U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio na equipa de Juniores B (Sub-17) do Sporting Clube de Braga

Práticas enquanto Treinador adjunto e Analista em contexto de Formação de Alto Rendimento, época desportiva 2019/20

Fábio Edgar Henriques Matias

Porto, 2020

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio na equipa de Juniores B (Sub-17) do Sporting Clube de Braga

Práticas enquanto Treinador adjunto e Analista em contexto de Formação de Alto Rendimento, época desportiva 2019/20

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: António Pereira

Fábio Edgar Henriques Matias

Porto, 2020

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Matias, F. (2020). *Relatório de estágio na equipa de Juniores B (sub-17) do Sporting Clube de Braga. Práticas enquanto Treinador adjunto e Analista em contexto de formação de Alto Rendimento, época desportiva 2019/2020.* Porto: F. Matias. 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; ALTO RENDIMENTO; TREINO; JOGO; OBSERVAÇÃO E ANÁLISE; TREINADOR

Agradecimentos

Porque nada se constrói sozinho, escrevo estas curtas palavras de agradecimento e valorização para todos aqueles que de certa forma me acompanharam durante esta caminhada

Um agradecimento especial à “minha” Faculdade, a **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**.

A todos os docentes que tive a oportunidade de ouvir e aprender com eles. Agradecimento especial aos **professores do Gabinete de Futebol**, Professor Doutor José Guilherme, Professor Doutor António Natal, Professor Doutor Filipe Casanova e Professor Doutor Júlio Garganta, pela sede de conhecimento acerca do “Jogo” que me incutiram.

Ao **Professor Doutor Daniel Barreira**, um agradecimento especial pela orientação, pelas partilhas, sugestões e pela disponibilidade demonstrada. O meu obrigado!

Ao Coordenador Técnico da Formação, e tutor deste estágio, **António Pereira**, que me deu a oportunidade para integrar o processo do Sporting Clube de Braga e pela disponibilidade em ajudar em tudo o que foi necessário. Pelo apoio e pela forma de tratamento notável, procurando fazer-me sentir em casa. Eternamente agradecido!

Ao **Mister Custódio Castro**, para mim uma referência! Por ter sido sempre uma pessoa acessível e pronta a ajudar, pela simplicidade, pela abertura ao diálogo, pela confiança depositada nas minhas capacidades. Pela sabedoria diariamente revelada e pela amizade demonstrada. Para alem de um grande profissional, um grande Homem. Um enorme obrigado!

Ao **Professor Hugo Freitas**, por todas as ‘discussões’ que tivemos sobre o jogo que nos apaixona. Pelos ensinamentos diários, sobre treino, sobre o jogo. Pelos conselhos, pelos avisos, por todos os momentos que me ajudou a antecipar problemas. Pelo profissionalismo transmitido. Pela amizade e por tudo o que fez por mim ao longo destes anos. Um eterno obrigado!

Ao **Fábio Santos**, pela amizade demonstrada. Sem me conhecer, prontificou-se a levar-me a casa sempre que fosse necessário. Pessoas assim merecem todo o crédito que lhe possamos dar. Por todas as partilhas vividas durante as

viagens, por se mostrar sempre disponível para me ajudar em tudo o que precisei. Pela competência e pela paixão que coloca em tudo o que faz. Um enorme obrigado.

A **todos os jogadores** que tive a honra e oportunidade de ajudar ao longo do meu percurso. São eles o sentido de todo o nosso trabalho.

A toda o restante Staff que foi parte da minha família durante a época 2019/2020. **Paulo Jorge, João Quadrado, Vicente Gomes, Pedro Martins, João Neves, Pedro Leitão, João Silva, Nuno Moreira**. Grato por ter feito parte desta equipa de trabalho!

Ao **Gabinete de Observação e Análise** por todos os ensinamentos e boa disposição e alegria diária. Agradecimento especial aos meus colegas João Lázaro, Ricardo Sousa, André Gil, João Silva e Francisco Sousa, pela partilha de momentos ao longo do ano. Um especial reconhecimento ao **João Lázaro**, por sempre estar disponível para ajudar e resolver qualquer dúvida ou problema que porventura apareceu.

Um agradecimento a todos os colaboradores do **Sporting Clube de Braga,** um clube que preza pelo saber estar e que se comporta como uma verdadeira família.

Ao **Clube Futebol de Serzedo** por ter sido a minha primeira casa no mundo do futebol. Por me ter permitido iniciar a minha jornada enquanto treinador de futebol, por todas as experiências e vivencias que tive oportunidade de participar.

Aos **meus Pais**, por serem os pilares da minha vida, pela educação e amor que me dão. Por serem um exemplo e por fazerem tudo por mim. Pelos ensinamentos e valores transmitidos. Por acreditarem nos meus sonhos e apoiarem todas as minhas decisões… obrigado!

Ao meu **irmão** pelo interesse demonstrado na minha caminhada e por todas as vezes que teve de me ir buscar fora de horas.

Ao meu primo **Dino Santos** por todas as conversas e momentos partilhados, por estar sempre lá para mim. Juntamente com a sua mulher **Carolina Santos** e o seu filho **Guilherme.** Por serem uma inspiração daquilo que é a força e resiliência. Merecem toda a sorte que a vida vos pode dar.

A **toda a minha família**, primos, tios, tias, por terem contribuído para o que hoje me tornei.

Ao **Pedro Sousa, Rúben Sousa, Luís Henriques, Bárbara Santos, Isabel Lage, Joana Nunes**. Pela vossa amizade verdadeira e pelos momentos que passamos juntos ao longo de tantos anos.

À minha **"nova" família**, Sr. Álvaro, D. Olívia, Marta, D. Laura e Sr. António, Tio Manel e Tia Natália, Tia Susana e Tio Germano, Eliana, Sofia e Denise, Mafalda. Obrigado por me receberem e acarinharem.

À minha namorada, **Catarina**, a quem todos os agradecimentos serão sempre insuficientes. por todo o apoio incondicional, pela paciência, pelos "não fim de semana" que tivemos, pelos dias que não conseguimos estar juntos, pelo incentivo e pelo amor. À minha companheira de viagem que me permite lutar pelos meus sonhos, que me ajuda a ultrapassar todos os momentos de dúvida e inquietação. Por nunca duvidar de mim. obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos ..... **V**

Índice Geral ..... **IX**

Índice de Figuras ..... **XIII**

Índice de Quadros ..... **XV**

Lista de abreviaturas e siglas ..... **XVII**

1. Introdução **1**

1.1. Estrutura do relatório *2*

1.2. Contexto Legal *3*

2. Contextualização da prática **5**

2.1. Revisão da literatura *5*

2.1.1. Futebol 5

2.1.2. Treinador 6

2.1.2.1. O Treinador em contexto de Formação de Alto Rendimento 8

2.1.3. Modelo de jogo 10

2.1.4. Operacionalização do Modelo de jogo 12

2.1.4.1. Periodização Tática - a Operacionalização do "jogar" 13

2.1.4.2. Princípios metodológicos - o garantir da ESPECIFICIDADE 14

i) Princípio da progressão complexa 14

ii) Princípio das Propensões 15

iii) Princípio da Alternância Horizontal em especificidade 15

2.1.4.3. Morfociclo Padrão 15

2.1.5. Observação e Análise de Jogo 16

2.1.5.1. Etapas na Observação e Análise de jogo 18

2.1.5.2. Observação e Análise do adversário 20

2.1.5.3. Observação e Análise da própria equipa 21

2.2. Contexto institucional *22*

2.2.1. Caracterização do Clube 22

2.2.2. Infraestruturas 23

2.2.3. Entidade Formadora certificada (FPF) 25

2.2.4. Caracterização do escalão Juniores B (sub-17) 26

2.2.4.1. Objetivos 26
2.2.5. Caracterização do Staff 27
2.2.6. Caracterização geral do Plantel 29
2.2.6.1. Caracterização individual do Plantel 30
2.2.7. Caracterização da competição 2019/2020 36
2.3. Contexto de natureza funcional 40
2.3.1. Distribuição das funções ao longo do morfociclo 41
2.3.2. Ferramentas de trabalho 43
3. Desenvolvimento da prática 45
3.1. Expectativas e objetivos para o estágio profissionalizante 45
3.2. Modelo de jogo 46
3.2.1. Ideias Gerais 47
3.2.2. Organização Ofensiva 49
3.2.3. Transição Ataque-Defesa 50
3.2.4. Organização Defensiva 50
3.2.5. Transição Defesa-Ataque 51
3.2.6. Esquemas Táticos 52
3.2.7. Esquemas Táticos Ofensivos 52
3.2.7.1. Esquemas Táticos Defensivos 53
3.2.8. Construção a 3 com o lateral. Porquê? 53
3.2.9. Extremos por dentro. Quais as vantagens? 54
3.3. Modelo de treino 55
3.3.1. Morfociclo padrão 55
3.3.2. Exemplos de exercícios utilizados nas sessões de treino 57
3ª Feira 58
4ª Feira 61
5ª Feira 64
6ª Feira 66
3.4. Modelo de observação e análise 68
3.4.1. Própria equipa 68
3.4.1.1. Compacto de vídeo coletivo do jogo anterior 69
3.4.1.2. Compacto de vídeo individual 71

3.4.2. Adversário 72
i) Organização Ofensiva 72
ii) Transição Defensiva 74
iii) Organização Defensiva 74
iv) Transição Ofensiva 76
v) Esquemas Táticos Defensivos 77
vi) Esquemas Táticos Ofensivos 77
3.4.2.1. Relatório escrito do adversário 78
3.4.2.2. Compacto de vídeo do adversário para a equipa técnica 80
3.4.2.3. Compacto de vídeo do adversário para os jogadores 82
4. Desenvolvimento profissional 83
4.1. O início da "caminhada" 83
4.2. O estágio 84
4.2.1. Primeira semana 84
4.2.2. Primeiro mês 85
4.2.3. Final da 1ª fase 86
4.2.4. Preparação da 2ª Fase- amigáveis e jogadores à experiência 86
4.2.5. Primeira volta da 2ª Fase - Os maus resultados 87
4.2.6. Segunda volta da 2ª Fase - O ponto de viragem para o sucesso 88
4.2.7. A mudança de treinador- dos sub-17 para a equipa principal 89
4.2.8. COVID-19 - A pandemia que levou à suspensão de atividades 90
4.3. Reflexões e dificuldades sentidas 91
4.3.1. Conciliar as tarefas diárias com a realização do Relatório de Estágio 91
4.3.2. Qualidade e acesso às filmagens 92
4.3.3. Capacidade de seleção- "Treinar o olho"! 92
4.3.4. Representar o adversário no processo Treino 93
4.3.5. Qualidade VS Quantidade da informação apresentada 95
4.3.6. Intervalo: "descanso" só para alguns 96
4.3.7. O cumprir de prazos 97
4.3.8. A importância de estabelecer objetivos a curto/médio prazo 98
4.3.9. Quarentena - Como gerir o treino e a saturação dos jogadores 99
5. Considerações finais 101

6. Referências Bibliográficas 105

Índice de Figuras

Figura 1 – Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo (Tamarit, 2013). 11
Figura 2 – Morfociclo padrão domingo a domingo (Guilherme Oliveira, 2016). 16
Figura 3 – Emblema SCB 22
Figura 4 - Cidade Desportiva do SCB 24
Figura 5 – Plantel do Sporting Clube de Braga sub-17 2019/20 30
Figura 6 - Calendário 1ª fase do Campeonato Nacional Juniores B - SÉRIE A 38
Figura 7 – Classificação da 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B- Série A 39
Figura 8 – Calendário da 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B – Zona Norte 39
Figura 9 – Classificação da 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B- Zona Norte 40
Figura 10 – Estrutura mais utilizada ao longo da época 2019/20 pelo Sporting Clube de Braga Sub-17 48
Figura 11 - Estrutura alternativa mais utilizada ao longo da época (Sporting Clube de Braga sub-17). 48
Figura 12 - Explicação metodológica do Morfociclo padrão (adaptado de Guilherme Oliveira, 2016) 57
Figura 13 - Unidade de treino nº90 (página 1) 58
Figura 14 - Unidade de treino nº90 (Página 2) 59
Figura 15 - Unidade de treino nº 91(Página 1) 61
Figura 16 - Unidade de treino nº 91 (Página 2) 62
Figura 17 - Unidade de treino nº 92 64
Figura 18 - Unidade de treino nº93 (Página 1) 66
Figura 19 - Unidade de treino nº93 (Página 2) 67
Figura 20 - Exemplo de um compacto de vídeo da própria equipa (SCB sub-17 2019/20) . 70
Figura 21 - Exemplo da folha guião de um compacto de vídeo da própria equipa (SCB sub-17 2019/20). 71
Figura 22 – Exemplo de relatório escrito do adversário (SCB sub-17 2019/2020)**.** 80
Figura 23 -Exemplo de compacto de vídeo do adversário (SCB sub-17 2019/2020)**.** 82
Figura 24- Exemplo de uma codificação no programa SportsCode 93

Índice de Quadros

Quadro 1 - Staff dos sub-17 do SCB 28
Quadro 2 - Funções do estagiário ao longo do morfociclo 42

Lista de abreviaturas e siglas

AVA	Avançado
DC	Defesa Central
DL	Defesa Lateral
EXT	Extremo
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GOA	Gabinete de Observação e Análise
GOD	Gabinete de Otimização Desportiva
GR	Guarda-Redes
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
MC	Médio Centro
SCB	Sporting Clube de Braga
UEFA	União das Federações Europeias de Futebol

1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito do Estágio profissionalizante, integrado no 2º Ciclo de estudos em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), e foi realizado com vista a obtenção do grau de mestre e à cédula de treinador de grau II (UEFA B). A sua realização implica a orientação de um docente da FADEUP, bem como a supervisão por parte de um treinador da instituição de acolhimento devidamente certificado.

A opção pela realização de estágio em detrimento de dissertação foi pensada e refletida. Desde que terminei a licenciatura que o meu objetivo sempre foi claro: entrar no mestrado para realizar o estágio, por dois motivos fundamentais.

Em 1º lugar para conseguir realizar dois dos meus objetivos em simultâneo, obter o grau de mestre e o Grau II - UEFA B de treinador. Tendo plena noção da importância da minha formação enquanto treinador, o meu objetivo sempre foi otimizar e agilizar essa aprendizagem. Sabia que, ao conseguir obter o Grau II-UEFA B de treinador via académica, e essencialmente via FADEUP, isso me traria uma enorme bagagem de conhecimentos, transmitidos pelos melhores profissionais de cada área. Não é novidade para ninguém que a FADEUP alcançou um estatuto de excelência pela qualidade, não só dos alunos que nela são formados, mas também pela enorme competência dos seus docentes, pelo conhecimento que têm e acima de tudo pela capacidade que têm em transmitir esse mesmo conhecimento. A minha licenciatura já tinha sido realizada nesta instituição pelo que nem sequer tive dúvidas na minha decisão.

Em 2º lugar para poder fazer uma ponte sustentada de todo esse conhecimento obtido na vertente académica e aplicá-lo num contexto de formação de alto rendimento. Isto é, anular a dicotomia que existe entre a teoria e a prática, como se elas não fossem duas faces de uma mesma moeda. As minhas recentes experiências práticas enquanto treinador foram bastante importantes para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, onde essa ponte entre teoria e prática era feita diariamente, isto porque, durante o dia tinha aulas na FADEUP e no final do dia tinha a possibilidade de experienciar o

conhecimento adquirido. A oportunidade de continuar esse processo, num contexto de alto rendimento foi extremamente aliciante.

Para a época desportiva 2019/2020 realizei o estágio como treinador estagiário no Departamento de Formação do Sporting Clube de Braga (SCB), aliado às tarefas de analista pertencente ao Gabinete de Observação e Análise (GOA), com a responsabilidade de observação, análise e interpretação da própria equipa e do adversário. Após reunião com o Coordenador técnico da formação oficializou-se o estágio profissionalizante, que decorreu entre julho de 2019 e maio de 2020. Durante a reunião foi-me apresentado o projeto do SCB e da sua formação foi estabelecido o primeiro contacto com a equipa técnica e restante Staff. Tive também a oportunidade de conhecer as excelentes instalações da Cidade Desportiva.

Com este relatório pretende-se dar a conhecer a realidade de um treinador e analista de jogo no futebol de formação do Sporting Clube de Braga, num contexto competitivo de Campeonato Nacional de Juniores B sub-17. Este documento representa o reflexo das experiências vivenciadas, das aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo da época desportiva 2019/2020. Estará evidenciado o conhecimento prático obtido, assim como o desenvolvimento das minhas competências, através de um sentido crítico e reflexivo com o objetivo de me tornar mais capaz para responder aos desafios e exigências que o mundo do futebol apresenta.

A realização deste estágio teve um forte impacto na minha evolução tanto a nível profissional como pessoal. Não só foi um excelente momento para adquirir conhecimentos práticos como também para experienciar diferentes situações no mundo do futebol, partilhando e recebendo experiências enriquecedoras que promoveram a minha evolução.

1.1. Estrutura do relatório

De forma a cumprir todos os requisitos necessários para a realização do relatório de estágio, o presente documento apresenta-se estruturado em seis capítulos.

No capítulo 1 está inserida a “Introdução”. Este apresenta um prólogo do que será o documento. Apresenta ainda o âmbito do relatório, o porquê da escolha de estágio em detrimento de dissertação, as expectativas, objetivos e estrutura do relatório e o contexto legal do estágio.

O capítulo 2 é designado de “Contextualização da prática”. Nele é contemplado o estado da arte com a revisão da literatura, onde estão presentes como grandes temas o “Futebol”, o “Treinador”, o “Modelo de Jogo” e a “Operacionalização do Modelo de Jogo”. Consta também a descrição do enquadramento legal, do contexto institucional e as funções desenvolvidas no estágio.

No capítulo 3 inclui-se o “Desenvolvimento da prática”, onde está descrito todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva.

O capítulo 4, designado por “Desenvolvimento profissional”, é um espaço dedicado às reflexões críticas sobre o processo vivenciado. Apresenta uma série de *checkpoints* temporais considerados como chave durante o estágio e as dificuldades sentidas ao longo do estágio e de que forma foram resolvidas para que o desenvolvimento pessoal e profissional fosse alcançado.

No capítulo 5 são apresentadas as “Considerações finais”, onde foi feita um breve resumo das experiências vivenciadas, bem como as perspetivas para o futuro.

No capítulo 6 estão inseridas as “Referências bibliográficas” utilizadas para a sustentação do relatório.

1.2. Contexto Legal

O seguinte ponto tem como objetivo enquadrar e contextualizar o relatório de estágio no quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional.

Grau de mestre

A conclusão do 2º ano do 2º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo levará à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares e da aprovação no ato

público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (UEFA B)

O Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, neste caso específico, treinador da modalidade de futebol.

Uma dessas vias é pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciado ou mestre na área de Desporto. Assim, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Nestes termos, a frequência e a conclusão do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, para além de proporcionar aos alunos o grau de Mestre ainda lhes concede, caso o candidato possua as premissas necessárias, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – grau II (componente geral e específica) e ainda a componente geral do Grau III.

2. Contextualização da prática

2.1. Revisão da literatura

2.1.1. **Futebol**

Como desporto mais praticado em todo o mundo, o futebol é considerado uma modalidade de grande impacto na sociedade. Na prática, o futebol é visto e sentido por muitos como se de uma religião ou paixão se tratasse. De facto, os eventos futebolísticos juntam pessoas de todo o mundo, numa diversidade e dimensão notáveis.

Garganta (2006) afirma que os jogos desportivos são jogos situacionais de oposição ativa, ricos em situações de grande imprevisibilidade. A complexidade elevada do jogo de futebol advém da sua natureza caótica que apresenta uma coerência interna devido às múltiplas interações dos intervenientes desse mesmo sistema. Pinto (2007) corrobora referindo que o Futebol como um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea (invasão), de carácter aberto, que se realiza em ambientes em que predomina a incerteza e a imprevisibilidade. Para Valdano (2016), o Futebol é um jogo infinito, composto pela memória (que nos relembra o passado), pela emoção (que é o presente) e pelos sonhos (que apontam para o futuro). Para Garganta e Oliveira (1996), o jogo de Futebol é caracterizado pela emergência de relações complexas de oposição e de cooperação no decurso do jogo, que expressam os objetivos dos jogadores e das equipas, assim como o conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários.

Guilherme Oliveira (2004) entende o jogo de futebol como um confronto de dois sistemas, que são as duas equipas, e vários subsistemas, representados pelos jogadores, que se relacionam com o objetivo de atingir um fim comum. Deste modo, podemos destacar a elevação do papel do futebol, que se tornou muito mais que um jogo, mais do que 22 jogadores e uma bola, tem significado e representa algo para quem assiste, para quem vive, para quem respira o jogo. Nos dias de hoje, o futebol deu ainda outro salto no que diz respeito ao seu significado. Para além do lado romântico que representa, passou a ser um espetáculo, investimento, marketing, um desporto que gera e mexe milhões.

2.1.2. **Treinador**

A atividade do treinador requer mais do que perceber e entender do jogo, ainda que esse seja um fator vital para a sua atividade. Há uma série de problemas e contextos em que isso pode não ser suficiente, pelo facto de a sua atividade ser constituída pela interação com pessoas. Para além das capacidades de domínio da sua modalidade a nível técnico e tático, este tem de dispor de uma série de competências organizacionais e sociais. O Treinador é então uma peça fundamental no desenvolvimento dos jogadores.

Ao treinador compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva e, por isso, assume-se como figura nuclear (Garganta, 2004). O mesmo autor (2004) afirma ainda que o treinador de Futebol deve conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas entre outras. Tal variedade de requisitos torna imprescindível a existência de uma sólida competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica.

A função de treinador e a sua atividade é reconhecidamente complexa, quer pelo corpo de saberes que a função exige, quer pela necessidade de constante formação e desenvolvimento das suas capacidades de trabalho, nomeadamente: a capacidade de decisão; a capacidade de análise; a capacidade de planeamento; e a capacidade de gestão. O conjunto de competências do treinador é, por isso, extremamente diversificado, não se afigurando tarefa fácil delimitar o âmbito da sua intervenção.

Segundo Sarmento et al. (2014), consideramos que rotina de trabalho do treinador no quotidiano passa pela preparação, observação, intervenção e avaliação. Acrescenta ainda Castelo (2009) que o treinador se encontra envolvido numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo.

Garganta (2000) revela que a caracterização da estrutura da atividade e a análise do conteúdo do jogo de futebol têm vindo a mostrar uma importância e uma influência crescente, quando o treinador estrutura e organiza o seu treino. Rosado, Sarmento e Rodrigues (2000) afirmam que ser treinador uma atividade

mais rigorosa, na medida em que estes assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos.

Lima, Jorge e Diaz (1999) adiantam ainda que não é uma tarefa fácil, pois pressupõe o assumir de determinadas responsabilidades, dentro de um contexto social e desportivo em constante transformação. Neste sentido, Rosado e Mesquita (2007) referem que as funções do treinador são definidas com base numa série de competências resultantes da mobilização, produção e uso dos diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente mediante a complexidade da ação concreta a desenvolver em cada momento da prática profissional.

Mesquita (1997) caracteriza a intervenção do treinador não só como relevante, mas como decisiva na evolução do atleta, desde que considere todas as componentes envolvidas no processo de ensino-aprendizagem. Torna-se assim necessário que o treinador, em vez de punir os erros, esteja capacitado para os identificar, bem como aos enredos que estão na origem da respetiva ocorrência, e os aproveite para fazer progredir os praticantes (Garganta, 2006). Deste modo, as decisões do treinador interferem diretamente nas opções dos aprendizes, estabelecendo-se um compromisso entre ambos (Mesquita, 1998).

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

Ser Treinador não é nada fácil. Ao treinador é-lhe pedido que seja um líder, gestor, motivador, comunicador, conselheiro, que planifique e que lidere o processo de treino, pondo em prática todo o seu conhecimento para ensinar e preparar um grupo de pessoas para competir como equipa. É, talvez, uma das profissões mais ingratas do mundo, uma vez que, o que um Treinador tem de mais certo é que, mais cedo ou mais tarde, tenha sido ele marcante ou não, irá

sair do clube. Aquilo que o pode transcender é o legado que deixa, no clube, nos seus colaboradores, nos seus adjuntos e equipa técnica e, principalmente, nos jogadores.

2.1.2.1. O Treinador em contexto de Formação de Alto Rendimento

Sabendo que o futebol é uma modalidade coletiva e que a equipa está acima das individualidades, num contexto de formação de alto rendimento a balança das prioridades altera-se um pouco. Sabendo da importância do formar a ganhar, de facto, na minha opinião, aquilo que é a bandeira da formação de um clube deve ser a quantidade e a qualidade de jogadores que desenvolve, para se afirmarem na equipa principal e se possível no futebol mundial. Hoje lembramo-nos de *La Masia*, por exemplo, por formar talentos como Messi, Xavi, Iniesta, entre tantas outras estrelas, e não por terem ganho o campeonato de sub-15 ou sub-17 que disputavam.

Nesse sentido, Pacheco (2016) alerta que os treinadores da formação devem ter como objetivo principal a formação de jogadores para o futuro. Sendo que esse objetivo deve ser procurado sem esquecer que a formação de jogadores implica a preparação para o jogo, que é coletivo (Guilherme Oliveira, 2011). Na mesma ideia, Carvalhal (2014) avança que o coletivo deve estar em primeiro lugar, porém o coletivo não deve castrar o potencial do jogador. Posto isto, e em particular na formação, o sucesso coletivo não deve pôr em causa o desenvolvimento do potencial individual.

