pensava eu: “se um dos miúdos se magoa a sério no treino, o que é que faço? Sou eu,

enquanto treinador, que tenho a responsabilidade de tentar assistir o jogador lesionado?" Num contexto como o SC Braga desde as equipas de lazer até a equipa A em todos os treinos tem de estar presente alguém como formação médica caso haja a necessidade de prestar assistência a um jogador. No contexto de futebol de 11, o fisioterapeuta é um elemento do staff técnico de cada equipa, acompanhando-a em todas as UT e momentos de jogo/torneios. O fisiologista, apesar de ter funções diferentes às do fisioterapeuta trabalhava de uma forma muito próxima a este.

O fisiologista foi sempre responsável por orientar os exercícios de aquecimento mais gerais (mobilidade articular) nas UT, no aquecimento de jogo e, ao longo do jogo para os jogadores suplentes. Referi que este elemento trabalha de forma próxima com o fisioterapeuta, pois era responsável por orientar o treino dos jogadores em recuperação/condicionados em conformidade com as indicações do fisioterapeuta. Este treino de recuperação, era realizado, na maioria das vezes, em simultâneo com o treino normal da restante equipa, visto que, por norma os exercícios utilizados eram de curto espaço de terreno podendo ser realizados ao mesmo tempo que os exercícios "normais" da UT. Em situações esporádicas, em que tínhamos menos espaço para treinar (por exemplo, em meio-campo) ou que usávamos por mais tempo o campo inteiro, este treino de recuperação podia ser realizado pré ou pós a UT em conformidade com a disponibilidade do jogador que realizava este tipo de trabalho. O fisiologista foi responsável também, por planear, operacionalizar e orientar todo o trabalho de ginásio realizado pelos jogadores. Desta forma, os jogadores já sabiam que não podiam trabalhar no ginásio sem a presença do fisioterapeuta ou do fisiologista. Por fim, uma das tarefas essenciais do fisiologista foi o controlo das cargas de treino/jogo. Através de questionários individuais de perceção de esforço, e com recurso a GPS em alguns jogos foi possível monitorizar as cargas aplicadas ao longo da semana e perceber se os jogadores estavam a responder aos estímulos propostos da maneira planeada.

Por fim, outro elemento fundamental do staff técnico é o analista. Uns dos primeiros aspetos que notei pouco tempo após a minha chegada, foi que uma das grandes diferenças entre o nível profissional ou semiprofissional e o nível

mais amador é o detalhe/pormenor do trabalho que é realizado. Contudo, é impossível ir ao encontro de detalhe sem o recurso a filmagens. Conseguir ver em tempo real certos pormenores no treino, num exercício em que estão a acontecer inúmeras coisas ao mesmo tempo é extremamente complicado, para não dizer impossível. E aqui entra o analista e a seu papel fundamental numa equipa técnica profissional. O analista tem o trabalho solitário de se colocar num plano elevado em todas as sessões de treino e jogos com o seu tripé e câmara de filmar, para que no final a equipa técnica pudesse voltar a rever tudo o que foi feito nesse dia. Como já foi referindo, todos os auditórios que realizávamos enquanto equipa técnica, seja para algumas reparações de natureza coletiva ou setorial, seja de pré ou pós jogo só foi possível devido às filmagens realizadas pelo analista. Para além desta tarefa, o analista devia analisar o próximo adversário e, a meio da semana organizar todas as informações que achava importantes destacar num vídeo e apresentá-lo à equipa técnica. Muito do trabalho da análise foi realizado pela equipa técnica, eu incluído, mas sem dúvida que o analista teve aqui um papel fundamental na assistência e filtragem que prestava à equipa técnica. É fácil compreender também, que sem este elemento a quantidade de trabalho que a equipa técnica tinha de fazer era substancialmente maior e requeria que um dos treinadores estivesse sempre ausente da UT/jogo para que pudesse estar a controlar a filmagem num plano superior ao campo.

4. Desenvolvimento Profissional

"O nosso destino nunca é um lugar, mas uma nova forma de olhar para as coisas." Henry Miller (Perarnau, 2017, p. 220)

Ao longo deste capítulo irei apresentar algumas reflexões realizadas ao longo do meu processo de estágio, relativamente a mim, à minha evolução enquanto pessoa e treinador, mas, também, relativamente ao contexto onde tive possibilidade de estar inserido.

4.1. Habituação a um novo contexto

Costumava dizer a todos familiares e amigos que me perguntavam como estava a correr o estágio: nada de negativo a apontar. Claro que esta frase não era totalmente verdadeira, nunca poderia ser, nem aqui (Braga) nem nenhum lado. Mas sempre tentei focar-me nos pontos positivos e realmente, neste estágio eles foram num número bastante superior aos pontos negativos, tal a discrepância que uma comparação seria de total injustiça. Nestes meses de trabalho tive a possibilidade de sentir um pouco do que eu espero ser a minha vida profissional, com a pequena diferença do vencimento recebido no final de cada mês.

Penso que o grande obstáculo que tive de ultrapassar, e ainda hoje continuo a trabalhar para o ultrapassar foi o ganhar do respeito da minha equipa técnica e do meu plantel de jogadores. Digo isto, porque me conheço. Sei bem como é a minha personalidade, sei bem que durante alguns anos da minha vida tentei ser algo que não sou e nunca resultava bem. Posso dizer que, foi erro com que eu aprendi ao longo da minha vida. Mas, mesmo assim a minha personalidade, por vezes, leva que as pessoas não me tratem com o respeito que eu mereço. Isto é, por não ser uma pessoa de confrontos, por não ser uma pessoa de ego nas nuvens, e por ser, por vezes, uma pessoa algo calada e extremamente bem-educada. Penso que todos sabemos que o meio do Futebol, não é conhecido na sociedade geral por ter muitas pessoas assim, desde adeptos, a dirigentes, a treinadores e jogadores. O que inicialmente, pode ser mal interpretado e levar a olhar para mim com alguma supremacia. Como é que aprendi a superar isso? Simples. Trabalho, trabalho e sem dúvida muito trabalho. Apesar de todas as

personalidades, feitios e formas de lidar com pessoas, há sempre uma coisa que fala mais alto, o trabalho de forma competente. Foi esse o meu foco desde o primeiro dia. Mantendo a minha personalidade e a minha educação, procurar estar sempre o mais ativo possível dentro da minha equipa técnica, com sugestões, ideias, possibilidades e total disponibilidade para realizar todo o tipo de tarefas relativas à melhoria coletiva da nossa equipa.

As pessoas têm uma característica interessante na minha opinião. Todos nós, mesmo que não queiramos, fazemos juízos de valor quando conhecemos novas pessoas, sejam eles juízos com um valor mais positivo ou depreciativo. Contudo, com o desenrolar dos dias de trabalho e/ou convívio somos capazes de mudar por completo esses mesmos juízos. Não digo que foi isto que aconteceu na minha equipa técnica, porque sempre foram impecáveis comigo, sempre tentaram ao máximo respeitar-me e fazer-me sentir bem-vindo, mas senti que com o desenrolar dos meses de trabalho esse respeito já não era algo pensado ou forçado. Era algo que existia verdadeiramente e que se pode aproximar até de uma relação de amizade. Senti nos meses finais da época desportiva, que fazia tão parte da equipa técnica como os restantes treinadores que já transitaram da época transata, e desta forma, posso dizer objetivo cumprido. Aliás, para além desta inclusão por completo na equipa técnica, tive a possibilidade de saber que a Coordenação Técnica tem uma boa imagem do meu trabalho. Isto é, para já claro. Só continuando sempre a mostrar trabalho este lugar de respeito se mantém. Na minha agenda pude colocar um ensinamento: é possível ter o respeito dos meus pares, é possível ter um lugar de foco num grande clube com grandes pessoas e manter-me sempre leal a quem verdadeiramente sou.

Relativamente ao plantel, apesar da minha tarefa ter o mesmo objetivo teria de ser conquistado de uma forma diferente. Lógico seria, por passarmos de estar a lidar com pessoas adultas (equipa técnica) para adolescentes (plantel Sub-16). Estamos a falar de jogadores com um nível bastante elevado, alguns deles já internacionais pela nossa seleção nacional no respetivo escalão, logo também não são adolescentes como os outros que tinha encontrado nas equipas onde já trabalhei. Teria de forçosamente mudar a minha abordagem anteriormente

utilizada noutros contextos. Já percebi também pela minha experiência, que o papel de treinador principal e de treinador-adjunto ou estagiário é completamente diferente. A relação que se estabelece com o plantel é, também bastante diferenciada. Quando fui treinador principal mesmo que queira ter uma relação de grande à-vontade com os meus jogadores devido à responsabilidade que tinha perante aquele plantel, devido a algumas “duras” que, por vezes, era obrigado a dar e devido a todas as decisões que tomava nunca consegui ter uma relação tão próxima como posso ter enquanto treinador-adjunto ou estagiário. Como treinador-adjunto ou estagiário pude focar o meu feedback de uma forma mais individual, enquanto o treinador principal tinha de ter uma atenção mais virada para o coletivo, e com isto aproximar-me cada vez mais de cada jogador na sua individualidade. Foi um pouco isto que ao longo destes meses de trabalho fui realizando. Feedbacks, conselhos e conversas mais individuais que me permitiu aproximar-me da maioria destes jogadores. Claro vai haver sempre alguns que desenvolvemos uma relação mais próxima devido a personalidades, capacidade de trabalho e foco no treino.

Se há algo que este tipo de jogadores reparava era a organização do nosso trabalho. Se quando falamos com eles mostramos estar certos e confiantes no que estamos a dizer, se o teu feedback como treinador estagiário coincide com o feedback da restante equipa técnica, e acima de tudo com o feedback do treinador principal, aos poucos eles começam a ver-te como um elemento de igual importância dentro da equipa técnica e o respeito começa a notar-se. Outra coisa que procurei também foi pedir à equipa técnica para assumir alguns exercícios ao longo das unidades de treino. Ao ser eu assumir a condução do exercício falando para o todo permitiu, de forma inconsciente, que os jogadores me pudessem ver como um elemento líder do processo, responsável por algo e não só de feedbacks e conversas particulares.

Tive como objetivo nos meses finais da época manter esta relação próxima que fui desenvolvendo com os jogadores, mas que estes não me vissem como um amigo da idade deles ou um companheiro de equipa, mas sim como um treinador. Estamos a falar de adolescentes, é normal que, às vezes, que se excedessem no tom de voz, tipo de comentário ou ação. Tudo normal, desde

que conseguisse aos poucos moldar essas ações em algo que queria conquistar. Neste caso, foi manter a relação próxima, mas sem haver o passar da linha e da falta de respeito. Chegando agora ao final da época, estou certo de que o caminho foi feito e que consegui moldar esta relação nos contornos que achei mais indicado e apropriado.

Relativamente às expetativas iniciais, posso dizer que todas foram cumpridas, e de formas que eu nem imaginava inicialmente. É certo que a base de todo o trabalho feito, o que todos referiram como excelente trabalho, foi o conhecimento obtido enquanto estudante da FADEUP. Como já referi, a confiança com que apresentarmos o nosso trabalho, sugestões e ideias é um aspeto fundamental para esse trabalho ser reconhecido e aceitado seja por atletas ou membros de equipa técnica. Contudo, essa confiança só pode existir se houver uma boa base de conhecimentos teóricos e empíricos que permitam suportar as nossas opiniões e não ficarmos fragilizados ao mínimo contra-argumento que possa vir do outro lado. Manter sempre a mente aberta, pois outros podem ter diferentes conhecimentos que nos façam ver a situação de maneira diferente, mas sem conhecimentos da nossa parte e sem confiança naqueles que nos transmitiram esse conhecimento dificilmente seremos uma pessoa ativa em todos os processos de uma equipa de futebol. Neste momento seria impossível colocar neste trabalho todo o conhecimento que adquiri com esta equipa técnica, devido ao pouco espaço que tenho disponível, mas sei que agora, se o meu estágio terminasse precisamente neste dia e voltasse ao contexto onde estava inserido há um ano atrás, sem qualquer dúvida que iria me apresentar como um treinador com um maior leque de ferramentas de treino, maior conhecimento do jogo (de Futebol) e maior capacidade de liderança e gestão de grupos.

