

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**  
**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**

**Intervenção como Treinador-Analista Estagiário numa Equipa de  
futebol Juvenis B Sub-16 em Campeonato Nacional**

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo**

**Autor:** João Pedro Silvério Negreira

**Orientação:** Professor Especialista Vítor Hugo Nunes Padinha

Abril, 2025

## **Agradecimentos**

Serão sempre poucas todas as palavras de agradecimento que possa aqui escrever. Foi um processo longo e sem vós não conseguiria cá chegar.

À minha família, que me fez ser quem hoje sou. Pais, Avó Lurdes, Madrinha, Tia e Tio. O que hoje, felizmente, sou é graças a vocês. Obrigado pela feliz educação, carinho e suporte.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a todos os professores que me acompanharam e formaram enquanto profissional. É um orgulho ser formado na ESDRM.

Aos Professores do Gabinete de Futebol da ESDRM que me acompanharam ao longo deste processo. Ao Professor Especialista Vítor Padinha pela orientação exímia neste trabalho académico. O acompanhamento, auxílio e exigência foram diferenciados. Ao Professor João Paulo Costa que fez a ponte entre a Escola e a Entidade Acolhedora. A paciência e vontade de ajudar foram fundamentais para todo o processo. Ao Professor Eduardo Teixeira e ao Professor Nuno Loureiro. O Saber Ser e Saber Estar no Desporto foram-me por vós fomentados e assim os levarei para o futuro.

À geração de 2007 que tenho o privilégio de poder dizer que treinei. À Entidade Acolhedora, a todo o *staff* dos Juvenis B e ao DAO que me acolheu durante este ano de estágio. Em especial ao Rodrigo Pereira pela tutoria, mas também ao Tiago Maia pela integração e ensinamentos. O documento é representativo de tudo o que aprendi convosco e da excelência do vosso trabalho.

Aos colegas que me acompanharam de perto na Licenciatura e Mestrado. Miguel Leocádio, João Eira e Tiago Correia, as horas que passámos juntos não serão esquecidas.

Aos colegas estagiários na Entidade Acolhedora. Que ano fantástico! “Foi um prazer partilhar a mesa com vocês”.

Aos meus amigos de sempre, que nunca me falharam apesar de eu tantas vezes ter falhado convosco. A vossa compreensão e amizade é invejável.

A todos aqueles que contribuíram para a minha construção pessoal, crescimento, evolução e por consequência para a finalização deste ciclo de estudos, – o meu mais sincero obrigado.

*Dedicado ao meu Avô Oliveira.*

*“O teu carácter e integridade vão-te levar a lugares que teu talento não consegue”*

*Yvonne Orji*

## Índice

Agradecimentos .....	i
Lista de Figuras .....	v
Lista de Tabelas .....	v
Lista de Anexos .....	vii
Acrónimos/Siglas .....	viii
Resumo .....	x
Abstract .....	xi
1.1. Introdução .....	1
1.2. Enquadramento Teórico .....	1
1.2.1. O Jogo de Futebol .....	1
1.2.2. Observação e Análise .....	4
1.3. Definição de objetivos .....	9
1.3.1. Objetivos da intervenção profissional .....	9
1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo .....	10
1.4. Análise SWOT .....	12
1.5. Análise do Contexto .....	14
1.5.1. Análise do envolvimento .....	14
1.5.2. Caracterização dos Recursos .....	15
1.5.2.1. Recursos Espaciais .....	15
1.5.2.2. Recursos Humanos .....	16
1.5.3. Modelo de Jogo e Modelo de Treino .....	18
1.5.4. Análise dos praticantes – equipa técnica e jogadores .....	19
1.6. Tarefas .....	20
1.6.1. Pré-Treino .....	20
1.6.2. Durante o Treino .....	21
1.6.3. Pós-Treino .....	21
1.6.4. Pré-Jogo .....	21
1.6.5. Durante o Jogo .....	21
1.6.6. Pós-Jogo .....	22
1.7. Análise da Atividade .....	22
1.7.1. Enquadramento .....	22
1.7.2. Treino .....	25

1.7.3.	Competição.....	27
1.7.4.	Observação e Análise .....	29
1.7.5.	Treinos de Desenvolvimento Individual .....	31
1.7.6.	Tarefas Complementares.....	32
1.7.7.	Processo de Reflexão .....	38
1.7.8.	Contextos Diversos .....	39
1.7.9.	Técnicas de Filmagem .....	43
1.7.10.	Materiais Utilizados .....	44
1.8.	Análise SWOT Final.....	45
1.9.	Conclusão.....	46
<b>Parte II – Enquadramento do Estudo .....</b>		<b>49</b>
2.1.	Introdução .....	49
2.2.	Enquadramento Teórico .....	50
2.3.	Apresentação do Problema / Objetivos.....	52
2.4.	Metodologia .....	53
2.4.1.	Participantes .....	53
2.4.2.	Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	53
2.4.3.	Tarefas, Procedimentos e Protocolos .....	53
2.4.4.	Estudo Transversal.....	55
2.4.5.	Guião de Entrevista.....	56
2.5.	Apresentação e Discussão de Resultados .....	61
2.6.	Limitações do Estudo.....	86
2.7.	Conclusões .....	86
<b>Parte III – Balanço Final .....</b>		<b>88</b>
3.1.	Balanço Geral.....	88
<b>Bibliografia .....</b>		<b>89</b>
<b>Anexos .....</b>		<b>94</b>

## **Lista de Figuras**

Figura 1 - Análise SWOT - Pessoal.....	12
Figura 2 - Análise SWOT - Académico .....	13
Figura 3 - Análise SWOT - Profissional .....	13
Figura 4 - Organograma SAD .....	16
Figura 5 - Organograma Staff.....	17
Figura 6 - Organograma DAP .....	18
Figura 7 - Microciclo de Tarefas .....	20
Figura 8 - Material Utilizado em Dia de Jogo .....	22
Figura 9 - Microciclo Tipo .....	24
Figura 10 - Análise de Treino - Finalizações .....	34
Figura 11 - Capa Contextualização do Adversário.....	35
Figura 12 - Análise de Penalties 1 .....	37
Figura 13 - Análise de Penalties 2 .....	37
Figura 14 - Hi-Pod.....	45
Figura 15 - Análise SWOT - Geral - Final .....	46
Figura 16 - Fluxograma do Guião da Entrevista .....	58
Figura 17 - Nuvem de Palavras .....	69

## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 - Equipa Técnica.....	19
Tabela 2 - Jogadores .....	19
Tabela 3 - Caracterização Geral da Equipa (dados retirados em julho de 2021) .....	20
Tabela 4 - Tabela de Variáveis e Códigos .....	59
Tabela 5 - Frequência de Registo - Variável Importância.....	62
Tabela 6 - Frequência de Registo - Variável Forma da Reflexão .....	62
Tabela 7 - Frequência de Registo - Variável Ferramenta.....	62
Tabela 8 - Frequência de Registo - Variável Base Teórica .....	63
Tabela 9 - Frequência de Registo - Variável Com Quem.....	63
Tabela 10 - Frequência de Registo - Variável Frequência .....	64
Tabela 11 - Frequência de Registo - Variável Duração.....	64

Tabela 12 - Frequência de Registo - Variável Reflexão.....	65
Tabela 13 - Frequência de Registo - Variável Avaliação.....	65
Tabela 14 - Frequência de Registo - Variável Plano de Ação.....	66
Tabela 15 - Frequência de Registo - Variável Necessidades .....	66
Tabela 16 - Frequência de Registo - Variável Conclusão .....	67
Tabela 17 - Palavras mais frequentes .....	68
Tabela 18 - Exemplo Variável Importância .....	69
Tabela 19 - Exemplo Variável Forma da Reflexão .....	70
Tabela 20 - Exemplo Variável Ferramenta.....	70
Tabela 21 - Exemplo Variável Base Teórica.....	71
Tabela 22 - Exemplo Variável Com Quem .....	71
Tabela 23 - Exemplo Variável Frequência .....	72
Tabela 24 - Exemplo Variável Duração .....	72
Tabela 25 - Exemplo Variável Reflexão .....	73
Tabela 26 - Exemplo Variável Avaliação.....	74
Tabela 27 - Exemplo Variável Plano de Ação .....	74
Tabela 28 - Exemplo Variável Necessidades .....	76
Tabela 29 - Exemplo Variável Conclusão .....	76
Tabela 30 - Síntese das respostas dos entrevistados.....	78
Tabela 31 - Códigos utilizados pelo Treinador A.....	80
Tabela 32 - Códigos utilizados pelo Treinador B.....	80
Tabela 33 - Códigos utilizados pelo Treinador C.....	81
Tabela 34 - Códigos utilizados pelo Treinador D.....	82
Tabela 35 - Códigos utilizados pelo Treinador E.....	83

## **Lista de Anexos**

Anexo I - Reflexão Mensal Setembro .....	94
Anexo II - Reflexão Intermédia c/ Tutor e Mensal Dezembro .....	95
Anexo III - Reflexão c/ Coordenador Departamento e Orientador Académico .....	96
Anexo IV - Reflexão Mensal Fevereiro .....	97
Anexo V - Reflexão Estágio S19 e Mensal Março .....	98
Anexo VI - Consentimento Informado .....	99
Anexo VII - Entrevista Treinador A .....	101
Anexo VIII - Entrevista Treinador B .....	109
Anexo IX - Entrevista Treinador C .....	117
Anexo X - Entrevista Treinador D .....	130
Anexo XI - Entrevista Treinador E .....	141

## **Acrónimos/Siglas**

Abr – Abril

Ago – Agosto

Cm – Centímetros

DC – Defesa Central

Dez – Dezembro

DI – Desenvolvimento Individual

DLD – Defesa Lateral Direito

DLE – Defesa Lateral Esquerdo

EA – Entidade Acolhedora

ECTS – Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

Fev – Fevereiro

GR – Guarda-redes

Jan – Janeiro

Jul – Julho

Jun – Junho

Kg – Quilogramas

Mai – Maio

Mar – Março

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MO – Médio Ofensivo

Nov – Novembro

Out – Outubro

PDI – Plano de Desenvolvimento Individual

PL – Ponta de Lança

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

Set – Setembro

TA – Treinador Analista

US - Unidades de Significado

## **Resumo**

**Título:** Intervenção como Treinador-Analista Estagiário numa Equipa de futebol Juvenis B Sub-16 em Campeonato Nacional

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo. O estágio foi realizado durante a época desportiva 2022/2023, com intervenção direta como treinador-analista de uma equipa de Juvenis B – Sub-16, integrado no Departamento de Análise e Observação do clube. Na primeira parte do documento irão ser abordados todos os temas referentes à intervenção do estagiário, assim como os seus objetivos, o seu enquadramento, as suas tarefas e as suas reflexões no tempo que passou na Entidade Acolhedora. As competências e aprendizagens adquiridas neste momento foram imensuráveis. Na segunda parte, será apresentado um estudo aplicado durante o contexto de estágio. O estudo passou pela caracterização do processo de reflexão de cinco treinadores de futebol de um centro de formação de elite. Este estudo, realizado através de entrevistas semiestruturadas e de uma análise de conteúdo, permite acrescentar conhecimento e exemplos de treinadores de topo sobre a forma como refletem. Os treinadores mencionaram que não utilizam ferramentas ou bases teóricas para refletir, preferindo a sua experiência. Quando refletem, todos avaliam os seus jogadores e ainda a si próprios. Para além disso, procuram sempre comparar se a sua operacionalização está de acordo com o que planearam. Os treinadores optam por reflexões mais informais e acima de tudo, este processo de reflexão deve ser pessoal e subjetivo.

**Palavras-Chave:** Futebol; Treinador-Analista; Estágio; Reflexão

## **Abstract**

### **Title:** Intervention as Intern Analyst-Coach on a Under 16 Football Team on a National Championship

This report was carried out within the scope of the internship curricular unit, included in the 2nd year of the Masters in Sports Training. The internship was carried out during the 2022/2023 sports season, with direct intervention as analyst-coach of an Under-16 team, integrated into the club's Analysis and Observation Department. The first part of the document will cover all topics related to the intern's intervention, as well as his objectives, his framework, his tasks, and his reflections on the time he spent in the club. The skills and learning acquired at that moment were immeasurable. In the second part, a study applied during the internship context will be presented. The study involved characterizing the reflection process of five football coaches from an elite training center. This study, carried out through semi-structured interviews and content analysis, allows us to add knowledge and examples from top coaches on how they reflect. The coaches mentioned that they do not use tools or theoretical bases to reflect, preferring their experience. When they reflect, everyone evaluates their players and even themselves. Furthermore, they always try to compare whether their operationalization is in line with what they planned. Coaches prefer more informal reflections, and above all, this reflection process must be personal and subjective.

**Key-words:** Football; Analyst-Coach; Internship; Reflection

## **Parte I – Realização do Estágio**

### **1.1.Introdução**

O Estágio é uma unidade curricular anual pertencente ao Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém. A unidade curricular realiza-se no 2º ano do Mestrado, correspondendo a 60 ECTS.

