



Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol Juniores B (sub-17) masculina do Sporting Clube de Braga – SAD, época desportiva 2022/2023.

Intervenção e reflexão de um treinador-adjunto no futebol de formação de elite

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, 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

Pedro de Almeida Ferreira

Porto, setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Ferreira, P. (2023). Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol Juniores B (sub-17) masculina do Sporting Clube de Braga – SAD, época desportiva 2022/2023. Intervenção e reflexão de um treinador-adjunto no futebol de formação de elite. Porto: P. Ferreira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ramo Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; JOVENS; TREINO; JOGO; ESTÁGIO

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a todos os professores, nomeadamente os professores do gabinete de futebol. Profissionais ímpares que me proporcionaram uma formação de excelência e me tornaram uma pessoa mais preparada para responder aos desafios que me foram surgindo ao longo da minha prática profissional como treinador de futebol.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira, pela orientação deste trabalho e pela disponibilidade demonstrada em ajudar no necessário.

Aos meus colegas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por todos os momentos partilhados nas aulas e nos tempos livres durante a licenciatura. Um grupo fantástico de amigos que se formou e que perdura pela vida fora.

Ao Sporting Clube de Braga, na pessoa do seu Coordenador Geral para o Futebol de Formação, Hugo Vieira, e do seu Coordenador Técnico, Prof. António José Pereira, pela oportunidade única de realizar o meu estágio num clube desta dimensão.

À equipa técnica e a todo o staff dos sub-17 masculinos com quem trabalhei ao longo desta época 2022/2023. Pedro Pires, Rúben Rei, Rui Silva, Miguel Oliveira, Guilherme Rodrigues, João Quadrado, Nuno Oliveira, Flávia Bento, Rúben Teixeira, Marco Silva, Francisco Gonçalves e Diogo Fernandes. Obrigado pela aprendizagem e por todos os momentos de partilha. Aprendi muito com todos e levo um pouco de cada um de vocês daqui em diante.

Agradecer aos jogadores pela sua qualidade futebolística e humana, certo de que muitos terão futuros promissores e chegarão aos mais altos patamares competitivos. Um treinador também aprende muito com os seus jogadores. Obrigado!

A todos os clubes onde trabalhei desde o início da minha curta carreira. Aqui incluo todos os seus dirigentes e profissionais das diferentes áreas, que contribuíram para que me tornasse na pessoa e no profissional que sou hoje.

A todos os amigos que me fazem bem e que me apoiam no meu percurso desportivo. Cada um à sua maneira tem sido importante nesta viagem pela vida.

Por último, aos meus pais, irmão e familiares mais próximos por serem o grande pilar da minha vida. Sei que por vezes posso não o demonstrar, parece que estou sempre focado na minha vida profissional, mas vocês são sem dúvida a parte mais importante. A vocês devo tudo!

Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Gráficos.....	X
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XII
Resumo	XIII
Abstract	XV
Lista de Abreviaturas	XVI
Capítulo I – Introdução.....	1
1.1 Enquadramento biográfico.....	1
1.2. A escolha do estágio profissionalizante	2
1.3. A indefinição na escolha do local de estágio: porquê o SC Braga?	4
1.3.1 As exigências e objetivos do estágio.....	7
1.3.2 Motivações, expectativas, estratégias e diligências do estagiário.....	12
1.4. Estrutura do relatório de estágio.....	17
Capítulo II – Contextualização da Prática	19
2.1. Macro contexto de natureza concetual	19
2.1.1. O jogo de futebol, o treino e o papel do treinador	19
2.1.2. Identificação e desenvolvimento do talento	26
2.2. Contexto institucional – Sporting Clube de Braga	33
2.2.1. Caracterização do clube.....	33
2.2.2. Palmarés e história do clube	35
2.2.3. Sporting Clube de Braga – um clube formador	39
2.3. Infraestruturas e condições materiais	45
2.3.1. Cidade Desportiva do SC Braga.....	45
2.3.2. Condições fantásticas. Que implicações na minha intervenção?.....	48
2.4. Enquadramento específico – Equipa sub-17	50
2.4.1. Contextualização da equipa sub-16 na época 2021/2022	50
2.4.1.1. Vantagens e desvantagens de utilizar uma linha de 5	52
2.4.2. Plantel sub-17	57
2.4.2.1. Caracterização e avaliação dos jogadores	59
2.4.3. Equipa técnica.....	108
2.4.3.1. Dificuldades iniciais de integração na equipa técnica	113

Capítulo III – Desenvolvimento da Prática	115
3.1. Modelo de jogo – Revisão da literatura e reflexão	115
3.1.1. A escolha da estrutura: porquê o 1-4-3-3? – Análise e reflexão.....	117
3.1.2. Relação dos jogadores com o 1-4-3-3: dificuldades iniciais de adaptação ..	121
3.1.3. Modelo de jogo – SC Braga sub-17	127
3.1.3.1. Organização ofensiva	128
3.1.3.2. Transição defensiva	132
3.1.3.3. Organização defensiva	133
3.1.3.4. Transição ofensiva	135
3.1.3.5. Esquemas táticos defensivos	136
3.1.3.6. Esquemas táticos ofensivos	137
3.1.3.7. Reflexão sobre o modelo de jogo da equipa	140
3.1.3.8. Ideias chave do setor defensivo	144
3.2. Metodologia de trabalho – Organização e dinâmica da equipa técnica	147
3.2.1. Morfociclo padrão	152
3.2.1.1. Domingo – Dia de jogo (competição).....	154
3.2.1.2. Segunda-feira – Folga	161
3.2.1.3. Terça-feira – 1º Treino – UT 126	162
3.2.1.4. Quarta-feira – 2º Treino – UT 127.....	170
3.2.1.5. Quinta-feira – 3º Treino – UT 128.....	175
3.2.1.6. Sexta-feira – 4º Treino – UT 129	179
3.2.1.7. Sábado – Folga	182
3.3. Contexto competitivo: Campeonato Nacional Sub-17 – 1ª Divisão	183
3.3.1. 1ª Fase – Série A	184
3.3.1.1. Análise ao processo defensivo e golos sofridos na 1ª Fase – Série A	192
3.3.2. 2ª Fase – Fase de Apuramento de Campeão.....	206
3.4. Funções do treinador-adjunto estagiário.....	206
3.4.1. Sugestão e operacionalização de exercícios – Setor defensivo	208
3.4.1.1. Principais barreiras e estratégias de remediação	221
3.4.2. Auditório com os defesas	224
3.4.3. Auditório coletivo – Seleção de cortes do nosso jogo	226
3.4.4. Aquecimento para o jogo: tarefas específicas	228
3.4.5. Colaboração com o departamento de <i>scouting</i>	232
3.4.6. Outras tarefas.....	234
3.5. Reflexão sobre a prática: tensão entre desenvolvimento individual e necessidade de obtenção de resultados desportivos	238

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional.....	247
4.1. Reflexão crítica: uma longa viagem.....	247
4.2. Reflexão: Torneio Algarve Cup U17 2022 – Uma oportunidade única	257
4.3. Reflexão – SC Braga – CD Feirense: uma experiência diferente	260
Capítulo V – Considerações finais e perspectivas futuras	265
Capítulo VI – Referências Bibliográficas	269
Capítulo VII – Anexos	CCLXXVII

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema do Sporting Clube de Braga (fonte: scbraga.pt)	34
Figura 2 - Estádio 1ª de Maio (fonte: wikipedia)	36
Figura 3 – Estádio Municipal de Braga (fonte: wikipedia)	37
Figura 4 - Edifício do centro de formação e campo nº 1 da Cidade Desportiva de Braga (fonte: scbraga.pt)	46
Figura 5 - Campos nº 2, 3, 4, 5 e 6 da Cidade Desportiva de Braga (fonte: scbraga.pt)	46
Figura 6 - 2ª fase do projeto da Cidade Desportiva de Braga (fonte: Canal NEXT).....	47
Figura 7 - Organização estrutural - Plantel sub-17 para a época 2022/2023.....	58
Figura 8 - Competências tático-técnicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga	61
Figura 9 - Competências psicológicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga ..	61
Figura 10 - Competências físicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga	62
Figura 11 - Competências sociais avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga	62
Figura 12 - Mesociclo 1: Período preparatório julho-agosto.....	123
Figura 13 - Posicionamento pouco equilibrado dos jogadores do setor defensivo.....	124
Figura 14 - Posicionamento "ponto de partida" no pontapé de baliza	129
Figura 15 - Posicionamento padrão na construção a 4+1	130
Figura 16 - Posicionamento padrão na construção a 3.....	130
Figura 17 - Aparecimento do 2º médio no espaço vazio.....	131
Figura 18 - Exemplo de contramovimento para atacar profundidade	131
Figura 19 - Exemplo de posicionamento (e equilíbrios) em zonas de finalização	132
Figura 20 - Comportamentos sugeridos em transição defensiva	133
Figura 21 - Posicionamento "ponto de partida" no pontapé de baliza adversário	133
Figura 22 - Comportamentos em organização defensiva	134
Figura 23 - Comportamentos sugeridos em transição ofensiva	135
Figura 24 - Posicionamento padrão nos cantos defensivos.....	136
Figura 25 - Posicionamento padrão nos livres laterais defensivos	137
Figura 26 - Posicionamento padrão nos cantos ofensivos	138
Figura 27 - Posicionamento padrão nos livres laterais ofensivos.....	139
Figura 28 - Exercício 5x5(+2) com mini balizas para melhorar pressão	143
Figura 29 - Cobertura diagonal do DC para solução de passe.....	144
Figura 30 - Relações de saída e linha de cobertura perante saída do lateral	145
Figura 31 - Relação de saída e linha de cobertura perante saída do central.....	146
Figura 32 - Cobertura ao defesa lateral realizada pelo jogador mais próximo	146
Figura 33 - Posicionamentos sugeridos mediante existência (esq.) ou inexistência (dir.) de referências na defesa do cruzamento	147
Figura 34 - Planeamento semanal - SC Braga sub-17.....	150
Figura 35 - Morfociclo padrão.....	153
Figura 36 - Valores médios da PSE nos diferentes dias do morfociclo 33	155
Figura 37 - PSE de cada um dos jogadores utilizados no jogo vs. Torreense	156
Figura 38 - Padrão de problemas evidenciados no jogo vs. Torreense	158
Figura 39 - Aspectos chave do adversário: SL Benfica	160

Figura 40 - UT 126 (1ª parte).....	162
Figura 41 - UT 126 (2ª parte).....	163
Figura 42 - Torneio de 4 equipas em regime GR+2x2+GR.....	168
Figura 43 - Torneio de 4 equipas em regime GR+3x3+GR.....	168
Figura 44 - UT 127 (1ª parte).....	170
Figura 45 - UT 127 (2ª parte).....	171
Figura 46 - UT 128 (1ª parte).....	175
Figura 47 - UT 128 (2ª parte).....	176
Figura 48 - UT 129 (1ª parte).....	179
Figura 49 - UT 129 (2ª parte).....	180
Figura 50 - Resultados obtidos na 1ª fase - Série A do CN Sub-17 - 1ª Divisão (fonte: zerozero.pt)	185
Figura 51 - Classificação final da 1ª fase - Série A (fonte: zerozero.pt)	192
Figura 52 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 1	210
Figura 53 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 2	211
Figura 54 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 3.....	213
Figura 55 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 4.....	214
Figura 56 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 5.....	215
Figura 57 - Intervenção sobre comportamento errado do defesa direito no exercício 5	216
Figura 58 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 6.....	216
Figura 59 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 7	217
Figura 60 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 8.....	218
Figura 61 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 9.....	219
Figura 62 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 10.....	220
Figura 63 - Auditório individual com o Jogador 10.....	225
Figura 64 - Exemplo de ficheiro enviado para o treinador principal com os cortes de vídeo selecionados.....	227
Figura 65 – Exemplo de cortes mostrados aos jogadores numa sessão de auditório	227
Figura 66 - Exercício de finalização realizado no aquecimento.....	229
Figura 67 - Exercício de cruzamento + finalização realizado no aquecimento	230
Figura 68 - Exercício de cantos ofensivos realizado no aquecimento.....	231
Figura 69 - Jogos observados no fim-de-semana de 18 e 19 de março de 2023.....	233
Figura 70 - Exemplo de relatório de jogador integrado	234
Figura 71 - Relatório de jogo (1ª parte).....	236
Figura 72 - Relatório de jogo (2ª parte).....	237
Figura 73 - Ficheiro de controlo da assiduidade	238
Figura 74 - Lance que origina penalti.....	240
Figura 75 - Exemplo de exercício para corrigir situação pretendida	242
Figura 76 - Exemplo de exercício para treinar aparecimento do 2º médio	251

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Golos sofridos por equipa.....	198
Gráfico 2 - Tempo dos golos sofridos em percentagem	199
Gráfico 3 - Superfície de remate dos golos sofridos.....	199
Gráfico 4 - Golos sofridos por momento do jogo.....	200
Gráfico 5 - Principais problemas evidenciados nos golos sofridos	202
Gráfico 6 - Jogadores com influência direta nos golos sofridos	202
Gráfico 7 - Zonas de finalização dos adversários nos golos sofridos	203
Gráfico 8 - Zona de assistência dos adversários nos golos sofridos	203
Gráfico 9 - Corredor de origem da jogada nos golos sofridos.....	204

Índice de Quadros

Quadro 1 - Palmarés futebolístico do SC Braga (fonte: scbraga.pt)	35
Quadro 2 - Plantel sub-17 SC Braga para a época 2022/2023	57
Quadro 3 – Avaliação do Jogador 1	64
Quadro 4 – Avaliação do Jogador 2	65
Quadro 5 – Avaliação do Jogador 3	66
Quadro 6 – Avaliação do Jogador 4	67
Quadro 7 – Avaliação do Jogador 5	68
Quadro 8 – Avaliação do Jogador 6	70
Quadro 9 – Avaliação do Jogador 7	72
Quadro 10 – Avaliação do Jogador 8	74
Quadro 11 – Avaliação do Jogador 9	76
Quadro 12 – Avaliação do Jogador 10	77
Quadro 13 – Avaliação do Jogador 11	79
Quadro 14 – Avaliação do Jogador 12	80
Quadro 15 – Avaliação do Jogador 13	82
Quadro 16 – Avaliação do Jogador 14	84
Quadro 17 – Avaliação do Jogador 15	86
Quadro 18 – Avaliação do Jogador 16	87
Quadro 19 – Avaliação do Jogador 17	88
Quadro 20 – Avaliação do Jogador 18	90
Quadro 21 – Avaliação do Jogador 19	91
Quadro 22 – Avaliação do Jogador 20	93
Quadro 23 – Avaliação do Jogador 21	94
Quadro 24 – Avaliação do Jogador 22	96
Quadro 25 – Avaliação do Jogador 23	97
Quadro 26 – Avaliação do Jogador 24	99
Quadro 27 – Avaliação do Jogador 25	101
Quadro 28 – Avaliação do Jogador 26	102
Quadro 29 – Avaliação do Jogador 27	104
Quadro 30 – Avaliação do Jogador 28	106
Quadro 31 – Avaliação do Jogador 29	107
Quadro 32 - Padrão semanal da equipa técnica do SC Braga Sub-17	151
Quadro 33 - Glossário dos principais erros evidenciados nos golos sofridos	201

Índice de Anexos

Anexo 1 - Exemplo de ficha de avaliação individual.....	CCLXXVII
Anexo 2 - Exemplo de convocatória.....	CCLXXVIII
Anexo 3 - Ficha de controlo de dados estatísticos	CCLXXIX
Anexo 4 - Exemplo de relatório de unidade de treino.....	CCLXXX
Anexo 5 - Exemplo de relatório de microciclo.....	CCLXXXI
Anexo 6 - Calendário - Fase de Apuramento de Campeão - Sub-17	CCLXXXII

Resumo

O presente relatório visa descrever a realidade de um estágio profissionalizante em exercício e conseqüentemente concluir o 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este estágio foi realizado na equipa de futebol masculina sub-17 do Sporting Clube de Braga na época desportiva 2022/2023. As expectativas iniciais eram as melhores possíveis pela oportunidade de ser realizado num clube de grande dimensão formativa e competitiva, mas ao mesmo tempo este processo implicava exigências elevadas que me obrigavam a um alto nível de preparação para dar resposta aos desafios diários. Enquanto estagiário, desempenhei a função de treinador-adjunto com intervenção significativa no planeamento e na operacionalização do processo de treino, realizando um conjunto de tarefas que me foram atribuídas em função da dinâmica de trabalho específica da equipa técnica.

Depois de um enquadramento do estágio, onde se aclaram as expectativas e objetivos do estagiário, segue-se uma caracterização da instituição de acolhimento com especial ênfase no estatuto formador do clube, bem como a caracterização e análise do plantel e da equipa técnica. Seguidamente, foram aprofundados o modelo de jogo, a metodologia aplicada, o contexto competitivo e o contexto funcional, sendo onde se disserta reflexivamente sobre a prática, com especial foco na intervenção direta do treinador estagiário. A parte final deste trabalho reporta-se à reflexão sobre as experiências críticas vivenciadas, bem como à análise sobre o impacto do estágio no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

No final do estágio, acredito que este superou todas as expectativas. Ao lidar diariamente com jovens jogadores muito diferentes, cada um com a sua especificidade, concluo que o seu desenvolvimento não pode ser abordado de forma superficial, mas requerendo dos treinadores um estudo aprofundado para definição das várias estratégias de intervenção para cada um deles, de forma a potenciar a sua evolução.

Palavras-chave: FUTEBOL; JOVENS; TREINO; JOGO; ESTÁGIO.

Abstract

This report aims to describe the reality of a professional internship in practice and consequently to conclude the 2nd cycle in Sports Training - High Performance Training at the Faculty of Sports at the University of Oporto. This internship was carried out in the under 17 men's football team in Sporting Clube de Braga during the 2022/2023 season. My initial expectations were the best possible due to being held in a club with a large training and competitive dimension, but at the same time this process involved high demands that forced me to a high level of preparation to respond to daily challenges. As a trainee, I was able to develop the role of assistant coach with a significant part in the planning and operationalization of the training process, doing collaborative tasks that were assigned to me according to the specific work dynamics of the coaching team.

After the clarifications about the traineeship, in which the expectations and goals are explained, follows a characterization of the host institution, with special emphasis on the club's training status, as well as the characterization and analysis of the squad and the coaching team. Then the game model, the applied methodology, the competitive context and the functional context were deepened, where the practice is reflectively discussed, with special focus on the direct intervention of the trainee coach. The final part of this work refers to the reflection on the critical experiences lived, as well as the analysis of the impact of the internship on my personal and professional development.

In the end of the internship, I believe that it has exceeded all expectations. Dealing with very different young players on a daily basis, each with their own specificity, I conclude that their development cannot be approached superficially, but that coaches need to carry out an in-depth study to define the various intervention strategies for each of them, in order to enhance their evolution.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH; TRAINING; GAME; TRAINEESHIP.

Lista de Abreviaturas

ADV – Adversário
CN – Campeonato Nacional
DC – Defesa Central
EFGF – Escola de Futebol Gverreiros do Futuro
ETD – Esquemas Táticos Defensivos
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FIFA – Fédération Internationale de Football Association
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GOA – Gabinete de Observação e Análise
GOD – Gabinete de Otimização Desportiva
GOT – Gabinete de Otimização Técnica
GR – Guarda-Redes
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
JK – Joker
JPF – Jogador de Potencial Futuro
OD – Organização Defensiva
OO – Organização Ofensiva
PL – Ponta de Lança
SCB – Sporting Clube de Braga
TD – Transição Defensiva
TO – Transição Ofensiva
UEFA – Union of European Football Associations
UT – Unidade de Treino

Capítulo I – Introdução

*“Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.”*
Fernando Pessoa

1.1 Enquadramento biográfico

Desde muito cedo que o futebol é a minha grande paixão. Muito para além de uma mera modalidade desportiva, e do prazer de jogar ou assistir a um jogo, o futebol sempre foi e continua a ser a minha forma de viver. Naturalmente que, ainda bastante jovem, iniciei o meu percurso enquanto jogador de futebol de formação, tendo jogado em diferentes escalões ao longo de várias épocas desportivas. No entanto, para além do grande prazer que sempre tive em jogar futebol, sempre tive o desejo de um dia poder ser treinador. O treino, o exercício, o exemplo e as ideias de treinadores nacionais e internacionais, a preparação e a organização das equipas, a qualidade de jogo de algumas das melhores equipas que tive oportunidade de ver jogar, entre outros fatores, contribuíram muito para que dirigisse o meu foco para a área do treino.

Foi com o objetivo de poder ter uma carreira de treinador que iniciei o curso de treinadores Grau I pela via associativa, enquanto comecei a treinar no futebol de formação. A grande necessidade de aprendizagem, formação académica e enriquecimento curricular fez com que decidisse ingressar no ensino superior para estudar aquilo que sempre quis: desporto, mais concretamente futebol. A escolha da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) surgiu de forma natural tendo em consideração o prestígio da mesma na formação de profissionais de excelência na área do treino. Foi nesta instituição que concluí a minha licenciatura em Ciências do Desporto com

especialização em Treino Desportivo – Futebol, onde desenvolvi conhecimentos ímpares e adquiri competências diversas que me permitiram estar mais preparado para lidar com a exigência diária do processo de treino nos vários contextos em que estive inserido. De forma a dar continuidade à minha formação e aprofundar ainda mais os meus conhecimentos, decidi ingressar no 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, tendo sido selecionado para a opção Treino de Alto Rendimento – Futebol.

O estágio profissionalizante em exercício insere-se no plano curricular do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e foi realizado desde julho de 2022 no Sporting Clube de Braga – SAD (SC Braga), mais concretamente na equipa de futebol sub-17 masculina que compete no Campeonato Nacional Sub-17 – 1ª Divisão. O estágio foi orientado pelo Professor Doutor Daniel Barreira e tutorado pelo coordenador técnico do clube, Mestre António Pereira. No estágio desempenhei a função de treinador-adjunto, com término previsto para junho de 2023, abrangendo cinco horas de trabalho diário presencial na Cidade Desportiva de Braga, para além de todo o trabalho autónomo fora das instalações do clube.

1.2. A escolha do estágio profissionalizante

Para Caires e Almeida (2000), o estágio pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.

A escolha do estágio profissionalizante teve em consideração a minha necessidade de estar no terreno, enquanto treinador-adjunto, mantendo-me numa função que me preenche profissionalmente, procurando aplicar num novo contexto diferenciado de prática os conhecimentos adquiridos na faculdade e no terreno, acompanhando todo este processo com reflexões diárias que me permitam ultrapassar todas as barreiras que possam surgir tais como dificuldades de adaptação ao clube, intervenção reduzida no processo, entre

outras. A reflexão permite a construção pessoal do conhecimento e possibilita adquirir um maior controlo sobre as minhas práticas. Privilegiando o treino como um espaço de aquisição de competências e de evolução dos jogadores e da equipa, esperava ter grande autonomia para aprender fazendo e com isso poder crescer com os erros cometidos.

A realização deste estágio permite obter o Grau II de treinador de futebol, bem como a componente geral de Grau III. Segundo o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), o Grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Este grau é, portanto, um patamar decisivo para a filiação e comprometimento do treinador para com a sua atividade profissional, ao exigir competências decisivas para o bom exercício da função, pelo que a sua obtenção é um requisito imprescindível para a obtenção dos graus seguintes (III e IV). Segundo esta instituição, são competências necessárias para o exercício da função de treinador de Grau II: o planeamento, organização, implementação e avaliação autónoma da atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição. Para além de uma vasta lista de atividades que são da responsabilidade do treinador de futebol de Grau II, outra das grandes competências passa pela coadjuvação de treinadores titulares de grau superior. As capacidades ditas académicas podem ser incluídas no lote de aptidões que os treinadores possuem e que são fundamentais para o seu exercício. O facto de existirem mais treinadores-adjuntos do que treinadores principais, coloca os treinadores-adjuntos numa vertente do treino e do seu controlo que deve ser especializada e fundamentada através da sua habilitação académica. Uma cada vez maior especialização dos treinadores de futebol, nomeadamente dos treinadores-adjuntos, não só ao nível federativo, mas também académico, leva a crer que atualmente este é um critério muito importante e valorizado no desporto de alto rendimento. Não sendo um critério obrigatório que elimine possíveis treinadores (adjuntos) de elite, atualmente a formação académica na área das ciências do desporto ou equivalente, com especialização em futebol, consta frequentemente no currículo de uma grande maioria dos treinadores que estão a trabalhar no

futebol profissional. Podemos considerar que uma habilitação superior é uma mais-valia que pode abrir portas a novos desafios profissionais para os treinadores de futebol.

A conclusão do ciclo de estudos correspondente à realização do relatório de estágio bem como a obtenção do Grau II / UEFA B de treinador de futebol foram dois dos meus principais objetivos para esta época desportiva.

1.3. A indefinição na escolha do local de estágio: porquê o SC Braga?

Até bem perto do início da época 2022/2023, o meu local de estágio ainda não tinha sido definido. Este foi um processo difícil e que me obrigou a fazer uma profunda reflexão, tendo em conta os prós e os contras decorrentes de qualquer decisão a ser tomada. Isto porque nas últimas épocas trabalhei exclusivamente no futebol e na época transata estava a treinar uma equipa do Campeonato de Portugal, na função de treinador-adjunto, coadjuvando um treinador que já tinha sido meu jogador e com quem possui uma grande relação de amizade.

Depois do sucesso coletivo da temporada passada (2021/2022), que culminou com a obtenção do principal objetivo, que passava pela manutenção no Campeonato de Portugal, a nossa ideia passava pela continuidade no clube, caso não surgissem outras oportunidades em campeonatos e/ou projetos mais interessantes. No entanto, devido a algumas indefinições no que concerne ao investimento externo no clube, à ajuda de alguns patrocinadores prioritários tendo em consideração a crise que se instalou na Europa devido à pandemia do COVID-19 e ao conflito na Ucrânia, o que prejudicou o tecido empresarial da região de forma significativa, a decisão da direção em continuar à frente dos destinos do clube tardou em acontecer. Isso fez com que a renovação do treinador principal também demorasse mais do que seria expectável, e a certa altura tive de procurar outras soluções que me permitissem realizar o estágio num contexto de campeonato nacional.

Para além desta indefinição na renovação do treinador principal, senti que precisava de dar um novo passo. O facto de no passado ter tido a oportunidade de trabalhar numa grande estrutura organizacional, embora em funções distintas, fez com que desejasse voltar a um contexto que considero mais propício para a minha evolução desportiva e sobretudo humana. Desportivamente, pelos desafios exigentes que podiam surgir na preparação de jogadores e equipas para competir a alto nível, que me obrigariam a pensar e a refletir o treino de forma holística e a ultrapassar as barreiras do dia-a-dia, que aprofundarei ao longo da realização deste trabalho. Evolução humana porque poderia voltar a trabalhar numa estrutura com hierarquias bem definidas, canais de comunicação perfeitamente identificados, onde seria exposto a alguma pressão para obtenção dos resultados (não apenas os propriamente ditos) enquanto elemento de uma equipa técnica de alto rendimento, mas também a situações de desconforto, discussão e conflito no seio da equipa técnica, que me obrigassem a refletir de forma a ajustar o meu comportamento e a maneira como me relaciono com cada um deles.

Nesse sentido, de forma espontânea através de e-mail, entrei em contacto com diversos clubes no sentido de perceber a sua receptividade em contarem comigo na sua estrutura técnica, enquanto treinador estagiário. Nesse e-mail salientei a necessidade de realizar o estágio em equipas que participassem em competições nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF): Sub-15, Sub-17, Sub-19, Sub-23, Equipa B, tendo o estagiário a obrigação de ser inscrito como Treinador Estagiário, de forma a obter o Grau II (IPDJ) / UEFA B.

De todos os clubes contactados por esta via, o SC Braga foi aquele que prontamente aceitou o meu pedido. Ainda nessa mesma tarde, o coordenador técnico do clube, entrou em contacto comigo através de chamada telefónica e agendou uma entrevista para abordar a possibilidade de enquadramento numa das equipas técnicas do clube.

Cerca de uma semana depois desta chamada, desloquei-me à Cidade Desportiva de Braga. Nesse momento, foi-me apresentado o projeto do SC Braga e a forma de integração de um estagiário nas equipas técnicas do clube.

Foi salientado que teria intervenção como um treinador-adjunto normal e que na estrutura do SC Braga os treinadores estagiários fazem parte do processo, com intervenção significativa. São efetivamente treinadores-adjuntos com funções relativamente abrangentes dentro da equipa técnica.

O facto do estágio não ser remunerado deixou-me um pouco de pé atrás, porque ao longo dos últimos anos tenho trabalhado exclusivamente no futebol. Entretanto recebo a notícia de que o meu colega acertou a renovação e vai continuar no clube onde estávamos na época anterior. Este acontecimento, aliado ao estágio não ser remunerado, fez-me equacionar a possibilidade de estar em dois projetos em simultâneo: o SC Braga e o Valadares Gaia Futebol Clube (Valadares Gaia FC). O primeiro, onde aproveitaria para realizar o meu estágio, e o segundo, onde continuaria a treinar e a auferir o meu salário que, entre outros benefícios, me ajudaria a suportar os gastos elevados com as deslocações para Braga.

Porque os treinos não coincidiam, tendo em conta que os treinos em Valadares seriam de manhã, e os treinos em Braga seriam de tarde, abordei o coordenador técnico do SC Braga no sentido de perceber a sua recetividade para estar nos dois clubes em simultâneo. Aceitou, com a condição de que todas as tarefas do e relacionadas com o SC Braga fossem escrupulosamente cumpridas. A partir desse momento, preparei-me para uma época muito desgastante nos dois projetos, esperando novas indicações do coordenador técnico para me apresentar na Cidade Desportiva de Braga para ser apresentado aos meus colegas de equipa técnica e iniciar os trabalhos de pré-época, enquanto trabalhava com o meu colega do Valadares Gaia FC na construção do plantel para a época 2022/2023, com tardes infindáveis de observação, análise e recrutamento de jogadores que pudessem interessar para o nosso projeto.

No entanto, pouco tempo depois, recebi a notícia, por parte do coordenador técnico do SC Braga, de que até ao início do ano letivo escolar (meados de setembro), os treinos da equipa sub-17 seriam realizados da parte da manhã. Tendo em consideração que os treinos no Valadares Gaia FC iniciariam a 1 de agosto de 2022, isto pressupunha que tivesse de me ausentar

desses mesmos treinos durante cerca de um mês e meio. Uma situação pouco confortável, que me obrigou a optar apenas por um dos dois projetos.

Por me identificar com os valores do clube (ponto 2.2.3), por valorizar a aposta do mesmo na sua formação e por se tratar de uma oportunidade única para descobrir e compreender os processos que justificam tamanho sucesso na transição do futebol de formação para o futebol sénior, para além das boas perspetivas de futuro que encontrei no clube, optei pelo SC Braga. Enquanto treinador, trabalhei essencialmente no futebol sénior, onde o resultado, para muitas estruturas, é tudo. Não deveria ser assim, mas pelo que vivenciei no passado, quando um treinador não apresenta resultados, é sempre o primeiro a sair. Também por esse motivo, decidi realizar o meu estágio no futebol de formação. Apesar de querer muito ganhar e ter neste contexto a oportunidade de lutar pelo título de campeão nacional, na minha opinião, o objetivo primordial não deve ser esse. Tudo depende da importância e do significado que damos ao resultado. E para mim, o resultado não se pode sobrepor à qualidade de jogo. Para mim, um jogo de qualidade é um jogo que privilegie e potencie as características dos jogadores, com organização, onde a equipa é objetiva na procura do golo e equilibrada defensivamente quando tem a bola, procurando recuperar rapidamente a posse de bola quando não a tem.

1.3.1 As exigências e objetivos do estágio

Segundo o regulamento de estágio do 2º ciclo em Treino Desportivo, o Estágio de Formação em Exercício na especialização em Treino de Alto Rendimento tem como principal objetivo contribuir para a formação de técnicos com um perfil diferenciado, habilitados para desempenharem a função de treinador, orientando a formação dos jogadores em treino e em competição. Segundo o Artigo 2º do regulamento, este estágio visa desenvolver competências de conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de treino em alto rendimento desportivo capacitando os treinadores com habilitações que lhes permitam responder da forma mais adequada aos desafios

exigentes colocados pela profissão, desenvolvendo a sua capacidade crítica e reflexiva.

O estágio profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo, em contexto de Treino de Alto Rendimento, pressupôs que durante a época desportiva 2022/2023 teria de ser inscrito como Treinador Estagiário e estar inserido na ficha de jogo em pelo menos quinze jogos como Treinador Estagiário. Este estágio teria de ser realizado, obrigatoriamente, numa equipa de Futebol de 11 que participasse nas competições nacionais da FPF. Ao participar no Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) 1ª Divisão, a equipa Sub-17 do SC Braga permitiu-me realizar o estágio respeitando todos os pré-requisitos para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, e conseqüentemente a obtenção do Grau II / UEFA B de treinador de futebol.

Enquadrei este processo como uma oportunidade de colocar em prática, num contexto de alto rendimento no futebol de formação, os conhecimentos que adquiri nas várias unidades curriculares que frequentei na FADEUP ao longo da licenciatura e do primeiro ano do mestrado. Esse foi um dos meus propósitos quando fiz o estágio curricular no 1º ciclo de estudos e, apesar de na altura considerar que já tinha alguma capacidade para aplicar a teoria na prática, sinto que me faltava ser mais crítico e, conseqüentemente, refletir com maior profundidade o que acontecia diariamente. Coelho (2022) refere que os treinadores deverão ser constantemente reflexivos, repensando, reestruturando e refazendo os seus conhecimentos, as suas ideias e o “seu futebol”. Em retrospectiva, examinando atentamente as minhas reflexões das unidades de treino quando frequentei a licenciatura em Ciências do Desporto com especialização em Treino Desportivo - Futebol, pareceu-me que estavam reunidas condições para, neste novo estágio, analisar e refletir com maior profundidade todo o processo de treino e jogo. As minhas reflexões eram essencialmente descritivas, onde eu procurava identificar os motivos de certo exercício não ir ao encontro dos objetivos pretendidos. De certa forma também tinha alguma capacidade de reflexão, mas esta era feita essencialmente em cima daquilo que acontecia nas unidades de treino sem considerar outros fatores

relevantes que influenciavam todo o processo. Para além disso, as minhas reflexões centravam-se muito na minha experiência empírica enquanto jogador e enquanto treinador noutros contextos e não eram sustentadas com bibliografia que me pudesse auxiliar a perceber melhor o que estava a acontecer, a interpretar os erros cometidos e a colocar em evidência questões que eu nem sequer tinha capacidade para colocar e refletir sobre elas.

Pretendia através deste estágio conhecer e entender a realidade existente num contexto onde desejo estar inserido no futuro e onde nunca tinha tido oportunidade de treinar. Considerando toda a experiência prévia que adquiri em contexto de treino ao longo de diferentes épocas desportivas, em diferentes escalões etários e diferentes contextos competitivos, parti para este estágio com a noção de que a exigência seria muito mais elevada do que em qualquer outro projeto em que estive envolvido enquanto treinador. Não só por se tratar de um estágio inserido no mestrado, mas principalmente por se tratar de um contexto de treino de alto rendimento, onde certamente iria ter a oportunidade de treinar jogadores de alto nível e trabalhar diariamente com profissionais de diversas áreas, que muito exigiriam de mim.

À medida que os dias fossem passando, teria de ter a capacidade de refletir acerca de todo o processo de forma a melhorar a minha performance nas várias funções que me fossem atribuídas. Teria de trabalhar nos limites, com o objetivo de ajudar o clube a atingir os seus objetivos, dar um contributo para o desenvolvimento coletivo da equipa e individual dos jogadores, e ajudar-me a mim próprio na minha evolução enquanto treinador, porque só trabalhando com máxima dedicação seria capaz de evoluir as minhas competências e estar (mais) preparado para outros desafios e patamares competitivos que pudessem surgir no futuro.

De forma a responder eficazmente aos desafios que fossem surgindo no decorrer da minha atividade profissional ao longo do ano de estágio tornou-se imperativo definir objetivos específicos em dois diferentes níveis: objetivos pessoais e objetivos profissionais.

Objetivos pessoais:

- Obtenção do Grau II / UEFA B de treinador de futebol;
- Conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, dando continuidade à minha formação académica na FADEUP após concluída com sucesso a licenciatura em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, aumentando as minhas habilitações académicas e melhorando o meu currículo, para além de se tratar de algo a que me propus concluir, apesar de todas as dificuldades logísticas que tenho encontrado pelo caminho;
- Possibilitar a continuidade do meu percurso académico com a realização de Doutoramento, que é algo que tenciono fazer no futuro;
- Realizar um relatório de estágio de excelência, garantindo a manutenção do padrão de exigência que defini para comigo próprio desde que iniciei o meu percurso académico;
- Ter a possibilidade de treinar num clube de excelência, como é o SC Braga, conhecendo uma nova realidade, novas ideias e formas de trabalhar, para além de ter contacto com vários treinadores e profissionais de várias áreas relacionadas com o treino;
- Desenvolver competências que serão cruciais para o meu futuro enquanto treinador de futebol: comunicação, liderança, autonomia, criatividade, adaptabilidade, resiliência, superação, capacidade para trabalhar em equipa, entre outras;
- Desenvolver a minha capacidade de análise, identificando com eficácia a informação proveniente do treino e do jogo de forma a potenciar a reflexão e discussão da equipa técnica com a finalidade de auxiliar no planeamento e na operacionalização dos treinos seguintes e preparar o jogo da melhor forma;
- Desenvolver a minha capacidade para apresentar e intervir no exercício com eficácia, direcionando o meu feedback para aqueles

que são os objetivos do exercício e refutando tudo aquilo que é acessório e pouco importante;

- Melhorar a minha capacidade de reflexão e utilizar diários reflexivos de forma a potenciar a minha criatividade e explorar novas ideias que possam enriquecer o processo de treino;
- Desenvolver a minha capacidade para trabalhar com diferentes softwares que possam auxiliar no planeamento, operacionalização e controlo do treino para além de criar documentos originais que possam ser úteis para jogadores e equipa técnica;
- Aumentar a minha rede de contactos e ter uma maior abrangência de conhecimento de jogadores na faixa etária Sub-17 (2006) e Sub-16 (2007);
- Criar bons relacionamentos dentro do clube e desenvolver as minhas competências ao nível das relações humanas, conseguindo estabelecer confiança com jogadores, colegas de equipa técnica e todos os elementos que compõem a estrutura do SC Braga;
- Ter a possibilidade de trabalhar num contexto que me permita sair da minha zona de conforto, desafiar-me permanentemente a ser melhor diariamente e que me coloque dificuldades até aqui não encontradas ao longo do meu percurso profissional, permitindo entre outras tarefas: liderar exercícios, abordar individualmente os jogadores para discutir certas ações ou decisões tomadas, corrigir comportamentos desajustados em treino ou resolver pequenos conflitos entre os jogadores;
- Cumprir com distinção tudo aquilo que me for pedido pela estrutura do SC Braga de forma a conseguir permanecer no clube após término do estágio, obtendo o reconhecimento da minha competência enquanto treinador de futebol por parte de jogadores,

colegas de equipa técnica e elementos que compõem a estrutura do SC Braga;

Objetivos profissionais:

- Contribuir para a obtenção dos objetivos propostos pela estrutura do SC Braga para a equipa Sub-17;
- Cumprir com todas as tarefas que me forem solicitadas (definidas pela equipa técnica) ao nível do processo de treino e jogo;
- Dar um importante contributo para a melhoria dos jogadores, da equipa e do clube;
- Contribuir também para o desenvolvimento dos restantes elementos da equipa técnica, fazendo da partilha uma ferramenta indispensável no processo;
- Colaborar com o departamento de scouting do clube na identificação de talentos que possam ser recrutados para as equipas de formação do SC Braga.

1.3.2 Motivações, expectativas, estratégias e diligências do estagiário

Para desenvolvimento deste ponto farei uma reflexão onde utilizarei alguns exemplos concretos que vivenciei ao longo do estágio.

As expectativas iniciais para este estágio eram as melhores possíveis. Ter a oportunidade de estar num clube desta dimensão, treinar jogadores de grande qualidade futebolística, ajudá-los na concretização dos seus objetivos individuais e no alcance do seu potencial, motivava-me imenso. Nesse sentido, para além de me propor a intervir a nível tático/técnico, procurei ser motivador e incutir uma forte atitude competitiva nos jogadores, aproveitando esses momentos para desenvolver a minha liderança.

Expondo uma intervenção que tive com um dos meus avançados durante um exercício que continha finalização e que elucida a minha pretensão: *“X tens de ser mais exigente contigo próprio. Um avançado vive de golos. E tu não estás a aproveitar este exercício para melhorares a tua finalização. Mesmo sendo um exercício lúdico, há um objetivo. Fazeres golo e impedires o teu colega de o fazer. Achas que estás a dar o teu máximo? Nesta próxima série, quero que faças 5 golos! Tem de ser o teu objetivo! Supera-te!”* Deste modo procurava salientar diariamente no treino a necessidade de darem o máximo em todos os exercícios, de manterem o foco nas tarefas, de procurarem ser melhores em cada detalhe.

Pretendia também aprender muito com eles. A sua atuação, ainda que por vezes de forma inconsciente, fará de mim melhor treinador no futuro e isto só podia ser conseguido através de momentos de discussão, partilha e questionamento mútuo. As perguntas deles, por si só, já me obrigavam a estar permanentemente preparado para lhes dar respostas. Isto fez com que diariamente procurasse analisar ao pormenor os meus jogadores, perceber os seus pontos fortes e menos fortes, para posteriormente estudar, refletir e intervir seja através de exercícios, explicações ou feedbacks, que promovessem a aquisição de competências úteis ao seu desenvolvimento, com o objetivo de no final da época estarem mais preparados para as próximas etapas da sua formação e cada vez mais próximos de poderem chegar ao futebol profissional.

Utilizando um exemplo concreto com um jogador que aconteceu esta época, quando ele me questionou: *“Mister, o que preciso de fazer para receber mais vezes a bola entre linhas?”* Para poder ajudar o jogador, tenho de perceber o jogo, conhecer o jogador e as suas características. Nesse caso salientei que: *“Precisas de te libertar da marcação e isso pode ser conseguido através de um contramovimento. Ao simulares um ataque ao espaço nas costas do defesa vais arrastá-lo e quando isso acontecer é o momento de inverteres o movimento e apareceres em apoio, no espaço criado por ti. Se não fores referenciado por ele e o espaço existir, abre o corpo e mantém-te no buraco. Interpreta a situação, verifica o posicionamento do adversário e decide em função do que está a acontecer.”* Desta forma procuro que o jogador interprete o jogo e decida em

função das informações que recolhe naquele momento, sem o castrar a um único caminho.

No que concerne à minha relação com os elementos da equipa técnica e expectativas que tinha em relação ao grau de integração na mesma, esperava poder dar o meu contributo no planeamento, operacionalização e avaliação do treino, ajudando a equipa técnica, e fundamentalmente o treinador principal, em tudo aquilo que me fosse solicitado. Embora fosse treinador-adjunto estagiário, tudo ia fazer para adquirir a confiança por parte da equipa técnica e ser parte ativa de todo o processo, tendo influência nas decisões tomadas e liberdade para colocar em prática as minhas ideias. De certa forma, procuraria dar um importante cunho pessoal à equipa sub-17 do SC Braga, reconhecendo que apesar de estagiário, já possuo seis épocas de experiência de treino e já passei por contextos igualmente relevantes. Ao longo do meu percurso trabalhei com diferentes treinadores principais, que exigiram de mim diferentes tarefas e que moldaram um pouco o meu comportamento. Assim sendo, primeiro necessitava de perceber o perfil do treinador principal com quem ia trabalhar para posteriormente perceber que forma de atuação devia ter para que a minha intervenção fosse útil e relevante para que os objetivos definidos pela equipa técnica fossem alcançados. Vítor Vinha (cit. por Simões de Abreu, 2022), a propósito deste tema, refere que com um treinador principal teve grande empatia e comunhão de ideias enquanto, na época seguinte, no mesmo clube, mas trabalhando com um treinador principal diferente, não teve essa mesma empatia nem comunhão de ideias, admitindo que não encontrou a melhor forma de comunicar com o treinador em causa. Treinadores principais diferentes poderão olhar para os assuntos de maneira diferente e valorizar mais um treinador-adjunto com certo perfil de atuação no seu ser e estar e determinadas características em detrimento de outras.

Diariamente procurei esforçar-me por colocar questões que levantassem reflexões para a equipa técnica e que conseqüentemente pudessem acrescentar ao processo. Um exemplo elucidativo que aconteceu esta época: um jogador não está a ter um bom desempenho e, por esse motivo, não está a ser considerado pelo treinador nas escolhas para a convocatória, apesar de ser

unânime o reconhecimento da sua capacidade de drible e 1x1 ofensivo. Nesse caso coloquei a seguinte questão: *“Porque não invertermos a nossa dinâmica no corredor direito, de forma que o nosso lateral jogue mais por dentro, para que o X possa receber a bola por fora e forçar situações de 1x1?”*. Essa questão permitiu à equipa técnica equacionar esta possibilidade, testar em treino e, conseqüentemente, considerar a inclusão do jogador que acabou, inclusive, por ser titular no jogo seguinte.

Tentei aproveitar ao máximo estes momentos abertos a discussão, onde tinha maior liberdade para dar a minha opinião, sugerir exercícios e argumentar outros possíveis caminhos quando não concordava com algo. Considero que perante as decisões do treinador principal, o treinador-adjunto não deverá ir contra o treinador principal, mas deve expor as suas opiniões, levantar questões, identificar outras possíveis soluções, para que a decisão final a ser tomada depois de reflexão entre os vários elementos da equipa técnica, seja a mais ponderada e controlada possível. Concordo com Nuno Campos (2022) quando este afirma que os adjuntos servem para colocar ideias à discussão, mas que a partir do momento em que o treinador principal toma a decisão, concordando ou não com ela, a decisão é de todos os elementos da equipa técnica e não podem existir dúvidas na passagem de informação aos jogadores. Sendo esta a minha forma de atuação acabo por me afiliar à decisão tomada, mesmo que inicialmente não fosse a decisão defendida por mim, e isto traz repercussões positivas ao nível da motivação e do sentimento de conforto e de segurança no meu papel porque discuti, argumentei e também influenciei a decisão final. Se me cingisse a dizer que sim a tudo ou se não opinasse quando não concordava com determinada proposta, sinto que com o tempo acabaria por desmotivar e perder a minha influência no seio da equipa técnica. E foi nesta base de partilha que pretendia aprender com os meus colegas, ouvindo os seus conselhos e opiniões, observando os seus comportamentos em treino e em competição, a forma como exercem a sua liderança e comunicam com os jogadores, a forma como intervêm no exercício.

Em relação aos restantes elementos do staff (vários departamentos), tencionava ter uma relação cordial e de respeito para com todos eles, cumprindo

com todas as regras definidas pela estrutura do clube. Procurei manter-me sempre aberto ao diálogo e à aprendizagem. Em todos os contextos de prática onde estive inserido, a única premissa que levei sempre comigo para os projetos é a de que não sou e não serei fundamentalista. Hoje reconheço que diariamente posso aprender sempre coisas novas com todas as pessoas que se vão cruzando no meu caminho, independentemente da sua função e posição hierárquica nos clubes, e aqui não podia ser diferente. Por esse motivo, aquilo que podia aprender com cada elemento foi sempre tido em consideração.

Em síntese, pretendia desenvolver-me e valorizar-me num contexto muito rico, procurando ao mesmo tempo ter autonomia para colocar em prática as minhas ideias e intervir de forma significativa no processo, mantendo uma postura que incentivasse à discussão e partilha com todos os envolvidos, enquanto pretendia criar e desenvolver relações positivas durante o estágio, que em última instância me pudessem ajudar a construir um futuro risonho no SC Braga.

1.4. Estrutura do relatório de estágio

A estrutura do meu relatório de estágio comporta um total de sete capítulos: I – Introdução; II – Contextualização da Prática; III – Desenvolvimento da Prática; IV – Desenvolvimento Profissional; V – Considerações Finais e Perspetivas Futuras; VI – Referências Bibliográficas; VII – Anexos.

O Capítulo I – Introdução visa clarificar o que é abordado e refletido no relatório de estágio. São apresentados os motivos para a escolha do estágio profissionalizante e da escolha do local de estágio. São ainda apresentadas as exigências e objetivos do estágio bem como os propósitos, motivações, expectativas, estratégias e diligências do estagiário para a boa realização da prática profissional.

O Capítulo II – Contextualização da Prática é constituído pelo macro contexto de natureza concetual onde é feita uma revisão da literatura mais abrangente sobre dois tópicos com influência significativa na minha prática profissional: o jogo de futebol, o treino e o papel do treinador e a identificação e desenvolvimento do talento onde também é feita uma reflexão sobre o tema. Segue-se o Contexto Institucional onde é feita uma caracterização da instituição de estágio no que concerne à sua história e palmarés, trabalho realizado ao nível da formação e infraestruturas para a formação, onde reflito sobre as implicações desta caracterização na minha prática profissional. Ainda neste capítulo é feita uma caracterização da equipa (plantel e equipa técnica) onde foi realizado o estágio profissionalizante.

O Capítulo III – Desenvolvimento da Prática comporta a descrição e reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. É abordado o modelo de jogo utilizado, a organização e dinâmica de trabalho específica da nossa equipa técnica, o morfociclo padrão, o contexto competitivo e são ainda aprofundadas as funções que me foram atribuídas.

O Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional inclui reflexões sobre momentos marcantes vivenciados por mim ao longo da época e uma introspeção

sobre o impacto do estágio no meu desenvolvimento enquanto treinador e pessoa.

No Capítulo V – Considerações finais e perspectivas futuras são apresentadas as conclusões acerca de todo o trabalho realizado e abordados pontos fundamentais da experiência vivenciada. São ainda abordadas estratégias que possam ser tidas em consideração para o futuro decorrentes das experiências deste ano de estágio.

O Capítulos VI e o Capítulo VII são compostos respectivamente pelas Referências Bibliográficas e Anexos.

Capítulo II – Contextualização da Prática

2.1. Macro contexto de natureza concetual

Neste ponto é feita uma revisão da literatura mais abrangente sobre dois tópicos com influência significativa na minha atividade enquanto treinador estagiário: (1) o jogo de futebol, o treino e o papel do treinador; e (2) a identificação e desenvolvimento do talento, onde também é feita uma reflexão sobre o tema. Noutros pontos deste trabalho são aprofundados outros temas, recorrendo para isso à literatura para contextualizar e refletir sobre as experiências vividas no desenvolvimento da prática.

2.1.1. O jogo de futebol, o treino e o papel do treinador

Segundo dados da *Fédération Internationale De Football Association* (FIFA), o futebol é o jogo desportivo coletivo mais visto e praticado no mundo, sendo jogado por centenas de milhões de pessoas e visto por mais de cinco bilhões de pessoas. Por esse motivo, esta é uma modalidade cada vez mais estudada e pormenorizada, onde todos os detalhes contam de forma a atingir os objetivos. Isto leva a que cada vez mais se formem profissionais especializados em futebol com intervenção em diferentes áreas, que vão desde o treino, à análise e observação de jogo, preparação física, entre outras. Para o crescimento do futebol verificado ao longo das últimas décadas, muito têm contribuído outras áreas, como por exemplo a nutrição e a psicologia.

A imprevisibilidade do jogo surge como um dos principais fatores de popularidade deste desporto (Anderson & Sally, 2013). Para além da imprevisibilidade do jogo, a “democracia” do jogo também é outro fator a considerar. O futebol é uma das poucas modalidades no mundo onde coabitam, ao mais alto nível, jogadores com perfis completamente diferentes. Este é um jogo onde tiveram muito sucesso jogadores altos e baixos, robustos e esguios, rápidos e lentos. O futebol admite uma diversidade enorme no que concerne às pessoas que nele trabalham.

Juntamente com outras modalidades, o futebol enquadra-se na categoria dos jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC são caracterizados pelas relações de cooperação entre colegas de equipa e de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto. O jogo pressupõe um confronto entre as duas equipas que interagem com objetivos antagónicos. As relações de cooperação entre os jogadores surgem como a forma de uma equipa criar problemas de progressão, em função do tempo e do espaço, ao adversário, para marcar golo, e ao mesmo tempo resolver os problemas da mesma natureza que são criados pelo adversário, e evitar o golo. Já as relações de oposição entre os jogadores de diferentes equipas, aumentam o grau de complexidade do jogo e são decisivas na colocação destes problemas e resoluções constantes. Este é um jogo de permanente criação de problemas ofensivos e defensivos por parte das equipas e o processo de treino surge como um meio das equipas treinarem a forma de resolução destes mesmos problemas dentro de um contexto de grande imprevisibilidade e aleatoriedade, como é o jogo.

O futebol ao longo dos anos acabou por ser influenciado por diferentes metodologias de treino. A divisão (e o treino) do jogo em dimensões isoladas, há não muito tempo, influenciada por metodologias convencionais originárias da Europa de leste, vigorava no âmbito dos jogos desportivos coletivos e particularmente no futebol, em que era comum treinar cada uma das várias dimensões do rendimento (tática, técnica, físico, psicológica) separadamente, acreditando que a soma destas vertentes, após o processo de treino, aumentaria o desempenho da equipa, uma vez que esta conceção considerava o todo como sendo constituído pela soma das suas partes constituintes (Tobar, 2018). Os pilares conceituais e metodológicos da investigação e da aplicação, fundavam-se em paradigmas que preconizavam o fracionamento do jogo em partes (Garganta, 2013), sendo que nas últimas décadas, o treino de futebol tem tido um crescimento muito acentuado, promovido pela crescente procura de conhecimento do jogo e da sua organização no treino (Gomes, 2008).

Segundo Capra (1996) o contexto adquire uma importância fundamental na compreensão da realidade, sendo que os problemas que nos envolvem não podem ser entendidos isoladamente, pois são problemas sistémicos, ou seja,

estão interligados e são interdependentes. O autor (1996) explica ainda que “sistema” deriva da palavra grega *synhistanai* que significa “colocar junto” e refere que entender as coisas sistemicamente significa “*colocá-las dentro de um contexto e estabelecer a natureza das suas relações*”. Morin (2007) acrescenta que um sistema não é uma unidade elementar discreta, mas uma unidade complexa, um todo que não se reduz à soma das suas partes constitutivas. Para Couture e Valcartier (2007), um sistema é um conjunto de componentes que interagem, criando uma dinâmica de padrões de funcionamento no tempo e no espaço. Bertrand e Guillemet (1994) afirmam que os sistemas revelam um conjunto de pressupostos que os caracterizam: abertura, complexidade, finalidade, tratamento, totalidade, organização, fluxo e equilíbrio. Em função disto, podemos considerar uma equipa de futebol como um sistema. Esta é constituída por elementos (jogadores) que estão ligados entre si e que interagem, criando a sua dinâmica e padrões de funcionamento no tempo e no espaço, de forma a marcar golo e a não sofrer golo (jogo de futebol).

Para Guilherme (2004), o jogo de futebol é um confronto de dois sistemas, as duas equipas, e vários subsistemas, os jogadores, que se relacionam entre si, com objetivos comuns. Estes objetivos e finalidades compartilhadas acabam por influenciar as suas intencionalidades e interações, criando um meio aberto, complexo e dinâmico em que as características coletivas que uma equipa evidencia são diferentes do somatório das características das diferentes partes que a compõe (Tobar, 2018). Segundo Moriello (2003), o envolvimento afetará tanto o funcionamento como o rendimento do sistema, neste caso, da equipa. Mas também existe uma relação de reciprocidade entre o sistema e o envolvimento (Pivetti, 2012), já que existem evidências de que um sistema complexo tem um certo nível de autonomia em relação ao seu envolvimento, podendo exercer influência sobre ele. Aqui podemos considerar algumas das melhores equipas da história do futebol e o futebol inovador que apresentaram. A criatividade e inovação das suas ideias de jogo e dos seus comportamentos táticos, fez com que o próprio jogo de futebol evoluísse, modificando-se até chegar ao jogo que vemos nos dias de hoje, influenciando a forma de jogar de

muitas equipas. Podemos considerar que um sistema complexo (equipa) tem o poder de influenciar o seu sistema macro (jogo de futebol).

Parece ser consensual a noção de que a equipa enquanto sistema complexo poderá maximizar o seu rendimento se evidenciar organização. Se esta organização não existir, estamos apenas perante um conjunto de jogadores, não podendo considerar a equipa como um sistema (Sousa, 2009). É relativamente comum identificarmos equipas com plantéis valiosos, mas que não rendem o que o potencial das partes que as constituem sugeria inicialmente. Por outro lado, atentemos no exemplo do *Leicester City*, que na época 2015/2016, apenas duas épocas depois de subir à *Premier League*, venceu a competição, quando no início da temporada muitos indicassem a equipa como candidata à descida de divisão. A organização fez com que a equipa atingisse metas inimagináveis acabando, inclusive, por criar condições para que as qualidades de alguns dos seus jogadores (subsistemas) fossem maximizadas para níveis elevadíssimos.

Esta organização emerge pela interação dos jogadores que são guiados por referenciais comuns, os princípios de jogo, de modo a conferir à equipa uma identidade (Tobar, 2018), que depende essencialmente da ideia de jogo e da operacionalização da mesma por parte do treinador no processo de treino. Para Garganta (2004), o processo de treino constitui a forma mais importante de preparação dos jogadores para a competição, consistindo na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e a princípios. O mesmo autor (2004) refere que o papel do treinador passa por liderar o processo de evolução dos seus jogadores de forma a induzir a transformação e o refinamento de comportamentos e atitudes com vista a atingir o rendimento. Este processo deve, segundo Carvalho (2006), ser visto como um processo único, pessoal e ter como base o jogo que se procura operacionalizar. Assim, os treinadores pretendem que uma equipa apresente uma organização, em função de determinadas ideias de jogo que têm, com o objetivo de resolver os problemas, sempre imprevisíveis, que o jogo evidencia (Guilherme, 2004), mas estes problemas podem ser resolvidos de diferentes maneiras, ou seja, através de diferentes ideias de jogo.

O jogo de futebol permite a identificação de pelo menos quatro grandes momentos com a bola em movimento (Guilherme, 2004):

- Organização ofensiva: caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando tem a posse de bola, com o objetivo de construir e criar situações de finalização para marcar golo;
- Transição ataque-defesa: caracterizado pelos comportamentos assumidos durante os segundos após a perda da posse de bola (mudança de atitude ofensiva para defensiva), e também durante os instantes que a antecederam, isto é, a preparação por parte da equipa para uma eventual perda, ainda que se esteja com a posse de bola;
- Organização defensiva: caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, procurando organizar-se para impedir a construção e criação de oportunidades de golo da equipa adversária;
- Transição defesa-ataque: caracterizado pelos comportamentos adotados durante os segundos imediatos à conquista da posse de bola (mudança de atitude defensiva para ofensiva) e também durante os instantes que a antecederam, isto é, a preparação por parte da equipa para uma eventual recuperação, ainda que se esteja sem a posse de bola.

A identificação destes quatro momentos do jogo pode ser útil para facilitar o entendimento dos jogadores e auxiliar, sobretudo a nível didático, o treino propriamente dito. No entanto, todos estes momentos estão ligados uns aos outros, fazendo parte de um todo. Perspetivar a forma como queremos atacar sem ter em consideração a forma como pretendemos defender é um erro que pode resultar no desequilíbrio da equipa nomeadamente nos momentos de transição. Como reforça Amieiro (2007) ao salientar que por estarem intimamente relacionados é um erro perspetivar a organização defensiva e ofensiva sem uma “articulação de sentido”. Para Moreno (2010), os momentos do jogo devem ser encarados como subsistemas que compõem o sistema macro (o jogo de futebol), e que neste sentido encontram-se todos relacionados uns

com os outros, não podendo ser separados da totalidade. A fragmentação das partes de um sistema não implica apenas a separação das mesmas, mas também anula as suas propriedades emergentes (Tamarit, 2007).

Neste sentido, no processo de treino é muito importante considerar o fluxo contínuo do jogo de futebol, a interligação e a interdependência de todos os momentos do jogo, na construção do jogo que se pretende criar para a equipa. Dessa forma, estaremos a reforçar a importância dos equilíbrios que assumem um papel crítico no sucesso das equipas de alto rendimento. “*Penso que, quando se possui a bola, também tem que se pensar defensivamente o jogo.*” (Mourinho, cit. por Amieiro, 2007, p. 131). No entanto, e embora seja fundamental perspetivar o jogo como uma inteireza inquebrantável, no treino é imprescindível “reduzir” esse todo, pois de outra forma não faria sentido treinar e sim apenas jogar (Tobar, 2018). Para Garganta (2007), torna-se cada vez mais efetiva a tendência de compreender a “consciência tática do jogo”, considerando que a metodologia eficaz para potenciar o ensino-aprendizagem é a que reduz a complexidade do jogo sem descuidar a especificidade do mesmo. Trata-se de reduzir sem empobrecer, podendo reduzir em número, espaço e tempo os exercícios, sem nunca deixar de visionar a nossa forma de jogar (Carvalho, 2006). O grande objetivo passa por incidir ao longo das unidades de treino nas “partes” que constituem o todo (grandes princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios). Através desta redução de complexidade, os treinadores incidem especificamente em determinados conteúdos para diferentes escalas (individual, grupal, setorial e intersetorial) e potenciam uma maior repetição de determinados comportamentos que pretendem desenvolver nas suas equipas.

Podemos enquadrar o treino de futebol como uma atividade de grande complexidade que exige um alto nível de preparação dos treinadores nos dias que correm para darem resposta às exigências e dificuldades da prática. O treinador é considerado elemento central no processo de desenvolvimento desportivo, especialmente em contexto de elite, onde a pressão para alcançar elevados níveis de desempenho é extremamente elevada (Cunha et al., 2014). Este tem a responsabilidade de liderar o processo de evolução dos seus jogadores, tendo como objetivo induzir a transformação e o refinamento de

comportamentos e atitudes para atingir o rendimento (Garganta, 2004), através da sua intervenção no processo de treino. Segundo Santos e Mesquita (2011), dada a proeminência do papel social do desporto na sociedade atual, tem-se vindo a verificar um aumento da importância atribuída ao papel do treinador, aos seus conhecimentos e às suas competências. As autoras (2011) referem que fruto dos estudos realizados ao longo das últimas décadas, tem-se verificado que a intervenção do treinador no processo de treino e competição é multifacetada e desenvolvida em múltiplos contextos de prática, requerendo, assim, o domínio de um largo e exigente leque de conhecimentos e competências relacionadas com o planeamento, a liderança e a formação de outros treinadores, o planeamento e a orientação das competições, aspetos pessoais e a orientação do treino, sublinhando o papel multidisciplinar e complexo da atividade do treinador, bem como a importância de uma completa e fundamentada formação profissional.

O estudo de Cunha et al. (2014) refere que as fontes de conhecimento diretas assumem uma posição de destaque na construção e reconstrução do conhecimento do treinador, nomeadamente a interação com treinadores, a influência de mentores e a experiência como treinador. A investigação mais recente aponta para a necessidade de o treino requerer nos dias de hoje treinadores com “mente de qualidade”, capazes de estabelecer elevado compromisso, autonomia e responsabilidade pelos contornos e percurso da sua própria aprendizagem e desenvolvimento (Mesquita, 2017). É esperado que estes treinadores tenham a capacidade de refletir para ter pensamento próprio (conceções e ideias próprias), de se questionarem e autoavaliarem para evoluírem (serem os maiores críticos de si próprios) e aprenderem a antecipar para resolver problemas de forma a surpreenderem e não serem surpreendidos.

Nesse sentido, é cada vez mais importante que o treinador procure obter a formação necessária, estando em constante desenvolvimento, ao aprender com os conhecimentos oriundos de diferentes fontes. Diferentes fontes que, segundo Mesquita (2021), incluem hábitos de reflexão crítica, sendo absolutamente necessário o treinador ser reflexivo para ter mente de qualidade.

Segundo Moon (cit. por Mesquita, 2021), o processo de reflexão antecipa a tomada de consciência das experiências relevantes vivenciadas, orientando as novas situações. Recorrendo a hábitos de reflexão, partilha de experiências e conhecimento com os seus pares, estudo e formação contínua através de vários meios, o treinador será mais capaz de identificar as suas potencialidades e as suas lacunas, perceber o que pode fazer e de que forma o deve fazer para melhorar as suas competências, corrigir distorções nas suas crenças, reorganizar o seu conhecimento e adaptar-se permanentemente para estar mais preparado para as exigências que lhe são colocadas.

Mourinho (2015), em entrevista à revista FPF360, reforça a capacidade de o treinador produzir o seu próprio conhecimento, ser capaz de ter uma determinada ideia e ser capaz de a operacionalizar. O mesmo considera que a capacidade de operacionalização de uma ideia é aquilo que torna de facto o treino rico, fazendo o treinador escolher os exercícios adaptados às suas ideias e a aquilo que quer transmitir.

Ligando esta reflexão de José Mourinho com a minha prática, não podia estar mais de acordo. Não me consigo colocar numa posição em que recorro a diferentes meios (tais como vídeos ou livros) para escolher exercícios de outros treinadores, para realizar no meu treino. Esses exercícios existem por algum motivo, são específicos de determinada ideia de jogo, e podem não ter qualquer tipo de relação com as necessidades da minha equipa. Por esse motivo, considero fundamental criar exercícios efetivamente relevantes para a evolução do nosso jogo e dos nossos jogadores, e isso só pode ser conseguido através da minha criatividade e originalidade.

2.1.2. Identificação e desenvolvimento do talento

Quando vemos jogos da Liga dos Campeões da *Union of European Football Associations* (UEFA) ou do Campeonato do Mundo da FIFA, parece consensual reconhecer que somos muitas vezes presenteados com exibições fantásticas por parte de jogadores como Cristiano Ronaldo, Messi, Neymar ou

Mbappé. Porque tais intérpretes revelam excepcionais qualidades para jogar, que se traduzem em desempenhos extraordinários e consistentes, é comum designá-los como talentos ou afirmar que têm talento (Garganta, 2018).