Outro aspeto fulcral que estagiar neste contexto me ofereceu foi conhecer um pouco das rotinas de trabalho que as equipas técnicas no alto nível estão sujeitas. A nossa equipa, no início do campeonato sofreu um revés devido à entrada em confinamento por causa de dois casos positivos de Covid-19. Isto levou a 2 semanas de equipa técnica e plantel fechados em casa, o que por si resulta em perda de dinâmicas de trabalho, forma física dos atletas, relações sociais entre o grupo e muito outros fatores. Por consequência do confinamento,

também resultou no adiamento de 3 jornadas, que acabou por nos levar a entrar na retoma dos jogos, num ciclo de jogos diabólicos, ou permitam-me, de “equipa de Champions”. Foi contabilizado em 22 dias 6 jogos oficiais (dá uma média de 3,5 dias entre jogos, aproximadamente). Relembro estamos a falar de equipa de jovens, não de profissionais. Jovens com obrigações escolares pelo menos todas as manhãs e uma equipa que competia num escalão acima, numa série extremamente competitiva. Qualquer pessoa que está ligada ao desporto consegue imaginar o tremendo desgaste que isto pode levar. Juntando ainda, praticamente, em todos os restantes dias sessões de treino, pois tínhamos de recuperar rapidamente os jogadores e, de seguida, prepará-los para o jogo seguinte e adicionado também aqui o fator das viagens.

Por outro lado, para quem queria perceber as dinâmicas de trabalho de uma equipa semiprofissional (com este calendário poderemos até dizer completamente profissional) e aumentar a eficácia e capacidade de trabalho, não há melhor contexto do que este pelo qual passei. Foi difícil? Sem dúvida. Acabar jogos a meio da semana as 21h com uma tremenda carga emocional e desgaste mental. Chegar a casa as 23h, e ainda ter de fazer a análise do jogo, para que no dia seguinte, essa análise seja debatida com a restante equipa técnica. No final desse mesmo dia realizar a análise do próximo adversário, para no dia seguinte essa análise seja debatida, porque no próximo dia já tínhamos outro jogo não é certamente fácil. Primeiro ponto, como se diz na gíria, quem trabalha por gosto não cansa. De certeza que quem disse isto não trabalhava numa equipa profissional de futebol. Mas sem dúvida, que trabalhar por gosto ajuda muito mais. Para mim enquanto estagiário, de uma idade ainda tenra já ter sido colocado à prova desta maneira e já ter experienciado um contexto destes sem dúvida que melhorou e muito a minha capacidade de trabalho e, desta forma, a minha identidade profissional. Aumentou também drasticamente o meu respeito por todos os elementos de equipas técnicas profissionais ao longo do mundo que trabalham diariamente neste frenesim de jogos, e qual eu sonho um dia fazer parte.

4.2. O Céu e o Inferno

“O que a vida dá a vida tira”. Será que é mesmo assim? Será que vivemos uma existência assim tão cruel? Só sei que, na viagem fastidiosa de Nogueira da Maia até Braga num autocarro que parecia respeitar um minuto de silêncio em jeito de círculo vicioso esta frase assombrou-me os pensamentos e foi a minha companheira durante o resto do dia. Passo a explicar. Vou recuar até o dia 17 de outubro de 2021.

A nossa equipa encontrava-se entre a espada e a parede. Se queríamos (e queríamos mesmo muito) cumprir o objetivo competitivo e o feito de nos qualificar para a 2ª fase de Campeão teríamos de forçosamente ganhar o Derby do Minho. Sporting Clube de Braga contra Vitória Sport Clube. Que jogo. Aprendi que, mesmo no jogo da macaca, quando estes dois clubes se opõem a região do Minho para e aguarda ansiosamente pelo seu vencedor. Sentia a equipa nervosa. Vínhamos de talvez o nosso pior jogo da época (derrota fora de 1-0 contra o Rio Ave FC) e sabíamos que esta era a nossa última oportunidade. Como dizia o Mister Scolari “é o mata-mata”. Campo número 2 da Cidade Desportiva de Braga estava cheio. Jogadores e treinadores estavam focados e motivadíssimos, devido a tudo o que já foi referido. Que fim de semana estava a ser e o jogo ainda não tinha começado. O jogo iniciou de uma forma pragmática sem nenhuma das equipas disposta a correr grande riscos sabendo da importância que o mesmo tinha para ambas as equipas (a luta pelo 4º lugar e último lugar de qualificação era entre nós e o nosso rival). Foi um jogo de luta, raça e orgulho, mas acima de tudo, de identidade da nossa equipa. Foi um tremendo orgulho ver os nossos miúdos Sub-16 a jogar contra um rival Sub-17 e conseguindo ao longo do jogo ser sempre fiel à nossa ideia de jogo, conseguindo manter a calma em todos os momentos de jogo, conseguindo sair de zonas de pressão e encontrar formas de passar as muralhas e linhas de pressão do nosso adversário. Para além do turbilhão de pensamentos que invadiu a minha cabeça, como em todos os jogos devido à tarefa extremamente árdua de analisar os jogos em tempo real desde o banco de suplentes conseguia arranjar pequenas pausas, em que só pensava no orgulho e na felicidade que sentia por fazer parte daquele grupo maravilhoso.

Jurgen Klopp, quando se refere ao golo inesquecível de Divock Origi (dia 07/05/2019 jogo contra o FC Barcelona a contar para 2ª mão da meia-final da Champions League), após um canto rápido de Trent Alexander-Arnold, que levou à mítica bancada “The Kop” a entrar num estado de êxtase diz: “Uma das maldições dos Treinadores é não poder acompanhar momentos como esse em tempo real”. Foi assim que eu me senti aos 80 minutos de jogo quando após uma recuperação de bola perto da zona de cruzamento fizemos o 1-0. E eu? Estava a apresentar os detalhes e posições a ocupar nos ET a um suplente que se preparava para entrar. Mas, claro ainda fui a tempo de gritar “Golo!!” assim como todos os restantes elementos do banco, jogadores em campo e adeptos fervorosos do Braga. Depois desse golo veio aquela sensação que todos nós como apaixonados por futebol já sentimos. Aquele aumento do batimento cardíaco, o suor que começa a aparecer de todo o lado e os minutos e segundo que se tornam em completos pesadelos que não têm fim.

Qual é o meu papel como futuro treinador? Respirar fundo acalmar-me e todos os elementos da equipa, porque apesar de estarmos perto no nosso objetivo para aquele dia ainda faltava acabar de jogar o resto do jogo. O mais incrível era que os nossos jogadores dentro do campo refletiam este estado de espírito que eu queria alcançar. Isso deu-me ainda mais tranquilidade. E tal foi esta tranquilidade e lealdade à ideia de jogo, que a nossa equipa após uma falta sofrida a meio-campo decide arriscar a jogar por dentro. Isto, resulta numa perda de bola, e já estão a imaginar onde vou chegar, certo? Golo sofrido aos 84 minutos após um contra-ataque. O que fazer agora? Depois de estarmos tão perto do nosso objetivo cai-nos tudo em cima. Contudo, mais uma vez este grupo mostrou não ser um grupo qualquer. A equipa consegue dar a resposta ao golo sofrido, começa a analisar os espaços que o adversário estava a deixar devido a estar galvanizado pelo golo marcado e aos 92 minutos de jogo dá-se um daqueles momentos que é tudo tão perfeito que parece que o rumo dos acontecimentos já foi escrito previamente. Um médio na nossa equipa coloca uma passe perfeito em rutura o que leva uma desmarcação perfeita do nosso avançado, que numa situação de 1x1 realiza uma finta perfeita anulando a presença do defesa adversário e finalizando de uma forma perfeita contra o

Guarda-redes adversário. Momento perfeito. E sabem que mais? Este momento não foi amaldiçoado. Pude viver cada um dos toques na bola, a finta, o cair do defesa no relvado e aquele som indescritível da bola a bater nas redes, e como festejamos aquele golo. Foi a verdadeira invasão de campo. Todos os elementos do banco entraram pelo campo adentro e foi a explosão de alegria. O árbitro soa os 3 apitos e o jogo acaba. Que jogo fantástico. Que manhã tremenda. Que festa no balneário incrível.

Só quando cheguei ao gabinete da equipa técnica é que consegui entender bem o que tínhamos acabado de fazer. Vitória 2-1 contra o Vitória SC. Derby ganho. Possível eliminação do Vitória da 2ª fase e a chama da esperança de atingirmos o nosso objetivo competitivo nunca esteve tão acesa. Foi só quando cheguei ao carro depois das despedidas e desejos de um resto de bom de fim de semana é que tive tempo de refletir um pouco no que tinha acabado de acontecer. E durante a minha viagem de Braga a Porto sentia-me tão feliz que posso dizer que tinha acabado de experienciar o melhor momento da minha breve carreira de treinador.

Avançamos dois fins de semana até o dia 31 de outubro. Após uma vitória categórica na jornada anterior por 4-0 contra o GD Bragança, seguia-se a última jornada da 1ª fase. Deslocação a Nogueira da Maia para jogar contra o Nogueirense FC. Bastava-nos um empate para atingirmos o nosso objetivo de acabarmos em 4º lugar e conseguir a qualificação para a 2ª fase. Devido à importância do jogo, decidimos convocar todos os jogadores, trazer os jogadores menos utilizados/lesionados para perto do grupo de trabalho para atingirmos aquele sentimento verdadeiro de só um grupo, de só uma equipa. Hoje em dia, todos os jogadores através dos telemóveis têm acesso a todas as informações e sabiam tão bem como nós (equipa técnica) que o empate nos bastava. Contudo, no auditório pré-jogo e antes de iniciarmos a viagem alertamos para as dificuldades que o nosso adversário nos podia colocar. Referimos que erámos e somos melhor equipa que o nosso adversário, mas que tínhamos de provar isso em campo e, que este adversário era uma equipa difícil de bater, principalmente no seu campo. Focamos e focamos nos 3 pontos para que os jogadores não entrassem com a ideia de jogar para o empate. Todos nós estávamos ali para

procurar os 3 pontos e finalizar a 1ª fase com uma vitória. A viagem de ida, assim como, a preparação no balneário e aquecimento correu sem imprevistos. Senti a equipa preparada e focada para o jogo. Contudo, por razões (se é que elas existem) que ainda hoje não consegui decifrar o porquê, realizamos um jogo muito fraco. Com desenrolar do jogo comecei a sentir a equipa na sua generalidade intranquila, não conseguindo pegar no jogo e ser a equipa com uma identidade fincada como costumava ser. Não foi capaz de ler e analisar o adversário para entender como resolver os problemas que este colocava (na maioria referentes à marcação individual quase no campo inteiro). Não foi capaz de alterar e apresentar dinâmicas diversas de OO que pudessem resolver os problemas criados. Acima de tudo, via-se jogadores com excelentes capacidades a passar por completo ao lado de jogo, falhando passes, receções, análises e tomadas de decisão que, normalmente, apresentavam uma elevada eficácia. Apesar de todo este insucesso ofensivo, a equipa foi-se mostrando sempre equilibrada e, também não permitiu situações de golo ao adversário. Os minutos foram passando. O jogo saltou da 1ª parte para a 2ª onde a única alteração ao fluxo do jogo foi a troca de campo entre as equipas. De resto, tudo se mantinha numa toada de falta de inspiração, pouca qualidade de jogo e incapacidade de mudança. Mas, a vida e o jogo de futebol tinha ainda mais uma grande lição por aplicar. Aos 82 minutos num jogo que foi todo coberto por nuvens escuras e espessas apareceu um raio de luz. Um remate fora da área com a bola a entrar no ângulo superior do lado direito. A equipa visitada colocava-se na frente do marcador. Posso-vos dizer que, a partir daquele momento, tinha toda a certeza de que mesmo que jogássemos outros 90 minutos íamos sempre perder aquele jogo. Mais uma vez digo, tal como parecia estar escrito que íamos ganhar daquela maneira ao Vitória SC e experienciar toda aquela alegria, entusiasmo e adrenalina, também neste jogo, parecia que estava escrito que íamos perder o jogo e experienciar toda aquela tristeza, apatia e desolação.