Segundo o Despacho 6945/2020, capítulo I, artigo 5º, ponto 4 publicado em Diário da República a 6 de julho de 2020, “O trabalho final na forma de estágio de natureza profissional é um trabalho de descrição e de reflexão fundamentada sobre as atividades desenvolvidas no âmbito de um estágio numa entidade/instituição aprovada, para o efeito, pelo coordenador do ciclo de estudos, obedecendo aos seguintes princípios: a) Os estudantes devem perspetivar todo o processo de estágio (funções/tarefas/atividades, etc.) tendo como base um enquadramento teórico e metodológico devidamente caracterizado; b) A articulação entre o processo de formação curricular e a aplicação profissional dos conhecimentos adquiridos devem estar bem patentes; c) O relatório deve conter uma reflexão crítica, demonstrando um desenvolvimento construtivo, tendo em conta as ações desenvolvidas em contexto de estágio.”

### **1.2.Enquadramento Teórico**

#### **1.2.1. O Jogo de Futebol**

Há vários anos que o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Reilly & Williams, 1996). O Futebol moderno nasceu no ano de 1863, em Inglaterra, quando foi criada a *Football Association*, com o objetivo de ser a entidade que supervisionava o futebol nesse país (Maças, 1995). Castelo (2003) define o futebol como um jogo desportivo coletivo em que duas equipas estabelecem uma relação de adversidade-rivalidade desportiva, numa luta pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Outros autores definem ainda como “os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade (rivalidade desportiva). Lutando pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.” (Castelo, 2013). Ou ainda “uma luta

incessante pelo tempo e pelo espaço, dentro dos constrangimentos impostos pelo regulamento, no sentido de que sejam realizadas as tarefas pretendidas.” (Garganta, 1997).

Do estudo do futebol nascem vários conceitos que foram esclarecidos ao longo do tempo por vários autores. Começando pelos princípios de jogo, Queiroz (1986) divide os mesmos em Fundamentais e Específicos. Sendo que os primeiros são: recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar a superioridade numérica. Os específicos podem ser divididos em ofensivos: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, e defensivos: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Os sistemas de jogo, segundo Teodorescu (1970), citado por Castelo (1994) podem ser definidos como “o sistema de jogo ou o dispositivo tático, representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo. Esta colocação de base fundamental (4-4-2; 4-5-1; 4-3-3<sup>1</sup>; etc.), restabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos relativos dos jogadores, e para a coordenação das ações individuais e coletivas.”.

Passando para os métodos de jogo, segundo Castelo (1994) “o método de jogo exprime a forma geral de organização das ações individuais e coletivas dos jogadores tanto no ataque como na defesa dentro do sistema de jogo previamente estabelecido pela equipa.”. Quanto aos métodos de jogo ofensivos, Castelo (1994) apresenta três: o contra-ataque, o ataque-rápido e o ataque posicional. Em relação aos defensivos, o autor apresenta quatro: individual, à zona, misto e zona pressionante.

Quanto aos momentos do jogo, Castelo (1994) refere cinco: falamos da organização ofensiva, da organização defensiva, da transição ofensiva, da transição defensiva e dos esquemas táticos. No que diz respeito, à organização ofensiva, é importante mencionar que “com a posse de bola, o objetivo é marcar golos. Assim, torna-se importante criar muitas situações para o fazer.”. Em relação à organização defensiva, é necessário referir que “quando a equipa está sem a posse de bola, o objetivo principal é evitar golos ou situações que possam dar em golo contra a equipa. Tal e qual como na organização ofensiva, é fulcral

---

<sup>1</sup> A omissão de GR na referência aos sistemas de jogo deve-se exclusivamente à transcrição integral do texto do autor.

usar o espaço e o tempo em relação aos companheiros e adversários.”. No que diz respeito à transição ofensiva, é importante referenciar que “no momento que recuperamos a posse de bola, o objetivo principal é aproveitar a desorganização adversária e tentar avançar rapidamente ao golo. Caso não seja possível, passa a ser objetivo retirar a bola da zona de pressão.”. No que concerne à transição defensiva, é essencial aludir para o facto de que “a partir do momento em que a equipa perde a posse de bola, o objetivo é organizar-se defensivamente e rapidamente, fazendo assim o campo curto e impedindo o adversário de criar situações ou possibilidades de golo.”. Nos esquemas táticos, que podemos definir como “os esquemas táticos ofensivos e defensivos são soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, de lançamento da linha lateral, etc.), tendo como objetivo fundamental assegurar as condições mais favoráveis à concretização imediata do golo (do ponto de vista ofensivo), ou a proteção da baliza e a recuperação da posse da bola (do ponto de vista defensivo).”.

No que diz respeito às fases do jogo, há que as dividir no processo ofensivo e no processo defensivo. Em relação às fases do processo ofensivo, Castelo (1994) afirma que “o processo ofensivo começa antes da recuperação da posse da bola. Os jogadores que não intervenham diretamente na fase defensiva da sua equipa, devem preparar mentalmente a ação ofensiva, na procura de espaços vazios, que possam ser utilizados para o empreendimento do ataque, e obrigar os seus adversários diretos, se preocupem mais na defesa da sua própria baliza que no ataque à baliza adversária.”. O mesmo autor alude para três fases do jogo: construção de ações ofensivas, criação de situações de finalização e finalização. Tendo em consideração as fases do processo defensivo, Castelo (1994) conceptualiza que “a fase defensiva consubstancia-se, em última análise, nas ações de marcação que exprimem a oposição do conjunto dos defesas através de comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, que visam essencialmente a anulação e cobertura dos adversários e espaços livres, concretizando o cumprimento dos objetivos fundamentais da defesa, nomeadamente, a defesa da baliza (impedir a finalização), e a recuperação da posse da bola (retirar a iniciativa ao adversário).”.

O autor menciona três fases do jogo defensivas: equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita.

### 1.2.2. Observação e Análise

O futebol enquanto desporto profissional tem crescido de forma exponencial ao longo dos anos e a sua profissionalização tem sido cada vez maior. Dessa forma, tudo o que se passa no jogo é analisado e alvo de opinião por parte de todos os seus intervenientes. Essas análises formam opiniões e exercem um peso considerável na definição de estratégias por parte dos clubes e dos seus dirigentes. Não obstante, esse tipo de observações são normalmente imprecisas e pouco válidas (Barbosa & Resende, 2022). Assim a observação e análise do jogo foi introduzida para auxiliar os intervenientes – nomeadamente – os treinadores a diferenciar as opiniões pessoais dos factos (Garganta, 2000). Esta profissionalização e constante procura do rendimento, trouxeram a necessidade das equipas técnicas se alargarem e se tornarem multidisciplinares com a especialização de várias áreas de influência na preparação dos jogadores e das equipas para o jogo (Barbosa et al., 2011). A importância da observação sistemática surge porque os treinadores nem sempre conseguem relembrar os aspetos mais críticos do jogo. (Barbosa & Resende, 2022). Dessa necessidade de multidisciplinaridade emerge o papel do analista ou observador. Segundo Barbosa e Resende (2022) “para a eficiência da observação e posterior análise, é necessário que esta seja realizada de forma objetiva, mensurável, tornando-se factual e demarcando-se da observação emocional.”. Nesse sentido, os mesmos autores referem que para que a observação se converta numa técnica precisa e válida pressupõe três pontos: “a) a definição cuidada dos indicadores a observar e dos critérios de avaliação; b) um observador experiente e conhecedor da modalidade; c) um sistema para registar o que foi observado.”

A observação e análise no desporto já remonta há vários anos. Apesar de não haver uma concordância entre os vários autores, destacam-se duas datas de dois trabalhos realizados nos Estados Unidos da América. Sarmiento et al. (2014) defende que um dos primeiros trabalhos publicados na área data de 1910 por Hugh Fullerton, enquanto que Silva et al. (2016) defendem que o primeiro relato sobre análise de jogo no futebol ocorreu a 18 de março de 1950, através da análise notacional. Com a evolução dos desportos a própria análise de jogo também foi evoluindo e por isso, Garganta (2001) estabelece uma cronologia relativa à evolução dos diferentes métodos utilizados na análise de jogo: “a) sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis; b) combinação de notação manual com relato oral para o dictafone; c) utilização do computador à posteriori da

observação, para registo, para armazenamento e tratamento de dados; d) utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido; e) a introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (*voice-over*), correspondente a um sistema em desenvolvimento na altura que se considerava como um meio facilitador para a recolha de dados. Sendo ainda considerado a utilização do *CD-Rom*, para aumentar a capacidade de memória dos dados; f) o sistema mais evoluído à data, *Amisco*, que permite digitalizar semi-automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real através da visualização de todo-o-terreno de jogo utilizando 8, 10, ou 12 câmaras fixas.”

A observação dos jogos torna-se, então, fundamental naquilo que será a análise que se irá fazer, sendo que com diferentes tipos de observações poderemos ter diferentes resultados. Assim, referimo-nos a três tipos de observação (Contreras & Ortega, 2000; Ventura, 2013): a) Observação direta, que se caracteriza pela observação no local do evento; b) Observação indireta, que se caracteriza pela utilização de meios audiovisuais para observar o jogo; c) Observação mista, que é a junção dos dois métodos e é o mais completo e rigoroso.

Posto isso, a observação e análise apresentam várias potencialidades como alude Garganta (2001): “a) configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas; b) identificar traços da atividade cuja presença / ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos; c) promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantem uma maior especificidade e, portanto, superior transferibilidade; d) indicar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.”

A observação e análise é vista como uma fonte de conhecimento para os treinadores e jogadores e pode ser um ponto de comunicação de diferentes maneiras como referem Barbosa e Resende (2022): “a) individual, auxiliando o conhecimento sobre a performance do jogador; b) setorial, comportamentos desejados e comportamentos realizados; c) intersectorial – comportamentos desejados na articulação de setores; d) grupal, explicando as relações que os jogadores estabelecem; e) coletiva, implementando um conjunto de comportamentos da equipa; f) oposição, demonstrando como os adversários atuam quer individual quer coletivamente.”

Podemos, então, de forma geral referir-nos a duas áreas da análise. Da própria equipa e do adversário. Em relação à análise da própria equipa, Pedreño (2014) menciona as seguintes possibilidades: “a) analisar comportamentos táticos da equipa e a competição em que a mesma está inserida; b) avaliar e analisar o rendimento físico, técnico, tático da equipa e dos jogadores; c) analisar atitudes psicológicas quer individuais quer coletivas; d) analisar os treinos de forma a avaliar o rendimento durante o mesmo, assim como, autoavaliar as tarefas da equipa técnica durante os treinos. A análise do desempenho providencia o treinador e o jogador com informação sobre desempenhos anteriores (função descritiva) e também pode ser útil na geração de dados para o desenvolvimento do modelo preditivo (função prescritiva).” No que diz respeito à análise do adversário, esta foi tendo cada vez mais importância ao longo dos anos no desporto de alto rendimento, já que segundo Pedreño (2014) permite desenvolver tarefas da seguinte forma: “a) analisar momentos de jogo bem como as suas dinâmicas; b) avaliar e recolher informação do plantel; c) analisar o sistema de jogo mais comum, as suas variações e as características que o definem; d) analisar comportamentos padrão intersetoriais; e) detetar pontos fortes e pontos fracos; f) criar um plano estratégico operacional para o microciclo; g) analisar possíveis condicionantes externas recorrentes do jogo; h) editar vídeos, animações e relatórios em vídeo.”

Considerando a tipologia da análise, podemos referir três tipos de análise, quantitativas, qualitativas e mistas. A análise quantitativa define-se pela sua objetividade, por ser um processo métrico, factual e mais fiável, apesar de revelar menos flexibilidade (Barbosa, 2014). Já a análise qualitativa, caracteriza-se pela subjetividade, é baseada em opiniões, julgamentos e interpretações. É mais flexível e permite determinar o desempenho técnico-tático (Barbosa et al., 2014). A análise mista cruza informação dos dois tipos de análises e permite emergir dados e conhecimento que poderá ser inatingível ao utilizar apenas um dos anteriores (Barbosa & Resende, 2022).

Por todas as características já acima referenciadas sobre a observação e análise, torna-se, para Barbosa & Resende (2022), fundamental o desenvolvimento de sistemas de análise ou observação que ajudem à recolha de informação sobre o jogo, em tempo útil, com validade e fidelidade para a análise. Para os mesmos autores, os sistemas de análise ou observação devem ser capazes de quantificar ações, mas também descrever os procedimentos que levaram a ocorrências dessas ações. Referem ainda ser imperioso realizar

as seguintes questões para a construção do sistema de análise ou observação: a) o número de elementos a observar; b) o que vamos observar; c) onde vamos observar; d) quando vamos observar; e) quem vamos observar; f) porque vamos observar; g) quais os elementos a observar; h) que instrumento vamos utilizar; i) que informações nos fornece o instrumento; j) que base de dados será criada; k) como se procede ao registo da informação; l) que tipo de tratamento de dados vamos ter sobre a informação; m) como se apresenta a informação; n) para quem se destina a informação.