É da competência dos treinadores a ação de formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006). Como referem Larsen e colaboradores (2014) para fazer chegar os jogadores ao patamar profissional é necessária uma perspetiva holística e ecológica, com o intuito de os potenciar na sua individualidade e otimizar o envolvimento que rodeia os próprios jogadores e a equipa.

De acordo com Patriksson e Eriksson (1990), citado por Rodrigues (1997), o treinador foi considerado a personagem mais importante do fenómeno desportivo, especialmente para os jovens atletas. É particularmente importante

que a relação entre o treinador e o atleta seja agradável e que se estabeleça um clima de confiança mútua e de afetividade positiva. Desse modo, torna-se fundamental que o Treinador de jovens antes de mais estimule o prazer pelo jogo, o gosto pela prática através de cada treino que é pensado e executado.

Como referem Machado et al. (2019), o tempo reduzido dado ao jogo em si, juntamente com tarefas de treino menos prazerosas, são considerados um fator importante que poderá contribuir para um desinteresse das crianças e jovens pelo jogo. Adiantam ainda que se os clubes proporcionam às crianças e jovens uma fraca qualidade de treino, desprovida de prazer, este tipo de ambiente de aprendizagem pode contribuir negativamente para o desenvolvimento do jogador. Ou seja, o envolvimento jogador deve ocorrer através de um contexto de aprendizagem emocionalmente rico.

Os mesmos autores (2019) salientam ainda que o fator principal para a aprendizagem do Futebol é assumir-se o jovem como um agente ativo no seu processo de aprendizagem. Este tipo de abordagem estimula a participação dos jogadores no processo de aprendizagem quando eles estão envolvidos ativamente na exploração das táticas e movimentos, com o intuito de resolver problemas que surgem no jogo, sem um excesso de informação externa que os guia e condiciona o seu comportamento.

Posto isto, penso que as academias existem, fundamentalmente, para formar jogadores e não equipas. Concluindo, para Guilherme Oliveira (2011) o foco central na formação deve ser o jogador, tendo a formação do jogador como base de sustentação a equipa.

2.1.3. **Modelo de jogo**

As equipas, e consequentemente os seus treinadores, geralmente são julgadas não só pelos resultados, mas também pelo seu modelo de jogo. Esse enraizar de uma ideia de jogo bem vincada é o que imortaliza as equipas. Tomemos como exemplo o Ajax de Rinus Michels, do AC Milan de Ancelotti ou do FC Barcelona de Johan Cruyff ou Guardiola. Estes nomes marcaram a história do futebol mundial, não só pelos resultados desportivos alcançados, mas também por o terem feito sustentados nas suas conceções de jogo muito próprias que ficaram imortalizadas. O Modelo de Jogo é fundamental para desenvolver um processo de qualidade promovendo a ideia de jogo do treinador.

A ideia de jogo assume-se como a conceção de jogo que o treinador pretende criar para a sua equipa. Ora, sendo uma conceção mental do treinador, é importante que essas ideias sejam estruturadas e organizadas, de forma a que seja percetível para a poder "vender" à sua equipa técnica e aos jogadores. Esta sistematização de ideias permite facilitar sua compreensão dando uma linguagem comum a todos eles, estabelecendo-se uma identidade coletiva.

Guilherme Oliveira (2004) define o modelo de jogo como uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. O mesmo autor (2004), afirma que a partir da compreensão da equipa e dos jogadores como sistemas complexos que interagem noutros sistemas de maior complexidade como o jogo e o processo de treino, surgiu a necessidade de construir um sistema informacional e interação dessa rede de sistemas.

Para Lopes (2007), o modelo de jogo resulta da interação da conceção de jogo com uma conceção de treino que permita operacionalizar a ideia de jogo de uma forma específica sobre a equipa e os jogadores. Segundo Tamarit (2013), o Modelo de jogo é definido como aquilo que existe em termos estruturais e funcionais que permite que uma equipa manifeste regularidade comportamentais nos diferentes momentos do jogo. Adianta, ainda, que o Modelo de jogo é considerado um conceito único, inacabado e sem reprodução. Esta afirmação é justificada pelas reflexões constantes ao "jogar", jogado e treinado sobre a ideia

de jogo do treinador e sobre a interpretação e aquisição coletiva e individual dos jogadores num contexto emergente de sistemas complexos não lineares, ou seja, a definição dos princípios e subprincípios a abordar em cada treino assumem uma lógica não linear, dependendo sempre da reflexão que é feita a cada treino e a cada jogo.

Como podemos ver na Figura 1, existe um conjunto de fatores que influenciam e modelam a criação e o desenvolvimento do Modelo de jogo, com relações diretas de causa-efeito entre si que devem ser permanentemente consideradas. A capacidade de adaptação do treinador assume um papel preponderante na forma como este consegue integrar e gerir fatores de forma a operacionalizar e potenciar a sua ideia de jogo.



Figura 1 – Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo (Tamarit, 2013).

2.1.4. **Operacionalização do Modelo de jogo**

O modelo de jogo, na sua conceção, tem naturalmente associado um traço utópico. Ao treinador cabe a responsabilidade de trabalhar em prol do seu desenvolvimento, na sua adaptação permanente, com a consciência de que a sua concretização é inevitavelmente difícil de alcançar em pleno.

A operacionalização do modelo de jogo, assim como o futebol, é carregada de aleatoriedade decorrente das relações que nele são estabelecidas, sejam elas de cooperação (nossa equipa) ou de oposição (com o adversário). Essa aleatoriedade faz com que, a adaptação permanente referida seja necessária. O conhecimento que os jogadores revelam sobre o jogo, as suas características e a forma como assimilam as nossas ideias revela-se de enorme importância para o desenvolvimento do modelo de jogo (Mallo, 2015). Para uma operacionalização eficaz de uma ideia de jogo, é importante que a conceção mental dessa ideia seja clara, estruturada e coerente em todos os momentos de jogo (Tamarit, 2013).

Segundo Garganta (2007), o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

No futebol é frequente dizer-se que devemos treinar consoante aquilo que é o nosso jogo, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é sustentada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que entende que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições obtidas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997). Nesse sentido, é notória a importância da coerência entre aquilo que é o modelo de jogo que o treinador idealiza para a sua equipa e a estruturação dos conteúdos de treino, de forma a potenciar o surgimento dos comportamentos pretendidos em jogo.

2.1.4.1. Periodização Tática - a Operacionalização do “jogar”

Periodização tática é uma metodologia de treino que advém do estudo de diferentes ciências e disciplinas que se aplicam ao futebol, incluindo neurociência, teoria da complexidade, teoria do caos, teoria dos sistemas, fisiologia, psicologia, geometria fractal e sociologia (Guilherme Oliveira, 2016).

Periodização tática não é apenas uma metodologia de treino, é uma forma de pensar e entender o jogo de futebol na sua estrutura lógica considerando a sua natureza caótica e complexa. Através de uma matriz conceptual, de princípios metodológicos próprios e no respeito por um morfociclo padrão, pretende construir um jogar específico. Esta conceção metodológica, desenvolvida pelo professor Vítor Frade, procura assentar todo o processo de treino em volta daquilo que é o primordial, o jogo, sem o fragmentar, o dividir, porque o jogo é bem mais do que a soma das partes do mesmo.

Revela a necessidade de se periodizar a criação de uma forma específica de jogar, tendo sempre como referência a dimensão que coordena o processo de treino - tática- visando a aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa, através da operacionalização dos princípios que sustentam o modelo de jogo (Silva, 2014). Com a mesma ideia, Carvalhal, Lage e Oliveira (2014) afirmam que é Periodização porque existe um determinado período temporal para a criação desse jogar, em termos gerais a época desportiva, em termos funcionais, o padrão semanal que denominamos de morfociclo, e é nele que se dá o grande foco. E é Tática, pois é entendida como organização intencionalizada, em virtude de esta dimensão ser a coordenadora e modeladora de todo o processo de treino. Esta Tática engloba e abrange todas as outras dimensões conhecidas, tática, técnica, física e psicológica, entre outras, onde todas se assumem de igual importância.

A periodização tática é composta por uma matriz conceptual (modelo de jogo) e a matriz de treino (princípios metodológicos). É importante que as duas matrizes cooperem continuamente, tendo em conta que queremos treinar sempre da maneira que queremos jogar (Mallo, 2015). Carvalhal et al. (2014) afirmam que essa forma específica de jogar é desenvolvida em função da escolha de exercícios criados de forma a fazer emergir um jogar específico,

criando uma Identidade coletiva aliada a intencionalidades individuais, sempre relacionadas com a Ideia coletiva.

Enquanto fenómeno de elevado grau de complexidade, a sua operacionalização assenta numa abordagem holística, num processo constante de complexificação/descomplexificação que obedece a uma lógica de não linearidade, com o intuito de garantir que a equipa chega no máximo das suas capacidades ao jogo seguinte e, consequentemente, potenciar o modelo de jogo.

2.1.4.2. Princípios metodológicos - o garantir da ESPECIFICIDADE

A concretização do modelo de jogo através da correta operacionalização dos princípios metodológicos corporiza a periodização tática e faz emergir o supraprincípio da ESPECIFICADE que deve orientar toda a planificação e operacionalização. Esta constitui-se como o resultado da interação dos princípios de jogo e dos princípios metodológicos, dando corpo a uma intencionalidade coletiva única, diferenciada e específica (Maciel, 2011). Assume-se como um supraprincípio, orientado e contextualizando toda a prática, independentemente da escala/dimensão (coletiva, intersectorial, setorial, grupal ou individual) a que se trabalha de forma a atingir uma identidade única (Tamarit, 2013).

A matriz metodológica da periodização tática assenta em três princípios metodológicos próprios que concretizam a ESPECIFICIDADE:

i) Princípio da progressão complexa

Princípio que deriva da necessidade de se hierarquizar os princípios e subprincípios que pretendemos trabalhar com o intuito de atingirmos o nosso jogar, caracterizada pela não linearidade e pela complexidade. Atendendo à realidade complexo do futebol, a natureza não-linear dos sistemas possibilita a interação de componentes que, oscilando entre fases de estabilidade e instabilidade, constituem processos de auto-organização dependentes dos constrangimentos impostos (Renshaw, Davids, Shuttleworth, & Chow, 2009). Esta não linearidade deriva da dinâmica inerente ao processo, com base em

avanços e recuos, mas sem perda de referencial (Maciel, 2011). A progressão complexa ocorre numa dimensão a longo prazo, para desenvolvimento do modelo de jogo, e num curto prazo, controlando e regulando a complexidade dos exercícios durante o morfociclo, considerando o binómio desempenho/recuperação, garantindo que os jogadores chegam ao dia do jogo nas condições ideias (Tamarit, 2013).

ii) Princípio das Propensões

Princípio que visa a criação de contextos que possibilitem o surgimento, com alta densidade, de determinado comportamento que queremos potenciar/desenvolver. Constitui-se como fulcral a capacidade de manipular os exercícios sem alterar a sua natureza aberta, de forma a que o mesmo se constitua como propenso ao surgimento de um determinado comportamento específico (Maciel, 2011).

iii) Princípio da Alternância Horizontal em especificidade

Princípio que visa a distribuição dos estímulos que pretendemos dar aos jogadores, de forma diferenciada para cada dia do morfociclo, tendo em conta toda o contexto fisiológico que o envolve e sempre enquadrada com o nosso "jogar". Para Maciel (2011), este princípio permite induzir nos jogadores uma habituação lógica de relação entre recuperação e desempenho, garantindo que a equipa se apresta em boas condições para competir.

2.1.4.3. Morfociclo Padrão

O morfociclo padrão assume-se como a estrutura organizacional e funcional do processo de construção e desenvolvimento do "jogar" (Tamarit, 2013). O mesmo autor (2013) afirma ainda que o morfociclo padrão assume-se como a estrutura organizacional e funcional do processo de construção e desenvolvimento do nosso jogar, definido o marco temporal entre dois jogos. Segundo Maciel (2011), o morfociclo padrão é a unidade basilar de todo o processo de operacionalização que nos permite com base numa periodização jogo a jogo fazer emergir e dar vida ao jogar a que se aspira.

Carvalhal et al. (2014) adiantam que operacionalização do morfociclo padrão apenas se consegue na sua plenitude através da correta integração e respeito pelos princípios metodológicos, mencionados anteriormente, fazendo emergir a ESPECIFICIDADE. De forma a potenciar as adaptações desejadas, a construção do morfociclo dever ter como referenciais os princípios metodológicos já referidos. É fundamental que a matriz conceptual guie o processo de treino, mantendo sempre o modelo de jogo que se pretende desenvolver como "farol" iluminando cada exercício, independentemente da escala.

A lógica da estruturação e operacionalização do morfociclo padrão (Figura 2) centra-se no momento de maior expressão da identidade coletiva - o jogo.

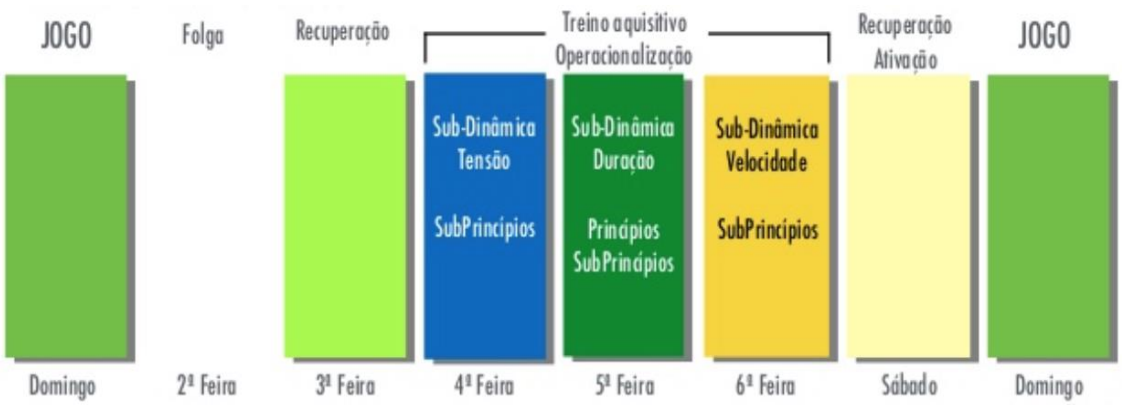


Figura 2 – Morfociclo padrão domingo a domingo (Guilherme Oliveira, 2016).

2.1.5. Observação e Análise de Jogo

Aliado a todo o trabalho desenvolvido em torno daquela que é a nossa matriz de jogo e como a iríamos operacionalizar, torna-se também importante complementá-la com o conhecimento sobre a forma de jogar da equipa adversária, tornando-a consciente, para que, a cada jogo, seja possível identificar as dificuldades que podemos encontrar e antecipar a resolução de potenciais problemas.

Vázquez (2012) afirma que o protagonismo concedido à dimensão tático-estratégica se justifica se atendermos ao caráter situacional e aberto dos diferentes episódios do jogo, em que os jogadores devem ter uma importante

atividade cognitiva para que orientem mais facilmente uma adaptação correta e inteligente. Adianta ainda que, no que toca ao rendimento desportivo, observa-se uma tendência crescente entre os clubes de futebol na incorporação de especialistas (treinadores-analistas) nas equipas técnicas, dedicados à análise de jogo da própria equipa e dos adversários. O trabalho destes profissionais permite a obtenção de informação pertinente, tanto para a otimização do próprio modelo de jogo e do treino da equipa, como para a deteção de potencialidades e fragilidades nos adversários.

O processo de observação e análise do jogo pressupõe, naturalmente, a observação. Esta, segundo Garganta (2006), foi e continua a ser um meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder ao conhecimento, bem como um importante guia para a ação. É um processo estritamente humano e, portanto, nem sempre neutro, isento ou totalmente objetivo, sendo caracterizado por variações face às expetativas, dúvidas, incertezas e respostas que se desenvolvem num quadro de referências próprio (Sarmento, 2012).

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento das equipas e dos jogadores não é algo recente, caracterizando-se por um processo que tem evoluído e que tem acompanhado o enorme desenvolvimento da performance desportiva. Processo esse que obrigou a ciência e o futebol a aproximarem-se (Garganta, 2001).

Para Ventura (2013), a análise de jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição. Garganta (2001) acrescenta que a análise de jogo é uma forma de estudo do comportamento das equipas e dos jogadores nos jogos desportivos coletivos, e pode ser entendido como o processo de recolha, tratamento e análise de dados, partir do desenvolvimento de instrumentos e métodos específicos que pretendem garantir aportes substanciais ao entendimento da performance.

Vázquez (2012) explica que existem análises de natureza mais qualitativa, orientadas para a descrição dos procedimentos de jogo utilizados pelas equipas tendo em conta a filosofia de jogo assumida, nomeadamente os métodos de jogo ofensivos e defensivos utilizados preferencialmente, forma de ocupação de

espaços, etc.; e existem análises de natureza mais quantitativa, em que se pretendem determinar estatisticamente os níveis de eficácia alcançados pela equipa para avaliar a produtividade nas diferentes fases do jogo, incluindo bolas paradas. Afirma ainda que a análise de aspetos táticos e estratégicos representa um dos conteúdos de estudo mais atrativos e que desperta mais interesse entre os treinadores e investigadores de futebol, já que se trata da dimensão mais importante tendo em conta a especificidade desta modalidade.

Para Ventura (2013), a observação e a análise de jogo tem como principal objetivo obter informação detalhada, e de qualidade, sobre a atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino.

2.1.5.1. Etapas na Observação e Análise de jogo

Segundo Sánchez (2015), antes de realizar uma observação, devemos ter em conta: “o quê”, “quem”, “como” e “quando” devemos observar. Sem nunca perder a perspetiva de “porquê?” e “para que” se faz, além da objetividade de tudo o que se observa.

Segundo Garganta (2001), o processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas. O processo de observação e análise de um jogo pode ser estruturado em 3 momentos: a preparação, a observação e a avaliação/diagnóstico (Sarmento et al. 2014). Já Sánchez (2015), divide o processo de trabalho de análise em 5 fases: captação da informação necessária, classificação da informação obtida, análise da informação, aplicação e desenvolvimento da metodologia de análise, entrega do relatório técnico ou vídeo informativo.

Antes da observação deve-se planear os conteúdos alvo de análise para orientar e direcionar a atenção do analista, definindo uma estratégia de observação. (Sarmento et al., 2014).

Sampaio (1997) cit. por Ventura (2013) indica-nos que a observação é sistematizada em três vertentes predominantes, sendo que cada uma destas

apresenta características distintas, com vantagens evidentes para quem observa. Essas vertentes dividem-se em: observação direta, observação indireta, observação mista.

Para Ventura (2013), a observação direta revela-se fundamental sempre que o treinador pretenda não só ter o conhecimento da forma como a equipa adversária atua, como também possuir um conhecimento mais detalhado sobre alguns dos fatores inerentes ao ambiente onde se desenrola a competição.

O mesmo autor (2013) adianta ainda que, na observação indireta, o observador não se desloca ao local da competição, tendo possibilidade de realizar a análise dos registos em vídeo. É efetuada uma análise sistematizados dos sistemas táticos, quer ofensivos quer defensivos, das equipas a observar e ao mesmo tempo das características individuais dos jogadores. Neste tipo de observação são utilizados meios tecnológicos, como por exemplo o vídeo, o computador e softwares informáticos. O recurso ao vídeo permite uma observação mais pormenorizada e possibilita que seja realizado, posteriormente, uma edição de vídeo com partes selecionados do jogo.

Vázquez (2012) suporta esta ideia adiantando que a validação e utilização desses meios tecnológicos mais avançados possibilitam a recolha e tratamento de dados, de forma mais ágil e com uma maior qualidade e fiabilidade. No entanto, afirma que, mais importante do que o grau de sofisticação dos meios utilizados no processo de análise, é ter uma ideia clara acerca dos objetivos definidos em relação à observação. Com a aplicação de diversos recursos tecnológicos no âmbito do desporto de alto rendimento, o trabalho de analista ganhou popularidade e reconhecimento entre os treinadores de elite (Vales, 2012).

A observação mista, recorre ao uso dos dois tipos de observação, o que a torna mais completa e fiável.

Depois da observação devem analisar as forças e as fraquezas do adversário e interpretar essas caraterísticas segundo o modelo de jogo da equipa. Esta interpretação é fundamental no processo de observação e análise do adversário para a plano estratégico do jogo e para a programação do treino, transmitindo

deste modo as informações mais relevantes aos jogadores (Sarmento et al., 2014).

2.1.5.2. Observação e Análise do adversário

A observação das equipas adversárias serve para analisar as características dessas equipas, tentando identificar padrões de conduta coletivos, que possam ajudar o treinador a preparar da melhor forma o jogo. Quanto maior for o conhecimento do adversário, mais fácil e mais eficaz se torna o trabalho do treinador (Ventura, 2013).

Vitória (2014) adianta que o objetivo da análise adversário é reduzir o grau de incerteza para o jogo seguinte. Transmitir segurança aos jogadores fazendo com que estes entrem em campo de "consciência tranquila".

Segundo Pedreño (2014), o trabalho que o analista pode desenvolver sobre a equipa adversária abrange temas como: a análise da dinâmica de jogo da equipa adversária (quatro momentos de jogo e esquemas táticos), avaliação e recolha da informação do plantel, análise das estruturas mais utilizadas e possíveis variantes, organização por linhas (comportamentos padrão intersectoriais e intrassectoriais), detetar pontos débeis e pontos fortes, criação de um plano estratégico semanal, analisar possíveis condicionantes externas ao jogo (terreno de jogo, público, entre outros), edição de vídeos e apresentação de um vídeo sobre o adversário para o plantel.

O mesmo autor (2014) explica que se queremos jogar como treinamos, temos de conhecer como jogamos e como joga a equipa adversária, para treinar com base nisso e estar melhor preparado para a competição.

Essa informação é passada através de relatórios escritos e/ou em vídeo. Para que os relatórios técnicos relativos à analise de jogo do adversário tenha os resultados desejados, será necessário considerar que a informação que consta nos mesmos seja o mais detalhada possível, descrevendo as características principais do seu jogo, tanto a nível coletivo como individual, assim como as situações do jogo em que estas se manifestam com maior claridade.

2.1.5.3. Observação e Análise da própria equipa

Lago (2009) refere que o alvo principal da observação e análise de jogo é identificar as forças da sua equipa, forças essas que podem ser desenvolvidas. Ao mesmo tempo, as suas fraquezas devem ser trabalhadas e colmatadas.

Pedreño (2014) define uma série de pontos a considerar, quando se pretende analisar o jogo da própria equipa: comportamentos táticos da equipa e análise da competição; rendimento físico, técnico e tático da equipa ou de jogadores em concreto; atitudes psicológicas individuais e/ou coletivas; análise de treinos.

A análise da nossa equipa pode ser efetuada no decorrer do jogo ou posteriormente. Quando é feita no decorrer do jogo, a análise foca-se sobretudo no lado estratégico do jogo, dando feedbacks a um ou mais elementos da equipa técnica relativamente ao comportamento da equipa e como é que o adversário nos está a afetar. Esta informação, com os avanços tecnológicos pode ainda ser complementado com um feedback visual, que podem ser mostrados quando os problemas são detetados ou durante o intervalo. Como confidencia Vitória (2014, p.87), “cada um estará focado num aspeto concreto do jogo, e no jogo como um todo. Comunicam entre si, e a informação chega-me filtrada. Podem dar-me informação sobre um espaço livre para explorar, sobre o rendimento de um jogador, sobre o posicionamento do adversário”.

Por outro lado, a análise do nosso jogo numa fase posterior já possui um caráter mais reflexivo. Aqui o principal foco é procurar aquilo que foi bem feito para otimizar aquilo que a equipa devia ter feito e as debilidades da equipa.

Essas informações podem ser usadas para caraterizar o desempenho da equipa e ajudar os treinadores a planear melhores estratégias para explorar as fraquezas da oposição ou para reforçar o modelo de jogo da sua própria equipa (Sarmento et al., 2018).

Ventura (2013) afirma que o ensino ou treino está infimamente dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva, para induzir mudanças comportamentais nos atletas.

Vázquez (2012) expõe que a análise da própria equipa permite-nos comprovar em que medida um conjunto de ações dos jogadores vão ao encontro do plano de jogo preparado anteriormente. Por fim, Ventura (2013) considera que o

principal objetivo do analista de jogo é obter informação pormenorizada e de qualidade com a finalidade de controlar e operacionalizar o processo de treino, permitindo uma avaliação acerca do processo desenvolvido em conjunto com os jogadores a nível individual e coletivo.

2.2. Contexto institucional

2.2.1. Caracterização do Clube

O SCB é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921 com sede na cidade de Braga, em Portugal.

Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, entre outros, tendo já vencido vários troféus nacionais e internacionais. Atualmente milita na Primeira Liga de futebol.

É um dos clubes mais titulados no futebol nacional em Portugal, estando num crescimento cada vez mais acentuado, aproximando-se a olhos vistos do topo do panorama desportivo em Portugal.

O crescimento desportivo tem sido paralelamente acompanhado pelo aumento significativo do número de sócios. Atualmente, o Braga conta com mais de 30 000 sócios. Como principal rival apresenta-se o Vitória Sport Clube, clube "vizinho", e com quem protagoniza o ilustre "Derby do Minho".