Nunca a expressão “morrer na praia” foi tão bem entregue como no final daquele jogo fatídico. Apesar de sentir que, desiludi toda a gente, sem qualquer dúvida que, as pessoas que custava mais sentir que tinha desiludido eram aquelas que

estavam a chorar abraçadas a mim e que tentava confortar em vão. Sem dúvida, a experiência mais brutalmente desoladora que senti na minha breve carreira de treinador. Saber que tínhamos falhado o nosso objetivo por tão pouco e depois de sentir toda aquela esperança. Saber que não íamos poder jogar contra os adversários que nos entusiasmavam e não ter qualquer átomo no meu corpo com vontade de jogar o resto da época contra adversários que irámos ser obrigados a jogar (Fase de Manutenção), tornava bastante complicado olhar para o futuro com cara sorridente. E com isto, encontrava-me na viagem de Nogueira da Maia para Braga.

Após todas estas experiências, quis refletir um pouco sobre tudo isto que senti. E sabem que mais? Apesar de ter experienciado estes sentimentos antagónicos, consegui-os resumir num só, paixão. Paixão pelo jogo. Paixão pelo clube que representei. Paixão pelo grupo fantásticos de jovens que tive a sorte de treinar dia após dia durante esta época. Não foi fácil digerir a derrota em Nogueira da Maia, mas hoje posso dizer que momento espetacular de aprendizagem pelo qual eu passei. Ter a sorte de no meu ano de estágio poder ter experienciado todos estes momentos, do que é que me posso queixar? Claro que todos queremos ganhar, mas tanto na vida como no futebol não existem só vencedores e derrotados. Existem pessoas. Pessoas que procuram e trabalham para ter sucesso, e que por vezes, este sucesso apresenta-se mais tardiamente do que esperado e/ou com uma forma diferente daquela que inicialmente tinham idealizado, mas igualmente ou ainda mais gratificante. Penso que não existe uma razão nem um porquê para termos perdido aquele jogo, mas sim um conjunto de razões, sendo que a principal será sempre, porque fizemos um jogo fraco. E perguntam vocês, mas porque é que fizeram um jogo tão fraco com uma equipa repleta de jogadores tão bons? É uma boa pergunta, mas que penso que vai ficar sempre sem uma respostas final. O aspeto psicológico foi fundamental claro. Talvez foi o maior entrave que os jogadores sentiram naquele jogo, e nada como as experiências passadas para ser cada vez mais competente nestes momentos no futuro. A pressão do jogo era grande, e por norma, nestas situações a nossa cabeça foca-se mais no “eu se eu falhar?” do que no “e se eu marcar?”. E claro

quando a nossa cabeça está mais focada nas consequências estaremos mais perto do falhanço do que do sucesso.

Sinceramente, não acho que como equipa técnica tenhamos feito algo de errado. Se mudávamos alguma coisa agora? Claro, depois de saber o resultado final é fácil. Mas seguimos o plano de jogo que definimos, escolhemos os jogadores que sentimos estarem mais preparados para jogarem pelas respostas dadas nos últimos jogos e capacidade de trabalho nos treinos. A grande falha que, todos nós como treinadores, inclusive eu, realçamos foi a incapacidade que tivemos durante o jogo em conseguir ajudar mais os nossos jogadores em campo. Dinâmicas, espaços e jogadores que, após a análise de vídeo, tornou-se demasiado evidente que não estávamos a aproveitar, dinamizar ou explorar. Contudo, como já referi a grande lição que retiro de todo esta experiência é a experiência em si. Saio desta montanha-russa de emoções melhor treinador e sem qualquer dúvida, que esse é o grande objetivo do meu estágio. Melhorar as minhas competências como treinador, mas também como pessoa. Só através do terreno e das experiências é que podemos realmente evoluir. Já sei desde pequeno, desde o meu tempo de adepto ferrenho, que uma equipa que joga sem nada a perder contra uma equipa que tem muito a perder, torna o jogo muito difícil para a segunda, independentemente da qualidade das equipas. É interessante pensar como aquilo que passámos semanas e semanas a trabalhar para atingir, naquele momento fulcral pode-se tornar como uma autêntica âncora a puxar-nos para trás. Mas agora, posso dizer que experienciei isso na pele e se alguma vez voltar a passar pelo mesmo já estarei mais preparado e com mais "sangue-frio" para poder ajudar mais e melhor os meus jogadores dentro do campo. Depois disto tudo, só tenho a dizer: que venha a próxima montanha-russa. Que venha o próximo "inferno" e o próximo "céu", porque acima disso tudo o que vem, é o próximo jogo de futebol.

4.3. Diferenças culturais- o jogador português vs. o jogador espanhol/francês

Durante este estágio profissionalizante, tive a sorte de ter duas experiências riquíssimas no formato de dois torneios internacionais. No dia 5 de dezembro de

2021 embarquei numa aventura chamada Torneio Villa Cabanilla na região de Saragoça, na Espanha, enquanto no dia 21 de abril de 2022, tive possibilidade de ir, um pouco mais longe até Montpellier, na costa sul de França ao Torneio Trophée des Étoiles. Dois torneios internacionais de elite, com equipas dos vários pontos do Velho Continente com várias diferenças, mas também algumas parecenças.

Primeiro, Torneio Villa Cabanilla. Depois de uma viagem de 10h, fechados num autocarro só com pequenas paragens de 3h em 3h, viagem esta tão brutal como as temperaturas que nos recebiam sempre que saímos para esticar as pernas e respirar ar puro (temperaturas perto dos 0º C) chegamos por volta das 20h (hora Espanhola) à pequena localidade de Castéjon, nos arredores da cidade de Saragoça. Deparamo-nos com um hotel construído numa estação de serviço, rodeado por um deserto e com as montanhas dos Pirenéus no horizonte. Como hóspedes do hotel encontramos algumas pessoas que se encontravam a pernoitar durante as suas viagens e mais três equipas que iriam participar no torneio tal como nós. Real Madrid Club de Fútbol, Futbol Club Barcelona e Athletic Club. Depois do jantar e certificar que os jogadores se encontravam nos seus quartos a descansar, a equipa técnica presente no torneio (treinador principal, treinador-adjunto, treinador de Guarda-Redes e eu) juntou-se para uma pequena reunião onde definimos a estratégia a utilizar para os jogos do dia seguinte e planear todos os momentos de equipa e horários a cumprir. Depois de, sensivelmente, 1 hora numa troca de ideias alegre definimos os planos de jogo para o dia seguinte e planeamos o dia da melhor maneira possível. Estava agora na hora de descansar. Cheguei ao quarto com os ponteiro do relógio a apontar para a uma hora e meia da manhã, completamente exausto e sabendo que no dia seguinte tinha de acordar às sete e meia, mas de tal forma entusiasmado e ansioso pelos jogos do dia seguinte que a minha cabeça ainda teve energia para divagar um pouco em preocupações e dúvidas antes de entrar num sono profundo.

Chegou o tão ansiado primeiro dia do torneio. Cada grupo do torneio era composto por 3 equipas, em que o nosso continha o nosso companheiro de hotel, Real Madrid FC e o Reial Club Deportiu Espanyol de Barcelona.

Relativamente, ao jogo contra o Real Madrid FC foi-nos possível, através de alguns jogos encontrados no Youtube, preparar de certa maneira o jogo e ter alguma ideia da valia do nosso adversário (e que valia esta). Conseguimos identificar alguns padrões de jogo, como a capacidade de construir com dois defesas projetando os seus médios para perto do avançado tornando-se uma equipa mais profunda ou a capacidade de realizar uma construção a 3 conseguir uma melhor circulação aproveitando a largura máxima com os seus extremos. Identificámos alguns jogadores-chave, assim como algumas debilidades que podíamos aproveitar. Estava tudo pronto, era hora de jogar. Nunca pensei há um ano atrás poder dizer que estava a ver um jogo entre o SC Braga e o Real Madrid FC e, sendo eu, um elemento de uma destas duas equipas.

Jogo inicia equilibrado evidenciado que o Real Madrid se decidiu por uma estratégia conservadora procurando tentar inicialmente não correr muitos riscos e analisar o padrão de jogo da nossa equipa. Abordagem a estes jogos é claramente diferente a um jogo de campeonato, pelo contexto do jogo (torneio, equipas com poucas informações umas sobre as outras, entrada de novos atletas à experiência, etc.), mas também pelo facto de o tempo de jogo ser consideravelmente reduzido. Isto leva que, por norma, os jogos sejam mais fechados, pois a equipa que conseguir marcar primeiro acaba por ter uma grande vantagem o que torna a margem de erro muito reduzida. A primeira parte vai-se desenrolando com apenas uma oportunidade de golo para cada equipa, mas sempre numa intensidade altíssima. Canto para o Real Madrid mesmo em cima do fecho da primeira parte. Através de várias tentativas sucessivas de remates que encontravam sempre um entrave houve uma bola que acabou por entrar colocando a equipa madridista em vantagem no marcador. Duro golpe para a nossa equipa que até ao momento conseguiu sempre equilibrar o jogo numa intensidade que claramente não está habituada a jogar. Após um intervalo curto de 10 minutos inicia a 2ª parte, e com esta vem uma novidade na equipa adversária. Entrada do extremo camisola 11, que pela análise que foi realizada sabia-se que era um jogador de um nível muito superior ao que os nossos jogadores estavam habituados. Infelizmente, a nossa análise estava certa. Pontapé de saída para a equipa de Madrid, bola longa no corredor esquerdo no

seu ataque para um duelo aéreo. 2ª bola cai nos pés do nosso extremo, a meio do nosso meio-campo defensivo. Este decide-se por realizar uma TO em condução em vez de passe resultando numa perda de bola. Relembro margem de erro muito reduzida. Num passe a equipa da capital de Espanha encontra o seu extremo acabado de entrar numa situação de 1x1 com o nosso lateral direito. Este parte para a jogada individual, que com relativa facilidade tira o nosso lateral da frente e remate com tal força que só as redes da baliza foram capazes de parar o remate. Estava feito o 2-0. A partir deste momento, a nossa equipa animicamente foi abaixo o que levou ao adversário cada vez ter um ascendente maior e, de uma forma natural, a fazer o 3-0. Jogo resolvido em pouco mais de 5 minutos. Foi tal duro o golpe que nem nos penaltis (no final de cada jogo independentemente do resultado, havia a marcação de 3 penaltis, funcionando como critério de desempate) a equipa conseguiu estar ao seu nível acabando com um resultado de 2-1 também para o Real Madrid FC. 1º jogo estava feito e não havia mais nada a fazer. Era momento de limpar a cabeça, voltar ao hotel para almoçar e voltar a preparar, pois na tarde tínhamos já o próximo jogo e, pela intensidade e estatura física dos adversários neste jogo, e apesar de não termos nenhuma informação sobre a equipa do Espanyol já prevíamos um jogo bastante difícil.

Após o almoço decidimo-nos juntar e analisar sem grande detalhe (não tínhamos tempo para uma análise profunda) do jogo do Real Madrid. Conseguimos com isto retirar alguns clips para mostrar aos jogadores realizando um auditório improvisado, num sala do hotel, antes de iniciarmos a viagem para o 2º jogo. Tal como esperado deparamo-nos com um adversário fisicamente ainda mais desenvolvido que o anterior e com um nível de intensidade com e sem bola muito elevado. O jogo teve uma história diferente do anterior, mas infelizmente com um resultado negativo como o anterior: derrota. Jogo acaba com o 2-1 para a equipa de Barcelona, conseguindo retirar como positivo do jogo, o embate de penaltis como uma vitória de 3-1. Este resultado ditava a eliminação da nossa equipa do 3º dia de torneio, restando-nos só mais um dia. O semblante de todos era de cariz baixo, mas orgulhosos, pois claramente tínhamos feito um jogo melhor que o inicial, estando a dominar uma boa parte do jogo, falhando só no capítulo da

eficácia frente ao “portero” adversário. Antes de realizamos a viagem de volta para o hotel, ainda tivemos a oportunidade de ver o jogo entre os nossos dois adversários, que acabou com um resultado nulo (demonstrando a valia do Espanyol sobre um teórico favorito Real Madrid).