Como já referenciado a área aqui dissecada tem vindo a evoluir ao longo dos anos. Com isso, uma maior disponibilidade de recursos financeiros nasceu e empresas de informática entraram também na área para a criação de novas oportunidades de negócio. Essas empresas trouxeram novas tecnologias de informação com o objetivo de fornecer informações precisas e rápidas sobre as ações de jogo (Costa et al., 2009). Os *softwares* e editores de vídeo mais utilizados atualmente são: *Lince Software*, *LongoMatch*, *SportsCode*, *Datafish*, *Data Project*, *VideoObserver*, *MetricaPlay*, *Nacsports* e o *Angles*. Estes *softwares* permitem realizar tarefas como: a) definir as categorias de observação que o utilizador pretende codificar; b) registar e codificar as ações do jogo com recurso ao vídeo; c) editar e visualizar o vídeo de modo a criar as mais variáveis amostras; d) discriminar as diversas ações associadas às respetivas imagens; e) compilar informação visual sobre um ou vários aspetos a observar; f) criar relatórios individuais ou coletivos infográficos que permitem analisar a performance da equipa num jogo (Barbosa & Resende, 2022).

Torna-se ainda importante definir o recurso humano que está por trás da área e que é, naturalmente, indispensável para o bom funcionamento de todas as tarefas. O analista, segundo Sanchez (2015) “é um profissional capaz de identificar padrões que estruturam os modelos de jogo, pontos fracos e pontos fortes de cada equipa”. Vázquez (2012) acrescenta ainda que o analista deve procurar uma interpretação de várias ordens através dos comportamentos, sendo que deve ter uma estratégia de intervenção, sabendo o que quer analisar, como vai ser realizado esse processo e como essa informação recolhida vai ser transcrita, apresentada e aplicada à programação e ao ajuste do modelo de jogo e de treino. Os analistas devem ainda ter um conhecimento profundo do modelo de jogo e treino e uma visão global de toda a metodologia de trabalho. Segundo Pedreño (2014) o analista deve possuir as seguintes características: “a) conhecimento de futebol em todos os seus níveis:

tática, técnica, psicológica, metodologia, preparação física e sociologia; b) conhecimento sobre a categoria em que compete à equipa e sobre os jogadores rivais; c) conhecimento do plantel, características técnico-táticas e psicológicas dos futebolistas; d) ser consciente do modelo de jogo que pretende o treinador principal com a equipa desde o primeiro dia; e) capacidade para utilizar corretamente os meios tecnológicos: câmara de vídeo, *software* informático específico de análise de jogo, aplicações de edição de vídeo; f) capacidade comunicativa; g) capacidade e conhecimentos suficientes para participar na criação da estratégia operativa propondo exercícios que resolvam os problemas à equipa técnica; h) capacidade para contrastar informações quantitativas com informações qualitativas; i) ser uma pessoa constante no trabalho, renovar conhecimentos e estar sempre aberto a novas mudanças à sua volta; j) consciência de que a sua tarefa está intrínseca à do treinador; k) ter consciência de que analisar não supõe apenas criticar, mas também reforçar comportamentos desejados pelos jogadores”. Outros autores como, Barbosa & Resende (2022) reforçam que o analista deve ter as seguintes funções: a) conhecer da própria equipa técnica (filosofias, objetivos, modelos e metodologias); b) desenvolver tarefas de observação e análise da própria equipa, do adversário e do treino; c) desenvolver os conhecimentos interpessoais, com treinadores, adjuntos, jogadores; d) desenvolver um protocolo de observação em sintonia com a equipa técnica; e) ter uma forte capacidade de distanciamento emocional e racional; f) procurar estabelecer correlações entre treino-jogo e jogo-treino; g) identificar jogadores, que se enquadrem no modelo proposto; h) identificar tendências evolutivas; i) disponibilizar informação com validade, com fundamentação, com profundidade e qualidade, em tempo que permita agir sobre a informação; j) ter sempre presente do valor que a informação tem na realidade do jogo de futebol.

O próprio estado da arte da observação e análise de jogo também tem evoluído e direcionando-se para três áreas (Sarmiento et al., 2017): “a) desempenho em bolas paradas, ou seja, pontapés de canto, pontapés livres, pontapés de penáti; b) comportamentos coletivos do sistema, capturados por variáveis estabelecidas como centroide e dispersão da equipa (quantificação do quanto os jogadores estão separados), bem como tendências de comunicação da equipa (sequências), padrões sequenciais (predição de sequências futuras) e resultados de grupo (relações entre estatísticas relacionadas a partidas e pontuações finais de partidas); c) perfil de atividade dos jogadores, ou seja, desempenhar papéis, efeitos de

fadiga, substituições durante as partidas e os efeitos de restrições ambientais no desempenho, como calor e altitude.”

### **1.3. Definição de objetivos**

Os objetivos definidos para qualquer atividade segundo Drucker (1955) têm que ser específicos (os objetivos não devem deixar espaço para interpretações duvidosas), mensuráveis (os objetivos devem ser capazes de serem transformados em números), atingíveis (os objetivos devem ser capazes de ser atingidos e não impossíveis), realistas (os objetivos devem ser atingíveis, mas também realistas) e temporais (o início e o fim do período de procura do objetivo devem ser bem definidos). Posto isto, no capítulo seguinte são apresentados os objetivos que foram definidos para o estagiário.

#### **1.3.1. Objetivos da intervenção profissional**

Enquanto Treinador-Analista foram propostos objetivos em várias vertentes: Formativos, Pedagógicos, Sociais e Competitivos.

**Formativos:** De forma natural o principal objetivo formativo foi ter a capacidade de implementar os conhecimentos obtidos na Licenciatura e Mestrado em Treino Desportivo (o espaço para implementar esses conhecimentos foi reduzido e por isso não cumprido); aliado ao tema do estudo presente neste relatório, ter uma atitude crítica e reflexiva acerca do processo de treino e de jogo, assim como de outras áreas/temas (as reflexões diárias contribuíram para cumprir este objetivo (ver Anexos I, II, III e IV)); ter a capacidade de saber o lugar, de cumprir com as tarefas e não ultrapassar a dos outros. Para além disso, aumentar as competências ao nível da observação e análise e de todas as tarefas que isso envolve (ver 1.6.4 Observação e Análise).

**Pedagógicos:** Após análise e reflexão da passagem por outros contextos, um dos maiores aspetos de melhoria propostos para o estagiário foi a pontualidade (nesse sentido a proposta foi a de chegar a todos os compromissos de estágio e aos do clube antes da hora marcada – cumprido com o brio e exigência necessária da entidade acolhedora); Aplicar os conhecimentos ao nível do saber fazer, mas acima de tudo, melhorar e ser um destaque na área do saber ser e saber estar; como Treinador-Analista, estando numa posição mais secundária houve a oportunidade de poder perceber e aprender como treinadores mais competentes e mais experientes trabalham (cumprido perante algumas reflexões realizadas);

melhorar a intervenção técnico-pedagógica em treino e nos outros momentos de desenvolvimento de conteúdo.

**Sociais:** Associado ao saber ser e saber estar que já foram referidos anteriormente, foi fundamental conseguir criar, manter e desenvolver uma boa relação de proximidade com os vários elementos do clube; melhorar as relações institucionais da Escola com o clube.

**Competitivos:** Este foi um objetivo que esteve sempre alinhado (e dependente) daqueles que foram os objetivos competitivos da equipa. Não obstante, pela dimensão do clube, o objetivo principal foi chegar à fase de apuramento de campeão do Campeonato Nacional II Divisão Sub-17. Outros objetivos competitivos foram definidos pela equipa técnica.

Muitos dos objetivos foram cumpridos perante o *feedback* do tutor e coordenador de departamento, perante algumas reflexões realizadas e ainda através da observação dos outros elementos da equipa técnica.

### **1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo**

No que se refere aos objetivos a atingir com a população alvo foram definidos objetivos individuais e coletivos.

- **Objetivos Individuais:** No que diz respeito aos objetivos individuais, os mesmos foram definidos pelo Treinador-Adjunto através do Plano de Desenvolvimento Individual (PDI) de cada atleta. Cada jogador teve o seu PDI e conseqüentemente os seus objetivos que foram trabalhados ao longo da época através da observação e análise de momentos de treino e jogo, assim como através de exercícios a terem sido aplicados nos treinos de Desenvolvimento Individual. Estes objetivos foram propostos e avaliados pelo próprio treinador-adjunto.

- **Objetivos Coletivos:**

- **Técnico-Táticos:** Tendo estado num papel secundário dentro da equipa técnica, foi difícil ter alguma influência naquilo que diz respeito ao desenvolvimento desta vertente. Ainda assim, estando mais perto de certos jogadores poderá ser possível realizar correções específicas e assertivas no momento certo. Para além disso, tendo estado o estagiário mais envolvido na vertente da observação e análise houve algum conteúdo por onde estudar e poder passar para a restante equipa técnica (ver subcapítulo 1.6.6) (estes objetivos nem sempre foram cumpridos na totalidade pois como dito anteriormente, estes objetivos estavam sempre dependentes da equipa técnica, onde o estagiário não teve qualquer influência).
- **Cognitivos:** Devido à presença na observação e análise, foi proposto o objetivo de realizar vídeos individuais para os jogadores para que os mesmos pudessem visualizar o que estavam a fazer de bem e de menos bem, podendo aí ter bastante influência, no auxílio ao melhoramento a nível global do jogador como atleta (objetivo não cumprido pelo facto deste momento não ser realizado no contexto do estagiário). Como já foi referido, tendo estado o estagiário numa posição secundária, apenas houve espaço para ajudar individualmente, em certos momentos, certos atletas.
- **Psicossociais:** Tendo sido um Treinador Estagiário que tinha acabado de chegar ao clube, foi imprescindível definir um bom enquadramento dentro das estruturas do clube e equipa técnica. Para isso, foi importante saber o seu lugar, realizando com competência o seu trabalho diário e esperando por mais oportunidades, deixando que a sua qualidade fosse visualizada, aproveitada e reconhecida pelos outros elementos.

O principal meio de avaliação destes objetivos foi a reflexão diária (ver Anexos I, II, III e IV) de todo o trabalho e de todas as tarefas desenvolvidas, através de textos escritos diariamente, como reflexões de todo o processo, tarefas, treinos e jogos. Tendo estado com uma função secundária em treino e jogo, houve mais espaço para poder “olhar para a floresta, de cima” (Vitória, 2016), algo que foi um objetivo proposto e revelou-se altamente necessário no processo de aprendizagem do estagiário. Posto isto, a posição ocupada,

permitiu ter outro olhar sobre as próprias ações e as dos outros e, conseqüentemente, poder refletir mais sobre as mesmas.

#### 1.4. Análise SWOT

A análise SWOT, segundo Namugenyi, Nimmagadda & Reiners (2017), é um método de análise usado para avaliar os pontos fortes (*strengths*), fraquezas (*weaknesses*), oportunidades (*opportunities*) e ameaças (*threats*) envolvidos em uma organização, um plano, um projeto, uma pessoa ou uma atividade de negócios.

Nesse sentido, tornou-se imperial a realização da mesma num documento deste tipo, principalmente no início de um percurso longo e de aprendizagem a vários níveis. O seu desenvolvimento foi feito através de 3 parâmetros, sejam eles a nível pessoal, profissional e académico, conforme demonstrado nas figuras 1, 2 e 3.