Figura 3 – Emblema SCB

Conquistas na formação:

- Campeão Nacional de Juniores: 1976-1977, 2013-2014
- Campeão Nacional de Juvenis: 1650-1651
- Jogadores referência com formação no clube: Pizzi; Tiago; Quim; Bruno Gama; Pedro Neto; Bruno Jordão;
    - **recentemente no plantel da equipa sénior**: Eduardo, Tiago Sá, Francisco Trincão, Bruno Xadas, David Carmo, Francisco Moura, Pedro Amador, Leandro Sanca.

2.2.2. **Infraestruturas**

Cidade desportiva SCB

Tendo a prática desportiva de excelência como premissa fundamental, a Cidade Desportiva do SCB (Figura 4) projeta-se, contudo, com um espaço urbano muito mais amplo, uma vez que constitui um polo social e uma nova centralidade numa área que estava devoluta e que se revitaliza tendo como pano de fundo a marca da coletividade mais representativa do concelho e da região.

A fase inaugural deste amplo complexo, destina-se ao futebol de formação, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SCB cimente o seu estatuto de potência da formação a nível nacional e europeu. No total, por dia, a Cidade Desportiva recebe mais de 500 pessoas e serve quase uma centena de refeições. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência.

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, estando já concluída primeira fase. Esta passa pelo centro de formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos guerreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, sendo 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. No interior das infraestruturas existe um ginásio com

equipamentos de última geração que é utilizado pelos atletas do SCB desde o escalão dos juniores C- sub-14 até à equipa B incluída também a equipa feminina. Existem ainda quatro gabinetes para as equipas técnicas, incluindo um gabinete próprio para o “Gabinete de observação e análise”, três balneários para staff, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. Existe ainda a zona 7 da rouparia e 8 balneários na cidade desportiva todos eles equipados com um tanque de água fria para uma recuperação mais célere dos atletas.

A segunda fase prevê o pavilhão multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais: área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios; pavilhão multiusos com capacidade para 1250 lugares; área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer; espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por balneários, ginásio, um espaço para fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.



Figura 4 - Cidade Desportiva do SCB

Fonte: www.scbraga.pt

2.2.3. Entidade Formadora certificada (FPF)

O SCB foi reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como entidade formadora, com uma classificação de 5 estrelas. No seguimento do processo foram avaliados os seguintes parâmetros:

- Planeamento e orçamento
- Estrutura organizacional e regulamento interno
- Recrutamento ou angariação
- Formação desportiva
- Acompanhamento médico-desportivo
- Acompanhamento escolar, pessoal e social
- Recursos humanos
- Instalações e logística
- Produtividade

Em todos estes critérios existem condições mínimas a cumprir pelas entidades formadoras dos clubes, com exigências diferenciadas para clubes da 1ª liga, da 2ª liga e do futebol não profissional. O processo parte de uma autoavaliação feita pelas próprias entidades formadoras, à qual se seguem visitas técnicas de verificação por equipas especializadas da FPF. O resultado do processo de certificação, depois da elaboração de relatórios de avaliação e da audiência de interessados, é decidido pela comissão de certificação aprovado pela direção da FPF.

A certificação de entidades formadoras, constitui um instrumento muito importante no processo de desenvolvimento do jogador português e um reforço qualitativo do trabalho desenvolvido pelos clubes. Na terceira temporada em funcionamento, a Cidade Desportiva e a formação têm o trabalho que vem sendo desenvolvido reconhecido, confirmando que o SCB é uma referência no que diz respeito à qualidade da sua formação.

2.2.4. Caracterização do escalão Juniores B (sub-17)

O estágio foi realizado na equipa de Juniores B (Sub-17) pelo que irei centrar a minha atenção sobre esta equipa.

Tal como os restantes escalões do SCB, os Juniores B jogam frequentemente no Campeonato Nacional contra as melhores equipas em Portugal. Dado o historial do clube, o objetivo passava naturalmente pela obtenção de desempenhos que os coloquem na disputa pelo título.

Ganhar estas competições nacionais poderá ser uma tarefa mais difícil, dada a qualidade da formação de clubes como o Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Vitória Sport Clube e Rio Ave Futebol Clube, contudo, o investimento forte na melhoria das infraestruturas, recursos materiais e recursos humanos altamente qualificados, torna o SCB capaz de ombrear pela disputa do título.

Apesar de os objetivos coletivos serem bastante importantes, o principal foco passa por potenciar ao máximo cada jogador que integre os quadros do clube.

2.2.4.1. Objetivos

Para a época desportiva 2019/2020, foram estabelecidos objetivos de formação, de preparação e de performance.

Os objetivos de **formação** passavam por potenciar e desenvolver os atletas para terem o maior sucesso possível no presente e no futuro, seja a curto prazo para a participação no Campeonato Nacional de Juniores (Juniores A, Sub-19), Liga Revelação (Sub-23) ou Campeonato de Portugal (Equipa B) nos seguintes anos e, que a longo prazo, consigam atingir a equipa A e estrearem-se na Primeira Liga.

Para além do desenvolvimento natural do ponto de vista técnico e físico, onde os jogadores do SCB são, de um modo geral, bastante capazes, é do ponto de vista do entendimento do jogo e da mentalidade que se focou o trabalho ao longo desta época desportiva, com o objetivo de os tornar mais capazes resolver os problemas que vão surgindo no seu caminho, sejam eles dentro ou fora de campo.

No que toca à **preparação**, era pretendido que a equipa apresentasse um jogo que valorizasse a bola, com capacidade para chegar a zonas de finalização com muita gente e de forma apoiada, que fosse agressiva com e sem bola, rápida a condicionar a decisão do adversário no momento de perda e capaz de perceber e decidir no momento que a recuperasse. Acreditamos que desta forma, valorizávamos os jogadores e o preparávamos para serem mais capazes de progredir dentro do clube até ao objetivo final de integrar a equipa A, sempre mantendo algo fundamental que é a individualidade de cada um.

O objetivo de **performance** passava por conseguirmos ultrapassar com sucesso a 1ª fase e 2ª fase e conseguir disputar até ao final a fase de campeão. Disputar essa fase final foi um dos grandes objetivos do clube, já que não só se pretendia rentabilizar o investimento feito no futebol de formação, como também dar mais um passo importante na afirmação desta instituição como uma das melhores a nível nacional.

2.2.5. Caracterização do Staff

A equipa de Juniores B (sub-17) do SCB contou com diversas pessoas que garantiram as melhores condições possíveis para o bom funcionamento de todo o processo para que tenhamos conseguido manter o bom funcionamento da estrutura.

A auxiliar o treinador principal, a equipa técnica era constituída por três treinadores adjuntos, o treinador de guarda-redes e dois treinadores estagiários. Dando suporte à equipa técnica esteve presente a direção, sendo o coordenador técnico a presença mais frequente, o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), a equipa médica entre outros elementos (Quadro 1).

Quadro 1 - Staff dos sub-17 do SCB

Equipa Técnica	
Treinador Principal	
Treinador Adjunto 1	
Treinador Adjunto 2	
Treinador Adjunto 3	
Treinador de Guarda-Redes	
Treinador Estagiário 1 / Observador e Analista de Jogo	*Fábio Matias*
Treinador Estagiário 2	
Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)	
Fisiologista	
Equipa Médica	
Fisioterapeuta	
Psicólogo	
Direção	
Diretor Executivo	
Coordenador Técnico	
Secretário Técnico	
Outros Elementos	
Motorista	
Técnico de equipamentos	

De seguida, será dado um maior foco à equipa técnica dos sub-17 do SCB na época desportiva 2019/2020 e ao impacto que a mesma teve neste estágio, fazendo uma pequena caracterização de cada elemento:

Treinador Principal: o líder do processo. Com um forte passado ligado ao clube enquanto jogador, era uma referência e um exemplo dentro do clube por tudo aquilo que representa. Rigor, dedicação, caracter e saber estar. Teve outras experiências como treinador adjunto noutros escalões do SCB e, na época desportiva 2019/2020, assumiu pela primeira vez um projeto enquanto treinador principal.

Treinador Adjunto 1: o adjunto com maior relevância dentro da equipa técnica. Tinha grande preponderância no que diz respeito a metodologia de treino, estando encarregue pela construção dos exercícios e consequentes planos de treino e funcionava como “braço direito” do treinador principal.

Treinador Adjunto 2: responsável por desenhar as bolas paradas para afixar no dia do jogo, pelos relatórios de treino e de jogo e em treino estava mais focado em garantir as dinâmicas ofensivas da equipa. Ficava também responsável pelas partes iniciais do treino.

Treinador Adjunto 3: encarregue pelo trabalho essencialmente da linha defensiva. De realçar que todos os treinos eram construídos em conjunto, sempre com um confronto saudável da visão de cada um.

Treinador de Guarda-Redes: encarregue por todo o processo de treino de jogo relativos aos guarda-redes, o fisiologista ficava encarregue pelo trabalho de ginásio e dos aquecimentos em treino e em jogo.

Treinador Estagiário 2: auxiliava nas sessões de treino, dava apoio ao GOD, ajudando a controlar os jogadores no ginásio e era também responsável pelas filmagens dos jogos.

O Treinador Adjunto 1 foi o elemento que me acompanhou de forma mais próxima durante o estágio. Além de ser o elemento com quem procurava tirar todas as dúvidas relativos ao treino, era este que me passava todas as tarefas necessárias no que diz respeito a análise, seja a elaboração de vídeos com correções da nossa equipa, individuais ou coletivos, seja vídeo sobre os adversários. Era também com ele que ficava em contacto durante o jogo através dos intercomunicadores, de forma a identificarmos e corrigirmos os problemas que surgiam durante o jogo.

Durante o treino, estabelecia maior contacto com o Treinador adjunto 2, na identificação de possíveis erros durante os exercícios e nos treinos mais focados na estratégia para o próximo jogo, era com ele que fazia chegar o “desenho” do adversário para garantir que este era o mais fiel possível.

2.2.6. **Caracterização geral do Plantel**

À data de início da época desportiva (15/07/2019), o plantel da equipa de sub-17 do SCB era constituído por vinte e sete atletas. Do plantel faziam parte vinte e três jogadores que transitaram da época 2018/2019, sendo que vinte e um são provenientes dos sub-16 e dois provenientes dos sub-15, juntando-se a eles quatro reforços. Assim, podemos constatar que 78% do plantel transita junto da

época anterior e 85% já pertencia aos quadros do clube pelo que são conhecedores do contexto e exigência que estarão inseridos. Era estruturado por 3 guarda-redes (GR), 5 alas (ALA) 2 para o lado direito e 3 para o lado esquerdo, 6 defesas-centrais (DC), 5 médios-centros (MC), 5 extremos (EXT) e 1 avançado (AVA). As posições estavam sujeitas a alterações que a equipa técnica pretendesse estabelecer.

No final da 1ª Fase (durante o mês de novembro de 2019) saíram 2 jogadores (um médio centro e um extremo) e foram promovidos 3 jogadores da equipa de sub-16 (um ala esquerdo, um médio centro e um extremo). Em janeiro de 2020 houve a contratação de um novo guarda-redes, passando um dos guarda-redes para a equipa de sub-16. No mesmo mês foi também integrado um ala direito que estava a competir na equipa de sub-19. A partir dessa data até o final da época desportiva não houve mais alterações ao plantel (Figura 5).

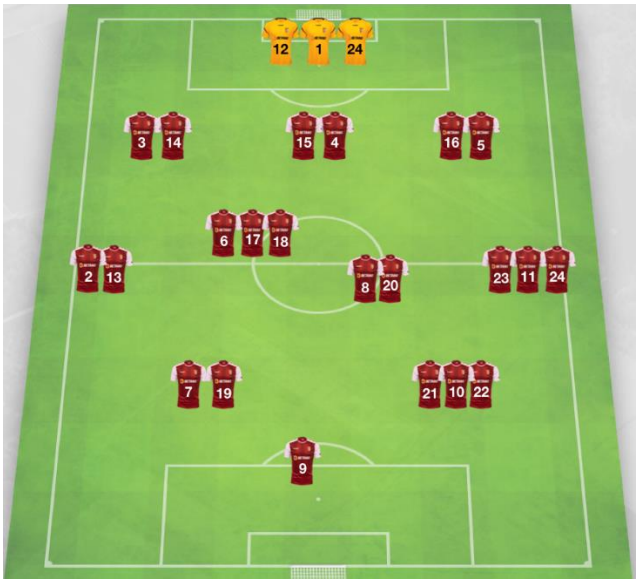


Figura 5 – Plantel do Sporting Clube de Braga sub-17 2019/20

2.2.6.1. Caracterização individual do Plantel

GR 1: Jogador que apesar da sua estatura não ser a ideal para a posição, demonstra ser bastante capaz em todas os outros parâmetros físicos sendo muito eficaz em treino e em jogo. Muito explosivo e rápido nas suas ações. Revela uma qualidade muito grande no jogo de pés que o torna um elemento

muito importante na construção da equipa, sendo eficaz com os dois pés. Está sempre ativo durante o jogo, com grande capacidade no controlo de profundidade. Demonstrou ter uma comunicação assertiva, dando bastante confiança á equipa.

GR 12: Jogador com altura adequada para a posição, no entanto, revela algumas fragilidades do ponto de vista físico. Do ponto de vista técnico revela dificuldades que procura compensar com a grande capacidade de trabalho e postura eximias. Apresenta dificuldades no jogo de pés, que retira confiança à equipa para recorrer a este na construção.

GR 24: Jogador com o perfil físico apropriado para a posição. Rápido entre os postes, no entanto, revela algumas dificuldades no controlo de profundidade e na saída da baliza em cruzamentos. O seu perfil psicológico coloca-lhe entraves à sua evolução, tendo dificuldades em lidar e ultrapassar o erro, que é muito importante para a posição.

DC 3: Central esquerdino, com qualidade técnica acima da média, boa capacidade na construção. Muito completo nos parâmetros físicos para a sua posição. Alto, robusto, resistente e veloz. Apesar disso, apresenta algumas debilidades nos duelos aéreos. A sua capacidade de decidir em contextos de maior pressão carecem de melhoria. Ainda assim foi descobrindo mais caminhos do jogo que o tornou mais capaz de os encontrar de forma autónoma. Quando a decisão é boa, a sua execução dificilmente será um problema. Necessita de algum amadurecimento do ponto de vista mental pois facilmente se desvia do seu foco. Ainda assim, quando o desafio o obriga a estar focado, ele responde sempre de forma positiva. Alguma resistência a combater vivências anteriores, que lhe provocam dificuldades no desenvolvimento das suas capacidades.

DC 4: Central esquerdino que a sua tomada de decisão lhe serve de base para uma boa execução. Ou seja, é capaz de ver antes dos outros, e por isso antecipa muitos problemas. Fazendo com que eles não apareçam, ou se aparecerem, ele tem várias soluções. É capaz de as descobrir e executar porque revela qualidade técnica para o fazer. Revela ter boas capacidades físicas para desempenhar as suas funções na sua posição. É muito focado. Tem prazer em se desenvolver e em ser útil. Personalidade adequada para a sua posição.

DC 5: Lateral esquerdo que foi adaptado a Defesa Central por revelar alguma incapacidade física para responder às suas tarefas ofensivas e defensivas de uma forma contínua quando tem que se envolver em situações no último terço. Tem facilidade em jogar em espaços mais reduzidos e a sua noção de posicionamento e aproveitamento de espaços é boa. Tecnicamente tem recursos suficientes para resolver os problemas que o jogo lhe coloca. Quando é solicitado para situações exigentes dá uma boa resposta. Ainda assim, quando o contexto do treino ou do jogo não o colocam à prova, tem tendência para relaxar e não mostrar todo o seu potencial.

DC 14: Central destro que revela ser completo do ponto de vista físico, apesar de não ser muito alto. Capaz de responder de forma positiva a um jogo competitivo. Apresenta algumas dificuldades ao nível do posicionamento, que lhe complicam a tomada de decisão, aliado também ao pouco reconhecimento de espaços. Ao nível técnico revela algumas dificuldades, embora não seja esse o motivo principal no insucesso de algumas das suas ações. Demonstrou ser muito focado e comprometido com o trabalho. Embora sinta alguma necessidade de ser acarinhado e de se sentir útil à equipa para poder demonstrar a plenitude das suas qualidades.

DC 15: Possui qualidades físicas invejáveis para a posição. Tem uma capacidade grande de entender o jogo do ponto de vista ofensivo e é tecnicamente muito eficiente e eficaz. No entanto, defensivamente ainda apresenta pontos a melhorar. Demonstrou ser pouco focado em si e na equipa. A atitude de desinteresse constante, faz com que seja difícil demonstrar toda a sua qualidade de jogo, porque a instabilidade emocional é grande.

DC 16: Central esquerdino que apresenta algumas dificuldades a este nível, tendo um deslocamento lento. Tem uma boa capacidade de elevação, que o beneficia nos esquemas táticos. Apresenta algumas dificuldades em termos de posicionamento e tomada de decisão, mais ainda quando lhe é exercida uma pressão intensa. Em termos de atributos técnicos revela ter também algumas limitações. É empenhado, embora tenha algumas dificuldades em lidar/reconhecer o insucesso no sentido de o ver como oportunidade de evoluir.

ALA 2: Jogador com uma capacidade físico ideal para a sua posição, capaz de responder a um jogo competitivo de forma exemplar. Tem um posicionamento, tomada de decisão e execução técnica acima da média, e de uma forma constante em todos os momentos do jogo, que o colocam como um dos jogadores chave da equipa. Ainda pode melhor na sua capacidade de cruzamento. Demonstrou ter o perfil de um profissional em todos os seus comportamentos e ações, sendo um exemplo para todo o grupo.

ALA 13: Extremo que foi adaptado no início da época desportiva a esta posição. Fisicamente é um jogador bastante rápido e capaz de suportar a exigência de um jogo competitivo. Apresentou algumas dificuldades na interpretação dos espaços, quer para ligar, quer para ser encontrado como solução. No entanto, tecnicamente é bastante evoluído e com forte capacidade em encarar ofensivamente os adversários em duelos. Defensivamente revelou algumas dificuldades principalmente do ponto de vista do posicionamento. Apresentou uma capacidade de concentração bastante reduzida, o que não lhe permite muitas vezes perceber o contexto e absorver conhecimento.

ALA 11: Ala esquerdo que tem como maior fragilidade o seu físico. Tem dificuldades em suportar a intensidade de um jogo exigente. Tem um posicionamento, tomada de decisão e execução técnica boas, e de uma forma constante em todos os momentos do jogo. É muito empenhado e ligado ao processo. Independentemente de jogar ou não jogar, trabalha no sentido de melhorar o seu jogo.

ALA 23: Ala esquerdo que revela ser um jogador robusto e bem constituído, capaz de executar as ações específicas da sua posição com eficácia e eficiência. Tem clara vantagem nas situações de cruzamento e colocação da bola na área. Revela algumas dificuldades ao nível técnico, que não lhe permitem ter uma maior imprevisibilidade nos duelos ofensivos de 1x1. Pelo pouco reconhecimento de espaços acaba por ter dificuldades em decidir e executar ações em espaços mais reduzidos. Revelou ser muito comprometido com o jogo, treino e processo, independentemente da condição de titular, suplente ou não convocado.

ALA 24: Ala esquerdo que revela ter capacidades excelentes para a sua posição. Muito veloz e capaz de suportar duelos intensos. Revelou algumas

lacunas na ocupação de espaços e na tomada de decisão, perceção de espaços vantajosos. Isso compromete o sucesso de algumas ações que tem. Demonstrou ser muito comprometido em treino e em jogo, sempre com uma postura exemplar, no entanto parece ter alguma dificuldade em lidar com o insucesso, e de o ultrapassar.

MC 6: Jogador que revela ser capaz de suportar um jogo intenso na sua posição. Em termos técnicos e de tomada de decisão, a melhoria foi notória e muito sustentada. Muito forte no passe, seja curto, médio ou longo. Teve uma evolução do ponto de vista tático muito grande, percebendo muito melhor as dinâmicas exigidas num meio campo com dois médios. É muito focado e empenhado. Embora revele algumas dificuldades em lidar com o insucesso.

MC 8: Jogador muito completo a nível físico, sendo forte, resistente e veloz. Para a posição que ocupa, é muito importante para dar suporte ao seu trabalho. É um jogador que percebe e antecipa as suas ações, estando muitas vezes bem posicionado e a prever o que daí pode fazer em função do jogo. EM termos técnicos é muito completo, o que lhe confere eficácia e eficiência nas suas ações. Do ponto de vista mental melhorou muito ao longo da época. Está mais próximo de um perfil de um profissional. Ainda com arestas para limar, e com a sua personalidade sempre bem vincada, mas muito empenhado e focado.

MC 17: Jogador que revelou ao longo da época algumas dificuldades em lidar com a densidade competitiva, e por esse motivo esteve algum tempo afastado por lesão e/ou treino condicionado. Do ponto de vista técnico e tático é um jogador completo. Sabe posicionar para ser solução, descobre soluções com facilidade e celeridade, e conjuga essa capacidade de perceção do jogo com uma capacidade elevada de execução. Revela um nível de compromisso muito elevado, para com a equipa e para com o clube, o que o coloca numa posição muito vantajosa para evoluir rapidamente.

MC 18: Jogador que revela ser possuidor de qualidades físicas que o tornam capaz de suportar um jogo e de poder efetuar ações com eficácia e eficiência. Revela algumas limitações ao nível do posicionamento, principalmente numa relação a 2, e ao nível da tomada de decisão. Do ponto de vista técnico é um ponto a melhorar no sentido de ter mais ferramentas para poder utilizar no jogo.

Demonstrou ser muito empenhado e dedicado a cada treino e serve de exemplo para os colegas.

MC 20: Jogador que apresentou algumas dificuldades do ponto de vista físico durante o ano, principalmente na velocidade das suas ações em treino em jogo. Revelou boa capacidade no passe curto, no entanto tem dificuldades no passe longo e pouca abrangência necessária para a posição. Vê pouco jogo para a frente o que o torna limitado nas suas ações a passe lateralizados ou para trás. Independentemente de jogar ou não jogar, trabalha no sentido de melhorar o seu jogo.

EXT 7: muito completo do ponto de vista físico. Robusto o suficiente para a posição, resistente e muito rápido. Destaca-se muito pela velocidade e capacidade de a variar no sentido de criar desequilíbrios. Melhorou muito o seu posicionamento e capacidade de jogo interior, o que o tornou num jogador mais completo. Percebeu melhor os posicionamentos e timings de entrada, o que potencia a sua qualidade técnica que é muita. Muito capaz de fazer o que quiser em velocidade elevada. Sempre deu uma resposta muito positiva e resiliente nos desafios de maior dificuldade. Muito cooperante e completo. A sua personalidade deve ser alvo de "amadurecimento", pois facilmente se distrai.

EXT 19: Jogador que apresenta níveis físicos interessantes para a posição, demonstrando acima de tudo uma ótima relação com bola e coordenação, o que lhe permite ser muito imprevisível nas suas ações. É capaz de alterar a sua velocidade conforme necessário. Revela uma capacidade de execução elevada, ainda que a sua tomada de decisão não esteja ao mesmo nível. Boa perceção de espaços, é imprevisível e muito eficaz. As suas qualidades técnicas permitem-lhe que ocupa várias posições nas posições mais avançadas.

EXT 10: Jogador que varia a sua posição entre Extremo e Avançado. Apresenta um perfil completo no que se refere ao parâmetro físico. Robusto, resistente e muito rápido nos deslocamentos. Dentro da sua personalidade, ajusta-se para se tornar muito útil ao jogo da equipa, não deixando de ter os seus momentos de "irreverência", mas sempre contextualizada. Grande capacidade de se posicionar, de tomar boas decisões, noção de timing de entradas no espaço, e capacidade elevada e variada de executar todas as ações. Tem uma

personalidade muito particular. Mas dentro do que são os desafios, responde de forma extremamente positiva. Muito comprometido com o jogo, com o processo, em todos os momentos.

EXT 21: Jogador com boas capacidades físicas para a posição que ocupa. É rápido sem bola, mas destaca-se pela velocidade com que conduz a bola. Tem alguma dificuldade em utilizar o seu pé não dominante, ainda assim tem o corpo ajustado para conseguir utilizar com eficiência e eficácia o seu pé dominante. Falta definir melhor os timings certos para definir as suas ações. Quando isso acontecer, com a capacidade de execução que tem, será um jogador muito mais imprevisível e inteligente. Demonstrou ser muito empenhado e resiliente.

EXT 22: Jogador que revela ter qualidades físicas suficientes para ter sucesso em situação de jogo. Embora tenha maior dificuldade quando o nível do jogo aumenta de dificuldade. Apresenta lacunas a nível técnico, posicionamento e tomada de decisão. A boa capacidade de desequilibrar no 1x1 muitas vezes é descontextualizada de sentido coletivo, e por esse motivo nem sempre se torna útil na construção do jogo da equipa. Revela ser algo egocêntrico o que o prejudica no seu desenvolvimento.

AVA 9: Fisicamente é um jogador que tem o suficiente para ter muito sucesso, porque o seu jogo não se baseia nesses parâmetros mais "físicos". Muito capaz de estar ligado e a ajustar-se todo o jogo. Revela um entendimento do jogo muito bom, noção de espaço e de timing que o distingue dos demais. Capacidade de finalizar exímia e de principalmente "sentir" os espaços". Capacidade de antecipar todos os momentos do jogo e de entender o que deve fazer em cada momento. É muito empenhado e focado em se desenvolver, dando-se de corpo e alma à equipa, ao clube e ao processo.