Após jantar, como a equipa técnica ainda nos foi possível fazer um convívio refletindo um pouco sobre os dois jogos do dia e os porquês das dificuldades sentidas. Senti que o peso das viagens foi um fator determinante, assim como, inexperiência dos nossos jogadores (eu incluído, claro) em torneios deste tipo, alguma falta de profundidade do nosso plantel comparativamente com a qualidade dos nossos adversários, principalmente devido ao facto de tentarmos utilizar todos os jogadores de uma forma equitativa e a diferença de intensidades dos jogos de que estávamos habituados. Identifiquei também, alguns erros (confirmados pelos restantes treinadores) que temos vindo a cometer nos últimos jogos, que devemos procurar corrigir aquando do nosso retorno a casa, como a definição nos momentos de chegada a zonas de finalização e alguns pormenores que já estavam analisados (colocação de apoios no 1x1 defensivo, por exemplo), mas que só agora na presença de adversários com mais qualidade tornaram-se evidentes. Finalizando esta reflexão, ainda aproveitamos para uma partilha alegre de histórias passadas de torneios e vivências no futebol acompanhados pelo sabor amargo das tradicionais “cañas”. Que noite fantástica. Como diria o jornalista e comentador Luís Freitas Lobo: o chamado “futebol em estado puro”. No dia seguinte realizamos mais dois jogos de 30 minutos contra os terceiros classificados dos outros que grupos que resultaram em dois empates, um de 1-1 contra a seleção local de jogadores e 0-0 contra o Real Zaragoza SAD, tendo ainda a possibilidade de ver uma das meias-finais que colocou o FC Barcelona contra o Real Sociedad de Fútbol da magnífica região basca (acabando com um 4-0 para os catalães) antes de iniciar a viagem de regresso.

Um dos grandes desafios que encontrei neste torneio, para além do muito trabalho num curto espaço de tempo, muitas vezes feito durante as viagens em autocarro com pouco horas de descanso, foi realizar tarefas que, normalmente, não fazem parte das que me são exigidas. Como as vagas para a equipa técnica

eram limitadas fiquei encarregue de planear por completo os ETD, orientar quase por completo os exercícios utilizados para aquecimento de jogo e, após a recolha dos atletas ao balneário e o último grito de motivação ir a correr para a bancada para conseguir instalar a câmara de filmar e o tripé antes do apito inicial do árbitro. Já tinha tido a experiência de filmar uma ou duas unidades de treino quando o analista esteve infetado com o Covid-19, mas foi a primeira vez que filmei um jogo. Não há dúvida, que o trabalho de analista não é para todos. Para além, da imensidão de trabalho que têm de realizar em frente a um computador, trocar o estar no banco de suplentes à flor do relvado e sentir o jogo como um verdadeiro interveniente pelo frio e solidão da bancada não é para todos. Contudo, eu entendi que era a pessoa mais indicada nesta equipa técnica incompleta para realizar a tarefa, e como não gosto de dizer que não a desafios aceitei esta tarefa de bom grado. Depois de todas as tarefas completas e estar instalado na bancada o árbitro apita.

Após toda esta experiência encontrava-me no mesmo lugar do autocarro da viagem de ida, mas trocando o sol e as nuvens, os risos e conversas para o lado e a música em alto som pela escuridão da noite espanhola, em breve portuguesa, o silencio só interrompido pelo teclar do meu computador e os sonos profundos dos meus colegas de trabalho e jogadores. Contudo, a pessoa que estava sentada no mesmo lugar não era certamente a mesma. Como é possível em dois dias mudar tanta coisa? Como é possível depois deste torneio sentir-me mais perdido e com mais dúvidas relativamente ao treinador-estagiário da viagem de ida? Que maravilhoso foi puder conhecer realidades e culturas novas e com isto surgir o tema da minha reflexão, colocando na balança o típico jogador português e o espanhol. Mas será que já tenho conhecimento que me permite saber quem é o típico jogador espanhol? Provavelmente não, e vou cometer uma generalização injusta, mas posso falar dos jogadores que encontrei neste torneio. Ainda no mesmo lugar de autocarro, encontrava-me a analisar o jogo do Real Madrid contra o seu rival Atlético de Madrid e sentia que estava a ver um jogo diferente dos tantos que já analisei dos nossos adversários portugueses. Não senti nem analisei dinâmicas ofensivas muito rebuscadas, estratégias inovadoras ou defesas de génese italianas, mas, era um jogo diferente pensei

eu. Um jogo fantástico nas transições com mudanças de ritmo incríveis, repleto de situações em ataques rápidos ou contra-ataques tão extremamente explosivos e jogadas individuais que não me lembrava de ver em jogos da formação nacionais. Agora, depois de ver 4 adversários diferentes a jogar contra os nossos jogadores e ver 2 jogos entre equipas espanholas aquele sentimento que tinha, mostrava estar correto.

Em segundo lugar, Trophée des Étoiles. Este foi um torneio um pouco diferente, do anterior no que toca, em primeiro lugar, às viagens. Sendo uma distância maior desde a nossa casa, para este torneio já nos deslocamos de avião para Montpellier, tendo um autocarro à espera no aeroporto para nos levar ao hotel onde íamos ficar hospedados. Senti-me por momentos, como um profissional, ao ter todas as condições e mais alguma desde o check-in feito previamente à nossa chegada ao aeroporto, termos tido sempre condições especiais nas filas ao passar pelos pontos de segurança, todos os elogios e palavras de incentivo que recebemos pelas pessoas que nos viam equipados à Braga até ao autocarro parado à saída do aeroporto à nossa espera para nos levar até ao hotel. Disse para mim, em tom de brincadeira: “habituava-me facilmente a esta vida”.

Neste torneio, tivemos a possibilidade de defrontar equipas como a Juventus Football Club, o Borussia Monchengladbach, o Clube Brugge K.V., o AS Mónaco, o Montplellier Hérault Sport Club, entre outras. Mais uma vez, encontrámos um torneio altamente competitivo, onde por vezes jogávamos com equipas locais francesas (que nem sei prenunciar o seu nome), onde teoricamente seriam os jogos mais “fáceis”, mas nem sempre isso se veio a realizar. Um aspeto que acho particularmente interessante de referir, foi que ao contrário do torneio referido em cima, encontrámos e observávamos, várias vezes, equipas que se podia dizer sem orientação técnica, sendo por várias vezes, os próprios jogadores a realizaram o seu aquecimento, quase sem qualquer supervisão. Notámos na maioria destas equipas mais locais, uma essência ainda muito grande do chamado “futebol de rua”, onde as equipas se organizam e jogam, quase com liberdade total dos jogadores, sendo estes os responsáveis pelos posicionamentos e todo o aspeto organizacional da equipa em campo. Isto levava que, em alguma situações, estes jogos se tornavam bastante

complicados e exigentes tais como os jogos com a ditas equipas “grandes” pela imprevisibilidade e uma espécie de caos organizado que implementavam no seu jogo. Observávamos durante o jogo, um jogador que estava a jogar, inicialmente, como referência ofensiva, rapidamente estar a construir no meio-campo e, a seguir, a defender juntamente com a linha defensiva. Para nós, que estamos habituados a um futebol mais organizado, pode-nos parecer uma grande confusão, mas lá está, como referi, no contexto destas equipas, este era um caos organizado, porque apesar de toda esta liberdade posicional as equipas em campo eram altamente organizadas e competitivas. No fundo, foi mais uma grande aprendizagem e experiência que tive a sorte de vivenciar.

Em suma, o primeiro aspeto que saliento destes dois torneios, é algo que já fui referindo ao longo desta reflexão, a intensidade. Equipas como o Real Madrid FC, FC Barcelona e Juventus FC pela qualidade dos seus executantes já eram muito capazes de alterar ritmos de jogo o que lhes permitia ser extremamente complicadas de defender, pois de um momento para o outro através de um passe em rutura ou de um drible eram capazes de encontrar espaços. Por outro lado, equipas como o Espanyol, Real Zaragoza, equipas francesas como o AS Mónaco ou o Montpellier já não tinham esta capacidade tão bem vincada, o que levava a terem algumas quebras durantes os jogos, mesmo nestes jogos mais curtos, contudo quando procuravam acelerar não era nada fácil conseguir controlá-los.

O segundo aspeto que se saltou a minha vista, foi estampa física da maioria destes jogadores. Uma coisa é dizer que, por norma, os portugueses são um povo pouco desenvolvido fisicamente, outra coisa é sentir isso na pele. A nossa equipa que dominava quase todos os lances aéreos e duelos no nosso campeonato, por vezes, até contra adversários mais velhos, nestes jogos teve uma dificuldade tremenda em todas as disputas e duelos acabando por perder muitas vezes a 1ª e 2ª bola o que, ainda favorecia mais um estilo de jogo vertical que os nossos adversários procuravam. As equipas francesas comparativamente às espanholas, ambas colocavam grande intensidade no jogo e nos seus duelos, contudo as equipas francesas tinham um estilo de jogo ainda um pouco mais “bruto” do que as espanholas, principalmente pela grande

quantidade de jogadores africanos que possuíam, sendo estes, tipicamente muito fortes fisicamente na disputa de duelos e na procura da profundidade.

Outra características fundamental que retiro, pelos jogos observados nos dois torneios, é o seu equilíbrio. Este equilíbrio potência o aumento da competitividade entre as equipas, resultando em melhores jogadores. Um grande problema que encontramos em Portugal ao longo dos escalões de formação, mesmo nos campeonatos nacionais, é a diferença gritante existente entre 3/4 clubes em relação a todos os outros. Como o mister Renato Paiva disse numa entrevista, ainda como treinador da equipa B do Sport Lisboa Benfica: "Como é possível estarmos a formar jogadores que ao longo de uma época dão constantes goleadas aos seus adversários e que numa época de 20/30 jogos perdem talvez um jogo que lhes faz perder um campeonato? Como é que estes jogadores vão saber lidar com o insucesso quando forem mais velhos?" Se queremos mais qualidade e intensidade nos nossos jogos e nos nossos jogadores, penso eu que temos de arranjar estratégias para que isto não aconteça de uma forma tão vincada. No caso da Espanha como estamos a falar de um país com 47 milhões de habitantes ou, no caso da França com 67 milhões, acabam por ter uma rede de procura e seleção bastante maior que a nossa em Portugal, que resulta num aumento exponencial do número de jogadores com elevadas capacidades o que permite que as equipas ditas "não grandes" consigam ser nestes escalões bastante competitivas. No nosso caso, como temos um número bastante menor de praticantes e, com isso um número menor de jogadores de qualidade elevada faz com que estes estejam muito centrados nos denominados "clubes grandes". O que podemos fazer então? Oferecer condições para que os jogadores destes clubes possam defrontar-se mais vezes tornando os jogos o mais equilibrados possíveis, e procurar constantemente, dentro das possibilidades de cada clube, realizar o máximo de torneios internacionais como este, para aumentar os seus índices de competitividade, intensidade e experiências de jogar contra adversários fora do nosso país.

Relativamente, às dinâmicas ofensivas e ideias de jogo como referi não senti uma grande diferença do que é visto em Portugal (fomos até, várias vezes, elogiados pelos nossos adversários pela qualidade do nosso jogo nos dois

torneios), mudando nas melhores equipas só os seus executantes. Isto também me faz refletir um pouco no futebol profissional, pois acredito que o futebol de formação é um reflexo do futebol profissional e vice-versa. Quando vemos a dificuldade das equipas portuguesas quando jogam contra adversários fora de Portugal pode ser um pouco explicado por esta falta de competitividade dos nossos campeonatos internos. Não estou com isto a dizer que existe falta de qualidade nos nossos jogadores, seria completamente ilógico da minha parte, mas é evidente que estes jogadores estão bastante mais centralizados do que os jogadores noutros países.

Um aspeto que me despertou a curiosidade foi, também, o momento de jogo que procurei analisar de mais perto esta época, os Esquemas Táticos. De uma forma genérica, nos ETO não notei um padrão fora do normal, mas por outro lado, a maioria das equipas que defrontámos e observámos defendiam os ET com uma marcação homem a homem, algo que em Portugal pouco se vê na formação, principalmente. Deduzo que, pela entrega e capacidade física da maioria dos jogadores destas equipas este tipo de marcação faça mais sentido que uma marcação zonal mais observada nos campeonatos portugueses, algo que também dificultou o nosso sucesso neste momento de jogo.