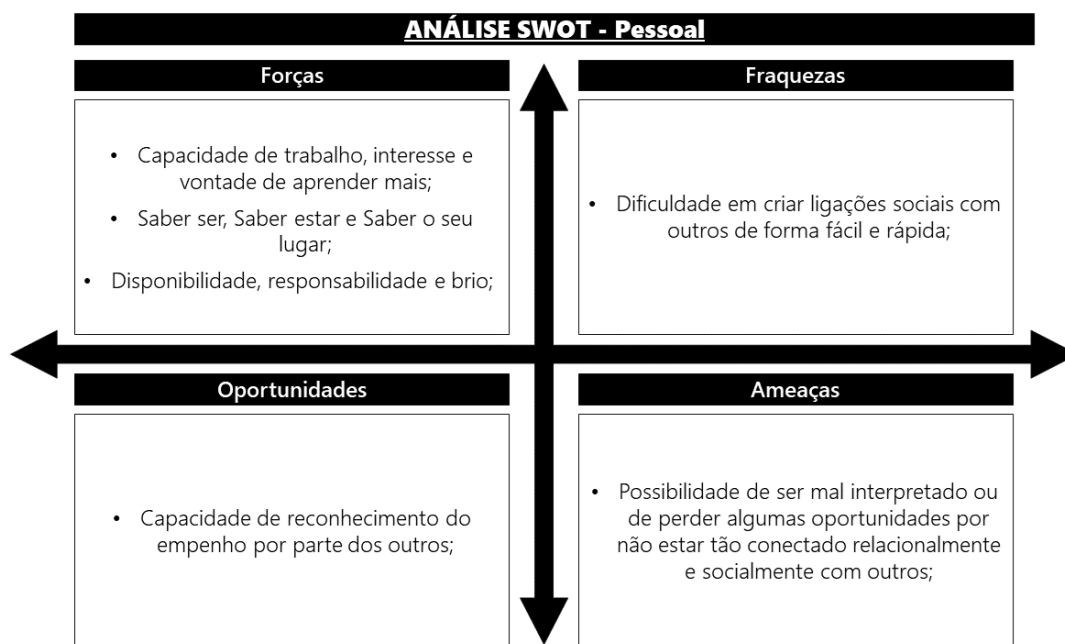


Figura 1 - Análise SWOT - Pessoal

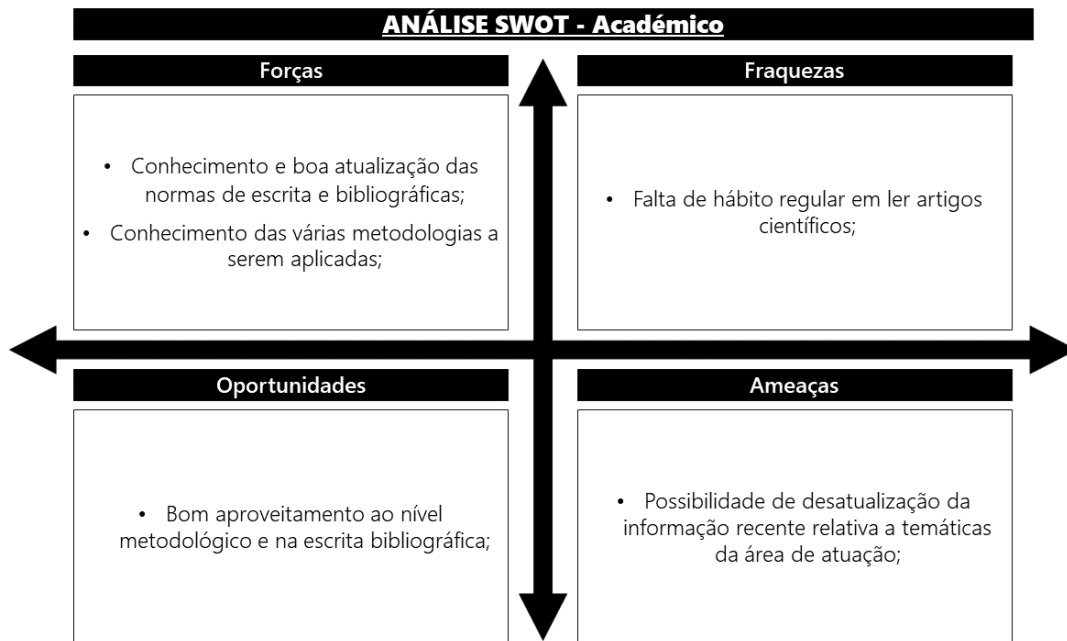


Figura 2 - Análise SWOT - Académico

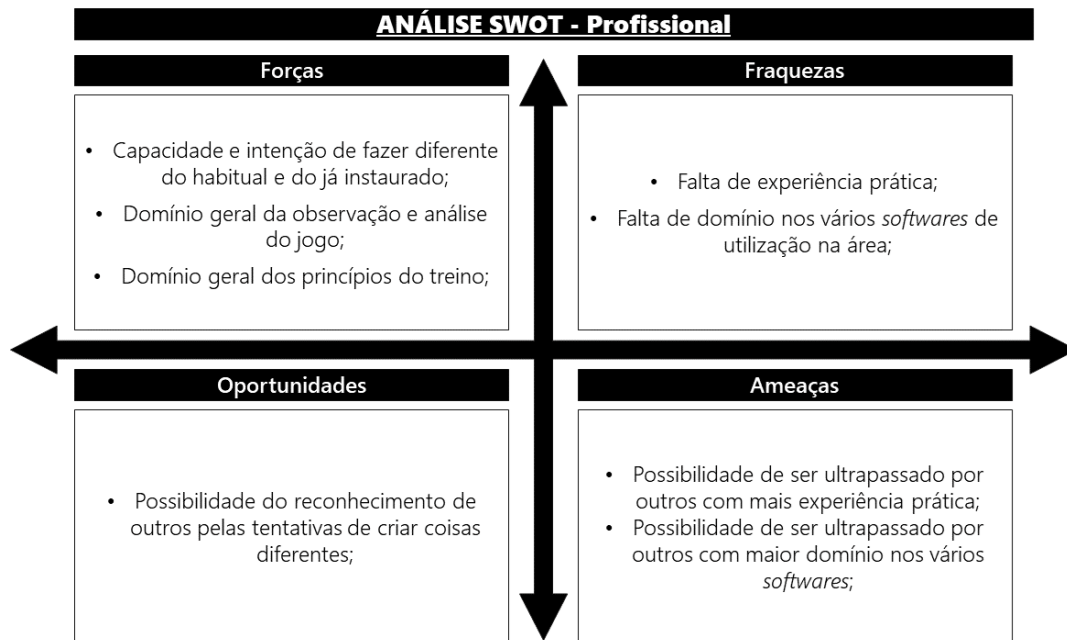


Figura 3 - Análise SWOT - Profissional

## **1.5. Análise do Contexto**

O estagiário foi inserido no contexto da equipa de Juniores B Sub-16 que disputou na época 2022/2023 o Campeonato Nacional II Divisão Sub-17. A equipa terminou a 1ª fase em 1º lugar, com vinte e dois jogos realizados, dezassete vitórias, três empates e duas derrotas. Foram marcados sessenta e um golos e vinte sofridos. Na segunda fase, denominada “Apuramento de Campeão” a equipa terminou em 4º lugar, com catorze jogos realizados, seis vitórias, três empates e cinco derrotas. Vinte e oito golos marcados e vinte sofridos. No contexto suprarreferido teve a função de Treinador-Analista Estagiário e foi integrado no Departamento de Análise de Performance (DAP) do clube. O estagiário foi tutorado pelo Treinador-Analista da equipa em que foi integrado.

### **1.5.1. Análise do envolvimento**

A entidade acolhedora do estagiário foi fundada a 28 de fevereiro de 1904, por vinte e quatro elementos. O clube está sediado e localizado em Lisboa, onde se situa o seu Estádio, o maior em Portugal. Tem uma enorme massa associativa, sendo que conta com mais de duzentos e cinquenta mil sócios ativos. Na sua estrutura tem integrada uma Sociedade Anónima Desportiva, uma Fundação e ainda a Televisão do Clube. Em 1960 foi considerado Instituição de Utilidade Pública, tendo ainda várias Medalhas Desportivas, Turística e Municipal. O clube já teve no total sete Estádios, sendo que está no atual desde 2004 que tem capacidade para cerca de sessenta e cinco mil pessoas. Em relação aos Presidentes, o atual foi o trigésimo quarto e foi eleito em 2021.

Atualmente, o Clube, para além do Futebol, também está inserido em diversas modalidades desportivas como o Andebol, Voleibol, Basquetebol, Futsal, Hóquei em Patins, Atletismo, Desportos de Combate, Artes Marciais, Canoagem, Rugby, Bilhar, Ginástica, Judo, Natação, Triatlo, Polo Aquático, Patinagem Artística, Ténis de Mesa, Golfe e Pesca Desportiva.

Em relação ao Futebol, a sua modalidade de eleição, no seu palmarés, a equipa principal contém dois títulos da Taça dos Clubes Campeões Europeus em 1960/1961 e em 1961/1962, uma Taça Latina em 1949/1950, trinta e sete títulos do Campeonato Nacional tendo sido o último conquistado na época de 2018/2019, vinte e seis títulos da Taça de Portugal, sendo o último conquistado na temporada de 2016/2017, oito títulos da Supertaça

Cândido de Oliveira e sete títulos da Taça da Liga. Conta ainda com três títulos do Campeonato de Portugal, dez títulos do Campeonato de Lisboa e dezoito títulos da Taça de Honra. O clube tem dezanove equipas ativas, sendo três consideradas seniores (Equipa A, Equipa B e Sub-23) e todas as outras de formação, divididas em iniciação e especialização.

É ainda importante descrever a Missão, Visão e Valores do Futebol de Formação da entidade acolhedora. A Missão descreve-se como: “Formar jovens jogadores para o mais elevado nível competitivo - capazes de integrar a equipa A do clube - com base nos melhores princípios metodológicos, numa formação integral e na mística”. A Visão apresenta-se como: “Ser referência mundial no Futebol de Formação”. Os Valores são: “Ambição, Compromisso, Humildade, Solidariedade, Ecletismo, Inovação e Determinação”.

## **1.5.2. Caracterização dos Recursos**

### **1.5.2.1. Recursos Espaciais**

No que diz respeito aos recursos espaciais o clube conta com uma quantidade invejável de recursos ao seu dispor. Para além do seu estádio, tem ao seu dispor mais três campos sintéticos na cidade de Lisboa como ajuda ao futebol de iniciação do clube. É importante ainda referir que, no recinto do Estádio, encontram-se dois pavilhões destinados às modalidades. Ainda assim, o Centro de Formação e Treino, situado no município do Seixal é o principal destaque por ter sido esse o principal local de trabalho do estagiário. Esse complexo foi inaugurado a 22 de setembro de 2006 e tem uma área total de dezanove hectares, nove campos de futebol (seis de relva natural e três de relva sintética). Existem dois campos com bancada, sendo que um deles tem capacidade para dois mil seiscentos e quarenta e quatro espectadores e outro com capacidade para seiscentos e quatro, dois ginásios, vinte e oito balneários, cinco rouparias, três salas de fisioterapia, duas salas de tratamento e consulta, duas salas de avaliação física, dois auditórios, cinquenta e cinco gabinetes de trabalho, oito salas de reuniões, cinco *lounges* de convívio, uma sala de jogos e lazer, dois bares, uma Secretaria, uma Sala de Estudo, uma Lavandaria, uma Cozinha e dois Refeitórios. O complexo serve de local de trabalho para todas as equipas desde os sub-14 até à equipa profissional e foi, naturalmente, sendo melhorado ao longo dos anos.

“Áreas técnicas, como o ginásio, as salas de tratamento, massagens e piscina e ainda outras zonas dedicadas ao estudo e ao lazer fazem parte deste moderno complexo, bem como

um espaço reservado para as refeições dos atletas, proporcionando um serviço de excelência. O Centro de Formação e Treino é ainda valorizado pela integração de um edifício para os serviços administrativos, departamentos de futebol Profissional e do futebol de Formação, e um outro com vista ao uso exclusivo dos profissionais da Comunicação Social que acompanham o Clube. De referir que o edifício dos quartos é o mais alto e está dividido em dois grandes núcleos. O profissional, que ocupa o último piso, e o da Formação, que abrange os pisos inferiores. Também estes espaços têm todas condições para a acomodação dos jogadores que cumprem os estágios antes dos jogos ou que são residentes. O Centro de Estágios tem vindo a crescer de forma gradual desde a sua inauguração, sendo que foi distinguido como Academia do Ano em dezembro de 2015”. (*Informações do Clube*, sem data)

### 1.5.2.2. Recursos Humanos

A nível diretivo, no que diz respeito à Sociedade Anónima Desportiva do clube, esta está organizada da seguinte forma, como apresentada na figura 4. É governada por um Conselho de Administração, seguidos por um Departamento de Comunicação e Jurídico. Estes apoiam o Futebol Profissional, o Futebol de Formação e a Prospeção do clube. Existem ainda quatro áreas funcionais como de Recursos Humanos, de Infraestrutura e Sistemas de Informação, Financeira e Comercial e Marketing.



Figura 4 - Organograma SAD

Em relação ao *staff* alocado à equipa de Juvenis B Sub-16 este era composto pelos seguintes elementos: Quatro Diretores (Dois Diretores Técnicos e Dois Coordenadores Técnicos); o Departamento de *Sports Science* (Fisiologista); o Departamento de Psicologia (Psicólogo); o Departamento de Fisioterapia (Fisioterapeuta); o Departamento de Nutrição (Nutricionista); a Área Técnica (Treinador Principal e Treinador Adjunto); o Departamento de Guarda-Redes (Treinador de Guarda-Redes); a área da Observação e Análise (Treinador-Analista e Treinador-Analista Estagiário); e o Departamento Administrativo (Secretário Técnico e *Team Manager*). Este organograma serve também para se entender as ligações hierárquicas de uma equipa do futebol de formação do clube.