Segundo Garganta (2022), não é a biologia que estabelece o patamar que um indivíduo pode alcançar, e qualquer ser humano pode tornar-se melhor através da educação e do treino. A minha experiência prática leva-me a acreditar que os genes por si só não criam o talento.

Segundo Shenk (2011), os atributos necessários para um alto desempenho em idades baixas não são os mesmos que impulsionam o desempenho na vida adulta. Isto leva-nos, obrigatoriamente, a considerar os efeitos ilusórios da maturação e do tamanho do corpo, nomeadamente em escalões etários onde a diferença dos jogadores nestes aspetos pode ser díspar. A maturação biológica pode ser entendida como o processo de desenvolvimento físico e psicológico que ocorre durante o crescimento de um jovem, e esta pode ou não corresponder à maturação cronológica (a idade de um jovem, definida pela sua data de nascimento), em função do desenvolvimento precoce, normal ou tardio das características psicológicas, morfológicas ou fisiológicas do jovem jogador (Ferreira & Ferreira, 2021). Este é um processo biológico que determina a velocidade e o momento de crescimento do jovem jogador, que é naturalmente diferente de indivíduo para indivíduo (Malina et al., 2004). Estas diferenças de maturação surgem com maior frequência nos escalões de infantis e iniciados. No escalão de juniores B, no qual estou a trabalhar, estas diferenças já não são tão habituais como nos escalões anteriores. No entanto, há que reconhecer que estes jogadores passaram por etapas de crescimento diferentes, tiveram o pico de velocidade de altura em momentos distintos da sua adolescência, e isso naturalmente terá implicações no futuro a várias dimensões.

Ao avaliarmos dois jogadores da mesma posição (exemplo: ponta-de-lança) com idades cronológicas muito próximas, podemos cometer erros de avaliação se estivermos demasiado focados somente no seu rendimento atual, ignorando a sua idade biológica e a sua precocidade física (Garganta, 2018). O jogador 1 apresenta uma estrutura muscular muito pouco desenvolvida e

ausência de barba, bem como pouco pilosidade ao nível dos membros superiores e inferiores. O jogador 2 apresenta barba bem definida, e é consideravelmente mais alto do que o jogador 1, em cerca de 15 centímetros. Em jogo, o jogador 2 com as suas capacidades condicionais mais desenvolvidas: mais rápido, mais potente, mais forte, com maior capacidade de choque, recorre a esses atributos e à sua passada larga para facilmente conseguir ganhar o espaço na profundidade e vencer os duelos contra os defesas centrais adversários. O jogador 1, ainda retardado maturacionalmente, apresenta uma boa qualidade técnica, inteligência na forma como se posiciona e procura antecipar os movimentos dos colegas e dos adversários, maior frequência de passada, e maior velocidade de decisão e execução, mas não consegue ser eficaz porque os adversários acabam por ganhar todos os duelos contra si. Torna-se crucial que o observador, mas também o treinador (aqui o importante a relevar) seja sensível a estas questões da maturação biológica e que compreenda que a qualidade e o potencial do jogador atrasado maturacionalmente não podem ser desprezados. Este é um processo crítico que deve ser tido em conta com muita profundidade porque nestas etapas podem perder-se muitos potenciais talentos. A intervenção do treinador junto da sua estrutura responsável pelo futebol de formação assume aqui um papel decisivo na seleção e/ou retenção destes jogadores que apresentam indicadores preditores de talento, mas que ainda não conseguem ter rendimento devido ao seu atraso maturacional.

Ferreira e Ferreira (2021) defendem a ideia de que um jovem jogador selecionado preferencialmente por questões maturacionais em detrimento de outros jovens jogadores que possam ser potencialmente mais talentosos, passa também, a partir desse momento, a ter acesso a condições de treino diferenciadas e a ter mais e melhores oportunidades de prática em contextos mais competitivos, que são mais favoráveis para a sua evolução. No reverso da decisão, aqueles que foram preteridos poderão desmotivar e eventualmente abandonar precocemente o futebol. Não o fazendo, irão procurar ingressar em clubes cujos contextos de prática são menos favoráveis para a sua evolução. Esta ideia também é defendida por Garganta (2018), que refere que os jogadores

identificados como talentos, são sujeitos a um processo de treino sistemático e têm acesso a competições de nível superior, dispondo de maiores e melhores oportunidades para que se apurem as suas qualidades e capacidades no âmbito da performance desportiva, prejudicando em simultâneo as condições de prática dos jogadores com idade biológica mais baixa e estatuto maturacional mais atrasado.

Segundo os dicionários da língua portuguesa, ao pesquisarmos por talento, encontramos a seguinte definição: conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade (Fonte: infopedia.pt). Este ponto leva-nos a considerar duas visões diferentes para o entendimento do talento. Será este inato? Ou adquirido? Segundo Garganta (2018), no futebol parece ainda perdurar a ideia de que os jogadores exímios já nascem com um dom, ou talento natural, que assegura à partida as condições essenciais para alcançarem níveis elevados de expressão desportiva. Isto repercute-se na elevada importância que é atualmente concebida à identificação e ao recrutamento de jovens jogadores por parte dos departamentos de *scouting* dos clubes. Muitas vezes o segredo poderá residir não no processo de identificação de talentos, mas sim no processo de desenvolvimento do talento. Pessoalmente pela experiência que tenho nas áreas do treino e também do *scouting*, considero que em caso de dúvida entre um jogador pertencente ao plantel ou um jogador identificado de outro clube que potencialmente poderá ser recrutado, a minha preferência recai sobre o jogador que já se encontra no plantel.

Esta visão de que o talento é inato leva muitas vezes a desconsiderar o processo de treino. Para Garganta (2009), a convicção de que os “dons naturais” constituem o pressuposto essencial para justificar desempenhos desportivos de excelência, tem acarretado consequências marcadamente negativas, entre as quais: (1) a predisposição para sinalizar como talentos, praticantes que não têm ainda um tempo suficiente de exposição à prática; (2) a propensão para excluir crianças e jovens, ou para não lhes conceder o acesso a oportunidades de treino e competição idênticas às dos identificados como talentos; (3) a tendência para

não reconhecer o treino desportivo como processo capital para desenvolver e atualizar o talento dos praticantes.

Se assim fosse, e estes “dons naturais”, referidos por Garganta (2009), fossem efetivamente o pressuposto para justificar desempenhos acima da média, que sentido faria treinar? Se estivermos apenas condicionados à genética, não vale a pena perder tempo com alguma coisa que sabemos de antemão que não terá qualquer retorno. Esta ideia de que o talento é inato, na minha opinião, colocaria tudo em causa, inclusive o meu próprio estágio. Que vou eu fazer num contexto de treino de alto rendimento, numa equipa de formação, se o treino não valerá de nada para potenciar e evoluir as capacidades dos jogadores? Se aqueles que já foram identificados como mais talentosos no início da sua atividade futebolística sejam consequentemente os melhores no futuro?

É perfeitamente legítimo considerar que determinadas características físicas herdadas pela genética condicionam, à partida, o nível de execução em algumas modalidades desportivas, como é exemplo o atletismo, em que a percentagem do tipo de fibras rápidas, em velocistas, é determinante para o rendimento desportivo. Na minha opinião, no futebol, a genética tem algum peso na determinação das capacidades físicas e fisiológicas dos jogadores e isso pode ter alguma repercussão e influência na construção, desenvolvimento e modelação do jogador tendo em conta essas mesmas características. Equacionando um exemplo concreto de um jovem jogador com pais muito altos, é expectável que este seja também ele de muito alta estatura. Aliado a outras características e pelo perfil físico diferenciado, este poderá ter, dentro de determinado contexto e ideias de jogo, maior propensão para poder ser defesa central. Mas isso carece de treino, e não o elimina de outros possíveis cenários e raio de ação. Bem como não elimina jogadores com diferentes perfis, fundamentalmente mais baixos, de poderem ser defesas centrais. O jogador faz-se, não nasce, e este é um processo complexo que depende de muitos fatores que não se podem reduzir aos condicionalismos impostos pela genética. A capacidade para ter uma alta performance desportiva, para além de implicar que se compatibilize a quantidade com a qualidade da prática, incorpora outros

fatores, tais como a adequada condução do processo de treino, os efeitos da maturação e o apoio parental (Garganta, 2018).

Segundo Williams e Reilly (2000), o talento pode não se expressar de forma evidente nas primeiras idades, mas existem indicadores que desde cedo garantem a presença de potencial no atleta. Neste sentido, Kannekens, Elferink-Gemser e Visscher (2010) referem que o posicionamento e a tomada de decisão (que não surge isoladamente) são os melhores preditores do nível de performance futura. Garganta (2022) indica ainda o comportamento em treino/competição, o compromisso com a atividade, a consistência no desempenho, a inteligência e foco, a capacidade de aprendizagem e o carácter/personalidade como indicadores de talento. Independentemente de quais os indicadores que melhor podem predizer o rendimento futuro de um jovem jogador, é importante considerar que o talento precisa de ser desenvolvido, e que este desenvolvimento é inconstante em função de muitos fatores entre os quais alguns que já foram previamente identificados. Importa, ainda, considerar algo que vai muito para além do treino: os contextos pessoal, familiar, social e escolar, que assumem um papel crucial e podem influenciar a manifestação desse talento, para além do contexto desportivo onde o próprio jogador se insere.

Para Garganta (2009), o talento para além de pessoal e intransmissível, é atualizável, ou seja, não é invariável, e isto é comprovado pelo percurso de vários jogadores que chegaram ao alto rendimento e que fizeram trajetos completamente distintos. Cada vez são mais habituais exemplos de jogadores que apenas em idades seniores despontaram. Exemplos como Matheus Nunes (*Manchester City*), Miguel Crespo (*Fenerbahçe*) ou Beto (*Everton*) vêm demonstrar que exibir sinais precoces de talento, por si só, não assumem relevância na performance desportiva em idades mais avançadas. O talento destes jogadores foi atualizado também em função dos contextos de prática aos quais foram expostos e isto é algo que temos de ter em consideração. Apenas chegaram a níveis de elite já depois de alguns anos no futebol sénior. E esta é uma tendência que tende a aumentar. Se tivesse de referir apenas um indicador de talento, escolheria a mentalidade competitiva dos jogadores. Um jovem que

queira muito chegar ao alto nível, que se prepare convenientemente não só no campo, mas também fora dele, que acredite no treino como um processo de ensino/aprendizagem que visa melhorar as suas capacidades e que durante esse processo trabalhe arduamente para melhorar essas capacidades, estará à partida muito mais próximo de ter sucesso na sua carreira desportiva.

Para Moreno (2010), é preocupante o facto de muitos treinadores e outros profissionais de futebol não considerarem como relevante o contexto onde um determinado jogador expressou determinadas capacidades para definir e compreender o seu rendimento. O mesmo autor (2010) afirma ainda que as circunstâncias originadas pela forma de jogar de uma equipa são muitas vezes negligenciadas dos processos de análise e observação. Isto leva a que, por vezes, certos jogadores contratados não rendam o que seria expectável.

Isto também acontece no futebol de formação, fundamentalmente quando os treinadores estão mais preocupados com o desenvolvimento tático da sua equipa e ignoram a individualidade do jogador (Botelho da Costa, 2022), sendo que por vezes não se tem em consideração a forma como o talento pode crescer em cada jogador e em cada equipa (Garganta, 2022). Também Guilherme (2015) afirma que o processo de desenvolvimento de um jogador com talento deverá passar por formar jogadores através das equipas, e salienta que esta qualidade de jogo irá sustentar e desenvolver o jogador, porém, a formação do jogador não pode ser descurada, sendo necessário um equilíbrio. Lage (2017) acrescenta que existem mais garantias de sucesso quando a progressão individual dos jogadores é acompanhada pela evolução de um jogar em equipa.

Em conclusão, podemos considerar que o paradigma parece estar a mudar, fruto também da intervenção de diversos autores que têm contribuído para que o talento seja essencialmente visto como um construto ao longo do tempo e fundamentalmente adquirido através da exposição a ambientes estimulantes de prática. Colvin (2010) atribui especial importância ao facto de os praticantes estarem a ser preparados e treinados de modo cada vez mais eficiente como um dos principais motivos para a realização de performances de grande nível por parte de atletas de diferentes modalidades.

Termino com um excerto do texto de Garganta (2018, p. 60) que parece resumir a informação suprarreferida, e que salienta a importância do treino para o desenvolvimento do potencial do jovem jogador de futebol e que tive em consideração ao longo da minha atividade prática enquanto treinador-adjunto estagiário:

“Pode dizer-se que ninguém nasce com um conjunto de potenciais fixos para jogar futebol e, como tal, não há limites pré-estabelecidos para o que se pode aprender ou evoluir. Deste modo, a formação, a aprendizagem e o treino não são meios para nos levar apenas a alcançar o nosso potencial previamente estabelecido, mas para o desenvolvermos, elevando-o à medida que vai sendo solicitado e transformado. Não se trata, portanto, de alcançar um determinado potencial, mas de o ir criando e melhorando, à medida que se vai praticando de modo intencional, tornando possíveis coisas que não o eram antes”.

2.2. Contexto institucional – Sporting Clube de Braga

2.2.1. Caracterização do clube

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921 na cidade de Braga. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em várias modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol, contando com um palmarés notável a nível nacional e internacional.



Figura 1 - Emblema do Sporting Clube de Braga (fonte: scbraga.pt)

É um clube histórico do futebol português que ao longo dos últimos anos, para além do percurso que tem realizado no futebol sénior, tem tido destaque também no âmbito do futebol de formação através dos excelentes resultados desportivos que tem alcançado e sobretudo pela quantidade de jogadores que tem formado para o futebol profissional e nomeadamente para a sua equipa principal.

Trata-se de um dos clubes mais titulados do futebol português, dos quais sobressaem as conquistas da Taça de Portugal nas épocas 1965/66, 2015/16 e 2020/2021, da Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/77 e da Taça da Liga em 2012/13 e em 2019/2020. Habitual participante na UEFA Europa League e com duas presenças na UEFA Champions League, figura como um dos maiores embaixadores do futebol português a nível internacional.

2.2.2. Palmarés e história do clube

As principais conquistas futebolísticas do SC Braga encontram-se identificadas no quadro 1.

Quadro 1 - Palmarés futebolístico do SC Braga (fonte: scbraga.pt)

- **1948** – II Divisão FPF | Vencedor | Seniores Masculinos
- **1964** – II Divisão FPF | Vencedor | Seniores Masculinos
- **1965/1966** – Taça de Portugal | Vencedor | Seniores Masculinos
- **1976/1977** – Taça Federação Portuguesa de Futebol | Vencedor | Seniores Masculinos
- **2008/2009** – UEFA Intertoto Cup | Vencedor | Seniores Masculinos
 - **2012/2013** – Taça da Liga | Vencedor | Seniores Masculinos
 - **2013/2014** – Campeonato Nacional Sub-19 | Vencedor | Sub-19 Masculinos
- **2013/2014** – Campeonato Regional do Minho | Vencedor | Sub-19 Femininos, Sub-16 Femininos e Sub-14 Masculinos
- **2013/2014** – Campeonato Distrital de Braga | Vencedor | Sub-19 Femininos, Sub-16 Femininos, Sub-14 Masculinos, Sub-12 Mistos
- **2014/2015** – Campeonato Regional do Minho | Vencedor | Sub-19 Femininos
- **2014/2015** – Campeonato Distrital de Braga | Vencedor | Sub-20 Masculinos, Sub-19 Femininos, Sub-16 Masculinos, Sub-14 Masculinos (invictos), Sub-18 Masculinos, Sub-16 Femininos
- **2015/2016** – Taça de Portugal | Vencedor | Seniores Masculinos
- **2015/2016** – Campeonato Distrital de Braga | Vencedor | Sub-18 Masculinos, Sub-16 Masculinos e Sub-14 Masculinos
- **2016/2017** – Campeonato Distrital de Braga | Vencedor | Sub-18 Masculinos, Sub-16 Masculinos, Sub-14 Masculinos e Sub-12 Mistos
- **2016/2017** – Campeonato Regional do Minho | Vencedor | Sub-18 Masculinos e Sub-16 Masculinos
 - **2018/2019** – Liga BPI | Vencedor | Seniores Femininos
- **2018/2019** – Supertaça Allianz | Vencedor | Seniores Femininos
 - **2019/2020** – Taça da Liga | Vencedor | Seniores Masculinos
 - **2019/2020** – Taça de Portugal | Vencedor | Seniores Femininos
 - **2020/2021** – Taça de Portugal | Vencedor | Seniores Masculinos

Para além de todos os títulos conquistados pelo SC Braga, importa também destacar algumas datas marcantes na história futebolística do clube. Em 1948, e após conquistar o título de campeão da II Divisão Nacional, o SC Braga ascende pela primeira vez na sua história à I Divisão Nacional. Em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio (atual Estádio 1º de Maio, em baixo na figura 2) e o Braga passou a ter um recinto com capacidade para cerca de 40.000 espetadores.

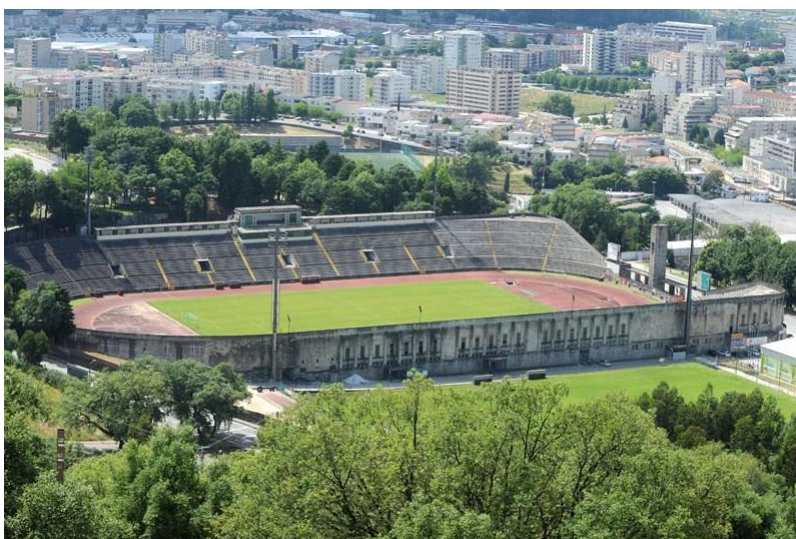


Figura 2 - Estádio 1ª de Maio (fonte: wikipedia)

Em 1966, após vencer a Taça de Portugal no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória Futebol Clube por 1-0, o SC Braga garantiu consequentemente o acesso à Taça das Taças, garantindo, pela primeira vez na sua história, a participação numa prova internacional de futebol.

No ano de 1971, o SC Braga assinalou o seu 50º aniversário. Esta cerimónia foi realizada no Salão Medieval da Biblioteca Pública de Braga com a presença de muitos adeptos bracarenses.

Em 1975 e depois de ter voltado para a Segunda Divisão Nacional, regressa à Primeira Divisão Nacional onde permanece até hoje. O SC Braga, logo depois de Futebol Clube do Porto (FC Porto), Sport Lisboa e Benfica (SL Benfica) e Sporting Clube de Portugal (Sporting CP), é o quarto clube há mais anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional.

Durante a celebração do seu 60º aniversário, foi atribuído ao clube por parte da Câmara Municipal de Braga, o seu mais alto galardão, a Medalha de Ouro.

Já no ano de 1996, para assinalar o 75º aniversário do clube, foram comemoradas as Bodas de Diamante, natural motivo de orgulho e vivido de forma muito apaixonada pela massa adepta do clube.

No dia 30 de dezembro de 2003 foi inaugurado o Estádio Municipal de Braga (figura 3), também conhecido como Estádio da Pedreira, atual recinto onde joga a equipa principal do clube, com uma capacidade para receber 30286 espetadores.



Figura 3 – Estádio Municipal de Braga (fonte: wikipedia)

O estádio foi um dos palcos do Euro 2004 tendo acolhido duas partidas da fase de grupos da prova (Bulgária 0-2 Dinamarca e Países Baixos 3-0 Letónia).

A viver uma era de grande sucesso na história do clube, o SC Braga qualifica-se para a UEFA Champions League após terminar em 2º lugar na Liga Sagres 2009/2010. Na época seguinte, 2010/2011, o SC Braga fez a sua estreia na Liga dos Campeões em casa, com uma vitória por 3-0 contra o Celtic de Glasgow, na primeira mão da terceira pré-eliminatória da competição. Apesar de ter perdido a segunda partida fora de casa por 2-1 no Celtic Park, passou para a próxima ronda com um resultado agregado de 4-2. Na quarta ronda de

qualificação, venceu o Sevilla por 1-0 em casa e 4-3 fora, entrando assim na fase de grupos da Liga dos Campeões pela primeira vez.

Ainda nessa época de estreia na UEFA Champions League, e após terminar a fase de grupos da prova em 3º lugar, onde se destaca a vitória por 2-0 diante do Arsenal de Inglaterra, o SC Braga qualifica-se para a UEFA Europa League, onde veio a eliminar o Lech Poznan (2-1 em agregado), o Liverpool (1-0 em agregado, chegando pela primeira vez aos quartos-de-final da Liga Europa), o Dínamo de Kiev (1-1 em agregado, avançando para as semifinais da Liga Europa pela primeira vez, através da regra dos golos fora de casa) e o Benfica (2-2 em agregado, avançando para a final da Liga Europa pela primeira vez, através da regra dos golos fora de casa). Depois de eliminar o SL Benfica, o SC Braga voltou a encontrar um adversário português na grande final da prova. No dia 18 de maio de 2011, o SC Braga perdeu com o FC Porto por 1-0 na final da Liga Europa 2010/2011 no Aviva Stadium (Dublin), acabando o seu sonho europeu. Podemos considerar esta época 2010/2011 como a época de afirmação europeia do SC Braga que fruto do seu percurso notável na competição, tornou-se um clube reconhecido no futebol internacional. Desde então o clube é habitual presença sobretudo na UEFA Europa League. Após uma época menos conseguida em 2013/2014, o SC Braga tem-se afirmado claramente como o 4º clube do futebol português, terminando em 4º lugar no campeonato de forma ininterrupta até à época 2019/2020 onde terminou em 3º lugar, voltando a terminar em 4º lugar nas duas épocas seguintes.

A 19/01/2021 o SC Braga fez 100 anos de história e celebrou o seu Centenário através da realização de vários eventos ao longo do ano civil de 2021 com particular destaque para a realização de uma exposição comemorativa e para o lançamento do livro do Centenário. Estas iniciativas pretenderam honrar todos aqueles que fizeram parte da história do clube ao longo desta centena de anos.

O clube está inserido na Associação de Futebol de Braga que pertence à Federação Portuguesa de Futebol. Juntamente com o Vitória Sport Clube (Vitória SC), Gil Vicente Futebol Clube, Futebol Clube de Famalicão (FC Famalicão) e

Futebol Clube de Vizela, é um dos cinco clubes desta associação que participam na edição 2022/2023 da Liga Portugal Bwin. Este facto vem demonstrar o crescimento futebolístico que se tem verificado na região, sendo a associação a nível nacional que mais clubes tem representados na competição.

Através das conquistas recentes do clube e do grande crescimento que o mesmo tem tido nas últimas temporadas, não só a nível nacional, mas também internacional, a rivalidade do SC Braga com os denominados “três grandes” do futebol português tem vindo a crescer. No entanto, o grande e histórico rival do clube é o Vitória SC, da cidade de Guimarães (distrito de Braga), com quem a equipa bracarense disputa o “dérbi do Minho”.

Paralelamente ao crescimento futebolístico verificado na região, muito tem contribuído o crescimento do SC Braga. Atualmente, em outubro de 2022, o clube ocupa a 36º do Ranking da UEFA, apenas superado por FC Porto, SL Benfica e Sporting CP.

2.2.3. Sporting Clube de Braga – um clube formador

Para o crescimento desportivo do SC Braga, muito tem contribuído o desenvolvimento do futebol de formação do clube. O SC Braga é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional.

É uma entidade formadora certificada com 5 estrelas pela FPF, e encontra-se num lote reduzido de oito equipas que obtiveram esta classificação no futebol masculino, a mais alta classificação atribuída no processo, o que sinaliza a referência que é a formação do clube no panorama nacional. Com uma estrutura organizacional muito bem definida, são vários os departamentos que trabalham conjuntamente para oferecer condições propícias para o desenvolvimento integral dos jovens jogadores.

O departamento de futebol de formação do clube tem como Missão criar os “Gverreiros do Futuro”. Esta Missão visa desenvolver atletas com espírito guerreiro, de luta, dedicação e força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional e na vida pessoal. O clube procura inspirar os jogadores a

desenvolverem o seu mais alto potencial e experimentarem as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo.

Tem como Visão uma formação holística e integrada dos atletas, baseada nos princípios e valores defendidos pelo clube: compromisso e responsabilidade; ética, respeito e honestidade; competitividade, espírito de equipa e fair-play; rigor e competência; empenho e determinação; e paixão pelo jogo. O clube pretende ser cada vez mais reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho que desenvolve na formação de jovens jogadores e para isso procura que as suas equipas B e sub-23 sejam maioritariamente formadas por jogadores oriundos das equipas de formação do clube, bem como ter cada vez mais atletas no plantel da equipa principal formados no clube. Com isso pretende ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores, procurando manter um alto nível de qualidade de treinadores e funcionários que faça demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões do futebol juvenil.

Atualmente, o SC Braga apresenta-se como um clube forte no que concerne ao desenvolvimento de talentos para a sua equipa principal, para o futebol nacional e para o futebol internacional. Na temporada 2021/2022 foram 18 os jogadores formados no clube que jogaram pela equipa principal, sendo que muitos deles tiveram um papel preponderante em mais uma participação europeia de destaque do clube na Liga Europa. Para além da projeção de jogadores para a sua equipa profissional, o SC Braga tem tido a capacidade de projetar vários jogadores para as seleções nacionais portuguesas em todos os escalões etários.

O lote de jogadores que o clube lançou para a sua equipa profissional e para os mais altos patamares do futebol mundial inclui nomes como: Bruno Gama, Pizzi, Francisco Trincão, Pedro Neto, David Carmo e, mais recentemente, Vítor Oliveira (Vitinha). No entanto, é importante reconhecer que nem todos os jogadores formados no clube chegam à equipa principal, mas o alto padrão de qualidade da formação deste clube tem permitido que vários dos jogadores que não atingem o objetivo de chegar ao topo da pirâmide dentro de portas, consigam fazê-lo noutros clubes, depois de passagens pela formação bracarense.

Costinha, defesa lateral do Rio Ave Futebol Clube (Rio Ave FC), é um exemplo concreto de um jogador que passou pela formação do clube, mas acabou por sair na passagem para o escalão sub-19.

Para a estrutura da formação do clube, no que toca aos seus escalões de competição, é importante formar a ganhar. Não sendo esse o principal objetivo do processo de formação, quem trabalha diariamente no clube tem de estar preparado para ganhar e fazer tudo para ganhar. Aliada a esta projeção de jogadores, o clube tem tido excelentes resultados desportivos na sua formação, com destaque para os dois títulos nacionais conquistados no escalão de Sub-19, mas também para as campanhas de excelência realizadas pelos seus vários escalões com presenças regulares nas fases finais dos campeonatos nacionais de Juniores A, Juniores B e Juniores C. A título de exemplo, nesta última temporada 2021/2022, o SC Braga terminou o Campeonato Nacional de Juniores B em 2º lugar, resultado demonstrativo do enorme crescimento do clube nos últimos anos ao nível do futebol de formação.

Em relação ao escalão de Sub-17, existe o objetivo de obter os melhores resultados classificativos, à semelhança dos outros escalões de especialização do clube (fundamentalmente Sub-15 e Sub-19). De há umas épocas a esta parte, a presença do clube nas fases finais dos respetivos campeonatos é uma realidade, e com ela chega a necessidade de procurar melhorar a classificação de ano para ano, procurando vencer o campeonato. No entanto, o grande objetivo do clube para este escalão continua a ser o de desenvolver e potenciar o jogador para o aproximar da equipa principal. Hugo Vieira, diretor do futebol de formação do clube, numa entrevista ao canal Next, em 2022, afirma: *“Se me perguntarem se quero ser campeão nos escalões todos, é evidente que sim, e lutamos para isso. E vamos continuar a lutar por isso. Mas as nossas grandes conquistas são vê-los chegar. É ver os meninos estrearem-se na equipa principal, a terem sucesso como têm tido, cada vez mais... é ver alguns deles singrarem e irem para patamares ainda melhores no futebol mundial. É um orgulho tremendo!”*

As equipas de Sub-14 e Sub-16 tiveram pela primeira vez este ano um novo contexto competitivo. Até aqui estes dois escalões tinham como principal objetivo desenvolver os jogadores e as equipas para prepararem a época seguinte nos escalões de Sub-15 e Sub-17 respetivamente. Apesar da ideia do clube de formar a ganhar, a responsabilidade de ambas as equipas em obter bons resultados desportivos não era muito alta. Estes podiam ser considerados como escalões de transição e onde era feita uma adaptação ao Campeonato Nacional da categoria, onde defrontavam jogadores mais velhos. Esta época, jogando na 2ª Divisão Nacional, era esperado que ambas as equipas fossem candidatas a lutar pelos lugares cimeiros dos seus campeonatos, nunca descurando o grande objetivo, comum a todas as outras equipas: formar e desenvolver jogadores para a equipa principal.

Já a equipa Sub-23 e a equipa B são consideradas como equipas da última etapa da formação e têm como objetivo preparar e adaptar os jogadores ao futebol sénior, valorizar os ativos do clube e alimentar a equipa principal. Um pouco à semelhança do que sucede com os escalões anteriores, também as equipas Sub-23 e B, dentro dos seus contextos competitivos, procuram obter os melhores resultados possíveis. Na época 2021/2022 ambos os conjuntos estiveram nas respetivas fases de apuramento de campeão e a Equipa B disputou a subida à II Liga. Estas são equipas com plantéis “abertos” que recebem muitos jogadores dos escalões inferiores em treino e em competição, existindo uma grande rotatividade tendo em vista adequar os estímulos competitivos que cada jogador necessita, sem descurar a procura do sucesso desportivo.

Juntamente com o projeto da Cidade Desportiva, que será aprofundado no ponto seguinte, surgiu o projeto da Escola de Futebol Gverreiros do Futuro (EFGF). Este projeto é dirigido a crianças e jovens entre os 3 e 12 anos de idade, que pretendem desenvolver a sua formação no futebol. Alberga as primeiras equipas de formação do clube. É composto por equipas, masculinas e femininas, de vários escalões e onde, para além do desporto, procura-se formar o homem através da promoção de valores como o respeito, o esforço, a ambição e o trabalho em equipa. O projeto conta com uma estrutura sólida, dotada de

recursos humanos, técnicos e financeiros capazes de promover a formação dos atletas a todos os níveis. O programa é desenvolvido tendo em consideração as idades dos atletas, o que lhes permite compreender os valores do clube e fomentar o espírito Gverreiro dentro e fora do campo. Para além de uma escola de futebol, a EFGF é uma verdadeira academia, onde se desenvolvem dinâmicas que estimulam o espírito crítico e reflexivo dos alunos. Ao longo do tempo, a EFGF reforçou o seu posicionamento e afirmou-se em vários polos que conseguiram manter o potencial de desenvolvimento dos atletas ligados ao SC Braga, como elemento agregador da formação de futebol da região. Desta forma, para além de Braga, a EFGF foi alargada às seguintes localidades: Palmeira, Fão, Paredes, Penafiel, Amarante, Marco de Canaveses, Vila Nova de Gaia, Felgueiras e Vila Real. Através de protocolos de cooperação com uma série de clubes dos concelhos supramencionados, o SC Braga consegue aumentar a sua rede de jogadores e facilitar o recrutamento para os escalões seguintes.

A EFGF surge como o primeiro contacto dos jovens jogadores com o SC Braga e tem como principal objetivo o desenvolvimento integral do atleta tendo em vista a sua preparação para as etapas seguintes da formação ao nível dos escalões de competição.

Na filosofia do futebol de formação imperam os seguintes princípios:

- A equipa vale mais do que a soma das individualidades;
- Os interesses da equipa estão acima de qualquer outro interesse;
- A equipa deve mostrar sempre a sua identidade;
- Organização coletiva forte (cinco momentos);
- Treinar nos limites para jogar nos limites;
- Solidariedade quando perdemos ou ganhamos;
- Confiança e atitude positiva;
- Jogar para ganhar;
- Jogar com simplicidade;
- Jogar com objetividade;
- Jogar com criatividade;
- Impor sempre o nosso jogo;

- Capacidade mental forte;
- Jogar com prazer;
- Acreditar sempre.

Como já salientei anteriormente, o facto de me identificar com os valores do clube foi muito relevante para a minha decisão de realizar o meu estágio no SC Braga. Igualmente me revejo na Missão e na Visão do clube.

Sempre acreditei muito no trabalho. Considero que por mais talentoso que seja um jogador, se não for dedicado, terá grande probabilidade de fracassar no seu percurso, enquanto um jogador de menor qualidade, mas com uma força de vontade e uma capacidade de trabalho enorme, estará mais perto de chegar ao profissionalismo. Comigo também sempre foi assim. Não conquistei o que conquistei até hoje por talento ou vocação para treinar, coordenar uma formação ou observar jogadores, que foram as tarefas que desempenhei no futebol até chegar aqui. Conquistei porque trabalhei e dediquei muitas horas a estudar, aprender, refletir e foi isso que me fez evoluir e obter resultados.

Depois de deixar de jogar, no início do meu percurso, considerava-me um treinador com muitas carências a vários níveis, desde o planeamento e a operacionalização do treino, passando pela minha (in)capacidade para comunicar e liderar uma equipa. Reconhecendo essas minhas lacunas decidi arriscar e investir naquele que era o meu sonho, ao ingressar num curso de desporto e especializar-me em futebol. Com o tempo, vivências diversas, partilha de experiências, e uma incessante busca pelo conhecimento, consegui desenvolver-me para uma dimensão que me permitiu ser profissional de futebol e viver única e exclusivamente do futebol. Mas foi tudo pelo trabalho, e ainda hoje continua a ser.

Identifico o SC Braga como um clube de trabalho. Um clube capaz de formar jogadores com a mentalidade certa e com atitude competitiva muito forte. Só assim o clube tem conseguido lançar tantos jogadores para as suas equipas sub-23, B e equipa principal.

Abel Ferreira, ex-treinador do clube, atualmente ao serviço do Palmeiras Futebol Clube (Brasil) refere numa conferência de imprensa em 2022 que: *“No futebol se não houver intensidade e vontade, esqueçam a técnica. E são essas as equipas que ganham. (...) Já vai o tempo em que os jogadores ganhavam os jogos sozinhos. Hoje, todos os clubes têm bons treinadores, núcleos de saúde e performance, boas condições para dar aos seus profissionais. Hoje o que faz a diferença são as capacidades volitivas. É quem tem mais vontade, quem tem mais fome. Esses são os que ganham. E a minha função não é reunir os melhores jogadores. É fazer a melhor equipa. Nem sempre os melhores jogadores fazem a melhor equipa. Esse é que é o segredo das equipas que ganham mais vezes ou que estão sempre nas finais. (...) Eu acredito que com uma equipa forte, onde todos trabalham para os interesses da equipa, esteja mais próximo de ganhar.”*

Ao querer formar jogadores com espírito guerreiro, de luta, dedicação e força, o SC Braga reforça a importância que hoje se dá às capacidades volitivas que o treinador Abel Ferreira refere. Para além de ajudar os jogadores a desenvolverem-se tática e tecnicamente, dimensões que não surgem isoladamente e que possuem uma importância significativa, acredito que posso influenciar os mesmos a desenvolverem este lado mais volitivo, apelando à sua máxima aplicação nos treinos, indo ao encontro da filosofia do clube que pretende que os jogadores treinem nos limites para jogarem nos limites. Ao manter este perfil de atuação, acredito que o clube identifique em mim um treinador capaz de incutir a mística do SC Braga nos jovens.

2.3. Infraestruturas e condições materiais

2.3.1. Cidade Desportiva do SC Braga

O local onde decorreu o estágio foi no Centro de Formação da Cidade Desportiva de Braga, já mencionada anteriormente neste documento.

Segundo informação que consta no site oficial do SC Braga, a Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas: Uma primeira fase que passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos *Gverreiros* do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de 11 – 3 relvados naturais e 2 relvados sintéticos – para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. O campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares. A primeira fase do projeto foi inaugurada em 2017.



Figura 4 - Edifício do centro de formação e campo nº 1 da Cidade Desportiva de Braga (fonte: scbraga.pt)



Figura 5 - Campos nº 2, 3, 4, 5 e 6 da Cidade Desportiva de Braga (fonte: scbraga.pt)

Já a segunda fase prevê a construção de um 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, constituído por balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção de um miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares e onde futuramente jogará a Equipa B do SC Braga. Uma representação da 2ª fase do projeto, encontra-se visível na figura 6.



Figura 6 - 2ª fase do projeto da Cidade Desportiva de Braga (fonte: Canal NEXT)

Para esta cada vez maior aposta em jogadores da formação para a equipa principal e todo o sucesso desportivo que se tem verificado nos últimos anos, muito contribuiu a construção da Cidade Desportiva de Braga. Este é um complexo desportivo pensado para otimizar o rendimento, que oferece condições de trabalho diferenciadas aos atletas, mas também às várias equipas técnicas que potenciam a sua evolução.

Com uma política assente em priorizar o capital humano dentro de portas, de valorizar os seus quadros internos (treinadores e sobretudo jogadores), a construção da Cidade Desportiva de Braga assume uma importância vital na estratégia do clube, que aproveita as excelentes condições proporcionadas por

este grande complexo para desenvolver o estatuto de potência nacional do futebol de formação em Portugal.

2.3.2. Condições fantásticas. Que implicações na minha intervenção?

Desde o início deste estágio que me considero um privilegiado por poder trabalhar num clube que nos oferece ótimas condições.

Um exemplo que teve implicações positivas no meu trabalho diário, prendeu-se com a possibilidade de todas as unidades de treino no clube serem filmadas pelo Gabinete de Observação e Análise (GOA), ora através de câmaras fixas, ora através de filmagem do analista. Isto permitiu-me analisar os treinos em casa, tirar cortes de vídeo para posteriormente partilhar com os meus colegas ou mostrar individualmente aos jogadores. Quando fazíamos exercícios de maior complexidade, com maior relação no número de jogadores, procurava rever esses exercícios em casa e assinalar alguns lances pertinentes para mostrar à equipa técnica no dia seguinte. Considero este trabalho muito importante porque, por vezes, escapam-nos detalhes cruciais (exemplo: um posicionamento errado do defesa) se nos cingirmos apenas à observação do treino *in loco*. Esta foi uma estratégia que utilizei na tentativa de aumentar a frequência com que recorriamos a esta ferramenta; aumentar o meu conhecimento sobre os meus jogadores, observando as suas decisões e as suas ações tático-técnicas; ajudar a desenvolver o nosso modelo de jogo, selecionando cortes de vídeo a ser mostrados aos jogadores em auditório; analisar e avaliar o meu próprio comportamento no treino: a minha linguagem verbal e não verbal, a quantidade e qualidade da minha intervenção sobre os jogadores, perceber que relação existe entre a minha intervenção e o sucesso ou insucesso dos exercícios. Será que intervimos demasiado? Aquele feedback foi bem empregue naquele momento? Esta análise dá-me as respostas que procuro para posteriormente ajustar e melhorar a minha comunicação nos treinos seguintes.

Neste momento, a Cidade Desportiva possui 7 campos operacionais para utilização da formação. Independentemente do tipo de relva utilizado (natural ou sintético), tínhamos sempre um campo inteiro de futebol de 11 para treinar e isso garantia-nos todas as condições para a implementação do modelo de jogo. Desta forma, podíamos isolar diferentes grupos para trabalhar os mesmos ou diferentes conteúdos, permitiu-nos ainda fazer exercícios de maiores escalas (intersetorial, coletiva), jogo a campo inteiro, o que em outros clubes onde treinei era completamente impossível. Quando dividíamos o plantel em pelo menos dois grupos, permitia-me ainda ficar responsável por um dos grupos e liderar o exercício, o que para o meu desenvolvimento profissional foi extremamente rico porque me obrigou a operacionalizar, a comunicar, a influenciar os jogadores no sentido dos objetivos definidos para o exercício serem concretizados.

A Cidade Desportiva possui ainda o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), onde está alocado o nosso fisiologista, responsável pelo trabalho realizado pelos jogadores no ginásio nos períodos pré e pós-treino, sendo este um gabinete com o qual praticamente não tive contacto, porque nesses momentos encontrava-me a realizar tarefas de planeamento e avaliação do treino no gabinete técnico. Este gabinete é partilhado com outras equipas técnicas, possuindo uma grande secretária para uso exclusivo da nossa equipa técnica com quadro tático e televisão onde habitualmente analisamos os jogos da nossa equipa e os jogos de equipas adversárias em conjunto. A existência desta televisão permitiu-me partilhar com a equipa técnica cortes de vídeo, selecionados previamente, para posteriormente criar e expor exercícios no quadro tático para resolver os problemas que o jogo anterior nos colocou ou que o adversário nos podia colocar no jogo seguinte. Por exemplo: identificamos uma lacuna do adversário nos cantos defensivos – permitem muito espaço à entrada da área – recorro ao quadro tático para mostrar aos meus colegas que movimentos devemos fazer para que a bola entre nesse espaço para finalização com remate exterior. Depois, em treino, replicávamos esta situação específica.

2.4. Enquadramento específico – Equipa sub-17

2.4.1. Contextualização da equipa sub-16 na época 2021/2022

Na época 2021/2022, a equipa Sub-16 do SC Braga foi inscrita como a equipa Sub-17 do Palmeiras Futebol Clube (Palmeiras FC), clube satélite do SCB até final da época anterior. Este protocolo existente entre ambas as instituições permitiu à equipa disputar o Campeonato Nacional de Juniores B. A reformulação dos campeonatos nacionais para a presente época fez com que fosse criada uma nova 2ª divisão do referido campeonato, o que permitiu ao SC Braga a criação de uma equipa B do escalão para competir nessa nova competição, terminando a relação existente entre os clubes no que concerne ao escalão de Juniores B.

Pela existência deste protocolo, todos os jogadores que transitaram para a equipa sub-17 do SCB já possuíam um ano experiência a competir no mais alto patamar do escalão de juniores B a nível nacional, o que não pressupunha que tivessem de passar por um período drástico de adaptação ao contexto competitivo.

Na temporada transata, o plantel foi constituído por um total de 29 jogadores (4 guarda-redes e 25 jogadores de campo). A equipa técnica obedeceu à estrutura habitual de uma equipa técnica do SCB: 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos (um deles estagiário), 1 treinador de guarda-redes, 1 fisiologista e 1 analista.

No Campeonato Nacional de Juniores B a equipa disputou a série A. Em termos de objetivos classificativos, a equipa tinha a ambição de terminar nos 4 primeiros lugares que dariam acesso à 2ª fase (Fase de Apuramento para a Fase de Campeão / 4ª Fase).

Depois de realizarem um excelente campeonato, a equipa só necessitava de um ponto na última jornada para garantir o apuramento, mas uma derrota pela margem mínima (1-0 vs. União Nogueirense Futebol Clube) deitou por terra as aspirações de chegada a essa fase. Seguiu-se então uma 2ª fase de

Manutenção e Descida. Uma fase em que defrontaram as mesmas equipas que tinham defrontado na 1ª fase, à exceção dos quatro primeiros classificados da tabela. Apesar do grau de dificuldade ser considerável perante alguns dos adversários existentes, o nível competitivo desta série acabou por ser muito inferior ao nível verificado na fase anterior. A equipa, e principalmente cada um dos jogadores, perdeu uma oportunidade única de competir contra adversários diferentes e que lhes podiam colocar dificuldades mais ajustadas ao seu estado de prontidão.

Voltando atrás no tempo, esta foi uma geração que quando confrontada com a pressão de obtenção de resultados desportivos, não conseguiu atingir os objetivos propostos. Na época 2019/2020, na altura com idade Sub-14 competindo pelo Palmeiras FC no escalão de Sub-15, a equipa não foi capaz de evitar a descida de divisão. Essa mesma descida acabou por ficar sem efeito devido ao aparecimento da Pandemia do COVID-19, que fez com que não fossem consideradas descidas de divisão. A evolução do vírus fez com que as competições de futebol ficassem interrompidas durante bastante tempo e isso teve implicações na temporada seguinte (2020/2021). A época oficial só iniciou em maio de 2021, o que fez com que, naturalmente, o Campeonato Nacional de Juniores C não fosse disputado nos mesmos moldes. Foi criado então um Torneio Nacional para o escalão, sendo que a equipa apenas realizou seis jogos nessa temporada.

Enquadrando esta geração de 2006, é legítimo afirmar que não participou no Campeonato Nacional de Juniores C e no ano passado ficou pela Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores B. Nunca disputou uma Fase Final de Apuramento de Campeão. Nunca esteve nas grandes decisões dos respetivos campeonatos. Nesse sentido, e como treinador-adjunto, tentei intervir acima de tudo na mentalidade. Procurei consciencializar os jogadores das dificuldades que íamos apanhar ao longo da época, porque a chegada à Fase Final era um requisito e só conseguiríamos lá chegar ultrapassando todos os obstáculos que fossem surgindo pelo caminho. Este seria um trabalho demorado, sendo que a equipa necessitaria dos jogos, dos desafios, das vivências, para ultrapassar essas mesmas dificuldades. Esse crescimento ao

nível da mentalidade, da atitude competitiva, seria fundamental para o desenvolvimento sustentado dos jogadores e da equipa. Como poderia, enquanto treinador-adjunto, incutir essa mentalidade? Fundamentalmente através do meu feedback. Salientar a necessidade de encarar todos os jogos, mas também, e principalmente, os treinos como um desafio. Cada treino, cada exercício, é uma nova oportunidade para ser melhor. Irei desenvolver este tema com exemplos práticos da minha intervenção em treino na parte do desenvolvimento da prática profissional.

Ainda em relação à equipa sub-16 da época anterior, é fundamental abordar a sua estrutura tática. A equipa vinha de uma época a jogar regularmente em 1-3-4-3 / 1-5-2-3. Tendo em conta que, após uma reunião introdutória, foi definido que a equipa ia utilizar uma estrutura 1-4-3-3 nesta temporada, poderíamos passar por um período natural de adaptação à nova estrutura.

2.4.1.1. Vantagens e desvantagens de utilizar uma linha de 5

Faço uma análise à estrutura utilizada pela equipa na época anterior (1-3-4-3 / 1-5-2-3) no que concerne às suas vantagens e desvantagens, particularmente no que diz respeito à utilização de uma linha de 5 defesas.

Vantagens:

- Estrutura equilibrada e com um posicionamento base dos jogadores que permite defender de forma compacta e atacar com segurança;
- Quatro jogadores no setor intermédio responsáveis por defender largura – laterais podem defender mais altos no terreno;
- A existência de dois médios permite controlar o espaço entre setores intermédio e defensivo que é um dos espaços débeis da maioria das equipas e que os adversários tendem a explorar;

- A existência de 3 defesas centrais permite que um deles possa sair da posição e acompanhar o movimento de apoio do PL adversário sem correr riscos;
- Existência de constantes relações de contenção/cobertura entre os jogadores no corredor central e nos corredores laterais;
- Dentro de uma organização defensiva que pretenda orientar o adversário para os corredores laterais, esta estrutura permite pressionar de forma equilibrada com coberturas defensivas por parte do lateral e de um médio ao extremo que salta a pressionar;
- Os laterais podem ser mais agressivos na pressão ao opositor direto porque contam sempre com a cobertura defensiva dos centrais;
- Estrutura que permite libertar um dos centrais para penetrar a estrutura defensiva do adversário em transporte;
- Existência de muitos triângulos, criação de várias linhas de passe;
- Estrutura que permite jogar com dois extremos interiores nas costas do ponta de lança, no espaço entre linhas, que é um dos espaços preferenciais a explorar para criar oportunidades de finalização;
- Estrutura que permite criar muitas combinações curtas e permutas no corredor lateral entre lateral/ala e extremo;
- Utilizando esta estrutura normalmente temos sempre máxima amplitude no campo, importante para as variações de centro do jogo onde conseguimos ter lateral ou extremo aberto;
- Nos momentos de transição ofensiva é uma estrutura que potencia contramovimentos entre PL e extremos para aproveitamento dos espaços em profundidade;
- Esta estrutura pode permitir maior liberdade ofensiva aos 3 jogadores mais adiantados pelo equilíbrio oferecido pelos médios, laterais e centrais.

Desvantagens:

- Possibilidade para surgirem espaços entre linhas nas costas dos extremos, expondo os médios (espaço entre extremos e médios);
- Estrutura muito desgastante para os 3 homens da frente nos momentos de pressão;
- Os médios têm de cobrir uma grande área de terreno em termos defensivos. Médios pouco abrangentes podem ter dificuldades em jogar (defender) nesta estrutura;
- O facto de se utilizarem 5 jogadores no setor defensivo faz com que uma equipa tenha menos jogadores em outras zonas do campo;
- Inexistência de médio defensivo de perfil (posição 6), bem como médio ofensivo e extremos puros.

Naturalmente que todas estas vantagens e desvantagens identificadas, dependem das características dos jogadores que se tem à disposição e da dinâmica funcional que se pretende criar na equipa. Tudo dependerá da conceção e operacionalização do modelo de jogo. Aquelas que, à partida, podem ser consideradas desvantagens podem tornar-se vantagens e vice-versa. Identifiquei estas vantagens e desvantagens tendo também em conta a minha experiência enquanto treinador em outros contextos, onde utilizei esta estrutura em pelo menos dois clubes.

Para além das vantagens e desvantagens da estrutura em si, urge refletir sobre a utilização desta estrutura no futebol de formação. Será esta uma estrutura adequada para formar jogadores? Na minha opinião, não. Independentemente da qualidade de jogo que uma equipa possa apresentar ao utilizar esta estrutura, para além das diferentes dinâmicas que uma equipa pode ter recorrendo a esta estrutura, considero que esta se pode tornar um pouco castradora para o desenvolvimento dos jogadores em diferentes posições.

Começando pelas defesas centrais, considero que ao jogar com 3 defesas centrais, estes têm um raio de ação menos alargado, correm menos riscos nos

momentos de encurtamento e antecipação, porque sabem que, em condições normais, têm sempre garantida a cobertura defensiva dos outros dois defesas centrais. Isto faz com que tenham de tomar menos decisões comparativamente com quando jogam em dupla, numa linha defensiva com 4 elementos. Pela experiência que vou tendo, são raríssimas as equipas que encontro com apenas 3 defesas. A grande maioria das equipas que jogam com 3 centrais, também no futebol de formação, possuem sempre 2 defesas laterais, perfazendo uma linha de 5. Nesse sentido, também nas basculações e na cobertura aos defesas laterais, o espaço para defender é mais reduzido. Em situações de defesa de cruzamento na grande área, serão raras as situações de inferioridade e igualdade numérica que obrigarão os jogadores a marcar individualmente os adversários. Em suma, parece-me claro que ao jogar com 3 defesas centrais, o grau de dificuldade diminui consideravelmente e no futebol de formação é fundamental colocar os jogadores num nível ótimo de dificuldade, em que sejam confrontados com situações intermitentes de sucesso e fracasso.

Em relação aos médios, sinto que este é um sistema que não diferencia os médios. Deixam de existir os chamados 6, 8 e 10, para passarem a existir dois médios. Apesar de poderem coexistir médios de diferentes características neste meio-campo a dois, sendo um mais defensivo e outro mais ofensivo, por exemplo, estes tendem a ser jogadores mais posicionais em processo ofensivo de forma a garantirem o equilíbrio defensivo da equipa, precavendo o momento da perda da posse de bola. Pela análise que pude fazer à equipa na época anterior, os médios jogavam quase sempre atrás da linha da bola, garantindo cobertura ofensiva aos laterais para serem solução de circulação por trás. Eram raros os momentos em que faziam movimentos de rutura em zonas adiantadas. De certa forma, o seu raio de ação ofensivo também fica mais limitado quando jogam nesta estrutura. O que pode acabar por acontecer, em muitos casos, é aquele médio de características mais ofensivas acabar por derivar para a posição de extremo interior.

No que concerne à formação de extremos puros, e aqui refiro-me a aquele extremo capaz de jogar aberto que provoque situações de drible e 1x1 ofensivo, capaz de ultrapassar adversários com a finta para dentro ou para fora,

recorrendo aos seus recursos técnicos e à sua velocidade, estes são cada vez mais raros no futebol. Tenho assistido a uma enorme quantidade de jogadores dotados tecnicamente que jogam constantemente em zonas interiores, nos espaços entre linhas, ou que jogam de pé trocado (pé esquerdo à direita e pé direito à esquerda) com predominância de procura do corredor central em drible e/ou combinações. Sinto que esta estrutura acaba por potenciar um pouco essa presença do extremo em zonas mais centrais, muitas vezes a jogar em apoio e de costas para a baliza. Apesar das dinâmicas coletivas de uma equipa que utilize esta estrutura até poderem conciliar um extremo que jogue por fora e um lateral que explore mais zonas interiores, este último tende a jogar de trás para a frente e será maioritariamente ele a fazer os movimentos de rutura na profundidade.

2.4.2. Plantel sub-17

O quadro 2 representa o plantel da equipa sub-17 na época 2022/2023.

Quadro 2 - Plantel sub-17 SC Braga para a época 2022/2023

Nome	Posição	Ano nascimento	Renov. / Contrat.
<i>Jogador 1</i>	Guarda-Redes	2006	Renovação
<i>Jogador 2</i>	Guarda-Redes	2006	Renovação
<i>Jogador 3</i>	Guarda-Redes	2006	Renovação
<i>Jogador 4</i>	Guarda-Redes	2007	Contratação
<i>Jogador 5</i>	Defesa Direito	2006	Renovação
<i>Jogador 6</i>	Defesa Direito	2006	Renovação
<i>Jogador 7</i>	Defesa Central	2006	Contratação
<i>Jogador 8</i>	Defesa Central	2006	Renovação
<i>Jogador 9</i>	Defesa Central	2006	Renovação
<i>Jogador 10</i>	Defesa Central	2007	Renovação
<i>Jogador 11</i>	Defesa Central	2006	Renovação
<i>Jogador 12</i>	Defesa Central	2006	Renovação
<i>Jogador 13</i>	Defesa Esquerdo	2006	Renovação
<i>Jogador 14</i>	Defesa Esquerdo	2006	Renovação
<i>Jogador 15</i>	Médio Defensivo	2006	Contratação
<i>Jogador 16</i>	Médio Defensivo	2006	Renovação
<i>Jogador 17</i>	Médio Defensivo	2006	Renovação
<i>Jogador 18</i>	Médio Centro	2006	Contratação
<i>Jogador 19</i>	Médio Centro	2006	Renovação
<i>Jogador 20</i>	Médio Centro	2006	Renovação
<i>Jogador 21</i>	Médio Centro	2006	Renovação
<i>Jogador 22</i>	Médio Centro	2006	Renovação
<i>Jogador 23</i>	Médio Ofensivo	2006	Renovação
<i>Jogador 24</i>	Extremo	2006	Renovação
<i>Jogador 25</i>	Extremo	2006	Renovação
<i>Jogador 26</i>	Extremo	2006	Contratação
<i>Jogador 27</i>	Extremo	2006	Renovação
<i>Jogador 28</i>	Avançado	2006	Renovação
<i>Jogador 29</i>	Avançado	2006	Renovação

Na figura 7, os vários jogadores encontram-se distribuídos pelas suas posições em função da organização estrutural da equipa.



Figura 7 - Organização estrutural - Plantel sub-17 para a época 2022/2023

A equipa inicialmente era constituída por um total de 28 jogadores (24 jogadores de campo + 4 guarda-redes), sendo que destes 28, apenas 5 foram reforços para esta época, transitando 23 jogadores do plantel sub-16 da época 2021/2022. Com a projeção de um jogador do escalão inferior a meio da época, o plantel passou a ser composto por 29 jogadores, mas voltou ao número anterior devido à saída de um jogador para outro clube.

Este era um plantel extenso, o que trazia algumas implicações para o processo de treino, nomeadamente no planeamento das unidades de treino, porque tínhamos de as ajustar ao número total de jogadores, o que pressupunha rotação entre jogadores nos exercícios, menor tempo de prática ou menos oportunidades de resposta para uns em detrimento de outros, principalmente quando fazíamos exercícios em campo inteiro, para além dos problemas na definição da convocatória para o jogo, porque estando todos disponíveis tinham de ficar oito jogadores fora dos convocados, o que podia resultar em jogadores com pouco tempo de utilização e conseqüente desmotivação. Algumas das estratégias que fomos utilizando para contornar isto passaram pela realização de alguns jogos com outras equipas do clube, nomeadamente os sub-16, a realização de alguns jogos amigáveis com outras equipas e academias, bem como a participação em alguns torneios nacionais e internacionais. Na minha opinião, o plantel ideal a utilizar neste escalão contaria com 22 jogadores (2 guarda-redes + 20 jogadores de campo). Seria um plantel relativamente curto onde aproveitaria para deixar o plantel em aberto para a inclusão de jogadores sub-16 que se evidenciem no escalão inferior, criando a possibilidade de os avaliar em treino e eventualmente serem convocados para o jogo se a equipa técnica assim o entender.

2.4.2.1. Caracterização e avaliação dos jogadores

Neste tópico é feita uma caracterização e avaliação dos jogadores que compõem o nosso plantel. Para Guilherme (2004), uma equipa é um conjunto de jogadores em interação, que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns coordenados, fazendo emergir uma certa organização e estabilidade, em termos ofensivos e defensivos, num contexto de jogo que é imprevisível e de instabilidade permanente. Respeitando essa organização coletiva, tendo em consideração a sua posição no campo, é necessário que os jogadores cumpram diferentes tarefas específicas (Castelo, 1996), sendo que a intervenção do treinador assume um papel significativo na avaliação das características dos jogadores, tendo em conta o modelo de jogo que pretende operacionalizar e que

não se pode dissociar das individualidades que tem ao seu dispor. O jogo de futebol, à semelhança de outros jogos desportivos coletivos, contempla diferentes posições atribuídas aos jogadores. Segundo Almeida (2016), a competência do jogador de futebol no contexto de jogo relaciona-se com a sua capacidade de desempenhar funções específicas de forma eficaz. O estudo desenvolvido por este autor sugere que a identificação de indicadores de competência para as várias posições pode ajudar os treinadores em três diferentes vertentes: contextualizar os jogadores relativamente aos indicadores e desenvolvê-los numa perspetiva longitudinal, através de contextos específicos de prática; realizar possíveis alterações de posição de acordo com a comparação das competências definidas para tal; e auxiliar no processo de recrutamento de jogadores. A avaliação do treinador é absolutamente crucial, pois muitas vezes um jogador pode não apresentar rendimento porque a sua posição, dentro de determinado modelo de jogo, não vai ao encontro das suas características. Aqui o treinador de formação tem um dilema. Ou reformula o seu modelo de jogo, adaptando-o de forma a contemplar e potenciar as características do jogador ou adapta o jogador a outra posição que lhe permita ter maior margem de progressão.

Ao longo da época os jogadores foram avaliados pela equipa técnica em três diferentes momentos: início de época, meio da época (após término da 1ª fase) e final da época, em diferentes competências: tático-técnicas, psicológicas/emocionais, físicas/antropométricas/coordenativas e sociais. Cada uma das competências foi avaliada pelos elementos da equipa técnica mais vocacionados para tal, tendo em conta a sua área de especialização, num diferente número de variáveis. Neste caso, as competências tático-técnicas foram avaliadas pelo treinador principal e pelos treinadores-adjuntos, as competências físicas/antropométricas/coordenativas foram avaliadas pelo fisiologista e as competências psicológicas/emocionais e sociais foram avaliadas pelo psicólogo. Naturalmente que cada um destes elementos teve em consideração a opinião da restante equipa técnica para atribuição dos diferentes valores.

A média dos valores atribuídos em cada uma das competências, numa escala de 0 a 20, resulta na avaliação final do jogador na mesma escala. Se o valor atribuído na média final do jogador se encontra entre 17-20, estamos perante um jogador de nível A (Jogador com elevado potencial), entre 14-16 perante um jogador de nível B (Jogador com potencial para integrar a equipa do seu escalão), entre 10-13 perante um jogador de nível C (Jogador com algum potencial, deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB), e por último, se a avaliação for negativa, estamos perante um jogador de nível D (Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa do seu escalão).

As diferentes variáveis avaliadas em cada uma das competências são apresentadas nas figuras seguintes:

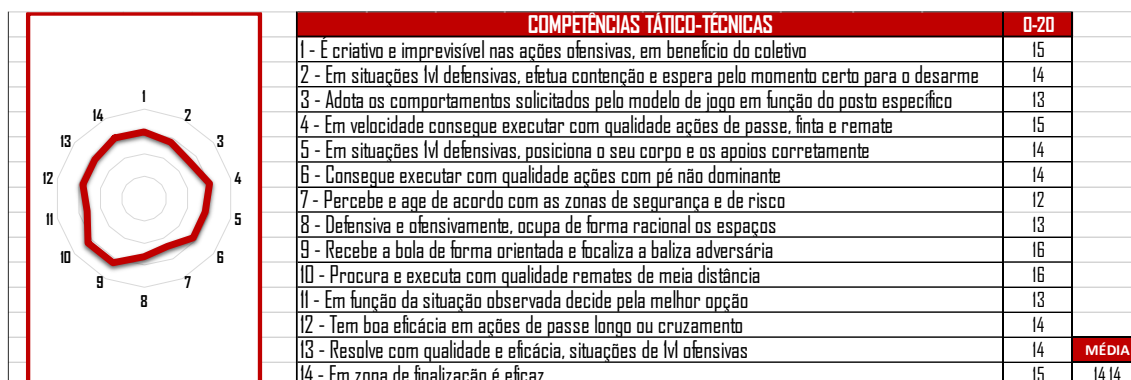


Figura 8 - Competências tático-técnicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga

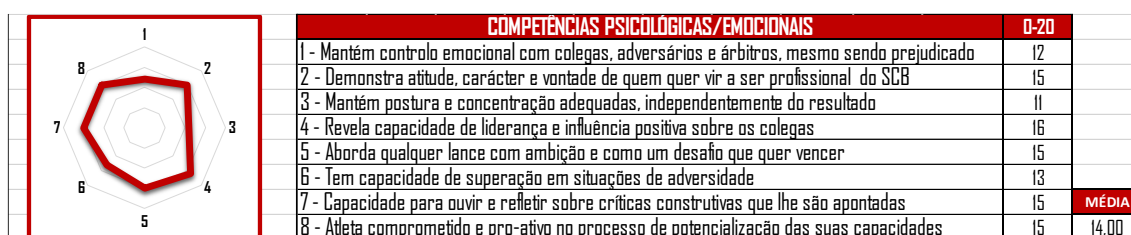


Figura 9 - Competências psicológicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga

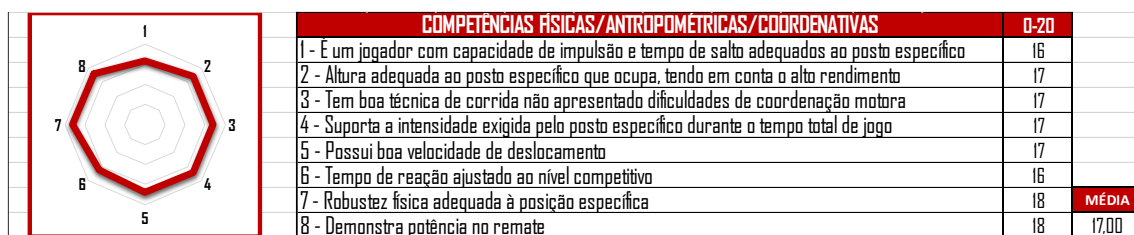


Figura 10 - Competências físicas avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga

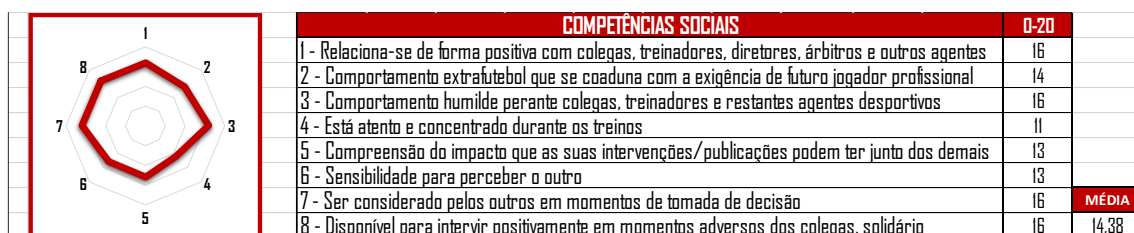


Figura 11 - Competências sociais avaliadas pela estrutura técnica do SC Braga

No que reporta às competências tático-técnicas, que foram aquelas que eu avalei, existia uma limitação. Na minha opinião as diferentes competências deviam ter uma majoração diferente em função da posição dos jogadores, e isto não se verificava. Utilizando, por exemplo, o critério 10 “Procura e executa com qualidade remates de meia distância” será que faz sentido este critério ter o mesmo peso para um defesa central e para um médio ou avançado? Tanto em treino, como em jogo, são muito raras as ações de remate de meia distância dos nossos centrais, a passo que os médios e os avançados fazem-no com frequência. Outro exemplo prende-se com o critério 2 “Em situações 1v1 defensivas, efetua contenção e espera pelo momento certo para o desarme” que considero muito mais relevante para um defesa do que para um avançado, mas que igualmente possui a mesma majoração. Em idades avançadas da formação desportiva, como é exemplo o escalão de juniores B, o nível de especialização nas diferentes posições já é bastante acentuado. O próprio departamento de *scouting* opera em função do perfil definido pela coordenação para cada posição, pelo que a avaliação é feita tendo como base aqueles que são os comportamentos mais importantes para a posição específica. Pegando no exemplo do defesa central, quando um potencial novo jogador é observado, o *scout* prioriza algumas competências em detrimento de outras para fazer a sua


avaliação final. Pelo contacto que fui tendo com alguns *scouts* e com o coordenador do departamento, facilmente reconheço que o remate de meia distância ou a eficácia em zonas de finalização não são indicadores chave na sua avaliação, ao contrário do 1x1 defensivo, que é crucial. Entendo que é importante existir uma uniformização nesse sentido. Inclusive tive oportunidade de partilhar esta opinião com o coordenador técnico, que aceitou de bom grado. A avaliação de competências não decisivas para um jogador de determinada posição pode ser útil naqueles casos em que subsistem algumas dúvidas da nossa parte na projeção futura em termos de posição para o jogador. Supomos o caso de um extremo. A avaliação do 1x1 defensivo pode ser um indicador útil para perceber se este apresenta condições que o levem a poder derivar para a posição de defesa lateral.