2.2.7. **Caracterização da competição 2019/2020**

- O Campeonato Nacional de Juniores B foi constituído por três fases.
- A primeira fase era composta por 48 clubes, os quais são divididos em 4 séries (A, B, C, D) de 12 clubes cada. Em cada série, os clubes jogaram entre si uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado.

- Por sorteio foram definidos os clubes que jogaram 6 vezes na qualidade de visitado e 5 vezes na qualidade de visitante.
- O agrupamento das séries foi elaborado, de acordo com a localização geográfica dos clubes, onde os clubes das Regiões Autónomas foram colocados, alternadamente, na série norte e na série sul, em qualquer fase da competição.
- Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificaram-se para a Segunda Fase – Apuramento Campeão.
- Na segunda fase – Apuramento Campeão, os 16 clubes foram divididos em 2 séries de 8 clubes cada – série norte e série sul - e jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
- Os 2 clubes melhor classificados de cada série, mais o Clube melhor Classificado em 3.º lugar entre as séries da segunda fase – Apuramento de Campeão, foram apurados para a terceira fase.
- Os 6 clubes apurados para a Terceira Fase[1] – Apuramento de Campeão, jogariam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores B.
- Os restantes 32 Clubes que não ficaram apurados para a Segunda Fase – Apuramento Campeão, disputariam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididos novamente em 4 séries (A, B, C, D) de 8 clubes que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.
- Na Segunda Fase – séries de Manutenção e Descida, os clubes transitam com a metade dos pontos obtidos na primeira fase da prova, arredondados para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries.

As vagas resultantes das descidas previstas no número anterior são preenchidas pelos clubes promovidos dos campeonatos distritais.

[1] A Terceira Fase não se realizou devido á paragem competitiva no combate à pandemia do Covid-19

De seguida, são apresentados os Calendários da 1ª e 2ª Fases do Campeonato Nacional de Juniores B sub-17 2019/2020, com os respetivos resultados (Figura 6 e 8, respetivamente) e as correspondentes classificações (Figura 7 e 9, respetivamente).

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1	18/08/2019	SC Braga 2 x 1 Nogueirense FC
Jornada 2	25/08/2019	GD Bragança 0 x 6 SC Braga
Jornada 3	01/09/2019	SC Braga 7 x 0 AD Limianos
Jornada 4	08/09/2019	FC Paços de Ferreira 0 x 1 SC Braga
Jornada 5	15/09/2019	SC Braga 3 x 4 Vitória SC
Jornada 6	29/09/2019	Rio Ave FC 1 x 1 SC Braga
Jornada 7	05/10/2019	SC Braga 2 x 1 Moreirense FC
Jornada 8	13/10/2019	Merelinense FC 1 x 5 SC Braga
Jornada 9	20/10/2019	SC Braga 2 x 1 Palmeiras FC
Jornada 10	27/10/2019	FC Famalicão 1 x 2 SC Braga
Jornada 11	03/11/2019	GD Chaves 2 x 2 SC Braga

Figura 6 - Calendário 1ª fase do Campeonato Nacional Juniores B - SÉRIE A

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	11	10	1	0	33	11	31
2	Sc Braga Sad	11	8	2	1	33	12	26
3	Rio Ave Fc, Sduq	11	7	3	1	33	10	24
4	Gd Chaves	11	5	4	2	23	10	19
5	Fc Paços Ferreira	11	5	1	5	16	13	16
6	Palmeiras Fc	11	5	1	5	18	17	16
7	Moreirense Fc	11	5	1	5	21	11	16
8	Fc Famalicão Sad	11	5	1	5	20	18	16
9	União Nogueirense Fc	11	4	1	6	13	15	13
10	Merelinense Fc	11	2	1	8	20	34	7
11	Gd Bragança	11	2	0	9	10	39	6
12	Ad Os Limianos	11	0	0	11	9	59	0

Figura 7 – Classificação da 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B- Série A Disponível em: https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=136061

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1 e 8	23/11/2019 / 19/01/2020	CD Tondela 0 x 0 SC Braga / SC Braga 4 x 0 CD Tondela
Jornada 2 e 9	01/12/2019 / 26/01/2020	SC Braga 3 x 3 GD Chaves / GD Chaves 0 x 1 SC Braga
Jornada 3 e 10	08/12/2019 / 01/02/2020	FC Padroense 3 x 3 SC Braga / SC Braga 3 x 0 FC Padroense
Jornada 4 e 11	15/12/2019 / 08/02/2020	SC Braga 1 x 2 Vitória SC / Vitória SC 0 x 5 SC Braga
Jornada 5 e 12	22/12/2019 / 15/02/2020	Boavista FC 2 x 2 SC Braga / SC Braga 6 x 0 Boavista FC
Jornada 6 e 13	05/01/2020 / 22/02/2020	SC Braga 1 x 2 FC Porto / FC Porto 1 x 2 SC Braga
Jornada 7 e 14	11/01/2020 / 29/02/2020	Rio Ave FC 1 x 2 SC Braga / SC Braga 4 x 0 Rio Ave FC

Figura 8 – Calendário da 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B – Zona Norte

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto, Sad	14	11	1	2	38	11	34
2	Sc Braga, Sad	14	8	4	2	35	14	28
3	Vitória Sc, Sad	14	8	1	5	23	22	25
4	Boavista Fc, Sad	14	6	1	7	25	33	19
5	Cd Tondela	14	5	2	7	16	21	17
6	Rio Ave Fc, Sduq	14	4	3	7	17	23	15
7	Padroense Fc	14	4	3	7	28	38	15
8	Gd Chaves	14	2	1	11	17	37	7

Figura 9 – Classificação da 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B- Zona Norte Disponível em: https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=140027

2.3. Contexto de natureza funcional

Durante o estágio realizei uma variedade de tarefas relacionadas com o jogo e o treino, com o objetivo de aumentar a performance individual e coletiva da equipa. As funções que me foram atribuídas focaram-se na análise do adversário e na transmissão desse conhecimento no através do processo de treino.

As funções a realizar foram estipuladas antes do período preparatório em reunião com o coordenador técnico e com a equipa técnica. Desse modo, todas as funções e tarefas foram definidas com base num acordo e que foram acompanhadas de perto por toda a equipa técnica, assim como pelo GOA que se prontificou em apoiar no que fosse necessário. De um ponto de vista geral, as tarefas principais são elencadas em baixo:

- Presença ativa em todos os treinos e jogos preparatórios e oficiais;
- Controlo estatístico de todos os jogos preparatórios e oficiais;
- Observação e análise do adversário e consequente produção de relatórios descritivos e em vídeo;
- Apresentação do adversário à equipa técnica e aos jogadores;
- Passagem de cortes vídeo com possíveis correções durante o intervalo dos jogos;
- Comunicação direta com o Treinador Adjunto 1 e 2 para troca de informação em tempo real, em treino e em jogo;
- Análise da própria equipa, em treino e em jogo, e consequente produção de vídeo para posterior sessão no auditório com a equipa;
- Transmissão do conteúdo desejado pela plataforma *Hudl*;
- Catalogação de exercícios de treino, em colaboração com a equipa técnica;
- Realização do resumo de cada jogo oficial;
- Elaboração de vídeos individuais para potencialização dos atletas;
- Outras tarefas emergentes ao longo da época desportiva.

2.3.1. **Distribuição das funções ao longo do morfociclo**

Durante cada morfociclo foram várias as tarefas a realizar pelo que a realização de um planeamento das funções a desempenhar em cada dia de uma semana de trabalho foi importante. No Quadro 2 estão expostas as várias funções que desempenhei em cada dia da semana.

Quadro 2 - Funções do estagiário ao longo do morfociclo

Segunda-feira	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Adversário (3) (codificação de jogos em SportsCode[2])*	• *Análise do Adversário (3) (codificação de jogos em SportsCode)*
Terça-feira	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Jogo anterior (1) com a equipa técnica;* • *Montagem de vídeo para apresentação à equipa + folha com legenda;*	• *Apresentação de relatório escrito do Adversário (2)* • *Análise do Adversário (3) (codificação de jogos em SportsCode);* • *Treino;* • *Publicação do treino no HUDL;* • *Análise do treino com equipa técnica;* • *Preparação da unidade de treino seguinte*
Quarta-feira	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório escrito);*	• *Apresentação de relatório de vídeo do Adversário (2) à equipa técnica* • *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório escrito);* • *Treino;* • *Publicação do treino no HUDL;* • *Análise do treino com equipa técnica;* • *Preparação da unidade de treino seguinte*
Quinta-feira	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório escrito);*	• *Apresentação de relatório de vídeo do Adversário (2) aos jogadores* • *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório vídeo);* • *Treino;* • *Publicação do treino no HUDL;* • *Análise do treino com equipa técnica;* • *Preparação da unidade de treino seguinte*
Sexta-feira	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório vídeo);*	• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório vídeo + montagem de imagens fixas);* • *Treino;* • *Publicação do treino no HUDL;* • *Análise do treino com equipa técnica;*

[2] SportsCode: programa de análise de vídeo utilizado para o tratamento dos jogos da equipa e adversário

Sábado	
Manhã	*Tarde*
• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório vídeo + montagem de imagens fixas);*	• *Análise do Adversário (3) (elaboração do relatório vídeo + montagem de imagens fixas);*
Domingo	
Manhã	*Tarde*
• *Jogo (Codificação + realização da estatística do jogo)* • *Comunicação com o banco de suplentes sobre possíveis erros/soluções* • *Apresentação de cortes ao intervalo* • *Discussão com equipa técnica sobre o jogo realizado*	• *Realização do resumo do jogo* • *Partilha do jogo com elementos da equipa técnica* • *Partilha do resumo no HUDL com todas a equipas do clube* • *Realização dos melhores momentos coletivos e individuais*

2.3.2. **Ferramentas de trabalho**

O mundo da análise, observação e interpretação do jogo de futebol requer, a este nível, ferramentas cada vez mais sofisticadas para fornecer ao treinador a melhor informação possível, e mais resumida, para posteriormente fazer chegar essa informação de forma eficaz à equipa. Contudo, não são os recursos tecnológicos que definem a qualidade do trabalho que é desenvolvido na observação e análise de jogo, mas sim funcionando como um suporte e algo facilitador do nosso trabalho.

Desse modo, todos os recursos utilizados na análise de vídeo devem ser interpretados como algo auxiliar e facilitador do trabalho e, nesse sentido, o Sporting Clube de Braga tem feito um investimento forte nesta área para dotar os seus colaboradores de todo e do melhor material necessário às funções a desempenhar. A todos os elementos do GOA foram entregues computadores compatíveis com o software *SportsCode,* onde era feita a filtragem e edição de vídeo que havia sido recolhido durante as sessões de treino e de jogo. Posteriormente era divulgada para restante equipa técnica e jogadores.

Deste modo, passo a descrever o material que utilizei para a realização das funções de analista:

- Câmara de filmar *SONY*
- Intercomunicador *Vnetphone* V6
- Tripé *Hama*

- Macbook Pro *Apple*
- *Plataforma HUDL*
- Software de Observação e Análise de Jogo- *SportsCode*
- Programas *Keynote, Pages e iMovie*

3. Desenvolvimento da prática

3.1. Expectativas e objetivos para o estágio profissionalizante

Este estágio e consequente relatório fizeram parte de um plano delineado há vários anos que visava tornar-me mais conhecedor de tudo o que envolve o jogo de futebol. Assim, todo o processo em volta deste estágio teve o objetivo de me dotar de conhecimentos e capacidades de todos os ramos do futebol e em particular da minha área de intervenção atual, a observação e análise de jogo.

O Sporting Cube de Braga é um clube que está no topo do futebol nacional, não só na equipa principal como também na formação. A este nível, a exigência é máxima, imperando o rigor e o procurar da perfeição em todos os departamentos e/ou funções para garantir o sucesso dos jogadores e consequentemente da equipa e da equipa técnica. Tinha como objetivo demonstrar ser uma mais valia para o clube para que no final do estágio pudesse agradar a todos os que colaboraram comigo, ter a melhor relação possível com todos os que pertencem aos quadros do clube e se possível continuar a ser mais um a ajudar esta enorme instituição. Para tal, torna-se importante a criação de objetivos claros e mensuráveis.

Os objetivos que propus para o meu estágio foram os seguintes:

- Mostrar estar sempre disponível para ajudar com competência e rigor;
- Conseguir representar dignamente a instituição Sporting Clube de Braga, clube de renome nacional e em claro crescimento no panorama internacional;
- Conseguir evoluir e pôr em prática os conteúdos aprendidos durante a minha formação académica na FADEUP, contribuindo para o seu bom nome como uma das melhores faculdades do país ao nível do ensino da modalidade de Futebol;
- Conseguir perceber claramente o que são contextos de Alto Rendimento;
- Conseguir criar uma boa relação pessoal dentro da instituição;
- Conseguir ser melhor observador, melhor treinador, melhor profissional, melhor pessoa;
- Conseguir transcender-me e mostrar a minha paixão pelo Futebol e pela área da Observação e Interpretação do jogo em Futebol;

- Conseguir crescer como pessoa, treinador, analista e, sobretudo e principalmente, como profissional;
- Conseguir desenvolver a minha capacidade de trabalhar com o software de observação *SportsCode;*
- Desenvolver as minhas capacidades de observação e de interpretação do jogo de futebol, no sentido de me tornar melhor observador;
- Conseguir evoluir naquilo que é o entendimento do jogo, em todos os seus momentos e sub-momentos;
- Desenvolver a capacidade de comunicação e de síntese no que diz respeito a apresentação de relatórios para a equipa e/ou para o treinador;
- Conseguir afirmar-me no clube como uma solução válida para o futuro, sempre presente e pronto a ajudar no que for preciso;
- Evitar ceder à política do facilitismo e do comodismo, procurando sempre a excelência mesmo que isso me tire da zona de conforto;
- Conseguir desenvolver um Relatório de Estágio que me deixe orgulhoso;
- Concluir o processo do Estágio Profissionalizante com distinção;

3.2. Modelo de jogo

Modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, sustentado pela forma como o treinador quer que a equipa jogue - é o "jogar" dessa equipa. É a maneira que o treinador pretende que a equipa responda aos problemas que o jogo lhe exige, nos vários momentos do jogo. Será através da ideia de jogo que o modelo será concebido pelo treinador, e deste modo, será possível ajudar os jogadores a lidar com a imprevisibilidade do jogo de futebol. Maciel (2011) diz que o modelo de jogo é o ato de Modelação, é o processo, e resulta do entrecruzamento dinâmico e complexo daquilo que o treinador estabelece à priori com a sua operacionalização num determinado contexto, o qual, conjuntamente com a gesta que dele vai fazendo, permite que o seu "jogar", o seu iceberg emerja, ou seja , o Modelo de jogo.

A explicação deste modelo advém de um conhecimento profundo da ideia de jogo concebida pelo líder do processo, o treinador principal, pela participação ativa no processo, pela abertura e transparência que desde o primeiro dia toda a equipa técnica teve para comigo, pelos momentos diários de discussão e reflexão sobre a “nossa” ideia.

Serão apresentados os traços gerais do modelo de jogo desenvolvido, sabendo que esta está em constante evolução e que não há a forma certa ou errada de jogar, há sim convicções sobre aquilo que se defende e se acredita, fruto de todas as vivencias adquiridas ao longo da vida, e neste caso, dos vastos anos como jogador profissional de alto nível, bebendo um pouco de todos os treinadores que teve a oportunidade de trabalhar, aliada a sua visão daquilo que é o jogo de futebol.

3.2.1. **Ideias Gerais**

De uma forma geral, seguidamente apresentarei o modelo de jogo da equipa de sub-17 do Sporting Clube de Braga na época 2019/2020. A estrutura mais utilizada (Figura 10) foi o 1:3:4:3 em organização ofensiva, sendo que, em organização defensiva se transformava no 1:4:4:2 clássico. Deste modo, a construção a 3 era feita pelo Lateral (LAT) esquerdo, que permitia ao Lateral direito se transformar num Ala direito definindo a linha de 4 no meio campo, e os dois Extremos (EXT) davam o suporte ao nosso Avançado (AV). Quando a equipa perdia bola e posteriormente entrava em Organização Defensiva, o Extremo esquerdo defendia a par do Avançado na primeira linha de pressão, o Extremo direito baixava para a linha média e o Lateral direito entrava na linha defensiva. Ou seja, dava-se uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio destes jogadores.



Figura 10 – Estrutura mais utilizada ao longo da época 2019/20 pelo Sporting Clube de Braga Sub-17

Utilizou-se como estrutura alternativa (Figura 11) o 1:4:2:3:1 em organização ofensiva, transformando-se no 1:4:4:2 no momento em que a equipa perdia a bola, sendo desta vez o Médio Ofensivo (MO) que se juntava à primeira linha de pressão com o Avançado (AV).



Figura 11 - Estrutura alternativa mais utilizada ao longo da época (Sporting Clube de Braga sub-17).

Como macro princípios gerais é pretendido:

- Posse e circulação da bola - objetividade e intensidade na bola;
- Pressão imediata ao portador da bola - impedir o contra-ataque adversário e dar tempo para equipa se organizarem defensivamente;
- Defesa à zona pressionante - Preocupação evidente com coberturas e equilíbrios da equipa;
- Definição da zona de pressing em momento alto, obrigar o adversário a bater;
- Pressão e cobertura na zona do portador da bola - Pressão agressiva mantendo sempre a equipa curta em profundidade e largura;
- Identificar os gatilhos de pressão (ex. passes atrasados, más receções, jogadores de costas…);
- Tirar a bola da zona de pressão - seja em passe ou em condução

Para uma melhor perceção daquilo que foi o *"nosso Jogar,"* apresenta-se de seguida aquilo que era pretendido em cada momento de jogo de uma forma mais detalhada, sabendo que é difícil dissociar e separar os mesmos tendo em conta que o jogo é caracterizado pelo seu todo e não pela soma das partes.

3.2.2. **Organização Ofensiva**

Momento caracterizado por dinâmicas assumidas pela equipa, quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo. Neste momento era importante que a equipa, num ataque organizado, evidenciasse:

- Saída apoiada assente num jogo de atração;
- Tem de haver sempre uma ou mais linhas de passe;
- os jogadores têm de criar linhas de passe diferentes e ocupar espaços vazios para procurar desequilibrar a equipa adversária;
- A equipa consiga avançar no campo junta e equilibrada;
- A circulação da bola seja feita com ritmo, intensidade e coragem;
- Garantir soluções de passe à largura e à profundidade;
- Capacidade de leitura do jogo (espaços, ritmos, momentos);

- No último terço do campo privilegiar a objetividade, criação de momentos de igualdade/superioridade numérica, sempre com o objetivo de finalizar jogadas;
- Preencher zonas de finalização definidas;
- Garantir posicionamento final (marcação de referências);
- Corpo aberto para jogar- colocação de apoios é fundamental.

3.2.3. **Transição Ataque-Defesa**

Instantes caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento imediatamente após a equipa perder a posse de bola, ou no momento que antecipa um comportamento posicional e mental por parte da equipa para essa eventual recuperação, antecipando mesmo estando com a posse de bola. Neste momento era importante que a equipa evidenciasse:

- Pressão dos jogadores perto da bola;
- Jogador de suporte a fechar espaço e linhas de passe;
- Perceber quais são os jogadores que podem desbloquear a pressão;
- Homens mais recuados a marcar referências;
- Mudança rápida de comportamento e agressividade;
- Neste momento todos os jogadores deverão reagir;
- Ter como referências fundamentais neste momento: Bola, Baliza, Adversário;
- Evitar que o adversário tenha o caminho mais curto para a nossa baliza (zona central), obrigar a jogar para trás ou por fora;
- O verdadeiro momento de equipa, é importante serem solidários uns com os outros;
- Momento que deve ser prevenido ainda no momento com bola, principalmente quando a equipa chega a zonas de finalização - controlar possíveis referências de transição ofensiva do adversário.

3.2.4. **Organização Defensiva**

Momento caracterizado por dinâmicas assumidas pela equipa, quando não tem a posse de bola, sendo tendo sempre como objetivo a organização da

equipa de maneira a impedir que a equipa adversária crie e prepare situações de finalização e se possível recuperar a posse da bola. Neste momento era importante que a equipa evidenciasse:

- Capacidade para criar superioridade numérica sobre a bola;
- Basculação forte sem permitir jogo interior;
- Evitar remate e cruzamento;
- Na área é fundamental não perder referencias;
- Solidariedade e entreajuda coletiva - importância das coberturas defensivas;
- Preocupação com o posicionamento final defensivo (posicionamentos na área, chegada dos médios para 2ª bola, …);
- Capacidade para ganhar segundas bolas ofensivas;
- Capacidade para efetuar pressões frontais e laterais (sabendo a diferença e como as utilizar);
- Perceber e executar bem os momentos de pressão *(timing* e gatilhos);
- Bola sempre sob pressão (equipa como a nossa que quer ter bola tem de a recuperar o mais alto possível);
- Para recuperar, direcionar a pressão para onde queremos, reduzindo tempo e espaço ao adversário;
- Sempre que a bola estiver parada, obrigar a bater.

3.2.5. **Transição Defesa-Ataque**

Instantes caracterizados por dinâmicas assumidas pela equipa no momento que recupera a posse de bola ou no momento que antecipa um comportamento posicional e mental por parte da equipa para essa eventual recuperação, antecipando mesmo estando sem a bola. Neste momento era importante que a equipa evidenciasse:

- Em zonas baixas- ter a capacidade de ver longe;
- Tirar a bola rápido da zona de pressão (largura, profundidade), se possível queimar linhas de pressão;
- Importante perceber e pesar o contexto na tomada de decisão (resultado, tempo, …);
- Com espaço, progressão com bola através de condução;

- Com a bola, condução para dentro com o intuito de atacar o adversário;
- Coragem para assumir e verticalidade, colocando o máximo de jogadores possível na ação, quem vê o jogo de trás equilibra a equipa;
- Sem a bola, movimentos para fora;
- Colocar a bola, o mais rápido possível, em zonas que possibilitem finalização;
- Criatividade e capacidade para finalizar jogadas.

3.2.6. **Esquemas Táticos**

Para além dos 4 momentos de jogo descritos anteriormente, os esquemas táticos são um momento do jogo que tem características distintas e particulares dos demais. Falamos dos cantos, livres e lançamentos laterais.

A característica que mais os distingue é o facto de a bola estar parada, e por isso, a equipa tem o controlo total sobre a mesma, tendo em conta que o adversário tem que estar, obrigatoriamente, a uma distância da bola de 9,15 metros (exceto nos lançamentos onde a distancia mínima é de 2 metros) e só pode entrar em contacto com a mesma depois do marcador o fazer. Desse modo, há a possibilidade de colocar bastantes jogadores na área e de ter várias jogadas estudadas visto que, há um controlo fora daquilo que é normal dentro de um jogo de futebol. Podemos subdividir este momento em dois, os esquemas táticos ofensivos e os esquemas táticos defensivos.

3.2.7. **Esquemas Táticos Ofensivos**

Os esquemas táticos ofensivos dizem respeito aos cantos, livres e lançamentos ofensivos. Neste momento era importante que a equipa evidenciasse:

- Arriscar, pois é um momento privilegiado para fazer golo;
- Importante colocar a bola na área, sendo uma oportunidade evidente para fazer a bola passar pelas zonas de finalização;
- Ocupar as posições pré-definidas o mais rapidamente possível;
- Atacar forte a 1ª e 2ª bola;
- Preocupação em manter a equipa equilibrada;

- Caso guarda-redes adversário agarre bola, condicionar a sua ação;
- Importante a rápida recuperação da equipa, principalmente dos Defesas-Centrais.

3.2.7.1. Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos defensivos dizem respeito aos cantos, livres e lançamentos defensivos. Neste momento era importante que a equipa evidenciasse:

- Marcação mista em cantos e zonal em livres;
- Respeitar as zonas pré-definidas;
- Homem da marcação individual condicionar até ao fim a ação da referência indicada;
- Nunca perder a noção da trajetória da bola;
- Ativos e agressivos na disputa da bola;
- Boa colocação dos apoios, para permitir ver adversário e a bola e para uma rápida deslocação;
- Nos livres laterais, depois de retirar profundidade, manter posições;
- Não ser demasiado atraída em cantos/livres curtos.

3.2.8. Construção a 3 com o lateral. Porquê?

Um dos elementos característicos da nossa forma de jogar foi realizarmos uma construção a 3 pelo Lateral. Isto deveu-se a dois motivos: primeiro, para a largura ser garantida pelos dois Alas em processo ofensivo, o que nos permitia ter dois extremos por dentro, aumentando o número de soluções em zonas entre linhas; e segundo, porque garantíamos o equilíbrio da equipa em ataque posicional visto que ficávamos com 3 jogadores por trás capazes de controlar referências e anular possíveis transições do adversário. A construção não era feita por um dos médios porque, para além de que a tendência do médio é sair dessa linha de 3 em zonas altas, que acabava por retirar o equilíbrio desejado à equipa (queríamos ter os dois corredores ocupados em simultâneo pelos Alas), também perdíamos uma solução em jogo interior na construção por ser retirado um dos médios dessa zona. Um dos problemas naturais foi perceber que jogador

é que tinha a capacidade de ser um terceiro central em construção, mas em organização defensiva passar a ser um lateral. Outra dificuldade que tivemos foi o facto de os nossos dois centrais serem esquerdinos, e o Lateral com mais capacidade para fazer este papel também era esquerdino, ficando com uma construção a 3 com três esquerdinos, que por vezes foi uma dificuldade que os adversários procuravam explorar.