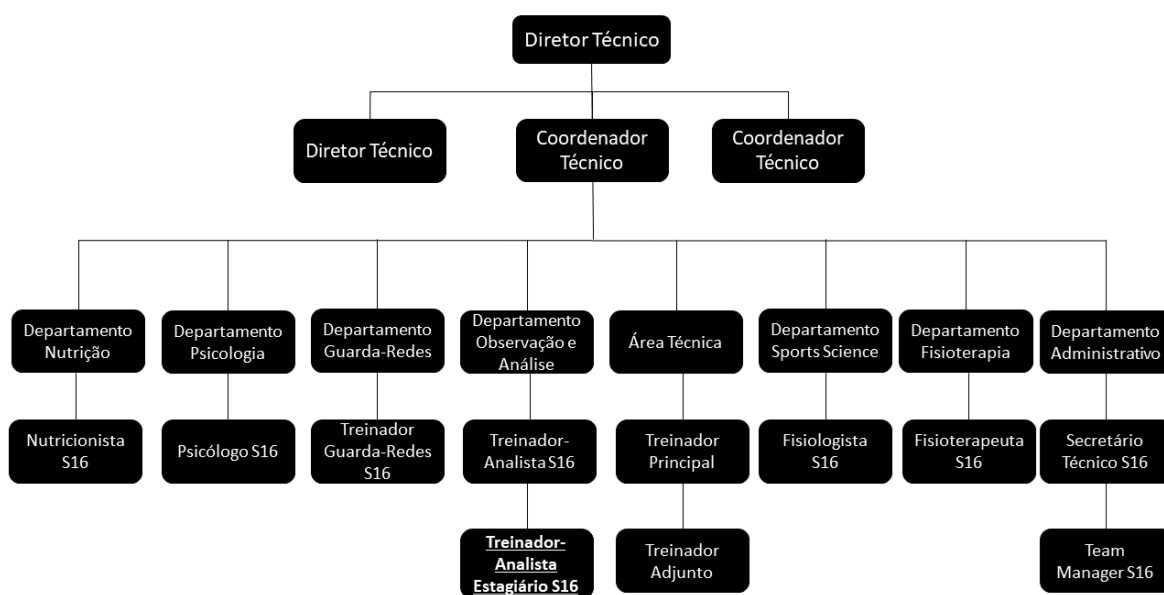


Figura 5 - Organograma Staff

É ainda importante destacar o Departamento onde o estagiário estava inserido. Posto isto, este capítulo servirá para descrever o Departamento de Análise e Performance da entidade acolhedora e os seus recursos humanos. Falamos de um Departamento integrado na área de Futebol de Formação da entidade acolhedora e que é o responsável por garantir o sucesso de todas as tarefas associadas à função de treinador-analista. Este foi sempre o ponto

de ligação do estagiário entre a sua função e a sua equipa técnica. O coordenador do departamento liderava a equipa de vários treinadores-analistas e supervisionava as suas tarefas e o seu trabalho, sendo que durante o ano foram propostas algumas tarefas próprias para o departamento. No início da época, o coordenador apontou dois objetivos para os estagiários integrados na entidade acolhedora, tais como “disponibilidade e saber-estar” sendo estes claramente assimilados pelo estagiário e cumpridos de forma exemplar. O mesmo era composto por nove treinadores-analistas e três treinadores-analistas estagiários, sendo que um deles acompanhava duas equipas.

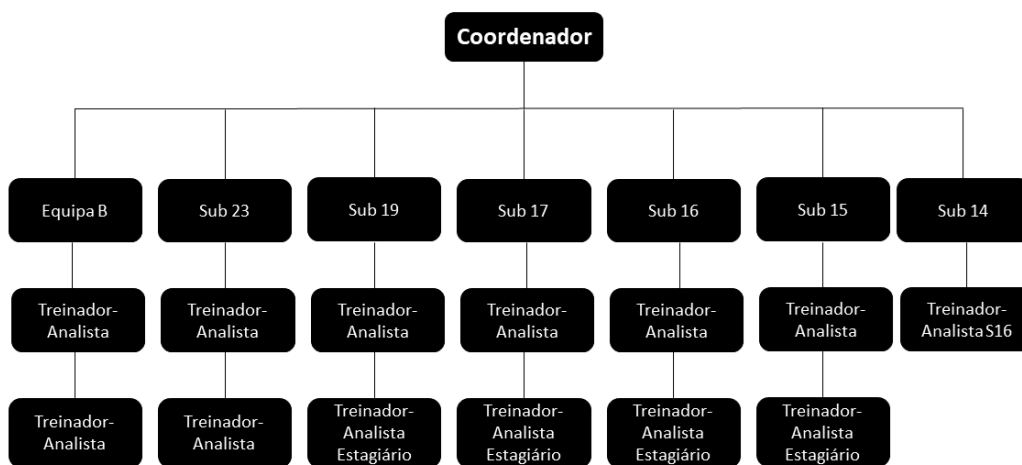


Figura 6 - Organograma DAP

### 1.5.3. Modelo de Jogo e Modelo de Treino

A Entidade Acolhedora tem definido nos seus quadros um modelo de jogo e um modelo de treino definido para as suas equipas de pré-especialização e especialização. Neste capítulo vão ser apresentadas algumas linhas orientadoras dos dois modelos, onde no final será realizada uma reflexão sobre o que é que estes dois documentos influenciaram na experiência do estagiário enquanto treinador-analista.

#### 1.5.4. Análise dos praticantes – equipa técnica e jogadores

Tabela 1 - Equipa Técnica

<b>Função</b>	<b>Data Nascimento</b>	<b>Grau de Treinador</b>	<b>Anos de Experiência</b>	<b>Anos no Clube</b>	<b>Anos no Escalão</b>
Treinador Principal	10/04/1986	UEFA C	15	8	2
Treinador-Adjunto	07/06/1995	UEFA B	6	2	1
Preparador Físico	04/01/1994	UEFA C	9	6	4
Treinador Guarda-Redes	16/10/1994	UEFA B	10	2	2
Treinador-Analista	10/03/1995	UEFA B	7	6	5

Tabela 2 - Jogadores

<b>ID</b>	<b>Data Nascimento</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Posição</b>	<b>Anos de Experiência</b>	<b>Anos no Clube</b>
Atleta 1	24/06/2007	185,4	68,8	Guarda-Redes	8	7
Atleta 2	26/03/2007	182,2	68,1	Guarda-Redes	6	4
Atleta 3	22/03/2007	187,6	66	Defesa Central	11	5
Atleta 4	19/07/2007	188,9	72,4	Defesa Central	6	1
Atleta 5	19/08/2007	184,6	69,2	Defesa Central	8	5
Atleta 6	19/02/2007	173	70,6	Defesa Direito	11	4
Atleta 7	15/11/2007	180	68,5	Defesa Esquerdo	5	2
Atleta 8	24/01/2007	177	62,8	Defesa Esquerdo	10	10
Atleta 9	28/08/2007	177,8	66,8	Defesa Direito	9	5
Atleta 10	12/04/2007	182,1	68,6	Médio Defensivo	7	2
Atleta 11	16/03/2007	178,1	66,3	Médio Defensivo	9	9
Atleta 12	20/03/2007	183,5	67,7	Médio Centro	9	5
Atleta 13	17/05/2007	177,6	57,9	Médio Centro	10	5
Atleta 14	25/04/2007	187,4	75,5	Médio Centro	9	7
Atleta 15	27/01/2007	169,3	48,4	Médio Centro	10	7
Atleta 16	18/02/2007	182,5	67,3	Extremo	9	9
Atleta 17	24/03/2007	182	65	Extremo	9	5
Atleta 18	20/07/2007	167,1	52	Extremo	10	10
Atleta 19	20/03/2007	181,5	70	Extremo	8	2
Atleta 20	07/02/2007	180,3	67,1	Ponta de Lança	8	6
Atleta 21	14/09/2007	181,6	69,1	Ponta de Lança	9	5

Tabela 3 - Caracterização Geral da Equipa (dados retirados em julho de 2021)

Variável	Média	Máximo	Mínimo	Desvio Padrão
<b>Idade (Anos)</b>	14,8	15	14	0,4
<b>Altura (cm)</b>	180,5	188,9	167,1	5,5
<b>Peso (kg)</b>	66,1	75,5	48,4	6,2

### 1.6.Tarefas

A figura 7 descreve o microciclo de tarefas associadas ao estagiário, propostas e orientadas pelo seu tutor. Os dias associados a cada tarefa são o prazo final para a entrega da mesma, sendo que estas podiam ser finalizadas de forma autónoma quando o estagiário assim entendesse, desde que os prazos fossem cumpridos. Se o dia do jogo se alterasse, os prazos finais para as restantes tarefas finais, também iam sendo alterados.

	DOM	2°F	3°F	4°F	5°F	6°F	SÁB	DOM
<b>TAREFAS</b>	Filmagem do Jogo	FOLGA	Corte de clips individuais Sincronizar duas partes no Sportscode Preenchimento Excel “Ficha de Registo – Época (2007)” Filmagem de Treino Controlo Volume Total de Treino e Tempo Útil de cada exercício	Armazenar clips DI no Servidor Exportar clips individuais para Servidor Filmagem de Treino Controlo Volume Total de Treino e Tempo Útil de cada exercício	Database ET’s Database Golos Filmagem de Treino Controlo Volume Total de Treino e Tempo Útil de cada exercício	Armazenar clips DI no Servidor Edição clips desenvolvimento individual Filmagem de Treino Controlo Volume Total de Treino e Tempo Útil de cada exercício	FOLGA	Filmagem do jogo

Figura 7 - Microciclo de Tarefas

#### 1.6.1. Pré-Treino

Antes do treino, foram realizadas as várias tarefas atribuídas ao estagiário, como o corte de cliques individuais e a sua exportação ou a criação das diferentes bases de dados. Para além disso, o estagiário foi responsável pelo transporte e segurança dos seus materiais

de trabalho (câmara e tripé). Isto implicou a responsabilidade de formatar a câmara antes de todos os treinos e jogos, assim como a gestão das baterias e o seu carregamento.

### **1.6.2. Durante o Treino**

Durante o treino, o estagiário teve a responsabilidade da gravação dos exercícios de treino ou da sessão de treino na íntegra. Se não fosse necessária a gravação de algum exercício, o estagiário pôde auxiliar a equipa técnica no campo e no controlo e gestão dos exercícios. Para além disso, houve a responsabilidade do controlo do volume total de treino e do tempo útil de cada exercício, que foi realizado através de um relógio e de uma aplicação de cronometragem no telemóvel pessoal.

### **1.6.3. Pós-Treino**

Após o treino, existiram tarefas complementares às realizadas durante o treino. Se existisse alguma sessão de Desenvolvimento Individual, houve a responsabilidade da importação da gravação dos exercícios para o Servidor do clube. Para além disso, foi realizado o envio do documento do controlo do volume total de treino e do tempo útil de cada exercício para os responsáveis da equipa técnica. Foi também realizada uma reflexão escrita pessoal de forma autónoma após todos os treinos.

### **1.6.4. Pré-Jogo**

Antes de cada jogo foram realizadas algumas tarefas de logística e organização. Assim como para o treino, houve sempre a responsabilidade de transporte e segurança dos materiais (câmara e tripé). Aquando da chegada ao local de realização do jogo, foi necessária a preparação do balneário com tarjas, bandeiras, cachecóis, imagens e música do clube, assim como o auxílio na colocação das folhas de Esquemas Táticos no balneário. Após esse momento, dava-se a escolha do local de gravação e a montagem do tripé e do restante material. Houve também a responsabilidade de gravação da palestra pré-jogo, quer fosse já dentro do balneário ou noutra local que servisse o propósito, como o auditório do hotel, em momentos de estágio. Se requisitado, podia haver também a gravação do aquecimento de jogo.

### **1.6.5. Durante o Jogo**

Durante o jogo, a única e principal responsabilidade foi a de assegurar a filmagem do jogo, conforme os procedimentos corretos. Ao intervalo, com a saída do Treinador-

Analista para o balneário, a tarefa foi a de garantir a segurança de todo o material. A figura 8 exemplifica todo o material utilizado pelo estagiário em dias de jogo, tais como: o tripé, a câmara, duas baterias, a “*black magic*” (utilizada para a passagem da imagem da câmara para o computador) e vários cabos de conexão à câmara e ao computador para o Treinador-Analista realizar a codificação do jogo em tempo real.



Figura 8 - Material Utilizado em Dia de Jogo

#### **1.6.6. Pós-Jogo**

Após o jogo terminar, dava-se a desmontagem e arrumação de todo o material. Depois desse momento, houve a responsabilidade de retirar todos os adereços alusivos ao clube que foram colocados antes do jogo no balneário. Ainda a responsabilidade de auxiliar a retirar as folhas dos Esquemas Táticos do balneário que foram colocadas antes do jogo. À semelhança do que foi realizado nos treinos, também nos jogos foi realizada uma reflexão escrita, pessoal e de forma autónoma.

### **1.7. Análise da Atividade**

#### **1.7.1. Enquadramento**

O presente capítulo é parte fundamental deste documento, servindo de ponto de reflexão e comparação dos ganhos do estagiário enquanto treinador durante o seu processo de estágio na entidade acolhedora.

O primeiro contacto presencial do estagiário com a entidade acolhedora e com o seu contexto de estágio ocorreu no dia 1 de agosto de 2022. Este foi o início de todo o processo,

assim como da temporada para toda a equipa técnica e *staff*. A primeira impressão foi de boas-vindas por parte de todo o grupo de trabalho e, acima de tudo, de um grande choque por todas as diferenças de realidade contextual que se verificaram logo no primeiro dia. Todas as expectativas foram superadas e, conseqüentemente, abriu-se uma perspectiva muito positiva perante todo o resto do estágio. Após dois dias de apresentação, início de adaptação e tutoriais, a equipa seguiu para vários torneios internacionais e o regresso deu-se no dia 17 de agosto, com o primeiro treino. Posto isto, o estagiário não teve qualquer contacto com a equipa nesses momentos (que acabaram por servir de período preparatório) e assim que se deu o regresso, iniciou-se a preparação para os jogos oficiais.