Já no que concerne à posição específica de guarda-redes, a avaliação foi realizada de forma diferente, em função daquilo que é preconizado pelo departamento. Foram avaliadas trinta e duas componentes de rendimento numa escala crescente de 1 a 6. A média total da avaliação é convertida em percentagem, sendo que um valor menor do que 50% corresponde ao nível D (não deve continuar no próximo escalão), um valor compreendido entre 50 a 69% corresponde ao nível C (chegará apenas até aos sub-19), um valor compreendido entre 70 a 89% corresponde ao nível B (probabilidade de integrar plantel profissional do SC Braga – treinos complementares) e um valor igual ou superior a 90% corresponde ao nível A (potencial e margem de progressão suficiente para o futebol profissional do SC Braga). A avaliação dos nossos quatro guarda-redes foi realizada pelo nosso treinador de guarda-redes, sendo que ao longo da época tive muito pouca intervenção com cada um deles.

Neste ponto, é apresentado um quadro para cada um dos jogadores do plantel, onde estão inseridos os seus dados individuais, bem como a respetiva avaliação. No seguimento desses quadros é feita uma caracterização mais detalhada dos jogadores, com referência à sua projeção e à relação do treinador estagiário com os mesmos onde se incluem alguns exemplos práticos de intervenção. O texto de caracterização dos guarda-redes foi feito pelo treinador

de guarda-redes enquanto o texto de caracterização dos jogadores de campo foi realizado por mim.

Quadro 3 – Avaliação do Jogador 1

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 1</p> <p>Altura: 1,82m</p> <p>Peso: 66kg</p> <p>Massa gorda: 7,96%</p> <p>Posição: 1 – Guarda-Redes</p> <p>Pé dominante: Direito</p> <p>Avaliação Global: 70% - Jogador de Nível C</p>	
--	---

No domínio físico-motor, o **Jogador 1** é um GR esguio e que se evidencia pela capacidade motora da rapidez, sendo muito rápido e com uma capacidade de impulsão de assinalar. Melhorou na sua resistência à intensidade do treino (está mais preparado para isso), mas tem de aumentar a sua massa muscular (nomeadamente ao nível do trem superior).


A nível técnico, domina a maioria das suas ações, destacando-se pela sua rapidez e velocidade nas suas ações. A nível tático tem um desconhecimento do que é o jogo, tendo dificuldade em perceber e analisar situações (ex: quando deve sair, quando deve encurtar, quando jogar de primeira ou receber bola) o que condiciona o seu rendimento.

Em termos psicossociais, este é um GR que apresenta um registo discreto, gosta de estar no espaço dele. É muito profissional no treino, gosta de treinar, está predisposto para o mesmo e interroga muitas vezes o treinador para perceber o porquê desse exercício. Tem de melhorar consideravelmente na reação à adversidade (quer em treino, quer em jogo) e tem de estar mais calmo e tranquilo quando é chamado a jogar (tem medo de errar e fica algo intranquilo).

O Jogador 1 é um GR que a nível de treino específico é muito bom. Precisa de jogar e ter tempo de competição para compreender e perceber melhor

o jogo, para poder errar em jogo e para combater a sua intranquilidade no mesmo. Ao longo da época foi muito pouco utilizado, existindo dúvidas acerca da sua continuidade no clube no escalão superior.

Quadro 4 – Avaliação do Jogador 2

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 2</p> <p>Altura: 1,97m</p> <p>Peso: 84kg</p> <p>Massa gorda: 8,24%</p> <p>Posição: 1 – Guarda-Redes</p> <p>Pé dominante: Direito</p> <p>Avaliação Global: 71% - Jogador de Nível B</p>	
--	---

No domínio físico-motor, o **Jogador 2** ainda não conhece e percebe todos os movimentos do seu corpo. Está a melhorar nesse capítulo, apresentando também algumas lacunas na resistência à intensidade do treino (cansa-se com relativa frequência). Tem de melhorar na sua velocidade, nomeadamente na sua velocidade curta (por norma dá passos grandes, o que o prejudica no momento de fazer o apoio para atacar a bola). Ao nível da força, deve aumentar a sua capacidade do trem superior.


Domina a maioria das ações técnicas, não se destacando em nenhuma e tem de corrigir o seu movimento constante de deixar cair o corpo para trás. A nível tático, domina a cobertura da profundidade, mas tem de melhorar nas suas tomadas de decisão quer com bola, quer em movimentos sem bola.

No registo psicossocial, apresenta um perfil de trabalho com gosto pelo treino. Porém, muitas vezes tenta arranjar desculpas para quando as coisas não lhe correm bem, em vez de arranjar soluções (esbraceja com relativa frequência). Tem de acreditar mais nele e na qualidade do seu trabalho e não estar preocupado com o que os outros fazem, ou seja, trabalhar para

desenvolver as suas competências a curto/médio prazo e assim melhorar o seu rendimento em treino e em jogo.

Um GR que claramente precisa de jogo e competição para se sentir mais confiante em si e nas suas capacidades. Tem de melhorar na sua capacidade de motivação intrínseca e estar mais centrado no seu crescimento e desenvolvimento do que em se comparar com os restantes colegas. Muito pouco utilizado ao longo da época 2022/2023, acredito que, no entanto, pelo seu excelente perfil físico para a posição poderá continuar no clube na próxima época.

Quadro 5 – Avaliação do Jogador 3


<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 3</p> <p>Altura: 1,89m</p> <p>Peso: 78.8kg</p> <p>Massa gorda: 9,81%</p> <p>Posição: 1 – Guarda-Redes</p> <p>Pé dominante: Direito</p> <p>Avaliação Global: 74% - Jogador de Nível B</p>	
--	--

O **Jogador 3** deve melhorar a sua velocidade, porque ainda demora algum tempo a conseguir atingir um bom patamar de velocidade. Nos deslocamentos pode ainda ser mais rápido e potente. A nível de capacidade motora de força, apresenta-se muito bem para o escalão.

Em termos táticos é um GR que domina bem a cobertura da profundidade da linha defensiva, mas nem sempre toma a melhor decisão de quando deve intervir. Tem melhorado imenso no entendimento do jogo, percebendo melhor a altura de jogar de primeira ou receber bola e tomar a melhor opção a seguir. Ao nível técnico, domina a maioria das ações, não se evidenciando em nenhuma em particular.

É um miúdo muito focado em si próprio, o que traz vantagens e inconvenientes. Ainda assim, é humilde e trabalhador, estando agora mais focado no seu desenvolvimento do que em se comparar com os colegas. A relação com os colegas é hoje melhor do que no passado. O facto de ter sido o GR com mais regularidade em termos de minutos ajudou com que o Jogador 3 hoje perceba mais o jogo. Deve, ainda assim, ser mais concentrado e focado em todos os momentos do jogo, independentemente do adversário. A sua continuidade no clube na próxima época parece-me assegurada.

Quadro 6 – Avaliação do Jogador 4

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 4</p> <p>Altura: 1,98m</p> <p>Peso: 96kg</p> <p>Massa gorda: 8,16%</p> <p>Posição: 1 – Guarda-Redes</p> <p>Pé dominante: Direito</p> <p>Avaliação Global: 87% - Jogador de Nível B</p>	
--	--

Em termos físico/motores, o **Jogador 4** apresenta um perfil motor muito interessante para a idade tendo em conta o patamar onde está inserido. É um GR que se destaca pela sua envergadura e capacidade física, sendo muito ágil e rápido para a altura que tem. É muito coordenado e embora ainda não tenha total conhecimento do seu corpo, acaba por o dominar e controlar de uma maneira muita satisfatória. Ainda assim, pode melhorar as suas capacidades motoras de resistência e velocidade.

Ainda não domina totalmente o momento de cobertura de profundidade da sua linha defensiva, adotando uma postura de ficar dentro da área. A nível técnico domina com facilidade a maioria das ações técnicas, apresentando mais lacunas no seu jogo de pés com bola, sentindo algumas dificuldades na 1ª fase de construção da equipa.

É um trabalhador nato, muito focado no treino/processo e obcecado, no bom sentido, no seu desenvolvimento a todos os níveis. Veio de um contexto totalmente diferente, tendo passado por um natural processo de reconhecimento do que é o clube e o que o clube defende para a sua posição. Está cada vez mais à vontade com os colegas, com o que rodeia e as expectativas para o rendimento futuro dele são muito elevadas.

Quadro 7 – Avaliação do Jogador 5

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 5</p> <p>Altura: 1,78m</p> <p>Peso: 76,4kg</p> <p>Massa gorda: 8,41%</p> <p>Posição: 2 – Defesa Lateral Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliação:</p> <p>Competências tático-técnicas – 13,79</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 14,63</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 16,88</p> <p>Competências sociais – 14,88</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 5** é um defesa lateral direito de grande propensão ofensiva. É um jogador mesomorfo de estatura média com bastante robustez física e elevada capacidade de choque nos duelos. Rápido com boa aceleração e passada larga, mas não é muito ágil. Tecnicamente não é um jogador refinado, apresentando algumas lacunas para jogar em espaços curtos. Tem grande chegada a zonas de cruzamento. Privilegia combinações simples pelo corredor lateral para ganhar a linha de fundo e cruzar. Também é frequente realizar movimentos de ruptura nas costas do extremo para ser servido na profundidade. Apesar de ter um cruzamento bastante tenso, não é muito criterioso na decisão e na definição do

mesmo. Quando tem possibilidade, arrisca o remate exterior com algum sucesso.

Defensivamente apresentou algumas dificuldades de adaptação ao novo sistema tático adotado. Anteriormente, a jogar como ala direito num 1-5-2-3, passou a jogar como lateral direito numa defesa a 4. Este foi um dos jogadores com quem tive maior intervenção logo desde o início da época. Foram constantes ao longo da pré-época e dos primeiros meses da época, os meus feedbacks para ele corrigir o seu posicionamento defensivo. Tais como: *“Fecha dentro!”*, *“Tens de garantir cobertura ao central”*, *“Atenção ao equilíbrio! Lateral do lado contrário foi embora, tens de ficar”*, *“Atenção aos apoios!”*, entre outros.

Trata-se de um jogador com capacidades condicionais acima da média, mas muito reativo e distraído. Neste escalão etário vai conseguindo resolver alguns dos problemas colocados pelos adversários sobretudo devido à sua força e velocidade, mas quando o grau de dificuldade aumenta e o detalhe acaba por fazer a diferença, tende a cometer alguns erros que colocam em risco a eficácia defensiva da equipa. É agressivo no duelo e forte no 1x1 defensivo. Sabe aguentar a contenção até ao momento certo para desarmar, recorrendo quando necessário ao corte de carrinho para recuperar a bola. Precisa de melhorar a leitura da trajetória da bola aérea e ser mais contundente no alívio e no cabeceamento defensivo, tende a adornar os lances e a perder a bola em situações controláveis. Necessita de corrigir também o seu posicionamento defensivo. Embora tenha melhorado consideravelmente, continua a permitir alguns espaços entre si e o central, e se não estou constantemente a intervir acaba por não garantir o alinhamento defensivo e a cobertura defensiva ao defesa central quando este sai para encurtar e disputar duelo.

Fazendo uma projeção futura, acredito que possa ter algumas dificuldades em permanecer no SC Braga em função do excesso de opções para a posição na geração superior (2005), sendo que, no entanto, reúne características e qualidade para se assumir como titular numa boa equipa do Campeonato Nacional de Juniores A, podendo perfeitamente chegar ao profissionalismo.

Tem uma personalidade extrovertida, é um elemento muito querido pelos colegas no balneário pela sua boa disposição e elevado sentido de humor. Com este jogador desenvolvi uma excelente relação, sentindo bastante empatia com o acumular de vivências em conjunto no processo de treino. O mesmo procurava diariamente colocar questões e tínhamos muitos momentos de partilha de cariz mais formal ou informal, de forma a ajudar o jogador a desenvolver as suas competências tático-técnicas.

Quadro 8 – Avaliação do Jogador 6

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 6</p> <p>Altura: 1,78m</p> <p>Peso: 67kg</p> <p>Massa gorda: 9,09%</p> <p>Posição: 2 – Defesa Lateral Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,93</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,13</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,50</p> <p>Competências sociais – 16,50</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 6** destaca-se por ser um lateral com muita qualidade ofensiva. Bastante evoluído tecnicamente, consegue jogar bem em duas linhas, tanto por fora como em zonas mais interiores, procurando combinar o jogo em espaços curtos para chegada ao último terço ofensivo. Tem boa capacidade de transporte, drible e 1x1 ofensivo, conseguindo tirar os opositores da frente com relativa facilidade. Não sendo um jogador explosivo, é rápido no deslocamento. Um aspeto ofensivo que foi abordado com maior profundidade e muito trabalhado durante as unidades de treino com este jogador foi o seu primeiro toque. Grande parte das suas receções de bola eram em campo fechado. Não

analisava o contexto à sua volta e conseqüentemente não identificava de onde vinha a pressão do adversário. Com o tempo, e com a nossa intervenção em treino e também no auditório (análise de vídeo) foi melhorando este comportamento, passando a abrir mais a recepção, ficando em campo aberto para posteriormente tomar a melhor decisão e preferencialmente, jogar para a frente. Este conteúdo foi abordado com o jogador em exercícios de menor escala de complexidade, nomeadamente em exercícios de circulação da linha defensiva, mas também e principalmente em exercícios de escala coletiva. Melhorando este comportamento, o jogo dele passou a ser muito mais fluido, e reduziu as abordagens ofensivas de risco no nosso meio campo defensivo. Era frequente a sua primeira opção ser sempre o drible (finta) quando se encontrava sob pressão. Abrindo o corpo com mais frequência, passou a definir muitas vezes ao 1º toque quando o defesa central do seu lado lhe passava a bola.

Defensivamente é um jogador algo permeável em situações de 1x1 defensivo, permitindo muito espaço ao opositor direto na contenção com alguns erros no tempo de desarme. Também precisa de ser mais rigoroso nos alinhamentos defensivos e no controlo de referências em situações de cruzamento.

Trata-se de um jogador que se fosse tão competente defensivamente como o é ofensivamente, seria na minha opinião a grande referência nacional na posição neste escalão. Nesse sentido, grande parte da minha intervenção com ele prendeu-se com os seus comportamentos defensivos. Expondo um caso concreto de comunicação com o Jogador 6 no seguimento de um erro cometido em jogo, em que ele foi batido numa situação de 1x1, o mesmo erro ocorreu novamente no treino. Nesse momento intervimos: *“Jogador 6, ele não pode passar por ti! Tens de ser mais exigente contigo próprio. Sabes que é um aspeto que tens de corrigir. É no treino que vais resolver o que aconteceu no fim-de-semana.”*

É um dos líderes da equipa, tendo grande influência no balneário. Sério, comprometido e focado na tarefa. A sua reação à minha intervenção é exemplificativa da sua boa mentalidade. Naquele momento, a minha intervenção

fez-me refletir um pouco sobre o impacto da minha comunicação. Será que fui muito exigente, sabendo que nessa semana o jogador estava mais fatigado devido a um teste que tinha realizado no ginásio? Optei por no dia seguinte falar com o jogador e transmiti-lhe que deveria ter tido sensibilidade para perceber que ele estava exausto do trabalho de ginásio. A resposta dele foi contundente ao afirmar que queria que eu fosse sempre assim com ele. Salientou que precisa de melhorar a defender e que para isso eu tinha de ser exigente e duro com ele quando tinha que ser.

Quadro 9 – Avaliação do Jogador 7

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 7</p> <p>Altura: 1,90m</p> <p>Peso: 74,2kg</p> <p>Massa gorda: 8,97%</p> <p>Posição: 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,07</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,75</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,38</p> <p>Competências sociais – 15,88</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 7** é um defesa central destro, alto e longilíneo. Rápido com passada larga. Precisa de ganhar alguma robustez e melhorar a sua coordenação, alinhando os seus segmentos corporais. Nota-se que passou por uma fase de crescimento muito rápido e ainda está a conhecer o seu corpo. Agressivo e contundente nos duelos. Muito competente nos encurtamentos para antecipar e interceptar passes no seu raio de ação. Forte no jogo aéreo defensivo e ofensivo. Embora seja rápido, inicialmente cometia alguns erros no controlo da profundidade, nomeadamente na forma como colocava e rodava os seus apoios

perante bola descoberta. Foi melhorando a sua capacidade de marcação e controlo de referências nos cruzamentos.

Com bola, foram notórias as suas lacunas no início da temporada. Não reunia compostura nem capacidade para jogar sob pressão, falhava muitos passes e por vezes jogava longo sem critério. Evoluiu imenso neste aspeto do seu jogo, sendo hoje capaz de receber em campo aberto, provocar para atrair e fixar oposição, passar com eficácia tanto com o pé direito como com o pé esquerdo a curtas e médias distâncias. Melhorou o seu gesto técnico em todas as suas ações técnicas ofensivas. É hoje um defesa central sereno e com muito critério na 1ª fase de construção.

No início do campeonato, a sua incapacidade para desequilibrar na 1ª fase de construção foi um fator que levou a equipa técnica a prescindir da sua titularidade. Apesar de ter saído do onze inicial, numa fase em que fomos testando várias duplas de defesas centrais, voltou a ser titular num jogo em que cometeu um erro com influência direta no golo sofrido. Posteriormente, foi equacionada nova saída do onze inicial, mas nesse momento acabei por ter uma intervenção decisiva que “segurou” o jogador. Argumentei junto da restante equipa técnica que o Jogador 7 possui elevado potencial, reúne um perfil físico, capacidades condicionais e competências defensivas únicas no nosso plantel e que tudo aquilo que precisava de melhorar era perfeitamente treinável. Acreditava plenamente que com uma quantidade de jogos considerável de forma regular, podia chegar a um nível de performance muito interessante. A partir desse momento, não mais saiu do nosso onze habitual, teve uma evolução enorme e chegou ao final da temporada como um dos nossos melhores jogadores.

Jogador extremamente bem integrado no grupo, foi desenvolvendo o seu sentido de liderança e a sua assertividade na comunicação à medida que foi ganhando confiança com a continuidade de jogos, sendo um defesa central imponente e que passa enorme segurança a todo o grupo de trabalho.

Quadro 10 – Avaliação do Jogador 8

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 8</p> <p>Altura: 1,96m</p> <p>Peso: 80,4kg</p> <p>Massa gorda: 8,92%</p> <p>Posição: 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 11,79</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 12,13</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,13</p> <p>Competências sociais – 12,13</p> <p>Média Avaliação: 12 – Jogador de Nível C</p>	

O **Jogador 8** é um defesa central destro com excelente lateralidade. Tem um perfil físico de excelência para a posição, sendo muito alto com boa robustez. Apesar da sua dimensão física é um jogador relativamente ágil e coordenado. Não sendo um jogador veloz, tem razoável velocidade de deslocamento e passada larga. Apesar de mostrar grande potencial, é um jogador reativo em todos os momentos do jogo, instável emocionalmente e que precisa de melhorar a sua mentalidade e atitude competitiva. A sua grande adversidade é ele próprio. Apesar de inúmeras tentativas por parte da equipa técnica para o guiar no rumo certo, tende a “desligar” com muita frequência.

É agressivo e por vezes impetuoso no duelo, sendo pouco contundente em ações de 1x1 defensivo: batido frequentemente em situações de tabela, precipitado no desarme e sempre muito “esticado” (apoios demasiado abertos), o que lhe retira capacidade nas mudanças de direção. Muito desconcentrado, perde facilmente o contacto visual com as referências quer na área, quer em zonas altas. É pouco rigoroso nos alinhamentos defensivos e tem de estar constantemente a ser chamado à atenção para cumprir com os posicionamentos

solicitados. Apesar da sua altura, não é dominador no jogo aéreo, necessitando de melhorar a leitura da trajetória aérea e o tempo de salto de forma a atacar a bola no ponto mais alto.

Com bola necessita de tornar as suas ações mais simples, jogar mais rápido e com menos toques. Apesar de ter boa qualidade de passe a todas as distâncias, raramente vê antes para perceber o contexto à sua volta, tem alguma dificuldade em perceber e agir de acordo com a zona em que se encontra no campo, adornando os lances e acabando por perder a bola em local proibido.

A minha intervenção com o Jogador 8 passa essencialmente por procurar mantê-lo focado na tarefa, reforçando positivamente os seus comportamentos corretos.

Procuo ainda consciencializar o mesmo do potencial que tem, alertando-o para a necessidade de estar mais ligado ao treino e encarar cada momento do treino como uma oportunidade para ser melhor, porque no futuro poderá ser tarde e poderá lamentar-se das oportunidades que desperdiçou.

Quadro 11 – Avaliação do Jogador 9

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 9</p> <p>Altura: 1,80m</p> <p>Peso: 65,3kg</p> <p>Massa gorda: 9,27%</p> <p>Posição: 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 11,50</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 11,75</p> <p>Competências sociais – 17,00</p> <p>Média Avaliação: 13 – Jogador de Nível C</p>	

O Jogador 9 é um defesa central destro, esguio de estatura média e retardado maturacionalmente. Razoável velocidade e agilidade. Apesar de ser um jogador com boas noções defensivas, fisicamente é um jogador que apresenta algumas lacunas para a posição. Não é alto e é pouco robusto, o que lhe confere reduzida capacidade de choque nos duelos, nomeadamente nos duelos aéreos. Também não é agressivo nem contundente no 1x1 defensivo principalmente quando o portador está de costas, mas também cai muitas vezes de primeira (entradas de rompante) quando em contenção ao portador de frente.

Com bola é assertivo no passe curto e consegue sair de forma limpa na 1ª fase de construção, mas necessita de ser mais variável no seu jogo, identificando soluções longas quando as mais próximas estão referenciadas.

É um jogador muito focado na tarefa, procura cumprir à risca com os comportamentos solicitados, sendo rigoroso nos alinhamentos defensivos e na marcação às referências em situações de cruzamento. Neste aspeto, pode utilizar mais os braços para controlar os opositores.

Tem bom espírito e bom sentido de humor. Criamos uma relação de empatia logo desde o início deste percurso. Sinto que a minha comunicação é relevante para o jogador e que ele identifica em mim um treinador que lhe pode ajudar a desenvolver as suas competências.

Quadro 12 – Avaliação do Jogador 10

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 10</p> <p>Altura: 1,79m</p> <p>Peso: 67,1kg</p> <p>Massa gorda: 10,02%</p> <p>Posição: 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,43</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 15,38</p> <p>Competências sociais – 14,75</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 10** integrou a nossa equipa em finais de setembro. A sua chegada à nossa equipa surgiu devido à dificuldade em estabilizarmos uma dupla de centrais.

É um defesa central destro de estatura média, ainda pouco maturado, com algumas perspetivas de crescimento. O seu ponto forte é a sua velocidade. É muito rápido em curtas distâncias, com boa aceleração, o que o torna muito eficaz nas coberturas defensivas ao lateral do seu lado e ao seu colega de posição. É também um central ágil e bastante coordenado.

Chegou à nossa equipa rotinado a jogar como defesa central do meio numa linha de 5. Por esse motivo, numa fase inicial, denotou algumas dificuldades nos alinhamentos defensivos, afundava demasiado cedo

relativamente aos seus colegas de setor perante ameaça de rutura do avançado nas suas costas, colocando os adversários em jogo constantemente. Apesar de não ser propriamente um jogador macio, tende a acanhar-se um pouco no duelo defensivo. Durante muito tempo cometeu erros frequentes de marcação às referências na área nos cruzamentos, perdendo o contacto visual ou largando o adversário, erros de defesa da área com alívios para zonas de risco, e erros de defesa de finalização onde durante vários jogos virava as costas à bola no momento do remate, perdendo o controlo sobre o lance.

Ofensivamente tem qualidade técnica para executar passes a todas as distâncias. Tem bom passe longo diagonal para variação do centro do jogo e consegue ligar com jogadores entre linhas através de passe interior ou exterior a queimar estação. Capacidade para transportar e penetrar o bloco defensivo do adversário. Revelou alguns problemas no 1º toque, quase sempre a dar a entender para onde ia jogar (predominantemente para o lateral direito) e muitas das vezes a conduzir a bola para cima dele, criando uma zona de pressão para o adversário.

Este foi um dos jogadores com quem tive maior necessidade de intervenção, realizando inclusive alguns auditórios individuais para mostrar e analisar vários lances representativos dos erros que cometia (ponto que será abordado no capítulo III).

Quadro 13 – Avaliação do Jogador 11

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 11</p> <p>Altura: 1,83m</p> <p>Peso: 66,8kg</p> <p>Massa gorda: 9,9%</p> <p>Posição: 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 12,14</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 14,50</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 11,75</p> <p>Competências sociais – 14,38</p> <p>Média Avaliação: 13 – Jogador de Nível C</p>	

O **Jogador 11** não teve muitas oportunidades ao longo da época. Acabou por ter pouco espaço principalmente devido ao excesso no número de defesas centrais.

Embora pouco jogando, e apesar de ser notória alguma infelicidade pela sua reduzida utilização, durante toda a época revelou para comigo uma postura cinco estrelas, sempre com disponibilidade para treinar e melhorar as suas competências.


É um defesa central destro de estatura média e ectomorfo. Elegante com boa qualidade técnica. Apesar de não ser muito ágil, é rápido com boa passada. Destaca-se essencialmente pela sua qualidade com bola, sendo mais forte no processo ofensivo do que no processo defensivo. De todos os nossos centrais é, para mim, o jogador com maior criatividade para descobrir coisas diferentes na nossa construção. Tem boa ambidestria para passar a todas as distâncias, conseguindo inclusive fazer diagonais longas com o pé não dominante. Sereno

a conduzir e a fixar, consegue soltar no tempo certo com critério, podendo ainda assim, aumentar a sua velocidade de execução.

Defensivamente é pouco agressivo sem grande capacidade de choque nos duelos. Não é forte no jogo aéreo, pecando no tempo de salto e no próprio gesto técnico do cabeceamento defensivo. Não é contundente no desarme, sendo por vezes facilmente ultrapassado em situações de 1x1. Tem algumas dificuldades no controlo da profundidade, principalmente quando confrontado com avançados rápidos e robustos. É, no entanto, um central astuto a utilizar os braços para controlar as referências e retardar a sua progressão para proteger o seu colega de posição ou o guarda-redes.

Pelas suas fragilidades, nomeadamente por ser pouco agressivo e por não ter um perfil de excelência para a posição, creio que pode ter maior projeção como defesa lateral direito ou eventualmente médio defensivo no futuro.

Quadro 14 – Avaliação do Jogador 12

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 12</p> <p>Altura: 1,82m</p> <p>Peso: 68,1kg</p> <p>Massa gorda: 8,15%</p> <p>Posição: 4 – Defesa Central Esquerdo 5 – Defesa Esquerdo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 11,64</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,50</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 12,38</p> <p>Competências sociais – 16,38</p> <p>Média Avaliação: 13 – Jogador de Nível C</p>	

O **Jogador 12** à semelhança do Jogador 11 também foi um dos nossos jogadores menos utilizados durante toda a época. Apesar de ter sido utilizado numa fase inicial, não se conseguiu impor no onze.

É um defesa central canhoto de estatura média. Já maturado e sem grandes indicadores de crescimento. Não é rápido e não é ágil, apesar de apresentar boa coordenação motora. Necessita de aumentar os seus índices de agressividade e melhorar o controlo das referências em situações de cruzamento e de ataque à profundidade. Precisa também de usar mais os braços para controlar opositores, praticamente não o faz, o que lhe cria muitas dificuldades nas bolas colocadas na profundidade também por não ser rápido. É frequentemente batido nos duelos aéreos e não revela contundência no desarme em situações de 1x1.

Com bola tem alguma qualidade de passe a curtas e médias distâncias, procurando com frequência ligar passes interiores. A espaços tem algumas decisões de risco com passes paralelos que provocam perda em zona perigosa, para além de poder melhorar a qualidade do seu 1º toque, de forma a deixar a bola pronta para definir com o seu pé dominante (esquerdo).

Acredito que devido ao seu perfil físico e características pode ter maior projeção como médio defensivo.

Tem excelente caráter. Muito profissional em todos os momentos. Jogando, não jogando, a sua cara e disponibilidade para o treino são sempre as mesmas. O que me faz acreditar que, mesmo não tendo projeção no SCB, pode perfeitamente fazer o seu caminho de forma diferenciada, noutra contexto mais adequado ao seu rendimento atual.

Quadro 15 – Avaliação do Jogador 13

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 13</p> <p>Altura: 1,72m</p> <p>Peso: 65,8kg</p> <p>Massa gorda: 10,8%</p> <p>Posição: 5 – Defesa Esquerdo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 13,57</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,13</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 13,38</p> <p>Competências sociais – 15,50</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 13** é um defesa lateral esquerdo de estatura média baixa com alguma tendência para a endomorfia. Não sendo um jogador explosivo, é rápido e ágil. Apresenta boa qualidade técnica, sendo um lateral com bom envolvimento ofensivo e com boa capacidade de drible e 1x1 ofensivo. Procura combinar o jogo, projetando-se pelo corredor, ou procurando zonas interiores. Tem boa chegada a zonas altas e bom gesto técnico no cruzamento, mas pode decidir e definir melhor neste momento principalmente a partir da linha de fundo. Consegue colocar excelente efeito nos cruzamentos tirados de zona recuada (meias). Quando tem oportunidade, procura e executa com alguma qualidade remates de meia distância. Durante bastante tempo tivemos de intervir no seu primeiro toque, porque estava sempre a fechar campo, independentemente da origem da pressão do seu adversário direto.

Defensivamente foi melhorando algumas das suas lacunas ao longo do tempo. Tem boa capacidade de aprendizagem, o que se revelou importante para que conseguisse melhorar a qualidade do seu jogo. Não é agressivo a defender, sendo algo permeável no 1x1 defensivo com displicência na contenção e no

desarme. Facilmente perdia a marcação às referências em situações de cruzamento, sendo facilmente batido em simples contramovimentos do seu opositor na zona do segundo poste, o que aliado à sua altura e fragilidade no jogo aéreo, fez com que sofrêssemos alguns golos com finalizações na sua zona de ação.

É um jogador que apresenta por vezes algum descontrolo emocional, ficando muito frustrado quando as suas ações não têm sucesso. Ao mesmo tempo revela alguma distração durante o treino e a competição que o levam a cometer alguns erros. Nesse sentido, a minha intervenção com este jogador passa por uma comunicação equilibrada entre o reforço positivo e a correção. Procuro mantê-lo permanentemente ligado ao treino e para isso apelo à sua recuperação defensiva depois de reforçar positivamente as suas ações ofensivas. Considero que uma das características mais importantes para um defesa lateral nos dias que correm é o que vulgarmente defino como “andamento”. A capacidade para fazer todo o corredor a alta intensidade, com muita chegada à profundidade, mas ao mesmo tempo com a capacidade para recuperar rapidamente a posição.

Acredito que o Jogador 13 continue no clube na próxima época no escalão sub-19, mas necessita de eliminar a intermitência das suas performances tanto em treino como em jogo.

Quadro 16 – Avaliação do Jogador 14

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 14</p> <p>Altura: 1,73m</p> <p>Peso: 66,5kg</p> <p>Massa gorda: 7,28%</p> <p>Posição: 5 – Defesa Esquerdo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 10,14</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 14,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 15,63</p> <p>Competências sociais – 13,63</p> <p>Média Avaliação: 12 – Jogador de Nível C</p>	

O **Jogador 14** é um defesa lateral esquerdo de estatura média baixa mesomorfo com boa robustez. Destaca-se pela sua velocidade. É o jogador mais rápido da equipa, sendo bastante explosivo e com frequência e cadência da passada bastante interessantes.

Tem capacidade para fazer todo o corredor, sendo um jogador resistente e com muita facilidade em recuperar a sua posição.


É, no entanto, um lateral com algumas lacunas do ponto de vista técnico, muito ansioso e precipitado nas suas ações ofensivas. Precisa de abrandar para poder decidir melhor e variar as suas ações. Procura frequentemente a tabela para ser servido em ruptura na profundidade. Consegue chegar à linha de fundo e tem boa capacidade de definição no cruzamento atrasado ou picado para a zona do 2º poste quando é tirado dessa zona. Já não possui a mesma capacidade de definição no cruzamento tirado das meias: é frequente tirá-lo com a bola em baixo do seu corpo em vez de o tirar com a bola à sua frente, o que faz com que o cruzamento saia curto e pouco preciso. Tem um raio de ação

curto, sem capacidade para jogar em zonas interiores. Em espaços reduzidos e sob pressão tem dificuldades em dar sequência às jogadas, com erros no primeiro toque (receções fechadas) e pouca capacidade para se associar com os colegas. Apesar das suas dificuldades, toda a equipa reconhece as suas potencialidades no ataque ao espaço na profundidade. Quando se encontra em campo, a equipa entra numa nova dimensão porque ele garante essa capacidade única para ganhar a frente ao lateral adversário mesmo que parta atrasado no momento do passe.

Defensivamente é um jogador competente, que consegue resolver os problemas sobretudo devido à sua velocidade e capacidade para recuperar a posição. Peca essencialmente nos alinhamentos defensivos onde afunda demasiado cedo em relação aos seus colegas de setor no controlo da profundidade. Por vezes orienta mal os seus apoios quando está a realizar contenção no 1x1 defensivo. Quando o faz corretamente, ao orientar o adversário para fora acaba por conseguir desarmar com eficácia. Cumpridor no controlo de referências e na defesa da área.

Mesmo acreditando que terá dificuldades em permanecer no SCB na próxima época no escalão sub-19, estou convicto que com as suas características diferenciadas para a posição, com a sua atitude competitiva positiva e com o seu foco na tarefa, acabará por chegar ao profissionalismo. As suas limitações técnicas na minha opinião são perfeitamente treináveis. Infelizmente, considero que não foram criadas as condições ideais para o jogador desenvolver os seus pontos fracos.

Quadro 17 – Avaliação do Jogador 15

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 15</p> <p>Altura: 1,80m</p> <p>Peso: 70,4kg</p> <p>Massa gorda: 9,29%</p> <p>Posição: 6 – Médio Defensivo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,14</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 13,38</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 13,50</p> <p>Competências sociais – 12,00</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 15** foi uma nova contratação para a época 2022/2023. Acabou por não se adaptar muito bem ao grupo e ao clube, acabando por sair em novembro de 2022.

É um médio defensivo (6) elegante de estatura média alta. Canhoto. Não é rápido e não é ágil. Elemento de ligação com boa leitura de jogo, capacidade para receber nas costas da pressão e proteger a bola sob pressão. Boa qualidade de passe a todas as distâncias e com espaço mete passe de rutura. Boa gestão dos ritmos e momentos do jogo, sabe quando pausar ou acelerar o jogo em passe, embora lhe falte alguma velocidade de execução. Tem um raio de ação curto, com pouca capacidade de transporte.

Defensivamente é pouco agressivo, não é abrangente nem contundente, perde pela sua reduzida velocidade de deslocamento, chegando tarde nas coberturas e sem grande capacidade de recuperação de bolas no 1x1 defensivo.

Um jogador com qualidade, mas que não se conseguiu afirmar no nosso contexto. A sua saída acabou por ser positiva para ele próprio, pois encontrou um clube onde foi aposta regular.

Quadro 18 – Avaliação do Jogador 16

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 16</p> <p>Altura: 1,74m</p> <p>Peso: 64,5kg</p> <p>Massa gorda: 9,98%</p> <p>Posição: 6 – Médio Defensivo</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,07</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,00</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 10,63</p> <p>Competências sociais – 14,75</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 16** é um médio defensivo (6) de estatura média. Iniciou a época lesionado, enfrentando um tempo de paragem considerável, tendo regressado à competição em novembro. Não sendo rápido no deslocamento, é ágil e coordenado. Posicional de processos simples. É um organizador de jogo, influente na construção, que gosta de baixar para construir a 3 no meio dos centrais, mas com qualidade para jogar nas costas da pressão. Necessita ainda assim de ser mais antecipativo e rodar pescoço para perceber quando está só. Bom tecnicamente com destaque para a sua boa ambidestria e qualidade de passe a todas as distâncias com ambos os pés. Vertical, procura jogar para a frente com critério e encontrar colegas entre linhas sempre que possível.

Defensivamente não é muito abrangente. É agressivo no duelo com alguma capacidade de recuperação de bolas, mas por vezes é algo imprudente,

posicionando mal o corpo em situações de 1x1, tentando adivinhar a ação do adversário e “oferecendo” a nossa baliza. Devido à sua altura não consegue ser dominador no jogo aéreo defensivo.

É um jogador algo instável emocionalmente que facilmente se descontrola em treino e/ou jogo, expondo alguma virilidade no duelo. Quando as suas primeiras ações no jogo não são positivas, facilmente entra em “parafuso”, perde a noção das suas tarefas táticas e não coloca em prática o que lhe é solicitado. Nesse sentido, procurei ao longo da época tranquilizá-lo e motivá-lo através de reforço positivo, mesmo quando as suas primeiras ações em treino e/ou jogo não foram positivas, de forma a mantê-lo focado nas suas intervenções.

Acredito que tenha dificuldades em permanecer no SCB na próxima época em função da quantidade e qualidade interna de médios e eventuais novas contratações.

Quadro 19 – Avaliação do Jogador 17

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 17</p> <p>Altura: 1,79m</p> <p>Peso: 73kg</p> <p>Massa gorda: 8,75%</p> <p>Posição: 6 – Médio Defensivo 3 – Defesa Central Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,57</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 17,00</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,75</p> <p>Competências sociais – 16,50</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 17** é um médio defensivo robusto de estatura média. Um jogador que esteve para ser dispensado no final da época anterior, assumiu-se

como titular indiscutível da nossa equipa na posição 6. É um médio de características defensivas, intenso e muito abrangente a defender, com grande capacidade nas coberturas, sendo um excelente recuperador de bolas no 1x1 defensivo pelo seu excelente timing de desarme e antecipação. Forte no jogo aéreo e dominador nos duelos com agressividade e boa capacidade de choque.

Ofensivamente tem boa qualidade de passe a curtas e médias distâncias, com margem para melhorar o seu passe longo. Foi muito estimulado no seu jogo posicional até porque na época anterior jogava essencialmente como defesa central. Apesar de uma enorme evolução neste ponto necessita de perceber que tem de aclarar quando referenciado pelo adversário e melhorar a ocupação dos espaços nas coberturas ofensivas. Necessita de ser mais antecipativo, rodar pescoço e ver antes para identificar o espaço certo para receber (“buracos”) já com os apoios em campo aberto. Dessa forma irá ser mais fluido no seu jogo, definir no primeiro ou no segundo toque e ligar para a frente com superior velocidade de execução. Pode melhorar também a qualidade desse primeiro toque para ficar com bola pronta, pois fica muitas vezes com a bola debaixo do corpo, e pode aumentar também a frequência com que recorre e melhorar a sua capacidade de definição com o pé não dominante.

Jogador com uma capacidade de trabalho acima da média, treina e joga nos limites. Adquiriu o seu espaço com mérito e facilmente continuará ligado ao clube na próxima época.

Quadro 20 – Avaliação do Jogador 18

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 18</p> <p>Altura: 1,79m</p> <p>Peso: 73kg</p> <p>Massa gorda: 7,9%</p> <p>Posição: 8 – Médio Centro 6 – Médio Defensivo</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 17,21</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,88</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,88</p> <p>Competências sociais – 16,88</p> <p>Média Avaliação: 17 – Jogador de Nível A</p>	

Médio centro mesomorfo de estatura média. Versátil com grande raio de ação, podendo ser opção para a posição 6, 8 e 10. Não é um jogador rápido nem ágil, mas compensa as suas fraquezas condicionais com um conhecimento do jogo acima da média. Inteligente com capacidade para gerir ritmos e momentos do jogo. Tem bom sentido posicional, com uma ocupação racional dos espaços e muito critério na tomada de decisão em zonas de construção, criação e finalização. Joga de cabeça levantada com qualidade no transporte e no passe em diferentes registos: consegue ligar dentro, fora, curto e longo, com destaque para a definição do seu último passe, muitas vezes de rutura e para a sua capacidade para se associar em espaços curtos. Tem boa chegada à área e qualidade no remate exterior, sendo um médio com golo e assistência. Pode aumentar a frequência de utilização e melhorar a definição no passe e no remate com o seu pé não dominante.

Apesar de não ser rápido, tem alguma abrangência a defender, é influente na pressão, mas pode ser mais eficaz nas coberturas defensivas e no 1x1 defensivo. Por vezes, procura adivinhar as ações do adversário, orienta mal o

corpo e “oferece” a nossa baliza. Ao longo da época foi aumentando a intensidade e a agressividade colocadas no duelo defensivo bem como a sua capacidade de reagir à perda e recuperar a posição. É forte no jogo aéreo defensivo.

O **Jogador 18** foi uma contratação para esta época que rapidamente se adaptou ao grupo de trabalho. Teve uma influência muito grande junto dos colegas com capacidade de liderança e comunicação acima da média. Junto deste jogador intervim sobretudo na sua atitude em treino, porque embora não treine mal, é um jogador que tende a relaxar em determinados momentos.

Quadro 21 – Avaliação do Jogador 19

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 19</p> <p>Altura: 1,74m</p> <p>Peso: 65,8kg</p> <p>Massa gorda: 8,1%</p> <p>Posição: 8 – Médio Centro</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 13,07</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 11,25</p> <p>Competências sociais – 14,63</p> <p>Média Avaliação: 13 – Jogador de Nível C</p>	

O **Jogador 19** é um médio centro de características ofensivas. De estatura média baixa e mesomorfo, não é um jogador abrangente. Apesar de ter boa agilidade para jogar em espaços curtos, não é rápido no seu deslocamento e apresenta reduzida capacidade de choque nos duelos. Tem qualidade técnica para jogar dentro do bloco, consegue antecipar e receber em campo aberto e procura combinações para progredir no terreno e chegar à área para assistir ou

finalizar. Tem bom remate de meia distância, boa relação com a baliza e eficácia na finalização. Foi melhorando o seu jogo posicional no decorrer da época com exercícios para trabalhar aquilo a que chamamos de “efeito elevador” entre os 2 médios – capacidade para libertar espaços quando referenciado pelo adversário para aparecimento do 2º médio – acabando por melhorar a fluidez do seu jogo. Necessita de melhorar o seu passe longo e ver soluções longas tanto em largura como à profundidade.

Defensivamente acaba por ser um jogador pouco eficaz. Apesar de combativo e trabalhador na pressão, pela sua reduzida abrangência de espaço não consegue ser contundente nas coberturas defensivas e é facilmente batido em situações de 1x1, para além de ter evidentes dificuldades no jogo aéreo.

Um jogador que acabou por ter pouco tempo de jogo durante praticamente toda a época, sendo notória a sua desmotivação para com a situação. Apesar de pouco utilizado, nunca deixou de trabalhar e lutar pela sua oportunidade. Acabou por ser um pouco fustigado por lesões no decorrer da época, o que inclusive fez com que perdesse a oportunidade de participar em diferentes torneios e jogos amigáveis onde poderia eventualmente mostrar a sua qualidade e com isso adquirir mais espaço no onze inicial.

Embora eu não tenha tido muita intervenção com este jogador, porque a minha responsabilidade prendia-se sobretudo com os defesas, procurei utilizar muito reforço positivo para o manter motivado nas tarefas do treino.

Quadro 22 – Avaliação do Jogador 20

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 20</p> <p>Altura: 1,75m</p> <p>Peso: 66,5kg</p> <p>Massa gorda: 8,87%</p> <p>Posição: 8 – Médio Centro</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,36</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 12,63</p> <p>Competências sociais – 16,38</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

Um dos capitães de equipa, o **Jogador 20** é um médio centro que pode atuar na posição 8 (preferencialmente) mas também na posição 6. De estatura média e endomorfo, é um jogador lento e pouco ágil sem grande abrangência de espaço, mas compensa essas lacunas com boa leitura e interpretação de jogo nos vários momentos. É inteligente e racional na ocupação de espaços. Tem muito critério na posse e qualidade de passe a todas as distâncias conseguindo ligar curto e longo com eficácia. Gere bem os ritmos e momentos do jogo, conseguindo proteger a bola e reter a posse sob pressão. Apesar de não ser um médio com muita chegada a zonas de finalização, tem bom remate exterior com o seu pé esquerdo. Precisa de melhorar o seu pé não dominante e por vezes pode e deve executar mais rápido. É o nosso melhor batedor nas bolas paradas com qualidade na batida e capacidade para colocar a bola nas zonas solicitadas com a intensidade certa.

A defender coloca agressividade no duelo, é perspicaz nos encurtamentos, mas deve melhorar a sua capacidade de realizar coberturas defensivas quando a equipa pressiona alto, por não ser ágil tem alguma

dificuldade em não ser ultrapassado em situações de 1x1 por jogadores rápidos e ágeis. Resiliente na reação à perda e na recuperação defensiva. Não é forte no jogo aéreo.

Sem dúvida um dos jogadores mais influentes no seio do grupo. Consegue traduzir na sua comunicação a paixão que tem pelo clube, apelando e cobrando constantemente os colegas tanto em treino como em jogo a darem o seu melhor. Gosto da sua personalidade e acabamos por criar uma relação positiva que acredito que permanecerá para além desta época desportiva. Algumas dúvidas sobre a sua projeção futura no SCB devido ao excesso de médios nesta geração e na geração imediatamente superior.

Quadro 23 – Avaliação do Jogador 21

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 21</p> <p>Altura: 1,73m</p> <p>Peso: 66,6kg</p> <p>Massa gorda: 7,62%</p> <p>Posição: 8 – Médio Centro</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 13,71</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 15,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,25</p> <p>Competências sociais – 14,63</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 21** é um médio centro destro mesomorfo de estatura média baixa. É robusto e possui boa capacidade de choque. Não é rápido nem muito ágil. É um jogador inteligente e antecipativo, sendo um dos médios que melhor domina o conceito do “radar” – rodar pescoço e ver antes – para abrir as linhas de passe e ser solução de circulação, mas pode melhorar a qualidade do seu

primeiro toque, visto que nem sempre fica com a bola pronta para jogar para a frente. Tem critério e boa definição do passe a curtas e médias distâncias. Precisa de melhorar o passe longo e o seu remate exterior. Consegue proteger a bola sob pressão e fixar opositor no tempo certo para soltar o passe. Quando a equipa está a atacar no meio campo ofensivo, pode melhorar o seu posicionamento ofensivo, garantindo cobertura para solução de circulação. Por vezes quer estar em todo o lado, desvirtuando o correto jogo posicional da equipa. Apesar de não ter um elevado raio de ação, a espaços faz movimentos de rutura na profundidade para assistir com cruzamento.

Agressivo e intenso nos duelos defensivos, peca essencialmente no jogo aéreo devido à sua estatura e fraca impulsão vertical. Pela sua fisionomia e capacidades condicionais não é um jogador abrangente a defender, mas é combativo, forte na reação à perda, capaz de se sacrificar pelo grupo. É frequente cometer faltas para travar situações de transição ao adversário.

Concentrado, responsável e focado na tarefa, é um jovem atleta com quem dá gosto trabalhar. Coloca sempre máxima intensidade em tudo o que faz.

Pelo seu estado maturacional avançado e pela inexistência de indicadores de crescimento, parece-me que terá dificuldades em permanecer no clube na próxima época à semelhança de outros casos. A quantidade e qualidade de opções para a posição, aliado ao facto de não ser um jogador com excelente rendimento, certamente pesará na decisão final.

Quadro 24 – Avaliação do Jogador 22

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 22</p> <p>Altura: 1,74m</p> <p>Peso: 66,6kg</p> <p>Massa gorda: 7,58%</p> <p>Posição: 8 – Médio Centro</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 15,00</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 16,25</p> <p>Competências sociais – 14,75</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 22** é um médio centro box-to-box mesomorfo de estatura média baixa. Rápido e ágil, é um elemento muito diferente de todos os restantes médios, pela sua grande abrangência de espaço e rotação. Apresenta muita resistência, sendo capaz de jogar o jogo completo a muito alta intensidade.

Médio de rutura com grande capacidade de transporte com chegada à área e golo. Tecnicamente tem algumas limitações, sendo por vezes algo precipitado no passe e na receção. Tem de antecipar mais, rodar pescoço para ler o espaço à sua volta de forma a receber e bater a pressão. Tem alguma capacidade de drible e recursos para ultrapassar adversários no 1x1 ofensivo. Precisa de melhorar a qualidade do seu primeiro toque, o seu pé não dominante (errático) bem como o passe longo e o remate exterior. Apesar de ser um jogador selvagem (no bom termo) pela sua capacidade para acelerar em condução e quebrar linhas, precisa de gerir melhor os ritmos do jogo. Em determinados momentos o jogo pede alguma calma, e este não possui a capacidade para colocar pausa no jogo, procurando sempre que possível verticalizar.

Trabalhador e agressivo nos momentos de pressão, consegue levar o adversário a errar, pese embora por vezes cair de primeira no 1x1 defensivo, mas apresenta elevada capacidade de recuperação de bolas, principalmente em zonas intermédias. Excelente reação à perda e recuperação defensiva. Forte no duelo corpo a corpo. Jogo aéreo razoável.

Muito intenso, mas ao mesmo tempo leal em treino e em competição, treina nos limites tendo acabado por adquirir o seu espaço no onze inicial apesar de alguma intermitência exibicional na 1ª fase do campeonato. No passado não era um titular da equipa, mas nesta época acabou por ganhar a titularidade e não mais a largou. Um jogador que me marcou muito pela sua capacidade de trabalho, sendo um exemplo para os colegas.

Quadro 25 – Avaliação do Jogador 23

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 23</p> <p>Altura: 1,80m</p> <p>Peso: 66kg</p> <p>Massa gorda: 7,95%</p> <p>Posição: 10 – Médio Ofensivo 7 – Extremo Direito</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 13,86</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 14,88</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,75</p> <p>Competências sociais – 14,88</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 23** é um médio ofensivo ou extremo mesomorfo/ectomorfo de estatura média alta. Rápido, ágil e potente. Um jogador muito particular. A sua qualidade é unanimemente reconhecida pela equipa técnica e pela estrutura do clube, sendo considerado um jogador de potencial futuro. No entanto, passou

por um longo período de ausência devido a lesão e quando regressou teve alguma dificuldade em ser aposta. Algo individualista, joga o seu jogo sem critério coletivo. Tem de perceber quando deve arriscar e ir em situações de 1x1 ou jogar simples. Precisa de ler e interpretar o jogo de forma a decidir com critério. Não sabe distinguir quando deve realizar movimentos de apoio ou de ataque à profundidade. O seu olhar está sempre fixado na bola e não identifica o que se passa nas suas costas e em seu redor, adornando muitas das suas ações com bola. Apesar de ser um jogador muito dotado tecnicamente, com qualidade diferenciada na batida da bola, capacidade de drible e 1x1 ofensivo para tirar da frente e finalizar, possuindo um excelente remate exterior, raramente consegue tirar partido dessa qualidade que acaba por ser um pouco abstrata e sem consequência. Muitas vezes encontra-se entre linhas com possibilidades de receber a bola para a frente com os apoios abertos, mas não vê antes se está referenciado ou não e acaba por dominar para trás. Apesar de pertencer ao lote dos médios e avançados, que são mais acompanhados ao nível da intervenção em treino pelo treinador principal e por um dos adjuntos, este jogador acabou por identificar em mim uma referência. Está constantemente a pedir-me ajuda, a tentar saber a minha opinião acerca do seu jogo e do seu treino e não são raras as vezes em que fazemos análise a alguns dos seus lances.

Defensivamente é um jogador que vai trabalhando e que procura ser intenso no duelo, mas é bastante reativo, o que faz com que muitas das vezes o seu esforço seja em vão porque não consegue antecipar, chega tarde e é facilmente batido. Precisa de melhorar a reação à perda e a recuperação defensiva fora do centro do jogo.

Quadro 26 – Avaliação do Jogador 24

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 24</p> <p>Altura: 1,83m</p> <p>Peso: 75kg</p> <p>Massa gorda: 7,6%</p> <p>Posição: 11 – Extremo Esquerdo 9 – Avançado</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,93</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 13,75</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,25</p> <p>Competências sociais – 13,88</p> <p>Média Avaliação: 15 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 24** é um extremo ou avançado canhoto, mesomorfo de estatura média alta. Rápido, ágil e potente. Forte fisicamente com capacidade de choque nos duelos, embora possa utilizar melhor o corpo para ganhar a frente aos defesas. Tem perna grande e passada larga, sendo um jogador perigoso nos movimentos de rutura de ataque à profundidade. É um jogador com pouco entendimento de jogo, sendo bastante reativo e pouco antecipativo. Precisa de ver mais além do que apenas o que o rodeia. Tem alguma dificuldade em espaços curtos com erros no 1º toque, precisamente por não ler o que se passa à sua volta, orientando muitas vezes esse 1º toque para zonas com oposição, preferencialmente para dentro e sempre em aceleração constante. Pode melhorar a sua tomada de decisão e adequar as suas ações ao que é pedido em determinados momentos, por vezes investe e exagera no drible quando o ideal seria passar e vice-versa. Também precisa de identificar melhor os timings para descolar da marcação do adversário quer seja em apoio, quer à profundidade. Não sendo fantástico, tem qualidade interessante no drible e no 1x1 ofensivo, recorrendo sobretudo à sua velocidade para ultrapassar. Tem bom remate e boa

relação com a baliza e ao longo da época foi melhorando a sua chegada à área e o ataque a zonas de finalização. Apesar do seu excelente perfil, não é forte no jogo aéreo ofensivo, sobretudo devido ao seu mau tempo de salto. Tira cruzamentos tensos, mas nem sempre com critério.

Defensivamente foi melhorando o seu compromisso defensivo com a equipa na reação à perda e na recuperação defensiva, para além de ter evidenciado um crescimento notável na sua capacidade para pressionar pelo lado cego. Alguma dificuldade na ocupação de espaços a defender, estando por vezes demasiado fechado ou demasiado aberto. Forte a defender nos esquemas táticos defensivos.

É um jogador muito desconcentrado. Apesar de colocar intensidade no treino, perde-se facilmente nas tarefas, questionando várias vezes o que é para fazer, que espaços pode ou não ocupar, quebra regras por falta de atenção à explicação do treinador.

Identifico grande margem de progressão neste jogador, mas projeto-o para defesa lateral esquerdo. Pelo seu perfil físico, velocidade e capacidade para jogar por fora com chegada a zonas de cruzamento, acredito que pode chegar à equipa principal do SCB nessa posição. Junto da equipa técnica coloquei várias vezes a hipótese de o experimentarmos nessa posição, mas nunca o chegamos a fazer.

Quadro 27 – Avaliação do Jogador 25

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 25</p> <p>Altura: 1,67m</p> <p>Peso: 54,4kg</p> <p>Massa gorda: 7,1%</p> <p>Posição: 11 – Extremo Esquerdo 7 – Extremo Direito</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 14,36</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 14,75</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 12,50</p> <p>Competências sociais – 12,88</p> <p>Média Avaliação: 14 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 25** é um jogador ectomorfo de estatura baixa. Canhoto e bom tecnicamente, é um extremo com características de corredor central, sendo bastante forte em espaços curtos pelo seu baixo centro de gravidade. É bastante ágil e rápido em pequenas distâncias, não sendo tão rápido em espaço longo, pela sua passada curta. É muito pouco robusto fisicamente o que lhe retira capacidade de choque nos duelos corpo a corpo. Possui um raio de ação curto, privilegiando receber a bola no pé sobre a direita ou sobre a meia direita para procurar o corredor central em drible ou combinações. Apesar da sua capacidade para proteger a bola em condução, raramente força o 1x1 ofensivo para fora. Vai sempre para dentro, procurando atrair para depois combinar em zonas interiores, servir o lateral por fora ou servir o movimento de rutura do avançado, médio ou extremo do lado contrário. Não é forte no ataque à profundidade, necessita de melhorar a sua chegada e ocupação das zonas de finalização, e não é um extremo com golo. Raramente recorre ao seu pé não dominante, só o utiliza para o primeiro toque, nunca o utiliza para ações de drible ou remate. O seu jogo aéreo é quase inexistente.

Defensivamente é um jogador com algum compromisso, aguerrido com boa reação à perda. É um jogador muito competitivo, com um feitio complicado. Nem todos os elementos do plantel se relacionam com ele. Quando não tem sucesso e é desarmado, mesmo em treino, tende a reagir com virilidade, ultrapassando muitas vezes o limite da agressividade, nomeadamente quando se encontra em fases de menor utilização. Apesar da sua personalidade complicada, nada a apontar no que respeita à intensidade que coloca no treino.

Teve muito espaço no início do campeonato, fruto da sua interessante pré-época e rápida adaptação às dinâmicas solicitadas pela equipa técnica. No entanto, com o acumular de jogos, foi perdendo protagonismo na equipa, eclipsando-se em jogos de maior grau de dificuldade. Parece-me tratar-se de um jogador que terá dificuldades em permanecer no clube após término da época.

Quadro 28 – Avaliação do Jogador 26

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 26</p> <p>Altura: 1,73m</p> <p>Peso: 62,7kg</p> <p>Massa gorda: 8,9%</p> <p>Posição: 7 – Extremo Direito 11 – Extremo Esquerdo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 15,86</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,00</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 15,13</p> <p>Competências sociais – 14,75</p> <p>Média Avaliação: 16 – Jogador de Nível B</p>	

O **Jogador 26** foi contratado pelo clube nesta época. Trata-se de um jogador que eu conhecia muito bem antes de começar a trabalhar com ele. É um extremo mesomorfo de estatura média baixa. Canhoto com preferência para

jogar do lado direito. O seu jogo baseava-se muito em receber a bola no pé para partir no drible e no 1x1 ofensivo, com predominância de procura do corredor central para rematar ou assistir. É um jogador muito explosivo, com capacidade para ultrapassar adversários com recursos variados no drible. Apesar de frequentemente procurar a finta para dentro, também tem reportório e ambidestria para sair para fora com eficácia. Tem boa relação com a baliza, com remate forte e colocado com ambos os pés. Em zonas interiores teve uma evolução notável, melhorando significativamente a sua capacidade de descolar da marcação e aparecer nos “buracos” entre linhas, ver antes (radar), abrir os apoios e receber a bola com o pé mais próximo da baliza, preferencialmente o seu pé direito para definir o segundo toque com o seu pé esquerdo. Ainda assim, necessita de melhorar a sua capacidade para atacar a profundidade e aparecer em zonas de finalização.

No processo defensivo, apesar de ser um jogador que tenta cumprir com as suas tarefas, é algo desligado e reativo. Tem algumas dificuldades em fechar espaço interior e é facilmente batido em situações de 1x1 defensivo, procurando adivinhar as ações do adversário, orientando mal o corpo para proteger a sua baliza.

Com este jogador criei uma excelente relação. Logo desde o início, a sua postura interessada chamou-me à atenção. Inicialmente, devido às suas lacunas táticas fui intervindo bastante com ele e isso fez com que o mesmo me procurasse muitas vezes para colocar questões e tirar dúvidas sobre os seus comportamentos táticos.

Sinto que se trata de um jogador que foi algo castrado pela nossa equipa técnica. Cedo foi rotulado como um jogador previsível que recorria sempre à mesma jogada: fintar para dentro. Foi-lhe pedido muitas vezes para jogar entre linhas e em zonas interiores, quando os seus pontos fortes são precisamente o drible e o 1x1 ofensivo, ações que gosta de executar e onde é melhor jogando por fora. Por várias vezes referi a importância de jogar mais por fora, necessitando a equipa de se ajustar às suas características: lateral jogar mais por dentro e o médio interior mais em rutura, o que até ia ao encontro das

características destes. Quando em jogo tinha oportunidade de receber a bola aberto, raramente não chegávamos a zonas de finalização. A propensão de situações em que recebia aberto foi ocorrendo com maior frequência e a qualidade do seu jogo foi aumentando. Reflexo disso mesmo foi o facto de iniciar a época como suplente e ter adquirido a titularidade na segunda volta da primeira fase. Teve uma lesão no primeiro jogo da fase de apuramento de campeão, o que acabou por lhe prejudicar um pouco, numa fase em que vinha em crescendo.

Quadro 29 – Avaliação do Jogador 27

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 27</p> <p>Altura: 1,70m</p> <p>Peso: 63,4kg</p> <p>Massa gorda: 8,41%</p> <p>Posição: 11 – Extremo Esquerdo 10 – Médio Ofensivo</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 17,21</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,00</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 14,63</p> <p>Competências sociais – 16,00</p> <p>Média Avaliação: 17 – Jogador de Nível A</p>	

O **Jogador 27** é um extremo esquerdo ou médio ofensivo destro ectomorfo de estatura média baixa. Não sendo um jogador muito veloz, é um jogador ágil e bastante coordenado.

Uma agradável surpresa no decorrer da época, visto tratar-se de um jogador com pouco rendimento nas épocas anteriores, é um jogador muito dotado tecnicamente com entendimento de jogo e critério apurado na tomada de decisão. Tudo o que faz, faz com intenção e verticalidade. Muito bom tecnicamente, tem um excelente primeiro controlo, capacidade para jogar sob

pressão e qualidade no drible e no 1x1 ofensivo. Revela capacidade para jogar por fora, mas também em zonas interiores, sendo muito forte nas combinações em espaços curtos para progredir no terreno focalizando a baliza. Tem boa relação com o golo, sendo também bastante forte na definição do último passe, sendo um extremo com muitas assistências. Apesar de ser perspicaz nos seus movimentos de rutura, raramente os faz, privilegiando ações em apoio. Pode aumentar o seu raio de ação, solicitando mais no espaço. Pode melhorar o seu jogo aéreo, apesar da sua boa impulsão vertical.

A defender é criterioso na ocupação de espaços, sempre muito vivo para saltar na pressão, consegue recuperar bolas por antecipação ou obriga ao erro com a sua capacidade para pressionar pelo lado cego. Pode melhorar a sua reação à perda e recuperação defensiva. Aumentou a sua massa muscular, tendo melhorado a sua capacidade de choque nos duelos, tendo em consideração que no início era muito frágil ao contacto. Por vezes é facilmente batido em situações de 1x1, caindo muitas vezes de 1ª.

Jogador extremamente motivado, alegre e com um sentido de humor apuradíssimo. É um dos líderes do grupo, pela forma como se relaciona com os seus colegas. Parece-me que foi um dos jogadores que mais cresceu nesta época sob o nosso comando técnico, projetando-se um futuro promissor no clube, em função dos indicadores que deixou em termos exibicionais, com reflexo nos números obtidos.

Quadro 30 – Avaliação do Jogador 28

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 28</p> <p>Altura: 1,76m</p> <p>Peso: 69,4kg</p> <p>Massa gorda: 7,4%</p> <p>Posição: 9 – Avançado 11 – Extremo Esquerdo</p> <p>Pé dominante: Esquerdo</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 17,21</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 16,38</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 15,50</p> <p>Competências sociais – 14,50</p> <p>Média Avaliação: 17 – Jogador de Nível A</p>	

O **Jogador 28** é um avançado canhoto, mesomorfo de estatura média. Jogador que acabou por perder algum espaço no onze inicial devido à existência do jogador 29. É um avançado móvel de perfil associativo, muito interessante a jogar entre linhas. Tem boa qualidade de passe e é inteligente nas suas movimentações em apoio e em rutura. Apesar de não ser um jogador explosivo nem muito veloz, é ágil e bastante coordenado. Apresenta um raio de ação alargado, jogando a toda a largura do ataque com boas decisões e velocidade de execução. Consegue orientar o corpo de forma a enquadrar com a baliza e tem bom remate exterior, com algum sucesso quando arrisca o remate de meia distância. Aparece bem nas zonas de finalização, mas não é muito eficaz para o número de oportunidades de golo que o próprio cria. Utiliza muito pouco o seu pé não dominante (direito) para todo o tipo de ações ofensivas. Ao longo da época fui relevando a necessidade de utilizar mais vezes o seu pé direito porque a lateralidade hoje em dia é uma característica muito importante para a eficiência e eficácia de um avançado. Foi frequente ao longo da época verificar situações em que o próprio podia finalizar com o pé direito, mas forçava a utilização do pé

esquerdo, perdendo tempo e espaço para definir. Pontualmente utilizado a extremo, com características para jogar entre linhas e apoiar o ponta de lança, raramente coexistiu com o jogador 29 numa estrutura com dois avançados, o que acredito que seria o ideal para as suas características. Não é forte no jogo aéreo.

Trabalhador a defender nos momentos de pressão e com resiliência na reação à perda, é, no entanto, um jogador facilmente batido em situações de 1x1 defensivo.

Quadro 31 – Avaliação do Jogador 29

<p>Dados do Jogador:</p> <p>Nome: Jogador 29</p> <p>Altura: 1,84m</p> <p>Peso: 76kg</p> <p>Massa gorda: 9,27%</p> <p>Posição: 9 – Avançado</p> <p>Pé dominante: Direito</p>	
<p>Avaliações:</p> <p>Competências tático-técnicas – 17,79</p> <p>Competências psicológicas/emocionais – 17,25</p> <p>Competências físicas/antropométricas/coordenativas – 16,50</p> <p>Competências sociais – 17,00</p> <p>Média Avaliação: 17 – Jogador de Nível A</p>	

O **Jogador 29** é um ponta de lança mesomorfo de estatura média alta. É um goleador. Destaca-se essencialmente pela sua capacidade para marcar golos. Apesar de não ser um jogador explosivo, tem boa velocidade e agilidade. Muito coordenado com excelente ambidestria. Bom tecnicamente, com qualidade de execução ao primeiro toque. Robusto com grande capacidade de choque, segura muito bem a bola de costas para a baliza, aguentando a marcação dos centrais, para ligar o jogo com os colegas, podendo melhorar a sua velocidade de execução bem como o timing de soltar a bola nesses

momentos. Com grande raio de ação, procura jogar a toda a largura do ataque, caindo por vezes de forma excessiva nos corredores laterais. Apesar de melhor em apoio, é também bastante capaz na profundidade com bom timing de rutura e facilidade em ganhar a frente e aguentar o contacto com os defesas. É muito inteligente e perspicaz nos seus movimentos na área para bater a marcação e criar condições para finalizar. É muito forte a finalizar em diferentes registos, com uma eficácia muito grande nos remates a curtas e médias distâncias com ambos os pés e com a cabeça. Apesar da sua boa colocação de remate, raramente aposta no remate exterior.