Sem dúvida, que os resultados não foram os mais esperados o que dá sempre um toque de deceção aos torneios, mas foram, sem qualquer dúvida, experiências riquíssimas para os jogadores e para mim. Olho para trás, e não consigo deixar de pensar como uma decisão pode mudar por completo a nossa vida a partir desse momento. Não consigo de deixar de olhar para trás e sorrir por saber a sorte que tive em estar inserido nesta equipa técnica e por ter vivenciado experiências incríveis tanto dentro do campo como fora deste. À medida que me aproximava da fronteira de Portugal, vindo da região de Saragoça, o autocarro navegava pela incerteza da noite e da neve que cada vez caía com mais abundância, mas sempre com a certeza de que iria chegar a bom porto. Imagino assim a minha carreira. Cheia de aventuras, incertezas, dúvidas, momentos de convívio, momentos de desilusão, mas estou certo de que vou ser recompensado com experiências como esta, partilhadas com pessoas como estas, e que chegarei a bom porto, seja ele qual for.

4.4. Passar do campo para a bancada

Como na Fórmula 1, existem voltas e circuitos mais complicados que outros, também os meus dias enquanto estagiário no Sporting Clube de Braga foram como um verdadeiro campeonato de Fórmula 1. Houve dias cheios de curvas apertadas, chuva intensa, erros e falta de confiança, como houve dias com longas retas, soalheiros, e onde a corrida desde o seu início até ao final decorre de uma forma exímia e com elogios de várias partes. Contudo, olhando agora para trás e passando do "campo" para a "bancada" sei que esta época desportiva mudou claramente a minha vida, quer a nível pessoal quer profissional, e sei agora que a "simples" decisão que tomei no início desta época mudou todo o meu futuro, enquanto treinador de futebol, e enquanto pessoa.

Finalizando agora a época desportiva oficial, isto é, o calendário de jogos oficiais e entrando numa fase de transição e preparação do que pode ser a próxima época não consigo deixar de ter um sentimento agridoce sobre esta época desportiva. Ao longo da época, sempre disse a mim mesmo para aproveitar ao máximo cada segundo, cada conversa, cada treino, cada jogo, pois sabia que este seria um ano repleto de aprendizagens e, sem ter a certeza da minha continuidade (continuo a não ter) poderia ser um ano único no que concerne ao contexto onde estava inserido. Apesar deste pensamento constante, há sempre momentos que se perde, há sempre coisas que poderiam ter sido feitas de outra forma e há sempre um sentimento de tristeza por saber que algo que gostamos verdadeiramente pode acabar. Mas para novos desafios e aprendizagens iniciarem alguns têm de terminar. É o ciclo da vida, e foi algo que "concordei" quando iniciei este desafio. Por outro lado, esta foi e será sempre uma época desportiva que vai marcar a minha carreira enquanto treinador, ou outro tipo de carreira profissional qualquer pelos momentos, aprendizagens e relações que me ofereceu. Nem nas minhas previsões mais otimistas ao aceitar este desafio, pensei que ao aproximar do final da época iria me sentir tão feliz e agradecido pela decisão que tomei.

Olhando de mais perto, para as expetativas pessoais que apresentava no início desta época posso dizer que todas foram superadas em forma de "goleada".

Pude em vários cenários, através de debates com a equipa técnica, momentos de reflexão, conversas informais e momentos de prática aplicar os conhecimentos obtidos na FADEUP, adicionar mais conteúdos a estes conhecimentos, confrontá-los com outras ideias, refletir sobre os mesmos, mas onde sem estes seria impossível ter o sucesso que consegui alcançar neste estágio profissionalizante. Foi o conhecimento que obtive enquanto aluno de 1º e 2º ciclo nas várias unidades curriculares, desde a fisiologia, psicologia, metodologia de treino, estudos práticos, metodologia de futebol, traumatologia, biomecânica, etc. que me permitiu ser um elemento ativo em todos os momentos do estágio e, desta forma, ser um elemento participante no processo evolutivo. Este processo evolutivo, é para mim o processo natural do ser humano. Processo este que tem como elemento principal o conhecimento, que "viaja" de pessoa para pessoa e que tem uma capacidade infinita de ir adicionado novos conhecimentos ao atual, funcionando em efeito de bola de neve. Só com o conhecimento de base, conseguimos aprender, confrontar e refletir sobre quem somos e o que podemos oferecer aos que nos rodeiam.

Foi este conhecimento que me abriu as portas para que eu tivesse a possibilidade de sentir o que é fazer parte de uma estrutura técnica profissional e pertencer a um clube de elite a nível nacional. Perceber o rigor, organização e competência que é necessário apresentar, em todas tarefas realizadas, dia após dia para se conseguir atingir os objetivos propostos. Compreender a pressão que é exigida pela Coordenação Técnica relativamente ao rendimento apresentado, quer do plantel (jogadores) quer da equipa técnica (treinadores). Reconhecer que cada equipa técnica, é composta por vários elementos, elementos estes que funcionam como peças de um puzzle e, caso haja alguma peça que não esteja a funcionar corretamente o puzzle perde a sua eficiência e beleza. Analisar rotinas e dinâmicas de trabalho de várias equipas técnicas presentes no clube, confrontando-as com as que eu vivenciava, e desta forma, percebi que há equipas técnicas completamente dependentes do seu líder (treinador principal), sem o qual praticamente não funcionam. Pelo outro lado, há outras (no qual enquadrei a minha), onde as tarefas eram muito bem distribuídas pelos seus elementos, onde cada um sabia o seu papel, e caso o líder não tivesse presente,

e devido a várias razões tal aconteceu, a dinâmica de trabalho em gabinete e campo decorria da mesma forma das vezes em que o treinador principal se encontrava presente. Refleti bastante sobre o tipo de liderança e gestão de grupos que era feito, pois sentia que este era diferente de equipa para equipa, e chegando à conclusão que este é altamente influenciado pelos valores que cada treinador, enquanto pessoa privilegia e defende. Aumentei, sem sombra de dúvida, a capacidade e eficiência de trabalho, pois por várias vezes, devido ao elevado número de jogos em poucos dias os prazos para entrega de tarefas eram curtos, e só com uma excelente organização e rentabilização do tempo foi-me possível cumprir, em todos os momentos, com estes apesar de todas as dificuldades em termos logísticos (perda, ou não, de tempo em viagens).

Relativamente aos objetivos que idealizei para este estágio profissionalizante, tal como as expetativas, posso dizer que foram atingidos, sendo em alguns casos ultrapassados de forma que eu não imaginava possíveis. Sem dúvida, que estar inserido num contexto profissional e numa equipa técnica de 10 elementos fez-me perceber que uma das grandes diferenças entre precisamente este contexto profissional e outros contextos de menor dimensão, é nada mais nada menos que os chamados “pormaiores”. No Sporting Clube de Braga tive a possibilidade de estar por dentro de uma equipa técnica, onde cada treinador ocupava a sua função de uma forma competente e sempre em fluidez com as funções dos restantes treinadores. Só assim é possível otimizar e rentabilizar ao máximo possível o processo de treino e aprendizagem que procurámos implementar ao longo das semanas aos nossos jogadores, de forma a estes terem o rendimento mais elevado possível ao fim de semana. A possibilidade de ter um psicólogo e team manager em cada equipa permite um acompanhamento constante sobre todos os aspetos da vida dos nossos jogadores. A presença de um fisiologista permite um aporte de conhecimentos à restante equipa técnica relativamente ao treino de capacidades físicas e controlo das cargas e do volume de treino. Sem a presença do analista, seria impossível realizar as reuniões/apresentações de auditório, que são fundamentais para o processo de evolução e aprendizagem dos nossos jogadores. Todas as condições logísticas que dão o maior conforto possível aos jogadores e retirando-lhes obrigações de lavar roupa, deslocações,

despesas associadas, etc. Em suma, juntando cada um destes aspetos, ou como eu chamei “pormaior” vai fazer a diferença entre o contexto profissional, onde se vai retirar e exponenciar ao máximo cada jogador, e outros contextos onde os jogadores não são trabalhados com o mesmo rigor e detalhe.

Através da minha competência e trabalho árduo consegui ganhar a confiança da equipa técnica e do treinador principal, o que me permitiu com o desenrolar das semanas de trabalho ir conquistando passo a passo mais autonomia na mesma, chegando na fase mais adiantada da época, a assumir por completo vários momentos das unidades de treino, apresentações em auditório, planeamentos de treinos, preparação de jogos e conquistar uma opinião cada vez mais válida e respeitada dentro da equipa técnica e do seio do SC Braga. A ambientação ao clube e às instalações foi algo que se deu, de uma forma natural e rápida, muito devido ao acompanhamento feito pelos elementos da minha equipa técnicas nas primeiras semanas de trabalho. Também com o desenrolar das semanas de trabalho foi-me possível realizar quase um planeamento mental, permitindo-me organizar o tempo da forma mais rentável e conseguir cumprir com todas as tarefas que me eram exigidas no processo de estágio, mas sem nunca descurar as minhas obrigações enquanto ainda aluno de 2º ciclo. A constante interação com os vários jogadores do plantel permitiu-me entender que o meu feedback tinha de ser ajustado ao nível de rendimento que estes possuíam. Apesar de ser um grupo de uma faixa etária com qual já tinha trabalhado, encontrei neste contexto vários jovens bastante mais maduros emocionalmente. Conscientes da responsabilidade que tinham enquanto atletas do SC Braga. Cientes das dificuldades e dos sacrifícios necessários para chegar ao patamar de elite que sonham atingir. Incumbidos de um maior aporte de conhecimentos técnicos e táticos sobre o jogo e seu corpo, enquanto atletas. Tudo isto obrigou-me a evoluir enquanto treinador e a procurar saber mais do jogo, para que pudesse ser um elemento ativo no processo de evolução de cada jogador.

Enquanto estagiário uma coisa que nunca se alterou é a pressão que coloquei a mim mesmo. É algo que é transferível para todas as facetas da minha vida, enquanto filho, amigo, namorado, irmão, etc. e que me faz levantar todos os dias e tentar ser melhor hoje do que fui ontem. Todos nós somos obras inacabadas,

mas uns chegam mais perto do seu término do que outros. Todos os dias do meu processo de estágio foi este o meu lema, foi este o meu farol e foi esta a pressão que coloquei a mim mesmo. Não precisava de ser alguém de fora a dizer que podia fazer mais, que podia ficar mais tempo, que podia ser melhor. Eu próprio assumi essa responsabilidade comigo mesmo. Sem esta motivação, seria impossível ter tido o ano de estagiário que tive. Sei pela análise das outras equipas técnicas, que ao longo do ano tive responsabilidades, tarefas, autonomia, liberdade e recompensas que os outros treinadores estagiários não tiveram. Não posso deixar de me sentir agradecido por toda a confiança depositada em mim, principalmente pelo treinador principal, mas como o mesmo me relembrava, toda essa confiança foi conquistada por mérito meu. Inclusive a própria análise que decidi fazer relativamente aos Esquemas Táticos foi de tal forma útil e interessante para a equipa técnica que os treinadores decidiram que irá fazer parte do núcleo de tarefas da próxima época, independentemente da minha continuidade na equipa técnica ou não. Com este foco no meu desenvolvimento permitiu-me aprender muito sobre o jogo de futebol com os restantes treinadores, experienciar contextos e realidades que no início do ano nem me passavam pela cabeça (jogar em vários pontos do país contra equipas com as diferenciadas condições, competir em torneios em Espanha e França contra equipas pertences à elite do futebol mundial, etc.)