O processo de estágio, nomeadamente a sua integração e adaptação foi gradual, sendo no início muito complicada, mas evoluindo de forma positiva diariamente. As diferenças estruturais, de recursos materiais, humanos e relacionais fizeram com que esta adaptação demorasse mais tempo do que o esperado. Ainda assim, com auxílio do Coordenador do Departamento, do tutor – enquanto Treinador-Analista da equipa – e de toda a restante equipa técnica essa aclimatação foi sendo realizada e transformada em algo normal, tornando o processo de estágio numa experiência única e imensurável em termos de aumento de conhecimento, experiências e *networking*. Por outro lado, é também importante esclarecer que pela realidade contextual da entidade acolhedora e equipa envolvida, a influência do estagiário em tarefas de importância para a equipa eram quase nulas, o que rapidamente foi normalizado. Aliás, os objetivos para esta etapa da formação do estagiário, de uma forma geral, passaram sempre por um aumento de conhecimento e aproveitamento das experiências enquanto forma de enriquecimento pessoal, académico e profissional do estagiário. Este pouco contacto com assuntos de maior importância, trouxe sempre um empenhamento quando surgia alguma tarefa ou assunto fora do normal, onde o estagiário pudesse ser envolvido, sempre com os objetivos já relatados em mente. Com todo o processo em andamento e após a fase de adaptação, todas as tarefas já iam sendo realizadas com facilidade e o processo já estava próximo de ser automatizado. Mantendo sempre os objetivos, a questão relacional revelou-se devesas importante, destacando uma expressão do coordenador do departamento em reunião com estagiários e orientador onde refere que “as pessoas querem trabalhar com pessoas em quem confiam, com quem têm boa relação”. Nesse sentido, a partir de certo momento, fez sentido ao estagiário ter uma abordagem de

aproveitamento do momento, cumprindo sempre com o maior brio com as suas tarefas, responsabilidades e objetivos, mas também aproveitando as valências que o contexto foi dando. Esta adaptação trouxe uma reflexão de enorme valia para o estagiário. A chegada a um contexto novo e diferente exige um maior respeito, atenção e saber ser e estar para com a equipa de trabalho já formada. A não participação em certos momentos é normal e deve ser encarada de forma positiva. Os objetivos devem manter-se intactos e o saber ser, o saber estar, o saber esperar e o saber o seu lugar são elementos fundamentais para a conquista da confiança com os restantes elementos.

Antes de entrar em detalhe sobre todas as reflexões e melhorias conseguidas, parece importante esclarecer alguns pontos gerais sobre a equipa e o estágio. A equipa treinava quatro vezes por semana da parte da tarde e tinha um jogo ao domingo, como representado na figura 9.

<u>MICROCICLO TIPO</u>						
<i>2ªF</i>	<i>3ªF</i>	<i>4ªF</i>	<i>5ªF</i>	<i>6ªF</i>	<i>SÁB</i>	<i>DOM</i>
J+1	J+2	J-4	J-3	J-2	J-1	J
FOLGA	TREINO	GINÁSIO DI TREINO	GINÁSIO DI TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO

Figura 9 - Microciclo Tipo

Para além dos treinos coletivos no campo, durante grande parte da época, existiram treinos no ginásio planeados e executados pelo preparador físico e treinos de desenvolvimento individual (DI) planeados e executados pelo treinador-adjunto, mas onde também estavam presentes a intervir o treinador-analista, o estagiário e o treinador de guarda-redes. Estes treinos de DI tinham como objetivo o melhoramento individual ou setorial dos jogadores da equipa, tendo sempre por base os relatórios individuais dos jogadores realizados no início da época. Foram realizados vários estágios pré jogo na

segunda metade da época, aquando da entrada no apuramento de campeão, que constituíram um grande aprendizado para o estagiário, já que pôde presenciar todos os processos e passos de planeamento e intervenção de um jogo num nível competitivo e qualitativo muito alto.

O modo de trabalho era contínuo e diário, o que significa que a equipa técnica trabalhava toda junta todo o dia, sendo que não havia um horário fixo de chegada e partida. Ainda assim, normalmente, a equipa técnica juntava-se da parte manhã, para que cada um pudesse realizar as tarefas inerentes à sua função. Habitualmente, o horário do treino era às dezassete horas e a equipa técnica preparava e procedia à montagem dos exercícios cerca de quarenta e cinco a trinta minutos antes do treino.

Ao longo do período em que o estagiário esteve inserido na entidade acolhedora foram realizadas cento e vinte e seis unidades de treino e trinta e seis jogos oficiais, durante trezentos e vinte e um dias, tendo sido finalizado no dia 18 de junho de 2023 com o último jogo oficial da época.

### **1.7.2. Treino**

No que diz respeito ao treino, há que diferenciá-lo nos vários momentos e nos vários contextos do mesmo. O estagiário não tinha qualquer interferência no planeamento e muito pouca intervenção no treino. Começando pelo planeamento do treino, o mesmo era realizado na totalidade quase sempre pelo treinador principal na manhã do dia do treino. Este planeamento era realizado com base em diretrizes dadas pela coordenação e, naturalmente, por aquilo que são as competências exigidas à etapa de formação e ao escalão treinados. A intervenção em treino era maioritariamente realizada pelo treinador principal com maior auxílio do treinador-adjunto e do treinador analista. O estagiário só tinha intervenção no treino quando era chamado, sendo que a maior parte das intervenções foram na reposição de bolas ou na montagem de exercícios.

Como já referido noutros capítulos, durante os treinos, as tarefas do estagiário eram direcionadas para a gravação do mesmo. Apenas quando a gravação podia ser feita num plano fixo e o treinador-analista requisitava o auxílio, é que o estagiário descia ao campo. Para além disso, outra tarefa relevante durante o treino era a de realizar o controlo do volume total de treino e do tempo útil de cada exercício, assim como o tempo despendido em cada pausa. Estes momentos foram divididos em “transição” - definido por: pausa para transição

de exercícios; tempo entre a paragem de um exercício e o início da instrução seguinte, “hidratação” – definido por: pausa para hidratação entre o final de um exercício e o início da instrução seguinte, “instrução” - definido por: tempo despendido na instrução de cada exercício, e “*feedback*” – definido por: pausa durante o exercício realizada pelo treinador para comunicar com os atletas. Este controlo era realizado através da aplicação *Multi Timer*, ao mesmo tempo que o estagiário gravava os exercícios. No final de cada treino os valores eram escritos e enviados por mensagem para o preparador físico e para o treinador-analista que colocavam os mesmos no documento *Excel*, ao qual o estagiário não teve acesso. Esta tarefa permitiu ao estagiário reconhecer e valorizar a relevância do controlo do volume e do tempo útil durante o treino. Se estes valores não forem contabilizados, a equipa técnica pode não ter conhecimento de alguns erros que está a cometer na gestão do treino, nomeadamente na transição entre exercícios. Uma das melhorias conquistadas foi a do aumento do tempo útil de treino ao longo da época, o que melhorou qualitativamente a qualidade do treino.

No que concerne ao processo, método e exercícios de treino utilizados, a grande reflexão do estagiário vai ao encontro da valorização de certos aspetos por parte da equipa técnica que se demonstraram fulcrais para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa. A utilização predominante de exercícios de princípios específicos de jogo, levou o estagiário a refletir várias vezes sobre a importância dos mesmos e da sua capacidade no ensino do jogo. Este tipo de exercícios trouxe um aporte de grande qualidade aos jogadores pois foram exercícios em que tocavam muitas vezes na bola, eram-lhes colocados problemas ofensivos e defensivos de diferentes naturezas e que encontrando soluções cumpriam com o objetivo. Estes exercícios continham normalmente poucas condicionantes, o que permitia que fossem os jogadores a terem que encontrar a melhor solução de forma autónoma. Concomitantemente, a intervenção dos treinadores também concorria para a promoção dessas melhorias nos jogadores. Perante a reflexão do estagiário, a intervenção dos treinadores era curta, mas sempre incisiva, objetiva e específica. Isto permitia que os jogadores atuassem sem condicionantes de *feedback* e que ganhassem a valência de arranjar as soluções para os problemas que o jogo lhes coloca de forma autónoma.

O facto de o estagiário estar na grande maioria das vezes afastado dos exercícios de treino permitiu-lhe uma observação mais volumosa da intervenção dos vários treinadores, o que se tornou fundamental para o seu crescimento. O facto de poder observar de perto, mas

ao mesmo tempo de longe a intervenção de treinadores com qualidade e experiências elevadas, foi um dos aspetos mais relevantes deste estágio e que permitiu a aquisição de mais competências por parte do estagiário.

### **1.7.3. Competição**

Este subcapítulo refere-se a todas as componentes que envolveram os momentos competitivos em que o estagiário esteve envolvido. Como já mencionado anteriormente, a equipa do estagiário competiu na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17. O primeiro jogo oficial decorreu no dia 21 de agosto de 2022 e a equipa saiu derrotada num jogo como visitante. Antes disso, a equipa realizou vários torneios internacionais, como forma de preparar a época. Como já referido anteriormente, o estagiário não participou nesses momentos competitivos, o que significa que o primeiro momento competitivo que o estagiário esteve presente foi o primeiro jogo oficial da época. Faz sentido, refletir sobre esse momento que tem muitos pontos de contacto com o início da época. Foram momentos de adaptação e integração que à imagem do treino e restantes processos o estagiário teve a sua curva de aprendizagem. Algumas tarefas ainda não estavam assimiladas e por este momento de competição acarretar sempre situações de stress, tornou-o ainda mais difícil. A restante equipa técnica já estava habituada a todos os processos e tarefas, mas tudo aquilo que o estagiário tinha que fazer, estava a fazê-lo pela primeira vez, mas sob uma situação de stress como é qualquer momento competitivo oficial.

É ainda importante reiterar que este é um escalão de transição e que esta não é ainda uma etapa de formação de rendimento. Isto significa que o momento competitivo teve sempre um cariz formativo e de evolução dos jogadores, algo que esteve sempre em coerência com o planeamento e intervenção em treino e em jogo. Pela cultura da entidade acolhedora, a vitória sempre foi uma exigência, mas notou-se sempre um equilíbrio entre a evolução do jogador e da equipa, e o resultado. Faz ainda sentido reforçar que, apesar de muitos clubes partilharem deste mote, nem sempre o cumprem na realidade. Para o estagiário ficou claro que nesta entidade acolhedora esses objetivos são cumpridos de forma coerente e consistente.

A competição, como o treino, envolve sempre três momentos distintos. O pré-jogo, durante o jogo e o pós-jogo. Embora as tarefas do estagiário já tenham sido dissecadas neste

momento, é relevante perceber qual a rotina da equipa técnica neste momento. A preparação do jogo era dividida por toda a equipa técnica, mas com maior preponderância para o treinador principal, que realizava o plano de jogo. Inicialmente, não existia análise do adversário, mas com a chegada à fase de apuramento de campeão, passou a existir esse momento com a participação direta do treinador-analista e o auxílio do estagiário. Obtendo essa informação, a mesma era partilhada por toda a equipa técnica e aí definida a estratégia para o jogo. Durante o jogo, as tarefas do estagiário reduziam-se à gravação do mesmo, enquanto o treinador-analista codificava o jogo ao vivo. O pós-jogo foi sendo diferente ao longo da época, sendo que como será explicado no subcapítulo seguinte, existiram tarefas diferentes relacionadas com a observação e análise em momentos diferentes.

É, então, importante refletir sobre o momento da competição e quais as aprendizagens que o estagiário teve. O jogo é, sem dúvida, o momento de maior ansiedade para jogadores e equipa técnica. Enquanto no treino um erro pode ser corrigido e pode não ter gravidade, isso já não é verdade no jogo. Nesse sentido, para o estagiário tornou-se ainda mais relevante uma assertiva distribuição de tarefas. Isso já existia em todos os outros momentos, mas em momento de competição tornou-se mais importante pelo já explicado acima. O facto de todos os elementos saberem a sua função e as suas tarefas e tudo o que tinha que ser feito estava delegado a alguém da equipa técnica, ajudava a que todos os elementos pudessem concentrar-se no que tinham para fazer e fazê-lo da melhor forma possível. Por exemplo, para o estagiário foi sempre muito difícil conseguir analisar o jogo ao vivo e poder partilhar a sua opinião durante o mesmo. Esta questão revelou-se normal e até positiva, pois isso significou que o estagiário estava altamente concentrado em cumprir com a sua tarefa que era a de gravação do jogo. Por muito insignificantes que as tarefas possam parecer, se cada elemento cumprir com a sua tarefa, o objetivo coletivo vai estar sempre mais perto de alcançar. Para além disso, faz ainda sentido reiterar algo que tem vindo a ser dito neste documento, que é a alusão à coerência dos processos nos vários momentos. Isto é, as decisões da equipa técnica durante o jogo, têm que ser coerentes com as decisões que tomam durante o treino e nos outros momentos de planeamento e avaliação de jogadores.

#### 1.7.4. Observação e Análise

Este subcapítulo está relacionado com a subárea principal do processo de estágio aqui descrito. O estagiário integrou este contexto enquanto treinador-analista estagiário e todo o seu estágio esteve, portanto, relacionado com a observação e análise. Não só a integração no Departamento de Análise de Performance, mas também praticamente todas as tarefas realizadas estiveram relacionadas com a observação e análise. O dia a dia do estagiário tinha sempre que ver com este tipo de tarefas, apesar das valências recolhidas neste estágio terem ido muito mais além desta área. As tarefas do estagiário, como já mencionado (ver figura 7), foram definidas no início do ano e tinham um prazo semanal para serem cumpridas. A de maior importância era a de cortar em clipes individuais todas as ações dos jogadores no jogo anterior. Para além disso, o estagiário tinha também que sincronizar as duas partes no *Sportscodex*, armazenar e exportar os *clips* individuais já referidos no servidor, realizar uma base de dados de todos os esquemas táticos e golos da equipa e armazenar os *clips* dos treinos de Desenvolvimento Individual no servidor. Para além disso, ao longo da época, o estagiário desenvolveu um documento (a pedido do treinador-analista) em que compilava semanalmente os minutos de jogo de todos os jogadores nascidos em 2006 e 2007 dos dois rivais do clube. Este documento era altamente relevante pois permitia um controlo à equipa técnica de quais os jogadores dos rivais que estavam a ter volume de jogo na equipa acima ou abaixo. Isto porque qualquer jogador que tivesse dez jogos com mais de 45 minutos noutra equipa que não fosse a sua, já não podia voltar a jogar pela outra.