Vai trabalhando defensivamente, com alguma capacidade de reação à perda quando se encontra no centro do jogo. Pode e deve melhorar a sua agressividade na pressão, condicionando a progressão do defesa central, sendo que por vezes é facilmente batido, ficando a sensação que pode dar um pouco mais nesses momentos.

Um dos capitães de equipa, sendo um elemento que os colegas identificam como um exemplo. Apesar da sua inquestionável qualidade e importância significativa no rendimento desportivo da nossa equipa, pode ser mais comprometido no processo defensivo quer em treino, quer em jogo.

Devido à boa relação com o jogador, mesmo não tendo grande intervenção em treino junto do mesmo, muitas vezes o próprio vinha ter comigo para solicitar mais treino e exercícios de finalização. Sempre que existiam pequenas janelas de oportunidade para tal, ficava no fim do treino com o jogador (e não só) a fazer um trabalho de finalização, que normalmente se baseava na repetição de remates para melhorar o gesto técnico e a eficácia em frente à baliza.

2.4.3. Equipa técnica

Para fazer face às exigências do processo de treino em contexto de alto rendimento, assumindo que atualmente todas as componentes do treino e da competição são planeadas e preparadas ao pormenor, onde o mínimo detalhe

pode fazer toda a diferença, torna-se crucial para o treinador principal ser acompanhado por outros treinadores que o auxiliem na realização das diferentes tarefas, particularmente no acompanhamento individual dos jogadores, na tomada de decisão e na reflexão sobre a prática, como comprova Sequeira (2022), que afirma que não é fácil chegar a todos os jogadores e conseguir acompanhá-los durante a sua atividade na realização das diferentes tarefas, para além de que no final do treino ou competição, não é também fácil fazer a reflexão de tudo o que ocorreu nesses momentos.

Atualmente, a presença de um número considerável de elementos de uma equipa técnica durante o treino e competição ilustra a importância que a equipa técnica passou a ter no desporto em geral, em particular no futebol. A complementaridade destes elementos torna-se muito importante para que as diferentes tarefas relacionadas com o treino sejam distribuídas por treinadores mais vocacionados e especializados para determinadas áreas de intervenção (Baptista et al., 2022).

Em relação à nossa equipa técnica esta é composta por sete elementos: treinador principal, três treinadores-adjuntos (onde me incluo), um analista, um fisiologista e um treinador de guarda-redes. Para além destes sete elementos, ainda fazem parte do staff da nossa equipa: um Team Manager, uma fisioterapeuta, um psicólogo e um técnico de equipamentos.

Segue-se uma breve descrição de cada um destes elementos.

- **Treinador Principal:** Treinador UEFA B que se encontra no clube desde 2005, tendo passado pelos vários escalões da formação até à equipa B como treinador principal e treinador-adjunto. É treinador principal da equipa sub-17 desde a época 2018/2019. É licenciado em Ensino de Educação Física pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Principal responsável por todo o processo de treino e jogo. Líder da equipa técnica.
- **Treinador-Adjunto Principal 1:** Treinador UEFA B com 12 anos na função de treinador-adjunto nos escalões de formação do clube desde os sub-13 até aos sub-19. É Mestre em Ensino de Educação Física nos

Ensinos Básico e Secundário. Em novembro de 2022 teve de deixar a nossa equipa técnica para assumir a coordenação técnica da Escola de Futebol Gverreiros do Futuro, sendo substituído pelo Treinador-Adjunto Principal 2. Responsável pelo planeamento, operacionalização e avaliação do treino/jogo em conjunto com o treinador principal.

- **Treinador-Adjunto Principal 2:** Treinador UEFA C, atualmente a concluir o nível UEFA B. Foi futebolista profissional durante 16 anos, jogando na 1ª e na 2ª liga portuguesa, para além de experiências no estrangeiro, tendo sido formado no clube. Antes de se juntar à nossa equipa técnica, esteve 2 anos e 3 meses no futebol sénior distrital como treinador-adjunto de uma equipa da AF Braga. Chegou para substituir o Treinador-Adjunto Principal 1. Responsável pelo planeamento, operacionalização e avaliação do treino/jogo em conjunto com o treinador principal.
- **Treinador-Adjunto (GOT):** Treinador UEFA B, no clube desde a época 2019/2020 tendo sido treinador-adjunto dos escalões de futebol de sete do clube. Esta é a sua primeira época no escalão sub-17. É licenciado em Ciências do Desporto com especialização em Treino Desportivo – Futebol. Acumula a função de treinador-adjunto dos sub-17 com a função de treinador principal dos sub-11. Faz a ponte com o Gabinete de Otimização Técnica, estando presente nos treinos desse departamento. Responsável pelo planeamento, operacionalização e avaliação do treino/jogo em conjunto com o treinador principal.
- **Treinador-Adjunto Estagiário: Pedro Ferreira** – Como um dos adjuntos também tenho responsabilidade no planeamento, operacionalização e avaliação do treino/jogo em conjunto com o treinador principal. As minhas funções serão aprofundadas noutra parte do relatório.
- **Treinador de Guarda-Redes:** Ex-atleta do clube durante a sua formação, tendo tido uma carreira como guarda-redes em clubes das competições distritais da AF Braga e do Campeonato de Portugal. Iniciou a sua carreira como treinador em 2012, tendo sido treinador principal na formação em clubes da AF Braga. No SC Braga desde 2021 enquanto treinador de

guarda-redes, sendo a primeira época no escalão. Responsável pelo treino específico dos guarda-redes com intervenção fundamentalmente direcionada para estes.

- **Analista (GOA):** Ex-atleta do clube nos escalões mais jovens, acabou por não continuar a carreira de jogador na passagem para os escalões mais velhos. Licenciado em Desporto pelo Instituto Politécnico de Bragança e Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pelo ISMAI, encontra-se na sua segunda época no clube depois de ter desempenhado a mesma função na equipa sub-16 na época anterior, transitando com a equipa para o novo escalão. Antes da sua chegada ao clube tinha sido treinador na Escola de Futebol Crescer (AF Bragança). Responsável pelo processo de observação e análise de jogo e treino da própria equipa e equipas adversárias. Elaboração e apresentação de relatórios de observação. Não possui qualquer tipo de tarefa no terreno, para além de filmar os treinos e os jogos.
- **Fisiologista (GOD):** No clube e no escalão desde a época 2018/2019. É licenciado em Educação Física e Desporto com Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo pelo ISMAI. Esta é a quarta temporada em que está a trabalhar com o treinador principal nos sub-17. Acumula o seu trabalho de fisiologista no clube com a sua atividade de treinador de crossfit num ginásio. A sua intervenção é mais direcionada para a parte física, com forte preponderância no planeamento e controlo das cargas de treino. Responsabilidade ao nível da ativação no treino e no jogo. Lidera o trabalho de reforço muscular no pré-treino e no ginásio.
- **Team Manager 1:** Elemento responsável por toda a logística da equipa, que trabalhou conjuntamente com a equipa técnica na definição de regras e planificação das várias atividades. É Mestre em Gestão Desportiva pela FADEUP, tendo realizado o seu estágio curricular no clube em 2018/2019, continuando no SCB até ao presente, com passagem por dois escalões de formação. Em janeiro de 2023 recebeu o convite por parte da estrutura

do clube para assumir funções na equipa principal do clube, pelo que foi substituído por outro elemento.

- **Team Manager 2:** Entrou em janeiro de 2023 para substituir o team manager 1. Anteriormente desempenhava funções de team manager da equipa sub-16 e sub-14, tendo sido promovido aos sub-17. Encontra-se no clube desde outubro de 2020, sendo esta a sua 3ª época na função. As suas tarefas são exatamente as mesmas do seu homólogo. Possui experiência como team manager nos escalões de sub-13, sub-14 e sub-16. Tirou o curso de Team Manager pela Portugal Football School (FPF) em 2022.
- **Fisioterapeuta:** Responsável pelo tratamento dos jogadores lesionados e pela assistência aos mesmos durante os treinos e jogos mediante necessidade. Está a cumprir a sua terceira época no clube e no escalão. Possui experiência na função em diferentes clínicas e hospitais. Licenciada em Fisioterapia pela Universidade Fernando Pessoa e em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona. Foi jogadora de futebol em clubes como Os Belenenses e o FC Famalicão.
- **Psicólogo:** Possui 3 anos de experiência profissional como Psicólogo do Desporto, trabalhando no Departamento Psicopedagógico do SC Braga desde a época 2019/2020, acompanhando diariamente o desenvolvimento de adolescentes do escalão sub-17, de forma a otimizar as suas competências mentais. É Mestre em Psicologia da Educação, Intervenção e Desenvolvimento Humano pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- **Técnico de equipamentos:** No clube pelo segundo ano consecutivo, sendo que na temporada 2021/2022 exerceu a mesma função no escalão de sub-15. Responsável por assegurar a existência de todo o material necessário para o treino e jogo.

2.4.3.1. Dificuldades iniciais de integração na equipa técnica

Neste estágio, pela primeira vez no meu percurso desportivo, trabalhei com uma equipa técnica extensa. Nas últimas épocas, em diferentes níveis competitivos, habituei-me a ser o único treinador-adjunto, ou no limite, a sermos dois treinadores-adjuntos. Sempre tive uma influência muito grande naquelas que eram as decisões tomadas, para além de em muitos períodos do treino ser eu próprio a assumir a liderança dos exercícios.

Apesar de influenciar as decisões tomadas, e fazendo uma reflexão após os primeiros três meses desde o início do estágio, eram muito raros os momentos em que assumia a liderança de exercícios, e essa foi mesmo a principal diferença notada. Juntei-me a uma equipa técnica consolidada de épocas anteriores, com métodos de trabalho padronizados e que teve muito sucesso no passado recente. Tanto o treinador principal como o treinador-adjunto principal trabalhavam no clube há mais de uma década de forma ininterrupta, com resultados comprovados e que sustentavam a manutenção de rotinas que inicialmente pretendiam que continuassem em marcha: morfociclos semelhantes, com repetição regular dos mesmos exercícios; pouco espaço para implementação de novos exercícios e o espaço existente era sobretudo na parte inicial do treino; raramente eram divididos mais do que dois grupos de jogadores, e quando isso era feito, isolávamos a linha defensiva e nesses momentos ficava a coadjuvar o treinador-adjunto principal enquanto o treinador principal liderava o outro exercício. Para contornar isto, tentei aproveitar todas as janelas de oportunidade que pudessem surgir nas partes iniciais para liderar pequenos grupos, como por exemplo: meínhos, jogos de posição com menor relação no número de jogadores ou torneios de jogos reduzidos: 2x2 a 5x5.

Outra das dificuldades sentidas inicialmente prendeu-se com a minha relação direta com o treinador-adjunto principal. Posso claramente afirmar que hoje temos uma excelente relação, mas no início senti pouca abertura por parte deste para ouvir as minhas sugestões. Não por falta de tentativa da minha parte, nem tão pouco por falta de humildade na minha abordagem. Ao interpelá-lo tive sempre o cuidado de ser zeloso e colaborante, fazendo de tudo para não passar

uma mensagem que lhe pudesse fazer pensar que me queria sobrevalorizar ou adquirir estatuto dentro da equipa técnica, até porque esse não era o meu propósito. Procurei adquirir o meu espaço, mas apenas com o objetivo de me sentir mais realizado e de fazer com que o contexto fosse mais útil para a minha aprendizagem e evolução. Para contornar o problema, procurei fundamentalmente através de momentos informais desenvolver a nossa relação, recorrendo nomeadamente a conversas de balneário com sentido de humor associado, para que aos poucos a confiança fosse aumentando.

Com o tempo fui percebendo que existiam algumas lacunas na equipa técnica que eu podia colmatar com o meu trabalho e com isso ganhar mais espaço. Uma das estratégias passou por reconhecer que nem todos os elementos da equipa técnica reviam e analisavam o jogo, e com isso eu procurei antecipar-me e muitas vezes no próprio dia ou no dia seguinte já tinha o jogo observado, analisado e cortado. Selecionava tempos para analisarmos no dia do primeiro treino da semana (3ª feira) e não raras vezes verificávamos que eu era o único com os lances cortados. Isso fez com que os auditórios fossem construídos semanalmente com os meus cortes. Ao mesmo tempo, tentava ver os jogos das equipas adversárias e muitas vezes desloquei-me de propósito a determinados campos para ver jogos do nosso campeonato, de forma a poder observar e analisar as equipas com quem íamos jogar na semana seguinte, fazendo com que no início do morfociclo eu fosse capaz de dar a minha opinião e apresentar possíveis detalhes estratégicos a abordar no plano de jogo.

Posto isto, a minha dedicação e capacidade de trabalho começaram a ser reconhecidas pelos meus colegas, e foi com naturalidade que também fui adquirindo a confiança para começar a propor exercícios novos para o setor defensivo ao treinador-adjunto principal, bem como exercícios intersetoriais e coletivos ao treinador principal. Quando sentia que finalmente começava a ter mais espaço no seio da equipa técnica, eis que surge uma alteração na equipa técnica que veio mudar o rumo dos acontecimentos e que será aprofundada no próximo capítulo.

Capítulo III – Desenvolvimento da Prática

3.1. Modelo de jogo – Revisão da literatura e reflexão

Segundo Tobar (2018), uma das qualidades que faz com que os melhores treinadores ganhem mais vezes é crença de que o estilo de jogo que se quer apresentar em competição, não é algo que nasce já pronto, mas sim idealizado e construído pelos treinadores em conjunto com os jogadores no treino. Segundo o mesmo autor (2018), o treino assume um papel capital para a melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletiva como individualmente.

Os princípios e subprincípios de jogo estabelecidos e articulados para cada momento do jogo constroem a ideia conceptual das ações individuais e coletivas no momento competitivo, resultando no modelo de jogo (Azevedo, 2011). Este tem como objetivo criar um conjunto de referências, intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os jogadores na resolução dos problemas durante os diferentes momentos do jogo. Pretende-se criar um sistema informacional próprio da equipa que permita que os jogadores se identifiquem e comuniquem (Guilherme, 2016).

Para Bruno Lage (2017), o modelo de jogo, transversal a todos os escalões, deve ser o referencial máximo no processo de formação. Trata-se de um conjunto de princípios de jogo, nos vários momentos do mesmo, mas com níveis de organização e complexidade diferentes, obedecendo a uma lógica progressiva, de acordo com o nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas em questão.

A construção do modelo de jogo deve considerar as ideias de jogo do treinador, as características dos jogadores, a história do clube e o contexto competitivo (Sarmiento et al., 2013; Castelo, 2009; Correia, Ribas & Silva, 2015). Para Guilherme (2008) quando um clube contrata um treinador, contrata ideias de jogo porque sabe que vai jogar dentro de determinadas ideias. É crucial para um treinador quando chega a determinado clube, compreender as características do clube onde vai treinar e contemplar essas mesmas

características no seu modelo de jogo: história, cultura, país, natureza da competição, objetivos, adeptos/ambiente, etc. Ao não o fazer, por mais qualidade que o modelo de jogo possa ter, pode não ter o mesmo sucesso em comparação com um modelo de jogo que relacione todas estas variáveis.

O modelo de jogo não pode ser fechado, mas sim dinâmico e aberto a melhorias e ajustes de situações novas que vamos tendo ao longo do tempo (Paulo Luís, cit. por Baptista et al., 2022, p. 39). Este deve ser constantemente avaliado e alvo de sugestões por parte dos vários elementos da equipa técnica tendo em vista a sua melhoria constante. Aqui, a opinião do treinador-adjunto poderá ser de extrema relevância para a definição e operacionalização do modelo de jogo, sendo que a sua autonomia dependerá, em grande parte, da liderança do treinador principal. Se a evolução do modelo de jogo estagnar, mais previsíveis serão as intenções da equipa e isso poderá trazer vantagens para as equipas adversárias.

O treinador tem de garantir condições que permitam ou induzam os jogadores para onde quer chegar, tendo em conta a idade do grupo que se lidera, ao nível do grupo e das suas individualidades (Medeiros, 2018). Nem sempre a individualidade dos jogadores é respeitada, principalmente ao nível do futebol de formação. Na minha opinião, construir um modelo de jogo sem equacionar a individualidade dos jogadores é um erro gravíssimo no futebol de formação. Vamos supor que temos um extremo esquerdo rápido, muito refinado tecnicamente, com uma relação com bola fantástica e uma capacidade acima da média de drible e 1x1 ofensivo. Se pedirmos ao mesmo que jogue constantemente em zonas interiores, à procura de receber e rodar entre linhas para procurar o último passe estaremos a castrar o jogador e a retirar-lhe a sua essência, aquilo que diferencia o seu jogo. Esta sensibilidade por parte dos treinadores é muito importante no processo de formação do jovem jogador, e eu acredito que os melhores treinadores de formação são aqueles que conhecem em maior detalhe os seus jogadores, identificam as suas características e os seus pontos fortes e procuram potenciá-los.

Nuno Presume (cit. por Baptista et al., 2022, p. 40) refere-se a isto mesmo dizendo que *“é um ato de inteligência quando os treinadores se adaptam às características dos seus jogadores”*. Considera que o treinador de excelência tem a capacidade de moldar o seu modelo de jogo às características dos seus jogadores, não pedindo aos mesmos aquilo que eles não podem dar. No âmbito do futebol de formação, concordo com a afirmação de Nuno Presume. Na minha opinião é imperativo construir o nosso modelo de jogo em função das características dos jogadores. Considero que, particularmente nas etapas de especialização da formação, os grandes princípios devem ser transversais às várias equipas do clube. No entanto, os subprincípios das várias equipas devem divergir em função das individualidades que compõem as respetivas equipas. Para que a construção do modelo de jogo vá ao encontro de potenciar as qualidades individuais dos jogadores, é imperativo conhecer muito bem os jogadores. A minha função enquanto treinador-adjunto também passa por alertar o treinador principal para que o nosso modelo de jogo considere e se adapte às características dos jogadores, preocupando-me com as sensações e mensagens passadas pelos jogadores através da sua resposta ao treino e às ideias de jogo.

3.1.1. A escolha da estrutura: porquê o 1-4-3-3? – Análise e reflexão

Para Guilherme (2016), a estrutura de jogo, por norma também referenciada como “sistema de jogo”, pode ser entendida como a distribuição dos jogadores no terreno de jogo. A escolha desta estrutura não pode ser feita de forma leviana sob pena de não se concretizarem as dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas pelo treinador (Maciel, 2011), pelo que, utilizando uma determinada estrutura em detrimento de outra, podemos estar a facilitar ou a dificultar a propensão do aparecimento de determinadas interações no jogo (Esteves, 2012). Utilizando um exemplo que tem relação direta com a minha equipa e que foi alvo de discussão entre a equipa técnica: se nós pretendemos que os nossos médios façam movimentos de rutura na frente e apareçam como 3º homem será conveniente recorrer a uma estrutura 1-5-2-3?

Na minha opinião, não. A estrutura em si já “obriga” os dois médios a serem mais posicionais, em detrimento de uma estrutura que contemple três médios. Outro exemplo, porventura mais crítico, prende-se com a utilização de uma estrutura 1-5-3-2 quando o treinador pretende que a sua equipa potencie muitas combinações nos corredores laterais. Sem extremos a propensão do aparecimento destas combinações exteriores será dificultada.

No entanto, na minha opinião, e porque estamos no futebol de formação, a escolha da estrutura tem de considerar, em primeiro lugar, as características dos jogadores e do plantel que temos à disposição. Esta opinião vai ao encontro da defendida por Van Gaal (2006), que considera que a escolha da estrutura deverá ter em conta, obrigatoriamente, as características dos jogadores de forma a potenciar as qualidades dos mesmos.

António Pereira, coordenador técnico do SC Braga, em entrevista no programa Chá e Futebol às 5, em março de 2022, refere que para o clube é importante que os jogadores passem por diferentes estruturas no seu processo de formação, e particularmente no futebol de 11. Utiliza dois exemplos salientando a importância de os jogadores passarem por uma linha defensiva de quatro e de cinco elementos e uma linha média de quatro e de três. Desta forma, considera que este conjunto de diferentes vivências ajuda os jogadores a perceberem melhor o jogo e a estarem preparados para diferentes exigências.

Depois de já ter sido feita uma reflexão no que concerne à estrutura utilizada pela equipa sub-16 na época anterior, é importante referir que a equipa sub-17 da época anterior, orientada pelo meu treinador principal, também jogava na mesma estrutura: 1-5-2-3. Para o treinador principal, existiu a necessidade de recorrer a esta estrutura tendo em conta as características do plantel que tinha à disposição naquele momento. Na sua opinião, a equipa não tinha extremos puros e tinha excesso de defesas centrais. De forma a equilibrar a utilização dos defesas centrais, dar oportunidades a todos eles e aliado ao facto da equipa técnica considerar que estes não eram jogadores com elevado rendimento, existiu a necessidade de jogar com 3 defesas centrais de forma a tornar a equipa mais equilibrada e sólida a defender. Devido à inexistência de extremo puros, a

equipa técnica da época anterior considerou mais adequado, jogar com extremos interiores, sendo que estas posições eram ocupadas preferencialmente por médios ofensivos com qualidade técnica para jogar entre linhas e com capacidade de definição do último passe.

Para esta época 2022/2023, a nossa equipa técnica ao analisar o plantel da geração 2006, reconheceu a existência de quantidade e qualidade de soluções no setor intermédio e no setor ofensivo. Efetivamente, a existência de sete médios (três médios defensivos e quatro médios interiores) e de cinco extremos pesou na decisão de optar pela estrutura que, na nossa opinião, melhor promove a coexistência de três médios e dois extremos no onze inicial, potenciando mais oportunidades de jogo para jogadores com grande margem de progressão: 1-4-3-3. Esta prática foi ao encontro da defendida pelo nosso coordenador técnico, António Pereira, na mesma entrevista, quando o mesmo refere que *“o mais importante é nós olharmos para o nosso grupo e conseguirmos arranjar uma estrutura que rentabilize os jogadores que temos.”*

Na minha opinião, em termos gerais, esta é a estrutura mais adequada para utilizar no futebol de formação, pela existência das diversas posições que a compõem. Utilizando o 1-4-3-3, jogamos com dois defesas centrais, dois defesas laterais, um médio defensivo, dois médios interiores (que podem ser médio centro e médio ofensivo em função das suas características), dois extremos e um avançado. Recorrendo a esta estrutura estaremos a formar jogadores para as várias posições.

Este é um sistema que pode promover dinâmicas muito interessantes e variabilidade ofensiva tendo em consideração as características dos jogadores que temos à disposição. Permite aos nossos extremos jogarem abertos para atacarem os laterais em situações de um contra um, saindo do drible para fora na procura do cruzamento, ou em diagonal para dentro na procura de combinações com os colegas. Extremos puros que gostem de jogar por fora, podem ajudar a criar espaços por dentro, potenciando movimentos de rutura dos médios. Já os extremos que jogam preferencialmente em zonas mais interiores podem promover a ocupação do espaço à largura e a projeção ofensiva dos

defesas laterais. Permite jogar com um avançado que, em função das suas características, poderá jogar mais em apoio, procurando associar-se com os médios ou extremos e criar superioridade numérica no meio campo, ou mais à profundidade, solicitando bolas lançadas nas costas dos defesas adversários. A existência dos três médios oferece várias opções de passe na construção no corredor central, tanto em zonas mais baixas, como em zonas mais altas, nos espaços entre linhas, mas também permite que estes possam fazer movimentos de aproximação aos corredores, bem como movimentos de rutura na profundidade, entre o avançado e os extremos. Permite ter um jogo posicional complementar entre os três, muito importante para a criação de espaços de ligação entre a defesa e o ataque, para além de originar situações de recuo para auxiliar os defesas centrais na 1ª fase de construção: a construção a três, tanto com o médio a encaixar entre os defesas centrais como entre o defesa central e o defesa lateral.

Esta é uma estrutura onde existem muitos triângulos, que propicia diferentes linhas de passe ao portador da bola, nomeadamente linhas de passe verticais e diagonais. Isso faz com que a implementação de um *jogar* baseado numa posse de bola progressiva seja um pouco mais fácil recorrendo à estrutura 1-4-3-3 comparativamente com outras estruturas. No setor intermédio, e particularmente no corredor central, são naturais as situações de igualdade numérica devido ao facto de muitas equipas utilizarem estruturas igualmente com três médios. Nesse caso, dinâmicas como o aparecimento dos extremos em zonas interiores, o recuo do avançado para formar um losango com os médios, ou a sobreposição interior do defesa lateral, podem potenciar situações de superioridade numérica a meio-campo, que podem ser cruciais para a criação de oportunidades de golo. Ainda no que concerne às especificidades desta estrutura, ela permite a chegada de muitos elementos ao último terço ofensivo, pela projeção dos laterais e/ou pela chegada à área dos médios interiores.

Defensivamente também considero o 1-4-3-3 uma estrutura adequada para realizar uma pressão alta. Normalmente os extremos defendem zonas interiores, procurando orientar o adversário para os corredores laterais, enquanto o avançado evita que a equipa adversária consiga variar o centro de

jogo. Por outro lado, também permite que os extremos estejam altos para condicionar os centrais pelo lado cego quando estes recebem a bola vinda do corredor contrário. Os médios podem defender zona com referência ao homem, mas também podem sair na pressão de frente aos centrais juntamente com o avançado, transformando o 1-4-3-3 num 1-4-4-2. Naturalmente que tudo isto depende da operacionalização das dinâmicas que pretendemos implementar no treino e das características dos jogadores.

3.1.2. Relação dos jogadores com o 1-4-3-3: dificuldades iniciais de adaptação

“Primeiro tens de chegar ao contexto e ver o que é que tens, tentar conhecer a realidade e para isso tens que conhecer o passado. Conhecer o que tens no momento e o que aconteceu anteriormente. (...) Tens de entender um conjunto de coisas contextuais relacionadas com a cabeça dos jogadores, que é o que eles têm, que é o que fizeram até agora, que foi o que lhes permitiu estar ali e a dimensão do contexto.”

(Marisa Gomes, em entrevista a Xavier Tamarit, 2013)

Quando tivemos a reunião introdutória de equipa técnica, onde definimos que íamos iniciar a época no 1-4-3-3 fruto da análise que fizemos ao plantel e fundamentalmente tendo em consideração as referências que nos foram passadas pelo coordenador técnico e pelo coordenador do departamento de *scouting* (em relação às novas contratações), sabíamos de antemão que provavelmente iríamos passar por uma fase difícil de adaptação dos jogadores à nova estrutura e ao novo modelo de jogo. Apesar de não ter existido a obrigatoriedade no passado de recorrer à mesma estrutura utilizada pela equipa principal do clube, orientada nas duas últimas épocas pelo treinador Carlos Carvalhal, a verdade é que esta geração 2006, à semelhança de outras gerações do clube, jogou recorrentemente com uma linha defensiva de cinco elementos. Quer seja com dois extremos interiores e um avançado (sub-16) ou com um

médio ofensivo e dois avançados (sub-15), a existência de cinco jogadores no setor defensivo foi sempre uma realidade nesta equipa.

O facto de termos uma pré-época muito curta com apenas três semanas de treino antes da semana da jornada inaugural do campeonato (figura 12) evidenciou as dificuldades de adaptação da equipa à nova estrutura, permitindo identificar vários erros típicos de uma alteração tão drástica, nomeadamente no setor defensivo e no setor intermédio, logo nos primeiros jogos oficiais. Já durante o período preparatório tivemos a oportunidade de participar no Torneio Internacional FCC90, um torneio para o escalão sub-17 onde defrontamos vários dos adversários que íamos encontrar no campeonato. Nesse torneio jogamos com Boavista Futebol Clube (Boavista FC), Clube Desportivo Feirense (CD Feirense), Futebol Clube de Paços de Ferreira (FC Paços de Ferreira) e FC Porto. Vencemos os primeiros três jogos com relativa facilidade, mas perdemos por 4-2 com o FC Porto na final do torneio. Para todos os jogos do torneio optamos por construir dois onze iniciais distintos, jogando um deles na 1ª parte e o outro na 2ª parte, independentemente do rumo dos acontecimentos e da marcha do marcador. Estes foram dois onze “mistos” sendo que não existiu qualquer tentativa de juntar determinados jogadores. A equipa técnica optou por ir para o torneio com uma espécie de “folha branca” a ser escrita pelos jogadores. O torneio serviu acima de tudo como diagnóstico para perceber o estado de prontidão dos vários jogadores para o início oficial da época.



 MESOCICLO SUB17 PERÍODO PREPARATÓRIO JULHO - AGOSTO 						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
11 JULHO	12 JULHO	13 JULHO	14 JULHO	15 JULHO	16 JULHO	17 JULHO
FOLGA	EXAMES MÉDICOS 9H30	EXAMES MÉDICOS U.TREINO 1 9H30	U.TREINO 2 9H30	U.TREINO 3 9H30	U.TREINO 4 9H30	FOLGA
18 JULHO	19 JULHO	20 JULHO	21 JULHO	22 JULHO	23 JULHO	24 JULHO
U.TREINO 5 9H00	U.TREINO 6 10H30	JOGO TREINO SCB x MERELINENSE U17 10H30	U.TREINO 7 10H30	U.TREINO 8 10H00	TORNEIO FCC	
25 JULHO	26 JULHO	27 JULHO	28 JULHO	29 JULHO	30 JULHO	31 JULHO
FOLGA	U.TREINO 9 10H30	U.TREINO 10 10H30	U.TREINO 11 10H30	JOGO TREINO SCB x LOUROSA U19 10H30	FOLGA	FOLGA
1 AGOSTO	2 AGOSTO	3 AGOSTO	4 AGOSTO	5 AGOSTO	6 AGOSTO	7 AGOSTO
U.TREINO 12 10H30	U.TREINO 13 10H30	U.TREINO 14 10H30	U.TREINO 15 10H30	U.TREINO 16 10H30	FOLGA	1ª JORNADA PALMEIRAS FC x SCB 11H00

Figura 12 - Mesociclo 1: Período preparatório julho-agosto

De todos os jogos realizados, a final contra o FC Porto foi o jogo em que as dificuldades de adaptação ao novo sistema tático foram mais evidentes. Obviamente que a derrota e o facto de termos sofrido quatro golos pesou na nossa reflexão e na nossa análise, porque estes foram lances escrutinados ao detalhe e que deixaram a descoberto as debilidades defensivas da nossa equipa e, sobretudo, a manutenção de rotinas características de uma defesa a 5.

Começando pelo posicionamento demasiado aberto e pouco equilibrado do defesa central e do defesa lateral do lado contrário quando a equipa construía por um dos corredores. Como é possível verificar na figura 13, os dois jogadores assinalados apresentam um posicionamento muito distante dos restantes elementos do setor defensivo, permitindo grande espaço entre defesas que o FC Porto aproveitou na sua transição ofensiva através dos movimentos de rutura dos seus extremos.



Figura 13 - Posicionamento pouco equilibrado dos jogadores do setor defensivo

Este posicionamento era o adotado pelos jogadores na época anterior, só que entre os defesas centrais existia outro elemento, que normalmente jogava mais em recuo e estava sempre muito vivo para as coberturas defensivas aos dois centrais mais abertos, para que estes consequentemente dobrassem os alas no espaço entre central e lateral. Esse controlo do espaço entre central e lateral foi outro dos problemas de adaptação ao novo sistema de jogo. A equipa estava algo habituada a regras fechadas no que concerne às tarefas específicas de cada jogador. Independentemente do posicionamento dos jogadores, o controlo do espaço entre central e lateral era sempre feito pelo defesa central do lado da bola, sendo este o elemento responsável por realizar a cobertura defensiva enquanto a restante linha basculava. No novo sistema tático e no nosso modelo de jogo, defendemos que esta cobertura não tem de ser realizada pelo defesa central, pelo médio ou pelo extremo. Deve e tem de ser realizada pelo jogador mais próximo. Em determinados momentos poderá ser o defesa central, sendo que aí tem de existir um encaixe do médio defensivo na linha defensiva, como poderá ser o médio interior ou o próprio médio defensivo, e nesses casos os defesas centrais posicionam-se para defender a área. Verificamos numa fase inicial várias situações em que os defesas centrais saiam

da posição para dobrar os laterais quando não eram os jogadores mais próximos para o fazer, abrindo espaços entre defesas que eram aproveitados pelos adversários.

Ainda no que diz respeito ao setor defensivo tivemos de insistir muito com os defesas laterais para recuperarem a posição para ajudarem na defesa da área em situações de cruzamento principalmente em transição defensiva. Resumidamente tivemos de os chamar à razão, salientando que são defesas. A estrutura utilizada pela equipa na época anterior potenciava que os laterais (vulgarmente denominados de alas) fossem jogadores mais ofensivos que defensivos. Os elementos responsáveis por garantirem equilíbrio defensivo e bloquearem as referências adversárias para transição eram os três defesas centrais e os dois médios. Tendo em conta que na grande maioria dos jogos, as equipas do SC Braga conseguem ter mais posse de bola que as equipas adversárias, os laterais estavam sempre bastante projetados em simultâneo sem grandes preocupações em transitarem defensivamente para defender a área. Perante situações de perda da posse de bola, notamos pouca velocidade de deslocamento e mais preocupante pouca predisposição para mudar de atitude e reagir à perda. Percebendo isso, tive a necessidade de logo desde o primeiro dia ser bastante interventivo e apelar constantemente à reação à perda e à recuperação defensiva dos jogadores, fundamentalmente dos defesas laterais. Tobar (2018) refere que durante a realização do exercício, o treinador deverá adotar, quando necessário, uma atitude interventiva e imbuída de emoção de forma a reforçar as ações e interações que se reportam à intenção prévia do jogar da equipa. Ao longo dos primeiros treinos procurei carregar bastante emoção no meu feedback, recorrendo quando necessário a um tom bastante grave e agressivo no bom sentido: *“Reage! Rápido!”*, *“Anda, tens de chegar à área, tu consegues!”*. Se realizássemos o mesmo exercício, mas fosse brando na minha intervenção, acredito que não conseguia direcionar os jogadores para o comportamento pretendido.

Passando para o setor intermédio, mais do que dificuldades de adaptação ao novo sistema, a nossa equipa técnica reconheceu nos médios a sua reduzida capacidade para ler e interpretar o jogo. Na época anterior a equipa jogava

somente com dois médios que eram elementos posicionais e sem grande raio de ação. Num auditório coletivo com a equipa em que discutimos com eles algumas ideias que pretendíamos passar para o grupo, os médios salientaram que na época anterior jogavam permanentemente em cobertura ofensiva, aclarando sempre que possível para darem uma linha de passe segura ao portador da bola quando esta se encontrava nos corredores laterais. Quando se encontrava na posse dos defesas centrais, estes jogavam em cunha, com movimentos complementares de aproximação para serem solução de passe. Por esses motivos, reparamos que praticamente todos os médios apresentavam no início da época muitas dificuldades para antecipar, ver antes, avaliar o espaço circundante para receberem a bola com condições para definirem com capacidade e velocidade de execução. Estavam muito habituados a regras e bastante rotinados a desempenharem um determinado papel. A nossa intervenção incidiu sobretudo no gesto de rodarem pescoço para verem tudo o que se passa à sua volta, conseguirem identificar de onde vem a pressão, o posicionamento e o comportamento do adversário, de forma a terem uma melhor ocupação racional dos espaços e serem mais fluidos no seu jogo.

Já no setor ofensivo, sentimos inicialmente alguma dificuldade dos extremos em permanecerem abertos como ponto de partida quando a equipa iniciava a sua construção, visto que na época anterior o ponto de partida passava pela ocupação de zonas interiores, deixando o corredor livre para a subida do lateral, o que por vezes fez com que o nosso jogo ficasse afunilado no corredor central porque não existiam linhas de passe à largura.

Apesar das dificuldades iniciais sentidas, a equipa técnica manteve-se sempre fiel ao 1-4-3-3 por todos os motivos identificados previamente. Mesmo com as naturais dificuldades de adaptação de jogadores de diferentes posições, acreditamos sempre que este era o sistema que melhor satisfazia as necessidades do nosso plantel e permitiria uma gestão mais equilibrada do grupo.

Fazendo uma análise ao nosso plantel, todos os nossos defesas centrais acabaram por perder algum espaço com o novo sistema tático, porque foi

retirada uma posição onde seriam opção, mas ao mesmo tempo tiveram de passar a resolver problemas que até então nunca lhes tinham sido colocados ao nível dos alinhamentos e do controlo do espaço em profundidade e em largura. Os jogadores 8, 9, 11 e 12, em termos de utilização, acabaram por ser os jogadores mais prejudicados, precisamente também por terem demonstrado maiores dificuldades de adaptação à nova forma de defender. Acredito que os médios acabaram todos eles por saírem beneficiados com a alteração estrutural, pela existência de mais uma unidade no setor intermédio, e porque a estrutura do nosso meio-campo permitia a inclusão de jogadores com diferentes perfis e diferentes características. Mesmo assim, parece-me que o jogador 23 poderia sair mais beneficiado numa estrutura que contemplasse um médio ofensivo ou um segundo avançado que jogasse essencialmente no espaço entre linhas. Pelo seu perfil físico e pelo seu raio de ação mais curto, o jogador 25 também acabou por perder algum espaço no decorrer da época. É um jogador com características ótimas para jogar constantemente em zonas interiores sobre a meia direita, com agilidade e qualidade técnica para conseguir desequilibrar em espaços curtos, sendo que a função de extremo direito interior na estrutura 1-5-2-3 encaixava-lhe na perfeição. Por último, o jogador 28 também teve pouco espaço porque a nova estrutura contemplava apenas um avançado e o jogador 29 permaneceu nos sub-17 nesta época. A sua excelente qualidade fez-nos pensar num sistema alternativo que contemplasse os dois avançados (1-4-4-2 clássico) mas este foi utilizado de forma fugaz, apenas quando a equipa estava em desvantagem no marcador, e sem operacionalização no processo de treino.

3.1.3. Modelo de jogo – SC Braga sub-17

“No SC Braga tenta-se fazer com que os jogadores percebam claramente o jogo e que as distâncias entre eles sejam garantidas também para a continuidade do momento ofensivo. O posicionamento deles em campo, independentemente da existência de alguma permuta que possa acontecer momentaneamente, é importante ser respeitado, para que a equipa esteja preparada para reagir à perda, para chegar ao último terço e que as posições

estejam ocupadas. Procuramos que os jogadores percebam claramente o jogo e não só uma forma de jogar.” (António Pereira, coordenador técnico do SCB, em entrevista ao programa Chá e Futebol às 5)

O SC Braga apresenta três questões base como identificação das suas equipas:

- Procura agressiva do golo;
- Reação muito forte à perda da bola;
- Equipa coesa, compacta e solidária sem bola.

Independentemente do escalão etário, da estrutura utilizada, e da ideia de jogo do treinador, estes três pilares têm de estar sempre presentes em qualquer equipa do clube. Estes três pilares personificam o espírito do Gverreiros do Minho e funcionam como indicadores da identidade do SC Braga.

Existiu uma grande preocupação da equipa técnica em dotar os jogadores de ferramentas para serem mais eficientes e eficazes na concretização dos princípios de jogo. Nesse sentido fomos reforçando essencialmente a capacidade de os jogadores verem antes, anteciparem, fazendo radar ao jogo para lerem e interpretarem tudo o que se passa no seu espaço circundante e com isso criarem situações vantajosas para receber ou recuperar a bola em função dos espaços existentes, posicionamento dos colegas e posicionamento dos adversários.

3.1.3.1. Organização ofensiva

Princípio: Criação e aproveitamento de espaços para progressão em direção à baliza para fazer golo

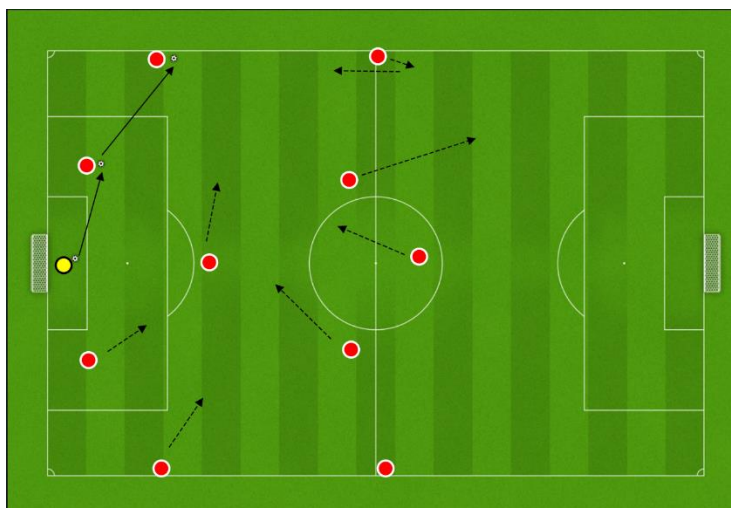


Figura 14 - Posicionamento "ponto de partida" no pontapé de baliza

Subprincípios:

- Ponto de partida: campo grande em largura e profundidade – laterais baixos, médios profundos, extremos abertos;
- Preferência pela construção curta;
- Privilegiar receções em campo aberto para tomar a melhor decisão;
- Circulação rápida da bola – importância de queimar estação;
- Verticalidade no passe / transporte;
- Alternar entre construção a 4+1 com laterais baixos ou a 3+2 com o recuo de um dos médios ou a permanência do lateral em zonas baixas (permitir variabilidade);

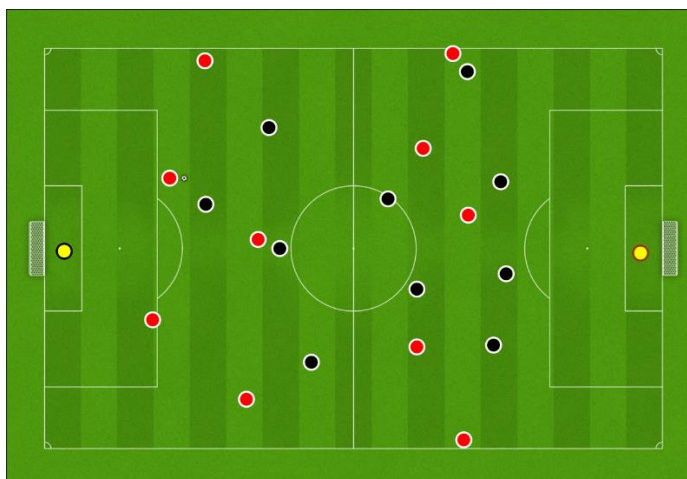


Figura 15 - Posicionamento padrão na construção a 4+1

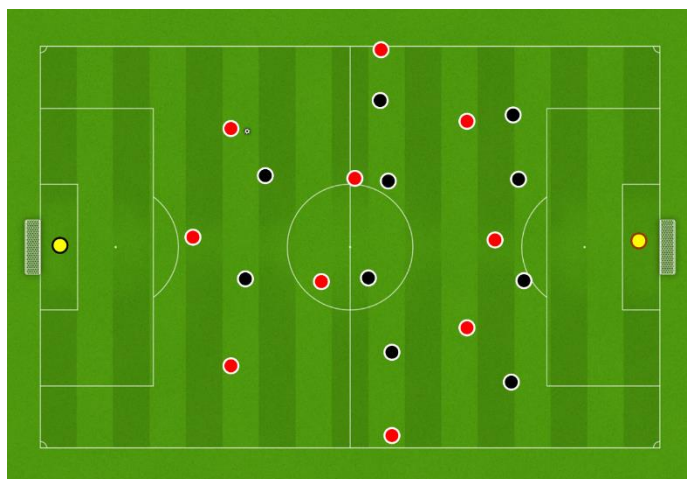


Figura 16 - Posicionamento padrão na construção a 3

- Bom jogo posicional e mobilidade complementar dos médios para criar espaços vazios para aparecimento do 2º médio, importância de arrastar e aclarar;

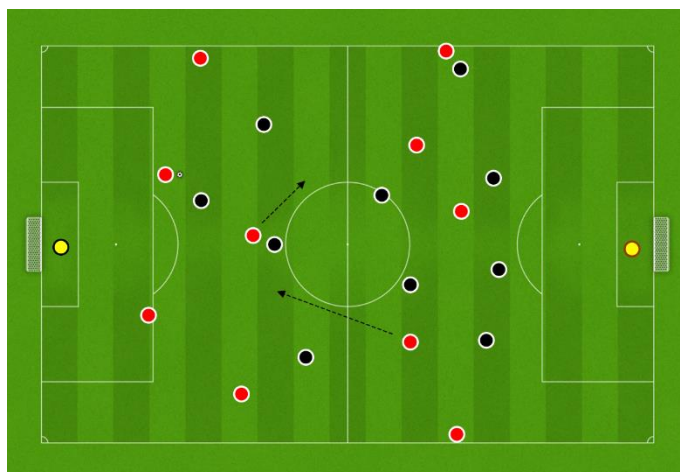


Figura 17 - Aparecimento do 2º médio no espaço vazio

- Promover associações/combinções curtas através de diferentes linhas de passe em apoio e em ruptura;
- Grande envolvimento ofensivo dos laterais por dentro e por fora: complementaridade lateral e extremo;
- Existência de contramovimentos para descolar e aproveitar espaço entre linhas ou na profundidade;

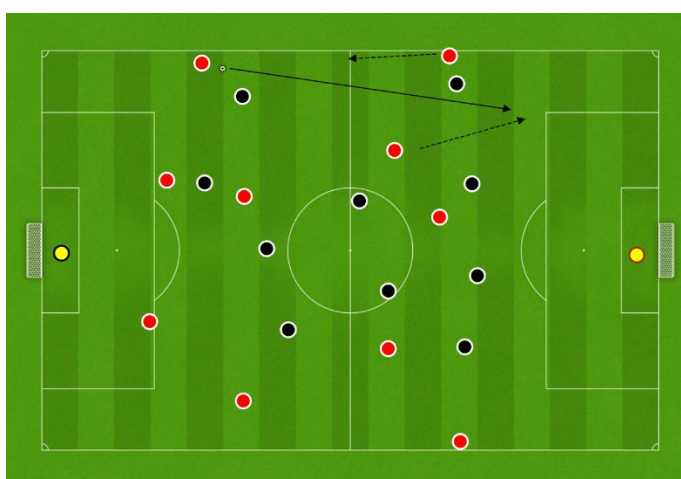


Figura 18 - Exemplo de contramovimento para atacar profundidade

- Chegada à área e ocupação das várias (possíveis) zonas de finalização;
- Garantir equilíbrio defensivo e controlo de referências para transição;

- Finalizar em golo as oportunidades criadas!

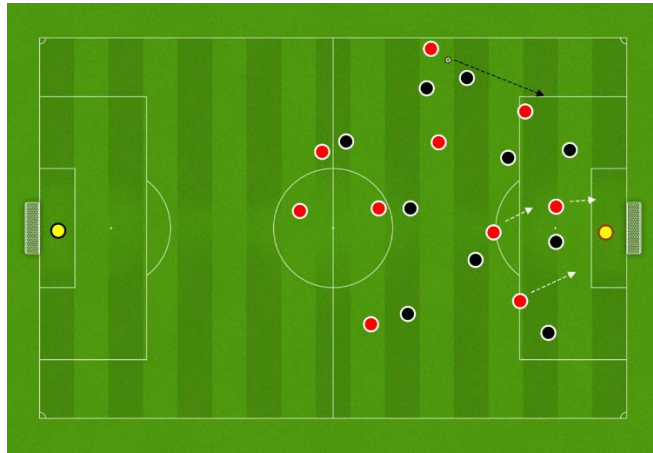


Figura 19 - Exemplo de posicionamento (e equilíbrios) em zonas de finalização

3.1.3.2. Transição defensiva

Princípio: Reação agressiva à perda para recuperar imediatamente a bola

Subprincípios:

- Encurtar no portador da bola (retardar ação deste) e fechar linhas de passe no centro do jogo;
- Jogadores à frente da linha da bola baixam, jogadores atrás da linha da bola dão passos à frente para a abafar (prevenir bola descoberta para controlar a profundidade);
- Na impossibilidade de recuperar a bola, recuperar posição e entrar em organização defensiva.

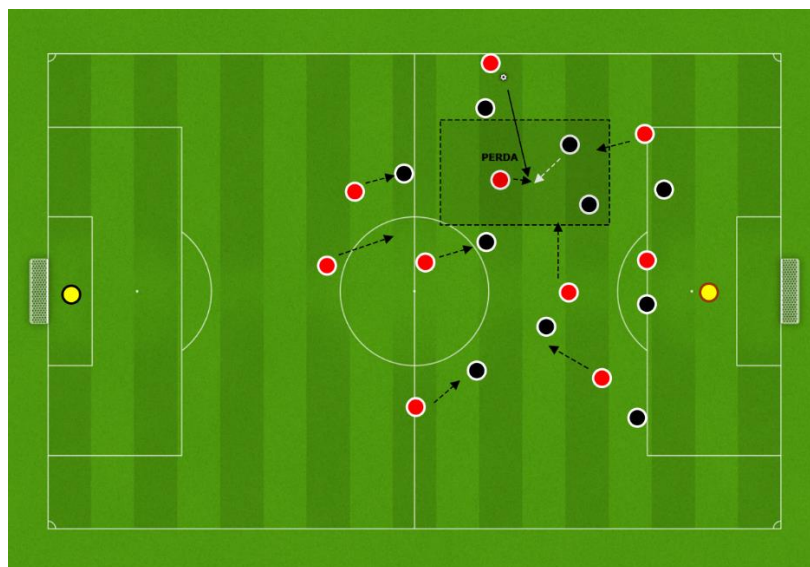


Figura 20 - Comportamentos sugeridos em transição defensiva

3.1.3.3. Organização defensiva

Princípio: Defesa à zona pressionante para fechar os caminhos para a nossa baliza



Figura 21 - Posicionamento "ponto de partida" no pontapé de baliza adversário

Subprincípios:

- Bloco compacto em largura e profundidade;

- Pressão alta ao pontapé de baliza, obrigar a bater e controlar profundidade;
- Orientar para os corredores laterais, fechar espaço interior, basculação de extremo e médio do lado oposto;
- Identificação de referências de marcação, montar armadilha para “cair com tudo”;
- Jogadores vivos para saltar no lado cego em zonas intermédias/altas;

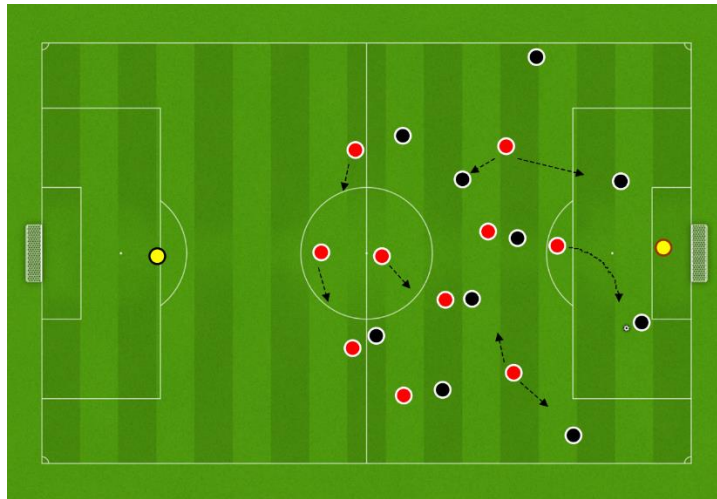


Figura 22 - Comportamentos em organização defensiva

- Agressividade e contundência no 1x1 defensivo – proteger a nossa baliza;
- Identificação e marcação cerrada às referências na área perante cruzamento;
- Recuperação defensiva dos médios e avançados e controlo da entrada da área;
- Rigor nas compensações defensivas ao setor defensivo – encaixe na linha;
- Defesa da área simples e segura.

3.1.3.4. Transição ofensiva

Princípio: Retirar a bola da zona de pressão para ferir o adversário e fazer golo

Subprincípios:

- Saída em passe para bater a pressão no centro do jogo;
- Verticalidade no passe de transição – tentar jogar para a frente após recuperação;
- Movimentos de rutura para abrir campo e explorar espaços à frente na largura e na profundidade;
- Desacelerar no último terço para decidir com critério;
- Linha defensiva afunda para garantir cobertura ofensiva e solução de saída por trás caso necessário;
- Na impossibilidade de jogar para a frente, reter a posse e entrar em organização ofensiva.

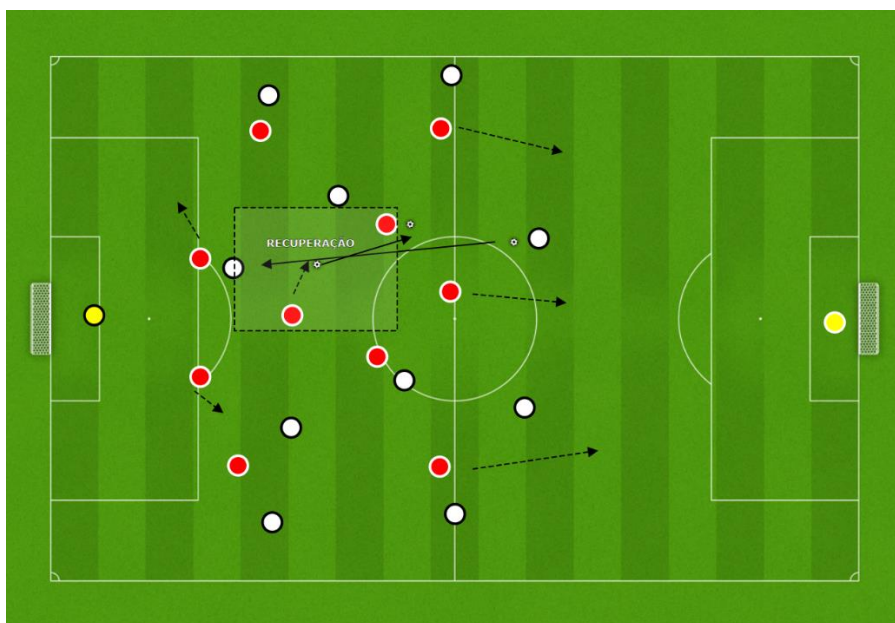


Figura 23 - Comportamentos sugeridos em transição ofensiva

3.1.3.5. Esquemas táticos defensivos

Princípio: Defender a nossa baliza com tudo e até ao fim!

Subprincípios:

Cantos defensivos:

- 8 jogadores defendem à zona, 2 jogadores com possibilidade de assumir a marcação individual;
- Jogador 4 + linha de 5 são os jogadores mais fortes no jogo aéreo;
- Defesa da área simples e segura;
- Ajustes estratégicos em função dos posicionamentos e movimentos do adversário.



Figura 24 - Posicionamento padrão nos cantos defensivos

Livres defensivos:

- Um jogador na barreira, um jogador em segunda linha, linha defensiva de sete elementos e um jogador para controlo da entrada da área e vivo para a transição ofensiva;

- Defesa da área simples e segura.



Figura 25 - Posicionamento padrão nos livres laterais defensivos

Lançamentos laterais defensivos:

- Assumir marcações individuais na zona do lançamento;
- Jogadores longe fecham a equipa – basculação coletiva;
- Recuperar a bola o mais rapidamente possível.

3.1.3.6. Esquemas táticos ofensivos

Princípio: Fazer golo!

Cantos ofensivos:

- Preferencialmente bater fechado (pé direito à esquerda e pé esquerdo à direita);

- Atacam na área pelo menos 5 jogadores. Ajustar equilíbrios em função do adversário;
- Movimentos rápidos para enganar oposição;
- Agressividade no ataque à bola;
- Jogadores vivos no equilíbrio defensivo – matar jogada.



Figura 26 - Posicionamento padrão nos cantos ofensivos

Livres ofensivos:

- Atacam 6 jogadores na área, jogador que bate e jogador à entrada da área responsáveis pelo controlo do ressalto, 2 jogadores no equilíbrio defensivo;
- Preferência pela zona do 2º poste para dobrar para finalizar em zona central;
- Agressividade no ataque à bola;
- Jogadores vivos no equilíbrio defensivo – matar jogada.



Figura 27 - Posicionamento padrão nos livres laterais ofensivos

Tanto nos cantos como nos livres laterais ofensivos, a nossa equipa possuía um conjunto variado de situações estudadas que por motivos de confidencialidade não posso apresentar no presente relatório. Essas situações incluíam o envolvimento de vários jogadores na zona da bola para entrada em zonas preferenciais para assistir a finalização.

Lançamentos laterais ofensivos:

- Criar condições para receber a bola – existência de contramovimentos;
- Defesas centrais afundam para solução recuada;
- Sempre que possível lançar para a frente

3.1.3.7. Reflexão sobre o modelo de jogo da equipa

Como salientei anteriormente, a nossa equipa técnica teve em consideração a constituição e a caracterização do plantel na escolha da estrutura a utilizar. Também ao nível do modelo de jogo, este era bastante aberto, e teve sempre em consideração o que os jogadores podiam trazer para a ideia.

Existiam intenções inegociáveis, representadas pelos grandes princípios e por alguns subprincípios nos vários momentos do jogo. Desde o início que nos propusemos a ser uma equipa objetiva na procura do golo (organização e transição), agressiva na reação à perda e pressionante em zonas altas. Mesmo no nosso pontapé de baliza e no pontapé de baliza do adversário existiam pontos de partida que deviam ser respeitados em termos de posicionamento dos jogadores no campo. Mas para além disso, os contornos deste modelo de jogo como intenção prévia foram-se alterando consoante o tempo, principalmente em termos ofensivos.

Por exemplo, o subprincípio de organização ofensiva: “promover associações/combinções curtas através de diferentes linhas de passe em apoio e em rutura” surgiu fundamentalmente devido à interação de determinados jogadores, nomeadamente o Jogador 13 (defesa esquerdo), o Jogador 18 (médio interior esquerdo) e o Jogador 27 (extremo esquerdo) que em treino e em jogo foram tendo muito sucesso quando procuravam associar-se em espaços curtos. Através desta pequena “sociedade” criamos inúmeras oportunidades de golo e conseguimos por diversas ocasiões materializá-las em golo. O facto de termos muito sucesso pelo corredor esquerdo através desta dinâmica fez com que a equipa fosse procurando o mesmo tipo de combinações pelo corredor central e pelo corredor direito e com isso crescemos paulatinamente em termos ofensivos. De certa forma existiu um aproveitamento por parte da equipa e da equipa técnica para que esta interação fosse potenciada. Para sermos eficazes neste aspeto, seria fundamental termos jogadores próximos e sermos muito competentes na nossa transição defensiva para recuperar imediatamente a posse de bola após perda e com isso conseguir atacar de forma continuada. A inclusão do Jogador 10 na equipa e o crescimento do Jogador 7 (dupla de

centrais rápidos) também permitiu à equipa ter a sua linha defensiva mais alta no terreno e sempre muito preparada para dar passos à frente e antecipar e intercetar passes para as referências de saída do adversário e este foi um aspeto crucial para a melhoria do desempenho da equipa.

O nosso modelo de jogo também foi evoluindo em função das necessidades específicas de melhoria da equipa pela avaliação que fomos fazendo em treino e, principalmente, em jogo. Utilizando o exemplo do momento de transição ofensiva, logo desde o início existiu a intenção de sermos verticais após recuperação, pelo que a equipa devia procurar jogar para a frente sempre que possível.

Com o passar do tempo, dos treinos e dos jogos, fomos percebendo a necessidade de incluir novos subprincípios de forma a sermos mais eficazes na consecução do grande princípio “retirar a bola da zona de pressão para ferir o adversário e fazer golo”. Foram incluídos os subprincípios de sair em passe das zonas de pressão, movimentos de rutura para abrir campo e explorar espaços à frente na largura e na profundidade e desacelerar no último terço para decidir com critério. Estava a acontecer que ao recuperarmos a bola, insistíamos muito na condução e no drible para sair da pressão o que nos fazia perder imediatamente a posse, o que nos fez reforçar o passe como prioridade para bater a pressão e com isso poderemos variar (ou não) o centro do jogo. Noutro período da época, ao sentirmos que após recuperação os nossos jogadores mais adiantados estavam a fechar campo em vez de abrir para explorar os espaços débeis concedidos, incidimos sobre a qualidade dos movimentos de rutura após recuperação da bola. Em zonas altas, outro dos problemas apresentados prendeu-se com a nossa pressa para decidir o rumo das jogadas. Os jogadores queriam executar demasiado rápido, e raramente definiam com critério o rumo das jogadas. Através de exercícios propensos em situações de jogadores enquadrados com a última linha, fomos insistindo na vantagem de atrair e fixar para tomar a melhor decisão e definir no timing ideal.

Um aspeto crucial para a melhoria da nossa qualidade de jogo prendeu-se com o momento de organização defensiva. A nossa equipa defendia à zona

com referências ao homem, existia a intenção de orientar o adversário para os corredores laterais para aí pressionar agressivamente e bloquear todas as ligações próximas (assumir temporariamente a marcação individual). Numa fase inicial isto criou dúvidas nos jogadores. Principalmente no extremo e no médio do lado oposto, porque estes ficavam muito presos à sua referência e não garantiam cobertura no corredor central. Foi importante destacar o papel destes jogadores no “empurrar a equipa” para podermos ser eficazes na pressão nos corredores laterais. Para solucionar este problema procuramos através do nosso feedback nos exercícios que incluíssem jogo com relações grandes levar os jogadores a cumprirem com o preconizado, mas também criamos um exercício que fizemos com alguma frequência para consolidar esta dinâmica. O exercício consistia num 5x5(+2) com mini balizas orientadas para fora. Para garantir propensão de situações de pressão nos corredores laterais existiam dois apoios à largura que podiam ser pressionados. A equipa roubando bola no corredor e fazendo golo, esse golo valia por dois. O facto das mini balizas estarem orientadas para fora permitia que os apoios fizessem golo diretamente, pelo que para isto ser evitado os jogadores de branco (figura 28) tinham de bascular rapidamente e cobrir bola. Ao mesmo tempo era possível fazer golo passando com a bola controlada por entre as duas mini balizas, o que salientava a importância de defender o corredor central. Os jogadores que jogavam mais por fora em cada uma das equipas eram extremos ou médios de forma a incidir na importância de fecharem dentro quando a bola estava no corredor contrário. Um exercício muito rico que também foi realizado com outras relações no número de jogadores e que teve repercussões cruciais na melhoria da nossa pressão. O exercício encontra-se representado na figura 28.

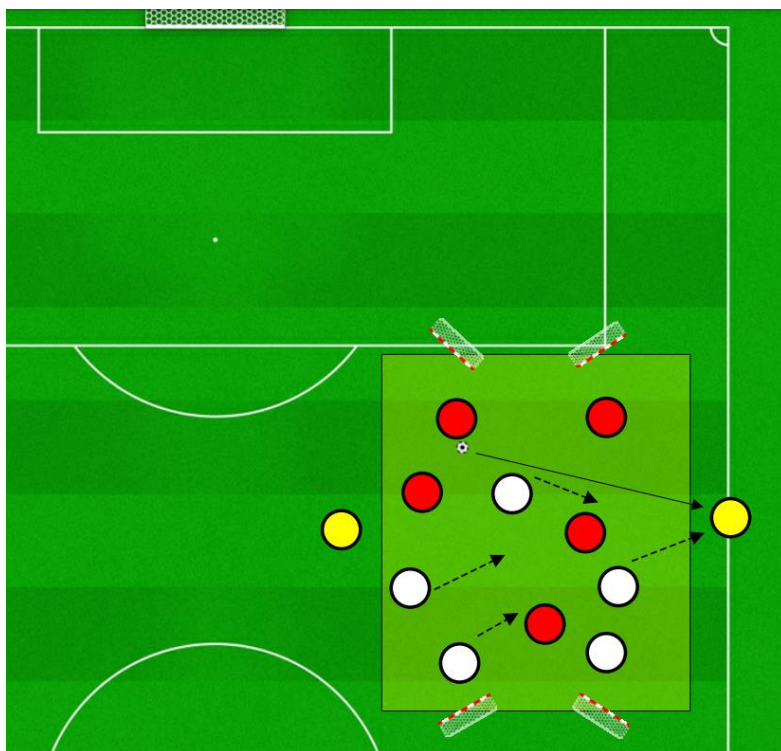


Figura 28 - Exercício 5x5(+2) com mini balizas para melhorar pressão

Em suma, penso que a forma como abordamos o modelo de jogo foi a ideal para o desenvolvimento dos jogadores. Pela própria leitura dos princípios e subprincípios de jogo é facilmente reconhecível que estes eram abrangentes e potenciavam a variabilidade. Não existia um único ou únicos caminhos para chegarmos ao golo, existiam sim intenções que nos podiam ajudar na consecução desse objetivo. O exemplo do subprincípio “privilegiar receções em campo aberto para tomar a melhor decisão” é excelente para perceber aquilo que pretendíamos. Neste caso ao privilegiar as receções em campo aberto estaríamos a oferecer um maior leque de opções para os jogadores decidirem em função daquilo que interpretam no jogo. Estamos de frente para o jogo, vemos tudo, o que vamos fazer agora? Depende! Queremos chegar à baliza, mas podemos ir por fora ou por dentro, curto ou longo, em função dos espaços existentes.

3.1.3.8. Ideias chave do setor defensivo

Tendo em conta as minhas funções dentro da organização e dinâmica específica da nossa equipa técnica, que serão aprofundadas nos pontos seguintes deste trabalho, importa, para contextualização, destacar as ideias chave do setor defensivo no que concerne ao modelo de jogo da equipa.