Foi uma dinâmica que não foi fácil de implementar no início do ano, mas que, depois de assimilada pelos jogadores se tornou num dos pontos basilares do nosso jogar.

3.2.9. **Extremos por dentro. Quais as vantagens?**

O posicionamento dos Extremos na nossa ideia de jogo foi algo que no início me causou estranheza, não percebia o porquê de ser feito e que vantagens tinha para o modelo de jogo implementado. Via o extremo como a posição para manter a equipa adversária mais larga, para garantir mais espaços entrelinhas e ser um elemento de constantes duelos no corredor.

O posicionamento dos extremos por dentro traz vantagens na ideia de jogo da nossa equipa. Primeiro, o posicionamento do Extremo permitia o "fixar" do Lateral adversário pela inevitável atração que existe. Com isto o que acontecia é que a largura ficava ainda mais exposta pelo aumento do tempo de resposta do Lateral nessa zona, que no nosso modelo de jogo, era aproveitado pelos Alas que garantiam sempre a largura do nosso jogo. Para além disso, permitia uma variabilidade de movimentos em zonas entre linhas que se tornaram bastante difíceis de defender. Outro movimento que o posicionamento do Extremo por dentro nos permitia eram as diagonais interiores, entre central e lateral adversários, que perdiam tempo de resposta por terem sido atraídos ao corredor central inicialmente.

É importante perceber as características dos jogadores e de que forma é que podem ser potenciadas. A capacidade de jogo entre linhas, capacidade de aceleração, drible curto e capacidade de atacar a profundidade, visão de jogo, ataque a zonas de finalização são algumas características importantes para o posicionamento dos extremos por dentro. Penso que este foi um elemento

diferenciador dos demais modelos de jogo que enfrentamos e foi importante para o nosso sucesso estando sempre aliado à largura garantida pelos Alas que permitia causar um enorme desconforto a quem nos defendia.

3.3. Modelo de treino

A explicação deste modelo tem por base um conhecimento profundo de todo o processo de treino desenvolvido ao longo do ano. Não só porque desde o primeiro dia que houve abertura para a participação no planeamento de cada unidade de treino, mas também pela partilha diária de conhecimentos entre todos os elementos da equipa técnica.

A metodologia de treino utilizada foi a periodização tática. Por esse motivo, procurou-se, sempre que possível trabalhar em função do próximo jogo, seja ele oficial ou de preparação, para que, fundamentalmente os jogadores tivessem o máximo desempenho a cada jogo. Quando isso não era possível, procurávamos no dia do eventual jogo (sábado ou domingo) preparar uma sessão de treino que se aproximasse à exigência do mesmo, embora sabendo que é impossível replicar o desgaste físico e emocional que o jogo representa. Para isso, é fundamental respeitar os dias da semana e os respetivos descansos entre exercícios, de forma a que o treino seja feito com a intensidade desejada. Tal como era costume dizermos “treinem no máximo porque nós controlamos o resto”. Todos os exercícios propostos tinham por base o jogo, a ideia a ser implementada e a construção dos mesmos era feita em função disso mesmo. Os tempos, espaços, relações numéricas respeitavam o definido no morfociclo padrão.

3.3.1. **Morfociclo padrão**

Agilização Analítica: refere-se a movimentos que levem ao alongamento do músculo em condições semelhantes ao jogo. O jogo anterior e o que se faz no treino leva a um encurtamento do músculo como mecanismo de defesa da integridade do mesmo, portanto, perda de amplitude articular, perda de agilidade

também e a realização desses alongamentos dinâmicos como forma de restituir funcionalidade e prevenir encurtamento crónico.

Agilização Jogada: são os exercícios de treino, em função do dia da semana. Mas é uma agilização entendida não no plano estritamente físico/fisiológico. Daí agilização JOGADA. Recuperas a fazer a mesma coisa, mas com proporções diferentes de tempo e de recuperação. Seja num 11×11 seja num meiinho ou num pé-vólei.

Fundamental Jogo: Tem que ver com a necessidade de recuperar em circunstâncias o mais semelhante possível ao jogo. Mas com garantia de uma incidência ajustada.

Densidade 1/4 e 3/4: tem que ver com os tempos de execução-recuperação. Como são dias de incidência "individualizada" tem de se criar condições para garantir esse rácio. Se durar 10 segundos, recupera, pelo menos, 30. Na quinta não existe um referencial porque não é um dia que "contemple" a recuperação do que se fez antes. É um dia que, sendo menos do que um jogo, tem uma solicitação muito semelhante. Isso quer dizer que, na quarta e na sexta, 3/4 do treino é virado estritamente para a recuperação. Como? Jogando/ agilizando. Mas é importante que na agilização jogada não criar situações de grande desgaste. E, sobretudo, apelando muito ao prazer do jogar. O 1/4 é o lado aquisitivo da sessão. Na quarta-feira é criar uma situação que garanta que cada um deles individualmente seja solicitado na máxima extensibilidade/tensão do músculo. Mas com a máxima extensibilidade, no entanto, é preciso ter muito cuidado. Poucas repetições. Na sexta-feira, a mesma coisa, mas com situações que levam o jogador à máxima velocidade.

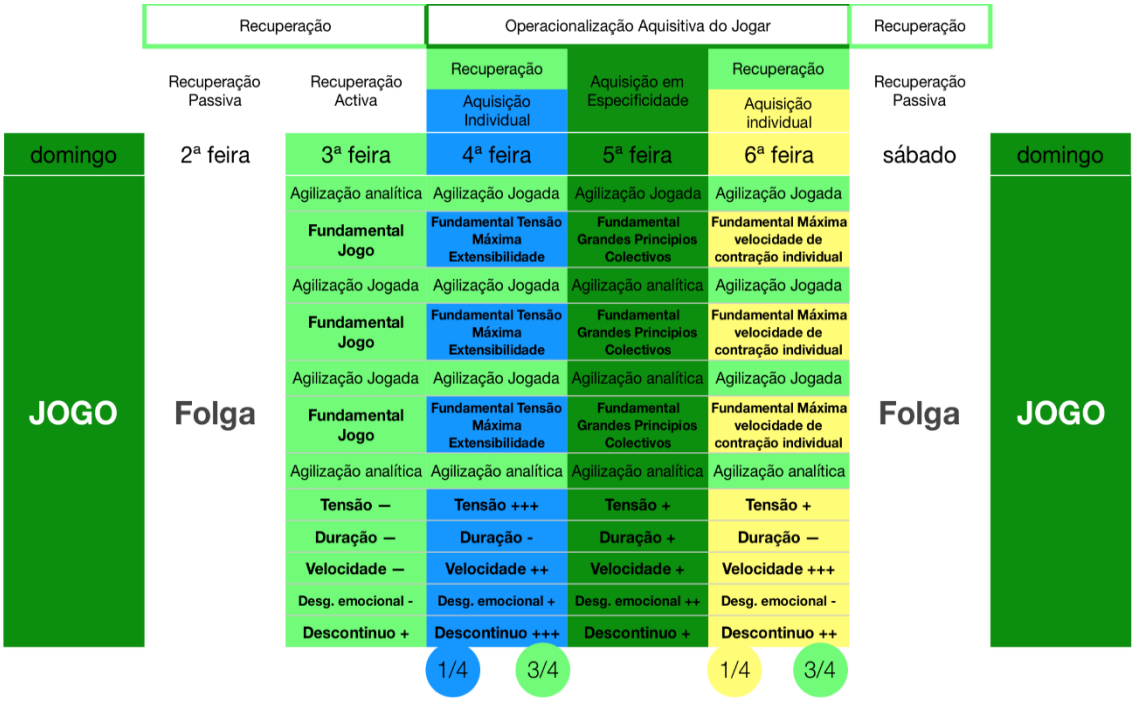


Figura 12 - Explicação metodológica do Morfociclo padrão (adaptado de Guilherme Oliveira, 2016)

3.3.2. **Exemplos de exercícios utilizados nas sessões de treino**

De seguida, encontram-se expostas as unidades de treino do morfociclo 23 (Figura 13 a 19), e depois de cada plano de treino estão descritos os exercícios utilizados no mesmo e com que fundamentos foram criados e utilizados. Todos os exercícios foram criados em função do nosso modelo de jogo, em função do último e do próximo jogo, e subsequente análise respeitando-se sempre a explicação metodológica previamente exposta.

3ª Feira

SC Braga S17 (Juvenis S17) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação

Unidade de treino: 90
Cidade Desportiva SC Braga
17-12-2019 - 16:00

21
0
0
4
21

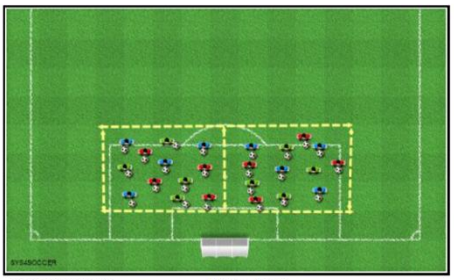
Data do jogo anterior:
15-12-2019 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
22-12-2019 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
57 min. 20 seg.

1 Ativação funcional (mobilidade e técnica)

Exercício de ativação com mobilidade e desenvolvimento técnico.
A - Dispostos pelo espaço, realizam movimentos articulares de activação. (5´)
B - Uma bola para cada jogador, fazem condução de bola, drible, sustentação, (importante controlar a bola, e tentar tirar a bola aos colegas (6´)
C - Em cada quadrado teremos 3 equipas de 4 elementos, objetivo com 8 bolas manter a bola na nossa equipa, ao fim de 1´quem tiver menos bolas faz (10 flexões) (4 jogos de 1 minuto, 30´´ para castigo).

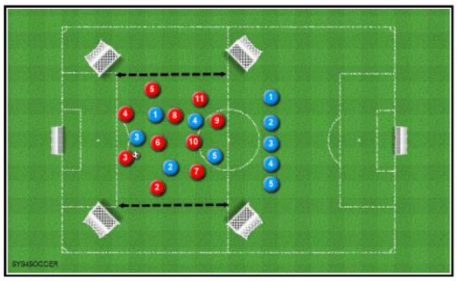


Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

2 Jogo 10 x 5 + 5

Jogo de 9x3 em que a equipa de 9 elementos está em posse de bola e tenta fazer 15 passes para pontuar.
A equipa de 5 elementos (normalmente os que tem menos tempo de jogo) procuram pressionar e ganhar a bola.

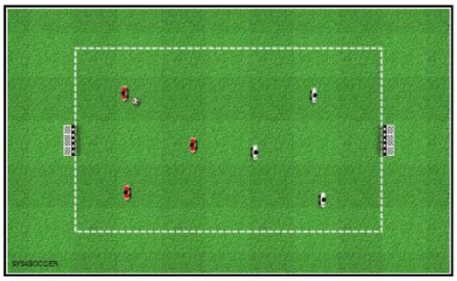
Espaço da área ao meio-campo e largura das áreas.
Tempo - 45 segundos cada repetição, ficando uma equipa de 5 em espera. 3 repetições para cada 5
Primeiras 6 repetições 2 toques obrigatório e pausa para recuperação 1 minuto depois jogar a livre.
ATENÇÃO - SEM MINI-BALIZAS



Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	2	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 Jogo 3x3

Jogo 3x3 com GUARDA-REDES
Procurar jogar em repetições curtas a recuperar, mas numa configuração do jogar.
A - B
C - A
B - C



Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 20 seg.	
Séries:	3	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 10 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

Figura 13 - Unidade de treino nº90 (página 1)

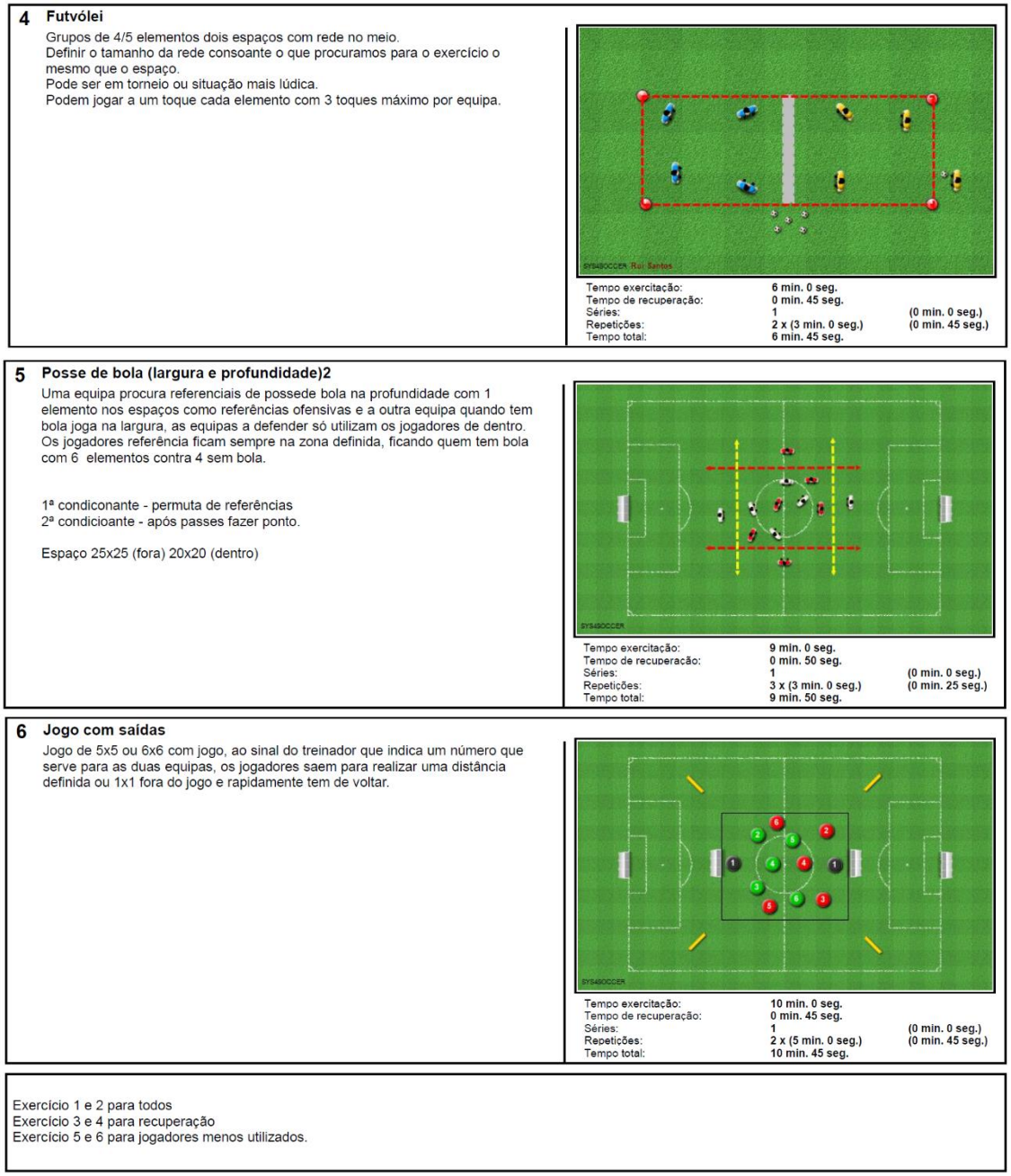


Figura 14 - Unidade de treino nº90 (Página 2)

- **Exercício 2: Jogo 10x5+5**

Exercício bastante utilizado no primeiro dia da semana. Consiste numa posse de bola dos 10 jogadores com mais tempo de jogo na última jornada contra uma pressão de 5 jogadores que tiveram menos tempo de jogo (normalmente 2 grupos). Através dele conseguimos garantir uma **recuperação jogada** dos mais utilizados no último jogo, estando estes em estrutura mantendo a posse de bola,

contra a pressão de 5 elementos de cada vez dos jogadores menos utilizados no último jogo. Desta forma, conseguimos dar maior intensidade e volume de trabalho aos jogadores que tiveram menos tempo de jogo, tentando aproximar todo o grupo dos mesmos índices físicos ao longo da semana.

- **Exercício 3: Jogo 3x3 e Futvólei**

Trabalho somente para os jogadores com mais tempo de jogo. Objetivo é alcançar uma recuperação através de uma agilização idêntica ao que é alcançada no jogo, mas em porções muito mais reduzidas. Os dois exercícios complementam-se no sentido em que durante o Futvólei pretende-se que seja alcançado algum relaxamento muscular sempre em contacto com bola e depois disso terão o estímulo, ainda que bastante curto, do jogo 3x3. Deste modo permitimos que recuperem jogando. Após este trabalho os jogadores, normalmente, eram autorizados a terminar o treino.

- **Exercício 4: Posse de bola Largura x Profundidade**

Exercício realizado pelos menos utilizados. 2 equipas em estrutura (tendo em conta que se retiram algumas posições). Uma equipa procura a referência na profundidade enquanto que a outra procura as referências em largura (por exemplo numa equipa as referências são Defesa Central e Avançado e na outra o Ala Esquerdo e Ala Direito). Os “jogadores referência” ficam sempre nas zonas definidas e os jogadores que estão por dentro é que defendem.

- **Exercício 5: Jogo com saídas**

Treino termina com uma situação de jogo, onde podem ser adicionadas algumas condicionantes, neste caso foram acrescentadas saídas em velocidade à ordem do treinador onde os jogadores eram identificados pela cor da sua equipa e por números, por vezes criando propositadamente situações momentâneas de desigualdade numérica.

4ª Feira

SC Braga S17 (Juvenis S17) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Aquisitivo individualizante

Unidade de treino: 91
Cidade Desportiva SC Braga
18-12-2019 - 09:30

22
0
0
3
22

Data do jogo anterior:
15-12-2019 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
22-12-2019 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
48 min. 25 seg.

1 Mobilidade Segmentar I

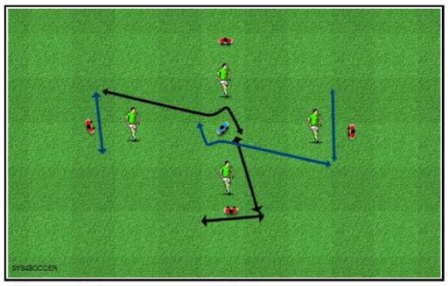
2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
Skipping frente
Skipiing nadegueiro
Adução
Abdução
Corrida Lateral
Corrida Lateralizada Frente
Corrida Lateralizada Costas
Passe lateral
Passe frontal
Corrida saltada (frente, lado)



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

2 Passe entre-linhas 2

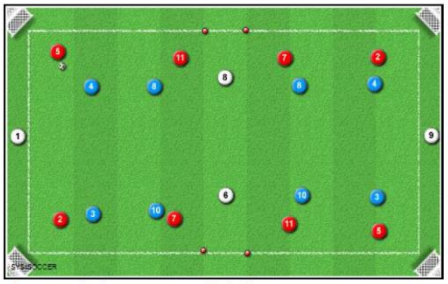
5 jogadores, 4 jogadores a trabalhar por fora, sempre a dar linha de passe em largura, apoios vivos e ser a solução para o jogador de dentro.
Jogador de dentro recebe, orienta passa. sempre nesta dinâmica com variação de lado.
Jogadores de fora sempre a darem linha de passe, e a virem atrás do boneco (depois escolhem lado para receber.
Jogador de dentro orienração dos apoios para fazer a bola jogar.
Espaço - 15 metros de diâmetro.
rep. 1´- 1´30´´ por cada jogador dentro.
Receber com corpo aberto, comunicação.



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	12 min. 40 seg.	

3 Jogo posição 8x8 + 4 APS

Jogo de posição com dois espaços.
Em cada espaço fazem 4x4 e tem um apoio frontal e dois apoios para variar o jogo.
Vermelhos com bola, procuram circular e quando conseguirem ligam com os jokers (6 - 8) estes podem variar o espaço de jogo mantendo bola com os vermelhos ou mantem no espaço.
A equipa azul ao recuperar a bola tenta fazer golo nas mini-balizas, depois passa a ter a posse de bola.
Espaço, dois espaços de 9x12 mts com espaço de transição 4 metros.
A equipa que consegue variar pelos três jokers vale 3 pontos, equipa que faz 12 passes vale 1 ponto.



Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 45 seg.)
Tempo total:	10 min. 30 seg.	

Figura 15 - Unidade de treino nº 91(Página 1)

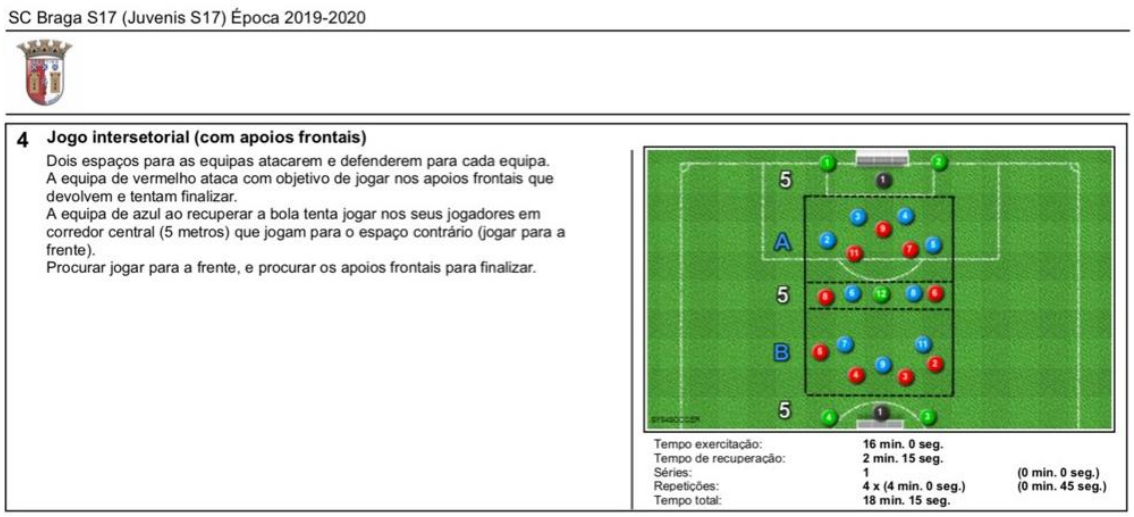


Figura 16 - Unidade de treino nº 91 (Página 2)

- **Exercício 2: Passe entrelinhas**

Trabalhos técnicos de passe, independentemente da sua forma, têm como objetivo manter linhas de passe diferentes, receções orientadas, com "corpo aberto", realização de contramovimentos, intensidade no passe. Neste exemplo um jogador está no meio rodeado por colegas de equipa marcados por bonecos. Quem está no meio tem de realizar contramovimento antes de receber bola e entregar noutro colega. Jogadores que estão fora têm de comunicar com o colega com bola, desmarcando-se criando uma linha diagonal para receber bola e devolver.

- **Exercício 3: Jogo posição 8x8 + 4 apoios**

Procurar desenvolver a capacidade de manutenção da posse de bola, em situações de superioridade numérica, aliando as variações do centro de jogo com ligações curtas, chegando de forma apoiada ao objetivo. Criação de zonas de pressão da parte de quem defende, procurando tirar a bola da pressão após a recuperar representado através de balizas pequenas. Quem a perde tem rapidamente de fechar as linhas de passe (as balizas) para impedir que se tira a bola da zona de pressão.

- **Exercício 4: Jogo intersectorial (com apoios frontais)**

Campo dividido por zonas (neste caso 2 zonas jogáveis +1 zona "neutra"). Os apoios são colocados em zona frontal, ao lado das balizas, e são apenas apoios ofensivos. a equipa que está a defender, após recuperar a bola, tenta ligar com

os jogadores da zona “neutra” (jogo entrelinhas) que procuram atacar a baliza contrária nos mesmos moldes. Enfâse à capacidade de jogar para a frente, de jogar no meio campo adversário e da verticalidade no momento de transição defesa-ataque.

5ª Feira

SC Braga S17 (Juvenis S17) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Aquisitivo Colectivo

Unidade de treino: 92
Cidade Desportiva SC Braga
19-12-2019 - 11:00

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
15-12-2019 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
22-12-2019 (Domingo)

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

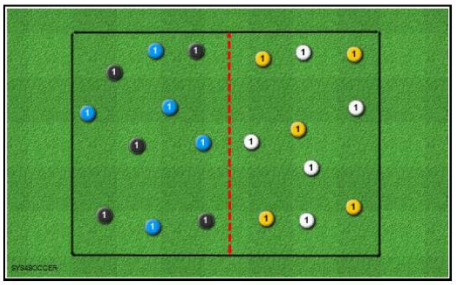
1 Mobilidade Segmentar I



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

2 Posse de bola (4 equipas cooperação)

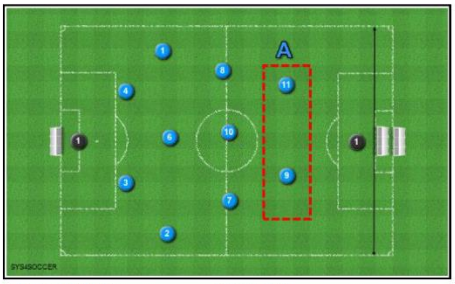
4 equipas em 2 espaços distintos, 2 equipas em posse de bola (azul e preto) com pressão da equipa amarela (brancos em espera), caso os amarelos recuperem a bola jogam para o espaço deles paa os brancos.
Variante 1 - A equipa que perde a bola vai pressionar
Variante 2 - A equipa que perde a bola será a outra equipa em posse a pressionar.
Importância da cooperação entre equipas, transição no momento defensivo.