Numa fase já avançada da época surgiram duas tarefas de grande importância para o estagiário. Uma delas relacionada com a análise da própria equipa a seguir a cada jogo em que o estagiário entregava um documento previamente estabelecido pelo treinador-analista com essa mesma análise. Esta tarefa envolvia a escolha de *clips* de vídeo para cada momento do jogo, com situações relevantes (positivas ou de melhoria) para serem apresentadas ao treinador-analista. A outra tarefa esteve relacionada com a análise do adversário, em que o estagiário tinha que apresentar uma análise individual do mesmo. A partir de um documento previamente criado, o estagiário tinha que pesquisar e inserir a fotografia, nome, número, posição, data de nascimento, aspetos positivos e aspetos a explorar/negativos da última convocatória do adversário. Estas tarefas foram aquelas que mais aproximaram o estagiário de tarefas associadas a um treinador-analista e aquelas que mais ajudaram o estagiário a

sentir-se realizado. Como já dito anteriormente, inicialmente, o estagiário tinha pouca preponderância e as tarefas pareciam residuais. Mas com saber ser e estar e saber no seu lugar, foram surgindo ao longo do tempo tarefas com as quais mais se identificava e faziam sentir parte integrante do grupo.

O contexto de estágio foi fulminante para que o desenvolvimento do estagiário fosse de um nível elevado. Nesse sentido, o tema da observação e análise não foi exceção. O facto do estagiário estar integrado numa organização de excelência com acesso a recursos materiais de topo ajudou ao progresso do mesmo. Ou seja, o facto de ter acesso a câmeras e tripés de alta qualidade ajudou no processo de aprendizagem de filmagem que foi a principal tarefa do estagiário. O facto de ter acesso a *softwares* de excelência a nível mundial como o *SportsCode* ajudou no processo de codificação de treinos e jogos, algo que noutros contextos é muitas vezes difícil. O estagiário passou por um processo de aprendizagem do mesmo e graças a este contexto de estágio tem ao dia de hoje o conhecimento e a competência para poder trabalhar num dos *softwares* mais utilizados na observação e análise. O facto de existir um servidor à disposição do clube, onde cada equipa técnica podia armazenar todos os seus documentos e gerir o seu espaço digital foi também muito importante, pois é, de facto, um aspeto fundamental na área da observação e análise. Concomitantemente, o facto desse espaço estar integrado num clube de uma dimensão elevada, a organização do mesmo foi imperativa. O estagiário foi integrado e apenas teve que se adaptar ao que já estava criado cumprindo com os pressupostos e regras definidas, o que auxiliou também no seu processo de desenvolvimento.

Assim, como já foi referido noutros subcapítulos, para além da importância do recurso material, o recurso humano com quem o estagiário privou durante uma época desportiva teve também muita relevância para o seu crescimento. A competência e a experiência dos profissionais do DAP foram fundamentais para o aumento das capacidades do estagiário, seja pela partilha de ideias e experiências, seja pelo próprio esclarecimento de dúvidas que o mesmo ia tendo ao longo do tempo. Nesse sentido, o estagiário destaca as quatro características fundamentais de um treinador-analista referidas e partilhadas pelo seu tutor. A saber: Organização e Eficiência (que remete para a rapidez da conclusão de uma tarefa; se o TA for organizado, vai ser eficiente); Tecnologia (que remete para o conhecimento das tecnologias associadas à sua área); Conhecimento do Jogo (que deve ser

algo natural em qualquer função dentro do futebol e principalmente num clube da dimensão da EA); Comunicação (que remete para a capacidade de transmitir informação à equipa técnica e aos jogadores).

De uma forma geral, faz sentido aludir para uma certa dependência da área da observação e análise a certos instrumentos e à tecnologia. É importante esclarecer que não são necessários equipamentos e materiais de topo para ser realizado um trabalho competente. Mas é importante destacar a relevância dos mesmos para ser realizado um trabalho de topo. A tecnologia é parte integrante do desporto atual e o facto de o estagiário estar integrado num clube e contexto de dimensão mundial auxiliou a que o seu processo de desenvolvimento e crescimento fosse conquistado de forma muito mais premente e de níveis muito superiores.

É importante ainda reiterar a grande reflexão que está integrada nesta área. Apesar da grande maioria das horas de contacto do estagiário terem sido relacionadas com a observação e análise, o grande aporte de competências esteve associado a um conjunto de valências muito maiores que isso e direcionadas para o conhecimento do jogo, a gestão de grupo, o saber ser e saber estar, os métodos de treino e a experiência de poder conviver e trabalhar lado a lado com alguns dos melhores profissionais da sua área no país.

#### **1.7.5. Treinos de Desenvolvimento Individual**

No que concerne aos Treinos de Desenvolvimento Individual, é importante referir que estes já são implementados pelo clube há vários anos e já existe uma cultura dentro do mesmo sobre estes treinos. O responsável por este momento foi o treinador-adjunto e como escrito no subcapítulo 1.2.2., os objetivos individuais para os jogadores foram propostos através deste momento, já que foi também realizada uma avaliação no início da época para poder enquadrar os conteúdos às necessidades dos atletas. Este foi um momento em que o estagiário esteve presente apenas na intervenção, não tendo tido qualquer tipo de interferência nesse momento de pré planeamento e de planeamento em si. Normalmente, estes treinos eram realizados duas vezes por semana, antes do treino coletivo e a equipa era dividida em dois grupos. Os exercícios realizados eram baseados na já referida avaliação inicial do jogador, no potencial do mesmo, nos aspetos positivos, mas fundamentalmente

nos aspetos de melhoria. Foram realizados exercícios essencialmente de cariz técnico, mas outros de cariz tático.

Com este momento, o estagiário foi também confrontado pela primeira vez com aquilo que a entidade acolhedora chamou de “perfil de jogador”. Para cada posição, foram definidos um ou dois perfis de jogador que a entidade acolhedora quer que os seus jogadores tenham. Essa indicação de características teve sempre que ver com ex-jogadores do clube que são casos de sucesso e que servem de exemplo para o tipo de jogadores que o clube quer. Esta coerência para chegar ao perfil de jogador não era notória nos treinos de DI, mas sim em todo o processo de treino e jogo, assim como nas várias tomadas de decisão.

Este foi o primeiro impacto que o estagiário teve com este tipo de dinâmica e de treino complementar, e a primeira reflexão a realizar é a da alta importância deste momento; o apoio mais individualizado aos atletas, por ser mais um momento de treino e de consequente melhoria torna-se imprescindível num clube como o da entidade acolhedora que aponta para os patamares de excelência na formação. Outra reflexão a realçar é que, apesar da relevância deste momento, os jogadores nem sempre estão predispostos para lá estar. Seja pelo volume elevado de treinos, pela repetição dos mesmos ou outros, foi função da equipa técnica arranjar estratégias para motivar os atletas para os exercícios. Nesse sentido, outra reflexão é que podem ser criados mais exercícios lúdico-recreativos, com componente competitiva, mas também exercícios de cariz cognitivo, com componente criativa, sendo esta última uma componente cada vez mais importante no futebol atual.

Em relação ao planeamento e aplicação dos exercícios, há uma última reflexão a referir. O estagiário identificou alguma negligência, havendo em certas situações pouca preocupação entre o número de repetições e tempo de prática, havendo muitos exercícios onde se fechava a ação do atleta e pouca variabilidade dos conteúdos. Estes aspetos resultaram em alguma desmotivação dos atletas e consequente pouco aproveitamento de certas sessões.

#### **1.7.6. Tarefas Complementares**

Este capítulo compreende todas as tarefas complementares que o estagiário teve a iniciativa própria de realizar. Todas elas foram apoiadas pelo seu tutor, havendo sempre uma reflexão apontando os aspetos positivos e os aspetos de melhoria em relação à tarefa

proposta. A saber, foram três tarefas propostas pelo estagiário, sendo que nenhuma delas chegou a ser concretizada dentro do contexto ficando, conseqüentemente, todas elas em *stand-by*. De referir que todas as reflexões e ajudas do tutor contribuíram para as propostas seguintes, sendo que alguns erros que foram cometidos na primeira tarefa, já não foram cometidos na última.

A primeira tarefa complementar foi a mais desenvolvida e aquela em que o estagiário aplicou mais horas de trabalho. Esta tarefa consistia numa análise quantitativa aos exercícios de treino que continham finalizações. A problemática deste trabalho está relacionada com a pouca eficácia nesse tipo de exercícios em que existiam muitas repetições, mas o número de finalizações e de golos eram muito menores. Para além disto, o estagiário identificou também uma expressão que deu algum sentido ao trabalho e às análises quantitativas “Os números são bons para nos despertar curiosidade, para nos fazerem ir atrás de coisas que podem ser menos óbvias, para nos permitir afinar o que os olhos não captam.” (s.a.). Este trabalho tinha também uma componente qualitativa, em que após a recolha de todos os dados, teria que haver sempre uma análise desse tipo para dar algum significado aos dados e ajudar a compreendê-los. Essa análise qualitativa serviria também para ajudar os atletas a melhorarem, oferecendo um *feedback* mais específico perante os dados obtidos. Todos os exercícios eram gravados, como rotina habitual do estagiário e eram posteriormente analisados no *software Video Observer*, contabilizando manualmente todos os dados. Os exercícios com e sem cruzamento foram divididos pois representavam tipos de exercícios diferentes e que podiam ter diferentes conclusões. Os exercícios com e sem oposição foram também realçados pois, após reflexão, chegou-se à conclusão de que a oposição aos atacantes muda a intervenção dos mesmos nos exercícios e os resultados conseqüentes. Foram adicionadas percentagens às relações entre os dados analisados pois considerou-se que só assim haveria uma melhor noção dos dados atingidos. Nesse sentido foi criado um ficheiro *Excel* (ver figura 10) onde foram adicionados todos os dados. Estes foram divididos entre “Dados” (que representava o nome dado pelo treinador principal ao exercício), “Situações” (que representava o número de repetições do exercício), “Finalizações” (que representava o número de vezes que os atletas rematavam), “Cruzamentos” (que representava o número de cruzamentos existentes) e “Golos” (que representava o número de golos existentes no exercício). Existiram várias reuniões e reflexões com o tutor a fim de apresentar o trabalho

realizado e melhorá-lo. Para além dos três aspetos de melhoria já mencionados (diferenciação entre exercícios com e sem cruzamento; destaque de exercícios com e sem oposição; realce para números relativos e não absolutos), o tutor foi ajudando o estagiário ao longo das várias reuniões com algumas reflexões tais como: será que o tempo despendido nesta análise irá oferecer resultados suficientemente robustos para ajudarem a equipa técnica?; que a aplicabilidade prática terão estes resultados no nosso jogo?; que melhorias terá o nosso processo de treino?. O grande aspeto positivo deste trabalho é que permite identificar com maior detalhe e especificidade os aspetos de melhoria dos atletas neste tipo de exercício, podendo ajudar os mesmos a melhorar individualmente. A figura 10 é representativa deste trabalho.

ANÁLISE DE TREINO - DADOS QUANTITATIVOS FINALIZAÇÕES								
Dados	Situações	Finalizações	F/S=%	Golos	G/F=%	G/S=%		
UT6.Ex2 - Finalização Específica (1x0+GR)	54	54	100%	18	33%	33%		
UT12.Ex2 - ATTIO Finalização (1x1+GR)	86	62	72%	30	48%	35%		
UT22.Ex2 - ATTIO Passe e Receção + Finalização "(sem oposição)"	62	58	94%	36	62%	58%		
Dados	Situações	Cruzamentos	C/S=%	Finalizações	F/C=%	Golos	G/F=%	G/S=%
UT3.Ex3 - Finalização Específica (3x0+GR) "(2 cruzamentos)"	118	118	100%	100	85%	45	45%	38%
UT21.Ex2 - Específico Posição PL (Finalização) "(sem oposição)"	96	96	100%	73	76%	14	19%	15%
UT23.Ex2 - CTT OO2.OO3 Finalização "(sem oposição)"	52	26	50%	43	165%	25	58%	48%
UT28.Ex3.2 - Específico Posição (Ext.PL - Cruzamento + Finalização) "(1x1+GR)"	10	10	100%	3	30%	2	67%	20%
UT40.Ex2 - ATTIO Circuito Finalização "(sem oposição)"	83	27	33%	74	274%	21	28%	25%
UT43.Ex3 - Específico Posição PL e Extremos "(sem oposição)"	103	103	100%	77	75%	23	30%	22%
UT46.Ex3.3 - Específico Posição (Ext + PL) "(igual ao UT28 Ex3.2)"	48	48	100%	24	50%	7	29%	15%

Figura 10 - Análise de Treino - Finalizações

A tarefa seguinte está relacionada com a análise dos adversários que passou a ser realizada na segunda fase. Após o início de uma nova tarefa, surgiu no estagiário a ideia de complementá-la com algo a que se deu o nome de “Contextualização do Adversário” onde seriam oferecidas à equipa técnica de uma forma rápida e simples informações sobre o adversário (ver figura 11). Estas foram as informações que o estagiário decidiu incluir na sua proposta. A saber: resultados e seus adversários; classificação geral; os três últimos onzes iniciais com números e fotografias dos jogadores, datas, adversários e resultados; previsão da meteorologia; distância até ao local, duração e trajeto da viagem; fotografias do campo e suas dimensões; histórico de resultados dos escalões; fotografias e nomes de todos os atletas; jogadores mais utilizados por jogos e minutos; melhores marcadores; fotografias, nomes e cargos da equipa técnica; e algumas estatísticas e curiosidades que fossem relevantes para o contexto. Todas estas informações foram colocadas em formato de imagem *printscreen* de alguns *websites*. Após apresentação ao tutor e conseqüente reunião e reflexão,

surgiram alguns aspetos de melhoria. A saber, para um documento que tem como objetivo chegar ao treinador principal, as informações devem ser mais reduzidas, objetivas e simples. Ao treinador principal chegam muitas informações e quando lhe chegam, estas já devem ser em formato compacto e de fácil e rápida leitura e compreensão. Posteriormente, foram eliminadas algumas informações que com a ajuda do tutor foram consideradas prescindíveis, assim como a importância de fazer a diferenciação entre os jogos em casa e fora, pois esses precisariam de diferentes informações. A figura 11 é representativa deste trabalho.