Contudo, nem tudo foi um mar de rosas, e como referi no início deste sub-capítulo houve dias em que o circuito apresentou curvas muitas apertadas e um tempo muito chuvoso. Destaco como o evento fundamental, à passagem para a 2ª volta na 2ª fase da época, a saída da estrutura técnica de um dos treinadores-adjuntos. Este saída teve consequências imediatas em mim, pois fui convidado pelo treinador principal a assumir algumas das funções que este treinador realizava desde um papel mais ativo no planeamento e operacionalização dos treinos, a montagem dos exercícios em campo, a coordenação e maior foco em todo o processo ofensivo da nossa equipa, a organização e operacionalização de todos os momentos de Esquemas Táticos Ofensivos, entre outros. Claro que foi mais um desafio que encontrei no meu processo de estágio, e no qual errei bastante, mas foi extremamente útil no meu processo de aprendizagem. Senti

que a responsabilidade era ainda maior, o rigor e a competência eram aspetos que nunca podiam faltar para conseguir cumprir com esta “passagem” de treinador estagiário para treinador-adjunto. Houve dias que errei, que senti que os exercícios que estava a orientar não corriam da melhor forma, que a mensagem que queria transmitir não chegava aos jogadores ou que a organização dos ETO falhava. Cheguei a pensar que estava a desiludir os meus jogadores e a minha equipa técnica, especialmente o treinador principal, ao não corresponder com as expetativas que este tinha sobre mim. Mas estes momentos de incerteza, falhanço e desilusão só me deu mais motivação para evoluir. Procurei sempre refletir o porquê do meu erro, seja procurar estar mais atento aos pormenores técnicos que me permitia oferecer um feedback mais direto e simples de entender por parte dos jogadores, estar mais ativo e mais à vontade com os jogadores para conseguir extrair o máximo possível do exercício em questão, nos momentos de pré-treino procurar organizar todo o meu trabalho para não faltar nada no momento de campo e ser mais rigoroso, no momento de pós-treino, analisando com recurso às filmagens, todos os aspetos de organização e conteúdos técnicos dos exercícios que me permitia ter mais conhecimento da próxima vez que repetíssemos o mesmo. Foi um desafio que me fez crescer, trabalhar ainda mais e sair da minha zona de conforto, mas sem o qual não tinha igualmente sentido um orgulho tremendo quando as tarefas eram realizadas da melhor maneira, quando os exercícios decorriam de uma forma fantástica e sempre que recebia um elogio das pessoas que me rodeavam dizendo-me que estava a fazer um bom trabalho. Sempre foi esse o meu principal objetivo: aprender e puder dizer que fiz o melhor trabalho possível dentro das minhas capacidades e limitações. Tudo o que pudesse vir para além disso era um acrescento, mas não era o fundamental.

Agora, depois de puder respirar fundo e sentar-me na bancada olhando para os circuitos e voltas que compuseram o meu ano de estágio, posso dizer que sou melhor pessoa e treinador hoje, do que era no dia 17 de julho de 2021, quando entrei pela primeira vez na Cidade Desportiva de Braga, enquanto treinador estagiário da equipa Sub16. Objetivo cumprido.

5. Conclusões

No final do meu ano de estágio, e no final deste relatório, não consigo deixar de me questionar, que treinador sinto que sou? Eu penso que a melhor abordagem a esta pergunta é refletir que pessoa sinto que sou. Na minha opinião, não podemos dissociar a pessoa que somos do treinador que somos, ou seja qual for a profissão que realizamos. Claro, não podemos ser tudo o que somos com família e amigos e no ambiente profissional. Há diferenças evidentes relativas ao contexto e devemos adaptar as nossas ações e discurso ao ambiente onde estamos inseridos. Contudo, há certos aspetos, características, valências que a pessoa que somos reflete na profissão que despenhámos. E, no fundo, sinto que sou uma pessoa humana. Sinto que, tal como o treinador Doc Rivers refere no documentário "The Playbook", tem de haver algo mais importante que as vitórias e o sucesso.

Eu pergunto, o que é o sucesso? Robin Sieger sugere que "o sucesso é um sentimento interno com manifestações externas". John Wooden refere que o sucesso é uma forma de estar ou de atuar, diz ele, "é a paz de espírito que resulta da autossatisfação em saber que foi feito o esforço para se tornar no melhor que cada um pode ser". Logo eu pergunto, só um treinador que ganha um campeonato nacional ou competição europeia tem sucesso? E os que perdem? Quando penso que treinador sou, reflito que ainda tenho muito que aprender, devido à minha inexperiência, devido ao facto de nunca ter sido um jogador de nível ou ter partilhado um balneário com este tipo de jogadores, mas acima de tudo ainda tenho muito que aprender, porque acredito que o ser humano, independentemente das suas conquistas, até o dia da nossa morte tem sempre que aprender. Porque se não fosse assim, chegaríamos ao topo. E como dizia Bruce Lee se chegares ao topo o único caminho é para baixo.

Depois das experiências que tive a sorte de vivenciar no meu estágio profissionalizante, desde jogos em vários pontos do nosso país, defrontando equipas com condições muito diversas, desde torneios em Espanha e França, às vezes dou por mim a viajar no meu pensamento e questiono-me, será que na Noruega, na Austrália, nos Estados Unidos e em Portugal se treina o mesmo

futebol? O que é que muda? O que é a cultura do país, e às vezes, da região em si pode influenciar nas pessoas que praticam e ensinam futebol?

Invejo alguns treinadores e jogadores de elite, porque todos eles apresentam um denominar comum. Uma obsessão quase exagerada por um sonho ou paixão. Sendo este um fator, que muitos explicam ser diferenciador em quem consegue chegar ao mais alto nível. Eu não me sinto obcecado por nenhum sonho específico, como referi. Isso quer dizer que não irei conseguir chegar ao mais alto nível? Não sei, mas pergunto-me algo ainda mais importante, será que quero? Claro, adoro competir, adoro ganhar, adoro sentir aquela ansiedade e nervosismo antes de um jogo e toda a emoção que este contêm. Mas de que me serve ganhar jogos, campeonatos, troféus se não tenho ninguém com quem os festejar? Se no final do dia, sentir que não sei quem são realmente os jogadores que treino e convivo todos os dias, se não sei quem são as pessoas que trabalham comigo todos os dias na equipa técnica e não haver qualquer relação com os restantes elementos presentes no clube, de que serve essas conquistas? Se sentir que no final do ano, que os jogadores são exatamente iguais como jogadores e pessoas, do que eram no início do ano, será que realmente conquistei alguma coisa? Procuro aprender, ler, estudar para ser cada vez melhor taticamente e aumentar o meu conhecimento específico sobre a minha modalidade, neste caso o Futebol. Contudo, penso que o meu ponto mais forte será sempre a relação humana que consigo estabelecer com as pessoas com quem eu convivo seja em ambiente profissional como familiar. No final deste ano, continuo sem um objetivo definido, mas sem dúvida, que ganhei uma motivação extra para continuar o meu processo de evolução, de forma a conseguir continuar a sentir-me uma pessoa válida e útil independentemente do contexto onde estarei inserido, tal como senti este ano.

Desde há algum tempo, senti que tinha um sentimento em relação aos outros dentro de mim que não conseguia explicar por palavras. Era algo que me ligava aos outros. Quando vi o documentário, já referido, “The Playbook” uns dos treinadores presentes, falou de um palavra que me iluminou. Ubuntu. Foi a partir do momento que ouvi esta palavra, em que este explicou o que significava, e posteriormente, que procurei saber mais sobre ela que compreendi uma parte

de quem eu sou. Não é uma palavra, mas sim um modo de vida. O ser humano, só o é, na sua totalidade, com a presença dos outros. Um ser humano isolado, por si só, é uma contradição. Esta ideologia fascinou-me, pois é o que sinto na minha vida e no meu trabalho de treinador. É esta relação de proximidade, de partilha e de respeito mútuo que me faz ser treinador. O respeito e admiração por quem ganha e por quem perde. O respeito e admiração por quem ganha uma Champions, mas também por quem treina nos Sub8 do clube modesto da aldeia. O Futebol é isto tudo. É quem joga nos melhores relvados do mundo com milhões de espetadores a sofrer com cada jogada, mas também quem joga no campo de terra ou de pedra com balizas sem redes ou com sapatilhas a fazer de postes.

Não posso mentir e dizer que não me senti bem por ter à minha disponibilidade todas as condições e mais algumas durante esta época desportiva, mas como eu sabia e, como o treinador principal relembrava aos jogadores muitas vezes, nós vivíamos numa bolha. Infelizmente, a realidade em Portugal, na grande maioria dos clubes, não tinha nada a ver com aquela que vivíamos todos os dias. E, portanto, sempre que entrávamos em campo tínhamos a responsabilidade de mostrar aos nossos adversários, porque é que eramos nós que levávamos aquele símbolo ao peito, mas ao mesmo tempo, sentindo o máximo respeito pelos mesmos por, mesmo com condições por vezes degradáveis, quando entravam em campo jogavam com a mesma paixão ou ainda mais, que os jogadores que jogam todos os dias para milhões de pessoas sentem. Para mim não há sentimento mais puro e bonito que este, porque quando sinto a felicidade dos outros em jogar o jogo, eu sinto-me feliz. Este é o meu sonho. Como diz Rui Pedro Braz: “Porque um grande golo será sempre um grande golo em qualquer parte do mundo e o sorriso de uma criança ao voltar de um jogo com os amigos é impagável.”

Desde muito novo sou um apaixonado pelo desporto e sabia que o meu destino era licenciar-me e tirar o mestrado de alto-rendimento na FADEUP. Enquanto jogador, também facilmente percebi algumas coisas sobre mim. Primeiro, nunca ia ser jogador. Claramente não ia ser esse o meu futuro, contudo notava algumas coisas interessantes em mim. Era sempre uns dos jogadores favoritos dos

treinadores pela maneira como, não pelo exemplo técnico, mas sim pelo exemplo humano, conseguia influenciar os meus colegas. Conseguia liderá-los, conseguia motivá-los, conseguia influenciá-los a ser melhores jogadores e melhores colegas de equipa. Eu sabia que não era de todo o melhor jogador da equipa, mas isso não me incomodava, porque sabia que tinha o respeito dos meus colegas e dos meus treinadores. Penso que tenha sido este fator que me fez aos poucos apaixonar-me pela atividade de treinador e formar-me neste sentido.

Depois de conviver e trabalhar um ano desportivo com jogadores da qualidade que militam nas equipas do Sporting Clube de Braga, em primeiro lugar, dou ainda mais graças à minha decisão de ter abandonado a carreira de jogador cedo, contudo esta época desportiva fez-me também perceber que posso ser mais útil enquanto treinador do que eu imaginava. Nos dias de hoje com o turbilhão de opiniões e informações que assombram todos estes jogadores no seu dia-a-dia, seja através dos pais ou agentes, que acham que mal um jogador deixa de jogar deve abandonar o clube e procurar outro que possa jogar mais facilmente, seja o forçar que o jogador a assinar um contrato que pode não ser o melhor para o futuro do mesmo, seja todas os opiniões dadas através das redes sociais sobre o que jogador deve ou não fazer e o como o deve fazer, a pressão que os jogadores, ainda em idades jovens, já sofrem é assombroso. Logo, sendo eu uma pessoa, que desde os meus tempos de jogador, sabe que tinha de me focar ao máximo em cada treino, dar o meu máximo todos os dias e continuar a procurar ser melhor a cada dia, juntando agora um maior aporte de conhecimentos específicos posso ser um ferramenta muito útil na carreira destes jovens que procuram chegar um dia ao estrelato.

Pergunto-me qual será o meu propósito na vida. Será conquistar um título nacional? Será conquistar uma Champions? Ou será ser um treinador de distrital? Não sei. Mas sei que irei tentar ao máximo aproveitar todos os momentos, e no fundo, manter-me fiel a quem eu sou. Aprender? Sempre. Refletir? Sempre. Ganhar? Logo veremos.

6. Referências Bibliográficas

Abraham, A., Collins, D. & Martindale, R. (2006). *The coaching schematic: validation through expert coach consensus.* Londres: Journal of Sport Sciences.

Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – "De aprendiz a maestro: um caminho…para a excelência!".* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Alves, J. (2019). *A Importância dos Esquemas Táticos no Futebol Moderno- Relatório de uma experiência como Treinador-Adjunto na equipa júnior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense.* Lisboa: Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana.

Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica de Futebol em alto rendimento. Estuda da fase ofensiva nos Campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 2010.* Porto: Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Bento, J. O. (2013). *Desporto discurso e substância*. Belo Horizonte: Unicamp - Centro de Estudos Avançados.

Bessa, P. (2009). *A singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresenta à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training.* Champaing: Human Kinetics.

Braz, R. P (2019). *Mister Jesus- 30 anos de uma carreira ímpar.* Lisboa: Bertrand Editora, Lda.

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

Carneiro, R. (2018). *Futebol- Anatomia do Jogo.* Lisboa: Prime Books.

Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs. defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-táctico do jogo.* Lisboa: FMH-UTL.

Castelo, J. (1996*). Futebol- A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2006). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Costa, I.; Garganta, J.; Greco, P.J. & Mesquita, I. (2009). *Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação*. Porto: Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, CIFII, FADEUP.

Cunha, G., Mesquita, I., Rosado, A., Sousa, T. & Pereira, P. (2010). *Necessidade de formação para o exercício profissional na perspetiva do treinador de Futebol em função da sua experiência e nível de formação.* Motriz: Rio Claro,16, 931-941.