Tempo exercitação:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	30 min. 0 seg.	

3 Jogo 11x11 (espaço disputa)

Jogo com a nossa equipa em ataque para baliza formal, a equipa de azul quando ganha bola procura jogar direto no espaço A (vermelho) para haver uma disputa de bola e a nossa linha defensiva defender, com o baixar dos médios para contra-pressing e 2 bola.
Caso os azuis façam golo após o ganho da bola na zona A (3 Golos).
Depois no último periodo fazemos jogo livre



Tempo exercitação:	32 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	35 min. 0 seg.	

Figura 17 - Unidade de treino nº 92

- **Exercício 2: Posse de bola (4 equipas)**

Exercícios de posse de bola com maiores dimensões e intervenção de mais jogadores. Exercício onde é garantida a superioridade numérica e onde se espera velocidade na posse e intensidade de quem pressiona. Foco na criação constantes de diferentes linhas de passe para manter bola. As equipas feitas de forma a que seja possível que se organizem de forma idêntica à estrutura utilizada, de forma a que as linhas de passe criadas sejam representativas das que encontrarão em jogo. Reforço na reação à perda e na pressão para a frente, tendo em conta que quem perde bola passa a defender. Variabilidade na questão da pontuação, que está sempre presente, seja número de passes, seja número de recuperações, seja golos (quando colocadas balizas) etc…

- **Exercício 3: Jogo 11x11 (espaço disputa)**

Exercício mais próximo do jogo. Mais espaço, mais jogadores e maior duração do exercício. Eram incluídas possíveis estratégias referentes ao próximo jogo. Tudo o que se referia ao nosso jogar mais coletivo. Eram também tocados alguns pontos a explorar no adversário e de que forma é que, através da nossa forma de jogar, poderíamos explorar. Quase como um filme do que seria o que jogo. Definição de espaços que seriam abertos, de que forma os poderíamos abrir e de que forma o aproveitar. Dificuldades que teríamos durante o jogo, de que forma é que o adversário pressiona, em que zona define a sua pressão. como ataca o adversário, se sai longo ou curto, constrói a 3 ou 4 entre outros. Neste momento já é possível perceber a equipa titular do próximo jogo, no entanto os não titulares não se limitam a espelhar o adversário. Há um dos períodos em que de facto isso acontece, mas depois disso abria-se o jogo para que ambas as equipas joguem segundo a nossa ideia. De realçar que durante cada período era comum existir alterações de jogadores, pelo que, a maior parte deles passam por os 2 estímulos.

6ª Feira

SC Braga S17 (Juvenis S17) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Aquisitivo individualizante

Unidade de treino: 93
Cidade Desportiva SC Braga
20-12-2019 - 11:00

24
0
0
1
24

Data do jogo anterior:
15-12-2019 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
22-12-2019 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
58 min. 40 seg.

1 Mobilidade Segmentar II

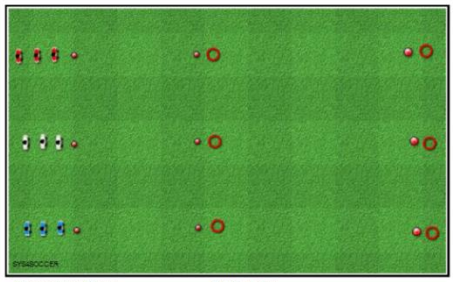


Tempo exercitação:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (8 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	8 min. 0 seg.	

2 Estafeta velocity

Exercício de velocidade pura.
Corrida a 10 mts e 25 mts.
Colunas de jogadores de 4 a 7 elementos.
1* Variante com bola na mao corrida a 10 metros colocando a bola dentro do Arco e depois regressar tocando na mao do colega até terminar.
2 repetiçoes a 10 metros e uma repeticao a 25 metros.

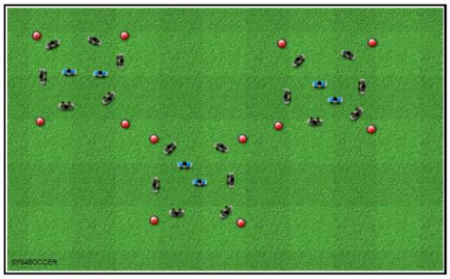
2* Variante sem bola corrida a 10 metros corrida pura e 25 metros a corrida pura.
2 repetiçoes a 10 metros e uma repetiçao a 25 metros



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

3 Meinhos

Jogo a 1 toque
20 passes mantem
"Cueca" dobra
Espaços de 7 metros por 7 metros.
Jogos de 8x2
ATENÇÃO ao sinal de apito os 2 que estão no meio trocam de esapço a defender, a contagem incia logo após o apito.



Tempo exercitação:	8 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (4 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	9 min. 0 seg.	

Figura 18 - Unidade de treino nº93 (Página 1)

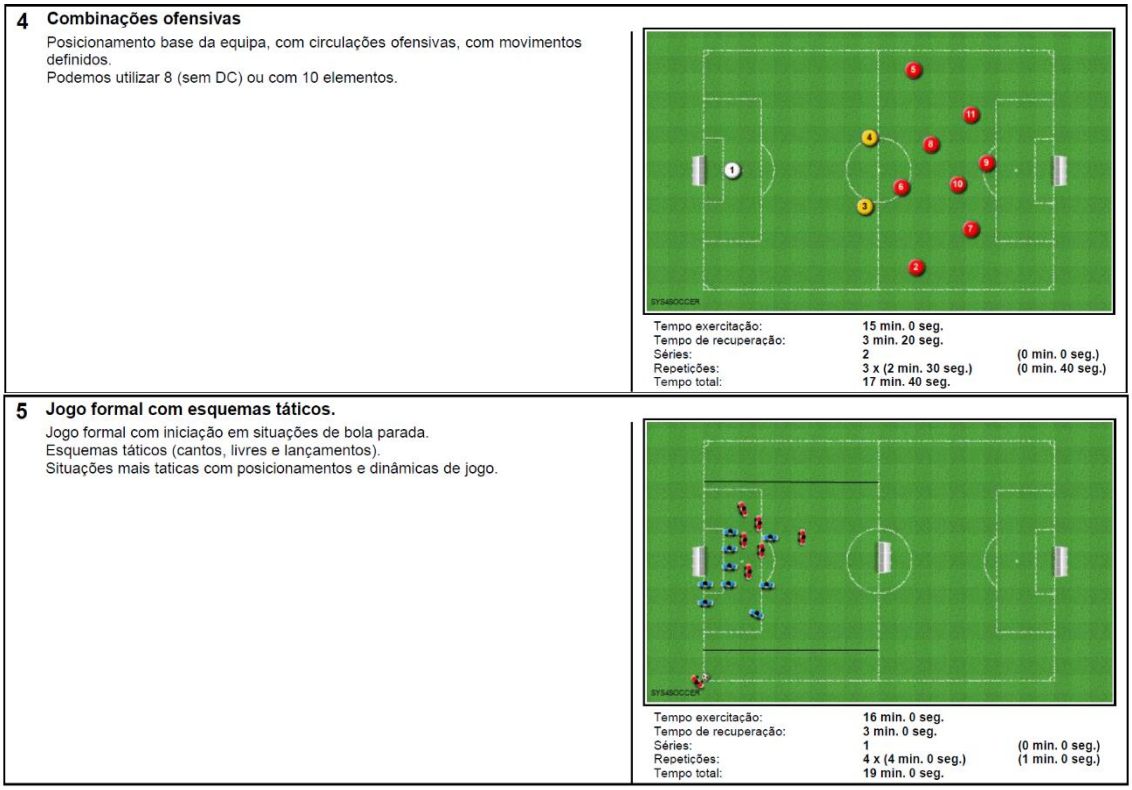


Figura 19 - Unidade de treino nº93 (Página 2)

- **Exercício 2: Estafeta de velocidade**

Exercícios onde se procurava garantir a velocidade (normalmente de 10 a 25 metros) através de estafetas. Eram criados vários exercícios onde a bola estava sempre presente, com situações de passe, de condução, de finalização para balizas pequenas entre outras.

- **Exercício 3: Meios**

Bastante utilizados durante a semana. Exercício bastante rico a todos os níveis. Muito foco na decisão em espaços curtos, manutenção da posse de bola, capacidade de receção orientada, colocação de apoios, qualidade de passe.

Quando utilizado na sub-dinâmica de velocidade, os meios eram colocados a distâncias que garantam que consigam alcançar a velocidade máxima. No exemplo os meios foram colocados em triângulo, onde os jogadores que estiverem a defender no momento que houver o sinal do treinador têm de trocar de meio (entretanto os jogadores que ficam iniciam de imediato a posse). Outro exemplo era a disposição em retângulo com apenas 2 deles ocupados e ao sinal

todo o grupo troca de meio (colocados a 15 ou a 20 metros de distância um do outro). Os últimos a chegar ficam a defender.

- **Exercício 4: Combinações ofensivas**

Trabalho de circulação de bola em estrutura com algumas combinações possíveis, com liberdade de improvisação dos jogadores, terminando sempre em finalização. Neste exercício dava-se reforço a movimentações características da forma de jogar e o assentar do forte jogo de posição pretendido.

- **Exercício 5: Jogo formal com esquemas táticos**

Trabalho mais focado nos esquemas táticos, mas de forma dinâmica. Jogam-se períodos curtos e, ou por aparecer o esquema tático pretendido ou por pausa premeditada, são trabalhados os esquemas táticos defensivos e ofensivos. Por exemplo, se porventura aparecer um canto para equipa que está como titular, marcavam 3 a 4 cantos ofensivos. os mesmo acontecia para os restantes esquemas táticos. Nos defensivos dava-se realça à forma de marcar do adversário, procurando preparar da melhor forma a equipa para o próximo jogo.

3.4. Modelo de observação e análise

Neste tópico pretendo demonstrar e descrever todo o processo que envolve a análise e observação da equipa de sub-17 do SCB na época 2019/2020. Deste modo, estará divido entre o todo o trabalho que realizamos sobre a nossa equipa, seja a análise do último jogo, a elaboração de vídeos individuais para potenciação dos atletas ou o trabalho realizado no dia do próprio jogo, e também sobre todo o trabalho realizado sobre o adversário, desde a recolha de informação a todo o processo na elaboração dos relatórios escritos, compactos de vídeo para a equipa técnica e compactos de vídeo para os jogadores.

3.4.1. **Própria equipa**

No que diz respeito à análise da nossa equipa, tinha como área de intervenção principalmente três escalas: a coletiva, a setorial, principalmente o setor defensivo, e a individual. A recolha de imagens era feita quer em jogo quer em treino, normalmente guiada pelo treinador principal, que sempre que

necessário, pedia cortes para determinado problema, indicando possíveis erros que sentia em treino ou em jogo, e que eu, à posteriori, tratava de recolher através das filmagens e apresentar exemplos desses mesmos erros com o intuito de os corrigir. Eram também recolhidas, semanalmente, imagens dos melhores momentos individuais e coletivos em contexto de jogo.

3.4.1.1. Compacto de vídeo coletivo do jogo anterior

Para a realização deste tipo de trabalho, à priori, todos os elementos da equipa técnica após o jogo, recebiam o jogo através da plataforma HUDL para que, durante o dia de folga, normalmente à segunda-feira num morfociclo normal, pudessem ver e analisar o jogo anterior. No primeiro dia da semana, a equipa técnica reunia-se da parte da manhã para ver novamente o jogo, desta vez em grupo, onde cada um, com total liberdade do treinador principal, tinha oportunidade de dar a sua opinião e apontar os erros que detetava ao longo do jogo, assim como momentos positivos da equipa que identificassem claramente a nossa ideia de jogo. Este trabalho era feito no auditório do clube, onde projetava o jogo na tela e em simultâneo, com indicação do treinador principal, ia cortando os momentos pretendidos para posteriormente mostrar à equipa.

O compacto de vídeo (Figura 20) era mantido na ordem cronologicamente de acontecimentos e cada corte era devidamente numerado. Isto porque, após o compacto estar pronto, realizava uma folha guião (Figura 21) com ideias chave

do que se queria falar em cada corte, para que, quando o compacto fosse mostrado à equipa, servisse como um guia para o treinador principal.



Figura 20 - Exemplo de um compacto de vídeo da própria equipa (SCB sub-17 2019/20)

AE 2FJ12- SCB x Boavista

1. OD1: PRESSÃO ALTA +; TO1 -> POSICIONAMENTO DOS MÉDIOS -
2. COBERTURAS DA LINHA DEFENSIVA NA BOLA LONGA
3. OO1 -> CIRCULAÇÃO OFENSIVA C/ CRUZAMENTO DAS MEIAS; CONTROLO DE REFERENCIAS +
4. BASCULAÇÃO DEFENSIVA - CENTRO DO JOGO
5. VERTICALIDADE NA TO -> PASSE (Nº11)
6. BASCULAÇÃO DA LD NA BOLA LONGA - -> CENTRO DO JOGO
7. OO2 ++ -> JOGO DE POSIÇÃO, RELAÇÃO AV-EXT : JOGO EL (Nº9) E ROTURAS (Nº 7 E Nº10)
8. GOLO MARCADO 1 (Nº4)
9. OO3 + -> CONDUÇÃO E VER O QUE SE ABRE (Nº4)
10. GOLO MARCADO 2 (Nº8)
11. OO4 + -> OP. GOLO (Nº9); VCJ, PASSE (Nº6)
12. TO2 -> AÇÃO INDIVIDUAL (Nº9) , OP. GOLO (Nº11)
13. OO4 + -> PACIENCIA COM BOLA, VCJ C/ CHEGADA A CRUZAMENTO, ZONAS DE FINALIZAÇÃO
14. GOLO MARCADO 3 (Nº9)
15. TO3 ++ ->APROXIMAÇÃO PARA TABELA (Nº9), OP. GOLO (Nº7)
16. OO5 + -> VCJ, PASSE (Nº6); ATENÇÃO À TD -
17. SAÍDA DE BOLA + -> PASSE (Nº1), RECEÇÃO E PASSE (Nº2), ROTURA POR DENTRO (Nº7)
18. LANÇAMENTO OFENSIVO +
19. VCJ ATRAVÉS DE LANÇAMENTO +
20. GOLO MARCADO 4 (Nº9) -> TO4 ++++
21. SAÍDA DE BOLA LONGA ++ -> PASSE (Nº1), OP. GOLO (Nº7)
22. GOLO MARCADO 5 (Nº11)
23. OD2: PRESSÃO ALTA E TO5 -> OP. GOLO (Nº10), RESPIRAR NA HORA DE DECIDIR
24. TO6 ++ -> APOIO FRONTAL (Nº9), PASSE ELs (Nº8), 2X1 POR FORA (Nº 7 E Nº10)
25. OO6 + -> PACIÊNCIA NA CIRCULAÇÃO DA BOLA, ZONAS DE FINALIZAÇÃO E CONTROLO DE REFERENCIAS
26. GOLO MARCADO 6 (Nº6) -> VERTICALIDADE NA SAÍDA LONGA DO ADV
27. OO7 ++ -> CIRCULAÇÃO DE UM CORREDOR AO OUTRO; VÊ O QUE SE ABRE (Nº4)
28. VCJ NO LANÇAMENTO ++ -> OP. GOLO (Nº15) CALMA NA DECISÃO
29. TO7 + -> OP. GOLO (Nº10)
30. VERTICALIDADE NA SAÍDA LONGA DO ADV + -> COBERTURAS AO DUELO AÉREO, OP. GOLO (Nº8)
31. OO8 + -> RECEÇÃO E PASSE (Nº8), ROTURA (Nº15) OP. GOLO (Nº18) CONTROLO DE REFERENCIAS E 2ªs BOLAS
32. TO8 + -> OP. GOLO (Nº18) , TOMADA DE DECISÃO -
33. OO9 + -> VCJ (Nº3) COMBINAÇÃO NO CL C/CHEGADA A CRUZAMENTO (Nº17)
34. OO10 ++ -> OP. GOLO (Nº8)

Figura 21 - Exemplo da folha guião de um compacto de vídeo da própria equipa (SCB sub-17 2019/20).

3.4.1.2. Compacto de vídeo individual

Os compactos de vídeo individuais eram realizados, a pedido do treinador principal, quando eram detetados erros frequentes ou pormenores a melhorar para elevar o nível de desempenho individual dos jogadores, sejam ações em jogo ou em treino. Normalmente, este compacto era constituído por exemplos em vídeo dos aspetos que pretendíamos ver corrigido e melhorado ou de aspetos positivos que pretendíamos que ele executasse com maior frequência. Após terminar o vídeo, este era mostrado ao jogador juntamente com o treinador

principal que realçava o que pretendia ser melhorado de maneira a que os jogadores interpretassem como uma ajuda e não como uma critica pois, deste modo, estarão mais perto de alcançar os seus objetivos.

3.4.2. **Adversário**

A análise do adversário foi aquela com que despendia mais tempo durante a semana, para ter sempre tudo pronto a ser mostrado à equipa técnica no primeiro dia da semana. Era também uma tarefa pela qual tinha total responsabilidade sobre ela, onde a possível estratégia para o jogo dependia da mesma. Para orientar a observação do adversário, primeiro criei um padrão sobre a minha análise para que houvesse uma lógica e coerência no processo e na apresentação da mesma. Deste modo, após várias conversas e troca de ideias com a equipa técnica e colegas do gabinete de observação e baseado nas aulas de observação e análise na unidade curricular de metodologia de futebol (primeiro na licenciatura e depois no mestrado), para cada momento de jogo foram definidas zonas do campo e alguns tópicos, que, ao observar o adversário, procurava responder com exemplos em vídeo.

Essas questões consistiam em:

i) Organização Ofensiva

- Saída do guarda-redes:
  - Utilizam uma saída curta ou longa? De que forma?
  - Qual o jogador com maior preponderância nesta fase? E qual o jogador com mais dificuldade?
  - Guarda-Redes tem capacidade na construção?
  - Qual o pé dominante dos Defesas Centrais?
  - São eficazes? De que forma foram condicionados?
  - Entre outras que ocorram no momento.
- Construção:
  - Qual o estilo de jogo predominante?
  - Que construção utilizam? Construção a 3 ou a 4?

- Quais as principais dinâmicas utilizadas?
- Qual é o seu jogo posicional?
- Como conseguem a variação do centro de jogo?
- Que jogador assume com maior frequência a construção?
- Entre outras que ocorram no momento.

• Criação:

- Quais os jogadores chave nesta fase?
- Movimentos típicos? Rotura ou em apoio? Qual a relação entre eles?
- A partir de que zona correm mais risco?
- Como chegam a zonas de finalização?
- Como têm criado perigo aos adversários? Como têm chegado ao golo?
- Como preparam a transição defensiva? De que forma ficam expostos?
- Entre outras que ocorram no momento.

• Finalização:

- Têm chegada à área? Com quantos jogadores?
- Quais as zonas que são preenchidas? De que forma as atacam?
- Como preparam a transição defensiva? De que forma ficam expostos?
- Quais os jogadores referência nesta fase?
- Entre outras que ocorram no momento.

ii) Transição Defensiva

- Perda em Zona Alta/Intermédia/Baixa:
    - O jogo de posição do adversário permite-lhes prevenir a perda? De que forma?
    - Como reagem à perda? Colocam muitos jogadores?
    - Avançam para recuperar a bola ou recuam para juntar linhas?
    - Como controlam espaço nas costas? Têm capacidade no controlo de profundidade?
    - Quais os espaços a explorar?
    - Fecham rápido a equipa?
    - Quais os jogadores com mais dificuldade neste momento? Pode ser explorado?
    - Quem responde no Corredor Lateral? Centrais têm capacidade para realizar coberturas aos Laterais?
    - Entre outras que ocorram no momento.

iii) Organização Defensiva

- Saída do Adversário:
    - Bloqueiam o pontapé de baliza ou baixam linhas?
    - Se bloquearem, de que forma o fazem?
    - Marcação individual/zona/mista?
    - Mantém um padrão ou adaptam-se ao adversário?
    - Quais os gatilhos de pressão? Para onde orientam pressão?
    - De que forma podemos anular essa pressão? Que jogadores ficam soltos?
    - Entre outras que ocorram no momento.

- Pressão em Zona Alta:
    - Que estrutura utilizam em organização defensiva?

- São agressivos na pressão?
- Como se relacionam os setores?
- É nesta zona que definem o bloco de pressão?
- Há espaço entre linhas?
- De que forma é que o nosso jogo de posição os pode anular?
- Que jogadores podemos/devemos fixar?
- Como funciona a pressão da linha avançada?
- Controlo da profundidade é eficaz? Como o fazem?
- Quem sai na pressão ao corredor lateral?
- Entre outras que ocorram no momento.

• Pressão em Zona Média:

- São agressivos no bloco de pressão?
- Como defendem a largura?
- Como é feita a Basculação da equipa? Deixam espaço do lado contrário?
- Onde está e onde pode ser criado o espaço?
- De que forma é que o nosso jogo de posição os pode anular? Que jogadores fixar?
- De que forma tiveram dificuldades nos últimos jogos?
- Procuram apenas condicionar a circulação ou procuram roubar bola?
- Entre outras que ocorram no momento.

• Pressão em Zona Baixa:

- Como controlam as referências?
- Como sofrem desequilíbrios? De que forma sofreram golos?
- Equipa coesa? Linhas juntas?
- Marcação individual ou zona?

- Como se comportam em situação de cruzamento? Quem sai na bola e que coberturas são feitas? Ajustes na área?
- Têm coberturas próximas?
- Acompanham movimentos de rotura? É possível arrastar adversários?
- Como controlam 2ª bola?
- Existe alguma zona/jogador vulnerável a explorar?
- Como se comporta o Guarda-Redes?
- Deixam jogadores na frente? Que referências devemos controlar para prevenir o momento de perda?
- Entre outras que ocorram no momento.

iv) Transição Ofensiva

• <u>Ganho em Zona Alta/Intermédia/Baixa:</u>

- Como se posicionam antes de ganhar bola? Têm referências de saída?
- Qual/Quais o(s) jogador(es) chave neste momento?
- Em que zona do campo são mais perigosos quando recuperam a bola?
- Perdem muitas bolas neste momento? Como tiram a bola da pressão?
- Procuram acalmar o jogo e recomeçar em ataque posicional ou procuram acelerar jogo?
- Quando aceleram, em que zonas o fazem e que jogadores agridem os espaços?
- Preferem utilizar condução de bola ou o passe? Passe longo ou passe curto?
- De que forma preenchem os corredores e qual utilizam com maior perigo?

- Chegam com muitos jogadores a zonas de finalização? Como finalizam as jogadas?
- Entre outras que ocorram no momento.

v) Esquemas Táticos Defensivos

• Cantos/Livres:

- Qual o posicionamento padrão?
- Marcação individual/zona/mista?
- São uma equipa agressiva?
- Como reagem ao curto? Que jogadores saltam na pressão?
- São atraídos pela 2ª bola? Como reage o bloco?
- Como se comporta o Guarda-Redes?
- Quais as zonas que ficam desprotegidas? Como é que possivelmente defenderiam os nossos cantos/livres?
- Em que zona defendem os livres?
- Entre outras que ocorram no momento.

vi) Esquemas Táticos Ofensivos

• Cantos/Livres:

- Como batem os cantos/livres?
- Que dinâmicas utilizam?
- Pé fechado ou pé aberto?
- Qual a zona preferencial?
- Recorrem muito a canto curto/canto a 3? De que forma o fazem?
- Quais são os sinais utilizados e o que significam?
- Quais as referências neste momento? Quais os jogadores mais perigosos?

- Ficam expostos para a nossa transição ofensiva?
- São agressivas a atacar a bola?
- Entre outras que ocorram no momento.

3.4.2.1. Relatório escrito do adversário

Tendo em conta tudo o que foi descrito, o relatório escrito do adversário (Figura 22) era feito respondendo às questões acima referidas. Era feito normalmente nos últimos dias da semana, após a análise em vídeo ter sido feita. Deste modo, era mais fácil organizar a informação e coordená-la com o compacto em vídeo. O relatório escrito era composto por 14 páginas:

Na página 1 era exposto o jogo que iríamos abordar com os respetivos símbolos da nossa equipa e adversário, a jornada, a data e o local a que se refere o jogo juntamente com os símbolos do GOA e do Campeonato Nacional de Juniores B.

Na página 2 era mostrada a estrutura, quer em organização ofensiva e defensiva, e o onze provável que poderia ser utilizado pelo adversário, assim como os jogadores chave dessa equipa. Era também referenciado o pé dominante de cada jogador.

Na página 3 eram referenciadas as possíveis alternativas ao onze provável, assim como os possíveis lesionados e/ou castigados.

Na página 4 era feito um pequeno resumo estatístico do adversário, com os últimos resultados obtidos, o resumo da época (número de jogos, vitórias, empates, derrotas, golos sofridos e marcados) e uma descrição estatística dos jogadores mais utilizados da época. (número de jogos, a titular e a suplente, golos marcados, minutos jogados, cartões).