A atacar:

- Rodar pescoço para ver antes e fazer a leitura ao espaço periférico;
- Privilegiar receção em campo aberto para tomar a melhor decisão – abrir campo para ver tudo;
- Circulação de bola rápida – importância de queimar estação;
- Verticalidade no passe;
- Atrair para fixar oposição e permitir espaço para progressão ao colega;
- Defesas centrais permanecem em zonas centrais, procuram jogar à largura da área, defesas laterais garantem amplitude em largura e profundidade;
- Defesas centrais em cobertura diagonal em relação ao colega quando este tem bola – evitar passes paralelos (figura 29);

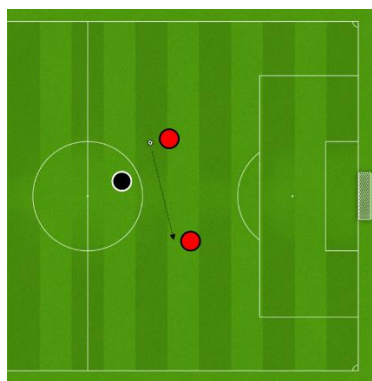


Figura 29 - Cobertura diagonal do DC para solução de passe

- Defesas laterais variam posicionamento em altura para abrir linhas de passe – mais baixo / mais alto – quando os defesas centrais têm bola;
- Liberdade total para envolvimento ofensivo do defesa lateral, defesas centrais devem garantir solução de circulação por trás;
- Defesas centrais e defesa lateral do lado contrário garantem equilíbrio defensivo quando o ataque se desenrola pelo corredor lateral para anular as referências de saída do adversário em TO.

A defender:

- Linha defensiva alta com apoios preparados para controlar profundidade perante bola descoberta;
- Fechar o corredor central, prioridade a defender dentro e reduzir espaços entre defesas;
- Preparados para encurtar sempre que possível para antecipar/interceptar passes entre linhas e à largura – Dinâmicas de saída e linha de cobertura: defesa lateral salta quem define linha é o defesa central do lado da bola (figura 30), defesa central salta quem define linha é o outro defesa central (figura 31);

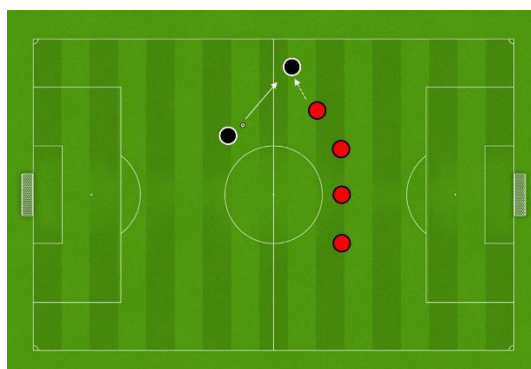


Figura 30 - Relações de saída e linha de cobertura perante saída do lateral

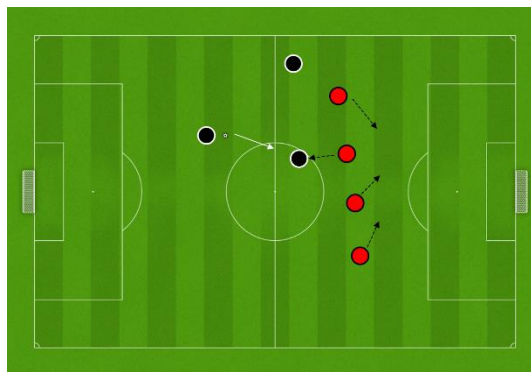


Figura 31 - Relação de saída e linha de cobertura perante saída do central

- Defesas centrais preparados para garantir cobertura ao defesa lateral – articulação com outros setores – quem garante cobertura é o jogador mais próximo (figura 32 – à esquerda: médio, à direita: defesa central);

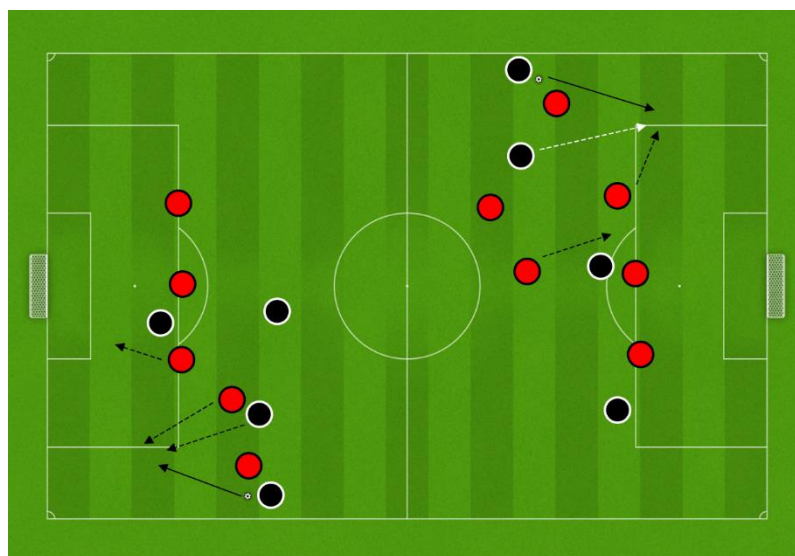


Figura 32 - Cobertura ao defesa lateral realizada pelo jogador mais próximo

- Agressividade e contundência no 1x1 defensivo – proteger a nossa baliza;
- Identificação e marcação cerrada às referências na área perante cruzamento – assumir marcação individual (figura 33);

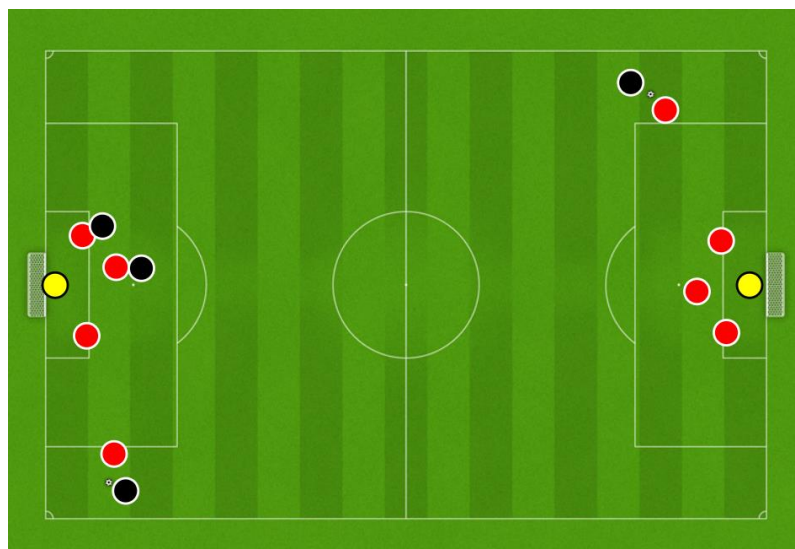


Figura 33 - Posicionamentos sugeridos mediante existência (esq.) ou inexistência (dir.) de referências na defesa do cruzamento

- Defesa da área simples e segura preferencialmente para o corredor lateral – evitar limpar bola para o corredor central;
- Uso consistente do cabeceamento defensivo – cabeceamento alto – para permitir reorganização da equipa.

3.2. Metodologia de trabalho – Organização e dinâmica da equipa técnica

À semelhança do que é feito em todas as equipas do SC Braga, o treino é entendido como um processo de gerir e gerar comportamentos. São premissas do clube treinar recorrendo a situações semelhantes ao jogo, com exercícios abertos, levando os jogadores a lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações, em vez de se treinar para a mecanização. Procura-se potenciar um treino que potencie a criatividade e a inovação do jogador, para além de desenvolver ações previstas. Assim sendo, a própria dinâmica dos exercícios realizados, deve permitir que na busca da solução para cada problema, o jogador desenvolva a sua capacidade de interpretar e de inventar soluções.

Respeitando o idealizado pela estrutura do futebol de formação do clube, a nossa equipa técnica procurou reproduzir em treino contextos simultaneamente específicos e representativos. Específicos do modelo de jogo da nossa equipa e representativos do contexto real do jogo de futebol. Nesse sentido, existiu uma preocupação muito grande em construir unidades de treino e em criar exercícios que levassem os jogadores a lidar com os fatores imprevistos do jogo e a resolverem os problemas colocados pelo próprio jogo nos seus vários momentos em interação.

A metodologia de treino da nossa equipa técnica era marcadamente influenciada pela periodização tática. O supraprincípio da Especificidade encontrava-se bem presente e isso implicava a criação de contextos de propensão durante as unidades de treino, que direcionassem a equipa a desenvolver a ideia de jogo preconizada. Salvo algumas exceções, os exercícios de treino surgiam como o principal meio de aquisição e somatização da ideia de jogo e foram criados com o objetivo de induzir a nossa equipa a fazer o que pretendíamos apresentar em competição.

Entendemos o futebol como um jogo de problemas em função dos espaços e através dos exercícios procuramos que a equipa fosse capaz de resolver os diferentes problemas que o jogo nos podia colocar, promovendo competências para os jogadores decidirem autonomamente em função das suas características e em função da ideia de jogo da equipa (Guilherme, 2016). Nesse sentido procuramos incidir no desenvolvimento dos princípios e subprincípios da equipa ao longo do morfociclo, tendo em consideração o que ocorreu no jogo anterior e o que íamos encontrar no jogo seguinte. A competição acabou por balizar muito o trabalho que era desenvolvido pela nossa equipa ao longo da semana. O jogo anterior surgia sempre como aferidor da evolução do jogar da equipa, proporcionando uma avaliação qualitativa que nos permitia observar se, efetivamente, a equipa manifestou esse jogar pretendido, e em função desta avaliação configurávamos a sua operacionalização durante a semana, tendo em consideração o que se passou no último jogo mas também as exigências que perspetivávamos para o jogo seguinte (Tobar, 2018). A nossa equipa técnica reconhece que a evolução do jogar da equipa não surge de forma linear, que

existem avanços e retrocessos no processo, sendo que em determinados momentos existe a necessidade de treinar certos aspetos da nossa ideia de jogo em detrimento de outros (Tamarit, 2013) consoante a evolução e os problemas apresentados pela equipa, mesmo que para isso se recorram aos mesmos exercícios.

A repetição frequente dos mesmos exercícios era uma das imagens de marca da nossa equipa técnica. O treinador principal não gostava de implementar novos exercícios. O facto de alternarmos muito os exercícios faz com que o jogador nunca consolide e nunca perceba realmente o motivo de realização de um determinado exercício, nem o execute da melhor forma. Ao fazermos o exercício pela primeira vez, como sucedeu na pré-época, o jogador vai achar o exercício diferente, vai tentar entender como é o exercício, qual a sua dinâmica, qual o intuito de o fazer, mas depois, ao realizá-lo nas semanas seguintes, o exercício vai ser muito mais fluido, o jogador já vai entender o porquê de o fazer e não tem que estar constantemente a sobrecarregar-se a si próprio no pensamento de tentar perceber o exercício e as suas nuances (regras), dedicando o seu pensamento ao jogo, o que deve fazer e o que não deve fazer. Esta opção permite que os jogadores se familiarizem com o exercício e o realizem com maior eficiência, ajuda a melhorar a técnica e a execução do exercício ao longo do tempo e ajuda a reforçar padrões de movimento específicos que são importantes para a posição de cada um dos jogadores. Dentro do leque de exercícios do treinador principal, procurava então identificar aqueles que semanalmente seriam mais propensos para o desenvolvimento de determinados princípios e subprincípios e sugeria ao treinador principal a realização dos mesmos.

Outro dos aspetos relevantes da dinâmica específica da nossa equipa técnica era a divisão treinadores pelos diferentes setores da equipa. Enquanto que o treinador principal e um dos treinadores adjuntos ficavam responsáveis pelo setor intermédio e o setor ofensivo, eu e o treinador-adjunto principal ficávamos responsáveis pela linha defensiva, dirigindo a nossa atenção e o nosso feedback fundamentalmente para os defesas. O treinador de guarda-

Esta configuração do padrão semanal originou a estabilização de algumas rotinas no trabalho da equipa técnica, que são apresentadas no quadro 32.

Quadro 32 - Padrão semanal da equipa técnica do SC Braga Sub-17

PADRÃO SEMANAL – EQUIPA TÉCNICA							
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
9:00 Concentração para o jogo e reunião 9:30 Montagem ativação + E.T. 10:15 Ativação 11:00 Jogo vs. X	FOLGA						9:00 Concentração para o jogo e reunião 9:30 Montagem ativação + E.T. 10:15 Ativação 11:00 Jogo vs. Z
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
	FOLGA	14:00 Concentração na CD e reunião pré-treino 14:45 Auditório – Jogo vs. X 15:45 Montagem treino 16:00 Treino	14:00 Concentração na CD e reunião pré-treino 15:45 Montagem treino 16:00 Treino	15:00 Concentração na CD e reunião pré-treino 17:15 Montagem treino 17:30 Treino	14:00 Concentração na CD e reunião pré-treino 14:45 Auditório – Adversário Z 15:15 Montagem treino 15:30 Treino		

3.2.1. Morfociclo padrão

Tobar (2018) refere que o princípio da alternância horizontal em especificidade promove uma dinâmica de incidências que permite à equipa competir em alto nível nas máximas condições do rendimento. O autor (2018) refere que é possível alcançar isto alternando, em cada unidade de treino, num espaço entre dois jogos, o padrão de solicitações no que se refere à complexidade dos contextos de propensão subjacentes à porção do jogar que é vivenciada, o padrão de contração muscular dominante nos diferentes dias e a dimensão estratégica, em função do jogo seguinte.

No entanto, importa reforçar que ao longo da época existiu uma grande dificuldade em estabilizar um morfociclo padrão. Isto deveu-se, entre outros fatores, à alternância de horários dos jogos, com vários a serem realizados ao sábado, outros a serem realizados a meio da semana, à paragem da competição para jogos e estágios da seleção nacional sub-17, a feriados e a períodos de férias escolares.

Outro dos entraves para a estabilização do morfociclo prendeu-se com a indisponibilidade para treinar em campo inteiro à quinta-feira. Neste dia dividíamos o campo com a equipa sub-16, o que em determinadas semanas obrigou a que o nosso “dia grande” fosse a quarta-feira quando os jogadores por muitas vezes não se encontravam totalmente recuperados do esforço do jogo anterior. Quando o jogo era em casa ou fora em relvado natural existia a possibilidade deste treino de quinta-feira ser realizado na relva e aí já tínhamos campo inteiro. Sempre que jogávamos fora ou não tínhamos jogo, este treino era sempre realizado nesse meio-campo de piso sintético.

Devido a toda esta alternância, importa salientar que para o treinador principal mais relevante do que incidir especialmente sobre o grau de tensão, duração ou velocidade da contração muscular nos diferentes dias da semana, era assegurar o treino dos princípios e subprincípios da equipa em diferentes escalas de complexidade. Independentemente da duração da unidade de treino, os exercícios realizados em espaços maiores e de maior escala de complexidade

eram realizados naquele que era definido como o “dia grande” que foi variando entre a quarta e a quinta-feira em função da divisão do campo e dos dias de jogo.

Para desenvolvimento deste ponto foi abordado um morfociclo com jogo de domingo a domingo (figura 35). A semana em causa compreendeu o período entre 26 de fevereiro e 5 de março de 2023, no qual a equipa jogou com o Sport Clube União Torreense (SCU Torreense) e com o SL Benfica, respetivamente. Nesta semana foram realizados quatro treinos, sendo que três deles foram realizados em relvado sintético. O treino de quinta-feira foi realizado em relvado natural. Em todos os treinos a equipa dispôs do campo inteiro para treinar.

MICROCICLO 33 26/02 – 05/03							
SUB 17	SEGUNDA 26/02	TERÇA 27/02	QUARTA 1/03	QUINTA 2/03	SEXTA 3/03	SÁBADO 4/03	DOMINGO 05/03
	FOLGA	+2	-4	-3	-2		
REGIME		RECUPERAÇÃO/FORÇA (TENSÃO)	FORÇA (TENSÃO)	RESISTÊNCIA (DURAÇÃO)	VEL. REAÇÃO (VELOCIDADE)		
VÍDEO		-	+	-	+		
ESPAÇO		+	++	+++	+		
TEMPO		+	++	++	+		
Nº JOGADORES		28	28	28	28		
FORMAS		IXI-8X8	IXI-IXII	IXI-IXIII	IXI-5X5		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	FOLGA	ORG. OFENSIVA: - ESTAR CONSTANTEMENTE LIVRE - PROCURA CONSTANTE ESPAÇO LIVRE ORG. DEFENSIVA: - CONTENÇÃO - FECHO ESPAÇO CENTRAL - ABRANGÊNCIA DEFENSIVA	ORG. OFENSIVA: - ESTAR CONSTANTEMENTE LIVRE - ATAQUE A PROFUNDIDADE - VARIABILIDADE NA AJUDA - APOIO E ROTURA - SUBDINÁMICAS MÉDIOS E AVANÇADOS ORG. DEFENSIVA: - CONTENÇÃO - FECHO ESPAÇO CENTRAL - ABRANGÊNCIA DEFENSIVA	ORG. OFENSIVA: - PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - LARGURA/PROFUNDIDADE ORG. DEFENSIVA: - CONTENÇÃO - FECHO ESPAÇO CENTRAL - ABRANGÊNCIA DEFENSIVA	ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS	FOLGA	 VS
PLANEAMENTO		<ul style="list-style-type: none"> - Meirinho 6x2 com transição defensiva e mobilidade articular; - Jogo reduzido 4x4; - Intersectorial 2-3-3; - Jogo 7x7 + JK 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilidade articular; - Jogo de Posição 4x4+3JK; - Controlo da Profundidade - Decisão último tempo; - Organização Ofensiva (Intersectorial 11x11); - Torneio de 3 equipas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilidade articular e Velocidade; - Organização Ofensiva vs. Organização Defensiva (8x8); - Organização Ofensiva la fase construção (Gr+10 x10+Gr); - Jogo 2/3 de campo Gr+10 X 10+Gr 	<ul style="list-style-type: none"> - Meirinho das 3 variantes com mobilidade articular; - Velocidade de Reação; - Finalização com transição (com fora de jogo); - Esquemas táticos. 		

Figura 35 - Morfociclo padrão

3.2.1.1. Domingo – Dia de jogo (competição)

A competição geralmente é o evento semanal de máxima exigência a todos os níveis, onde se trabalha ao nível do coletivo, do entrosamento de toda a equipa com grande complexidade relacional, num espaço grande e com forte oposição do adversário, o que gera um desgaste pronunciado nos jogadores (Tobar, 2018).

O impacto da competição é muito relevante para o planeamento do que fazer nos diferentes dias do morfociclo, de forma a manter a equipa em condições ótimas para competir no jogo seguinte. No sentido de melhor monitorizar o treino, foi implementado na metodologia de trabalho como indicador de carga interna, a perceção subjetiva de esforço (PSE). Trata-se de uma excelente ferramenta para avaliar e controlar a fadiga do atleta, uma vez que a carga interna (*training load*) é considerada altamente relevante para evitar lesões e sintomas de *overtraining* (Clarke et al., 2013; Meeusen et al., 2006). A PSE é assim utilizada no sentido de permitir aos treinadores controlar e gerir a *training load* das sessões de treino ao longo do morfociclo (Foster et al., 2001). Estes valores eram recolhidos diariamente pelo nosso fisiologista através de uma aplicação à qual somente este tinha acesso, onde os jogadores respondiam a um questionário. Mediante casos extremos, o fisiologista filtrava a informação para passar o mais relevante ao treinador principal. A figura 36 representa os valores médios obtidos nos diferentes dias do morfociclo 33.

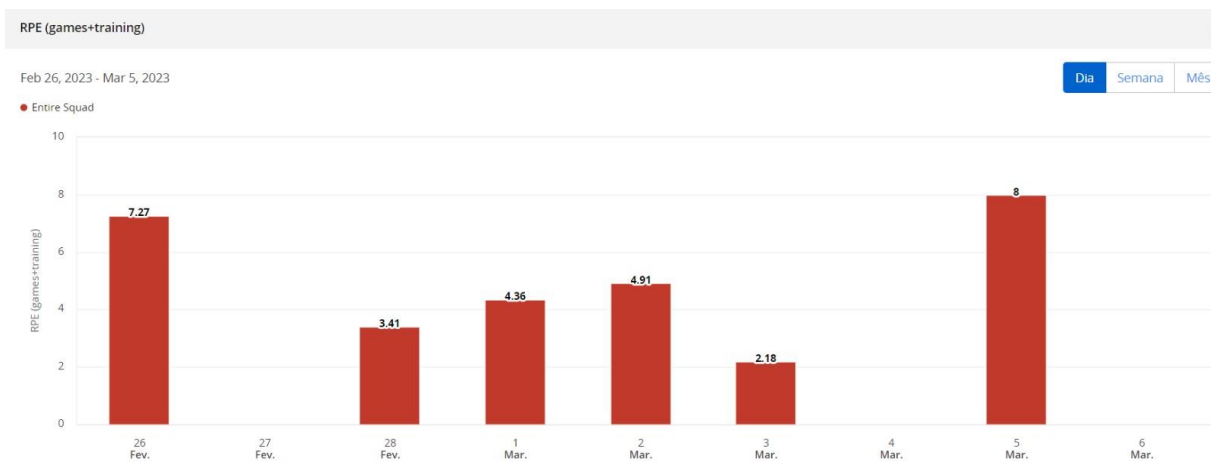


Figura 36 - Valores médios da PSE nos diferentes dias do morfociclo 33

Ao analisarmos o valor médio obtido (7.27) no dia 26 de fevereiro (jogo vs. Torreense), reconhecemos que o jogo teve um impacto médio/alto nos jogadores. No entanto, este valor engloba a PSE de todos os jogadores que jogaram, suplentes utilizados incluídos, que pelo considerável menor tempo de jogo em comparação com os titulares, apresentam, por norma, valores bem inferiores, influenciando a média final obtida. Importa sobretudo analisar o impacto que o jogo teve em cada um dos jogadores individualmente para ajustar a carga de treino às necessidades de cada um deles. Os valores atribuídos por cada um dos jogadores utilizados no jogo com o Torreense encontram-se representados na figura 37.

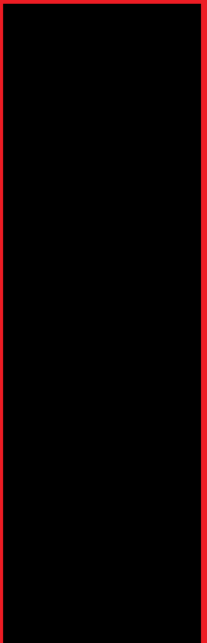
Atleta	Nível de participação	RPE	Minutes	RPE x Duração
	Started - Full Game	8	90	720.0
	Started - Full Game	8	83	664.0
	Started - Full Game	9	90	810.0
	Started - Full Game	7	62	434.0
	Started - Full Game	6	62	372.0
	Started - Full Game	6	74	444.0
	Started - Full Game	7	90	630.0
	Started - Full Game	6	90	540.0
	Started - Full Game	8	83	664.0
	Started - Full Game	8	90	720.0
	Started - Full Game	5	90	450.0
	Substitute - Played	4	16	64.0
	Substitute - Played	5	28	140.0
	Substitute - Played	5	28	140.0
	Substitute - Played	2	7	14.0
	Substitute - Played	4	7	28.0

Figura 37 - PSE de cada um dos jogadores utilizados no jogo vs. Torreense

Ao analisarmos os valores atribuídos por cada um dos jogadores, percebemos que o jogo teve um impacto significativo em alguns deles, nomeadamente o Jogador 24 que apresentou um valor de 9, a passo que o Jogador 18, o Jogador 13, o Jogador 27 e o Jogador 6 apresentaram um valor de 8. Isto fez com que a equipa técnica tenha sentido a necessidade de ajustar o planeamento da semana de treinos e fundamentalmente do primeiro treino da semana (recuperação).

Como salientado anteriormente, o jogo surgia como meio de avaliação do desempenho e da evolução do jogar da equipa. Treinamos para competir, para apresentar no fim-de-semana uma forma de resolução dos problemas que o jogo nos pode colocar, mas não podemos deixar de considerar o jogo anterior. A análise do nosso jogo é de extrema importância para a planificação dos treinos do morfociclo seguinte. O jogo proporciona uma oportunidade valiosa de observar o desempenho dos jogadores, identificar o que correu bem (pontos fortes) e os aspetos a melhorar, adaptando o nosso planeamento de acordo com as necessidades específicas da equipa em diferentes momentos da época.

O jogo contra o SCU Torreense foi um jogo muito bem conseguido da nossa parte. A equipa venceu por 3-0, realizando uma primeira parte incrível onde conseguiu marcar os três golos num curto espaço de nove minutos. Na segunda parte e apesar do domínio e de novas oportunidades para marcar, acabamos por não conseguir aumentar o marcador. Esta vitória surgiu na sequência de um resultado difícil de digerir frente ao FC Porto, onde perdemos por 3-2, depois de estarmos a vencer por 1-2, sendo que o golo da vitória do adversário surgiu no último lance da partida. Em seis jogos realizados, tínhamos cinco vitórias e uma derrota, sendo que à entrada para este jogo éramos os segundos classificados a três pontos do líder SL Benfica. Para além disso, sabíamos que nesta jornada iria haver um FC Porto – SL Benfica e que em função do resultado nesse jogo, poderíamos voltar ao 1º lugar da classificação, o que acabou por acontecer fruto da nossa vitória e da derrota do líder por 4-2.

Segue-se uma breve análise do comportamento da nossa equipa nos vários momentos do jogo.

No que respeita à nossa organização ofensiva, em comparação com o sucedido nos jogos anteriores, continuamos a cometer muitos erros no 1º toque com receções em campo fechado recorrentemente. Durante largos períodos a nossa circulação na construção foi lenta com passes pouco tensos, permitindo que o adversário estivesse confortável na sua organização defensiva. Quando aceleramos e variamos o centro do jogo abrimos sempre muitos espaços por dentro. Neste jogo ficou patente a nossa capacidade para nos associarmos no último terço e com isso criamos muitas oportunidades de golo. Tivemos bons movimentos de rutura com dinâmicas variáveis, com destaque para aparecimento do terceiro homem vindo de trás. Ainda neste momento do jogo, faltou alguma agressividade no ataque na zona do segundo poste em situações de cruzamento. Tendo em conta o número de oportunidades criadas, pecamos na finalização (pouca eficácia do remate).

Em transição defensiva, salvo alguns erros pontuais nos equilíbrios defensivos dos médios e dos laterais, a nossa equipa apresentou-se muito competente na reação à perda com as referências de saída controladas.

Já no momento de organização defensiva, em alguns momentos viramos as costas à bola e não ocupamos os posicionamentos preparados estrategicamente para condicionar a saída do adversário no seu pontapé de baliza. A espaços, denotamos pouca agressividade e contundência nos encurtamentos e no 1x1 defensivo, permitindo enquadramento com a nossa baliza, com contenção e coberturas defensivas batidas, principalmente na segunda parte. Alguns erros no controlo das referências nos cruzamentos apesar de boa defesa da área. Fomos mais rigorosos nos alívios para zonas seguras. Destaque para um erro de comunicação da nossa linha defensiva, que permitiu ao PL adversário finalizar na cara do GR. Quando o ADV jogava longo e um dos elementos da linha disputava duelo, garantimos sempre linha de cobertura.

No momento de transição ofensiva, revelamos excelente capacidade para sair das zonas de pressão em passe com verticalidade, após recuperação da posse de bola. Tivemos facilidade em chegar a zonas de criação e finalização e criamos oportunidades de golo, finalizando em golo inclusive uma dessas situações.

Nos esquemas táticos ofensivos, não fizemos nenhuma situação estudada neste jogo. O ADV conseguiu anular a nossa tentativa de realização do livre lateral "banco". Algum perigo nas bolas diretas colocadas na área, mas fomos pouco eficazes no cabeceamento. Já nos esquemas táticos defensivos, importa salientar que o adversário teve uma oportunidade de golo através de livre direto (boa defesa do Jogador 4). Tivemos desligados e reativos nos lançamentos laterais defensivos, permitindo finalização ao adversário.

A figura 38 resume aqueles que foram os principais problemas evidenciados neste jogo e que foram alvo de reforço na semana seguinte.


PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO
Erros na 1ª fase de construção: 1º toque em campo fechado, circulação lenta e passes pouco tensos; Alguma falta de agressividade/contundência no 1x1 defensivo; Alguns erros no controlo de referências nos cruzamentos para a nossa área: perda das marcações; Erros pontuais nos equilíbrios defensivos (LAT/MED); Falhas de comunicação linha defensiva + GR; Permeabilidade nos lançamentos laterais defensivos.

Figura 38 - Padrão de problemas evidenciados no jogo vs. Torreense

Paralelamente à análise do nosso jogo, foi também realizada uma análise ao próximo adversário (SL Benfica). Na construção do morfociclo tínhamos em consideração algumas nuances estratégicas em função das características do próximo adversário. Embora seja essencial conhecer o adversário e explorar possíveis vulnerabilidades, é igualmente importante manter a nossa identidade e ideia de jogo. Incidíamos em pequenos detalhes, mas nunca sobrepúnhamos o fator estratégico aos nossos princípios de jogo. Esta análise permitia-nos acima de tudo perceber de que forma podíamos fazer com que o nosso jogo fosse imposto, independentemente da qualidade do adversário. João Pedro Sousa (2019) refere-se a isto mesmo ao afirmar que *“A nossa promessa foi essa e estamos a cumprir, seja contra qual for o adversário, com uma forma de jogar ofensiva e positiva. (...) Não vamos abdicar da nossa forma de pensar e jogar”*.

No caso concreto deste adversário, ao privilegiar a nossa preferência pela construção curta na mesma, podíamos beneficiar de sair pelo nosso lado direito quer seja através da ligação do central pela direita no lateral direito, quer seja pela bola colocada diretamente pelo nosso GR no lateral direito, em função do posicionamento do adversário na sua pressão ao pontapé de baliza. Já na nossa construção, pelo facto de os médios referenciarem homem a homem, podíamos aproveitar o movimento interior do extremo no espaço entre linhas que ficava descoberto, até porque o lateral adversário nem sempre acompanhava este movimento. No nosso corredor esquerdo, o facto do extremo direito estar alto para saltar pelo lado cego ao central, permitiria explorar a variação de centro do jogo para esse mesmo corredor, criando vantagem de 2x1 perante o lateral contrário. Já a defender, não alteramos nada em função do adversário, apenas alertamos para a importância da comunicação e da basculação da equipa para controlar as entradas dos médios à largura. Alertamos ainda para a capacidade do SL Benfica transitar ofensivamente, explorando a velocidade do seu extremo esquerdo e ponta de lança no ataque à profundidade, devendo a nossa equipa e fundamentalmente a nossa linha defensiva preparar os apoios para defender esse espaço. Nos esquemas táticos ofensivos, para este jogo decidimos experimentar alguns cantos e livres laterais estudados, com o objetivo de

explorar a zona do 1º poste (zona débil). Em relação aos esquemas táticos ofensivos privilegiavam a procura do 1º poste nos cantos ofensivos, e tinham uma panóplia de sinais que remetiam para a zona a explorar. Os aspetos chave do adversário encontram-se representados na figura 39.



1-4-3-3

1. GR

3. DCD

2. DD

20. MCD

7. ED

9. PL

4. DCE

5. DE

6. MDC

8. MCE

11. EE

GOA - GABINETE DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

ASPETOS CHAVE DO ADVERSÁRIO: SL BENFICA (SUB-17)

Organização Ofensiva:

- Bola de saída – privilegiam o jogo direto sempre que se veem empatados ou a perder;
- 1-4-3-3: DCs à largura da grande área;
- Preferência por sair curto pelo DC lado direito;
- GR com capacidade de passe longo quebrando as primeiras fases de pressão do adversário;
- Muita mobilidade dos MCs com a dinâmica de um MC cair no corredor lateral criando superioridade numérica com LAT e EXT;
- EXT Dir. cria muitas vezes superioridade numérica no corredor central, ocupando bem o espaço entre linhas LD-LM;
- Privilegiam a VCJ;
- Muitas vezes o EXTd, sendo muito móvel, cai sobre o corredor esquerdo, criando uma sobrepopulação no corredores esquerdo com o EXTe.

Transição Defensiva:

- Na 1ª FC, com LATs projetados e DC abertos, o corredor central fica muito exposto. Em zonas altas partem-se bastante, muitas vezes os DCs não referenciam o AV adversário.

Organização Defensiva:

- Pontapé de baliza – Defendem num 1-4-1-3-2; EXTe crescido com o PL – podemos explorar o n/ lado direito, uma vez que o LATE do SLB fica muito baixo fixado pelo n/ EXT;
- Bloco alto, bloco médio e bloco baixo em 1-4-1-4-1, PL condiciona sempre o adversário a sair pelo DC que identificam como mais fraco na construção. Os MC estão referenciados em todos os momentos – podemos privilegiar a dinâmica do EXT por dentro, uma vez que existe espaço entre linhas LD-LM. Os LAT não referenciam o EXT até ao fim. O EXTd fica sempre muito crescido para poder saltar pelo lado cego, o que nos permite fazer VCJ para o corredor esquerdo.

Transição Ofensiva:

- É uma equipa muito vertical que explora a velocidade do EE ou do PL.




Figura 39 - Aspetos chave do adversário: SL Benfica

3.2.1.2. Segunda-feira – Folga

A segunda-feira foi durante toda a época, salvo raras exceções, o dia de folga para o plantel. Não existiu oportunidade de escolha para a equipa técnica em virtude de este ser o dia em que os jogadores tinham aulas durante todo o dia.

Ainda assim, por aquilo que vivenciei no terreno noutros contextos, considero este o dia ideal para a folga do plantel. A folga neste dia permite que os jogadores tenham mais tempo para recuperar fisicamente e sobretudo mentalmente do enorme desgaste a que foram submetidos no jogo do dia anterior. Além disso, também permite que os jogadores tenham tempo para se dedicarem a outras atividades da sua vida pessoal e académica e desligarem do futebol, mesmo que isso seja muito difícil.

Na minha opinião, a folga no dia após o dia de jogo também foi muito benéfica para a nossa equipa técnica. Falo por mim, mas também pelos meus colegas. Todos eles valorizam muito a família. Entre os treinadores, onde também incluo o treinador de guarda-redes, todos são pais de crianças à exceção de mim. Foi notório durante a época a necessidade de todos eles despenderem tempo considerável para a família, principalmente nas tardes de domingo após os jogos. O facto de termos a folga à segunda-feira permitiu-nos chegar ao primeiro dia de treinos da semana (terça-feira) com a análise do jogo feita e isso conseqüentemente originou uma melhor discussão e reflexão entre a equipa técnica. Se treinássemos na segunda-feira acredito que muito dificilmente teríamos o jogo analisado. Considero que para se fazer uma boa análise do nosso jogo, esta não deve ser feita no dia do próprio jogo. É natural que após o jogo, ao fazer esta análise, posso ser influenciado por alguns acontecimentos marcantes que ocorreram no jogo, pelo meu estado de espírito, pelo próprio resultado do jogo. De certa forma posso-me deixar levar pelas emoções e ser pouco racional. O desgaste a que sou submetido nos jogos não me permite realizar esta tarefa no próprio dia porque não consigo estar 100% concentrado e isso implica repercussões na qualidade do trabalho, porque me podem escapar determinados detalhes muito relevantes que podem hipotecar a

evolução da equipa. Um exemplo concreto que aconteceu esta época: num determinado jogo ganhamos 2-0 e não consentimos oportunidades de golo, mas a nossa linha defensiva cometeu alguns erros nos alinhamentos defensivos, nomeadamente o posicionamento do lateral do lado contrário à bola que por vezes se encontrava atrasado em relação aos colegas de setor. Nesse dia acabei por rever o jogo e fazer a seleção dos cortes, mas não seleccionei nenhum lance demonstrativo deste problema. O facto de termos ganho, não termos sofrido golos nem consentido oportunidades de golo pode ter influenciado a minha análise, o que não me permitiu identificar o erro. Isto pode ser o suficiente para não treinar e corrigir o problema durante a semana seguinte.

Ainda durante a folga aproveitava para realizar o relatório de jogo e eventualmente ver e analisar o jogo do próximo adversário.

3.2.1.3. Terça-feira – 1º Treino – UT 126



<p>1 Meio 6x2 com transição defensiva e mobilidade articular</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 pares jogam 6x2 em espaço de 10x10m com transição defensiva direta - 2 grupos. - Onde 3 pares procuram manter a posse de bola usando apenas um toque por cada intervenção, contra um par, que para sair do meio, têm de fazer três intersecções ou roubar a bola e passá-la a um jogador de uma dupla que não a perdeu. O jogador que perdeu a bola e o seu par, têm que reagir rápido para recuperarem novamente a bola. - Após 15 passes, o par que está no meio "paga castigo". 	
<p>2 Jogo reduzido 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensões do terreno de jogo: 2 campos de 20x25m com 4 mini balizas cada. - Torneio (2 voltas) - 4 equipas de 4 jogadores, onde jogam todos contra todos. - Não há limites de toques, nem fora de jogo. - Objetivo: fazer golo ou passar com a bola controlada entre as mini balizas. 	

Figura 40 - UT 126 (1ª parte)

3 Intersetorial 2-3-3

- Dimensões do terreno de jogo: campo de 60x40m com balizas formais e dividido em 3 setores.
- Jogo 8x8, organizados em 2-3-3.
- A atacar: podem baixar 2 médios para o setor defensivo e 1 avançado para o setor intermédio. No setor ofensivo, só os 3 avançados podem atacar.
- A defender: ninguém pode sair do seu setor.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

SC Braga U17 (U17) Época 2022-2023

4 Jogo 7x7 + JK

- Dimensões do terreno de jogo: campo 50x40m com balizas formais.
- Jogam duas equipas de sete jogadores (Gr+7x7+Gr), mais um Joker.
- Não há limites de toques, nem fora de jogo.
- A equipa em posse de bola tem por objetivo marcar golo na baliza, a equipa que defende tem por objetivo não sofrer golo.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 41 - UT 126 (2ª parte)

Importa destacar que para o treinador principal a recuperação dos jogadores era absolutamente crucial. Independentemente de a equipa ter folgado no dia anterior, o feedback do fisiologista que reportava o estado de prontidão dos jogadores para o treino era utilizado como “barómetro” para a definição do tipo de trabalho a realizar neste primeiro treino pelos jogadores mais utilizados no jogo anterior. Particularmente na segunda fase da época, o nosso onze inicial não sofreu grandes alterações, existindo uma grande diferenciação no tempo de jogo dos habituais titulares em comparação com os habituais suplentes. A disparidade foi tão grande ao ponto dos jogadores mais utilizados terem dezoito vezes mais tempo de jogo em relação aos jogadores menos

utilizados. Isto fez com que o treinador sentisse que seria necessário diferenciar claramente o tipo de trabalho a ser realizado neste primeiro treino do morfociclo.

Nesta UT 126, os jogadores titulares não realizaram treino no campo. Ficaram com o fisiologista a fazer trabalho no ginásio. Noutras situações, faziam meínhos ou futevólei. Quando o jogo era no sábado, com dois dias de descanso, já era natural integrarem o treino completamente. Por esse motivo, este era um treino fundamentalmente construído para os jogadores menos utilizados e não utilizados, onde procurávamos criar contextos que solicitassem esforços semelhantes ao jogo. Existia a preocupação da nossa equipa técnica fomentar elevada competitividade e isso era conseguido sobretudo através do nosso feedback e da estipulação de regras que tornassem os exercícios o mais exigentes possível.

Iniciamos o treino com meínhos 6x2 por duplas (exercício 1), um exercício que considero extremamente rico porque tem tudo o que o jogo exige, exceto finalização. Com bola, incidimos sobretudo na capacidade dos jogadores verem antes e anteciparem possíveis linhas de passe, sendo que para isso precisavam de ajustar o corpo, os apoios e o posicionamento para dar sequência à posse com qualidade no passe. Ao mesmo tempo procuramos criar uma variante que permitisse trabalhar a reação à perda (mudança de atitude agressiva) e para isso formamos quatro duplas. A dupla que perdia a posse tinha de reagir imediatamente para a tentar recuperar. A dupla que estava a defender procurava encurtar, antecipar e interceptar passes agressivamente, com relação de cooperação do jogador em contenção e do jogador em cobertura defensiva para que a bola não entrasse entre ambos. No momento da recuperação, esta dupla tinha como objetivo bater a pressão da dupla que perdia a bola, recorrendo ao passe para ligar com uma das outras duplas.

Depois do meínho realizamos um torneio de 4 equipas em formato de 4x4 com 4 mini balizas (exercício 2). Com este exercício procuramos acima de tudo promover a competição, sem grandes preocupações aquisitivas. A nossa intervenção foi muito direcionada para as capacidades volitivas dos jogadores, apelando a uma forte mudança de atitude no momento da perda e à

solidariedade e espírito de equipa nos momentos em que era preciso defender. Em termos defensivos existiu um reforço da nossa parte para os jogadores encurtarem no portador, não permitirem bola descoberta e orientarem o adversário para fora, enquanto os restantes jogadores garantiam coberturas perto para impedir progressão e proteger as balizas. Ofensivamente demos alguma liberdade, com a nossa intervenção a ser dirigida apenas para reforçar positivamente boas ações individuais e grupais, como por exemplo golos, combinações e movimentos de rutura no timing certo.

Seguidamente, fizemos um exercício intersetorial GR+8x8+GR com ambas as equipas estruturadas em 1-2-3-3. Este foi um exercício realizado praticamente todas as semanas quer com os menos utilizados, quer com todo o plantel disponível, alternando na relação do número de jogadores em função dos jogadores disponíveis. A forma mais habitual do exercício foi GR+6x6+GR com ambas as equipas estruturadas em 1-2-2-2. Independentemente da relação, o principal objetivo do exercício é trabalhar (melhorar) a ligação entre os vários setores da equipa, onde se promove a superioridade numérica da equipa em posse nesse setor. No caso do exercício realizado neste treino, ao permitir o recuo de dois médios, a equipa em posse construía o seu ataque numa situação de GR+4x3. O contexto aberto do exercício permitia desenvolver um bom jogo posicional dos médios ao permitir que estes aparecessem a oferecer ligação quando sentiam que era o momento certo para o fazer, decidindo em função da necessidade e dos espaços disponíveis. Um exercício muito rico para os nossos defesas centrais, com elevada propensão de situações que os obrigavam a ver tudo o que se passa à sua volta, a identificar de onde vem a pressão para abrirem a receção (importância do 1º toque) e consequentemente tomarem a melhor decisão. Sempre que a nossa equipa técnica entendia que precisávamos de reforçar a 1ª fase de construção, este era um exercício prioritário. Ao mesmo tempo potenciava a ligação dos médios com os avançados, com reforço nos movimentos complementares entre os avançados para aproveitamento de espaços entre setores (nas costas dos médios adversários), e permitia o desenvolvimento da chegada à área dos médios para auxiliarem na criação de situações de finalização. Ainda neste exercício, existia a preocupação de garantir


equilíbrio defensivo por parte dos médios e dos defesas para que a equipa estivesse precavida para uma possível perda.

Terminamos o treino com um jogo GR+7x7+GR com um joker ofensivo. Neste exercício tínhamos menos um jogador em comparação com os exercícios anteriores porque um dos jogadores saiu do treino para ir para o treino do GOT – Gabinete de Otimização Técnica. O último exercício do treino de terça-feira incluía sempre jogo, quer em regime de torneio de três ou quatro equipas, dependendo da presença dos jogadores mais utilizados, ou apenas com duas equipas como foi o caso desta UT. Muito raramente incluíamos apoios por fora, privilegiando um contexto mais representativo com duas equipas em confronto e os jogadores dispostos pelas suas posições habituais. Devido ao exercício ser realizado em espaços curtos, normalmente o equivalente a duas áreas, raramente incluíamos a regra do fora-de-jogo, o que trouxe os seus prós e contras. O facto de não existir fora-de-jogo fez com que por vezes os jogadores abusassem de um jogo mais direto com menos critério na sua tomada de decisão. Por outro lado, isto permitia que o jogo não parasse, obrigando a equipa que defendia a ajustar-se e a recuperar posições para impedir a finalização. Ao mesmo tempo esta era uma regra que os jogadores apreciavam para este exercício e para este dia da semana em específico, pelo bom ambiente existente. A nossa equipa técnica procurou libertar os jogadores nestes momentos, com pouca intervenção aquisitiva, mas com bastante sentido de humor associado.

Refletindo sobre o treino neste dia da semana, considero que este era um treino muito estimulante para os jogadores não utilizados. O contexto aberto dos exercícios, a presença da competição em todos eles, a duração e os espaços, o tipo de esforço preconizado com esforços intermitentes de alta intensidade com constantes mudanças de direção, acelerações, desacelerações, sprints, travagens, etc., permitiu que estes vivenciassem neste primeiro treino semanal um contexto próximo do jogo, naturalmente com as devidas proporções e diferenças, em função de também existir a necessidade de gerir as cargas para que se encontrassem frescos para os treinos seguintes.

No entanto, para os jogadores titulares, penso que na maioria dos casos podíamos ter gerido este treino de outra forma. Embora compreenda o elevado desgaste a que a maioria destes jogadores foram sujeitos no decorrer da época, penso que a recuperação deveria ser fundamentalmente ativa. Segundo Frade (2013), a recuperação quando realizada de forma ativa, tal como a aquisição, deverá ser feita incidindo sobre o novelo metabólico representativo da Especificidade da equipa. Neste sentido, julgo que a recuperação dos jogadores deveria ser feita jogando, ao incidir sobre as estruturas que foram solicitadas no jogo, mas com muita atenção da nossa parte aos tempos (intervalos) de recuperação. Em determinadas unidades de treino isso foi realizado, e a resposta dos jogadores foi positiva. Por vezes, como salientado anteriormente, estes treinaram com a equipa e realizaram um treino muito próximo do apresentado nesta UT 126, podendo eventualmente terminar o treino antes do último exercício ou realizarem o exercício em regime de torneio. Um exercício que também foi bastante utilizado no decorrer da época neste primeiro treino semanal, mas que não constou nesta UT, foi o minitorneio de 4 equipas, também denominado por “mítico torneio”, inicialmente proposto por mim, que consistia em jogos GR+2x2+GR ou GR+3x3+GR com quatro equipas de cinco ou seis jogadores, em que dentro de cada uma das equipas se formavam duplas ou triplas que jogavam em períodos nunca superiores a 45 segundos. Exercícios que na minha opinião me parecem ideais para este dia da semana com períodos muito curtos de jogo intermitente em escala reduzida, com o novelo metabólico do nosso jogar implícito, com complexidade baixa sem exigências do ponto de vista aquisitivo e com tempos de recuperação superiores aos tempos de exercitação. Ambos os exercícios são representados nas figuras seguintes.

3 Torneio de 4 equipas em regime 2x2
 Torneio de 4 equipas, todas jogam contra todas.
 Jogos de 2x2 durante 40 segundos.
 O resultado final de cada jogo, é o somatório dos elementos todos da equipa



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

Figura 42 - Torneio de 4 equipas em regime GR+2x2+GR

2 Jogos Gr+3x3+Gr

- Dimensões do terreno de jogo: 2 campos de 25x20m com balizas formais.
- Modo torneio
- 4 equipas de 6 jogadores
- Jogam todos contra todos
- 3 jogos
- Em cada jogo fazem-se 4 mini-jogos de Gr+3x3+Gr durante 45".
- O resultado final de cada jogo, é o somatório dos 4 mini-jogos.



Tempo exercício:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	3	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

Figura 43 - Torneio de 4 equipas em regime GR+3x3+GR

Para além destes exercícios, outras propostas que apresentei ao treinador principal incluíram um jogo GR+10x10+GR em espaço curto (profundidade meio campo, largura área), para reduzir a frequência e essencialmente a amplitude dos deslocamentos dos jogadores, dividido em dois períodos de sete minutos, um meíinho 10x4 com 2 balizas formais com GR em que os dez titulares dispostos pelas suas posições circulavam a bola a um toque e quatro jogadores menos utilizados pressionavam em vaga, sendo que no momento da recuperação de bola podiam finalizar em qualquer uma das duas balizas.

Por último, importa referir que o facto de os jogadores titulares ficarem neste dia muitas das vezes no ginásio a trabalhar à parte com o fisiologista, pode ter incorrido em algumas divisões entre o grupo. O lote dos titulares era frequentemente o mesmo, e fui sentindo que esta diferenciação de tratamento

pode ter influenciado o surgimento de alguns comportamentos desviantes quer pelos jogadores mais utilizados, quer pelos menos utilizados. Colocando-me na pele dos jogadores que menos jogaram, não gostaria de chegar ao campo para treinar apenas com metade do plantel. Certamente poderá ter passado pela cabeça destes, com legitimidade, que eram jogadores de segundo plano e que independentemente do que fizessem neste treino o lote dos titulares continuaria a ser intocável. Isto contribuiu para o desenvolvimento de alguma frustração que atingiu o seu clímax em pequenos confrontos na sequência de lances com contacto físico em que alguns jogadores agiam com agressividade excessiva e, por vezes, virilidade, nomeadamente para com os jogadores mais utilizados. Por outro lado, foi notório o desenvolvimento excessivo do ego de um ou outro habitual titular em diferentes períodos da época, e eu acredito que, entre outros fatores, isto foi alimentado por este tratamento diferente no primeiro treino da semana. Quando um jogador está muito focado em si próprio e nos seus objetivos individuais, pode esquecer-se do objetivo coletivo da equipa e prejudicar o desempenho da mesma e isto acontece dentro, mas também fora de campo. Dois exemplos distintos que ocorreram durante a época incluem a má reação ao serem substituídos e uma cobrança desagradável aos colegas quando estes tomam decisões que não vão ao encontro das pretendidas pelos jogadores em causa.

3.2.1.4. Quarta-feira – 2º Treino – UT 127

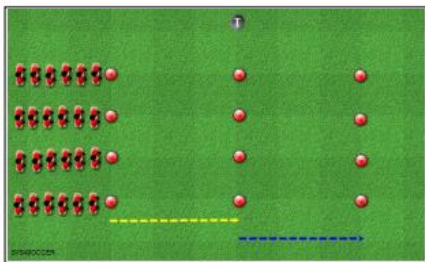
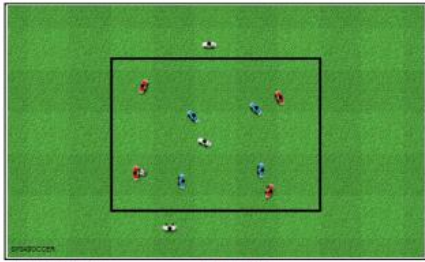


<p>1 Mobilidade articular</p> <ul style="list-style-type: none"> - O tracejado amarelo e azul representam 10m. - 4 colunas de jogadores em fila, vão realizando: <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegreiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	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.	
Tempo exercício:	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.															
<p>2 Jogo de Posição 4x4+3JK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensões do terreno de jogo: 2 campos de 20x25m - 4 equipas de 4 jogadores e 6 Jokers. - Joga-se numa situação posicional de 7 x 4. As 2 equipas de 4 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os brancos (Jokers) permanecem fixos em toda a ação. 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>9 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	9 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	11 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	9 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	11 min. 0 seg.															
<p>3 Controlo da Profundidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício inicia com o Treinador a fazer passes curtos com 1 jogador ("bola coberta"), enquanto a linha defensiva está posicionada em bloco alto com os apoios preparados para " tirar" profundidade. - Quando o Treinador rodar com bola ou a passar para um dos lados ("bola descoberta"), vai ser feito um passe longo (treinador/jogador), nas costas da linha defensiva, para 3 avançados finalizarem em 3 mini balizas, colocadas na linha da área de penálti. No momento de "bola descoberta", a linha defensiva tem de "tirar" profundidade, tentando evitar que os avançados façam golo. - Após finalização ou alívio da bola, o Treinador diz uma cor de um sinalizador (vermelho/azul/amarelo/branco) e a linha defensiva tem de se ajustar rápido em função do posicionamento do sinalizador. 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (20 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	20 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	20 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	20 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	20 min. 0 seg.															


Figura 44 - UT 127 (1ª parte)

4 Decisão último terço
 Exercício inicia-se com passe do treinador para os médios e daí se desenvolve as combinações ofensivas.
 1ª variante dinâmica: tabela EXT - PONTA / tabela MÉDIO - PONTA
 2ª variante dinâmica: livre decisão EXT - PONTA - MÉDIO LADO CONTRÁRIO / EXT - PONTA - FINALIZA
 3ª variante dinâmica: livre decisão EXT - PONTA - MÉDIO LADO BOLA




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

5 Organização Ofensiva (Intersetorial 11x11)
 - No espaço de meio campo, com a largura reduzida para a metade, entre a linha lateral e a linha da área de penálti, jogam duas equipas de 10 mais GR.
 - Campo dividido em 2 setores.
 - A atacar:
 Pode baixar 1 médio para o setor defensivo, jogam o GR + 6 contra 5 defensores, com o objetivo de ligar pelo chão para o meio campo contrário.
 Nesse meio campo apenas o pivot defensivo pode impedir a ligação.
 No setor ofensivo, podem atacar os 3 avançados, 2 médios e o lateral do lado da bola (6x5+Gr).
 - A defender:
 Ninguém pode sair do seu setor.



Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

6 Torneio de 3 equipas
 - Terreno de jogo reduzido de 50x45m com balizas formais.
 - Torneio (2 voltas)
 - 3 equipas de 7 jogadores, onde jogam todos contra todos.
 - Não há limites de toques, mas há fora de jogo.
 - A equipa em posse de bola tem por objetivo marcar golo na baliza, a equipa que defende tem por objetivo não sofrer golo.



Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	2	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	23 min. 0 seg.	

Exercício 3 e 4 em simultâneo.

Figura 45 - UT 127 (2ª parte)

O aquecimento desta UT consistiu numa mobilidade articular realizada pelo fisiologista.

Após o aquecimento realizamos um jogo de posição 4x4+3JK. Com este exercício pretendíamos que os jogadores criassem condições para estarem constantemente livres (procura do espaço livre) e para isto ocorrer precisavam de rodar pescoço para verem o espaço à sua volta e abrirem os seus apoios para dar sequência à posse. Ao analisar o jogo anterior com o Torreense reparamos que os nossos defesas e médios cometeram muitos erros no 1º toque

com receções em campo fechado recorrentemente e a construção deste exercício teve essa avaliação em consideração.

Depois dividimos o grupo por setores: eu e o treinador-adjunto principal ficamos com o setor defensivo e o treinador principal e o outro treinador-adjunto ficaram com o setor intermédio e ofensivo. Foi muito comum ao longo da época fazermos exercícios setoriais às quartas-feiras após o aquecimento. Nesta UT aproveitamos para fazer um exercício para treinar a organização defensiva do setor defensivo. Tínhamos em vista a correção de um comportamento da nossa linha defensiva no que concerne aos alinhamentos defensivos perante movimentos de rutura dos adversários na profundidade. Paralelamente a isso, pela análise que fizemos ao próximo adversário (SL Benfica) identificamos que se tratava de uma equipa muito perigosa no ataque à profundidade pela velocidade dos seus avançados e pela excelente capacidade de definição do último passe dos seus médios. Este exercício, assim como outros realizados com os defesas, serão aprofundados noutra parte deste relatório.

No outro meio campo, em simultâneo, o setor intermédio e o setor ofensivo fizeram um exercício de combinações ofensivas com finalização. Tínhamos como objetivo potenciar a criatividade e a variabilidade ofensiva com diferentes jogadores a envolverem-se em rutura, permitindo que o ataque à profundidade fosse realizado pelo extremo, pelo ponta de lança ou pelo médio. Nesse sentido, as duas últimas variantes foram de livre decisão, onde os jogadores definiam por si o rumo das jogadas.

Seguidamente, já com todo o plantel incluído no exercício, fizemos um intersetorial 11x11 a dois setores, com o objetivo de incidir sobretudo em alguns dos nossos subprincípios de organização ofensiva: privilegiar receções em campo aberto para tomar a melhor decisão principalmente por parte dos defesas e médios, verticalidade no passe procurando sempre que possível jogar para a frente, trabalhar o jogo posicional e a mobilidade complementar dos médios para criar espaços vazios para aparecimento do segundo médio no primeiro setor, promover associações/comбинаções curtas através de diferentes linhas de passe em apoio e em rutura no setor ofensivo com o envolvimento do médio e

do lateral do lado da bola, existência de contramovimentos para descolar e aproveitar espaço entre linhas por parte dos extremos e do ponta de lança, ocupação das diferentes zonas de finalização, garantir equilíbrio defensivo e controlo de referências para transição por parte dos defesas centrais, lateral do lado contrário e médio defensivo e finalizar em golo as oportunidades criadas. Para garantir que a densidade destes subprincípios fosse elevada criamos uma regra que proibia o acompanhamento dos defesas centrais e dos defesas laterais quando o ponta de lança e os extremos baixavam para o espaço entre a linha divisória dos setores e a grande área. Quando estes recebiam a bola, aí já podiam encurtar e defender normalmente. A única situação em que permitíamos aos laterais antecipar era quando o passe no extremo entrava por fora. A criação desta regra foi fundamental para o aparecimento com regularidade dos subprincípios que se pretendiam treinar. De outra forma, permitindo o acompanhamento permanente dos defesas aos avançados, a solução mais recorrente da equipa passava por uma constante exploração do espaço nas costas da defesa, o que colocava em cheque a quantidade de vezes que os seguintes subprincípios apareciam no exercício: promover associações/combinções curtas através de diferentes linhas de passe em apoio e em rutura no setor ofensivo com o envolvimento do médio e do lateral do lado da bola e a existência de contramovimentos para descolar e aproveitar espaço entre linhas por parte dos extremos e do ponta de lança. Ao mesmo tempo e embora esse não fosse o objetivo principal do exercício, o facto de só poder defender a linha defensiva e o médio defensivo permitia treinar alguns subprincípios da nossa organização defensiva: agressividade e contundência no 1x1 defensivo – proteger a nossa baliza, rigor nas compensações defensivas ao setor defensivo – encaixe do médio defensivo na linha e defesa da área simples e segura. A minha intervenção neste exercício prendia-se essencialmente com a organização defensiva do setor defensivo e do médio defensivo nesta situação de 6x5+GR. Tinha também a responsabilidade de garantir que a linha defensiva cumpria com a regra de permanecer na linha da área quando a equipa contrária construía no seu setor.

Em várias unidades de treino de quarta-feira fazíamos três períodos deste exercício ou de outros exercícios intersetoriais, sendo que o terceiro período normalmente ocorria sem restrições, abrindo para jogo livre, onde esperávamos que a equipa conseguisse fazer o transfer do que foi treinado na situação anterior. Através deste jogo livre (muitas vezes aumentando o espaço do exercício) procurávamos recuperar os jogadores das estimulações tensionais a que foram sujeitos ao longo da sessão através de uma situação jogada, com pouca intervenção da nossa parte. Tobar (2018) refere que o facto de os exercícios serem jogados, confere aos mesmos um carácter mais aberto e imprevisível, onde os jogadores intervêm significativamente menos do que em situações “não jogadas”, o que permite assegurar a não-incidência dominante sobre o padrão solicitado durante a restante sessão. No entanto, nesta sessão em concreto acabamos por terminar com um torneio de 3 equipas até porque era um momento muito valorizado por todo o grupo de trabalho e não tinha sido realizado no treino anterior, ficando essa preocupação para segundo plano.

Tendo em conta aqueles que eram os objetivos prioritários para este treino, considero que o mesmo ia ao encontro do pretendido pela equipa técnica. A criação dos vários exercícios assegurava uma elevada propensão dos subprincípios que se pretendiam treinar. Parece-me, no entanto, que em alguns dos exercícios realizados neste dia, como foi exemplo o exercício 2 desta UT, o tempo de recuperação era bastante curto comparativamente com o tempo de exercitação, o que colocava em causa a recuperação completa dos jogadores entre repetições e que, conseqüentemente, prejudicava a qualidade e a velocidade de execução dos mesmos durante os exercícios.

3.2.1.5. Quinta-feira – 3º Treino – UT 128

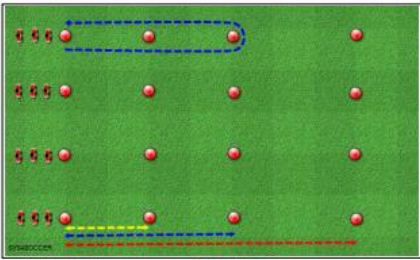

<p>1 Mobilidade articular e Velocidade</p> <p>-O tracejado amarelo representa a distância de 10m, o azul de 20m e o vermelho de 35m.</p> <p>Mobilização: -É realizada na distância de 20m.</p> <p>-4 colunas de jogadores em fila, vão realizando: Skipping frente, Skipping nadegueiro, Adução, Abdução, Corrida,Lateral,Corrida Lateralizada Frente, Corrida Lateralizada Costas, Passe lateral, Passe frontal, Corrida saltada (frente, lado).</p> <p>Velocidade: -É realizada nas distâncias de 20m e 35m. -Jogadores organizados em duplas, vão realizando: 2 saídas aos 20m; 1 saída aos 35m.</p>	 <p>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.</p>
<p>2 Organização Ofensiva vs Organização Defensiva(8x6)</p> <p>- Aos 3 jogadores mais recuados dos 8 que vão atacar é atribuído o número: 1,2 e 3.</p> <p>- O exercício inicia com o Treinador a dizer um número (1,2,3), o jogador do número faz um passe longo para as costas da linha defensiva, onde atacam 3 avançados.</p> <p>- Se um dos avançados ganhar a bola, pode finalizar imediatamente ou a passar a outro avançado. Se a defesa cortar a bola para fora, é introduzida uma nova bola num dos médios e jogam 8x6+Gr.</p> <p>Equipa Com Bola: - Procura organização ofensiva, utilizando jogo interior/externo, e privilegiando as movimentações ofensivas pré-definidas, procurando fazer golo na baliza formal.</p> <p>Equipa Sem Bola: - Procura movimentar-se defensivamente à largura, mantendo as coberturas defensivas e pressionando o portador da bola, tentando evitar que o adversário faça golo.</p>	 <p>Tempo exercitação: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) Séries: 1 (1 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 13 min. 0 seg.</p>

Figura 46 - UT 128 (1ª parte)

3 Organização Ofensiva 1ª fase construção (Gr+10 x10+Gr)

- Terreno de jogo em 2/3 de campo, onde jogam Gr+10 x10+Gr.
- O campo está dividido em 2 partes, uma delas é 1 meio campo inteiro, onde jogam o GR + 7 contra 6 defensores, com o objectivo de ligar nos 3 AV que estão na restante parte do campo contrário.
- 1 dos AV pode baixar, à vez, para receber a bola e o defesa pode acompanhar na marcação.
- Após a ligação, jogam 6x4+GR (3 AV,2 Médios e Lateral do lado da bola contra 4 DF e Gr) dispondo apenas de 5 segundos para finalizar.



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

SC Braga U17 (U17) Época 2022-2023

4 Jogo 2/3 de campo Gr+10 X 10+Gr

- Espaço reduzido (2/3 de campo) com duas balizas formais (prática do jogo em situações reduzidas de espaço)
- Jogam Gr+10 x 10 +Gr
- Equipa em posse, tem por objectivo marcar golo na baliza e a equipa que defende, tem por objectivo não sofrer golo.



Tempo exercitação:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

Figura 47 - UT 128 (2ª parte)

O treino de quinta-feira representava, na maior parte dos casos, o nosso “dia grande”. Este era o dia reservado para o treino dos grandes princípios da nossa equipa, privilegiando maior complexidade em escala intersectorial e coletiva, com maiores espaços de exercitação. Incidíamos o trabalho realizado neste dia nas relações globais da equipa e de alguns setores, numa configuração próxima do encontrado em competição com maior relação no número de jogadores envolvidos nos exercícios.

Nesta UT 128, o treino iniciou com uma mobilidade articular realizada pelo fisiologista, seguida de três saídas em velocidade em regime de competição.

Quem perdia tinha sempre uma pequena penalização, que normalmente passava pela realização de cinco flexões de braços.

A lógica sequencial dos exercícios neste dia preconizava como ponto de partida um exercício de escala intersetorial para posteriormente passar para exercícios de escala coletiva. Nesse sentido, e tendo em conta o que tinha sido previamente treinado nas UT anteriores, realizamos um exercício 8x6+GR com o acrescento de uma nova nuance em função do próximo adversário. Normalmente, este exercício iniciava-se com uma bola longa em trajetória aérea para a linha defensiva cortar (jogador salta e cabeceia a bola, restantes 3 defesas garantem linha de cobertura) sem oposição. Neste morfociclo em específico foi adicionada a existência de oposição. Perante a oposição de 3 avançados, a linha defensiva disputava o duelo e ao ter sucesso saía uma segunda bola curta para 8x6+GR. Se os avançados conseguissem ganhar a bola, o lance prosseguia até surgir finalização. Com esta nuance pretendíamos representar o comportamento do adversário que tinha como um dos seus pontos fortes o ataque à profundidade pelos seus extremos e ponta de lança, oferecendo à nossa linha defensiva oportunidades de resposta a esta solicitação. Depois de interceptada a bola, o exercício desenrolava-se única e simplesmente em função dos nossos referenciais coletivos. A minha intervenção foi exclusivamente dirigida para a organização defensiva da linha defensiva em articulação com os médios (4+2). Com este exercício tornamos propenso o aparecimento dos seguintes subprincípios: agressividade e contundência no 1x1 defensivo – proteger a nossa baliza, identificação e marcação cerrada às referências na área perante cruzamento, recuperação defensiva dos médios e controlo da entrada da área, rigor nas compensações defensivas ao setor defensivo – encaixe do médio na linha e defesa da área simples e segura. Já em termos ofensivos procuramos promover associações/combinções curtas através de diferentes linhas de passe em apoio e em ruptura, potenciar grande envolvimento ofensivo dos laterais por dentro e por fora: complementaridade lateral e extremo, melhorar a chegada à área e ocupação das várias (possíveis) zonas de finalização e finalizar em golo as oportunidades criadas. Simultaneamente, para preparar o momento da perda e garantir o equilíbrio

defensivo e o controlo de referências para impedir que a equipa que defendia conseguisse cortar a bola foi reforçado o papel dos médios e do lateral do lado oposto no bloqueio destas ligações.