Demers, G.; Woodburn, A. & Savard, C. (2006). *The Development of an Undergraduate Competency Based Coach Education Program.* Champaig*:* The Sport Psychologist, 20, 162-173.

Dios, R., López, J., Sanjurjo, C. & Suárez, A. (2017). *Multivariate analysis of indirect free kick in the FIFA World Cup 2014.* Barcelona: Universidad de Barcelona.

Duffy, P. (2008). *Implementation of the Bologna Process and Model Curriculum Development in Coaching*. In: Petry, K.; Froberg, K.; Madella, A.; Tokarsky, W. (Org.). Higher Education in Sport in Europe: from labour market demand to training supply. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, p. 80-108.

Esteves, L. (2009). *Situações de bola parada no jogo de futebol: as sequências de jogo a partir dos livres laterais no meio-campo ofensivo. Estudo do Campeonato Europeu de Seniores Masculinos de Futebol com recurso à análise sequencial.* Madeira: Dissertação de mestrado apresentada à Universidade da Madeira.

Faria, R. (1999) *Periodização tática: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferreira, A., Martinho, C., Martins J., Costa, T. & Castanheira, V. (2022). *Cabeça fria, coração quente. Uma viagem pelos bastidores da equipa técnica: segredos, reflexões e métodos de trabalho revelados em primeira pessoa.* São Paulo: Garoa Livros.

Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: Que exigências de tipo metodológico*. Porto: Universidade do Porto. Instituo Superior de Educação Física.

Frias, C. (2009). *Ser Líder em Tempos de Globalização*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gaiteiro, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do futebol*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos desportivos (3ª Edição ed., pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

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

Garganta, J. (2013). *A propósito do desenvolvimento, da identificação e da atualização do talento para treinar e jogar futebol*. In J. V. d. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), Jogos Desportivos: formação e investigação. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina.

Gonçalves, R. (2011). *Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV*. Revista portuguesa de ciências do desporto, 11(Supl. 4), 60.

Gréhaigne, J. E & Guillon, R. (1992). *L'utilisation dês jeux d'opposition a 1'école.* Revue de 1'Education Physique.

Hughes, C. (1994). *The Football Association Book of Soccer-Tactics and Skills*. Harpenden: British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press.

Issurin, V. B. (2010). *New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization.* Sports Medicine, 40(3), 189-206.

Jackson, J. (2013*). Eleven Rings- The soul of Success.* Rio de Janeiro: Editora Rocco Ltda.

Jónatas, R. (2020). *Descodificando o Treinador e Jogo.* Lisboa: Prime Books.

Jones, R.; Armour, K.; Potrac, P. (2002). *Understanding the coaching process: A framework for social analysis*. Champaign: Quest.

Keer, J. (2013*). Legacy- 15 Lessons in Leadership*. London: Constable & Robinson Ltd.

Lee, S. (2020). *Be Water, my Friend- The True Teachings of Bruce Lee*. Londres: Rider.

Magalhães, V. (2019). *A operacionalização do treino de diferentes modelos de jogo na mesma época desportiva.* Porto: Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Mallo, J. (2015). *Complex Football: From Seirul·lo´s Structured Training to Frade´s Tactical Periodisation*. Madrid: Topsoccer.

Mesquita, I. (2014). *Mudança de paradigma na formação de treinadores: O valor da aprendizagem experimental*. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador.* INDE Publicaciones. Barcelona.

Mujika, I., Halson, S., Burke, L., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). *An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(5), 538-561.

Oliveira, J. G. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol- Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de treino de ensino/ aprendizagem no futebol.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Palacios-Huerta, I. (2003). *Professionals Play Minimax*. Review of Economic Studies, 70(243), 395-415.

Perarnau, M. (2017). *Pep Guardiola: A Evolução*. Lisboa: Grande Área.

Pereira, L. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol – Comparação das perceções dos treinadores: Modelo de Jogo versus Modelo de Jogo Real*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pereira, A. & Vieira, H. (2018*). Documento metodológico- SC Braga.*

Quina, J. (2001). *Referências para a organização do jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rebelo, A. (2016). *Avaliação e Controlo do Treino em Futebol - Estado da Arte e Perspetivas*. Porto: Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Rios, D. (2018). *Os Momentos Ofensivos do Jogo de Futebol: análise e operacionalização nos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube.* Porto: Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de jogo/modelo(s) de preparação – "Duas faces da mesma moeda": um imperativo conceito-metodológico no processo de treino de equipas e rendimento superior?* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rodrigues, J. (2009). *Análise da Auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Salmela, J. (1996). *Great Job Coach! getting the edge from proven winners*. Ottawa: Potentiun.

Santos, S. (2009). *Competências do Treinador de Desporto. Análise de valorização, auto-perceção e necessidades de formação*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Santos, P. (2018). *Avaliação e controlo do treino em futebol – Relatório de estágio profissionalizante realizado numa equipa na primeira liga portuguesa.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Seirul-lo, F. (1993*). Preparación fisica en deportes de equipo. Postgrado (Tercer ciclo). Programa de alto rendimiento deportivo*. Universidade da Coruna. INEF Galicia.

Shanahan, M & Schefter, A. (1999) *Think Like a Champion: Building Success One Victory at a Time*. New York: Harper Business.

Sousa. G. (2018). *Decidir como Um Treinador- A Ciência e a Prática no Futebol e na Vida.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento.* São Paulo: Editora Manole.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia de treino nos desportos coletivos.* Lisboa: Livros Horizonte.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática.* Lisboa: Prime Books.

Vasco, P. (2012). *Mourinho*. Estoril: PrimeBooks.

Winckel, J. V., Helsen, W., McMillan, K., Tenney, D., Meert, J. P. & Bradley, P. (2014). *Fitness in Soccer- The Science and Practical Application*. Brugge: Moveo Ergo Sum

7. Anexos

- Anexo I- Relatório de Treino

SC BRAGA U16	MESOCICLO Nº5	MICROCICLO Nº9	UT Nº30	Quinta-feira (16/09/2021)	M2 -2	SPORTING CLUBE DE BRAGA - SUB 16	2021/2022 RELATÓRIO INDIVIDUAL/COLETIVO DE TREINO

JORNADA ANTERIOR	JOGO-TREINO		
COMPETIÇÃO	AMIGÁVEL		
ADVERSÁRIO	Leixões SC U17		Fora *
LOCAL	Campo do Peralta FC		
DATA/HORA	11/09/2021		17h00
PRÓXIMA JORNADA	J2		
COMPETIÇÃO	Campeonato Nacional Sub-17 - 1ªFase		
ADVERSÁRIO	GD Chaves		Casa *
LOCAL	Campo nº2 Cidade Desportiva SCBraga		
DATA/HORA	18/09/2021		11h00

SC BRAGA

OBJETIVOS PROPOSTOS DA UNIDADE DE TREINO	OBJETIVOS NÃO ALCANÇADOS
Excitação dos ETOs (livres laterais). Desenvolvimento das dinâmicas gerais de OO com foco na fase preparação-criação / criação-finalização (dinâmicas de corredor). Trabalho complementar de finalização após cruzamento.	

ANÁLISE QUANTITATIVA POR EXERCÍCIO

DATA	Nº Ex.: 5 Nome: Finalização em Cruzamento					Nº Ex: Nome:			Nº Ex.: 5 Nome: Finalização em Cruzamento			
Jogadores	Remates	Defendidos	Golos	Rem enquad	% sucesso	Duelos	Duel Ganh	% sucesso	Cruzamentos	Crz Interceta	Cruza Suces	% sucesso
	0			0	#DIV/0!			#DIV/0!	8	1	5	63%
	0			0	#DIV/0!			#DIV/0!	8	0	7	88%
	0			0	#DIV/0!			#DIV/0!	9	1	7	78%
				0	#DIV/0!			#DIV/0!				#DIV/0!
	7	4	3	7	43%			#DIV/0!				#DIV/0!
				0	#DIV/0!			#DIV/0!				#DIV/0!
				0	#DIV/0!			#DIV/0!				#DIV/0!
	5	2	0	2	0%			#DIV/0!				#DIV/0!
	5	0	2	2	40%			#DIV/0!				#DIV/0!
	5	2	1	3	20%			#DIV/0!				#DIV/0!
	3	1	0	1	0%			#DIV/0!				#DIV/0!
	1	0	1	1	100%			#DIV/0!	2	0	1	50%
				0	#DIV/0!			#DIV/0!				#DIV/0!
	4	1	1	2	25%			#DIV/0!	1	0	1	100%
				0	#DIV/0!			#DIV/0!				#DIV/0!
	6	4	0	4	0%			#DIV/0!	3	0	2	67%
	1	0	0	0	0%			#DIV/0!	5	0	4	80%

DATA	Nº Ex.: Nome:

ZONAS DE REMATES EFETUADOS

TOTAL DE REMATES EFETUADOS

DATA	Nº Ex.: Nome:

ZONAS DE CRUZAMENTOS EFETUADOS

TOTAL DE CRUZAMENTOS EFETUADOS

- Anexo II- Biblioteca de Exercícios Sub-16

BIBLIOTECA DE EXERCÍCIOS SUB-16
2021/2022

Nº UT	Momento	Exercício	Objetivo Principal	Dimensões	Observações/Melhorias	Link YouTube
1	Lúdico	Meio 10x2 com transição	Aquecimento + reação à perda	10mx10m		https://www.youtube.com/watch?v=1BNnEQB1gVo&list=PL_KRUGN7PI58Kp7hdM5RqMggWRqOIFxYI&index=1
1	OO	Exercício de Passe: Avançar Linhas de Pressão: 3º Homem	Complemento da ativação	15mx15m		https://www.youtube.com/watch?v=cWVw0cFOAD8&list=PL_KRUGN7PI58Kp7hdM5RqMggWRqOIFxYI&index=2
1	OO TD	4v4+4 - Dinamica 3ºHomem - Resistência Específica	Meinho de transição (resistência)	20x20/4x4		https://www.youtube.com/watch?v=KODAFiWnQSA&list=PL_KRUGN7PI58Kp7hdM5RqMggWRqOIFxYI&index=3
1	Competitivo	Torneio 3 equipas	Torneio competitivo	Duas áreas		https://www.youtube.com/watch?v=x9ImX1vjCK8&list=PL_KRUGN7PI58Kp7hdM5RqMggWRqOIFxYI&index=4
2	Competitivo	Meinho 8x2 + Aquecimento	Aquecimento	10x10		
2	OO	Posse em Estrutura + reação à perda	Meinho com reação à perda	40mx40m (4x20mx20m)		https://www.youtube.com/watch?v=6u9KNHGBf8s&list=PL_KRUGN7PI5_IKY6_pjkgU7D5dKREV5XF&index=1
2	OO	Combinações Ofensivas II GR+10x0+GR	OO (fase de preparação criação)	Campo inteiro		https://www.youtube.com/watch?v=VD5zYjaGZcs&list=PL_KRUGN7PI5_IKY6_pjkgU7D5dKREV5XF&index=2
2	OO	Pontapé de Baliza + OO	OO (fase de prepação criação)	2/3 do campo		https://www.youtube.com/watch?v=H4RALplaZ98&list=PL_KRUGN7PI5_IKY6_pjkgU7D5dKREV5XF&index=3
2	OO TD	Torneio (Gr+6+5x6+5+Gr)	Torneio competitivo	Meio campo		https://www.youtube.com/watch?v=fLcwxnOUr_I&list=PL_KRUGN7PI5_IKY6_pjkgU7D5dKREV5XF&index=4
3	OO TD	Meio por duplas 6x2	Aquecimento + reação à perda	10x10		https://www.youtube.com/watch?v=FoogtzU38cQ&list=PL_KRUGN7PI59cyHfkuHW4SIN79wYIGu_H&index=1
3	OO	Passe Andericht + Finalização	Complemento da ativação + finalização	Meio campo		https://www.youtube.com/watch?v=MRc82Nunwal&list=PL_KRUGN7PI59cyHfkuHW4SIN79wYIGu_H&index=2
3	OO	2 setores Gr+7x6_7x6+Gr	OO (fase de criação finalização)	Campo inteiro		https://www.youtube.com/watch?v=X9avri_3ZO4&list=PL_KRUGN7PI59cyHfkuHW4SIN79wYIGu_H&index=3
3	Coletivo	Jogo GR+10x10+Gr	Jogo livre	3/4 do campo		https://www.youtube.com/watch?v=5vSiwcckmwE&list=PL_KRUGN7PI59cyHfkuHW4SIN79wYIGu_H&index=4
4	Lúdico	Meinho 13x3 circulo central + mobilidade	Aquecimento + mobilizar	Circulo central		https://www.youtube.com/watch?v=7uWudS_Vcmc&list=PL_KRUGN7PI5_44YuBW3e2u1NyypwRSP41&index=1
						https://www.youtube.com/watch?v=nGuwuSuRNDU&li