Nas 6 seguintes páginas (página 5 a 10) eram descritos os 4 momentos de jogo (respondendo aos tópicos descritos anteriormente), os seus pontos fortes e fracos e possíveis nuances estratégicas que poderíamos utilizar. A descrição dos momentos, em cada zona do campo (zona alta, média e baixa), continha, normalmente, três a quatro tópicos acompanhados com imagens editadas referindo as principais ideias da equipa. Na página 5 e 6 estava descrito a Organização Defensiva (Saída do adversário, pressão alta, pressão média e

pressão baixa), na página 7 a transição ofensiva, na página 8 e 9 a organização ofensiva (Saída do guarda-redes, construção, criação e finalização) e na página 10 a transição defensiva.

A página 11 referia-se aos esquemas táticos ofensivos- cantos, onde eram estudados e relatados os cantos ofensivos do adversário. Associado a uma imagem editada e a uma imagem ilustrativa do posicionamento, em formato de esquema, está uma tabela que contém informação do canto mais utilizado, desde o executante, o tipo de pé que executa (fechado/aberto), o posicionamento padrão (jogadores na área, na bola, fora da área e recuados) quantos jogadores participam no canto curto, as referências da equipa neste momento, a zona preferencial de execução e ainda um espaço para as observações onde normalmente eram descritas possíveis alternativas ao canto mais utilizado. O mesmo procedimento é feito na página 12 para os esquemas táticos ofensivos- livres.

A página 13 referia-se aos esquemas táticos defensivos- cantos, onde eram estudados e relatados os cantos defensivos do adversário. Associado a uma imagem editada e a uma imagem ilustrativa do posicionamento, em formato de esquema, está uma tabela que contém informação do posicionamento padrão, onde é descrito o tipo de marcação (zona, mista ou individual) o número de jogadores que colocam na zona do 1º poste, na 1ª linha, na zona do 2º poste, na 2ª linha, homem a homem, na entrada da área, na frente e os que saem ao curto. Há ainda um espaço para observações onde normalmente eram sugeridas as zonas vulneráveis a explorar.

Por último na página 14, os esquemas táticos defensivos- livres, onde a tabela é diferente, descrevendo o tipo de marcação (zona, mista ou individual), o número de elementos na barreira, na 1ª linha e à frente da linha. Este relatório era impresso e entregue em mão ao treinador principal no primeiro dia da semana de trabalho (3ª feira).



Figura 22 – Exemplo de relatório escrito do adversário (SCB sub-17 2019/2020)**.**

3.4.2.2. Compacto de vídeo do adversário para a equipa técnica

Os compactos de vídeo do adversário (Figura 23) foram sempre realizados, a par dos relatórios escritos do adversário, funcionando como um complemento/prova daquilo que era descrito no relatório escrito. Era apresentado, normalmente, todas as quartas-feiras ou no gabinete da equipa técnica ou no auditório, caso estivesse livre.

O compacto de vídeo do adversário baseava-se na compilação de um conjunto de imagens em vídeo com aquilo que identificava como padrão do adversário, para cada um dos principais momentos do jogo e esquemas táticos, e que revelassem comportamentos que o adversário podia apresentar no nosso confronto.

Todo este processo iniciava com a tentativa de recolha de imagens de jogos anteriores do adversário que, nem sempre foram tarefa fácil. Inicialmente foi estabelecido um acordo, com uma das equipas da nossa série, para que, no final de cada jogo, este fosse compartilhado mutuamente. Dessa forma conseguia

obter pelo menos um jogo de cada adversário. No entanto, com apenas um jogo torna-se difícil identificar o que é padrão e o que pode ser esporádico ou estratégico. Outra fonte que acabei por utilizar foram as filmagens que fossem transmitidas na televisão ou no site *MyCujoo.* Por último, também chegou a ser pedido, dentro dos conhecimentos da equipa técnica a permuta esporádica de jogos entre equipas. Na 2ª volta das séries, eram também utilizados os nossos jogos da 1ª volta contra a equipa que iríamos defrontar.

Recolhidos os jogos, estes eram passados para o programa *SportsCode*, onde era feita a observação e análise dos mesmos. Posteriormente, eram cortados e organizados os lances que considerava oportunos de serem mostrados no compacto. Procurava que o vídeo tivesse 12/16 exemplos para Organização Ofensiva e para a Organização Defensiva e 6/9 exemplos para cada uma das transições. Para esquemas táticos eram selecionados cerca de 10 cantos e 10 livres, ofensivos e defensivos. Normalmente, o compacto rondava os 20 minutos.

Depois de selecionados os melhores exemplos a mostrar, o vídeo era exportado do programa *SportsCode* e colocado no programa *iMovie.* Nesse programa era feita a edição compilando o vídeo juntamente com as imagens fixas que eram trabalhadas no programa *Keynote.* Na edição das imagens procurava realçar os pontos que considerava essenciais serem reforçados, normalmente espaços a explorar ou nuances/dinâmicas que considerava potencialmente perigosas para a nossa equipa.

Terminado o vídeo, este era enviado para o treinador principal e apresentado juntamente com toda a equipa técnica.

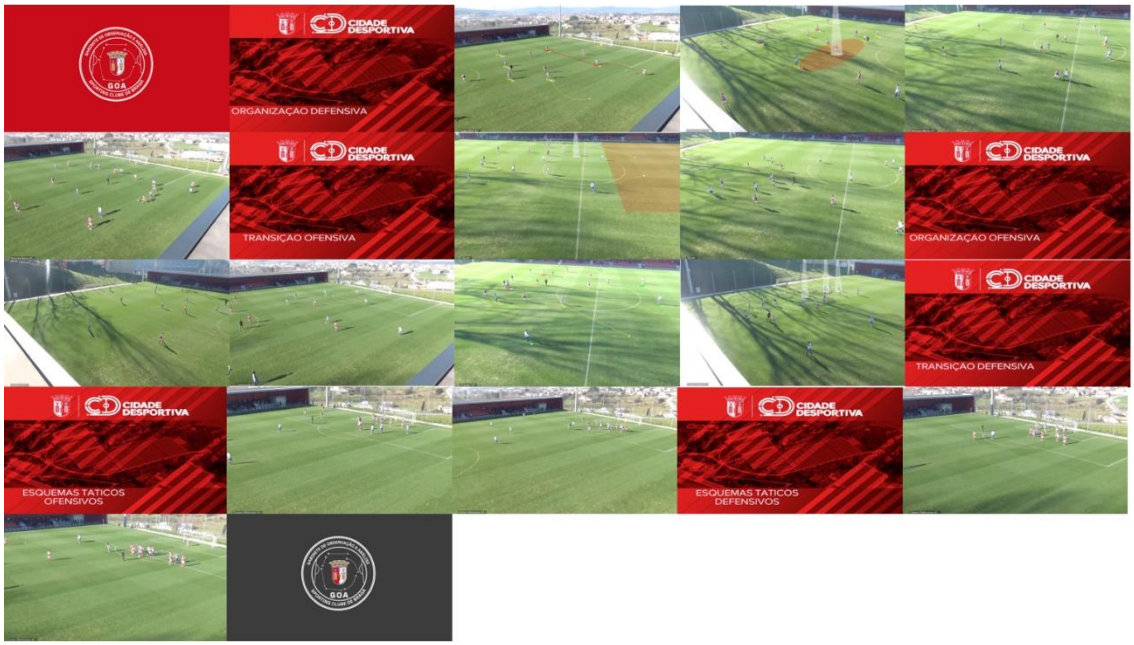


Figura 23 -Exemplo de compacto de vídeo do adversário (SCB sub-17 2019/2020)**.**

3.4.2.3. Compacto de vídeo do adversário para os jogadores

A partir do conjunto de imagens exposto no tópico anterior, o treinador principal tinha uma base de escolha para, juntamente com a equipa técnica, escolhermos as que seriam apresentadas na palestra aos jogadores. Normalmente, quando fazia o compacto de vídeo para a equipa técnica já ficavam mais ou menos escolhidos os cortes que seriam mostrados aos jogadores, no entanto, requeria sempre o aval do treinador principal. As imagens que fossem selecionadas poderiam sofrer uma edição mais pormenorizada para filtrar ao máximo a atenção dos jogadores para aquilo que era pretendido mostrar. Este compacto tinha à volta de 5-6 minutos, com o intuito de não se tornar maçador, onde era selecionada um ou dois exemplos para cada zona do campo nos diferentes momentos de jogo. Os esquemas táticos não entravam neste compacto. O compacto de vídeo era apresentado normalmente às quintas-feiras no auditório do clube, onde este era apresentado por mim com a possível intervenção a qualquer momento do treinador principal com o intuito de reforçar ou acrescentar algum tipo de informação.

4. Desenvolvimento profissional

4.1. O início da "caminhada"

Não querendo ter um discurso demasiado centrado no "Eu", creio ser importante perceber o percurso do estagiário até à realização do presente relatório.

Foi no Clube Futebol de Serzedo que passei grande parte da minha formação enquanto jogador, e foi lá que me despertou o interesse pelo outro lado do treino, o gosto em saber mais sobre o jogo, e pelo interesse que tinha nas sessões teóricas realizadas. A minha grande paixão no futebol encontra-se na área de análise e observação do jogo.

A nível escolar, sempre tive um bom desempenho. Terminei o Ensino Secundário com uma média de 18 (dezoito) valores. A entrada na FADEUP foi mais um passo importante na definição do que queria para o meu futuro, uma enorme vontade em me especializar em Treino de Futebol, e o facto da FADEUP ser uma escola de referência a nível mundial na área especifica do Futebol foi fundamental para essa decisão. De igual forma, concluí a licenciatura na FADEUP com média final de 16 (dezasseis) valores, tendo 16 (dezasseis), 17 (dezassete) e 18 (dezoito) valores nas Metodologias de Futebol I, II e III, respetivamente.

Dentro do clube mencionado anteriormente, fui evoluindo ao longo do tempo. Na época de 2016/2017, quando deixei de praticar a modalidade devido a uma lesão, optei por começar a colaborar na escola de futebol do clube– *FootMagia,* numa altura em que começava a traçar o meu caminho académico, foi de um enorme crescimento pessoal e profissional. Passado um tempo fui convidado a integrar a equipa técnica do escalão de sub-12. Como o trabalho realizado foi bem-sucedido, na época seguinte, 2017/2018, fui promovido para treinador adjunto no escalão de sub-17, onde fiz o meu relatório de estágio de licenciatura pela FADEUP, e ainda assumi o cargo de responsável pela análise de desempenho do futebol de formação.

Na época seguinte, 2018/2019, fui convidado para treinador principal do escalão de sub-14 e para integrar a equipa técnica da equipa principal do clube

com as funções de treinador adjunto e de analista e observador de equipas e jogadores. Foi uma experiência incrível e extremamente enriquecedora liderar e ter total controlo de todo o processo evolutivo de uma equipa, desde o planeamento e aplicação dos conteúdos a abordar nas sessões de treino, a gerir uma equipa e tudo o que isso acarreta, e liderar a mesma em competição e a consequente avaliação de todos os processos.

O percurso foi sempre em ascensão, conseguindo deixar uma marca muito positiva no clube. Esse trabalho acabou por ser reconhecido pelo antigo coordenador do clube, atualmente pertence aos quadros do SCB, com o convite para realizar o estágio, desenvolvido para o Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo da FADEUP, na equipa de Juniores B (sub-17) do SCB em paralelo com o Gabinete de Observação e Análise do Jogo.

O facto de ter esta enorme oportunidade de estágio, fez com que deixasse de ter dúvidas sobre se tinha feito a melhor opção pela escolha de Relatório em detrimento de Dissertação. Deste modo, permitiu-me entrar num “mundo” com uma exigência enorme e que ia de encontro aos meus objetivos num futuro próximo.

4.2. O estágio

Este subcapítulo estará divido em vários “*checkpoints*” temporais que considerei importantes ao longo da época desportiva, relatando detalhadamente o que aconteceu entre esses momentos.

4.2.1. **Primeira semana**

O estágio começou oficialmente a 15-07-2019, no entanto, a primeira reunião com o coordenador e conhecimento da equipa técnica foi a 13-07-2019. Nessa reunião foram esclarecidas as minhas funções para a época desportiva, assim como me foi apresentado o clube, os seus valores, a sua visão e missão, assim como as instalações de toda a cidade desportiva.

A primeira semana foi um choque muito grande para mim, de tal forma que se tornava difícil “ser eu” próprio. A desconfiança e desconhecimento dos outros e para com os outros era notória. O receio de ser mal-interpretado ou de fazer

algo que não fosse de encontro às expectativas era grande, aliada à necessidade de adaptação natural a um contexto completamente diferente do que tinha encontrado até então, seja ao clube, às funções, ao material, às pessoas. Foi uma fase difícil e de enorme tensão.

4.2.2. **Primeiro mês**

No decorrer do primeiro mês, as dificuldades sentidas durante a primeira semana foram esmorecendo com o decorrer do tempo. A sorte que tive nas pessoas que encontrei facilitaram muito a minha integração, a equipa técnica era fantástica, aliando a boa disposição no trabalho, que considero essencial, à exigência e profissionalismo extremos, que permitiu a evolução inevitável de todos os envolvidos. O facto de o ser humano ser capaz de se adaptar facilmente a novos contextos permitiu que, com o passar do tempo, os medos e inseguranças fossem diminuindo, assim como a capacidade da realização das minhas funções fosse cada vez feito com maior qualidade e prontidão, "perdendo" menos tempo durante as tarefas para uma melhor qualidade nas mesmas. (gravação de treinos, conversão de vídeos, plataforma HUDL …).

Numa fase inicial tive de esperar pela entrega do computador *Macbook* que tive oportunidade de receber para o estágio, o que complicou um pouco a realização das tarefas pelo impedimento da utilização dos softwares utilizados no GOA, por serem exclusivos *Apple.* Foi durante este mês que o recebi e foi mais um foco de adaptação que tive de ultrapassar. Foram aparecendo alguns erros durante o processo que de forma natural fui corrigindo com a ajuda da equipa técnica e dos restantes elementos GOA, que foram importantes durante esta fase.

4.2.3. Final da 1ª fase

Passado o período de adaptação sentiu-se muito a diferença. A dificuldade de “ser Eu próprio” esfumou-se e foi um peso que me saiu de cima. As relações construídas no clube foram-se fortalecendo cada vez mais, e quando impera o saber estar, a vontade de aprender e a procura de ser o mais competente possível tudo se torna mais fácil. Encontrei-me muito mais confiante na realização das minhas tarefas, conseguindo cumpri-las de forma eficaz, competente e rápida. De tal forma, que foram aumentando as tarefas com o decorrer da 1ª fase. A introdução da análise do adversário foi feita na Jornada 4, onde inicialmente apenas era feito um breve relatório escrito, e nesta fase passei a realizar o relatório escrito e de vídeo, com montagem de imagens fixas nos mesmos. Passou a existir cada vez mais a colaboração nos treinos estratégicos de preparação do adversário que depende muito daquilo que era apresentado por mim nesses relatórios. Foi importante o facto de as minhas intervenções sempre que solicitadas terem sido perspicazes, oportunas e de acordo com a visão da equipa técnica, o que fez com que a confiança perante o meu trabalho fosse cada vez maior, assim como a confiança que eu próprio vou desenvolvendo nas minhas capacidades.

4.2.4. Preparação da 2ª Fase- amigáveis e jogadores à experiência

Terminada a 1ª Fase, tivemos um período de vinte dias até ao próximo jogo oficial. Dentro desse período, tivemos oportunidade de preparar o início da 2ª Fase, procurando continuar a desenvolver o modelo de jogo da equipa e individualmente cada jogador.

Para isso, é fundamental, no meu entender, a realização de jogos de preparação, que nos permitiu manter o ritmo competitivo, não havendo um interregno tão grande entre o último jogo e o seguinte. Desse modo, realizamos dois jogos de preparação dentro deste período, tendo o cuidado e a preocupação de os marcar durante a semana para que os jogadores que são de longe tivessem a oportunidade de ir a casa estar com as suas famílias no fim de semana, que no nosso entender é muito importante para termos os jogadores mais felizes e motivados.

Estes jogos de preparação permitiram trabalhar as duas estruturas utilizadas no nosso modelo de jogo, estabelecendo maior afinidade dos jogadores em cada uma delas. A preocupação nestes jogos passou por vincar bem a importância das ideias de jogo do Treinador, consolidando-as na cabeça dos jogadores sem a pressão de “precisar” do resultado.

Durante este período foi também recorrente a integração de jogadores à experiência oriundos do Scouting, algo que num clube da dimensão do SCB é natural. Este ponto levava a um constante adaptar de pormenores do treino para permitir a integração destes jogadores nas unidades de treino. Na minha opinião esta é uma forma inteligente de abordar a política de contratações, desde que seja sempre coordenado com a equipa técnica do escalão em questão. Deste modo, permite aos responsáveis ter uma melhor avaliação dos jogadores, pois muitas vezes o contexto onde são avaliados nos seus clubes não é o melhor por não estarem inseridos em equipas com um modelo de jogo semelhante ao que é utilizado no SCB. Por exemplo, ao avaliar um defesa central que tem muito sucesso em bloco baixo nem sempre significa que terá sucesso numa equipa do SCB que, normalmente, tem 40 ou 50 metros nas suas costas.

4.2.5. **Primeira volta da 2ª Fase - Os maus resultados**

Esta foi a pior fase do ano. Os resultados mais negativos (7 jogos: 4 empates, 2 derrotas e 1 vitória) levaram a que fosse uma altura de desconfiança dos jogadores em relação ao processo e quase que se tornava num efeito bola de neve, onde a cada jogo sem ganhar a desconfiança aumentava. É nestes momentos que é fácil colocar tudo em causa, seja a ideia de jogo apresentada ou a metodologia utilizada, porque sabemos que, no mundo do futebol, no final, tudo se resume ao resultado. O que mais me marcou nesta fase foi a postura e a forma como tudo isto foi gerido, seja no ponto de vista do treino, onde a forma de trabalhar se manteve sempre de acordo com a metodologia defendida, seja no que diz respeito à ideia de jogo, que se manteve fiel a si mesma, seja no ponto de vista da liderança, onde a componente motivacional e a capacidade de dar a volta por cima e fazer a equipa acreditar que era possível foi fundamental para ultrapassar esta fase. Na minha opinião, o estabelecer de objetivos a

curto/médio prazo foi fundamental, primeiro porque esses objetivos partiram dos próprios jogadores, e depois para libertar o foco da passagem à 3ª fase, o pensar jogo a jogo, e unir a equipa em prol de um objetivo comum.

4.2.6. Segunda volta da 2ª Fase - O ponto de viragem para o sucesso

No final da 1ª para o início da 2ª volta foi um momento marcante naquilo que diz respeito à preponderância das minhas funções / responsabilidades dentro do processo de treino. Mais precisamente na semana da jornada 7- Rio Ave Futebol Clube x SCB, foi-me pedido que a partir desse momento passaria a fazer a apresentação do adversário aos jogadores no auditório do clube. Para além disso, durante o próprio jogo passei a ter a função extra de realizar cortes do jogo para ser apresentado durante o intervalo, para eventuais correções a serem feitas. O acrescentar da apresentação do adversário foi importante. Senti que os jogadores se sentiam mais confortáveis sabendo de antemão aquilo que iriam enfrentar durante o jogo e de que maneira o poderia contrariar e superar.

Foi também integrado o lateral direito que até então competia pelo escalão de sub-19, em virtude da paragem competitiva do mesmo. Essa integração deu um acrescento de moral e serenidade ao restante plantel, pela influência natural que esse elemento tem na equipa, pela sua qualidade individual, mas também pela sua postura e liderança.

Todas estes ajustes, o estabelecer de objetivos a curto/médio prazo, o acrescentar da apresentação do adversário e a integração de um Jogador que competia num escalão acima foram fundamentais para estabelecer um ponto viragem na série negativa que vínhamos a atravessar. A partir desse momento a equipa nunca mais perdeu pontos, estabelecendo um total de 8 vitórias consecutivas e a consequente qualificação para a 3ª fase do Campeonato Nacional de Juniores B.

4.2.7. **A mudança de treinador- dos sub-17 para a equipa principal**

O Final da 2ª Fase trouxe uma novidade ao grupo. O líder do processo (juntamente com 2 dos treinadores adjuntos) foi promovido para a equipa principal do Sporting Clube de Braga. Prova da qualidade do processo que tinha sido desenvolvido na nossa equipa até ao momento. Foi uma notícia que não caiu bem no grupo. A relação estabelecida entre o treinador principal e os jogadores era muito forte e foi um impacto forte no seio da equipa. Muitos deles viam no treinador principal quase como uma figura paternal e foi difícil para eles verem o líder sair, no entanto, isso revela que o trabalho deles permitiu que fosse destacado no clube de tal forma que o líder da equipa fosse promovido diretamente para a equipa A.

Com a saída destes 3 elementos, foram integrados 2 novos membros, o treinador principal que já tinha liderado o processo dos sub-17 na época 2018/2019 e esta época estava inserido na equipa técnica da equipa de sub-23 do SCB, e a subida de um treinador adjunto, que até ao momento estava inserido na equipa técnica dos sub-14 do SCB.

A postura do novo líder foi não alterar quase nada daquilo que vinha a ser feito até então, primeiro porque há cada vez mais uma espinha dorsal entre as equipas da formação e a equipa principal, e depois porque tinha sido uma forma de trabalhar que tinha tido sucesso até ao momento e por isso se resolveu manter. Penso que foi uma decisão inteligente, no entanto, acho importante que o treinador principal vá colocando o seu cunho pessoal no processo, ainda que as raízes possam ser as mesmas. Esta mudança veio numa altura complicada, pois coincidiu com a paragem competitiva forçada devido à pandemia do COVID-19, que acabou por impedir que as possíveis alterações que o novo treinador pudesse querer fazer fossem implementadas

4.2.8. **COVID-19 - A pandemia que levou à suspensão de atividades**

COVID-19, segunda a Organização Mundial da Saúde, é a doença provocada pelo novo Coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países. A COVID-19 transmite-se principalmente por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus ou pelo contacto com superfícies ou objetos contaminados.

No dia 11 de março de 2020, o SCB emitiu um comunicado com as medidas tomadas devido ao surto de COVID-19. Medidas essas que suspendem todas as atividades exercidas na Cidade Desportiva, e consequentemente, as tarefas de estágio. Essas medidas foram acima de tudo para proteção de todos os elementos e colaboradores do clube, principalmente dos atletas. Deste modo, e em função de todo o plano de contingência estabelecido não só pelo clube como pelo Governo Português para responder à nova pandemia, passou essencialmente pelo isolamento obrigatório em casa, o que trouxe várias questões para cima da mesa. Em primeiro lugar, de que forma poderíamos ajudar os jogadores nesta fase. Em segundo lugar, se seria viável o recomeço da 3ª Fase, o que não se veio a verificar pelo cancelamento de todos os campeonatos da formação em Portugal. Por último, de que forma é que podíamos manter os jogadores em forma e prontos para futuramente regressarem sem grandes perdas de rendimento, mantendo também a importante relação e espírito de equipa que se poderia perder com o distanciamento de todos.

Deste modo, decidimos utilizar a aplicação *Zoom*, que consiste na realização de videoconferências com todos os elementos do staff e jogadores com algumas atividades propostas por nós, seja para relação grupal, seja para acompanhamento pessoal de cada atleta, seja para a realização de treinos virtuais. Deste modo tentamos estabelecer um morfociclo com as várias tarefas, para que conseguíssemos ter o máximo de controlo da situação, nunca vivida, e para que fossem estabelecidas rotinas aos jogadores, mantendo também os índices físicos o melhor possível. Passadas quase 2 semanas deste tipo de

trabalho sentimos que, e porque esta pausa seria bastante longa, deveríamos começar a colocar algo mais parecido com aquilo que seria o nosso morfociclo padrão, adaptando o melhor possível às condições dos jogadores. Nesse sentido passamos a realizar um trabalho mais focado na relação com bola, tentando respeitar o melhor possível as exigências fisiológicas de cada dia da semana através do tipo de estímulo que era dado e jogando com os tempos de execução e recuperação.

4.3. Reflexões e dificuldades sentidas

4.3.1. Conciliar as tarefas diárias com a realização do Relatório de Estágio

O desafio de conciliar o trabalho diário com a concretização do Relatório de Estágio foi bastante complicado. Isto porque, pelo facto de ser estagiário, mas ser o único com funções na observação e análise de jogo, o volume de trabalho durante a semana era bastante exigente. Assim sendo, era complicado termos disponibilidade para cumprir outras atividades profissionais e/ou académicas, quando estamos envolvidos no mundo do Futebol de alto rendimento, em particular na área de observação que requer muitas horas extra-jogos e treinos. No entanto, a realidade é que temos de ter tempo e disponibilidade, mesmo que para isso tenhamos que abdicar de grande parte do nosso tempo que, em condições normais, seria dedicado à família, namorada e amigos. Para isso, é necessário ter um suporte familiar grande (na minha vida considero namorada e amigos como família!), que têm sempre palavras de incentivo para o perseguir do sonho.

Além disso, a predisposição para estar em frente ao computador a escrever e apagar constantemente até termos tudo da forma que pretendemos depois de passar cerca de 8/9 horas no computador no realizar das tarefas torna-se difícil. Desta forma, a estratégia utilizada tem sido procurar ter sempre as tarefas de estágio pronto até sexta feira, para deste modo dedicar o sábado a escrita do

relatório de estágio (normalmente o dia de folga, pode variar consoante o morfociclo).