Pela interação deste momento com o momento de transição ofensiva, noutras unidades de treino também aproveitávamos para treinar a nossa capacidade de retirar a bola da zona de pressão para ferir o adversário. Com esse intuito acrescentávamos três mini balizas que promovessem a saída em passe para bater a pressão no centro do jogo e a verticalidade no passe de transição – tentar jogar para a frente após recuperação. Nesta UT em específico e porque já tínhamos acrescentado uma nova variante ao exercício, optamos por não o fazer.

No exercício seguinte voltamos a incidir na organização ofensiva, mas agora com principal ênfase na 1ª fase de construção. Para isso, sempre que a bola saía, o jogo iniciava em pontapé de baliza, permitindo à equipa construir o ataque desde trás. Neste exercício tivemos em conta o posicionamento do SL Benfica na sua pressão à construção e para isso posicionamos os jogadores da equipa azul em função da análise feita ao adversário nos seus jogos mais recentes. Apresentamos o problema, mas demos a liberdade aos jogadores para descobrirem os melhores caminhos para bater a pressão em função dos espaços existentes, logo que os nossos princípios e subprincípios fossem respeitados. Depois da bola entrar no meio-campo ofensivo, ocorria uma situação de 6x4+GR para reforçar o que tinha sido treinado na UT anterior e no exercício anterior.

Acabamos com jogo a 2/3 de campo com incidência nos grandes princípios do nosso modelo de jogo.

A construção da unidade de treino neste dia da semana ia ao encontro dos objetivos definidos pela equipa técnica no que concerne ao treino de princípios e subprincípios do nosso modelo de jogo. No entanto e tendo em consideração o tamanho do nosso plantel e a necessidade de fazer algumas trocas de jogadores (assegurar a rotatividade) durante os exercícios, entendo que este era um treino por vezes demasiado curto para o dia da semana em questão. Como podemos verificar na ficha de unidade de treino, o exercício 3 foi

realizado em duas partes de seis minutos. Para assegurar a rotatividade dos defesas centrais, por exemplo, foi necessário rodar os jogadores a cada dois minutos. Neste treino tínhamos seis centrais disponíveis, o que fez com que cada um deles no total do exercício fizesse apenas oito minutos. Se para alguns jogadores isto acaba por ser útil devido a alguma fadiga acumulada da própria época, para outros é prejudicial porque não jogam e não treinam tempo suficiente. Chegou a acontecer, em determinados exercícios, os defesas centrais não terem ações defensivas. Outro exemplo mais crítico passou pelos extremos não tocarem ou tocarem uma ou duas vezes na bola durante cada período de seis minutos. Tendo em conta o tamanho e as necessidades do plantel penso que devíamos ter prolongado um pouco mais os exercícios neste dia. Pegando no exemplo do exercício 3, podíamos perfeitamente fazer mais dois períodos de seis minutos, ou fazer três períodos de oito minutos. Outra solução passaria pela adição de mais um exercício onde a equipa técnica procuraria gerir a carga dos jogadores mais sobrecarregados dos jogos e das UT anteriores, mas não desconsideraria a falta de jogo de muitos dos elementos do plantel.

3.2.1.6. Sexta-feira – 4º Treino – UT 129

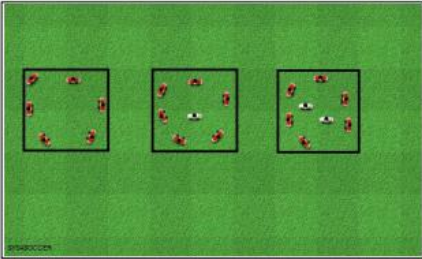

<p>1 Meinho das 3 variantes com mobilidade articular</p> <ul style="list-style-type: none"> -Na primeira repetição realizam "pataleca". Cada atleta tem de dar 2 toques, e não podem dar toques com a cabeça e com a coxa. Ao terceiro erro " paga castigo ". -Na segunda repetição realizam meinho com a bola no ar. Cada atleta pode dar um ou dois toques. Após 15 passes, o jogador que está no meio " paga castigo ". -Na terceira repetição realizam meinho normal com apenas um toque. Após 15 passes, os jogadores que estão no meio " pagam castigo ". 	 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (2 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>8 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	8 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	8 min. 0 seg.															
<p>2 Velocidade de Reação</p> <ul style="list-style-type: none"> -A distância entre o tracejado branco e o tracejado azul e vermelho é de 10m. - Os jogadores organizam-se em duas filas distanciadas 2 metros uma da outra. -Ao tracejado azul é atribuído a cor azul e os números pares, ao tracejado vermelho é atribuída a cor vermelha e os números ímpares. -Ao estímulo auditivo dado pelo treinador, os jogadores reagem imediatamente. Consoante a cor ou o número, uma fila de jogadores foge e a outra tenta apanhar. 	 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	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.	
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.															

Figura 48 - UT 129 (1ª parte)

3 Finalização com transição (com fora de jogo)
 - 2 equipas em regime de competição, realizam situações de 1x0, 2x1, 3x2 e 4x3 com fora de jogo.



Tempo exercício:	21 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	23 min. 0 seg.	

SC Braga U17 (U17) Época 2022-2023

4 Esquemas táticos
 - Marcação de cantos e livres laterais a favor e contra.



Tempo exercício:	25 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (25 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	25 min. 0 seg.	

Figura 49 - UT 129 (2ª parte)

No último treino da semana existiu sempre uma preocupação muito grande em recuperar a equipa e os jogadores para o jogo. Assim sendo, a duração desta UT andava sempre por volta dos sessenta minutos, com uma pausa considerável entre os exercícios. Em termos aquisitivos a principal preocupação passava por treinar os esquemas táticos ofensivos e defensivos onde tínhamos em consideração o posicionamento e os movimentos da equipa adversária.

A sessão iniciava sempre com o mesmo exercício, o meinho das 3 variantes. A primeira variante consiste na “pataleca”, onde os jogadores procuram manter a bola no ar com dois toques obrigatórios, mas não podem

utilizar a cabeça nem a coxa. A segunda consiste na sustentação da bola no ar, onde cada jogador pode dar no máximo dois toques, com o objetivo de realizarem dez passes, perante a oposição de um jogador. Já a terceira consiste num meíinho normal com dois jogadores a defender. Entre cada variante os jogadores faziam uma mobilidade articular com o nosso fisiologista. No final do exercício ficavam novamente com o fisiologista e faziam um exercício lúdico de velocidade de reação.

A seguir realizávamos sempre um exercício de finalização com transição que iniciava numa situação de 1x0+GR e terminava com 4x3+GR. Inicialmente este exercício era realizado sem fora-de-jogo. De forma a tornar o exercício mais representativo sugeri a inclusão da regra do fora-de-jogo, até porque isto permitiria trabalhar os alinhamentos defensivos, as relações de contenção e coberturas defensivas e reforçar a agressividade e contundência no 1x1 defensivo para proteger a baliza e impedir finalização. Ao mesmo tempo considero que com esta regra, o exercício permite treinar alguns dos nossos subprincípios de transição ofensiva: os movimentos de rutura para abrir campo e explorar espaços à largura e na profundidade e desacelerar para decidir e definir com critério (atrair, fixar e passar).

Terminávamos este treino com os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Este era o momento em que o grupo ficava a conhecer o onze inicial para o jogo, porque o treinador principal preferia treinar estas situações de forma isolada neste dia, já com os onze jogadores definidos. De facto, os esquemas táticos eram muito pouco valorizados nos restantes dias da semana, sendo que na grande maioria dos exercícios que continham jogo ou formas parcelares de jogo, sempre que a bola saía pela linha lateral ou pela linha final (tocada por um defesa) não havia lugar a um lançamento de linha lateral ou a um canto respetivamente, mas sim a uma reposição de bola pelo guarda-redes da equipa com a posse de bola. Embora reconheça que se os objetivos e os princípios e subprincípios definidos para os vários exercícios que compõem as restantes unidades de treino do morfociclo estão relacionados unicamente com outros momentos do jogo não faz sentido parar o exercício para trabalhar os esquemas táticos. O que não sou de todo apologista é treinar os nossos esquemas táticos

apenas com os titulares do jogo seguinte e com os suplentes e não convocados a representar o posicionamento e os movimentos das equipas adversárias. Na minha opinião devíamos treinar estas situações em pelo menos outra unidade de treino e com todos os jogadores envolvidos, ou mesmo que o fizéssemos apenas nesta unidade de treino, acho que devíamos treinar com outros jogadores e não somente com o onze inicial, mesmo que em determinados lances testássemos esse onze inicial.

Importa destacar que no trabalho de esquemas táticos eu ficava responsável por posicionar e explicar os movimentos da “equipa adversária” em função da observação realizada pelo nosso analista. Esta era uma função que me deixava um pouco desconfortável, não pela dificuldade da tarefa (que era reduzida), mas porque sentia que os jogadores estavam a fazer aquilo por fazer e com muita azia à mistura. Percebendo a frustração dos jogadores, optava por ser muito sintético na minha intervenção, solicitando que cumprissem com os posicionamentos e movimentos adotados. Se algum detalhe falhasse preferia deixar o exercício correr sem massacrar os jogadores. A determinada altura da época o treinador principal chegou a fazer os esquemas táticos ofensivos e defensivos sem oposição com o objetivo de evitar possíveis lesões, enquanto os restantes jogadores ficavam a fazer uma “pataleca” ou a escolher as equipas para o “rachão” que consiste num jogo lúdico onde não existem posições e onde os jogadores apenas podem jogar a um toque. No entanto, rapidamente percebemos que esta solução não seria a mais adequada porque corríamos o risco de fracionar o grupo.

3.2.1.7. Sábado – Folga

Ao sábado era concedida folga a todo o plantel. Neste dia não existiam quaisquer tarefas específicas para os elementos da equipa técnica, nem para os jogadores. Eu, pessoalmente, dedicava este dia para fazer *scouting*, observando vários jogos *in loco*. Normalmente os jogadores residentes na academia podiam ir a casa para estar com as suas famílias, apanhando o comboio no dia anterior

para regressarem no dia seguinte ou no próprio dia, mediante os casos e a localidade das famílias.

3.3. Contexto competitivo: Campeonato Nacional Sub-17 – 1ª Divisão

O Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17 – 1ª Divisão) encontra-se dividido em duas fases distintas. Uma primeira fase com três séries divididas por zona geográfica: Série A (norte), Série B (centro) e Série C (sul). Os três primeiros classificados e o melhor 4º classificado das três séries apuram-se para uma nova fase de apuramento de campeão com dez equipas, enquanto as restantes equipas seguem para uma fase de manutenção. A fase de manutenção inclui duas séries de dez equipas, sendo que descem de divisão os quatro últimos classificados das duas séries e o pior 6º classificado de entre as duas séries.

A nível dos resultados desportivos propriamente ditos o objetivo traçado pela coordenação passava pela ida à Fase de Apuramento de Campeão, onde seria esperado que a equipa lutasse pelos lugares cimeiros da classificação. Tendo em conta o passado recente do escalão e a ascensão meteórica do clube no que concerne aos resultados obtidos nos vários escalões, esta ida à segunda fase foi vista pela equipa técnica como um objetivo obrigatório a atingir. Independentemente de existirem outros objetivos que entendo serem mais importantes, tendo em conta que estamos no futebol de formação, tais como o desenvolvimento individual dos jogadores nas várias dimensões do rendimento, a projeção de jogadores para a seleção nacional do escalão, bem como a projeção de jogadores para o escalão superior no final da época (sub-19), a não ida a esta fase seria considerada um fracasso, podendo afetar inclusive a continuidade da própria equipa técnica ao leme da equipa.

3.3.1. 1ª Fase – Série A

A nossa equipa ficou inserida na Série A num campeonato recheado de boas equipas oriundas da zona norte do país. Participaram na Série A do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) – 1ª Divisão as seguintes equipas: Boavista FC, FC Famalicão, FC Paços de Ferreira, FC Porto, Merelinense Futebol Clube (Merelinense FC), Padroense Futebol Clube (Padroense FC), Palmeiras FC, Rio Ave FC, SC Braga e Vitória SC.

Uma 1ª fase teoricamente muito difícil com várias equipas a aspirarem terminar nos três primeiros lugares. Na minha opinião, esta era a série mais competitiva de todas as séries do campeonato. Pese embora a superior qualidade individual de três equipas em relação às restantes, e aqui refiro-me à nossa equipa, ao FC Porto e ao Vitória SC, este era um campeonato onde qualquer equipa à exceção do Palmeiras FC seria capaz de num determinado jogo tirar pontos a qualquer adversário e isso ficou evidente no decorrer do campeonato. O facto de termos observado sete dos nossos nove adversários durante a pré-época, devido à participação de seis deles no Torneio Internacional FCC90 e à realização de um jogo de preparação com o Merelinense FC, permitiu-nos reconhecer a qualidade existente, identificar alguns dos pontos fortes e menos fortes das equipas e perceber os grandes princípios das respetivas ideias de jogo dos treinadores.

Os resultados obtidos pela equipa nesta 1ª fase são apresentados na figura 50.

JOGOS

	DATE	HORA	CASA	FORA	FASE	
V	2022-08-07	11:00	Palmeiras FC	1-4	SC Braga	J1
D	2022-08-13	11:00	SC Braga	1-4	FC Porto	J2
D	2022-08-21	11:00	Vitória SC	1-0	SC Braga	J3
V	2022-08-28	11:00	SC Braga	3-2	Paços de Ferreira	J4
V	2022-09-04	11:00	SC Braga	5-2	Merelinense	J5
E	2022-09-11	11:00	Rio Ave	1-1	SC Braga	J6
V	2022-09-18	11:00	SC Braga	3-1	FC Famalicão	J7
E	2022-10-01	11:00	Boavista	1-1	SC Braga	J8
V	2022-10-05	11:00	SC Braga	3-0	Padroense	J9
V	2022-10-09	11:00	SC Braga	10-1	Palmeiras FC	J10
D	2022-10-22	15:00	FC Porto	1-0	SC Braga	J11
V	2022-10-30	11:00	SC Braga	3-2	Vitória SC	J12
V	2022-11-12	15:00	Paços de Ferreira	0-2	SC Braga	J13
E	2022-11-26	11:00	Merelinense	2-2	SC Braga	J14
V	2022-12-03	11:00	SC Braga	3-0	Rio Ave	J15
V	2022-12-08	11:00	FC Famalicão	0-2	SC Braga	J16
V	2022-12-11	11:00	SC Braga	2-0	Boavista	J17
D	2022-12-18	11:00	Padroense	2-1	SC Braga	J18

Figura 50 - Resultados obtidos na 1ª fase - Série A do CN Sub-17 - 1ª Divisão (fonte: zerozero.pt)

Iniciamos o campeonato com uma vitória frente ao Palmeiras FC (1-4) onde aos 7' já estávamos a perder 1-0. Ainda na 1ª parte demos a volta ao marcador e fechamos o resultado em 1-4. Na 2ª parte e apesar das inúmeras oportunidades não fomos capazes de aumentar o marcador. Apesar da vitória, ficou patente a nossa passividade defensiva e a incrível quantidade de erros individuais cometidos. Evidenciamos vários problemas no jogo tais como: jogadores reativos e não ativos em processo ofensivo; falta de complementaridade de movimentos em apoio/rutura; circulação em alguns momentos lenta e com erros não forçados no passe; ataque pouco agressivo a zonas de finalização e grande ineficácia na finalização; na defesa da área não fomos capazes de pegar referências e ganhar a frente perante cruzamento (golo sofrido surge assim).

Seguiram-se dois jogos contra os nossos principais adversários: FC Porto e Vitória SC. Uma entrada a frio contra o FC Porto fez com que aos 3' já

estivéssemos a perder 0-1. Numa altura em que estávamos com ascendente no jogo chegamos ao empate, mas pouco depois um erro individual do jogador 8 (cometeu uma grande penalidade) permitiu ao FC Porto restabelecer a vantagem. Esse erro acabou por ser marcante para o jogador em questão pois nunca mais recuperou a titularidade no decorrer da época, pese embora todos reconhecerem o seu potencial. Na 2ª parte o nosso adversário aumentou a vantagem para 1-4, fechando o resultado.

Um jogo desapontante onde ficou evidente a supremacia do adversário que já tinha demonstrado na final do torneio de pré-época. Neste jogo voltamos a apresentar muitos problemas tais como: jogadores reativos em processo ofensivo/defensivo; poucas ligações em processo ofensivo; incapacidade para identificar e explorar espaços com erros não forçados na nossa construção; faltas escusadas e entradas de rompante no 1x1 defensivo; abordagens defensivas perigosas na nossa área; recuperação defensiva lenta e erros na defesa da área (adversário livre para finalizar); controlo de referências e espaço concedido na nossa transição defensiva.

Para o derby do Minho fizemos duas alterações no onze inicial, com destaque para a entrada do Jogador 11 em detrimento do Jogador 8. Um jogo muito fraco da nossa parte com uma entrada novamente a perder. Aos 5' o adversário chegou ao golo na sequência de um lançamento lateral defensivo e a nossa equipa foi incapaz de criar oportunidades de golo ao longo de todo o jogo. Apesar do 1-0 final, o adversário dispôs de várias oportunidades para fazer o segundo golo, e a imagem que ficou foi de uma superioridade muito grande do Vitória SC em relação à nossa equipa no que respeita à qualidade de jogo evidenciada. Na análise que fiz ao jogo salientei os seguintes problemas: pouca ligação interior com os médios; incapacidade para receber orientado para a frente nos corredores laterais; pouca complementaridade de movimentos (OO); erros não forçados na construção; pouca objetividade no último terço ofensivo; pouco envolvimento dos laterais em processo ofensivo; linha defensiva demasiado baixa (OD/TD); más abordagens defensivas; pouca capacidade para ficar com bola e má definição do passe de transição (TO); Permeabilidade nos lançamentos laterais defensivos (golo sofrido).

Três jogos, três pontos, uma goleada sofrida e uma derrota no derby do Minho. A nossa única vitória tinha sido contra a pior equipa do campeonato. O momento era mau e de desconfiança de todo o grupo de trabalho. Começavam a surgir naturalmente sinais de descontentamento da coordenação face aos resultados obtidos e sobretudo devido à pobre qualidade de jogo. Num dos treinos da semana após o desaire em Guimarães, o diretor geral da formação marcou presença no treino e fez notar o seu descontentamento, recorrendo ao mais pequeno sinal para cobrar os jogadores e os treinadores. Recordo-me perfeitamente que no final de uma mobilidade muscular e articular, o nosso fisiologista fez umas séries de saídas em corrida progressiva. Os jogadores não estavam a chegar ao último sinalizador e isso fez o diretor geral mostrar a sua revolta para com o sucedido, emitindo um feedback bastante agressivo e contundente para o fisiologista e para os jogadores. Entendi esta atitude como benéfica para o grupo de trabalho. Se nós queremos exigir e retirar o máximo dos jogadores, temos de ser primeiramente muito exigentes connosco. As hierarquias servem para isto mesmo. Não podem existir dúvidas sobre quem manda, e quem manda tem de exigir e cobrar dos seus subordinados. Naquele momento senti claramente que para a estrutura da formação do clube, uma atitude competitiva forte é inegociável. Os treinadores para além de serem fundamentais no processo de ensino-aprendizagem dos conteúdos tático-técnicos, devem inculcar nos jogadores os valores do clube e isso só será conseguido através de uma intervenção que se coadune com a exigência que nos é transmitida pelos quadros superiores do SC Braga.

Este momento fez-me refletir sobre a minha própria intervenção em treino. Se queremos formar jogadores com espírito guerreiro, será que não devemos repensar a nossa forma de ser e estar no treino? Tobar (2018) refere que a gestão e criação das emotividades coletivas são absolutamente fundamentais para a condução e o sucesso de todo o processo. Se, por exemplo, na nossa transição defensiva apelamos a uma agressiva reação à perda da posse de bola, a nossa intervenção no treino tem de ser coerente com este propósito. No momento da perda é esperado que o nosso próprio feedback leve os jogadores a transcenderem-se nesse momento, a darem tudo o que têm para recuperar

rapidamente a posse de bola e isto só será conseguido, na minha opinião, com um tom contundente que seja sentido por todos os jogadores. Isso nem sempre acontecia no nosso contexto. O feedback dos vários elementos da nossa equipa técnica era muito direcionado para detalhes táticos e nem sempre existia a preocupação de passar exigência e emotividade no nosso discurso. Principalmente em momentos do jogo que apelam à superação e ao espírito de sacrifício dos jogadores, considero que este tipo de intervenção dos treinadores assume um papel determinante. Na minha opinião, um feedback exigente e emotivo pode ter um impacto positivo na motivação e no próprio desempenho dos jogadores, desde que seja construtivo e focado em ajudar os jogadores a melhorar. Utilizando o exemplo do momento da perda da posse de bola, existiu sempre da minha parte a preocupação de transmitir uma atitude positiva e de confiança na capacidade da equipa em reagir à perda e recuperar a bola e para isso procurei ajustar o meu tom de voz, a minha expressão facial e a minha linguagem verbal e não verbal de forma a incentivar e auxiliar os jogadores a serem bem-sucedidos neste objetivo. Para isso recorri a feedbacks como *“Reage! Vamos, tu consegues! Vai até ao fim!”*, carregados de paixão e suportados por gestos corporais que transmitiam energia e motivação, como, por exemplo, bater palmas ou fazer um punho fechado.

Seguiram-se duas vitórias sofríveis diante do FC Paços de Ferreira (3-2) e do Merelinense FC (5-2), onde foram testadas duas novas duplas de centrais. Enquanto no primeiro desses dois jogos entramos novamente a perder, com um golo sofrido aos oito minutos, no segundo embora tenhamos marcado primeiro, aos trinta e dois minutos já estávamos a perder 1-2. Esses dois jogos demonstraram a capacidade de reação da equipa à adversidade porque fizemos duas reviravoltas fantásticas, com destaque para a reviravolta frente ao FC Paços de Ferreira. A perder 0-2 aos 64', ganhamos 3-2. O nosso desafio para os jogos seguintes passava por melhorarmos a nossa entrada nos jogos, porque para nós seria impensável a nossa equipa lutar por objetivos altos se continuássemos a sofrer golos nos primeiros dez minutos em todos os jogos.

Em cinco jogos, cinco golos sofridos nos primeiros dez minutos. A estrutura do clube colocou em causa a qualidade do nosso aquecimento como um possível motivo para este acontecimento.

Fazendo uma reflexão, não creio que esta má entrada nos jogos se devesse a questões físicas. Em termos fisiológicos, pelos indicadores que recebi por parte do nosso fisiologista, o aquecimento estava adequado ao pretendido pelo GOD, e a nossa equipa revelava uma melhoria considerável nas segundas partes dos jogos, enquanto que as equipas adversárias tendiam a cair nesses períodos. Identifiquei antes alguns fatores do foro psicológico como justificação para esta má entrada nos jogos até porque grande parte dos golos sofridos surgiam devido a falhas de concentração potenciadas por um espírito geral de nervosismo e ansiedade. Fazendo um paralelismo com a minha atuação, admito que no aquecimento, mantendo a exigência, podia ter transmitido uma energia mais positiva aos jogadores. Foi comum durante este período pré-jogo identificar situações em que eu talvez tenha passado alguma negatividade aos jogadores, ao verificar erros técnicos tanto no jogo reduzido como no padronizado de finalização, transparecendo alguma frustração no meu feedback e na minha linguagem não verbal. Durante esse período empreguei feedbacks como “*Não sejas displicente! Mexe-te! Atenção ao passe!*”, e apenas mais tarde tive a capacidade para reconhecer que o sucesso de um aquecimento reside muito mais no espírito positivo que conseguimos inculcar nos jogadores do que propriamente no sucesso das suas ações tático-técnicas nos diferentes exercícios que compõem o aquecimento. Tive a capacidade para moldar esta minha intervenção, até porque ia contra aquilo que eu próprio defendo e não era coerente com a minha própria intervenção em treino. Talvez pela pressão para obtenção de resultados, por alguma influência da estrutura e da própria equipa técnica, inconscientemente dei por mim a fazer algo que não correspondia ao meu perfil de atuação.

No jogo seguinte contra o Rio Ave FC empatamos 1-1 e já não sofremos golos nos primeiros dez minutos, mas voltamos a correr atrás do prejuízo com um golo sofrido com responsabilidade direta do Jogador 7 que tinha regressado à titularidade nesse jogo. Este foi um momento crucial para a nossa equipa

porque na semana seguinte foi equacionada nova alteração no centro da defesa, tendo sido este um dos primeiros momentos em que eu choquei claramente com a restante equipa técnica no que concerne às escolhas do onze inicial para o jogo. Saliantei a importância de darmos estabilidade ao setor e com isso manter o Jogador 7 no onze devido à sua grande margem de progressão e características únicas para a posição comparativamente com os restantes defesas centrais. Para evoluir e adquirir confiança seria fundamental jogar regularmente. Ao ser utilizado regularmente, ele teria mais oportunidades para melhorar as suas competências, desenvolver os seus pontos menos fortes e apresentar um rendimento elevado. Além disso, a regularidade na sua utilização ajudaria a criar um sentido de pertença ao grupo e a aumentar a sua motivação, fazendo dele um potencial líder do setor defensivo. Acabamos por mantê-lo na equipa e desde então, não mais saiu.

Depois de uma vitória por 3-1 diante do FC Famalicão, visitamos o Boavista FC em jogo da 8ª jornada. Um jogo que não sendo decisivo, assumia um carácter muito importante porque em caso de vitória nos permitiria entrar pela primeira vez no lote dos três primeiros classificados. Para este jogo, surgiu uma novidade no onze inicial, mais concretamente no setor defensivo: a inclusão do Jogador 10. Projetado do escalão inferior (sub-16), chegou e assumiu-se logo como titular na sua primeira semana de treinos com a equipa. Tinha sido observado num jogo contra a nossa equipa sub-16, onde se destacou. O seu elevado rendimento na 2ª divisão nacional aliado ao facto de ainda não termos conseguido estabilizar nenhuma dupla de centrais levou a estrutura do clube a pensar na sua projeção para o escalão superior. Embora tivéssemos quantidade de opções para a posição, nenhuma delas dava totais garantias de rendimento imediato, sendo que a dupla que estava a jogar naquele momento incluía o referido anteriormente Jogador 7 e o Jogador 17 (médio defensivo) que era uma adaptação à posição. O facto de estarmos a jogar com um jogador adaptado provocou algum desconforto e insatisfação na coordenação que por várias vezes nos questionou se não estaríamos a perder tempo. Consideram que o Jogador 17 não reúne potencial para ser defesa central no futuro, opinião que eu também defendo, e isso pode ter levado a coordenação a tomar esta decisão de projetar

o Jogador 10. O jogo terminou empatado 1-1, mas fizemos uma exibição consistente em termos defensivos e o Jogador 10 foi muito provavelmente o melhor jogador em campo. Esse foi um jogo relevante para a estabilização da dupla de centrais formada pelo Jogador 10 e pelo Jogador 7. Dois defesas centrais bastante rápidos que se complementam muito bem tendo em conta que o Jogador 7 joga preferencialmente em encurtamento, procurando antecipar e intercetar passes agressivamente, enquanto o Jogador 10 prefere jogar em recuo, sendo muito veloz e perspicaz nas coberturas defensivas.

Depois de duas vitórias consecutivas e uma derrota com o FC Porto, surgiu o jogo decisivo contra o Vitória SC. Ao vencer, a nossa equipa daria um passo gigante para a obtenção do objetivo, ficando a depender só de si e com uma série de jogos teoricamente mais acessível pela frente. Num jogo bastante emotivo, acabamos por vencer por 3-2 e passamos para o lote dos três primeiros classificados. A equipa começava a dar sinais de crescimento, principalmente no que respeita à qualidade de jogo demonstrada com repercussões num volume ofensivo considerável com elevado número de oportunidades de golo criadas.

O jogo contra o Vitória SC correspondeu ao último jogo antes da alteração na equipa técnica. Com a chegada do novo treinador-adjunto principal surgiram alterações na dinâmica de trabalho da nossa equipa técnica que no meu entender foram muito relevantes para a melhoria dos resultados obtidos. Nos cinco jogos seguintes, a equipa somou treze pontos em quinze possíveis e garantiu o apuramento para a fase de apuramento de campeão com um jogo por disputar. Um marco difícil de atingir, onde tivemos períodos bastante complicados e onde todos duvidamos se seria possível. Mas a união do grupo de trabalho, a vontade de trabalhar e melhorar, fez com que fossemos conseguindo ultrapassar os vários obstáculos que nos surgiram durante esta 1ª fase. A classificação da 1ª fase do campeonato representada na figura 51.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	49	18	16	1	1	63	17	+46
2	Vitória SC	38	18	12	2	4	44	17	+27
3	SC Braga	36	18	11	3	4	46	21	+25
4	Boavista	32	18	9	5	4	38	16	+22
5	FC Famalicão	26	18	7	5	6	24	17	+7
6	Rio Ave	24	18	7	3	8	32	24	+8
7	Padroense	24	18	7	3	8	25	38	-13
8	Paços de Ferreira	15	18	5	0	13	29	40	-11
9	Merelinense	13	18	3	4	11	26	48	-22
10	Palmeiras FC	0	18	0	0	18	6	95	-89

Figura 51 - Classificação final da 1ª fase - Série A (fonte: zerozero.pt)

3.3.1.1. Análise ao processo defensivo e golos sofridos na 1ª Fase – Série A

- Classificação: 3º classificado;
- 21 golos sofridos em 18 jogos – 1,16(6) golos sofridos por jogo;
- 5 jogos sem golos sofridos em 18 jogos (28%) | 13 jogos com golos sofridos (72%);
- 12 golos sofridos nos jogos em casa (57%) | 9 golos sofridos nos jogos fora (43%);
- 13 golos sofridos na 1ª volta do campeonato (62%) – Média de 1,44 golos sofridos por jogo | 8 golos sofridos na 2ª volta do campeonato (38%) – Média de 0,89 golos sofridos por jogo;

Análise aos golos sofridos – 1 a 1:

J1: Palmeiras FC 4-1 SC Braga

- GOLO PALMEIRAS FC: 1-0 (7')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Defesa da Área / Cruzamento; Falhas de comunicação

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 25, Jogador 8, Jogador 13, Jogador 2

Zona de finalização: Pequena área

Zona de assistência: Corredor direito

J2: SC Braga 1-4 FC Porto

- GOLO FC PORTO: 0-1 (4')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Recuperação defensiva; Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 22, Jogador 17, Jogador 25, Jogador 5

Zona de finalização: Entrada da área

Zona de assistência: Corredor direito

- GOLO FC PORTO: 1-2 (35')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos - Penalti

Principais problemas evidenciados: Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 8

Zona de finalização: Área – Centro

- GOLO FC PORTO: 1-3 (48')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Erros na pressão; Alinhamentos defensivos; Recuperação defensiva; Defesa da área / cruzamento

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 25, Jogador 7, Jogador 5, Jogador 8, Jogador 13, Jogador 18

Zona de finalização: Área - Centro

Zona de assistência: Área – Direita

- GOLO FC PORTO: 1-4 (89')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Equilíbrios e controlo de referências para transição

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 17, Jogador 7, Jogador 11, Jogador 3

Zona de finalização: Meio Campo

J3: Vitória SC 1-0 SC Braga

- GOLO VITÓRIA SC: 1-0 (5')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Lançamento Lateral

Principais problemas evidenciados: Recuperação Defensiva; Posicionamentos errados – ETD.

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 7, Jogador 18, Jogador 22, Jogador 24

Zona de finalização: Área - Centro

Zona de assistência: Área – Direita

J4: SC Braga 3-2 FC Paços de Ferreira

- GOLO FC P. FERREIRA: 0-1 (8')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Lançamento Lateral

Principais problemas evidenciados: Posicionamentos errados – ETD.; Abordagem defensiva / 1x1; Controlo da profundidade

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 17, Jogador 12, Jogador 7, Jogador 3

Zona de finalização: Área - Centro

Zona de assistência: Entrada da área

- GOLO FC P. FERREIRA: 0-2 (64')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Erros na 1ª fase de construção; Defesa da área / cruzamento

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 12, Jogador 13

Zona de finalização: Pequena área

Zona de assistência: Área – Direita

J5: SC Braga 5-2 Merelinense FC

- GOLO MERELINENSE FC: 1-1 (7')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Equilíbrios e controlo de referências para transição; Controlo da profundidade

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 21, Jogador 12, Jogador 18

Zona de finalização: Área - Esquerda

- GOLO MERELINENSE FC: 1-2 (32')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Recuperação defensiva; Abordagem defensiva / 1x1; Defesa da área / cruzamento

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 12, Jogador 5, Jogador 13

Zona de finalização: Pequena área

Zona de assistência: Área – Direita

J6: Rio Ave FC 1-1 SC Braga

- GOLO RIO AVE FC: 1-0 (16')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Abordagem defensiva / 1x1; Controlo da profundidade

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 17, Jogador 18

Zona de finalização: Área – Centro

Zona de assistência: Meio campo

J7: SC Braga 3-1 FC Famalicão

- GOLO FC FAMALICÃO: 0-1 (38')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Erros na 1ª fase de construção; Defesa da área / cruzamento; Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 14, Jogador 17, Jogador 18, Jogador 19

Zona de finalização: Área – Centro

J8: Boavista FC 1-1 SC Braga

- GOLO BOAVISTA FC: 1-1 (84')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Abordagem defensiva / 1x1; Defesa da área / cruzamento

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 26, Jogador 13, Jogador 10, Jogador 6

Zona de finalização: Pequena área

Zona de assistência: Área – Esquerda

J10: SC Braga 10-1 Palmeiras FC

- GOLO PALMEIRAS FC: 7-1 (78')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Erros na pressão; Abordagem defensiva / 1x1; Controlo da profundidade

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 23, Jogador 15, Jogador 18, Jogador 2

Zona de finalização: Área - Centro

Zona de assistência: Meio Campo – Direita

J11: FC Porto 1-0 SC Braga

- GOLO FC PORTO: 1-0 (57')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Lançamento Lateral

Principais problemas evidenciados: Defesa da área / cruzamento; Recuperação defensiva; Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 14, Jogador 17, Jogador 10, Jogador 22, Jogador 25

Zona de finalização: Área - Centro

J12: SC Braga 3-2 Vitória SC

- GOLO VITÓRIA SC: 1-1 (37')

Momento do jogo: Transição Defensiva

Principais problemas evidenciados: Falhas de comunicação; Alinhamentos defensivos; Recuperação defensiva; Controlo da profundidade; Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 17, Jogador 7, Jogador 10, Jogador 6

Zona de finalização (cruzamento): Área – Direita

- GOLO VITÓRIA SC: 2-2 (51')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Penalti

Principais problemas evidenciados: Posicionamentos errados – setor intermédio; Abordagem defensiva / 1x1

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 22, Jogador 7, Jogador 13

Zona de finalização: Área – Centro

J14: Merelinense FC 2-2 SC Braga

- GOLO MERELINENSE FC: 1-1 (41')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Livre Lateral

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 3

Zona de finalização: Entrada da área

- GOLO MERELINENSE FC: 2-2 (69')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Lançamento Lateral

Principais problemas evidenciados: Posicionamentos errados – ETD; Abordagem defensiva / 1x1; Recuperação defensiva

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 27, Jogador 13, Jogador 7, Jogador 10, Jogador 17

Zona de finalização: Área – Centro

J18: Padroense FC 2-1 SC Braga

- GOLO PADROENSE FC: 1-0 (57')

Momento do jogo: Esquemas Táticos Defensivos – Canto

Principais problemas evidenciados: Posicionamentos errados – ETD

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 19, Jogador 14

Zona de finalização: Entrada da área

Zona de assistência: Canto – Direito

- GOLO PADROENSE FC: 2-0 (64')

Momento do jogo: Organização Defensiva

Principais problemas evidenciados: Abordagem defensiva / 1x1; Defesa da área / cruzamento

Jogadores com influência direta no golo: Jogador 18, Jogador 14, Jogador 5

Zona de finalização: Pequena área

Zona de assistência: Área – Esquerda

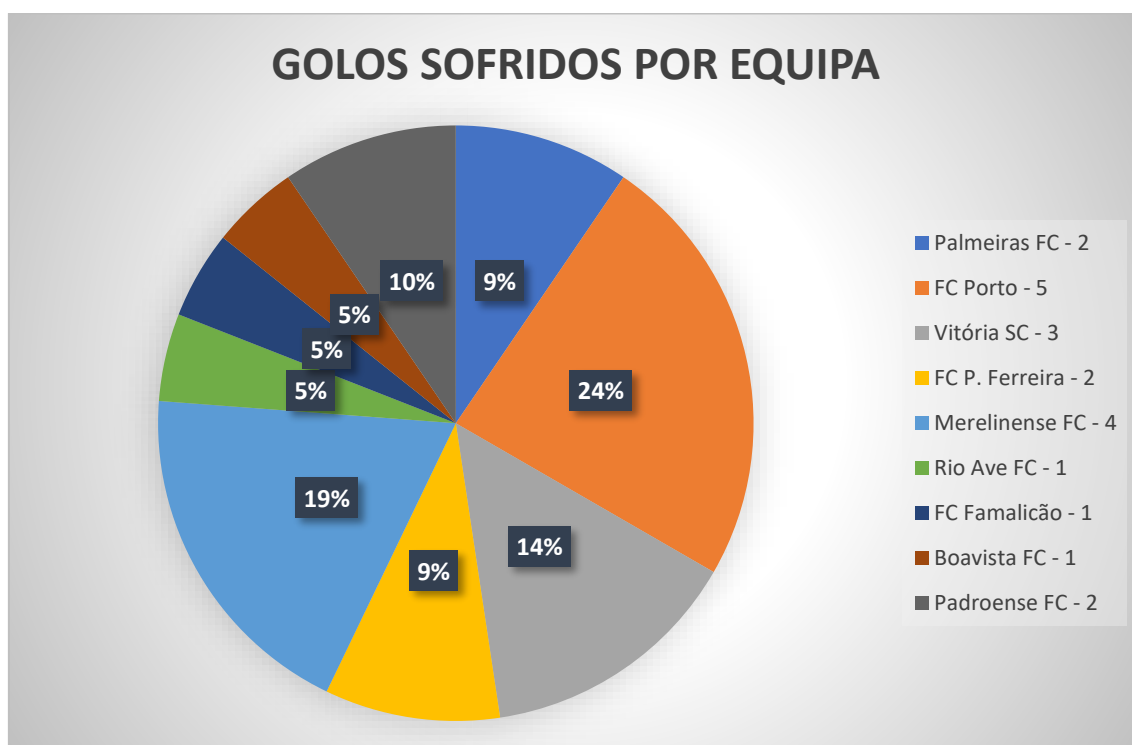


Gráfico 1 - Golos sofridos por equipa

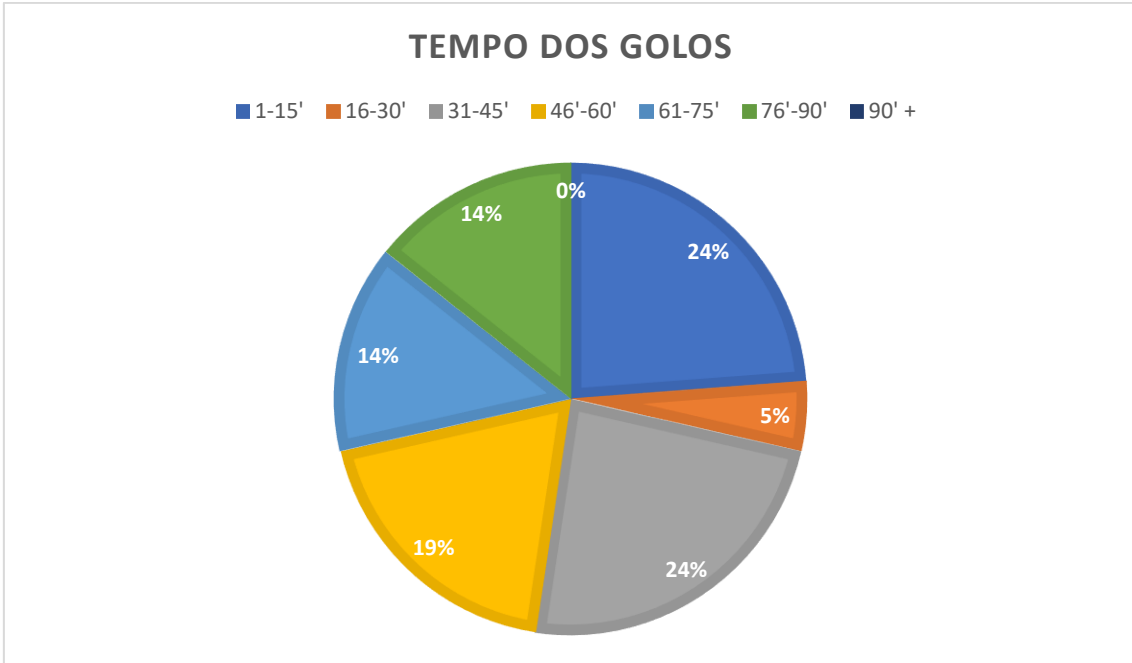


Gráfico 2 - Tempo dos golos sofridos em percentagem

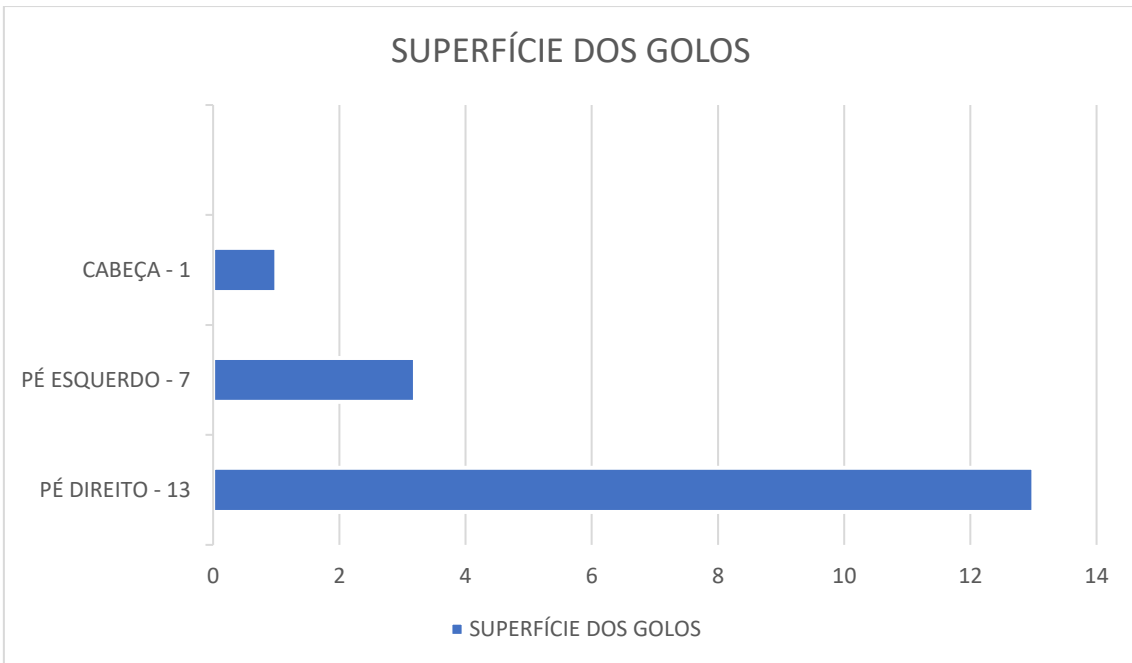


Gráfico 3 - Superfície de remate dos golos sofridos

GOLOS SOFRIDOS POR MOMENTO DO JOGO

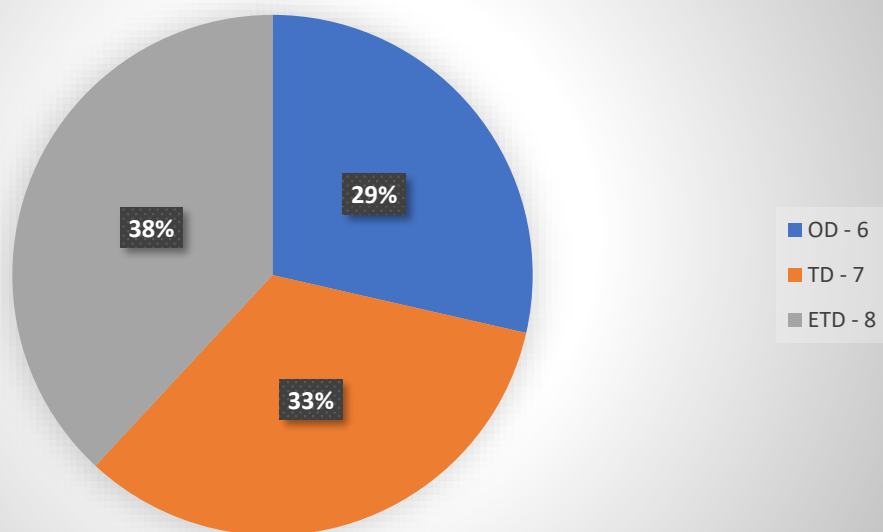


Gráfico 4 - Golos sofridos por momento do jogo

Principais problemas evidenciados nos golos sofridos: A que se reportam?

Quadro 33 - Glossário dos principais erros evidenciados nos golos sofridos

Defesa da área / cruzamento - Falhas na marcação às referências na área perante situações de cruzamento ou passe, bem como alívios incorretos ou para zona de risco;
Falhas de comunicação – Confusão e desconcentração geradas a partir de falhas de comunicação, má comunicação ou ausência de comunicação;
Recuperação defensiva – Recuperação/reorganização defensiva lenta por parte da equipa, setores ou jogadores, permitindo tempo e espaço para assistência ou finalização do adversário;
Abordagem defensiva / 1x1 – Erros de leitura dos lances que resultam em tentativas falhadas ou pouco eficazes de desarme, antecipação, interceção, originando a criação de situações de golo para o adversário. Faltas cometidas que resultam em grandes penalidades também são englobadas neste ponto;
Erros na pressão – Golo originado quando somos batidos na pressão à 1 ^a /2 ^a fase de construção do adversário;
Alinhamentos defensivos – Reportam-se exclusivamente a erros na organização da nossa última linha que permitem que o adversário não seja apanhado em situação de fora-de-jogo;
Equilíbrios e controlo de referências para transição – Nomeadamente em golos sofridos em TD, onde não fomos capazes de controlar as referências adiantadas do adversário para transitar ofensivamente, permitindo ligação e consequente progressão até à nossa baliza;
Posicionamentos errados – ETD – Erros nos posicionamentos ou nas funções dos jogadores nos cantos, livres e lançamentos defensivos;
Controlo da profundidade – O adversário consegue ferir a nossa última linha, ganhando a frente no espaço entre os nossos defesas e o guarda-redes com condições para finalização;
Erros na 1^a fase de construção – Maus passes e más receções que resultam em perdas de elevado risco na nossa 1 ^a fase de construção;
Posicionamentos errados – setor intermédio – Médios muito próximos entre si no corredor em que se encontra a bola resultando em dificuldades na basculação quando o adversário sai da zona de pressão com variação de centro do jogo.

PRINCIPAIS PROBLEMAS EVIDENCIADOS NOS GOLOS

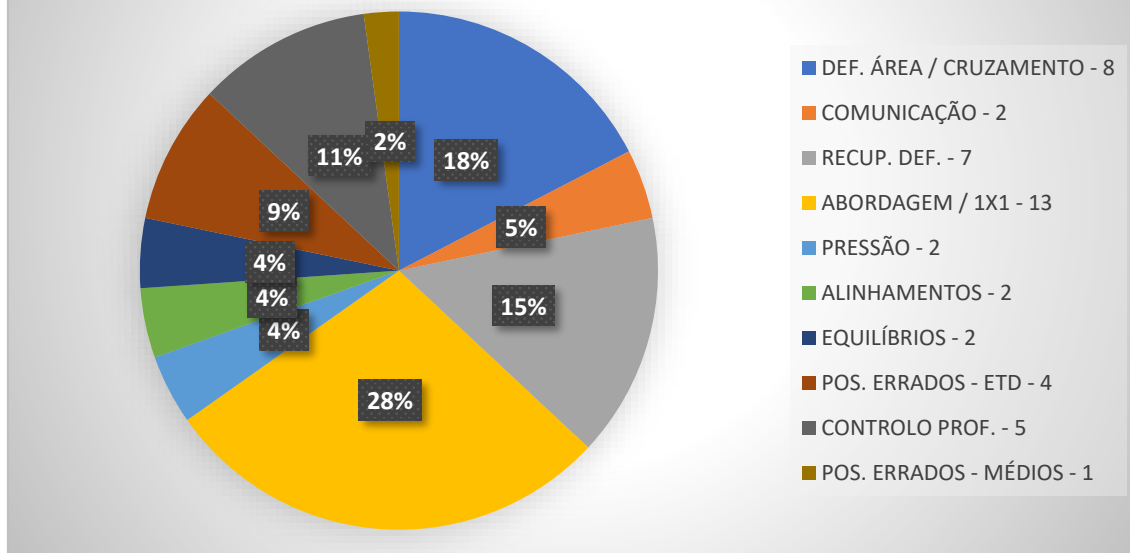


Gráfico 5 - Principais problemas evidenciados nos golos sofridos

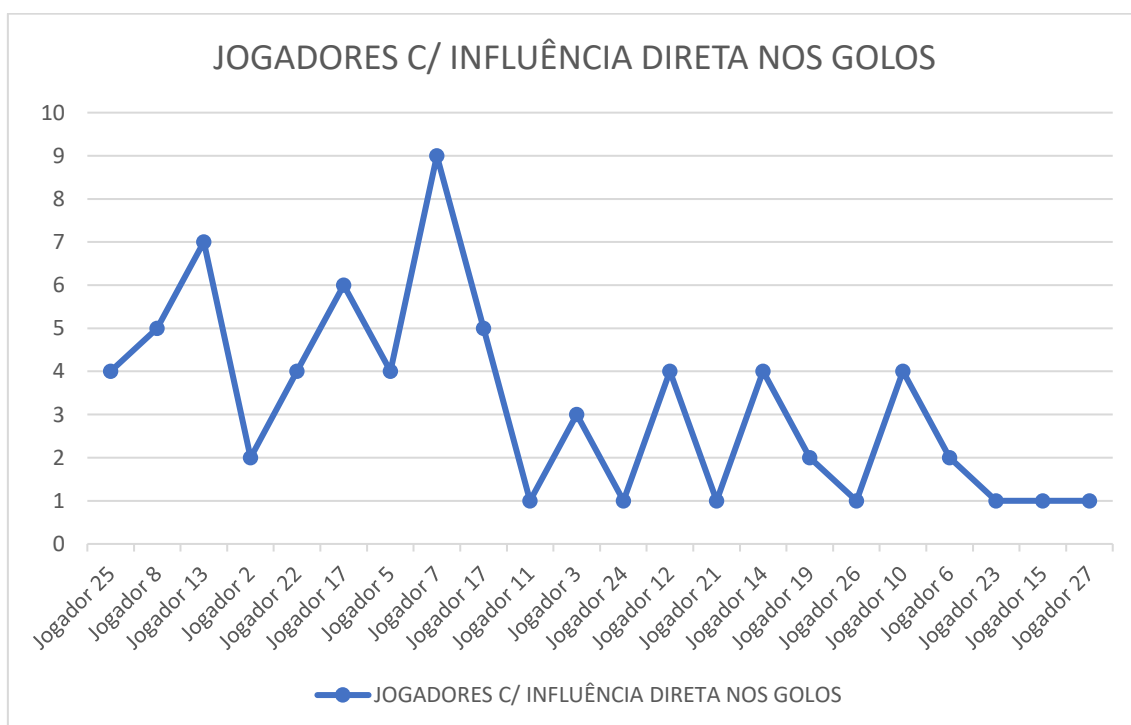


Gráfico 6 - Jogadores com influência direta nos golos sofridos

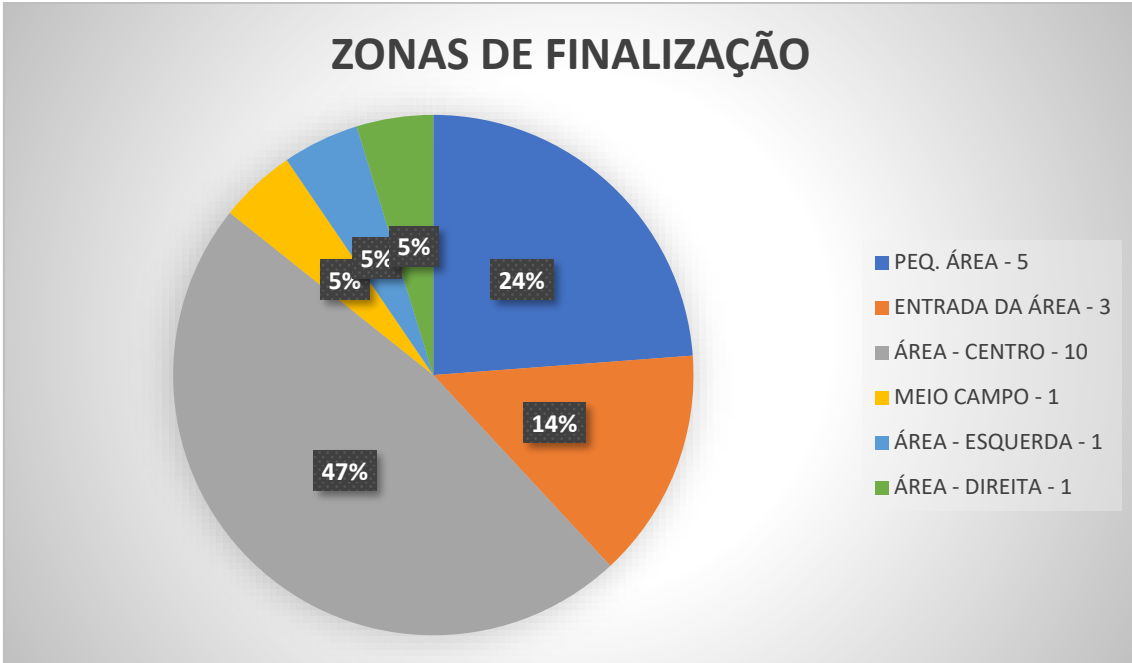


Gráfico 7 - Zonas de finalização dos adversários nos golos sofridos

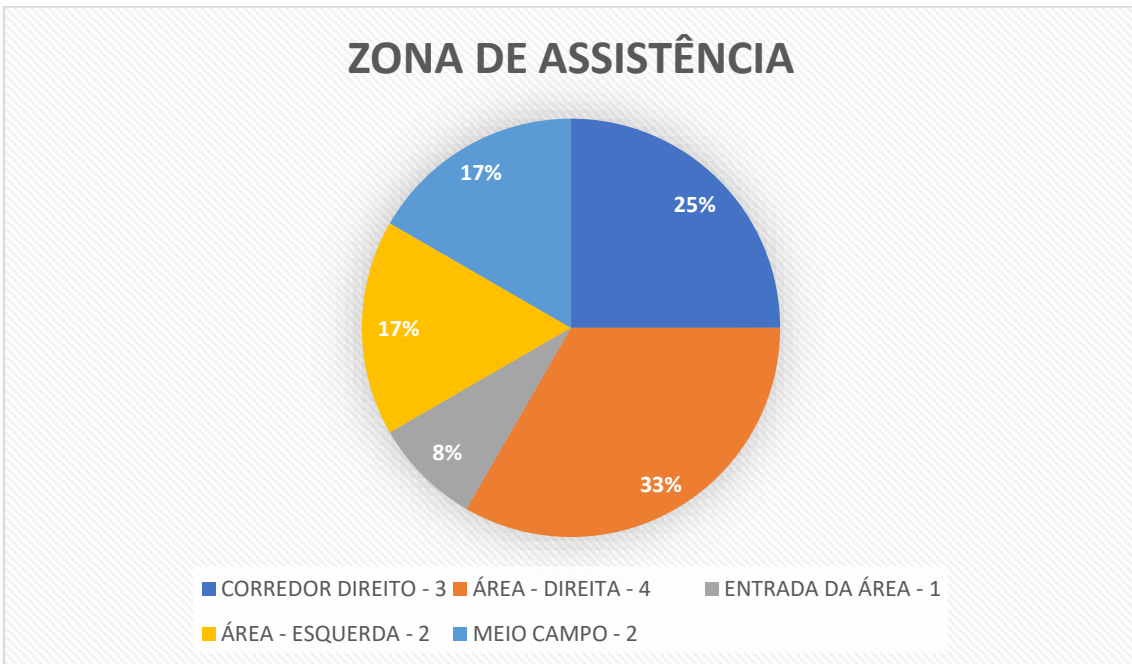


Gráfico 8 - Zona de assistência dos adversários nos golos sofridos

(NOTA: Apenas contabilizados os golos com assistência eficaz para finalização.)

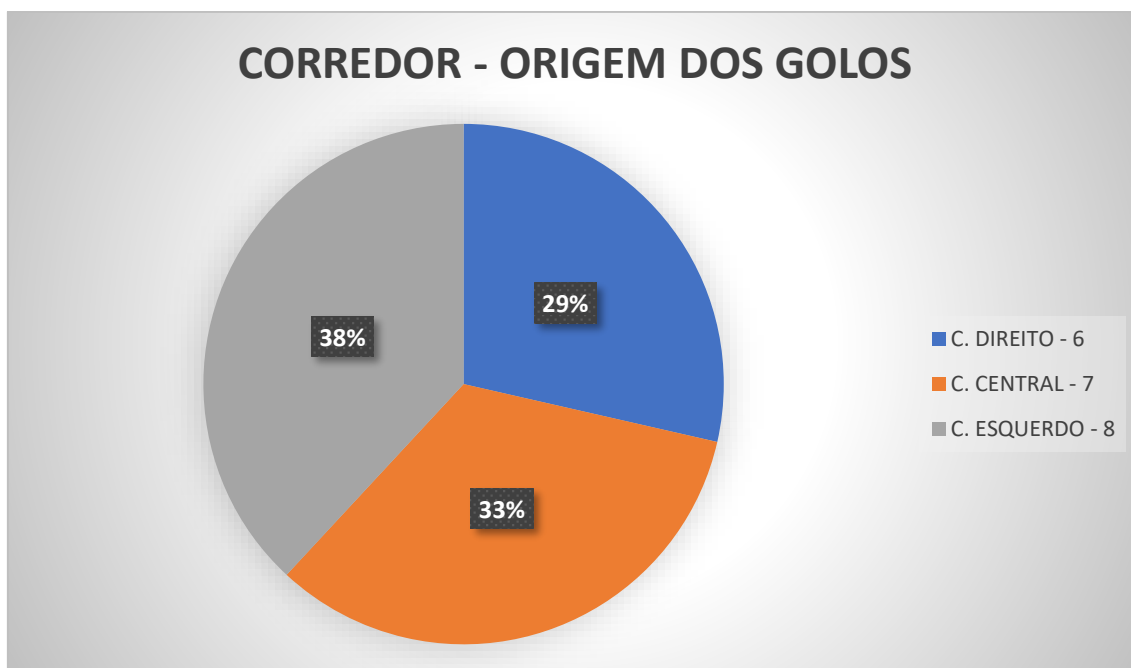


Gráfico 9 - Corredor de origem da jogada nos golos sofridos

Fazendo uma análise aos golos sofridos, importa destacar a melhoria considerável da equipa na 2ª volta (8 golos sofridos) em comparação com a 1ª volta (13 golos sofridos). Para além do número de golos sofridos, saliento também o número de jogos em que não concedemos qualquer golo ao adversário na 2ª volta (4 jogos) em comparação com a 1ª volta (apenas 1 jogo). A maior solidez defensiva na 2ª volta acabou por ser um fator muito relevante para a conquista do objetivo de passagem à fase seguinte.

Para mim é claro que esta melhoria considerável não se deveu única e simplesmente ao trabalho da linha defensiva. Deveu-se a toda a equipa. A defesa começa no nosso ponta de lança quando este inicia a pressão e termina na defesa da finalização do nosso guarda-redes, sendo que pelo meio existe um conjunto de dinâmicas e de relações de cooperação que são fundamentais para o sucesso do nosso processo defensivo. A nossa capacidade de pressão também foi melhorando com o tempo, fomos sendo cada vez mais abrangentes e agressivos (no bom sentido) a defender, com uma inteligente ocupação dos espaços e superior contundência nos duelos.

No entanto, como referi anteriormente, considero que a alteração na nossa equipa técnica foi um fator determinante para a melhoria do nosso processo defensivo. Não colocando em causa a competência do Treinador-Adjunto Principal 1, que considero um profissional de excelência, a saída deste e a conseqüente entrada do Treinador-Adjunto Principal 2, trouxe um conjunto de novas dinâmicas de trabalho que, na minha opinião, foram relevantes para a superior consistência defensiva apresentada na 2ª volta da 1ª fase, com repercussões no número de golos sofridos. Desde a alteração foram realizados seis jogos até ao final desta fase, sendo que em quatro desses seis jogos mantivemos a nossa baliza a zero. Dos quatro golos sofridos nesses seis jogos, três deles surgiram na sequência de esquemas táticos defensivos. O conjunto de novas dinâmicas incluiu a nossa total responsabilidade pelo setor defensivo que nos permitiu criar exercícios específicos para desenvolvimento do setor e preparar sessões de vídeo com os defesas no auditório de forma regular para corrigir e reforçar certos comportamentos. Pela análise detalhada aos golos sofridos, identificamos que a defesa da área era um ponto muito débil da nossa equipa. Na grande maioria dos golos sofridos foi frequente a existência de referências sem marcação no interior da nossa área. Existia um fraco reconhecimento do espaço circundante, sendo pouco habitual o gesto de rodar pescoço em situações de cruzamento para identificar os adversários e assumir a marcação individual. Também ao nível das abordagens defensivas foram visíveis erros básicos de má colocação dos apoios para defender o 1x1, o corpo estava frequentemente mal orientado para defender a baliza e o tempo de entrada sobre a bola para desarmar era incorreto. Logo na primeira semana de trabalho do nosso novo elemento, começamos a incidir sobre estes pormenores tanto ao nível do exercício, como ao nível do vídeo. Exemplos práticos são mostrados noutra parte deste relatório.

3.3.2. 2ª Fase – Fase de Apuramento de Campeão

Garantida a ida à Fase de Apuramento de Campeão, a nossa equipa iria enfrentar as restantes nove melhores equipas sub-17 do país. Independentemente do grau de dificuldade de cada uma das séries, todas as equipas tiveram o seu mérito em chegar a esta nova fase. Aqui iríamos encontrar dois grupos distintos de equipas, aquelas que tinham como objetivo garantir a manutenção e que indo à 2ª fase acabaram por conseguir atingir esse mesmo objetivo a meio da época, e aquelas que tinham como objetivo lutar pelo título de campeão nacional do escalão. Um campeonato recheado de qualidade composto pelas seguintes equipas: Académica de Coimbra, CD Feirense, FC Porto, Grupo Desportivo Estoril Praia, SCU Torreense, SL Benfica, SC Braga, Sporting Clube de Espinho, Sporting CP e Vitória SC.

Diferentes adversários, diferentes problemas que nos seriam colocados todas as semanas. Um lote de equipas que jogavam sem pressão para obtenção de resultados e que por isso nos podiam colocar dificuldades acrescidas, apesar da sua reduzida qualidade individual em comparação com as equipas mais consagradas nesta divisão e que lutariam pelos lugares cimeiros da classificação.

3.4. Funções do treinador-adjunto estagiário

Um estudo de Ferrão et al. (2018), com treinadores da 1ª liga portuguesa concluiu que as funções do treinador-adjunto se centram no auxílio ao treinador principal no planeamento, na realização de tarefas do treino e na realização de observação e análise na competição. Os autores referem ainda que este também exerce funções de liderança, devendo ter fortes valores de lealdade e compromisso para com o treinador principal. A lealdade parece corresponder a uma das características mais valorizadas pelos treinadores principais quando questionados sobre a função do treinador-adjunto, como sugere José Gomes cit. por Coelho (2022) ao afirmar que *“a competência poderá não ser suficiente se não houver lealdade”*. Para além da lealdade, Coelho salienta ainda o

conhecimento do jogo, o conhecimento geral, a perspicácia e eficiência, e a harmonia e congregação de esforços como os pilares basilares que devem guiar e conduzir a atividade do treinador-adjunto.

Também Abel Pimenta (cit. por Baptista et al., 2022, p. 13) salienta que a função de treinador-adjunto é muito complexa e obriga a ter competências diversas em muitas áreas, e reforça ainda que o treinador principal hoje em dia tem um role de preocupações à sua volta que provocam que cada vez mais a equipa técnica tenha que assumir muitas funções do próprio planeamento e operacionalização do processo de treino. Deste modo, a multidisciplinaridade das equipas técnicas assume atualmente especial relevância, e isto é nomeadamente verificável nas equipas técnicas que operam no futebol de elite onde podemos constatar que estas são compostas por vários elementos, com funções distintas, que trabalham conjuntamente de forma a atingir determinados fins. Nesse sentido, o papel do treinador-adjunto tem adquirido uma importância superior ao longo dos anos e não raras vezes identificamos situações em que o mesmo assume um papel superlativo no planeamento, operacionalização e controlo do treino, por vezes até superior em comparação com o treinador principal, que atualmente tem um leque de preocupações e uma abrangência de ação que não lhe permitem estar “em todas as frentes”.