- Anexo III- Relatório de Jogo

SC BRAGA U16	4	1	AD LIMIANOS U17	SPORTING CLUBE DE BRAGA - SUB 16 | 2021/2022 RELATÓRIO DE JOGO	AVALIAÇÃO DE JOGO	7,45

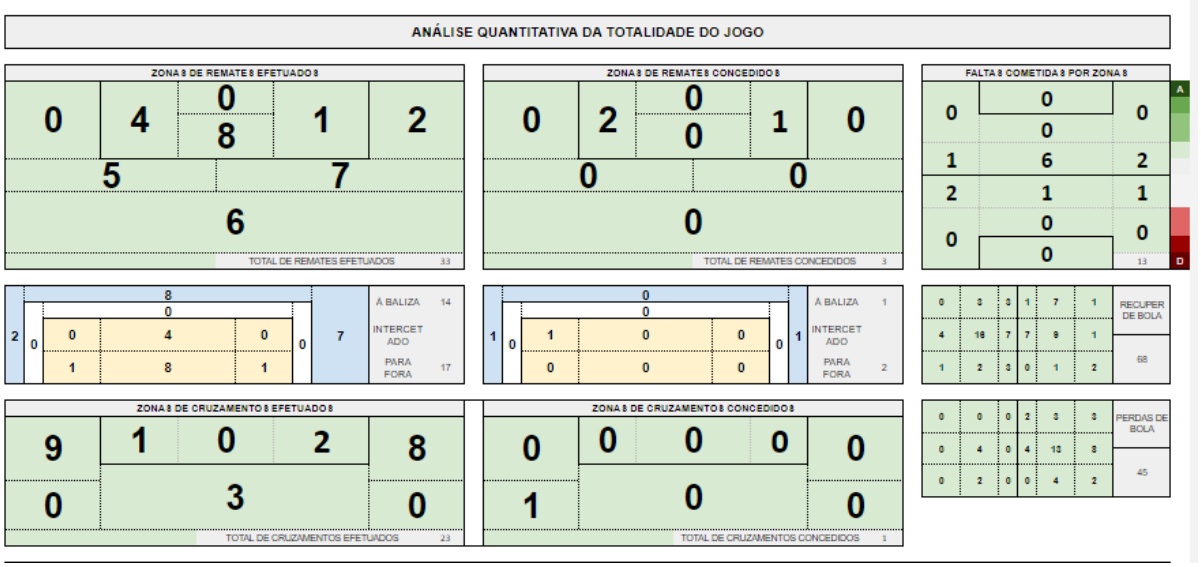
COMPETIÇÃO	Campeonato Nacional Juniores B
JORNADA	1
ADVERSÁRIO	AD Limianos — Casa
LOCAL	Campo nº2 Cidade Desportiva
DATA/HORA	08/08/2021 11h00
ÚLTIMOS JOGOS	GM GS
COMPENSAÇÃO 1ª PARTE	1
COMPENSAÇÃO 2ª PARTE	3
RESULTADO INTERVALO	2-0
RESULTADO FINAL	4-1

CONTEÚDOS DO MICROCICLO ANTERIOR	PLANO TÁTICO-ESTRATÉGICO
Trabalho setorial LD em situação de facilitar baliza. Desenvolvimento de movimentações em contra-movimento nos corredores laterais com preenchimento de zonas. Exercitação de ETDs (Cantos e Livres). Dinâmicas gerais de OD nas fases preparação-criação e criação-finalização através de combinações ofensivas. Dinâmica geral coletiva de OD (PA). Exercitação dos ETDs (Cantos, Livres e Lançamentos). Definição de cruzamento com preenchimento das zonas de finalização.	Procurar pressionar alto o adversário, bloqueando as suas saídas curtas para roubar o mais rapidamente possível a bola e depois colocar em prática as dinâmicas ofensivas trabalhadas.

C	N	JOGADOR	POS	MIN	GOLOS C	B	AG	ET	T	ASS	CARTÕES A	V	POC	AVALIAÇÕES TV	FC	FL	TP	RC	FINAL
	1	-	GR	90					0				4	6	6	7	6	7	6,40
	2	-	DD	45					0				6	8	8	7	7	7	7,40
	3	-	DC	90					0				3	8	8	8	8	8	8,20
	4	-	DC	45					0				5	7	7	7	7	7	7,00
	5	-	DE	90		1			1				9	9	9	9	9	8	8,80
	6	-	MDC	90					0	1				7	7	8	8	8	7,60
C	8	-	MC	63				1	1					8	8	8	8	7	7,80
	10	-	MC	90					0				3	8	7	8	8	7	7,60
	7	-	ED	63					0		1		6	7	7	7	7	7	7,00
	11	-	EE	90	1				1	2			9	8	8	8	9	8	8,20
SC	9	-	PL	70	1				1				4	8	8	8	8	8	8,00
	12	-	GR	-															
	13	-	DD	45									7	6	6	6	6	6	5,80
	14	-	DC	-															
	15	-	MDC	45									6	8	8	8	8	8	8,00
	16	-	MC	27									6	7	7	7	7	7	7,00
	17	-	ED	20									5	6	7	7	7	7	6,80
	18	-	EE	27									1	8	7	8	8	7	7,60
		-	-																#DIV/0!
		-	-																#DIV/0!
		-	-																#DIV/0!
		-	-																#DIV/0!

MIN	EVENTO		DESCRIÇÃO	
29	Golo	-	SCB -	
43	Golo	-	SCB -	
45	Substituição	-	SCB - Sai	Entra
45	Substituição	-	SCB - Sai	ntra
46	Golo	-	SCB -	
62	Substituição	-	SCB - Sai	Entra I
62	Disciplina	-	SCB -	
62	Substituição	-	SCB - Sai	ntra
69	Substituição	-	SCB - Sai	Entra
81	Golo	-	SCB -	

- Anexo IV- Análise quantitativa por zonas da totalidade do Jogo (Relatório de Jogo)



ANÁLISE QUANTITATIVA DA TOTALIDADE DO JOGO

ZONAS DE REMATES EFETUADOS

0	4	0 / 8	1	2
5		7		
6				

TOTAL DE REMATES EFETUADOS 13

ZONAS DE REMATES CONCEDIDOS

0	2	0 / 0	1	0
0		0		
0				

TOTAL DE REMATES CONCEDIDOS 3

FALTAS COMETIDAS POR ZONA

	0		A
0	0	0	
1	6	2	
2	1	1	
0	0	0	
	0		D

		8						
		0						
2	0	0	4	0	0	7	À BALIZA	14
		1	8	1			INTERCETADO	
							PARA FORA	17

		0						
		0						
1	0	1	0	0	0	1	À BALIZA	1
		0	0	0			INTERCETADO	
							PARA FORA	2

0	3	3	1	7	1	RECUPERAÇÕES DE BOLA
4	18	7	7	9	1	
1	2	3	0	1	2	68

ZONAS DE CRUZAMENTOS EFETUADOS

9	1	0	2	8
0	3			0

TOTAL DE CRUZAMENTOS EFETUADOS 23

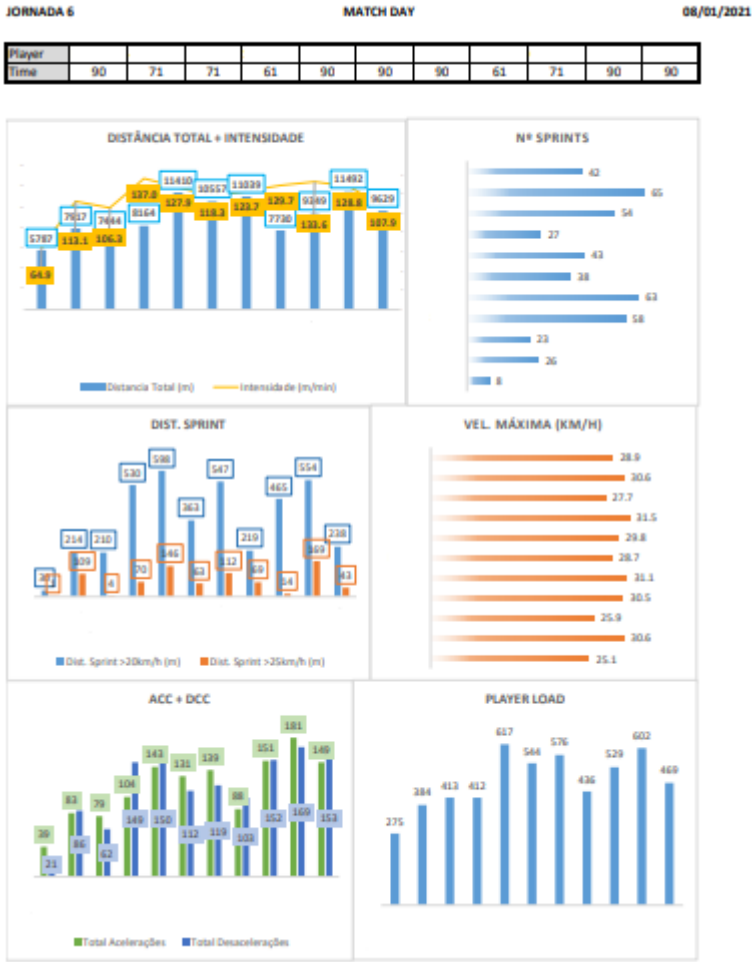
ZONAS DE CRUZAMENTOS CONCEDIDOS

0	0	0	0	0
1	0			0

TOTAL DE CRUZAMENTOS CONCEDIDOS 1

0	0	0	2	3	3	PERDAS DE BOLA
0	4	0	4	10	3	
0	2	0	0	4	2	45

- Anexo V- Ficha resumo dos dados GPS



- Anexo VI- Ficha de registo de dados 1

Dia	Jogo	UT	Adversário	CX	C1	C2	CD	LL1	LL2	LL3	LF	P	Golos	Perigo	Total	% Sucesso	Defesa adv (cantos)
21/09/2021		X		2	5		8						1	0	15	7%	
22/09/2021	X		Famalicão (O)	2	2		1	1			1		0	1	7	14%	Zona 7+2
26/09/2021	X		Merelinense (O)	1		1		2		1			1	0	5	20%	Zona 7+1
01/10/2021	X		Braga U17 (O)	3	1	1	1	4				1	3	0	11	27%	Zona 8+1
04/10/2021		X		14	8	3	6						1	1	31	6%	
07/10/2021	X		Paços Ferreira (O)	2				3					0	0	5	0%	Zona 6+2
10/10/2021	X		Rio Ave (O)	2			1			1	4		0	0	8	0%	Zona 7+2
17/10/2021	X		Vitória (O)		2			3					0	0	5	0%	Zona 7+2
24/10/2021	X		Bragança (O)	3	3		2	2					3	1	10	40%	Zona 7+2
31/10/2021	X		Nogueirense (O)			1	2	3		1	2		0	1	9	11%	HxH c/ 5 e 2 em Zona
04/11/2021		X									8	10	11	1	18	67%	
12/11/2021		X									10	10	7	2	20	45%	
21/11/2021	X		Merelinense (O)	4	1		2	1			1		1	0	9	11%	Zona 8+1
28/11/2021	X		Limianos (O)				1	1			4		0	0	6	0%	Zona 7+1
12/12/2021	X		Chaves (O)	1			2	2	1		6		0	3	12	25%	Zona 7+2
19/12/2021	X		Paços Ferreira (O)	1			2	3	2		1		0	1	9	11%	Zona 6+3

- Anexo VII- Ficha de registo de dados 2

1ª Fase	Golos	% de sucesso
ET	11	46%
Jogo Corrido	13	54%
Total	24	100%
2ª Fase	Golos	% de sucesso
ET	2	13%
Jogo Corrido	14	88%
Total	16	100%

- Anexo VIII- Página de análise *Longo Match*