4.3.2. Qualidade e acesso às filmagens

Uma dificuldade que enfrentei durante o estágio foi a qualidade e o acesso das filmagens dos nossos adversários, e mesmo a obtenção de filmagem em alguns dos nossos jogos em virtude das condições de infraestruturas dos recintos onde nos tivemos de deslocar. De forma geral durante a primeira fase consegui ter acesso a filmagens dos nossos adversários, em virtude de um acordo estabelecido com dois clubes pertencentes à nossa série onde faziam trocas mútuas dos jogos, acabando por ter sempre pelo menos 1/2 jogos de cada equipa. No entanto, para o arranque da 2ª fase, essa dificuldade tem sido mais evidente.

Ora, outro problema é que muitas das vezes, as filmagens recebidas ou tinham má qualidade de imagem, ou eram filmadas em ângulo fechado, que limita bastante aquilo que é a nossa visão do jogo que está a decorrer, pois o foco da câmara está apenas no centro de jogo (portador da bola e jogadores mais próximos deste), seja por desconhecimento de quem está a gravar, seja por falta de condições para a gravação, que também aconteceu comigo em algumas deslocações.

Na nossa área, entendemos que a filmagem ângulo aberto são as filmagens perfeitas para analisar um jogo de Futebol. Isto porque nos permite analisar o jogo de futebol em todas as suas escalas de interação (coletiva, intersectorial, setorial, grupal e individual), tendo assim a possibilidade de ver, ao mesmo tempo, essencialmente o comportamento dos 20 (vinte) jogadores de campo se possível ainda incluir os guarda-redes nesta equação.

4.3.3. Capacidade de seleção- “Treinar o olho”!

Outra das dificuldades sentidas foi a capacidade de seleção das melhores imagens a apresentar em relatórios. Durante a codificação dos jogos do adversário (Figura 24) a recolha de vários clips dos diferentes momentos é feita, ficando com uma lista extensa de cada jogo observado. Posteriormente, é

necessário filtrar aquilo que se identifica como padrão e aquilo que foi ocasional. É preciso perceber de que forma é que o clip em questão será útil para o treinador principal de acordo com a sua visão daquilo que é o jogo, e da possível estratégia a adotar aquando do confronto com esse adversário. Para tal, é fundamental estar por dentro da ideia de jogo preconizada, e adequar a observação e seleção das melhores imagens possíveis para facilitar a perceção da equipa técnica dos pontos fortes e debilidade do próximo adversário, para desse modo a semana de trabalho ser ajustada em alguns aspetos de acordo com isso.

No decorrer deste processo, por vezes vemos a mesmo clip 10-15-20 vezes, multiplicando isto por todos os clips codificados, chega a um ponto que pormenores podem escapar pelo cansaço visual. É necessário ser perspicaz nesta seleção e perceber realmente quais as melhores imagens e quais é que são passíveis de ser retiradas da análise para que dessa forma não se torne um vídeo maçador, seja por ter clips muito semelhantes que passam a ser desnecessários, seja pelo clip não apresentar nada que seja relevante e/ou representativo do jogar do adversário.

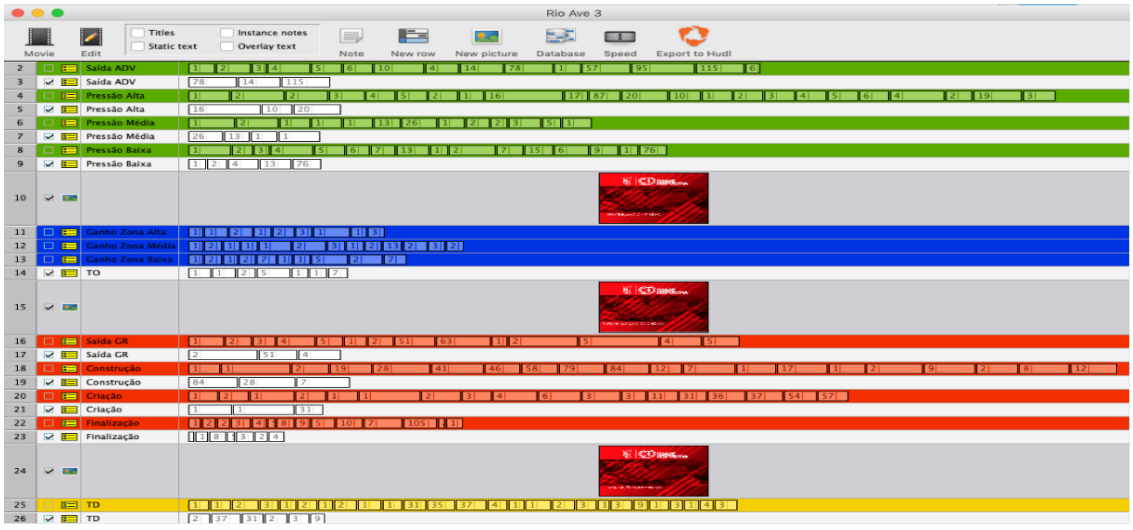


Figura 24- Exemplo de uma codificação no programa SportsCode

4.3.4. **Representar o adversário no processo Treino**

A representação do adversário no treino é algo que, ao longo do tempo, se pode tornar difícil de gerir por parte de um treinador de futebol. Primeiro porque

os jogadores que o fazem “deixam” de trabalhar as ideias da própria equipa e por outro lado porque dá a entender que esses jogadores não serão opção para iniciar o próximo jogo que gera descontentamento nesses atletas.

O facto de a nossa forma de jogar ser diferente de todas as equipas que defrontamos, seria inevitável existir poucas semelhanças entre a equipa que representa o adversário e a que está a trabalhar a nossa ideia. Por exemplo, a nossa construção a 3 com um dos laterais e o posicionamento dos nossos extremos por dentro foi algo que poucas equipas fizeram, para além de que a nossa equipa procura assumir sempre o jogo, pelo que, a equipa que estaria a representar o adversário não o fazia.

Por estes motivos, a nossa abordagem neste tipo de situações teve isso em atenção, porque, para nós, o mais importante é a nossa forma de jogar e não tanto o adversário. Optamos por representar na mesma o adversário no treino, normalmente nos treinos de 5ª e 6ª feira, no entanto, fazíamo-lo apenas durante curtos períodos e em momentos chave, definidos pelo treinador principal, e feitos praticamente em coreografia, ou seja, situações mais paradas para os jogadores assimilarem que problemas teriam no jogo e que soluções poderão aparecer. Eram esses momentos, em organização defensiva, o pressing à nossa saída de bola, a zona definida para bloco de pressão e a forma que o faziam e eventuais debilidades encontradas durante a análise do adversário. Em organização ofensiva, replicávamos o pontapé de baliza para definirmos o nosso pressing, e a forma de jogar do adversário em construção e criação. Na 6ª Feira eram representadas a bolas paradas. Após esta “simulação”, abrimos para jogo onde as 2 equipas jogavam na nossa forma de jogar. De realçar que, durante a representação do adversário íamos trocando os jogadores de uma equipa para a outra, ou seja, para além de ser pouco tempo de representação e de uma forma pausada com instrução do treinador, também existia uma variabilidade nos jogadores que o faziam, evitando desta forma o possível desconforto causado nos jogadores.

Penso que, desta forma, a estratégia para o jogo é passada e trabalhada sem que os jogadores que representam o adversário fiquem desconfortáveis e desmotivadas, mantendo sempre a nossa forma de jogar como foco principal.

Sempre foi uma ideia passada aos jogadores a importância dos jogadores não titulares, porque se esses baixaram o nível, a competitividade interna baixa e consequentemente o rendimento dos que jogam acaba por baixar pelo conforto de não terem o lugar em risco. É muito importante a competitividade interna para elevar o nível de todos os jogadores do plantel e dessa forma elevar o nível coletivo da nossa equipa.

4.3.5. **Qualidade VS Quantidade da informação apresentada**

Será esta informação pertinente? Que utilidade poderá ter? Podemos tirar vantagem a partir dela? Estas foram sempre questões que pairaram na minha cabeça na altura de qualquer apresentação. A necessidade de ter a capacidade de gerir a informação e de a passar de forma simples e eficaz, sem possibilidade de múltiplas interpretações.

Inicialmente sentia necessidade de colocar o máximo de informação possível, com receio de não passar algo que tinha identificado, principalmente nos relatórios escritos do adversário. Pensava que desta forma, o estaria a fazer de maneira mais completa e que seria mais útil à equipa técnica para a preparação de cada jogo. Com o passar do tempo fui percebendo de que maneira é que as informações que passava eram utilizadas e percebi que grande parte desta se tornava em ruído, pormenores que não seria importante para o nosso desempenho.

Posto isto, comecei a perceber que tipo de conteúdo é que o treinador principal dava mais importância, processo natural de conhecimento e entrosamento da equipa técnica. Desta forma, em todos os trabalhos realizados a informação que chegava ao treinador era cada vez mais direta, objetiva e útil, respondendo da melhor forma às necessidades exigidas. Com o entendimento cada vez mais sólido da ideia de jogo e de treino, foi nítida a evolução da utilidade das minhas tarefas.

Senti-me cada vez mais útil com o desenrolar da época, sabendo e vivenciando que aquilo que era feito era utilizado da melhor forma pela equipa técnica e que isso era transportado nitidamente para a preparação e a realização de cada jogo.

4.3.6. Intervalo: “descanso” só para alguns

O período de intervalo foi, possivelmente, aquele de maior stress no que as minhas funções dizem respeito. Isto porque, muito daquilo que poderia ser transmitido aos jogadores dependia do trabalho que realizei até então, para além de toda a logística envolvida.

Tendo em conta que eram mostrados, com auxílio de um projetor, momentos do jogo com correções a fazer, os momentos onde os erros aconteceram têm de ser detetados e cortados em tempo real, visto que, após terminar a 1ª parte não há tempo para o fazer. Desse modo, é necessário uma grande concentração e capacidade de leitura e entendimento do jogo e da ideia de jogo do treinador principal, para que em tempo real se detetem os erros que poderão ser importantes corrigir ao intervalo. Outra das fontes de stress, para além da necessidade óbvia de recolher boas imagens, é o tempo para ter tudo preparado. Visto que as minhas ferramentas de trabalho não permitem que a câmara esteja diretamente ligada ao programa SportsCode, é utilizado um vídeo com imagem a preto onde é feita a codificação de todo o jogo, estando eu a ver e a codificar o jogo ao vivo e um colega a gravar o mesmo. Mal termine a 1ª parte, é necessário passar a filmagem para o computador e conciliá-la com a codificação, processo que requer algum tempo. Enquanto isso a equipa técnica já está pronta a ver os momentos selecionados pelo que este período do jogo seja uma autêntica correria. Escolhidas as imagens é necessário ligar o computador ao projetor previamente colocado antes do jogo e enquanto vão passando os clips escolhidos o treinador faz as devidas correções.

A maior parte dos cortes selecionados são da minha inteira responsabilidade, ainda que, por vezes fossem pedidas imagens diretamente da equipa técnica, onde a partir daí, focava a minha observação nesse ponto que referiram. Esta tarefa foi muito desafiante, mas de uma importância enorme para a minha evolução durante o estágio. Permitiu-me ter uma capacidade de entendimento do jogo, deteção de erros e possíveis correções, como poderia agir se fosse eu a decidir, antecipar o que poderia acontecer. Qualidades que de outra forma demoraria muito mais tempo a adquirir. Mais uma vez a autonomia e confiança

demonstradas nas minhas capacidades foram fundamentais para a minha evolução.

4.3.7. **O cumprir de prazos**

O cumprimento de prazo sempre foi algo que dei extrema importância. Falhar um prazo neste meio, tem repercussões nas várias tarefas subsequentes porque tudo está encadeado e todas as tarefas têm uma utilidade. No entanto, nem sempre foi fácil de o fazer. O volume de trabalho foi aumentando ao longo do desenrolar da época desportiva. O que é natural, à medida em que sentiam que já estava com capacidade para assegurar de forma natural as tarefas propostas, estas iam aumentando, aumentando também a minha intervenção ao longo da semana de trabalho.

O facto de termos que estar concentrados em dois adversários em simultâneo por vezes causou dificuldades nesse cumprir de prazos. Passo a explicar. Durante a semana o adversário do próximo jogo tem de ser apresentado e explicado quer para jogadores quer para equipa técnica. E isso não se resume ao tempo de duração do vídeo como é natural. O adversário é debatido e discutido com equipa técnica todos os dias, mediante os problemas que estariam a ser propostos para a sessão de treino, ou seja, todos os dias da semana eram tocados alguns pontos importantes no jogar do nosso próximo adversário. O problema surge quando sabemos que para a semana o processo se repete, ou seja, é preciso analisar o adversário que iremos defrontar na próxima semana. Por este motivo, foi inevitável trabalhar fora do contexto da Cidade Desportiva, em casa, nas folgas, sempre que havia possibilidade procurava adiantar trabalho para que nunca falhasse um prazo, mesmo que tivesse de trabalhar até tarde.

Desta forma, garantia que não falhava nenhum prazo, que tinha sempre tudo pronto a tempo e horas, mesmo que algumas vezes não fosse requisitado no primeiro dia da semana, as tarefas estavam todas prontas nesse dia e dessa forma precavia possíveis pedidos “surpresa”.

4.3.8. **A importância de estabelecer objetivos a curto/médio prazo**

Este era um tema que, mesmo antes deste estágio, encarava como algo importante para a motivação da equipa, coletiva e individualmente. No entanto, nunca pensei que tivesse o impacto que senti durante este ano.

Penso que este estabelecer de objetivos é essencial para a criação da mentalidade vencedora que é requerida no SCB. Este "recurso" foi importante numa fase menos boa da época. Na primeira volta da 2ª fase atravessamos uma altura de maus resultados e a desconfiança pairou na equipa. Desconfiança do processo, desconfiança da ideia, desconfiança deles próprios. Começou a entrar na cabeça deles que a passagem para a 3ª fase era impossível. Com a aura tão negativa que os rodeava foi necessário alterar esta mentalidade que vinham a apresentar. Aliado a outros fatores, (mencionados em 6.5.4), foi importante o estabelecer de objetivos a curto/médio prazo para tirar o pensamento do final da 2ª Fase e pensar sempre no próximo jogo como uma final. Estes objetivos, o que fez que tivesse ainda mais impacto, foram estabelecidos em equipa, todos juntos, jogadores e equipa técnica. Deste modo, a entrega e dedicação para alcançar algo que foram eles próprios que traçaram foram muito maiores do que se fosse uns objetivos impostos por nós. Foram estabelecidos objetivos em 2 momentos. No primeiro momento foi definido um período de 5 jogos (da jornada 7 até jornada 11) onde foi proposto uma meta de 11 a 15 pontos, de 11 golos marcados e ser a 3ª melhor defesa. Sabíamos que esses 5 jogos seriam fundamentais nas aspirações à passagem à 3ª Fase. Os objetivos foram impressos em cartazes e colocados em vários pontos do balneário em todos os jogos.

O primeiro jogo desses objetivos, Jornada 7: Rio Ave Futebol Clube - Sporting Clube de Braga foi fundamental na mudança do ímpeto da equipa. A vitória nesse jogo foi uma "lufada de ar fresco" na equipa, que sentiu que lhe tinha saído um peso de cima. No final dos 5 jogos, conseguimos não só cumprir os objetivos como superá-los (15 pontos, 15 golos marcados e ser a 2ª melhor defesa), ficando numa posição favorável à qualificação após a 5 vitórias seguidas. Após alcançarmos esses objetivos, sentimos que seria importante a reformulação de objetivos. Para os últimos 3 jogos (2 em casa e 1 fora), foram propostos 5 golos

marcados em casa e 2 golos marcados fora, ser a 2ª melhor defesa em casa, ser a melhor defesa fora de casa e alcançar 8 vitórias consecutivas, algo que nenhuma equipa conseguiu na 2ª Fase. Mais uma vez foram alcançados os objetivos, superando ainda o número de golos marcados em casa (9), conseguindo assim a tão desejada passagem à 3ª Fase.

4.3.9. Quarentena - Como gerir o treino e a saturação dos jogadores

A pandemia instalada devido ao COVID-19 trouxe vários problemas e no futebol não foi exceção. A necessidade de isolamento social trouxe implicações obvias ao processo de treino. Treinar sozinho uma modalidade que é coletiva não foi fácil de gerir. Inicialmente, e por não sabermos se o período de quarentena seria muito extenso, o treino focou-se essencialmente na manutenção dos índices físicos dos jogadores.

Na medida em que se foi desenrolando este período difícil, percebemos que esta fase não seria fugaz. Nesse sentido, sentimos necessidade de alterar o tipo de treino que estava a ser feito, tentando aproximar o máximo possível ao jogo, sabendo de todos os constrangimentos envolvidos. O treino passou então a basear-se nos movimentos mais utilizados pelos jogadores no jogo de futebol e passando a incluir cada vez mais bola. Travagens, mudanças de direção e de sentido, velocidade de reação, pressão e cobertura, abordagem defensiva, corrida defensiva, cabeceamento, condução e relação com bola entre outros.
Tentando aproximar o treino ao morfociclo padrão, percebemos que para alguns jogadores, os que tinham espaços mais reduzidos, a sub-dinâmica exigida passava praticamente sempre pela Tensão, pelo facto de, mesmo que no planeamento o treino ser de sub-dinâmica de Duração ou Velocidade, o facto do espaço ser reduzido obriga esses jogadores a estar constantemente a mudar de sentido o que, durante vários treinos há um acumular desse tipo de ações. Ou seja, os jogadores que tinham algum espaço (espaços exteriores ou garagens por exemplo) conseguiam cumprir, tendo em conta as condições, as sub-dinâmicas do morfociclo. Os jogadores que não tinham esse espaço, ficavam condicionados.

Para alem daquilo que é fisiológico, houve também a preocupação pela saturação mental dos jogadores. O facto de o dia de hoje ser igual ao de ontem, o de amanhã ser igual ao de hoje, gerou um desconforto emocional nos jogadores. Para responder a isso, procuramos gerir da melhor forma as folgas e os estímulos dados através do treino. Por este motivo, decidimos realizar uma atividade totalmente diferente de duas em duas semanas, para a libertação mental dos jogadores (Yoga, Zumba, Boxe, Kickboxe etc.), para além das reuniões de grupo com o psicólogo com várias atividades de grupo e algumas sessões lúdicas para quebrar esse desgaste mental e saturação dos jogadores.

5. Considerações finais

A temporada 2019/2020 foi a mais marcante da minha vida. Não só pelo facto de ser primeira vez num contexto de formação de alto rendimento, numa equipa de nível nacional e com elevadas aspirações, como também pelos contornos que a época teve, por toda a minha aprendizagem e evolução, tanto ao nível profissional como pessoal. Infelizmente, fica também marcada pela forma inédita e inesperada como terminou, com a Pandemia do COVID-19, que causou uma grande "frustração" em todo o grupo e impedindo que fosse feita a despedida merecida dos jogadores e restante Staff. De um momento para o outro algo que tomamos por garantido é posto em causa e coloca-nos a olhar para a vida de uma perspetiva completamente diferente daquilo que era habitual até então. O final deste estágio coincide com o final do meu mestrado, algo que tanto almejei e me dediquei para o conseguir.

De toda as experiências em que estive envolvido neste desporto, penso que esta foi aquela em que mais aprendi. Pela qualidade, o profissionalismo e a exigência da equipa técnica, a qualidade dos jogadores, o nível dos adversários e os diferentes obstáculos que encontramos e ultrapassamos.

Termino este ano de estágio com um conhecimento muito maior sobre o jogo, a maneira como identificar e resolver os problemas que o jogo nos dá, como transportar o jogo para o treino e o treino para o jogo, como ter os jogadores no máximo das suas capacidades semana após semana e de que forma se operacionaliza uma ideia de jogo tão vincada, de tal forma que seria muito fácil identificar a nossa equipa sem precisar de observar equipamento/emblema.

Ao nível da observação e análise de jogo houve também um crescimento muito grande. No início do ano nunca tinha tido contacto com o *SportsCode*, algo que já ambicionava aprender há algum tempo, e termino este ano com um à vontade grande com o programa, sentindo-me capaz de manobrar e resolver as minhas tarefas através deste.

Outro ponto de crescimento que sinto que consegui alcançar foi a capacidade de comunicação. O facto de ter de apresentar o adversário quer para a equipa técnica quer para os jogadores permitiu que desenvolvesse ferramentas na comunicação e adaptá-la consoante o publico alvo a que me dirijo. Percebi que,

o uso de palavras “erradas” podem levar a diferentes interpretações ou passar uma mensagem diferente do objetivo inicial.

Depois deste estágio passei a dar ainda mais importância às competências pessoais e o valor que elas têm em todos os contextos, e no futebol não é diferente. A forma como cumprimentamos alguém, a nossa linguagem corporal, a pontualidade, o cumprir prazos, o saber estar é fulcral a todos os níveis.

Sinto que todo este processo de estágio e de elaboração do respetivo relatório, aliado a toda experiência profissional que tive até à presente data, me fazem um profissional com muito mais competência, capacidade de reflexão e de crítica, bem como uma maior capacidade de me integrar e compreender aquilo que são as ideias das pessoas com quem trabalho.

Terminado este estágio, olho para o futuro com bastante otimismo.

A nível profissional, as perspetivas de futuro imediatas, não poderiam ser melhores. Isto porque, no final da época correspondente ao trabalho deste relatório, tive o convite para continuar na estrutura do Sporting Clube de Braga, passando a incorporar a equipa de Juniores A (sub-19). Esta conquista, revela o fantástico ano que vivi na equipa de Juniores B (sub-17) e é o reconhecimento do trabalho desenvolvido. O meu objetivo principal foi alcançado e isso deixa-me extremamente satisfeito. Nesse sentido, espero seguir sempre com os valores de exigência que me foram transmitidos ao longo deste estágio e estou totalmente convicto de que as experiências vividas e as aprendizagens adquiridas durante este período de Estágio foram cruciais para alcançar o tão desejado lugar no clube no final da época. Tenho em crer que este será um passo importante para aquilo que o meu futuro diz respeito no mundo do futebol e que o meu sonho começa a ganhar vida.

A nível académico, penso que num futuro recente irei parar um pouco para me debruçar ainda mais sobre as problemáticas que a prática nos traz, tentando aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo destes 5 intensos anos na FADEUP. Sinto que a “bagagem” adquirido durante a licenciatura e mestrado nesta instituição iluminará a minha prática futura, tendo noção e a consciência daquilo que está a ser feito, o porquê de ser feito de uma determinada forma e que repercussões isso trará para os jogadores e consequentemente para a

equipa. Irei procurar continuar a minha formação de treinador com os restantes graus III e IV, i.e., UEFA A e UEFA Pro, respetivamente, ainda que isso não seja um plano curto prazo.

Penso que a realização deste relatório de estágio potenciou o desenvolvimento da minha capacidade de reflexão e de um constante espírito crítico. Evitar arranjar desculpas e sim procurar soluções para os problemas existentes foi algo que aprendi e que levo comigo para o futuro sabendo que depois deste estágio me encontro muito mais preparado para responder aos desafios que estão para vir.

6. Referências Bibliográficas

Carvalhal, C. (2014). *Entre linhas* (1 ed.). Lisboa: Prime Books.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol–Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: PrimeBooks.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

Federação Portuguesa de Futebol (2019). *Regulamento Campeonato Nacional de Juniores B 2019/2020*. Consult. 12 de dezembro, 2019, disponível em https://www.fpf.pt/competicoes/futebol/masculino/juniores-b

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

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2000). *Analysis del juego en el fútebol.* In E. deportivo (Ed.), El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos.

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 Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Org.). Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões

em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

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

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

Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 13.

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

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

Guilherme Oliveira, J. (2016). Treino de Futebol. Slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol. Comunicação apresentada em Licenciatura em Ciências do Desporto - Metodologia de Futebol. Porto: FADEUP.

Lima, A.; Jorge, P. & Diaz, R., (1999). *O ensino da técnica no treino com jovens*. Treino Desportivo. Especial 2, 50-55.

Lopes, A. P. (2007). *Se não fosse para ganhar. A importância da dimensão táctica no ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Campo das Letras, Editores, SA, Porto

Machado, J. C., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J. Y., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy,* 24(2), 176-189.

Maciel, J. (2011*). Não o deixes matar: o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado.

Mallo, J. (2015*). Complex Football: From Seirul·los structured training to Frades tactical periodisation*. Spain: Topprosoccer S.L.

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

Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto

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

Pedreño, J. M. (2014). Scouting en fútbol: del fútbol base al alto rendimiento. MC Sports.

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

Renshaw, I., Davids, K. W., Shuttleworth, R., & Chow, J. Y. (2009). *Insights from ecological psychology and dynamical systems theory can underpin a philosophy of coaching*. International Journal of Sport Psychology, 40(4), 540-602.

Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol.* Lisboa: Universidad Técnica de Lisboa, Facultad de Motricidad Humana, Servicio de Ediciones, Ciencias del deporte.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. In Congresso Internacional de Jogos Desportivos (Vol. 1).

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

Sánchez, F. (2015). ¿Qué esconde tu7 rival?. Barcelona: Fútbol de Libro.

Sarmento, H. (2012). Análise do jogo de futebol- Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Sarmento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. Sports Medicine, 48(4), 799–836.

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

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

Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica*. MC Sports.

Sporting Clube de Braga (s/data) *História e Valores*. Consult. 12 de dezembro, 2019, disponível em www.scbraga.pt

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. Valência: MB football.

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

Vales, A. (2012). Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Vigo: MC Sports.

Vázquez, Á. V. (2012). Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Vigo: MC Sports.

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

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