Enquanto treinador-adjunto, participei na sugestão de conteúdos e exercícios para o treino, no terreno ajudei na operacionalização dos exercícios: montagem e desmontagem de exercícios, colaborei na condução e intervenção nos exercícios, sendo que o meu papel passou essencialmente por intervir sobre a linha defensiva, dirigindo o meu feedback maioritariamente para os defesas, a par do treinador-adjunto principal. O treinador principal e o outro treinador-adjunto intervinham mais sobre os médios e avançados. No final dos treinos, de forma autónoma, analisava os exercícios, procurando retirar informação que pudesse ser útil partilhar com a equipa técnica para o planeamento das unidades de treino seguintes e preenchia um ficheiro de controlo da assiduidade. Em jogo, estava no banco, intervinha sobre a linha defensiva e estava em comunicação com outro adjunto que via o jogo de um plano elevado e que me transmitia informações de cariz tático, que eu filtrava para transmitir ao treinador principal

o mais relevante. Ainda no dia de jogo ajudava na realização do aquecimento. Por último, analisava o nosso jogo, selecionando cortes de vídeo para partilhar com a equipa técnica de forma a criarmos um vídeo com lances que para mostrar no auditório ao plantel e fazia um relatório de jogo para enviar para a coordenação técnica. Naturalmente que em todas estas tarefas tinha em máxima consideração a ideia de jogo do treinador, desde a sugestão de exercícios até à elaboração do relatório de jogo. Segue-se uma análise mais aprofundada a cada uma das tarefas que desempenhei ao longo do estágio, com exemplos práticos da minha intervenção.

3.4.1. Sugestão e operacionalização de exercícios – Setor defensivo

A sugestão e operacionalização de exercícios surgiu como uma das tarefas mais propícias para o meu desenvolvimento profissional. Acabei por adquirir esta responsabilidade fruto da confiança do treinador principal em delegar o trabalho com os defesas para mim e para o treinador-adjunto principal depois da alteração na nossa equipa técnica. A excelente relação com o treinador-adjunto principal também acabou por facilitar todo o processo, pois este sempre me viu como alguém capaz de propor e implementar novos exercícios, conferindo-me abertura total para apresentar e liderar o exercício a par deste. Estes exercícios foram realizados maioritariamente à quarta-feira (2ª UT da semana) devido à organização do morfociclo por parte do treinador principal. Nesse dia, habitualmente eu e o treinador-adjunto principal levávamos sugestões de exercícios para apresentarmos um ao outro e, após discussão e partilha de ideias, definíamos o que íamos trabalhar nessa unidade de treino em função das necessidades específicas do setor defensivo e de cada um dos defesas, construindo exercícios propensos à evolução de determinados conteúdos. Para Almeida (2016), é relevante que parte da conceção e operacionalização do processo de treino-ensino-aprendizagem discorra no sentido de desenvolver competências relativas à posição específica do jogador.

Com estes exercícios pretendíamos incidir sobretudo nos comportamentos defensivos requeridos em função do nosso modelo de jogo, com muito foco no posicionamento defensivo, articulação da linha defensiva para controlo da profundidade e da largura (relações de contenção e cobertura) e o controlo de referências na defesa do cruzamento. A nossa principal preocupação passou sempre por construir exercícios que garantissem propensão daquilo que pretendíamos trabalhar, garantindo repetição sistemática e oportunidades de resposta suficientes aos defesas.

Esta tarefa permitiu-me desenvolver a minha capacidade para tomar decisões e ser autónomo na minha prática como treinador, desenvolver a minha capacidade de comunicação, onde procurei transmitir as ideias e instruções de forma clara e eficaz aos jogadores. A criação destes exercícios exigiu um aprofundamento dos meus conhecimentos, levando-me a investigar e a compreender melhor alguns aspetos específicos do jogo e sobretudo a despendar muitas horas a analisar os jogos e os treinos para perceber detalhadamente as necessidades de cada um dos meus defesas, mas ao mesmo tempo também foi crucial para o desenvolvimento da minha criatividade pois permitiu-me inovar e “desenhar” novos exercícios que nunca me tinham passado pela cabeça, experimentar diferentes abordagens e estratégias e avaliar os resultados obtidos, permitindo-me identificar o que funciona e o que precisa de ser melhorado nos exercícios futuros.

Segue-se uma lista de exercícios realizados para desenvolvimento do setor defensivo.

2 Defesas - Passe recuado com bola aberta

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

Figura 52 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 1

Pretendíamos com este exercício trabalhar o controlo da profundidade perante a oposição de dois avançados.

Tendo em conta a análise feita ao próximo adversário (CD Feirense), identificamos que jogam em 1-4-4-2 com uma dupla de avançados que faz muitos movimentos contraditórios e que pode causar algumas dúvidas à nossa linha defensiva. Nesse sentido, idealizamos este exercício que nos permitiu representar uma situação próxima da que vamos encontrar no próximo fim-de-semana.

O exercício foi realizado com 9 jogadores (os que estavam disponíveis) e pressupôs a existência de dois grupos. Um primeiro grupo formado por uma linha defensiva de 4 elementos e um segundo grupo formado por 5 elementos em processo ofensivo. Consistia numa situação de passes frente a frente entre o treinador e um jogador, em que a bola se encontrava coberta. Num momento definido pelo treinador a bola era colocada nos lados do jogador à sua frente ou num dos dois jogadores na linha de meio campo, ficando descoberta e pronta para ser batida na profundidade. Nesse momento, a linha defensiva de quatro elementos devia rapidamente ajustar os seus apoios para controlar o espaço nas suas costas e evitar a finalização dos dois “avançados”. Foi pedido aos dois jogadores mais adiantados que fizessem movimentos contraditórios de forma a representarem o que será feito pelo adversário no próximo jogo, podendo o grupo de três elementos jogar curto no “avançado” em apoio para este devolver

(tocar de frente) e conseqüentemente explorar a profundidade, ou jogar longo diretamente na profundidade.

Tendo em conta que este exercício foi realizado em simultâneo com outro exercício para os médios/avançados, apenas tivemos meio campo disponível para o fazer. O espaço do exercício não foi o mais adequado, nem o mais representativo tendo em conta o contexto real de jogo. Normalmente a bola longa para a profundidade é batida de zona mais recuada, estando a linha defensiva mais alta no campo. Sendo o espaço pouco profundo, a maioria das bolas longas foram batidas para zona muito próxima do guarda-redes, reduzindo o raio de ação dos defesas. Perante algum insucesso que estávamos a verificar no exercício, na última série pedimos aos dois jogadores na linha de meio-campo para darem passos atrás, invadindo o outro meio campo, tendo em conta que existiu oportunidade para isso. Direi que as duas últimas repetições foram as melhores de todo o exercício, porque o espaço na profundidade aumentou, obrigando a linha defensiva a recuperar mais metros nas suas costas.


1 Defesa de Cruzamento 6 bolas colocadas nos 6 sinalizadores. Ao sinal do treinador (cor), a linha defensiva ajusta-se para defender cruzamento ou bola longa, cumprindo com os posicionamentos e comportamentos solicitados na defesa da área.		
Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 53 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 2

Este exercício foi realizado no último treino da semana, dia -2 em relação ao próximo jogo (Feirense), e teve como objetivo treinar comportamentos e posicionamentos de defesa de cruzamento. Tendo em conta a proximidade do próximo jogo, criamos um exercício que não provocasse desgaste físico e emocional aos jogadores. Nesse sentido, solicitei aos jogadores que entre

repetições, evitassem grandes acelerações e travagens. O exercício consistiu numa situação de ajuste de posicionamento da linha defensiva em função do estímulo do treinador, seguida de uma conseqüente ação de defesa de cruzamento ou de bola longa. Foram colocadas 6 bolas em 6 sinalizadores de diferentes cores. 2 bolas para cruzamento da linha de fundo, outras 2 para cruzamento das meias e 2 bolas no meio campo para bola longa. Ao meu sinal sonoro (cor), o lateral do lado da bola fazia oposição passiva, permitindo o cruzamento, enquanto que os dois centrais e o lateral do lado contrário defendiam o cruzamento, cumprindo os posicionamentos solicitados.

Com este exercício procurei reforçar a importância de o corte ser feito para uma zona segura, de preferência para os corredores laterais. Ao longo da 1ª fase do campeonato sofremos alguns golos fruto de cortarmos a bola para zonas de risco, nomeadamente para a entrada da área no corredor central. Dirigi a minha intervenção para corrigir eventuais posicionamentos desajustados, bem como para reforçar positivamente os posicionamentos corretos e as ações práticas e resolutas na defesa das diferentes bolas.


Apesar do exercício não ter oposição, e por isso não ser totalmente representativo do contexto que os meus defesas enfrentam no jogo, em que têm que ter elevadas preocupações com a marcação aos adversários na área, com este exercício enfatizamos a importância de um bom gesto técnico para cortar a bola para as zonas pretendidas, e isso só foi possível fazer sem oposição, de forma a dar oportunidade de resposta aos vários defesas.

Sinto que o exercício estava bem construído, mas perdi muito tempo na explicação do mesmo. Tenho de melhorar a simplicidade e a objetividade da minha mensagem, de forma a aumentar o tempo útil de treino. Teria sido mais proveitoso parar o exercício a meio para explicar e corrigir alguns posicionamentos e comportamentos, em vez de ter perdido tanto tempo na explicação para posteriormente não ter parado nenhuma vez. Perante determinadas ações erradas, como por exemplo: aliviar a bola com o pé dominante, quando teria sido mais proveitoso utilizar o pé não dominante pela maior superfície de contacto e maior probabilidade de aliviar a bola para zona

segura, eu podia ter parado o exercício, pedido para repetir o gesto técnico e verificar a melhoria da eficácia recorrendo ao comportamento solicitado. Sinto que, ao agir dessa forma, os jogadores teriam tirado maior proveito da minha intervenção.

2 Comportamentos defensivos

- O exercício inicia com o Treinador a movimentar-se com a bola, em que a linha defensiva tem que articular o seu posicionamento em largura/profundidade em função desse estímulo (posição da bola e bola coberta ou descoberta).
- No momento em que o Treinador passa a bola para um dos "bonecos" nos corredores laterais, o lateral tem de saltar e a linha defensiva bascular para o lado da bola.
- No momento em que o Treinador passa a bola para o "boneco" no corredor central, um dos defesas centrais tem de saltar no encurtamento e a linha defensiva tem de fazer cobertura (linha de 3).
- Posteriormente, na sequência de passes curtos, o Treinador diz para sair cruzamento da direita ou da esquerda.
- Finalizam 2 jogadores contra os 2 defesas centrais e o lateral do lado contrário ao cruzamento.
- Após finalização ou alívio do cruzamento, o Treinador diz uma cor de um sinalizador (vermelho/azul/amarelo/branco) e a linha defensiva tem de se ajustar em função do posicionamento do sinalizador.



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

Figura 54 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 3


O exercício acima representado foi inicialmente proposto por mim, mas não continha a última variante de ajuste de posicionamento da linha defensiva em função do posicionamento do sinalizador. Essa variante foi proposta pelo meu colega. Segundo Sequeira (2022), a divisão de tarefas, a tomada de decisão e a reflexão em conjunto, aumentam a qualidade do treino e isso reflete-se na evolução dos jogadores. Ao longo deste percurso, procurei beber o máximo de informação possível do meu colega de “setor”. Embora deva reconhecer que o mesmo não possui uma grande experiência como treinador, a sua experiência como jogador foi considerável. Ele esteve lá dentro, vivenciou todas as dificuldades inerentes à posição de defesa central, pelo que sempre considerei todas as suas ideias para os exercícios. Neste caso concreto, aceitei de bom grado a variante apresentada por ele e fechamos o exercício na forma descrita na imagem.

Este exercício teve como objetivo treinar a organização defensiva da linha defensiva, fundamentalmente o posicionamento da linha quando um dos elementos sai para pressionar (linha de cobertura), a identificação e marcação cerrada às referências na área perante cruzamento e a defesa da área. O exercício correu bastante bem, sendo que todos os objetivos definidos foram

cumpridos. Em relação à última variante de ajuste da linha em função das diferentes cores, esta foi uma variante que acabou por reforçar o que foi trabalhado na primeira variante, mas em diferentes zonas do campo.

1 Comportamentos da Linha Defensiva

- O exercício inicia com o Treinador a movimentar-se com a bola, em que a linha defensiva tem que articular o seu posicionamento em largura/profundidade em função desse estímulo (posição da bola e bola coberta ou descoberta).
- No momento em que o Treinador passa a bola para um dos "bonecos" nos corredores laterais, o lateral tem de saltar e a linha defensiva bascular para o lado da bola.
- No momento em que o Treinador passa a bola para o "boneco" no corredor central, um dos defesas centrais tem de saltar no encurtamento e a linha defensiva tem de fazer cobertura (linha de 3).
- Posteriormente, na sequência de passes curtos, o Treinador faz um passe longo na diagonal para as costas do lateral, para este rodar apoios e defender a profundidade.
- No seguimento, ocorre uma situação de 1x1 no corredor contrário com consequente cruzamento. Caso o cruzamento não surja, há novamente cruzamento, mas no corredor contrário, agora sem oposição.
- Finalizam 2 jogadores contra os 2 defesas centrais e o lateral do lado contrário ao cruzamento.



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

Figura 55 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 4

Este exercício foi uma adaptação do exercício anterior em que acrescentamos uma bola longa diagonal colocada nas costas do lateral por parte do treinador, depois de termos identificado em jogo alguns erros na rotação dos apoios do nosso lateral direito quando a bola entrava nas suas costas em trajetória aérea. Aqui pretendemos que o lateral evitasse bola a entrar no espaço entre central e lateral, tendo para isso que fechar dentro. Ao mesmo tempo procuramos que este fosse eficiente na rotação de apoios, percebendo quando devia rodar por dentro (rotação pelo ombro) ou por fora para controlo da profundidade. No momento de contacto com a bola pedimos que cortasse para fora (linha lateral) ou que jogasse no guarda-redes com segurança, se tal fosse possível. Depois surgia uma situação de 1x1 no corredor oposto onde o defesa devia proteger a baliza, encaminhar o adversário para fora, tentar o desarme no tempo certo ou intercetar o cruzamento. Se o atacante conseguisse cruzar, o lance terminava com a defesa da área dos centrais e do lateral do lado contrário perante a oposição de dois atacantes. Caso não existisse cruzamento, sinal de que o defesa lateral foi bem-sucedido, havia lugar a um novo cruzamento no corredor contrário, mas sem oposição, de forma a tornar propenso o trabalho de defesa da área.

Um exercício bastante rico e completo que nos permitiu corrigir alguns problemas que vinham sendo evidenciados no passado recente, garantindo elevado número de repetições para controlo da profundidade, defesa do 1x1 e defesa do cruzamento.

3 Controlo da Profundidade

- O exercício inicia com o Treinador a fazer passes curtos com 1 jogador ("bola coberta"), enquanto a linha defensiva está posicionada em bloco alto com os apoios preparados para " tirar" profundidade.
- Quando o Treinador rodar com bola ou a passar para um dos lados ("bola descoberta"), vai ser feito um passe longo (treinador/jogador), nas costas da linha defensiva, para 3 avançados finalizarem em 3 mini balizas, colocadas na linha da área de penálti. No momento de "bola descoberta", a linha defensiva tem de "tirar" profundidade, tentando evitar que os avançados façam golo.
- Após finalização ou alívio da bola, o Treinador diz uma cor de um sinalizador (vermelho/azul/amarelo/branco) e a linha defensiva tem de se ajustar rápido em função do posicionamento do sinalizador.



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

Figura 56 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 5

O exercício foi pensado e construído tendo em vista a correção de um comportamento por parte da nossa linha defensiva no que concerne aos alinhamentos defensivos perante movimentos de rutura dos adversários na profundidade. Quando o adversário realiza movimento de rutura na profundidade, é esperado que os nossos defesas sejam capazes de acompanhar esse movimento até ao ponto em que o adversário entra em fora-de-jogo. Nesse momento, é fundamental o defesas ajustar rapidamente os seus apoios e subir, de forma a colocar o opositor em posição irregular. Aconteceu que, em função da ameaça de rutura nas costas da nossa última linha, os nossos defesas afundavam demasiado cedo, existindo alguma descoordenação no posicionamento dos quatro elementos, o que é suficiente para colocar o adversário em jogo numa situação de potencial 1x1+GR.

Quando a bola ficava descoberta foi notório o esforço dos defesas em colocar os apoios corretamente para retirar profundidade. Em função do estímulo do treinador, foi possível tornar propenso este ajuste da linha defensiva para recuar e subir de forma coordenada e deixar os adversários em fora-de-jogo,

porque este tinha o “comando” do exercício ao ter a bola controlada, alternando entre bola coberta e bola descoberta.

Apesar dos objetivos para o exercício terem sido cumpridos, notou-se claramente a dificuldade dos jogadores que estavam a atacar em realizar movimentos diversificados para atacar a profundidade.



Figura 57 - Intervenção sobre comportamento errado do defesa direito no exercício 5

2 Trabalho Linha Defensiva

- O exercício inicia com o Treinador a fazer passes curtos com 1 jogador ("bola coberta"), enquanto a linha defensiva está posicionada em bloco médio com os apoios preparados para " tirar" profundidade.
- Quando o Treinador rodar com bola ou a passar para um dos lados ("bola descoberta"), vai ser feito um passe longo (treinador/jogador), nas costas da linha defensiva para 2 avançados. No momento de "bola descoberta", a linha defensiva tem de "tirar" profundidade, tentando evitar que os avançados façam golo.
- Após finalização ou alívio da bola, sai outra bola do EXT direito/esquerdo que faz passe para o jogador que está no círculo central, que varia o jogo com passe longo para o EXT esquerdo/direito e desloca-se para o corredor para lhe dar apoio.
- No seguimento, ocorre uma situação de 1x1(passivo), em que o EXT cruza ou faz um passe atrasado para o jogador que lhe veio dar apoio fazer cruzamento das "meias". Esta variação de movimentos, obriga a linha defensiva a baixar/subir consoante o posicionamento da bola e ao mesmo tempo encostar nas referências dentro da área.
- Finalizam 2 jogadores contra os 2 defesas centrais e o lateral do lado contrário ao cruzamento.
- Após finalização ou alívio do cruzamento, o Treinador diz uma cor de um

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

Figura 58 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 6

Com este exercício procurávamos trabalhar a organização defensiva do setor defensivo perante oposição de dois avançados em diferentes situações: bola longa do meio campo, cruzamento da linha de fundo ou cruzamento das meias. Através desta variabilidade de situações, obrigávamos a linha defensiva

a ajustar o seu posicionamento em largura e em profundidade consoante o posicionamento da bola, sem perder o controlo das duas referências.

O exercício não correu da forma pretendida. Talvez tenha sido demasiado complexo ou a mensagem não foi transmitida de forma clara, mas no início existiram várias situações em que os jogadores se esqueceram das suas tarefas, nomeadamente o jogador que inicialmente trocava uns passes com o treinador. Outro dos motivos para o reduzido sucesso do exercício prendeu-se com os erros técnicos no passe longo de variação para o corredor contrário, fazendo com que o exercício parasse algumas vezes. Nas ações defensivas destaque para a dificuldade dos nossos centrais em ganhar a frente às referências nos cruzamentos tirados para a zona entre a linha defensiva e o guarda-redes e para muitos erros de defesa de área (cortes a baixa altura e para zona perigosa). Estes problemas sucederam devido ao mau posicionamento corporal para controlar os opositores. Importante fixar na referência e usar braços para ganhar a frente.


<p>4 Organização defensiva setorial</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo 4+1 contra 4+1.- Trabalho de pressão/cobertura e basculação da linha defensiva com intuito de fechar espaços para o opositor não ligar com os seu atacante, que ao receber a bola pode fazer golo. Quando a bola entra no atacante, podem reagir e defender os 4 defesas.- Ninguém pode invadir o setor contrário.		
Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 59 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 7

Um exercício que realizei com os defesas por mais do que uma ocasião, chegando também a ser realizado no formato 4+2 contra 4+2, onde pretendíamos trabalhar os alinhamentos defensivos, nomeadamente a definição da linha de cobertura quando um dos defesas encurta para fazer contenção. Para além de se tratar de um exercício que os jogadores gostam, principalmente pela existência de competição entre as duas equipas, é um exercício com

elevada propensão de encurtamentos para contenção, obrigando os restantes três elementos a posicionarem-se e a prepararem corpo e apoios para evitar passe entre defesas com muita frequência. Entrando o passe, os quatro defesas têm de fazer uma rápida recuperação defensiva de forma a evitar finalização, sendo que foi pedido ao guarda-redes para não sair da baliza nesses casos, porque de outra forma tornaria praticamente impossível a ação do atacante. Apesar de não ter sido o principal objetivo com a realização do exercício, também acabamos por focar a qualidade do 1º toque para criar dúvidas em quem defende bem como a qualidade e intensidade do passe. No entanto, essa preocupação com os comportamentos ofensivos, fez-nos dispersar um pouco na nossa comunicação, sendo que a determinada altura os jogadores começaram a cometer alguns erros nomeadamente no controlo do espaço entre central e lateral quando o lateral fazia contenção no opositor direto, abrindo grande espaço entre ambos que resultou em alguns passes a entrar nas costas da linha. Embora existissem também objetivos para quem tinha bola, a espaços deixamos de intervir naquilo que era efetivamente importante para o desenvolvimento do nosso jogar.

8 Progressões táticas
 Progressões táticas com finalização - diferentes relações na relação cooperação/oposição:
 - 3x2+gr; 4x3+gr;
 1º : É feito um passe longo do meio campo para os defesas cortarem para uma zona segura
 2º : Sai uma segunda bola pelo jogador que fez o passe longo para se iniciar o 3x2 / 4x3



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

Figura 60 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 8

O exercício 8 foi proposto por mim ainda antes da alteração na nossa equipa técnica. Numa altura em que realizávamos com frequência o exercício de finalização com transição (UT 129), sem a existência de fora de jogo, sugeri a realização deste tipo de trabalho por ser muito mais representativo do contexto real do jogo e permitir aos defesas treinarem os alinhamentos defensivos em

diferentes relações de cooperação. Salientar que o exercício terminava com uma variante de 5x4+GR, que será apresentada no exercício seguinte. Cada variante durava seis minutos, sendo que as duplas, triplas e quadruplas rodavam a cada repetição. Numa altura em que o trabalho específico realizado com o setor defensivo era quase inexistente, este exercício acabou por ser muito bem recebido por parte do treinador principal.

7 Organização Linha Defensiva vs Organização Ofensiva

- Exercício inicia com uma bola longa do Pivot para os defesas, que têm de orientar apoios, tirar profundidade e aliviar/cortar a bola(sem oposição).
- Em seguida, sai uma 2ª bola num dos MI e realiza-se um 5x4+Gr à largura da área de penálti.
- Ataque em vaga.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

Figura 61 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 9

A última variante do exercício anterior acabou por se transformar num só exercício, que foi realizado com alguma frequência desde então em articulação com os restantes setores da equipa. O treinador principal identificava este exercício como um contexto de exercitação muito rico para o setor intermédio e ofensivo pois garantia elevada propensão de combinações em espaços curtos para bater a linha defensiva. Foi muito frequente ouvir o treinador principal a dizer para os jogadores se associarem durante a realização do exercício. Os jogadores recorriam a tabelas, desmarcações curtas em rutura, contramovimentos, permutas, para tentar desequilibrar a estrutura defensiva. Em relação aos defesas, este exercício era extremamente útil para treinar o posicionamento e alinhamento da linha de 4, nomeadamente perante ameaça de rutura na profundidade. O facto de a oposição romper muitas vezes nas costas da defesa, deixava sempre a linha em estado de alerta para acompanhar o movimento até ao momento em que o adversário ficava em fora-de-jogo, devendo nesse preciso momento subir e ajustar rapidamente em função do

central do lado da bola. Em simultâneo, o exercício obrigava a linha a dar passos à frente para evitar finalização com remate exterior. Potenciava a comunicação entre os vários elementos do setor, ajudando-os a desenvolver a sua liderança. E acima de tudo, dava muitas oportunidades de resposta. Quando tínhamos apenas oito defesas (situação rara), inseríamos competição entre as duas linhas para ver quem sofria menos golos. Cada linha fazia duas repetições seguidas, rodando durante os seis minutos de exercício. Quando tínhamos mais que oito defesas, isto já não acontecia pois aos defesas centrais eram atribuídos números para estabelecerem a rotação entre si (1-2, 3-4, 5-1 e assim sucessivamente). Sinto que os defesas gostavam muito deste exercício até porque tinham muito sucesso. Foi frequente no final do primeiro período de seis minutos verificar que ainda não tínhamos concedido nenhum golo e isto foi reforçando o gosto por defender e o desenvolvimento da mentalidade competitiva dos vários defesas que passaram a ter a “baliza a zero” como um objetivo sempre presente, não só neste como noutros exercícios e isso teve o seu transfer para o jogo, com reflexo na quantidade de jogos realizados sem golos sofridos por parte da equipa.

4 Org. Ofensiva VS Org. Defensiva (8x6+Gr)


- Jogo a meio campo com 1 baliza formal (equipa em O.D.) e 3 mini balizas (equipa em O.O.)
- Jogo 8x6 + Gr
- Exercício inicia na equipa em superioridade numérica (O.O.)

Equipa Com Bola:

- Procura organização ofensiva, utilizando jogo interior/externo, e privilegiando as movimentações ofensivas pré-definidas, procurando fazer golo na baliza formal. Após PERDEREM a bola, pressionam o adversário de modo a que não consigam realizar a transição ofensiva.

Equipa Sem Bola:

- Procura movimentar-se defensivamente à largura, mantendo as coberturas defensivas e pressionando o portador da bola, tentando evitar que o adversário faça golo. Se RECUPERAREM a bola, tentam realizar transição ofensiva, procurando fazer golo numa das 3 mini balizas.



Tempo exercitação:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	16 min. 0 seg.	

Figura 62 - Exercício para desenvolvimento do setor defensivo 10

Por último surge o exercício que foi apresentado com uma nova variante na UT 128, agora no formato mais utilizado ao longo da época e que pressupunha a possibilidade da equipa em organização defensiva transitar ofensivamente, procurando fazer golo numa das três mini balizas. Aqui já promovíamos a saída em passe para bater a pressão no centro do jogo e a

verticalidade no passe de transição – tentar jogar para a frente após recuperação que são dois dos nossos subprincípios no momento de transição ofensiva. Este exercício foi muito importante principalmente numa fase inicial da época para reforçar a importância da cobertura defensiva ao defesa lateral ser realizada pelo jogador mais próximo e não obrigatoriamente pelo defesa central ou pelo médio, necessitando a equipa de se ajustar em função das diferentes possibilidades. Para além das compensações defensivas, este exercício tornava muito propenso o trabalho de marcação e controlo de referências na área em situações de cruzamento e possibilitava reforçar os nossos comportamentos de defesa da área com elevada densidade. Na sequência do exercício anterior, este exercício de ataque contra defesa, pelo seu superior grau de complexidade já incluía a presença dos defesas laterais em articulação com o setor intermédio e o setor ofensivo. O treinador principal identificava este exercício como ótimo para desenvolver a variabilidade nas combinações ofensivas, permitindo aos jogadores a descoberta de novos caminhos quando a equipa adversária impedia a entrada da bola no jogador em rutura. Foi frequente ouvir o treinador principal a dizer aos jogadores: *“O extremo foi embora, a bola não entrou, quando este baixa já pode envolver o lateral, se fecharem esta possibilidade, já pode ir o médio na profundidade. Vocês é que tomam as decisões, mas é fundamental a existência de diferentes linhas de passe em apoio e em rutura”*.

3.4.1.1. Principais barreiras e estratégias de remediação

Embora a importância deste trabalho seja reconhecida pelos defesas, nem sempre foi uma tarefa fácil planear e sobretudo operacionalizar exercícios que satisfizessem as necessidades de cada um deles.

O facto de termos um plantel extenso também se justifica pelo elevado número de defesas no plantel, nomeadamente defesas centrais. Ao longo de grande parte da época foram sete(!) os defesas centrais que tínhamos para treinar. Aos seis defesas centrais inscritos, juntou-se um outro defesa central estrangeiro que não conseguiu ser inscrito atempadamente. Para além destes elementos fixos ainda tivemos ao longo da época diferentes defesas à

experiência, o que em determinados treinos fez um total de doze, treze e até catorze defesas. Um número absolutamente surreal de defesas para treinar.

Isto obrigou-nos a fazer uma “ginástica” de forma a assegurar tempo de prática e oportunidades de resposta aos vários defesas. Algumas estratégias passaram por colocar os vários centrais a fazerem oposição em exercícios de controlo de referências em situações de cruzamento e de controlo da profundidade, assegurando que todos sem exceção passavam por esta função. Embora tenhamos sentido que ter defesas a fazer de avançados não seja tão estimulante nem exigente como se tivéssemos o Jogador 28 ou o Jogador 29 a atacar a profundidade ou a movimentar-se na área para finalizar cruzamentos, para além de ser um trabalho pouco específico para eles, acreditamos que estes podiam retirar dividendos ao experimentarem aquilo com o qual muitas vezes são confrontados. Que tipo de movimentos são mais difíceis de defender? O que é que estou a fazer que me permite finalizar mais vezes? O que posso fazer para enganar o defesa? Estas podem ter sido algumas das questões que podem ter passado pela cabeça dos jogadores, fazendo-os perceber o outro lado. Ao conseguirem fazer o transfer da aprendizagem para a sua posição específica, podiam perceber como podem impedir determinados movimentos, antecipar cenários e serem mais eficazes no controlo destas referências.

Outra das estratégias utilizadas passou por sugerir ao treinador principal a inclusão de defesas centrais no seu exercício, onde poderiam participar nas ações ofensivas (passe longo, por exemplo) ou fazerem oposição e defenderem a baliza. Nem sempre senti conforto por parte do treinador principal em incluir defesas nos seus exercícios, mas consciencializei-o da necessidade de o fazer de forma a garantirmos maior propensão de ações tático-técnicas ofensivas e principalmente defensivas aos defesas centrais. A principal implicação do treinador principal passou pela possibilidade da inclusão dos defesas centrais diminuir o número de finalizações e retirar sucesso ao ataque. Contrapropus que incluísse a possibilidade de surgir uma segunda bola para finalização sem oposição para permitir que em cada repetição se assegurasse o término com finalização.

Nos exercícios que incluíam todo o plantel ou elementos de outros setores da equipa, como por exemplo o supramencionado 8x6+GR em que o treinador precisava de dois defesas laterais a atacar, existiu a preocupação de garantir que todos os defesas centrais passariam por defesas laterais. Em alguns casos, particularmente com o Jogador 11 e com o Jogador 12, esta passagem pela posição de lateral até acabou por ser benéfica na minha opinião, porque devido ao seu perfil físico e características, estes até podem ter maior margem de progressão e fazerem uma melhor carreira como laterais do que propriamente como centrais. Nesse sentido, procuramos consciencializar estes jogadores da utilidade de treinarem nesta posição não só com a perspetiva de adquirirem bases para a posição, mas também com o intuito de aportarem mais valias para o seu rendimento na posição de origem.

Como é fácil reconhecer, com tantos defesas no plantel, muitos são aqueles que não jogam. E isto não é nada fácil gerir. O facto dos jogadores não serem utilizados faz com que aumente o nível de insatisfação, desmotivação e frustração. Só podem jogar quatro defesas e ao longo de grande parte da época a linha defensiva titular foi quase sempre a mesma, principalmente durante a fase de apuramento de campeão. Ou seja, dos onze defesas do plantel, sete não jogavam ou jogavam muito pouco. Perante a frequente utilização da mesma linha defensiva seria muito fácil os jogadores desmotivarem e “boicotarem” este trabalho com os defesas. No entanto, isto nunca aconteceu ou, pelo menos, nunca sentimos que tenha acontecido. A boa relação estabelecida entre nós e os onze defesas fez com que todos remassem para o mesmo lado. O nosso tratamento foi igual para todos, atendendo sempre à especificidade de cada um, e nunca beneficiamos A em detrimento de B, em função da utilização e do estatuto dos mesmos. Em todos os exercícios, todos tinham o mesmo tempo de prática, as mesmas oportunidades de resposta, nunca ninguém foi colocado de parte.

Paralelamente a isto, o rendimento defensivo da nossa equipa aumentou consideravelmente com a realização deste tipo de trabalho, o que inclusive nos fez ser a melhor defesa do campeonato em diferentes períodos da fase de apuramento de campeão. Um trabalho meritório de todos onde foi tão importante

o defesa mais utilizado como o defesa que raramente é convocado. Foi também devido a quem não jogou que quem jogou foi melhor. Esta competitividade interna foi crucial para a evolução dos jogadores. O A não joga, mas está a fazer do B melhor jogador, porque treina nos limites à espera da sua oportunidade, mantendo o B em estado de alerta constante.

O nosso discurso e o ambiente positivo e simultaneamente exigente fizeram com que o trabalho fosse bem empregue. Por muitas estratégias que possamos ter, para que o navio chegue a bom porto, é fundamental criar e potenciar as boas relações entre o grupo de trabalho. Sinto que o conseguimos fazer e, com isso, fizemos deste desafio um autêntico sucesso.

3.4.2. Auditório com os defesas

Através da filmagem de todos os treinos e jogos pelo analista ou por um conjunto de câmaras fixas, numa questão de minutos após o seu término, estes ficavam disponíveis para observação e análise no software *Hudl*.

A partir do momento em que existiu uma alteração na nossa equipa técnica, eu passei a ter grande liberdade para criar novos contextos de aprendizagem para os defesas. Para além da sugestão e criação de exercícios para desenvolvimento do setor defensivo, tanto a uma escala individual, grupal, setorial ou intersetorial (em articulação com o setor intermédio), a construção de pequenos vídeos para apresentar e partilhar com os defesas também foi uma tarefa que passei a desempenhar.

Considero de grande importância e enorme riqueza estes momentos de partilha com os jogadores. Foi uma estratégia que adotei no passado noutros contextos e que teve repercussões muito positivas no seu rendimento. Neste sentido, procurava selecionar um conjunto de cortes que fossem úteis para o jogador em questão. Existiu o cuidado de não recorrer a este tipo de abordagem com muita frequência, sob pena da mensagem a passar poder perder eficácia. Este foi um trabalho realizado de forma cirúrgica quando sentimos que existia efetivamente necessidade de corrigir ou reforçar algum comportamento muito

específico, como foi exemplo o comportamento de virar às costas à bola do Jogador 10 que aconteceu repetitivamente e que em determinados momentos foi prejudicial para a equipa, levando inclusive a golos sofridos.



Figura 63 - Auditório individual com o Jogador 10

Sempre que reuni individualmente com os jogadores em auditório optei por ter uma abordagem muito particular. Em detrimento de eu próprio mostrar o lance e dar a resposta ao jogador, expondo e indicando o caminho, prefiro colocar-lhe questões que o obriguem a refletir e a descobrir por ele mesmo qual a melhor decisão ou ação a ter para resolver um determinado problema que o jogo lhe colocou, até porque o próprio jogador poderá, eventualmente, encontrar soluções que eu próprio não encontrei ao analisar determinado lance. Tendo em conta esta premissa, questões como “*que análise fazes deste lance?*”, “*de 0 a 10 quanto avalias este lance?*”, “*que outra decisão podias ter tomado?*” foram utilizadas com frequência. Desta forma estarei a contribuir para o desenvolvimento da inteligência do jogador e para a melhoria do seu entendimento de jogo, a torná-lo mais criativo e reflexivo, criando uma visualização mental que o possa ajudar em situações futuras.

3.4.3. Auditório coletivo – Seleção de cortes do nosso jogo

Uma das tarefas que desempenhei ao longo da época, fruto da minha proatividade, foi a seleção de cortes referentes ao nosso jogo para mostrar no auditório aos jogadores. Ao analisar o jogo através da plataforma *Hudl*, anotava os tempos com ações determinantes para posteriormente enviar para o treinador principal. Depois de analisar os meus cortes, o treinador principal fazia uma filtragem e escolhia aqueles que considerava fundamentais. Posteriormente este enviava os cortes para o analista construir o vídeo final. A apresentação aos jogadores era sempre realizada pelo treinador principal com sessões que duravam à volta de vinte minutos. João Nuno Fonseca (2023) refere que mais importante do que aquilo que o treinador, o analista ou a equipa técnica sabe, é aquilo que consegue transmitir aos jogadores. Existiu uma preocupação da minha parte em selecionar cortes que fossem efetivamente relevantes para a evolução do nosso jogo, nomeadamente em função dos aspetos que vínhamos a trabalhar nesses períodos com maior incidência. Utilizando um exemplo: ao longo da semana fomos reforçando em treino a importância de receber a bola em campo aberto nas costas da primeira linha de pressão para conseguirmos entrar em zonas de criação. Ao analisar o jogo, procurava selecionar um corte em que o nosso médio defensivo conseguisse receber a bola para a frente, já com os apoios preparados para tal e conseqüentemente fizesse a ligação com os avançados. Independentemente do resultado e da qualidade de jogo evidenciada, tive o cuidado de selecionar mais lances positivos do que negativos, para reforçar positivamente aquilo que fizemos bem. Também procurei agrupar cortes negativos e positivos que abordassem os mesmos conteúdos. Nesses casos, utilizando como exemplo a defesa da área, procurava selecionar cortes em que a bola era aliviada para zona de risco (entrada da área) mas ao mesmo tempo selecionava cortes em que a bola era aliviada para zona segura (corredores laterais). Desta forma procurava reforçar os comportamentos pretendidos e ao mesmo tempo passar a mensagem de que cometemos erros, mas também fizemos coisas bem. Os cortes selecionados incluíam ações coletivas, mas também individuais. Nas ações individuais, particularmente nas

ações negativas, privilegiava cortes mais relacionados com a tomada de decisão do jogador, em detrimento de cortes que focavam erros de execução técnica.

NOTAS_VSC 2-1 SCB - Bloco de notas

Ficheiro Editar Formatar Ver Ajuda

2:59 Pressão batida, Pinto + a marcar/acompanhar o PL;

4:22 Lançamento Lat Def. - 6 recebe sozinho;

4:35 Sair da pressão em passe, não adornar;

5:15 Comunicação/abordagem: Pinto e Samu -;

7:38 Pressão +, Salvador não adornar;

7:56 Batemos a pressão através do passe, ficamos de frente para a última linha, importante definir melhor;

8:48 Pinto +, recuperação de bola;

9:45 Nandes evitar passe paralelo;

11:28 Samu pode ligar no 2º médio (Abreu), perda perigosa. Atenção às ref na área;

12:28 Pinto + Samu + marcação às referências no cruzamento;

13:23 Pinto 1º toque -, tem de receber de forma a criar dúvidas, Samu c/ pressão, perda. Após recuperação, incapacidade para sair a jogar, faltaram apoios de frente ao PL;

13:50 Pinto deve utilizar braços para controlar ref, bola passa pelos nossos DC (melhorar abordagem). Nesta situação Salvador pode estar ligeiramente mais baixo. Perigo;

14:40 Atenção ao que se passa à nossa frente (Salvador) e nas nossas costas (Pinto/Freitas), jogadores adversários sem marcação nos espaços entre defesas na seq. de um CD;

15:04 Samu precipitação;

16:38 Mesmo não estando preparados, pressão +, obrigamos ao erro;

19:20 Livre em zona baixa, será que não podíamos sair a jogar?;

19:35 Espaço curto à profundidade, preferível aguentar e esperar pelo overlap do Nandes. Repõem rápido e somos batidos pelo passe do Rika no Santi;

20:08 Freitas não vê antes, não identifica pressão, perda perigosa. Nandes pouco agressivo/contundente no duelo, Freitas não pode arriscar ir ao chão dentro de área;

21:04 França + CD, boa defesa da área;

21:15 Samu -, não perder referência no cruzamento;

24:05 Não podemos permitir bola descoberta ao Rika e depois ao Santi, chegam entre linhas. Pinto não acompanha o PL. Alex evitar falta nas costas;

25:45 Oportunidade França em TO. Saída em passe com verticalidade. Bom timing rutura/passe. Faltou melhor remate;

26:24 Nandes, porque não jogar no Salvador? (Lançamento Lat OF);

28:42 Salvador + retarda progressão adv. Pinto deve jogar no Tai;

30:00 Pinto joga sem critério;

30:33 Recuperação, TO insistimos no lado cheiro. Importante criar condições para sair da pressão e variar centro do jogo;

32:13 TO c/ perigo. Oportunidade Alex;

33:10 Rafa não adivinhar/cair de 1ª -;

33:24 TO saída vertical em passe c/ apoio frontal, remate do Abreu;

35:46 Samu/Pinto refs +;

37:00 Salvador +;

----- (intervalo)

48:55 Pressão à construção a 3. Rafa não cair de 1ª. No seguimento, recuperação e perda imediata;

51:38 Dificuldades no controlo da bola, qualidade do primeiro toque -, boa reação à perda;

51:58 Pinto passe muito arriscado. No seguimento, tudo a pedir na profundidade;

52:55 Pinto queima estação +, França melhorar 1º toque. No seguimento, mais um fora-de-jogo;

53:45 Jogar longo sem necessidade!;

53:58 Boa combinação no corredor direito Samu/França;

54:55 Perda, Samu não está ativo, reage tarde e é batido. Salvador com a profundidade controlada não joga no Tai. Freitas adorna (tinha ligação de frente), perde e leva amarelo;

59:03 Porquê bater? Pouca confiança para sair a jogar curto;

Figura 64 - Exemplo de ficheiro enviado para o treinador principal com os cortes de vídeo selecionados



Figura 65 – Exemplo de cortes mostrados aos jogadores numa sessão de auditório

3.4.4. Aquecimento para o jogo: tarefas específicas

No aquecimento para o jogo também possuía algumas tarefas específicas nos vários exercícios realizados.

O aquecimento era dirigido por cinco elementos (três adjuntos, fisiologista e treinador de guarda-redes). Este iniciava com uma sequência de passes dois a dois em diferentes registos: livre, passe curto, sustentação da bola no ar, passe longo, passe com constrangimento. Esta parte era liderada por outro treinador-adjunto sendo que eu procurava neste período motivar os jogadores com algumas palavras de incentivo. No passe com constrangimento procurávamos colocar alguns constrangimentos que obrigassem os jogadores a resolver diferentes problemas. Estes problemas consistiam em pressão dos treinadores antes do primeiro toque, tentativas de interceção de passes, pressão pelas costas, utilização de braços para provocar desequilíbrio. Seguia-se um minuto lúdico em que os três adjuntos procuravam roubar bolas numa área de 20x12 metros aos dez jogadores que possuíam cinco bolas na sua posse. Aqui permitíamos que os jogadores fizessem diferentes gestos técnicos, mas que simultaneamente tentassem perder o mínimo de bolas possível, cooperando uns com os outros para manutenção da posse. Depois realizavam uma mobilidade articular com o fisiologista durante quatro minutos, seguida de um jogo posicional 4x4(+3) com maior incidência na criação de linhas de passe e na reação à perda. Neste exercício eu ficava responsável por repor bola sempre que esta saísse e apelava a uma forte mudança de atitude no momento da perda para recuperação imediata da posse de bola recorrendo a um feedback encorajador e positivo.

Seguidamente, dividíamos o grupo em dois: o treinador-adjunto principal ficava a trabalhar com a linha defensiva e eu ficava responsável pelo exercício de finalização que consistia em diferentes combinações com finalização: 1) médio liga no extremo que faz tabela com o avançado (ou médio ofensivo) e finaliza; 2) médio liga no extremo que serve movimento de rutura ou em apoio do avançado (ou médio ofensivo) para este finalizar; 3) Médio liga no avançado (ou médio ofensivo), este devolve para médio finalizar com remate exterior. Normalmente realizava duas séries de duas repetições de cada combinação em

defensivo. O exercício continha três séries de duas repetições (uma para cada lado), sendo que na primeira série eu fazia um passe rasteiro para o médio defensivo receber e fazer o passe, na segunda série ao fazer o passe realizava uma aceleração para o pressionar e ele tinha de definir em função dessa mesma pressão, enquanto que na terceira série colocava-lhe a bola com ressalto para o obrigar a ajustar o corpo para deixar a bola pronta para fazer o passe. No espaço entre repetições lançava algumas bolas em trajetória aérea para ele fazer cabeceamento defensivo, uma ação que normalmente é muito solicitada em jogo para o jogador desta posição, existindo um cuidado da minha parte de o preparar para tal.

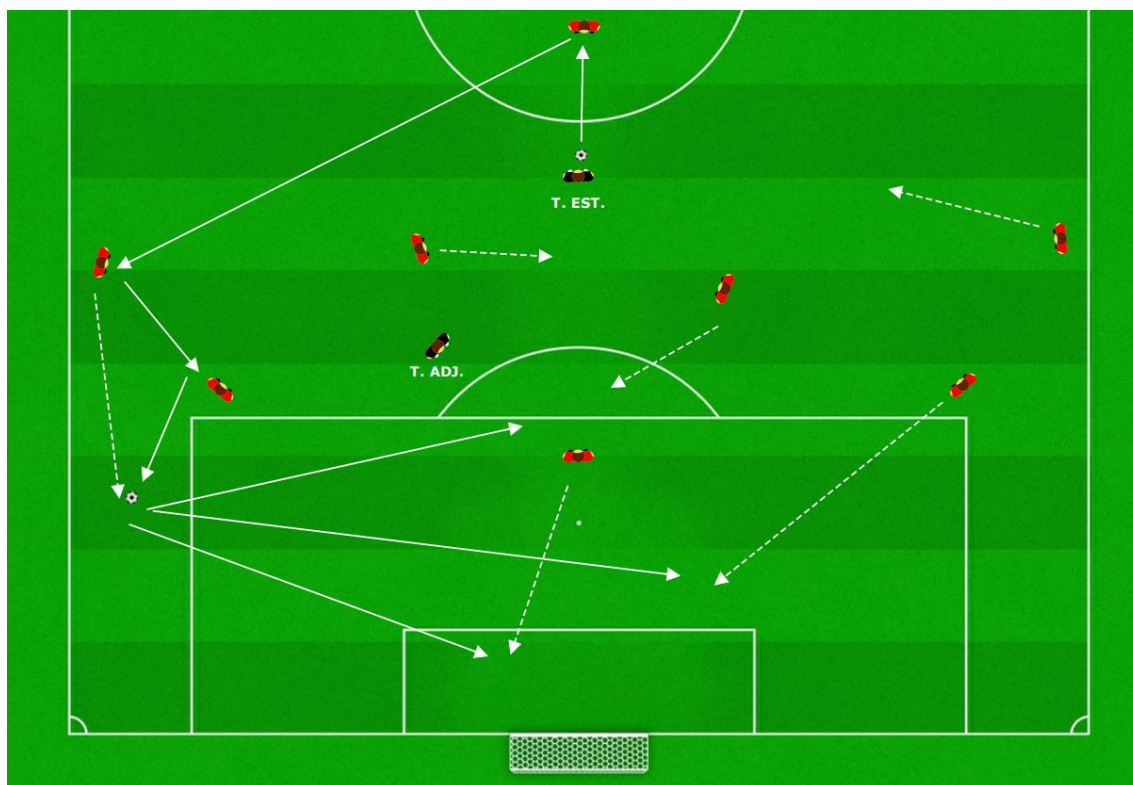


Figura 67 - Exercício de cruzamento + finalização realizado no aquecimento

Na parte final do aquecimento fazíamos sempre cantos ofensivos (figura 68). Ao verificar que os jogadores em equilíbrio defensivo eram pouco estimulados neste momento, pedi ao fisiologista para fazer de adversário e representar o jogador em equilíbrio ofensivo, sendo que o posicionamento deste era definido estrategicamente. Aqui eu colocava algumas bolas em diferentes

alturas e sentidos, com ou sem ressalto, para os dois jogadores em equilíbrio defensivo treinarem esta situação específica. O aquecimento terminava com uma situação de velocidade de reação a cargo do fisiologista.



Figura 68 - Exercício de cantos ofensivos realizado no aquecimento

Na minha opinião, o aquecimento estava muito bem construído. Permitia aos jogadores prepararem-se a todos os níveis para o jogo, com exercícios que preconizavam a especificidade do nosso jogo, esforços intermitentes e gestos técnicos representativos da posição dos diferentes jogadores. Olhando essencialmente para mim, sinto que existiu uma evolução positiva no meu comportamento desde o início da época neste período pré-jogo. Inicialmente senti que colocava alguma pressão nos jogadores no aquecimento, fundamentalmente no exercício que liderava (combinações com finalização). Foi frequente nessa fase inicial um recorrer a feedback mais corretivo quando os jogadores executavam as ações com menor convicção e conseqüente com menos sucesso. Mesmo no jogo posicional, por vezes utilizei feedbacks como “Reage! Estamos presos, temos de dar mais!”, quando devia ter recorrido a

palavras de incentivo e de motivação com maior frequência. Tive a sensibilidade de com o tempo reconhecer essa carência e apostar mais numa comunicação alegre, positiva e com bastante sentido de humor à mistura, para além de procurar fomentar nos jogadores a necessidade de terem uma comunicação positiva com os colegas no aquecimento. Um ambiente positivo e simultaneamente exigente, com apoio mútuo e incentivo, pode ajudar a aumentar a confiança e a motivação dos jogadores, permitindo-lhes entrar em campo com uma atitude positiva.

3.4.5. Colaboração com o departamento de *scouting*

Embora colaborar com o departamento de *scouting* do clube não fosse uma tarefa previamente estipulada, acabou por ser algo que naturalmente acabou por acontecer com o decorrer da época. O facto de ter exercido funções nesta área no passado, aliado à vasta quantidade de jogos que semanalmente observo, fizeram com que o coordenador de *scouting* do clube me abordasse no sentido de pedir opinião sobre jogadores de diferentes escalões etários.

Já há muitos anos que tenho uma paixão enorme pela prospeção. Mesmo não o fazendo profissionalmente, o simples facto de poder passar um sábado inteiro a ver jogos, a conhecer e a acompanhar o desenvolvimento de jovens jogadores para desenvolvimento da minha base de dados, já me deixa extremamente satisfeito. É algo que tenho mesmo gosto e prazer em fazer.



Figura 69 - Jogos observados no fim-de-semana de 18 e 19 de março de 2023

Não sei o que me reserva o futuro, mas sei que pretendo continuar ligado a esta área. Independentemente do meu futuro a curto prazo poder passar pelo treino, tentarei complementar sempre com a parte da prospeção até porque considero muito rica a junção das duas áreas. Ao observar o jogador, procuro sempre observá-lo numa lógica de projeção futura. Considero que possuo as ferramentas para poder fazer esta projeção também devido ao facto de estar no treino, o que me faz ter a noção do que pode ser mais facilmente treinável. Quando observo um jogador opto por uma abordagem holística, focando-me naquilo que ele é, naquilo que ele tem e o que precisa de adquirir em termos técnicos, táticos, físicos, psicológicos e comportamentais e não propriamente naquilo que ele fez em determinado jogo, tendo sempre em elevada consideração os efeitos da maturação, nomeadamente nos escalões em que as diferenças são mais acentuadas.

A minha colaboração com o departamento de *scouting* do SC Braga fez-se através de três formas distintas: opiniões informais partilhadas diretamente com o coordenador de *scouting*, referenciação de jogadores de equipas adversárias no relatório de jogo e elaboração de relatórios de jogadores integrados em treino. No relatório de jogador integrado, eram avaliadas numa

escala crescente de 1-6 as seguintes características: relação com bola, velocidade, agressividade, inteligência tática, intensidade e atitude competitiva. Era ainda assinalado o nível de maturação do jogador: atrasado, normal e avançado. Por último era emitido um parecer que podia ir desde o “contratar” ao “sem interesse”, um pouco à imagem do que acontece na grande maioria dos clubes. Para complementar a avaliação e o parecer, o relatório tinha uma parte onde era feita uma análise escrita ao jogador.

Relatório Integrado

Nome: Vinicius Mascarenhas
Idade: 2006, 17 year
Sem Clube:
Nacionalidade: Brasil
Posições: 10

Descrição:
1. Fraco
2. Insuficiente
3. Suficiente
4. Bom
5. Muito Bom
6. Excelente

Período de observação *
De: dd/mm/aaaa
Até: dd/mm/aaaa

Relação com a bola *
1 2 3 4 5 6

Velocidade *
1 2 3 4 5 6

Agressividade *
1 2 3 4 5 6

Inteligência Tática *
1 2 3 4 5 6

Intensidade *
1 2 3 4 5 6

Atitude competitiva *
1 2 3 4 5 6

Nível de maturação *
ATRASADO NORMAL AVANÇADO

Ação futura *
Contratar
Observações *

Figura 70 - Exemplo de relatório de jogador integrado

3.4.6. Outras tarefas

Para além das tarefas mencionadas anteriormente, tinha ainda outras pequenas tarefas relacionadas com o preenchimento de documentos pedidos pela coordenação técnica: o relatório de jogo e o controlo da assiduidade.

Principalmente no que concerne à elaboração do relatório de jogo, considerei esta atribuição de tarefa como um voto de confiança da equipa técnica porque se tratava de um documento com bastante relevância para a estrutura do clube. Nesse sentido procurei ser minucioso na minha análise, dedicando muitas

horas a ver e a rever o jogo para que a informação a constar no relatório fosse o mais pertinente possível.

O relatório de jogo era preenchido em formato excel, tendo de ser submetido dois dias após a realização do jogo na plataforma NAS em formato pdf. Este documento incluía uma primeira parte com os dados referentes ao jogo (data, local, informações relativas à competição e à equipa de arbitragem), uma tabela com os dados relativos à constituição da nossa equipa, sistema tático utilizado pela nossa equipa e equipa adversária, minutos jogados, golos marcados e cartões recebidos e uma avaliação à performance do jogador numa escala crescente de 1-10. Esta avaliação correspondia a uma das partes mais importantes do relatório, sendo normalmente definida em conjunto por toda a equipa técnica. Seguia-se um espaço onde se incluíam os principais problemas evidenciados no jogo, sendo que esta era o último tópico que eu preenchia em função do que escrevia na segunda parte do relatório, para resumir os aspetos a corrigir nos vários momentos do jogo. Ainda nesta primeira parte existia uma pequena tabela onde se referenciavam jogadores em destaque da equipa adversária onde se atribuía uma nota de A a D. A representa um jogador de elevado potencial que deve ser contratado, B representa um jogador com interesse que deve ser acompanhado prioritariamente, C representa um jogador sem interesse atual, mas que deve ser acompanhado e D representa um jogador sem interesse.

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA			
5		SC Braga		SC Espinho		1			
ÉPOCA 2022/2023									
EQUIPA SCB	SUB 17	DATA	4	2	2023	HORA	11h00'		
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	Jun. B		
JORNADA	5ª	SÉRIE			PISO	RELVADO			
ÁRBITRO	Miguel Ribeiro			A. F.	PORTO				
LOCAL	Braga	CAMPO	Cidade Desportiva SC Braga - Campo nº 1						
SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES	AValiação
1:4:3:3			1	GR	GR	90			6 B
VARIANTE 1:3:4:3			2	DD	DD	90			7 B
			3	DCD	DCD	90			7 B
			4	DCE	DCE	90			7 B
			5	DE	DE	90			7 B
			6	MDC	MDC	86			7 B
			7	ED	ED	67	1		7 B
			8	MC	MC	80			8 B
			9	PL	PL	90	2		9 A
			10	MC	MC	86	1		8 B
			11	EE	EE	80			7 B
SISTEMA TÁTICO ADV			15	MDC	MDC	4			6 B
1:4:2:3:1			16	MC	MC	4			6 B
VARIANTE 1:4:1:4:1			17	ED	ED	23	1		8 B
			18	EE	EE	10			6 B
			19	MC	MC	10			6 B
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB									
Mantivemos a nossa estrutura habitual (1-4-3-3) a atacar e a defender.									
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV									
Mantiveram a sua estrutura habitual 1-4-2-3-1 com alternância, a espaços, para 1-4-1-4-1.									
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO									
Passes pouco tensos e c/ risco de interceção na 1ª FC; Receções fechadas dos DC; Insistência no lado cheio; Movimentos de rutura realizados em cima da linha defensiva (caímos várias vezes em fora-de-jogo); Falta de eficácia na finalização; Erros pontuais em zonas de defesa de finalização: marcação às referências, defesa da área; Cair de 1º no 1x1 defensivo; Incapacidade dos jogadores em eq. def. em bloquear e impedir a progressão do adv (golo sofrido no seguimento de um canto ofensivo).									
JOGADORES ADV EM DESTAQUE									
Nº/NOME		MO	AVALIAÇÃO QUALITATIVA		B - Com interesse - Acompanhamento prioritário				
Nº/NOME		PL	AVALIAÇÃO QUALITATIVA		B - Com interesse - Acompanhamento prioritário				
Nº/NOME		DC	AVALIAÇÃO QUALITATIVA		C - Sem interesse atual - Acompanhar				

Figura 71 - Relatório de jogo (1ª parte)


Já a segunda parte do relatório incluía a análise e reflexão sobre o jogo nos seus vários momentos e sub-momentos. Isto permitia identificar pontos

fortes e pontos fracos do nosso jogo para posteriormente incidirmos sobre eles no auditório coletivo e preparar a semana seguinte em função dos conteúdos a reforçar e a corrigir respetivamente.

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	
1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)	
Os passes entre os DL têm de ser mais tensos para aproveitamento das vantagens / espaços nos corredores laterais, sendo que alguns desses passes apresentaram elevado risco de serem intercetados. Voltamos a receber bolas em campo fechado, o que não permitiu ligar o passe para a frente e/ou na largura. Perante a pressão do SCE, caímos no engodo de insistir no lado cheio. Importante travar e variar centro do jogo, recorrendo ao guarda-redes, se necessário.	
2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)	
Quando batemos a pressão do adv nos corredores laterais e conseguimos ligar c/ os DL/MED que ficam de frente para o jogo, é importante queimar estação para chegar mais rápido ao corredor contrário. Movimentos de rutura realizados muito em cima da linha defensiva resultaram em vários foras-de-jogo assinalados em lances de elevado potencial de perigo. Voltamos a ter muito sucesso quando desaceleramos e nos associamos no último terço.	
3º Sub-Momento (Finalização)	
Pouca eficácia na finalização tendo em conta o número de oportunidades criadas. Relativa facilidade em ganhar a frente aos defesas na profundidade para assistir, mas o último toque para finalizar ou não surgiu, ou foi displicente, na maioria dos lances. Ainda neste momento, os MED podem dar mais passos à frente para pegar nas referências p/ TO do adversário.	
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)	
Pontualmente, um dos DC disputou a bola no ar e não definimos linha de cobertura. Na única oportunidade de golo do SCE para além do golo, largamos a referência na área para preencher a linha de baliza e permitimos a finalização. Noutras situações perdemos o contacto visual com o PL mas, no global, conseguimos controlar a profundidade deste, utilizando o braço para atrasar a progressão.	
2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)	
O adversário raramente procurou sair a jogar e, quando o fez, conseguimos com relativa facilidade encaminhá-lo para os corredores laterais para aí pressionar. Bom ajuste dos médios e do EXT lado oposto nas coberturas no corredor central, permitindo investir de forma agressiva no corredor.	
3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)	
Bom comportamento coletivo da equipa, com agressividade sobre o portador e fecho de linhas de passe circundantes. Obrigamos o adv a jogar sem critério e a perder a bola. A espaços, caímos de 1ª e fomos batidos em situações de 1x1 defensivo.	
TRANSIÇÕES	
Transição Ofensiva	
Melhorias na saída da pressão em passe/combinções após recuperação de bola. C/ pressão nas costas, fomos capazes de tocar de frente para posteriormente variar o centro do jogo.	
Transição Defensiva	
Apesar de termos sofrido um golo numa transição no seguimento de um canto ofensivo (tópico seguinte), a n/ equipa esteve sempre bastante compacta a atacar, com os defesas a controlar e a marcar as referências de saída do SCE no meio campo ofensivo, permitindo recuperações de bola sucessivas.	
ESQUEMAS TÁTICOS	
Ofensivos	
Sofremos o golo no seguimento de um canto ofensivo. Os n/ jogadores no equilíbrio defensivo não foram capazes de bloquear e impedir a progressão do AV adversário. Fizemos 2 golos em ETO: no seguimento de um canto ofensivo (1-1), e numa grande penalidade (3-1). Criamos oportunidades de golo nos LLO estudados.	
Defensivos	
Nada a destacar.	
Braga, seis de Fevereiro de 2023	

Figura 72 - Relatório de jogo (2ª parte)

O ficheiro de controlo da assiduidade permitia-nos fazer o registo de presenças bem como assinalar os motivos em caso de ausência dos jogadores nos treinos. A grande utilidade do preenchimento deste documento tinha que ver com algumas dúvidas que pudessem surgir principalmente nos casos de lesão. Supondo que um jogador se lesiona em determinada fase da época, este ficheiro permitia-nos perceber claramente o período de tempo em que o jogador se encontrou lesionado e em que treinou condicionado até integrar definitivamente os treinos com a equipa. Também nos permitia controlar o número de convocatórias e treinos nas seleções nacionais e noutras equipas do clube (sub-16, sub-19 e equipa principal).



REGISTO DE PRESENCAS																																													
MÊS	NOVEMBRO (2022)																																												
DATA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
MICROCICLO	17							18							19							20							21		TOTAL U	P %	F %	TE %	S %	TR %	L %								
DIA	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª															
UNIDADE TREINO	# 63							# 64							# 65							# 66							# 67		# 71	# 72	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	94%	0	0%	0	0%	0	0%	1	6%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	9	53%	0	0%	0	0%	0	0%	5	28%	3	18%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	16	94%	0	0%	0	0%	0	0%	1	6%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	12	71%	0	0%	0	0%	4	24%	1	6%	0	0%	
P	L	L																															13	76%	2	12%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	82%	1	6%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%		
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	7	41%	0	0%	0	0%	0	0%	3	18%	7	41%		
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	82%	0	0%	1	6%	0	0%	2	12%	0	0%	
L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	6	35%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	6%		
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	1	6%	0	0%	1	6%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	16	94%	0	0%	0	0%	0	0%	1	6%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	16	94%	0	0%	0	0%	0	0%	1	6%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	17	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	82%	0	0%	1	6%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	15	88%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	0	0%	
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	82%	0	0%	1	6%	0	0%	2	12%	0	0%	

Figura 73 - Ficheiro de controlo da assiduidade

3.5. Reflexão sobre a prática: tensão entre desenvolvimento individual e necessidade de obtenção de resultados desportivos

Ao longo desta época por diversas vezes ouvi a expressão “rendimento imediato”. Um dos grandes problemas no futebol de formação passa pela sobrevalorização (hipervalorização) do resultado desportivo. Também é verdade que parece ser difícil dissociar a qualidade de jogo da obtenção do resultado porque uma equipa que joga bem, em condições normais, está mais perto de

ganhar o jogo. Mesmo que a nossa equipa em determinados momentos da época esteja a apresentar uma qualidade de jogo pobre, a obtenção de um resultado positivo (vitória) acaba por muitas das vezes camuflar os erros que estão a ser cometidos no processo.

Embora muitas vezes os clubes passem para fora a mensagem de que o mais importante é formar jogadores para a equipa principal, será que é mesmo assim? Se esse é o objetivo prioritário será que todas as nossas práticas no dia a dia influem nesse sentido? Ou será que estamos muito mais focados no rendimento coletivo mesmo que isso nos faça desvirtuar um pouco do grande propósito da formação?

Garantir um equilíbrio entre o desenvolvimento individual dos jogadores e a obtenção de resultados desportivos não é uma tarefa fácil. Isto porque muitas vezes os clubes na formação são avaliados pelos resultados desportivos que conseguem obter nos vários escalões, o que pode levar a um foco excessivo no resultado e a uma grande pressão por parte da estrutura do clube para a obtenção de vitórias. O SC Braga tem o objetivo de se aproximar cada vez mais dos três clubes com maior historial no futebol português e isto também se verifica ao nível da formação tendo em consideração o forte investimento que tem sido feito também ao nível das contratações para as suas equipas. Atualmente o clube já consegue ombrear com estes adversários pelo título de campeão nacional, mas isso, na minha opinião, não deve nem pode subjugar tudo aquilo que é feito durante a semana.

De facto, ao longo da 1ª fase senti uma pressão muito grande por parte da estrutura para com a nossa equipa, devido aos resultados iniciais. O clima era tenso e parecia que estava tudo mal. Perante as derrotas e o peso dos golos sofridos, acabamos por ir pelo caminho mais fácil e “crucificar” os jogadores com relação direta com erros cometidos que originaram esses mesmos golos.



Figura 74 - Lance que origina penalti

Exemplo disso foi o erro de um jogador (defesa central esquerdo) que ao fazer uma cobertura ao defesa lateral esquerdo perdeu a frente, não fez contenção, foi imprudente e falhou o tempo de desarme, cometendo um penalti perfeitamente evitável (figura 74). Este foi um lance marcante para o jogador que a partir desse jogo perdeu a titularidade, não mais a recuperando até ao final da época, pese embora toda a estrutura reconhecer que em termos de perfil e características para a posição é um jogador diferenciado, com grande margem de progressão. Este evento marca um dos primeiros momentos de tensão entre o desenvolvimento individual e a necessidade de obtenção de resultados desportivos. O jogador em questão nas duas épocas anteriores tinha feito muito poucos jogos. No momento em que se começava a afirmar com duas titularidades consecutivas, comete este erro.

Urge fazer uma reflexão. Na minha opinião, o talento precisa de continuidade para se poder expressar. A continuidade de jogos e minutos é um fator de elevada importância para o desenvolvimento do jovem futebolista. Quando um jogador tem a oportunidade de jogar regularmente, isso proporciona um ambiente ótimo para que ele possa melhorar as suas competências táticas, técnicas, físicas e psicológicas, onde destaco o desenvolvimento da sua

confiança. Quando este é constantemente utilizado tem a oportunidade de adquirir efetiva experiência na competição, aplicar os conteúdos aprendidos nos treinos e aprender a lidar com a pressão inerente ao jogo. A regularidade permite ao jogador experimentar diferentes situações, adaptar-se a diferentes problemas que o jogo lhe coloca e desenvolver a sua capacidade para tomar decisões. Saliento que a continuidade de jogos deve ser acompanhada por um ambiente adequado, onde o jogador possa cometer erros sem ser excessivamente punido. Para isso é muito importante este receber orientações construtivas e ter a oportunidade de aprender e corrigir os seus erros no processo de treino. Acabamos por ir pelo caminho mais fácil que passou pela substituição imediata do jogador no onze inicial. Ainda procurei argumentar a favor da continuidade deste jogador nas escolhas iniciais, salientando precisamente a importância da continuidade de jogos para o desenvolvimento do seu rendimento, mas a escolha final recaiu sobre a inclusão de outro jogador que segundo a equipa técnica estaria mais preparado para apresentar rendimento imediato no jogo seguinte e com isso aproximar a equipa do sucesso no jogo seguinte e dos lugares cimeiros da tabela classificativa.

Admito que a ida a uma fase de apuramento de campeão é muito importante, até porque o jogador pode evoluir muito mais se competir num contexto ótimo de dificuldade, o que não aconteceria se ficássemos pela fase de manutenção. Mas será que se despendêssemos mais horas direcionadas para analisar, avaliar e definir estratégias de intervenção para ajudar a desenvolver o jogador não estaríamos perto de ganhar na mesma? Eu creio que sim.

Ok, o jogador cometeu um erro. O que vamos fazer para corrigir esse erro? Mostramos o vídeo no auditório. Mas será que isto é suficiente? Na minha opinião deveríamos logo nessa semana criar um exercício para treinar esta situação específica de basculação do defesa central, cobertura defensiva e 1x1 defensivo. Isso podia ser conseguido através de um dos exercícios apresentados anteriormente, nomeadamente o 5x4+GR ou o 8x6+GR pela propensão de situações em que existe a necessidade do defesa central garantir cobertura ao defesa lateral, mas também podia ser criado um exercício específico para o jogador em questão, mesmo que isso implicasse ser realizado num momento

pré-treino ou pós-treino. O exercício consiste numa situação semelhante à ocorrida no jogo. A bola inicia no treinador que faz um passe para as costas do defesa lateral (representado pela estaca), este passe pode ser feito em trajetória aérea ou rasteira, por dentro ou por fora, sendo que o extremo ataca o espaço para receber a bola e enfrentar o defesa central no 1x1. Aqui o defesa central deve preparar apoios, cortar caminho para defender o 1x1, aguentar a contenção e levar o extremo para fora, procurando desarmar no timing certo. O exercício encontra-se representado na figura 75:



Figura 75 - Exemplo de exercício para corrigir situação pretendida

Inicialmente sentia que nas nossas unidades de treino faltavam estes momentos de aperfeiçoamento individual tático/técnico. O treino parecia-me bem construído para a evolução do jogar da equipa, mas a propensão de situações específicas para o desenvolvimento individual dos jogadores não era significativa. Por exemplo: eram muito raras as vezes em que os nossos defesas centrais trabalhavam o jogo aéreo defensivo. Tivemos treinos em que os nossos avançados não rematavam dez vezes. É verdade que existe um gabinete de

otimização técnica (GOT) para trabalhar diferentes conteúdos por posição, mas este treino só é realizado no máximo duas vezes por semana com um grupo restrito de atletas, aqueles que o clube identifica como jogadores de potencial futuro (JPF). Para além disso esse trabalho é muito orientado para os gestos técnicos ofensivos, existindo reduzida quantidade de treinos para trabalhar os gestos técnicos defensivos. A alteração na equipa técnica e o conjunto de novas dinâmicas que essa alteração trouxe permitiram corrigir este problema.

Outro exemplo de tensão entre o desenvolvimento individual dos jogadores com a obtenção dos resultados desportivos prendeu-se com o nosso feedback limitar um pouco as ações dos jogadores. Nomeadamente no período em que os resultados não estavam a ser positivos e a nossa qualidade de jogo era sofrível, o feedback da nossa equipa técnica por vezes levava os jogadores a agirem constrangidamente. O professor Manuel Sérgio em entrevista à RTP1 (2023) refere que *“o jogador tem que ter a liberdade suficiente para, tendo presente os objetivos comuns da equipa, ser capaz de acrescentar a isso o seu génio pessoal, o jogador de grande classe é aquele que põe em campo aquilo que o próprio treinador não sabe”*. Naquele período senti que a liberdade dos jogadores foi muito condicionada pelo nosso feedback, obrigando estes a tomarem decisões forçadas quando podiam resolver os diferentes problemas do jogo recorrendo à sua criatividade. A cada perda de bola em jogo foi muito comum existirem reações negativas vindas do banco, expressões como *“joga a dois toques”, “passa a bola”, “não inventes”*, o que levou os jogadores a optarem quase sempre pelo passe quando podiam investir mais no drible e no 1x1 ofensivo. Se queremos formar extremos com capacidade para ultrapassarem adversários em drible, temos de criar condições para que estes possam expressar a sua qualidade e que fundamentalmente possam errar. Permitir que jogadores de futebol criativos cometam erros é fundamental para o seu crescimento e evolução. O erro é uma oportunidade de aprendizagem e faz parte integrante do processo de desenvolvimento desses jogadores. Ao criar um ambiente que valorize a experimentação e a criatividade, podemos ajudar a desbloquear o potencial desses jogadores e incentivá-los a alcançar níveis mais altos de desempenho. A nossa comunicação a espaços foi contraproducente

com o nosso intuito de formar extremos com capacidade de desequilíbrio, com o expoente máximo a ser o Jogador 26, um jogador com uma qualidade diferenciada ao nível do drible e do 1x1 ofensivo, que durante muitos períodos da época não conseguiu explicar o seu talento, fruto de alguma intervenção castradora da nossa parte. Recordo-me de uma intervenção que tive com ele no final de um treino com jogo em que o mesmo foi um pouco crucificado pelos colegas devido a algumas perdas de bola. É certo que em alguns dos lances, por ventura, o passe teria sido a melhor solução fruto da vantagem existente, mas achei que naquele momento tinha de reforçar positivamente o seu comportamento, e por isso disse-lhe: *“Jogador 26, vai para cima! Continua a ir! Não podes perder aquilo que te diferencia. Independentemente daquilo que os teus colegas possam dizer, sempre que puderes arrisca o 1x1”*.

Outra das práticas, mais relacionada com a dinâmica de trabalho específica da nossa equipa técnica, que julgo poder ter sido abordada de outra forma, foram os auditórios coletivos. Estamos no futebol de formação e semanalmente temos a oportunidade de utilizar duas vezes o auditório para mostrar vídeos ao plantel. Será assim tão relevante perder um destes momentos preciosos para o desenvolvimento do jogador para mostrar o adversário? Todas as semanas? Na minha opinião, é muito mais importante e podíamos ter despendido mais tempo para analisar os comportamentos tático-técnicos dos nossos jogadores do que analisar os padrões e os esquemas táticos de um adversário. Teria sido mais proveitoso canalizar estes vinte minutos à sexta-feira para mostrar alguns lances do próprio treino. Porque não? Desta forma, estaríamos a relevar ainda mais a importância do processo de treino. Mais do que apenas mostrar lances do jogo, porque não mostrar lances do próprio treino do dia anterior (dia grande)? Relativamente ao adversário, podíamos fazer a nossa análise entre equipa técnica na mesma e mostrar apenas pequenos detalhes muito cirúrgicos aos jogadores que fossem efetivamente muito relevantes para o jogo. Nem que para isso fosse construído e enviado um pequeno vídeo com instrução (voz do analista) de um a dois minutos para os jogadores.

É verdade que nem todos os jogadores vão chegar ao alto rendimento. Temos que ter consciência disso. Alguns, muito poucos, poderão chegar à equipa principal do SC Braga. Outros, poderão chegar ao futebol profissional, seja em equipas de 1ª ou 2ª liga, mas muitos outros ficarão pelo futebol semiprofissional ou amador. Alguns jogadores que treinamos este ano eram titulares na época anterior e esta época foram muito pouco utilizados, enquanto que outros que na época anterior estiveram na calha para serem dispensados, nesta temporada assumiram-se como titulares. Naturalmente que isto também se deve a outros fatores, tais como o impacto da maturação, a adaptação às ideias de jogo do treinador, problemas de índole pessoal relacionados com a escola, residência e relações, lesões, mentalidade e atitude competitiva, entre outros.

A época a nível de resultados desportivos foi positiva, a equipa esteve na fase de apuramento de campeão e lutou até ao fim pelo título, mas mais importante do que isso, é perceber que a nossa intervenção pode assumir contornos significativos no desenvolvimento do jogador, quer seja para o bem ou para o mal. E para mim é motivo de alguma tristeza reconhecer que praticamente metade do plantel que treinamos esta época muito dificilmente dará continuidade ao seu trajeto no clube. É óbvio que a continuidade ou não do jogador no clube, depende principalmente dele, mas também sinto que podíamos ter agido de outra forma em diferentes áreas, abordadas anteriormente nesta reflexão, que eventualmente poderiam ter sido importantes para contrariar este número elevado de potenciais jogadores dispensados. No entanto, também importa destacar que o grande motivo para este elevado número de dispensas está diretamente relacionado com o tamanho do plantel. Com 29 ou 28 jogadores no plantel, como tivemos durante a época, é facilmente perceptível que muitos são aqueles que não jogam. Apesar de termos qualidade no plantel, a discrepância entre os jogadores habitualmente mais utilizados e os menos utilizados é considerável mas isso também se deve, claro está, ao facto de raramente terem sido feitas alterações no onze inicial, principalmente nesta 2ª fase, o que fez com que um restrito lote de jogadores tenha sido muito mais estimulado do que a grande maioria do plantel. Esta foi uma situação difícil de gerir. A equipa entrou

muito bem na 2ª fase, perfazendo um total de cinco vitórias em cinco jogos, apenas realizando uma alteração forçada no onze durante esse período. Apresentamos elevada qualidade de jogo, com jogadores a crescerem no seu rendimento, novas dinâmicas a emergirem e os resultados a comprovarem isso mesmo. Entramos numa espiral de meritocracia, onde quem estava a jogar, estava efetivamente a demonstrar que merecia jogar e não existiam motivos para sair do onze inicial. As expectativas da estrutura do clube foram crescendo semanalmente e a pressão para a manutenção deste padrão de qualidade era uma realidade. Neste momento, em maio, a equipa continua na luta pelo título e o onze base continua a ser o mesmo. Se acho que devíamos fazer alterações no onze durante este período? Não. Mas na minha opinião podíamos ter aproveitado algumas janelas de oportunidade que surgiram como por exemplo o segundo torneio no Algarve para dar oportunidade e aumentar o ritmo competitivo de alguns jogadores menos utilizados, até porque foi notório o decréscimo de qualidade da equipa nos minutos finais de alguns jogos do campeonato quando eram feitas substituições, que inclusive nos fizeram sofrer golos decisivos que custaram pontos cruciais, precisamente devido à incapacidade destes jogadores se adaptarem ao ritmo do jogo.

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão crítica: uma longa viagem

No final de todo este percurso, posso considerar que este estágio assumiu um papel crucial no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Inicialmente, perspectivava um estágio que me permitisse tornar uma pessoa mentalmente mais forte e mais equilibrada emocionalmente. Sempre fui uma pessoa que lidou mal com a crítica, e que nunca soube utilizar isso a seu favor, de forma construtiva. Viajando até a um passado mais longínquo e pensando em determinadas situações que despoletaram em mim sentimentos negativos, fazem-me acreditar que durante muito tempo fui um treinador imaturo. Um simples comentário do treinador principal para eu corrigir um pequeno comportamento em treino seria o suficiente para eu ficar aborrecido. Um exercício planeado por mim que corresse mal durante o treino fazia com que eu colocasse em causa a atitude dos jogadores ou criticasse a sua qualidade futebolística junto do treinador principal para justificar o insucesso do exercício. Ou seja, sempre tive dificuldades em aceitar os meus erros e principalmente em admitir que o problema podia estar em mim e não nos outros. Isto fez com que não refletisse sobre as minhas práticas, pois partia do pressuposto que eu era um profissional competentíssimo e se algo não corresse como planeado, a minha competência nunca poderia ser colocada em causa. A minha atitude egocêntrica fez com que me privasse de desenvolver as minhas ideias, de melhorar o meu processo de treino, de me questionar e autoavaliar enquanto treinador e pessoa, e sobretudo de antecipar problemas e encontrar soluções. Sinto que este estágio, contribuiu para a minha evolução nesse sentido. O grande motivo para esta evolução prendeu-se com o facto de ser o treinador-adjunto estagiário num clube recheado de profissionais de excelência. Logo desde o início identifiquei que as pessoas à minha volta são todas elas muitíssimo competentes, com um conhecimento do jogo brutal, com experiência e sensibilidade para trabalhar com escalões de formação. Este contexto em meu redor fez com que diariamente

tenha sentido necessidade de refletir para me manter preparado para intervir com eficácia e conseguir acompanhar o padrão de qualidade dos meus colegas.

No entanto, esta reflexão diária foi proporcional à minha necessidade de adquirir rapidamente o meu espaço como um elemento importante na equipa técnica, o que acabou por ser um erro da minha parte. Inicialmente tive necessidade de demonstrar as minhas competências técnicas e pensava que o mais importante seria o reconhecimento e valorização do meu trabalho por parte da equipa técnica, bombardeando os meus colegas com excesso de intervenção e informação nas reuniões pré treino, na ânsia de procurar obter um estatuto elevado que me permitisse retirar dividendos no futuro, nomeadamente ao nível da subida hierárquica e permanência nos quadros do clube.

Percebi que essa estratégia não seria a mais adequada. Cheguei à conclusão que mais importante que a minha valorização enquanto treinador, é o reconhecimento da minha qualidade humana por parte dos meus colegas.

Ao longo do meu percurso no passado, sempre me considerei uma pessoa reservada, recatada que sempre procurou manter uma postura rígida, privilegiando relações estritamente profissionais sem permitir grande espaço para relações pessoais próximas. Nesse sentido, em contextos semelhantes ao que encontrei no SC Braga, com grandes estruturas organizacionais e hierarquias bem definidas, sempre fui uma pessoa fechada, procurando na formalidade o único caminho para desenvolver o meu trabalho. Isto provavelmente acontecia porque sentia segurança no meu papel ao pertencer definitivamente a uma estrutura organizacional. Enquanto treinador estagiário, tive necessidade de mudar. Senti que tinha de ser uma pessoa mais aberta ao diálogo, à partilha, que incentivasse à promoção de um ambiente positivo entre a equipa técnica, sem problemas em estabelecer relações de maior proximidade, de amizade, permitindo aproximações dos meus colegas a temas da minha esfera pessoal. Apesar de ter como objetivo permanecer no clube no final deste estágio, aprendi a valorizar muito mais as relações humanas e o espírito de grupo.

A certa altura, senti-me bastante bem integrado na equipa técnica, considero que adquirir confiança por parte de todos os meus colegas e gradualmente fui aumentando a empatia com cada um deles, acreditando que isso só aconteceu devido a todos os pequenos momentos informais que fomos tendo tanto no gabinete, como no próprio treino, como no balneário. Esta minha postura mais aberta ao relacionamento interpessoal também fez com que atualmente seja uma pessoa mais otimista e confiante. Considero que, em comparação com o que sucedia no passado, sou uma pessoa que já lida melhor com as derrotas e que já consegue identificar e focar pontos positivos mesmo quando os resultados não são os esperados, e isto acontece no jogo, mas também no treino. No fundo, tento manter sempre uma postura de procura de soluções para resolver os problemas. E esta é a grande diferença que sinto em mim desde o início do estágio. Continuo a ser o Pedro, um treinador metódico, organizado que coloca uma dedicação enorme no planeamento, operacionalização e avaliação do treino. Mas diariamente sinto que estou a aproximar-me da minha melhor versão. Sinto que gradualmente vou-me tornando uma pessoa mentalmente mais forte. Posso garantir, inclusive, que fui um elemento contagiante, que promoveu um clima de motivação e ambiente positivo não só entre a equipa técnica, mas também entre todo o grupo de trabalho. É caso para dizer que uma mudança de cariz pessoal foi preponderante na construção da minha identidade profissional. Não foram raras as vezes em que os meus colegas elogiaram o meu trabalho, e isso só foi possível a partir do momento em que percebi que mais importante do que forçar essa valorização, seria a criação e o desenvolvimento destas relações de respeito, lealdade e amizade.

Se existe uma palavra que me pode ajudar a definir esta minha experiência, essa palavra é adaptabilidade. Enquanto treinador senti necessidade de me moldar um pouco ao contexto onde estive inserido. Procurei ser fiel às minhas ideias e convicções, e tive liberdade para expor e partilhar as minhas opiniões, mas procurei agir em conformidade com a função que ocupava. Percebi que isto não era sobre mim, mas sobre uma equipa de trabalho. A melhor forma de cumprir com a minha função, passava por conseguir através do meu

trabalho ajudar a equipa técnica e a equipa a ser melhor. A complementaridade entre os elementos da equipa técnica é fundamental para criar um ambiente de trabalho equilibrado e eficaz. Cada elemento traz consigo um conjunto de competências e conhecimentos específicos que se complementam, permitindo uma abordagem multidisciplinar no desenvolvimento dos jogadores. Não se trata de uma competição entre os adjuntos para ver quem é melhor do que quem. Somos uma equipa técnica! Certamente que uns são melhores que outros em determinadas tarefas, mas o que importa é que cada um com a sua função seja capaz de aportar algo para o todo. Seja através da observação e análise de jogo da própria equipa, através do treino de esquemas táticos, através da análise do adversário, através da capacidade para incutir mentalidade e motivar os jogadores, etc. A colaboração, a comunicação e a partilha de ideias foram essenciais para garantir a coesão e a eficácia do trabalho realizado.

No meu caso, onde efetivamente sinto que acabei por contribuir muito para o desenvolvimento da equipa foi no trabalho realizado com os defesas. Em todos os projetos onde fui treinador-adjunto, sempre fiquei mais responsável pelo processo defensivo e fundamentalmente pela linha defensiva, intervindo sobretudo nos momentos em que a equipa não tinha a posse de bola e preparando os posicionamentos para precaver uma possível perda quando a equipa tinha a posse de bola, os equilíbrios defensivos. Neste estágio, as tarefas foram semelhantes e sinto que fui um elemento útil para a evolução do nosso jogar, pois considero que já possuo um conhecimento do jogo que me permite retirar informação pertinente nesses momentos, para intervir com eficácia e aproximar a equipa e os jogadores do sucesso. No entanto, fazendo uma autocrítica, sinto que em alguns momentos do treino/jogo ainda me disperso um pouco das minhas funções. Quando me encontro próximo do centro do jogo vou aproveitando para dar algumas indicações aos jogadores que aí se encontram, mesmo que sejam médios ou avançados. Muitas vezes, e nomeadamente em jogo, fruto do calor do momento e das emoções à flor da pele. Este é um aspeto que necessito de corrigir porque momentaneamente podem ocorrer problemas ou existir necessidade de ajustar comportamentos e posicionamentos da linha defensiva fora do centro do jogo e isso pode ser o suficiente para a equipa ficar

desequilibrada e exposta a uma possível transição. Para além disso, sinto que para os meus colegas poderem intervir com eficácia sobre os médios e avançados, é necessário eu não me abstrair das minhas tarefas porque de outro modo poderá existir necessidade de eles próprios intervirem sobre a linha defensiva quando devia ter sido eu a emitir o feedback, o que pode comprometer a confiança da equipa técnica em delegar-me estas tarefas. Ainda assim, existiu um natural desenvolvimento da minha parte nesse sentido.

Outro aspeto onde sinto que também evoluí imenso foi ao nível da comunicação. Ao longo do estágio, procurei desenvolver a minha capacidade de apresentar e intervir no exercício com eficácia, direcionando o meu feedback para aqueles que são os objetivos do exercício de maneira a levar os jogadores a cumprirem, refutando tudo aquilo que pode ser entendido como “ruído”, sendo que inicialmente este foi um ponto onde possuía algumas lacunas. Utilizando um pequeno exemplo prático de breve explicação:



Figura 76 - Exemplo de exercício para treinar aparecimento do 2º médio

No exercício representado na figura, pretendia-se treinar o aparecimento do segundo médio em apoio, potenciado pelo arrastamento com movimento de rutura do seu colega quando a bola entrava à largura num dos apoios laterais. Durante a realização do exercício, fui capaz de intervir inicialmente reforçando o jogo posicional pretendido com feedback específico e pertinente: “O X referenciou e arrastou o Y com o movimento de rutura, é o timing para tu apareceres no espaço vazio, seres solução em apoio e variars o centro do jogo!”, “Ajusta os teus apoios para receberes essa bola em campo aberto.”, “X já libertaste o espaço para o 2º médio. Muito bom!”. Com o passar dos minutos, por vezes aconteceu um dispersar da minha comunicação para outros comportamentos de diferentes momentos do jogo que, embora sejam

importantes, não são relevantes nem decisivos para o objetivo prioritário do exercício, como por exemplo: *“Reage! Boa reação à perda!”*, *“Aguenta a contenção e espera pela cobertura defensiva do teu colega! X, garante cobertura!”*.

Fazendo uma reflexão acerca da quantidade de informação que passava aos jogadores, particularmente nas primeiras semanas de competição, cheguei à conclusão que poderia estar a bombardear os jogadores com excesso de informação, o que pode ter transformado a minha comunicação em ruído. Se estiver constantemente a dar indicações, os jogadores possivelmente deixam de me ouvir, a mensagem perde o impacto. Percebi que em determinados momentos, nomeadamente na fase inicial da época, é muito importante observar as decisões tomadas pelos jogadores durante os treinos, conhecer detalhadamente as suas características para perceber quem são, como são, ter a noção do que são capazes de fazer e do que necessitam de melhorar, e como vamos interligar tudo isto com as nossas ideias. Ao reconhecer este meu excesso, procurei gradualmente reduzir a minha intervenção até chegar a um ponto de equilíbrio em que considerasse que a minha comunicação estava a ser pertinente e simultaneamente ajustada às nossas necessidades.

Ao longo do tempo, existiu também uma preocupação da minha parte em adaptar a minha comunicação em função da intervenção dos restantes elementos da equipa técnica. Fundamentalmente nos jogos onde senti que a nossa mensagem para dentro de campo, por vezes, transmitia alguma insegurança e inquietude aos jogadores. Em dias de jogo, eramos sempre três treinadores no banco: o treinador principal, o treinador-adjunto principal e eu. Os meus colegas possuem uma forma de estar no banco muito própria, vivem o jogo intensamente e é comum manifestarem-se negativamente perante algumas ações menos positivas dos jogadores, não só em termos verbais, mas também não verbais. Nesse sentido, ao perceber isso, procurei acalmar um pouco os ânimos, muitas vezes com um simples gesto de colocar a mão em cima do ombro do treinador principal para reforçar: *“tem calma mister, ele já percebeu”*. De seguida, procurava motivar os jogadores com feedbacks

positivos, para de certa forma contrabalançar o estado anímico depois da intervenção dos meus colegas.

Foi comum ao longo deste percurso fazer a ponte entre a minha experiência passada enquanto jogador de formação, particularmente neste escalão sub-17, e a minha experiência atual enquanto treinador do referido escalão. Naquele tempo, gostava muito que os treinadores tivessem uma palavra de conforto quando as coisas não estavam a correr bem. Um simples elogio, um feedback positivo, uma palavra de confiança, era o suficiente para tornar o meu dia mais feliz. Naturalmente que cada jovem jogador tem a sua especificidade e nem todos reagem a diferentes estímulos da mesma forma, mas nunca conheci um jogador que não apreciasse um momento de conversa a sós com um treinador. Existiu da minha parte a necessidade de estabelecer boas relações com os jogadores, fornecendo-lhes apoio quando sentia que era necessário. O nosso plantel era vasto, o que implicava que muitos jogadores não jogavam, e fundamentalmente com aqueles com quem eu lidava mais de perto, os defesas, procurei consciencializá-los da realidade e fazê-los ter uma visão a longo prazo, recorrendo por vezes a exemplos concretos de jogadores que também passaram por caminhos sinuosos, mas que acabaram por chegar ao alto nível. Exemplos incluíram jogadores que não jogavam regularmente na formação, mas que chegaram ao topo, outros que no seu primeiro ano de sénior não somaram qualquer minuto no Campeonato de Portugal, mas que atualmente são titulares em equipas da primeira liga portuguesa. Há muitos caminhos para chegar ao futebol profissional. Para alguns o caminho é reto, subindo os vários escalões de formação até chegar à primeira equipa, para outros pode passar pela saída por empréstimo para depois regressarem, enquanto que para outros pode passar pela saída do clube, enquadramento favorável noutra contexto que lhes permita chegar ao topo. Independentemente do caminho, existe algo que é absolutamente crucial: mentalidade. Cada treino é uma oportunidade para ser melhor, cada exercício deve ser encarado como um desafio à evolução de cada jogador. Essa foi uma preocupação que tive logo desde o início do estágio e que vai ao encontro do pretendido pelo clube: formar os gverreiros do futuro. Nesse sentido, penso que este foi um objetivo atingido. Consegui manter os jogadores

ligados ao treino, motivados e focados na realização das tarefas e para isso foi fundamental desenvolver laços afetivos fortes com os jogadores, nomeadamente com aqueles que jogavam menos.

Por aquilo que me foi transmitido pelo nosso psicólogo, os jogadores identificavam-se com o meu estilo de liderança. Reviam-se na forma como eu me relacionava com eles. Dadas as características do contexto onde decorreu este estágio, confesso que a forma como me relacionei com os jogadores foi muito influenciada também pelo facto de ser um dos elementos mais jovens da equipa técnica, o mais jovem entre os quatro treinadores. Apesar da idade, noutros projetos onde estive envolvido, nem sempre procurei ter uma relação próxima com os jogadores. A minha inocência fez-me acreditar durante muito tempo que se desenvolvesse relações próximas com os jogadores, poderia comprometer a minha liderança e eventualmente possibilitar algumas faltas de respeito à minha autoridade como treinador. Também é verdade que esse perfil existiu devido à minha experiência como treinador ter sido maioritariamente no futebol sénior, onde até hoje treinei fundamentalmente jogadores mais velhos que eu. A experiência neste ano de estágio, aliada à experiência que tive na época transata, fazem-me crer que não podia estar mais errado. A existência destas boas relações ajuda inclusive a potenciar o respeito dos jogadores, logo que não se ultrapassem determinados limites. O mais importante é deixar bem claro que não se pode confundir bom ambiente com brincadeira. Esta foi uma expressão muito utilizada por mim durante a época que sinto que foi respeitada pelo grupo. Existiram momentos de desconpressão e boa disposição ao longo das unidades de treino, bem como nos momentos pré e pós-treino, onde eu aproveitava para fomentar o bom ambiente, participando em algumas “patalecas”, meínhos e jogos lúdicos quando sentia que podia ser benéfico principalmente perante jogadores menos utilizados, mas ao mesmo tempo nunca deixei de ser exigente nos momentos aquisitivos do treino, corrigindo quando tinha que o fazer. O professor Manuel Sérgio em entrevista à RTP1 em 2023 refere que *"o treino tem de ser duplo, o treino tem de ser do jogador que joga futebol e do homem que joga futebol, este é que é o treino completo. O treinador ideal deve ser simultaneamente um treinador e um educador."* Eu concordo com

a afirmação do autor e também por isso é que senti durante este estágio a necessidade de desenvolver estas relações mais próximas com os jogadores, de forma a poder ser influente para cada um deles na minha intervenção. De facto senti que os jogadores gostavam de mim e que isso foi crucial para aceitarem as minhas considerações, porque não raras vezes lhes disse que precisavam de melhorar em diversos aspetos do seu jogo, mas também na forma como se dedicavam ao treino e na exigência que colocavam em si próprios para chegarem à sua melhor versão. Em simultâneo salientei a necessidade de darem o seu melhor, serem respeitadores, leais, íntegros em todas as suas ocupações, quer seja no futebol, na escola, noutras atividades, mas também nos tempos livres.

No final deste percurso, em suma, sinto que me tornei melhor treinador, mas acima de tudo melhor pessoa.

Melhor treinador porque considero que este estágio me permitiu desenvolver algumas competências técnicas para exercício da função, nomeadamente ao aprender e vivenciar uma forma de treinar diferente, conhecer e aprofundar novos exercícios, perceber de que forma podemos manipular determinados constrangimentos para tornar propenso o que pretendemos treinar e levar os jogadores e a equipa ao jogar pretendido. Em simultâneo, e pela dinâmica que acabou por ser estabelecida na equipa técnica, também me permitiu desenvolver outro tipo de competências que serão fundamentais para o meu futuro enquanto treinador tais como a comunicação, liderança, autonomia, criatividade, adaptabilidade e capacidade para trabalhar em equipa. A alteração na equipa técnica foi absolutamente fundamental para que os objetivos previamente definidos para o estágio tenham sido atingidos. A partir do momento em que a alteração ocorreu, passei a atuar com maior frequência fora da minha zona de conforto, e assumi, entre outras tarefas, a condução de exercícios e a apresentação de sessões de vídeo de análise individual no auditório que estimularam as competências enunciadas anteriormente. Apesar de todas as dificuldades que surgiram pelo caminho, nomeadamente a dificuldade logística pelo elevado número de horas perdidas na estrada, orgulho-me de ter sido sempre cumpridor nos prazos estabelecidos pela equipa técnica e coordenação

técnica para realização das diferentes tarefas solicitadas. A dedicação e a capacidade de trabalho que coloquei neste projeto foram salientadas tanto pela equipa técnica como pela coordenação técnica, o que vai ao encontro daquilo que eu próprio valorizo muito quando analiso um jogador.

Melhor pessoa porque mesmo em períodos de alguma frustração tive a capacidade de relativizar e nunca ir pelo caminho mais fácil de recorrer à crítica ou esconder-me no meu canto. Aprendi a olhar muito mais para mim, no que podia fazer de diferente para tornar melhor o mundo à minha volta. Um episódio marcante ocorreu numa conversa informal de balneário em que um dos elementos da equipa técnica teve uma afirmação que inicialmente não me caiu nada bem. A equipa estava a melhorar muito no que respeitava à consistência defensiva, com efeito nos resultados obtidos, fruto da manutenção da baliza a zero em alguns jogos. Naquele momento foi dito que *“não existem dúvidas que é por causa do trabalho do nosso treinador-adjunto principal”*. O facto do Treinador-Adjunto Principal 2 ter sido defesa central profissional, com carreira feita na 1ª liga e na 2ª liga, aliado a este ter entrado para assumir as mesmas funções do Treinador-Adjunto Principal 1 que passavam também pelo trabalho com a linha defensiva, fizeram com que naquele momento recebesse os louros pela melhoria considerável da equipa a nível defensivo. Ora bem, isto seria o suficiente para noutra fase da minha carreira desportiva deitar tudo por terra e aziar com tudo e todos. Até porque este trabalho tinha muito do meu colega, mas também tinha muito de mim. Inclusivamente posso afirmar que em determinados períodos, nomeadamente na sua fase inicial, o trabalho desenvolvido teve influência significativa da minha parte ao nível do planeamento, operacionalização e condução dos exercícios/auditórios. Concordo que a entrada do Treinador-Adjunto Principal 2 foi um momento muito importante, mas porque despoletou um conjunto de alterações na dinâmica de trabalho da equipa técnica que no meu entender permitiram à equipa e aos jogadores melhorar o seu rendimento. Ouvi e calei-me. Naquele momento doeu porque senti que o meu mérito não estava a ser reconhecido, mas pouco tempo depois já estava focadíssimo naquilo que podia controlar e em dar o meu melhor para contribuir para o desenvolvimento individual e coletivo da equipa. Desde sempre fui uma

pessoa avessa ao conflito e por isso evitei ao máximo criticar o que quer que seja. Mesmo quando não concordava com algo, a minha postura foi sempre de sugestão e reflexão e nunca de contradição. Não concordando com determinadas opiniões e decisões mantive sempre o respeito e a consideração pelos meus colegas, e fundamentalmente pelo treinador principal, argumentando a favor das minhas opiniões, mas sem nunca reprovar as opiniões e decisões deles. Acabei por me tornar uma pessoa cada vez mais humilde, ponderada, leal e muito apreciada pelos meus colegas de equipa técnica, membros das diferentes equipas técnicas e departamentos, e pela própria estrutura do clube.

4.2. Reflexão: Torneio Algarve Cup U17 2022 – Uma oportunidade única

No início de novembro de 2022 existiram alterações na nossa equipa técnica. Devido a um convite da coordenação da formação ao nosso treinador-adjunto principal para este assumir a coordenação da escola dos Gverreiros do Futuro, o mesmo, por motivo de incompatibilidade de funções e indisponibilidade horária, teve de deixar a nossa equipa técnica e isso abriu uma nova vaga para a função de treinador-adjunto principal.

Devido à fase conturbada em que a nossa equipa se encontrava, e mesmo apesar da vitória no derby frente ao nosso principal rival, a margem de erro no que tocava aos jogos seguintes era muito reduzida. Embora dependêssemos só de nós para garantir o apuramento para a fase de apuramento de campeão, nos seis jogos que tínhamos pela frente, contra adversários que se encontravam atrás de nós na tabela classificativa, tínhamos de vencer praticamente todos para evitar contas difíceis no final do campeonato.

Esta pressão, para além da intermitência na qualidade de jogo e, principalmente, a falta de consistência apresentada pela equipa fez com que a estrutura da formação do SC Braga optasse por substituir diretamente a figura do treinador-adjunto principal por um novo elemento.

Apesar de me sentir mais do que preparado para assumir a função, percebi e compreendi a opção tomada. Se estivesse no lugar dos meus coordenadores, possivelmente teria tomado a mesma decisão. Na situação de risco em que se encontrava a equipa, seria impensável não contratar ou promover alguém para a função, sem repor o número de elementos na equipa técnica. Sub-17, não são sub-16, sub-15, ou sub-14. A pressão para a obtenção de resultados é grande. Promover o meu colega adjunto seria difícil pela questão de ser treinador principal de outro escalão. Promover o treinador estagiário quando a intervenção e o destaque deste no seio da equipa técnica ainda não eram significativos, pode ter sido encarado como um grande risco a correr.

Admito, no entanto, que a notícia da vinda de um novo elemento fez-me desmotivar um pouco. Fiquei um pouco magoado comigo próprio. Será que não consegui mostrar o suficiente para adquirir o cargo? Será que não sou competente o suficiente para este nível? Não acreditam em mim para o papel? Estas, entre outras, foram algumas questões que me passaram pela cabeça naquele momento. O facto de inclusive ter obtido a informação de que o treinador que viria, ser um ex-jogador cuja experiência como treinador-adjunto se cingiu a uma curta passagem pelo futebol sénior distrital, fez-me duvidar se estaria no local certo. Há uns poucos meses atrás era treinador-adjunto no Campeonato de Portugal, e era extremamente valorizado pelo treinador principal e pela estrutura do clube. Naquele momento senti que tinha sido “ultrapassado” por um elemento que pouco justificou enquanto treinador. Senti ainda que, ao contrário do que me tinha sido transmitido, o clube não respeitou a sua política de reconhecer e apostar nos seus recursos humanos internos.

Tentei abstrair-me destas questões e foquei-me naquilo que efetivamente podia controlar.

Estas mexidas na equipa técnica coincidiram com a realização do torneio Algarve Cup 2022. Devido às mexidas, e tendo em conta que existia um limite de elementos do staff, surgiu-me a oportunidade de ir ao torneio enquanto treinador-adjunto, o único treinador-adjunto.

Esta foi uma experiência crucial para o meu desenvolvimento profissional porque permitiu-me assumir um papel de destaque ao ficar responsável por várias tarefas. Fui o principal aporte ao treinador principal na transmissão de informações, sugestões e ideias durante os jogos, tendo de retirar ilações nos vários momentos do jogo para o ajudar na tomada de decisão. Fiquei responsável pela definição dos posicionamentos nos esquemas táticos ofensivos e defensivos, alterando-os em função das substituições que foram sendo realizadas, transmitindo aos jogadores os posicionamentos a serem ocupados. Por último, por ser o único adjunto alocado, fui ainda responsável por assumir o aquecimento para o jogo.

Em todos estes diferentes momentos e tarefas, tive a necessidade de sair da minha zona de conforto. Embora me sentisse preparado para desempenhar todas estas funções, muito devido à minha experiência empírica noutros contextos, este terá sido muito provavelmente o primeiro grande momento em que tive de mostrar a minha liderança e deixar uma imagem forte da minha competência aos jogadores. E julgo que fui bem-sucedido em todas estas tarefas. Fizemos um excelente torneio, sendo que acabamos por vencer o nosso grupo, ficamos em segundo lugar na segunda fase de grupos que nos garantiu o acesso às meias-finais, onde acabamos por perder 1-0 frente ao Sporting CP num jogo equilibrado, onde o resultado podia ter caído para qualquer um dos lados. Este foi um torneio preponderante para a evolução da nossa equipa. Ao enfrentar adversários como o SL Benfica e o Sporting CP, conseguimos dominar os jogos durante alguns períodos, percebemos que não existiam papões e que podíamos disputar os jogos internamente contra qualquer equipa. Ao mesmo tempo, o torneio foi de uma riqueza enorme pela especificidade das diferentes equipas que defrontamos, oriundas de países como a Dinamarca ou Países Baixos, que nos obrigaram a lidar e a resolver diferentes problemas tais como estruturas variadas (1-4-4-2 losango e 1-5-3-2), equipas a defenderem homem a homem no campo todo, equipas fisicamente muito poderosas que recorriam constantemente a um jogo direto, equipas que jogavam com extremos bem abertos e faziam constantemente variações de centro do jogo, lançamentos longos, esquemas táticos diversos, entre outros. A boa performance no torneio

fez com que tenhamos enfrentado os restantes jogos da 1ª fase e os primeiros jogos da 2ª fase com confiança redobrada e expectativas elevadas.

4.3. Reflexão – SC Braga – CD Feirense: uma experiência diferente

O jogo com o CD Feirense referente à 11ª jornada da fase de apuramento de campeão ficou marcado por uma nova experiência profissional. No final do jogo anterior (derrota em Guimarães) os meus colegas (treinador principal e treinador-adjunto principal) foram expulsos na sequência de alguns desacatos.

Devido ao facto de terem sido suspensos por quinze dias, e devido à presença do outro treinador-adjunto num torneio com a sua equipa sub-11, a estrutura do clube decidiu que eu seria o treinador principal no jogo com o CD Feirense. Embora para alguns elementos isto pudesse ter sido visto como impossível, a verdade é que o enquadramento legal permite ao treinador estagiário do UEFA B assumir o comando técnico da equipa quando os outros elementos estão indisponíveis. Tratou-se de algo inédito. Um treinador estagiário a assumir como treinador principal num jogo do campeonato nacional, que me recorde, nunca aconteceu desde que o SC Braga iniciou o seu percurso na Cidade Desportiva.

Senti, por parte da estrutura, um enorme voto de confiança. Mais até do que por parte do meu treinador principal. Essa confiança passou-me a tranquilidade e a serenidade que precisava para assumir a função, mas ao mesmo tempo fez-me colocar em mim próprio alguma pressão. Não podia falhar, não podia desperdiçar esta oportunidade que me foi concebida. Era um jogo crucial para a equipa manter viva a esperança de chegar ao título nacional, e para isso, vencer era obrigatório para manter a distância pontual para o líder SL Benfica. Se perdêssemos seria a machadada final, seria este o episódio que terminaria com a série da nossa procura pelo sonho. E eu ficaria para sempre marcado com o rosto do fracasso. Poderia ficar rotulado pelo resultado, e isso poderia implicar repercussões na minha continuidade no projeto.

Analisando friamente, considero que o impacto do treinador é muito mais significativo no treino do que no jogo. No treino, o treinador tem a função de moldar o processo a seu belo prazer, colocando e manipulando os constrangimentos que pretende em determinado exercício. Pode parar, corrigir, reiniciar. Tem o controlo, o comando, encaminhando a equipa e os seus jogadores para o que pretende. Em jogo isto não acontece. Quem jogam são os jogadores. A equipa treina para competir, para resolver os problemas que o jogo coloca, mas quem resolve esses mesmos problemas são os jogadores. A presença ou não do treinador principal adquire uma importância relativa. Podemos ganhar sem ele no banco, e perante o mesmo adversário, podemos numa outra partida perder com a presença dele. Mas na posição em que me encontrava, não podia obter um resultado que não a vitória.

Antes do início do jogo recebi uma mensagem de um grande amigo que me motivou bastante: *“Meu amigo, terás um lugar de destaque hoje que bem mereces. Tranquilo. Independentemente do resultado final (o qual não tens controlo de todos os fatores) a equipa será com toda a certeza liderada por uma das pessoas mais competentes que conheci até hoje. Eles estão em boas mãos”*. Apesar de confiar nas minhas competências, o talento de um treinador também precisa de reconhecimento das pessoas que o rodeiam. O voto de confiança da estrutura e esta mensagem de um amigo que trabalha no futebol profissional foram o combustível que necessitava para encarar este desafio com tranquilidade. A verdade é que me senti mais nervoso e ansioso durante a semana, do que propriamente antes e durante o jogo. Foquei-me naquilo que podia controlar. Estava em contacto com o Treinador Principal durante o jogo, transmitindo a sua mensagem para dentro de campo. Procurei através da minha intervenção assegurar que a equipa não se desequilibrava defensivamente, que a linha defensiva cumpria com as suas funções e procurava simultaneamente apelar à reação à perda e à recuperação defensiva, com constante feedback positivo (incentivo).

Ao intervalo o resultado era de 2-0 a nosso favor, sendo que tudo parecia bem encaminhado para um jogo relativamente tranquilo. A verdade é que entramos mal na 2ª parte, com um volume ofensivo muito grande do nosso

adversário. Naquele momento dei por mim a intervir em demasia. A cada erro cometido “caía” em cima do jogador, embora com reforço positivo, para que reagisse rapidamente à perda. No entanto, mais do que o conteúdo da mensagem em si, o tom de voz e a minha linguagem gestual podem ter transmitido alguma intranquilidade e nervosismo à equipa. Durante esse período de domínio do adversário, a nossa equipa parecia estar a jogar sob brasas, com demasiadas e sucessivas perdas de bola, até que acabamos mesmo por sofrer o 2-1. Aí, e inconscientemente, acabei por reduzir a minha intervenção e o que é certo é que a equipa melhorou consideravelmente após o golo sofrido. Com relação ou não, a verdade é que a equipa revelou maior tranquilidade e capacidade para manter a bola na nossa posse.

Ao longo do jogo fui sentindo que comuniquei num tom de voz pouco habitual. Talvez me tenha deixado levar pelas emoções, mas ao mesmo tempo sinto que um treinador no jogo tem de passar emoção para os seus jogadores. Se o fiz, e disse-o aos jogadores no fim do jogo, fi-lo porque sei que todos eles têm capacidade para dar mais do que aquilo que deram. Fui exigente, porque são jogadores do SC Braga e se querem chegar lá acima, ao alto rendimento, têm de querer sempre mais e mais, têm de ser insaciáveis e nunca ficarem satisfeitos com aquilo que têm no presente. Se relaxarem é meio caminho andado para fracassarem.

Umás horas depois do jogo procurei através da minha reflexão, encontrar justificações para aquela entrada apática na 2ª parte. Para além da alteração da sua estrutura tática e do adversário não ter nada a perder, acredito que o facto do treinador principal não estar no banco, e o facto do adversário ser uma equipa inferior levaram os jogadores a um certo relaxamento. Ao mesmo tempo tive a noção de que intervir no jogo como treinador principal não tem nada a haver com a minha intervenção como treinador-adjunto. Tenho de estar atento a tudo, comunicar no tempo certo e com o conteúdo e expressão de mensagem certos para levar os jogadores para a dimensão pretendida.

Talvez ainda tenho um longo caminho pela frente, ainda tenho que me colocar à prova mais vezes, porque só me colocando em situações fora da minha

zona de conforto ocorrerá evolução. Não tendo o objetivo desmedido de ser treinador principal no futuro, duas características que julgo serem cruciais para o sucesso de um treinador principal são a comunicação e a liderança. Duas características que sinto que ainda preciso de estimular bastante e que foram muito solicitadas nesta nova experiência de liderar a equipa neste jogo.

Acabamos por vencer por 3-1. O objetivo manteve-se intacto. Fui capaz!

Capítulo V – Considerações finais e perspectivas futuras

Este período enquanto treinador estagiário não foi nada fácil. Embora isso não devesse acontecer, admito que em determinados momentos senti-me algo em baixo devido ao facto de ser o último elemento na hierarquia da equipa técnica e ao mesmo tempo não auferir qualquer tipo de compensação financeira, tendo em consideração que no passado recente desempenhei importantes papéis nas estruturas de diferentes clubes, quer ao nível do treino, quer ao nível da coordenação técnica e da prospecção. Era algo para o qual já estava preparado até porque aceitei as condições que me foram propostas, mas confesso que a espaços foi difícil abstrair-me desse facto.

No entanto, e após o término da época desportiva, estou de consciência completamente tranquila e com o sentimento de dever cumprido porque procurei e julgo que consegui através da minha intervenção contribuir para a melhoria dos jogadores e da equipa, da equipa técnica e do clube, da forma que pude e sempre com elevada dedicação e capacidade de trabalho.

Foi uma época com alguns altos e baixos, onde em determinados momentos surgiram dúvidas sobre se seria possível atingirmos os objetivos coletivos propostos, mas o trabalho duro aliado ao companheirismo, espírito de equipa, boa disposição e alegria foram alguns dos fatores que contribuíram para a obtenção dos objetivos até ao momento. A equipa garantiu o acesso à fase de apuramento de campeão e entrou na luta pelo título nacional. Para além dos resultados desportivos propriamente ditos, conseguimos ainda colocar e estrear alguns jogadores nas respetivas seleções nacionais. A nossa qualidade de jogo foi aumentando gradualmente ao longo da época, marcadamente influenciada pela capacidade dos jogadores se associarem para criação de oportunidades de golo e pela crescente consistência defensiva apresentada de jogo para jogo, que dependeu em grande escala, na minha opinião, do trabalho desenvolvido com os defesas.

O estágio permitiu-me reforçar algumas ideias que já tinha e tirar novas conclusões em relação à prática desenvolvida.

A existência de um plantel extenso acaba por ser contraproducente tendo em conta os objetivos do processo de formação. A considerável falta de minutos de jogo para muitos dos jogadores acabou por limitar o seu desenvolvimento, visto que raramente foram colocados à prova em competição. A existência de um grande número de jogadores no plantel acabou também por dificultar o planeamento e a operacionalização do treino, diminuir o número de oportunidades de resposta em treino, para além de minimizar a atenção individualizada necessária por parte dos treinadores para o desenvolvimento tático-técnico dos jogadores. Por fim, o tamanho do plantel pode acabar por incorrer num dos aspetos negativos do futebol de formação de elite, a dispensa de jogadores, e no nosso caso concreto, em grande número.

Pude confirmar que a divisão de tarefas por parte da equipa técnica acaba por ser absolutamente crucial para a maximização do rendimento individual e coletivo. A partir do momento em que existiu uma maior clarificação e especialização por parte dos diferentes treinadores para determinadas áreas de intervenção, a equipa melhorou consideravelmente o seu desempenho com reflexo nos resultados obtidos, acompanhado por um incremento no rendimento individual dos jogadores.

Para o bom desenvolvimento da prática, salienta-se ainda a necessidade do nosso feedback ser relevante e cirúrgico para os jogadores não só em termos de aquisição tático-técnica, mas também em termos de aquisição volitiva. Foi muito importante intervir no sentido de incutir mentalidade para levar os jogadores e a equipa para uma dimensão competitiva condizente com os objetivos e pergaminhos do clube.

As vivências, experiências, relações interpessoais e reflexões proporcionadas pelo estágio foram, indubitavelmente, cruciais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Tornaram-me um profissional mais competente e perspicaz a nível técnico, solidificando os meus conhecimentos sobre o treino de futebol e desenvolvendo competências muito relevantes para a prática tais como a liderança e a comunicação, mas sobretudo a nível humano, porque sinto que me aproximei da pessoa que desejo ser no futuro, cada vez

mais aberta ao diálogo, à partilha e que fomenta um ambiente positivo no seio do grupo de trabalho. Fui obrigado a pensar e a ter uma visão mais holística das situações, a refletir com maior profundidade, conjugando de forma sustentada a teoria com a prática, porque estamos a lidar com jovens jogadores que são muito mais diferentes do que iguais, cada um com a sua especificidade, pelo que o seu desenvolvimento não pode ser abordado de forma leviana, requerendo por parte dos treinadores um estudo aprofundado para definição das várias estratégias de intervenção para cada um deles.

A época chegou ao seu término, e prontamente recebi a informação por parte do coordenador técnico que a vontade do clube passava pela minha continuidade. A avaliação que foi feita por ele e pela equipa técnica foi muito positiva, salientando-se a qualidade do trabalho realizado, a dedicação e o cumprimento de prazos para a realização das várias tarefas. Ao longo da época fui recebendo alguns sinais positivos por parte do treinador principal, equipa técnica e pela própria coordenação técnica, que me faziam acreditar que poderia receber uma proposta por parte do clube para permanecer na estrutura na próxima época 2023/2024 e integrar o quadro técnico ou o departamento de *scouting*. O próprio treinador principal confidenciou-me que nunca trabalhou com ninguém na função de treinador estagiário com a dedicação e capacidade de trabalho que eu apresentei durante a época. Mais tarde, vi confirmada a minha continuidade no clube na função de treinador-adjunto, subindo ao escalão de Juniores A (sub-19).

Independentemente do rumo dos acontecimentos, sinto que realizar este estágio num clube com a dimensão do SC Braga foi extremamente gratificante. Pude vivenciar e fazer parte do dia a dia de uma grande instituição. Posso afirmar que as minhas expectativas iniciais foram superadas e os meus objetivos foram praticamente todos alcançados.

No futuro, espero poder continuar a trabalhar exclusivamente no futebol. O futebol é a minha grande paixão e sinto-me preparado para continuar a contribuir para o desenvolvimento da modalidade, quer seja a encontrar e a recrutar novos talentos, quer seja a promover o desenvolvimento de jovens

futebolistas ou a potenciar o rendimento de jogadores adultos. Certamente o “eu” que surge no final desta experiência continuará a dar o melhor de si nos vários projetos onde esteja envolvido, com humildade e abertura para aprender com todos aqueles que se cruzem no meu caminho.

Por último resta-me agradecer a todos aqueles com quem trabalhei e privei nesta experiência profissional marcadamente positiva que deixará saudades pelo fantástico grupo de trabalho que se criou. Nesta época fui muito feliz e levo cada um dos intervenientes daqui em diante.

Continuaremos a nossa história juntos, Sporting Clube de Braga.

Capítulo VI – Referências Bibliográficas

Almeida, C. (2016). *Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativas aos diferentes estatutos posicionais*. Porto: C. Almeida. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Amieiro, N. (2007). *Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o “jogar”... bem, ganhando!* Lisboa: Visão e Contextos.

Anderson, C., Sally, D. (2013). *Os números do jogo: por que tudo o que você sabe de futebol está errado*. Tradução André Fontenelle – 1 ed. – São Paulo: Paradelas.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.

Baptista, A., Cabral, D., Santos, F., Rodrigues, M., Pinheiro, V. (2022). *Na Sombra do Mister*. Prime Books

Bertrand, Y., Guillemet, P. (1994). *Organizações: Uma Abordagem Sistemica*. Lisboa: Instituto Piaget.

Botelho da Costa, V. (2022). In *Futebol Total*. Canal 11 – FPF. Assistido em 24 Jun 2022.

Caires, S., & Almeida, L. (2000). *Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto*. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 219-241). Braga: CIED – Edições.

Campos, N. (2022). Everythingaboutfootball. Consult. 21 Jun 2022, disponível em:

<https://www.facebook.com/EverythingaboutfootballPT/photos/a.170244620256394/1095235901090590/>

Capra, F. (1996). *A Teia da Vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. Editora Cultrix.

Carvalho, C. (2006). *Periodização Tática. Do Paradigma da simplicidade ao da complexidade...* ANTF [Slideshare]. Consult. 21 Jun 2022, disponível em <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-tctica-carlos-carvalho>

Carvalho, R. (2006). *A operacionalização da Forma de Jogar que se Pretende (Modelo de Jogo) e a sua Representação Mental: O papel da Consciência e o contributo das Neurociências na compreensão do Sucesso da Periodização Tática.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

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

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

Clarke, N., Farthing, J. P., Norris, S. R., Arnold, B. E., & Lanovaz, J. L. (2013). *Quantification of training load in Canadian football: application of session-RPE in collision-based team sports. The Journal of Strength & Conditioning Research, 27(8), 2198-2205.*

Coelho, A. (2022). *Treinador Adjunto Principal – a minha “visão”.* Consult. 22 Mar 2023, disponível em https://www.linkedin.com/pulse/treinador-adjunto-principal-minha-vis%C3%A3o-arl%C3%A9sio-coelho/?trk=public_post-content_share-article

Colvin, G. (2010). *O talento não é tudo.* Alfragide: Lua de Papel.

Correia, P., Ribas, T. & Silva, V. (2015). *Uma ideia de Jogo – Momento de Organização Ofensiva.* Lisboa: Prime Books.

Couture, M., Valcartier, D. (2007). *Complexity and Chaos – State-of-the-art – Overview of Theoretical Concepts. Defence Research and Development Canada – Valcartier.*

Cunha, A., Estriga, M. L., Batista, P. (2014). *Fontes de conhecimento percebidas pelos treinadores: estudo com treinadores de andebol da 1º divisão de seniores masculinos em Portugal.* Movimento, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 917-940, jul./set. de 2014.

Esteves, L. A. S. (2012). *Prefácio*. In Borges P. H. & Teixeira, D. *Comportamentos táticos defensivos no futebol. Relacionados ao sistema 1-4-4-2 em losango*. Editorial Académica Española.

Ferrão, B., Teixeira, N., Belchior, D., Santos, F., Pinheiro, V. (2018). *A Função do Treinador Adjunto no Futebol Profissional: Um estudo com treinadores da I Liga Portuguesa*. Lisboa: VII Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto.

Ferreira, A. (2022). *Coletiva de Abel Ferreira ao vivo!* TNT Sports Brasil. Facebook. Consult. 03 Mai 2023, disponível em https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=616264153119213

Ferreira, J. & Ferreira, P. (2021). *Scouting: Tudo Sobre a Avaliação e Análise de Jogadores – O Fator-Chave no Futebol de Alto Nível*. Federação Portuguesa de Futebol.

Fonseca, J. N. (2023). *The efficiency of communication*. Facebook. Consult. 11 Abr 2023, disponível em https://www.facebook.com/reel/171316892449381/?locale=pt_PT

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., & Dodge, C. (2001). *A new approach to monitoring exercise training*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2007). *Modelação tática em jogos desportivos – a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In: F. Tavares, A. Graça & J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos.* In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña* [em CD-ROM], 2009.

Garganta, J. (2013). *A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos.* In A. Volossovitch & A. P. Ferreira (Eds.), *Fundamentos e aplicações em análise de jogo* (pp. 91- 110). Lisboa: Edições FMH.

Garganta, J. (2018). *Desenvolvimento e identificação do talento no futebol.* FPF 360 – Revista Oficial da Federação Portuguesa de Futebol. Lisboa.

Garganta, J. (2022). *Desenvolvimento e identificação do talento em futebol* [PDF Slides]. FADEUP.

Gomes, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática.* Espanha: MC Sports.

Gomes, M. (2013). Entrevista. In Tamarit, X. *Periodización Táctica vs Periodización Táctica.* Editorial MBF. Espanha, 2013.

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

Guilherme, J. (2008). Entrevista. In Gomes, M. S. *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática.* MC Sports. Espanha, 2008.

Guilherme, J. (2015). *Mestrado em futebol: compilação de artigos da revista "Treino Científico".* José Ferraz, Primeira edição.

Guilherme, J. (2016). *Conceção de Treino* [PDF Slides]. FADEUP

Kannekens, R., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2010). *Positioning and deciding: key factors for talent development in soccer. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.* DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01104.

Lage, B. (2017). *Formação – Da Iniciação à Equipa B.* Prime Books.

Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar. O Bom Futebol e Quem o Joga.* Lisboa: Chiado Books.

Malina, R., Eisenmann, J. C., Cumming, S., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). *Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years. European Journal of Applied Physiology.* DOI: 10.1007/s00421-003-0995-z

Medeiros, D. (2018). *Planeamento, operacionalização e intervenção numa equipa de Futebol do Campeonato Nacional Juniores C, na época 2017/2018 Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Sub-14 do Futebol Clube do Porto – Futebol-SAD.* 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.

Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2006). *Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. European Journal of Sport Science, 6(1), 1-14.*

Mesquita, I. (2017). *O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade.* Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, p. 223-234

Mesquita, I. (2021). *O Treinador Reflexivo [PDF Slides].* FADEUP

Moreno, O. P. C. (2010). *El Modelo de Juego del FCBarcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad.* Espanha: MC Sports.

Moriello, S. A. (2003). *Sistemas complejos, caos y vida artificial.* Consult. 20 Feb 2023, disponível em

<https://underpost.net/ir/pdf/artificial/Sistemas%20Complejos%20Caos%20y%20Vida%20Artificial.pdf>

Morin, E. (2007). *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina – 3ª edição, 2007.

Mourinho, J. (2015). *Entrevista de José Mourinho à FPF360 - O treino*. Youtube. Consult. 21 Abr 2023, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=m1r5luZ8FKU>

Pereira, A. (2022). *Tozé Pereira hoje no chá e futebol às 5*. O Atleta. Facebook. Consult. 14 Mar 2023, disponível em https://www.facebook.com/watch/?extid=NS-UNK-UNK-UNK-IOS_GK0T-GK1C&v=932635167410511

Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte.

Santos, A. & Mesquita, I. (2011). *Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência*. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 12(4):276-281. DOI: 10.5007/1980-0037.2010v12n4p275.

Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). *English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's different?* *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 13(3), 773-789.

Sequeira, P. (2022). *Prefácio*. In Baptista, A., Cabral, D., Santos, F., Rodrigues, M., Pinheiro, V. *Na Sombra do Mister* (pp. 7-8). Prime Books.

Sérgio, M. (2023). *Manuel Sérgio – Primeira Pessoa – Informação – Entrevista e Debate – RTP*. RTP Play. Consult. 20 Mai 2023, disponível em <https://www.rtp.pt/play/p11167/e691982/primeira-pessoa>

Shenk, D. (2011). *O génio em todos nós*. Rio de Janeiro: Zahar.

Sousa, J. P. (2019). Entrevista. In Cabral, M. *“Para a qualidade de treinadores e jogadores que temos, os espetáculos de futebol em Portugal podiam ser melhores”*. Tribuna Expresso. 2019. Disponível em <https://tribuna.expresso.pt/no-banco-com-os-misters/2019-12-13-Joao-Pedro-Sousa-Para-a-qualidade-de-treinadores-e-jogadores-que-temos-os-espetaculos-de-futebol-em-Portugal-podiam-ser-melhores>

Sousa, P. D. C. P. (2009). *Um Algoritmo do FUTEBOL (mais do que) TOTAL: algo que lhe dá o Ritmo! Uma reflexão sobre o “Jogar” de qualidade*. Dissertação de Licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tamarit, X. (2007). *¿Que és La Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego*. Espanha: MC Sports.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: Editorial MBF.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Prime Books.

Van Gaal, L. (2006). Entrevista. In *Revista Soccer Coaching Internacional*. Número 16, Agosto-Setembro p.4-11.

Vieira, H. (2022).   **PERFIL GVERREIRO | Hugo Vieira**. YouTube. Consult. 20 Jun 2022, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=Q13TILccMYQ>

Vinha, V. (2022). Entrevista. In Simões de Abreu, A. *“Tive um treinador que me disse: ‘Às vezes, nem te convoquei só para ver a reação e foste sempre impecável’. Como é que se digere isto?”* Tribuna Expresso. 2022. Disponível em: <https://tribuna.expresso.pt/expesso/2022-05-29-Tive-um-treinador-que-medisse-As-vezes-nem-te-convoquei-so-para-ver-a-reacao-e-foste-sempreimpecavel.-Como-e-que-se-digere-isto--3027614d>

Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). *Talent identification and development in soccer.* *Journal of Sport Sciences.* Sep;18(9):657-67. DOI: 10.1080/02640410050120041

Capítulo VII – Anexos

Anexo 1 - Exemplo de ficha de avaliação individual

CIDADE DESPORTIVA		FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
		EPOCA 2022-23						
		AVALIAÇÃO INTERMÉDIA						
DE COMPLI		DE MASCIM						
ALTURA (M)	PESO (KG)	SSA GORDA	JPF	POSICAO	PÉ DOMINANTE	NIVEL		
1,9	74,3	9,33	JPF NÃO	3		B		
PO JOGO OFE	PO JOGO AMIC	TITULAR	LENTE UTILIZ	LENTE A UTILI	ÍEQ CONVOCAD	ÍDIA AVALIAC		
1378	442	15	0	1	1	15		
		COMPETÊNCIAS TÁTICO-TÉCNICAS		0-20		17-20 A - Jogador com elevado potencial B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu esq C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação D - Jogador sem potencial, sem rendimento no presente ou a inte		
		COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS		0-20		14-16 ASPETOS TÁTICOS A MELHORAR Com bola necessita de variar as suas ações (longe/perto e lateralizar/verticalizar). Potação de apoios para controlo da profundidade/largura		
		COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDENATIVAS		0-20		10-13 ASPETOS TÉCNICOS A MELHORAR Necessita de melhorar as suas ações com bola, principalmente ao nível do passe quer curto quer longo		
		COMPETÊNCIAS SOCIAIS		0-20		14,31 ASPETOS FÍSICOS A MELHORAR AUMENTAR MASSA MUSCULAR E MELHORAR COORDENAÇÃO DE MEMBROS INFERIORES		
						15,83 ASPETOS PSICO-COMPORTAMENTAIS A MELHORAR NADA A ACRESCENTAR		

Anexo 2 - Exemplo de convocatória

SC Braga U17 (U17) Época 2022-2023

Pag. 1/1

Convocatória

12-11-2022 - 15:00

FC Paços de Ferreira vs SC Braga U17

Campeonato Nacional Juvenis 1ª Divisão - 1ª Fase

Lousada

Data da concentração: 12-11-2022 (12:55) - Cidade Desportiva

Data de regresso: 12-11-2022 (18:30)

Dorsal	Nome desportivo	Assinatura
1	Daniel Ferrão	
12	Matheus Santos	
24	Tiago Ribeiro	
2	Francisco Brás	
20	Luis Fernandes	
22	Carlos Alberto	
4	Gonçalo Oliveira	
14	João Salvador	
17	Rodrigo Airoso	
8	Rafael Mendes	
25	Luis Magalhães	
19	Guilherme Santos	
23	Bernardo Pereira	
15	Rafael Freitas	
18	Paulo Alexandre	
7	Tiago Cruz	
11	Tiago Nascimento	
10	Francisco França	
26	Tiago Batista	
31	Afonso Sousa	
28	Rui Silva	

Próxima unidade de treino:

- -



Próxima unidade de treino para não convocados:

- -


19 de Dezembro de 2022

O treinador

Anexo 4 - Exemplo de relatório de unidade de treino

 UNIDADE DE TREINO 151 			
18		Abril	
		2023	
EQUIPA SUB 17			
<p>As preocupações desta unidade de treino teve foco essencialmente para o momento defensivo. Tanto individualmente como coletivamente, a necessidade de estarem sempre prontos para encortar na bola e ter sempre intenção de defender para a frente e não para trás.</p>			
OBJETIVOS PROPOSTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilidade articular; - Organização defensiva setorial; - Combinações ofensivas último terço e Finalização; - Organização Linha Defensiva vs Organização Ofensiva último terço; - Jogos Gr+3x3+Gr 		
VS			
OBJETIVOS ATINGIDOS			
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	As instruções e feedbacks foram direcionados para ações individuais e coletivas no momento ofensivo e defensivo.	
	GESTÃO	TEMPO	Total: 90 min Útil: 85 min
		BOLAS	20 bolas
		EQUIPAS	As equipas foram formadas de forma equilibrada para assegurar competitividade durante a sessão.
	CLIMA E DISCIPLINA	O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.	

Anexo 5 - Exemplo de relatório de microciclo

RELATÓRIO MICROCICLO		SEMANA		40			
	17	Abril	23	Abril 2023			
EQUIPA SUB 17							
MICROCICLO PADRÃO:	4 UNIDADES DE TREINO + 1 JOGO						
JOGO:	Estoril Praia						
º JOGADORES PRESENTES	30						
OGADORES EM AVALIAÇÃO							
JOGADORES LESIONADOS:							
CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO							
<p>□ Microciclo 40 compreende a semana entre os dias 17 abril e a 23 de abril tendo sido composto por quatro unidades de treino. Nesta semana houve jogo referente à 13ª jornada da 2ª fase do campeonato nacional de juvenis.</p> <p>Nesta semana tivemos sessão de ginásio e auditório.</p>							
UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	VS Estoril Praia	FOLGA
TARDE	FOLGA	UT151	UT152	UT153	UT154	FOLGA	

Anexo 6 - Calendário - Fase de Apuramento de Campeão - Sub-17

U17					
CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES B - 2ª Fase					
MÊS	DATA	ORNAD	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
JANEIRO	01/01/2023	ANO NOVO			
	08/01/2023	1ª	11H00	VITÓRIA	C
	15/01/2023	2ª	11H00	FEIRENSE	F
	18/01/2023	1ª	15H00	VITÓRIA	C
	22/01/2023	3ª	15H00	ACADEMICA	C
	29/01/2023	4ª	11H00	ESTORIL	F
FEVEREIRO	04/02/2023	5ª	11H00	ESPINHO	C
	12/02/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	19/02/2023	6ª	11H00	PORTO	F
	26/02/2023	7ª	11H00	TORREENSE	C
MARÇO	05/03/2023	8ª	11H00	BENFICA	C
	11/03/2023	9ª	11H00	SPORTING	F
	19/03/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	26/03/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
ABRIL	01/04/2023	10ª	11H00	VITÓRIA	F
	08/04/2023	11ª	11H00	FEIRENSE	C
	16/04/2023	12ª	11H00	ACADEMICA	F
	22/04/2023	13ª	11H00	ESTORIL	C
	25/04/2023	14ª	11H00	ESPINHO	F
	30/04/2023	15ª	11H00	PORTO	C
MAIO	07/05/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	14/05/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	21/05/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	28/05/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
JUNHO	04/06/2023	PARAGEM SELEÇÃO			
	11/06/2023	16ª	11H00	TORREENSE	F
	18/06/2023	17ª	11H00	BENFICA	F
	25/06/2023	18ª	11H00	SPORTING	C