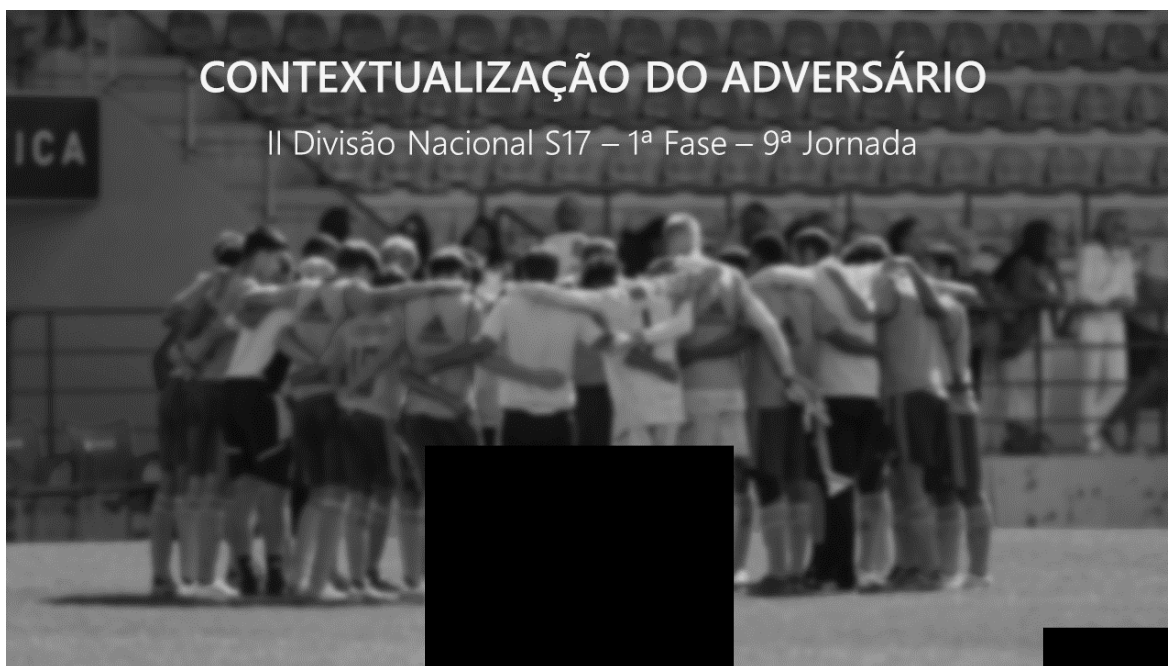


Figura 11 - Capa Contextualização do Adversário

A última tarefa complementar tem que ver com a Análise a Pontapés de Grande Penalidade. Esta foi uma tarefa que foi sendo realizada, modificada e melhorada ao longo do tempo. Iniciou-se como uma tarefa simples de análise aos pontapés de grande penalidade dos adversários que a equipa iria defrontar. Esta informação servia para a equipa técnica ter conhecimento desse conteúdo, sendo que era a mesma que depois tomava a decisão se passaria ou não para os jogadores. Em conjunto com o Treinador de Guarda-Redes apareceu esta problemática e a solução surgiu com a imagem da figura 12, onde através de um diapositivo de *PowerPoint* era analisado o nome, pé dominante, tipo de remate, adversário, jornada, local para onde foi executado e se foi golo ou não dos penalties analisados. Inicialmente e para um contexto de menor dimensão esta análise e consequente apresentação seria suficiente. Não obstante, e numa intenção do estagiário querer aprender mais e

apresentar um nível de trabalho superior, surgiu a ideia de criar algo mais complexo e que pudesse ser transversal (ver figura 13). Nesta posterior análise, o objetivo era que para cada clube e geração houvesse informação de todos os executantes de pontapés de grande penalidade. Essa informação estendia-se para além daquela que tinha sido idealizada na outra análise, tanto na quantidade como na qualidade. Para esta segunda versão desta análise o *software* utilizado foi o *Excel*, onde o objetivo era que cada folha representasse um clube e geração e automaticamente, quem utilizasse o documento pudesse escolher o jogador que queria analisar e lhe fosse oferecida toda a informação sobre o mesmo. A saber: fotografia, nome, data de nascimento, nacionalidade, pé dominante, posição, informação dos penalties analisados (adversário, guarda-redes adversário e resultado do pontapé de grande penalidade), informação quantitativa dos penalties (total de executados, marcados, falhados e conseqüente percentagem, quantos executados quando a sua equipa estava a ganhar, a perder ou empatada), gráfico circular de qual o momento do jogo em que foram executados os penalties (tempo do jogo dividido de quinze em quinze minutos), gráfico circular com a diferença de quantos penalties executados em casa e fora e por fim um campograma baliza com a divisão de cinquenta e quatro zonas para onde o pontapé de grande penalidade fosse executado, com informação de golo ou defesa de forma colorida. Esta foi uma análise que acabou por não ser finalizada devido ao elevado volume de trabalho que se foi acumulando na segunda metade da época. Para além disso, também devido a algum cansaço que o estagiário começou a acusar, não só pelo volume de trabalho que foi tendo, mas também pelo volume de trabalho que esta segunda versão da análise poderia vir a dar. Ainda assim, em reflexão com o seu tutor e também com o Treinador de Guarda-Redes, partilhando muitas vezes opiniões distintas, o estagiário chegou a algumas conclusões em relação a esta tarefa. A saber: esta é uma tarefa para nível competitivo muito elevado onde todos os detalhes contam e toda a informação é importante; qual a quantidade, e como será que deve ser passada esta informação ao guarda-redes que vai jogar? (a partir de que etapa de formação isso deve acontecer?); será que o tempo despendido a criar esta tarefa irá trazer resultados diretos para a equipa?; será que mesmo com toda esta informação o executante não poderá

mudar a maneira como executa o pontapé de grande penalidade?. As figuras 12 e 13 são representativas deste trabalho.

EMBLEMA	CLUBE - GERAÇÃO 2006					Jogo			Adversário			Resultado			Total			Momento do Jogo
	FOTO	Nome	Data Nascimento	Nacionalidade	Pé Dominante	Jx - Adv	Nome GR	Golo	Fora	Defesa	Poste	Marcados	Falhados	%	A Ganhar	A Perder	Empatados	
																		Gráfico Circular
Marcadores																		Diferença Casa / Fora
	1	2	3	7	8	9	13	14	15									Gráfico Circular
	4	5	6	10	11	12	16	17	18									
	19	20	21	25	26	27	31	32	33									
	22	23	24	28	29	30	34	35	36									
	37	38	39	43	44	45	49	50	51									
	40	41	42	46	47	48	52	53	54									

Figura 12 - Análise de Penalties 1

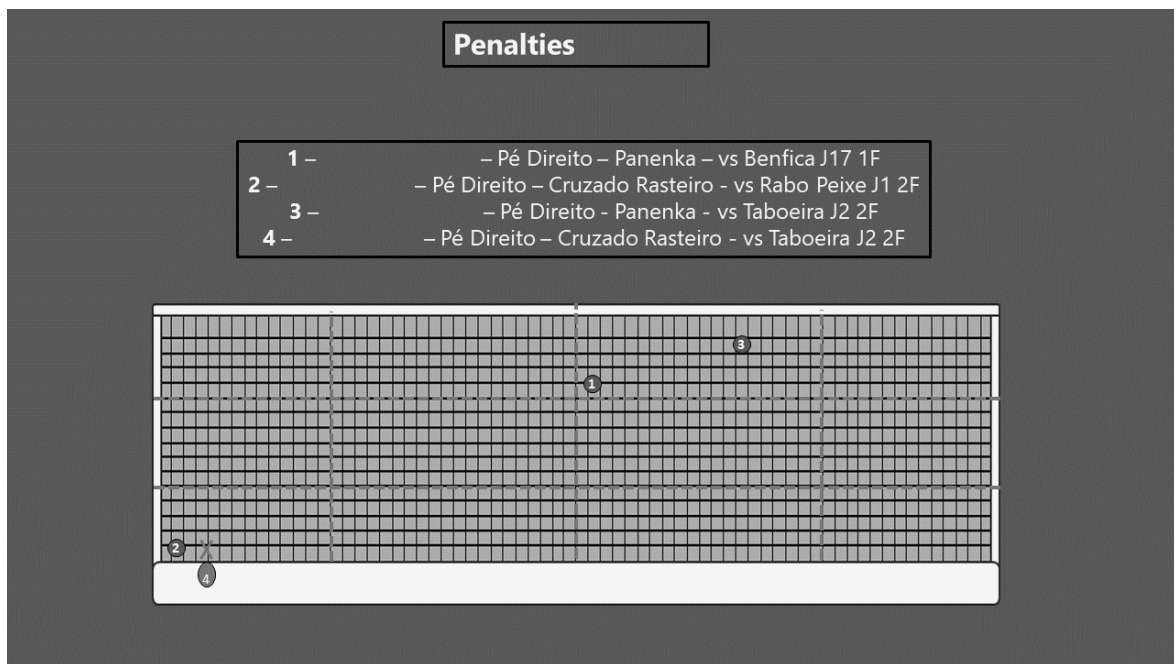


Figura 13 - Análise de Penalties 2

Em jeito de conclusão deste subcapítulo, é importante referir que estas tarefas complementares foram de enorme importância para o estagiário. Principalmente pelo processo de criação das mesmas. A idealização apresenta-se como a etapa mais simples para o estagiário pois devido à sua vontade de realizar sempre mais tarefas e procurar um nível

superior àquele onde está no momento, é acessível chegar às ideias para este tipo de tarefas. A construção apresenta-se como a mais desafiante pois inicialmente apresenta-se sempre como um rascunho de uma tarefa numa fase embrionária, sendo que são tomadas muitas decisões que depois têm que ser corrigidas. A etapa de melhoria é também ela simples, pois o estagiário esteve sempre disponível para escutar as correções do seu tutor e de todos aqueles que o rodeavam, a fim de melhorar estas e outras tarefas. Nesse sentido, estas tarefas permitiram ao estagiário adquirir um conjunto de ferramentas e pensamentos que, provavelmente, não iria adquirir de outra forma. Neste tipo de tarefas é importante perceber se o que está a ser realizado vai ajudar de forma prática a equipa técnica, se o tempo que é despendido nessas tarefas vai ser proporcional ao resultado ou até se apesar da tarefa, não poderá acontecer algo extra que fará com que a mesma perca todo o seu sentido. Nenhuma delas foi posta em prática de forma real, mas todas contribuíram para a melhoria do estagiário.

#### **1.7.7. Processo de Reflexão**

Este subcapítulo apresenta-se como um dos mais importantes deste documento. O processo de reflexão é de extrema importância para o estagiário, sendo ele o tema escolhido para a segunda parte deste documento (ver Parte II). Nesse sentido, o estagiário comprometeu-se a realizar reflexões diárias e mensais durante todo o seu processo de estágio na entidade acolhedora (ver Anexos I, II, III, IV e V) com os objetivos de registar todos os momentos vividos na mesma, de serem documentos de auxílio à construção deste documento, mas acima de tudo de poder refletir diariamente sobre os diversos acontecimentos. Este último objetivo é a base de qualquer processo de reflexão, sendo que o estagiário pôde refletir sobre todo o planeamento e intervenção de treinos e jogos, tarefas propostas e realizadas, assim como tudo o que ia acontecendo durante este processo de estágio, o que foi uma grande mais-valia. Essas reflexões permitiam, no fundo, ao estagiário pensar novamente sobre algum treino, jogo, reunião ou conversa que tinha acontecido e ter consciência do que aconteceu. Isso permitia-lhe realizar algum tipo de melhoria em função disso mesmo. As várias reflexões realizadas ao longo da temporada foram sendo partilhadas com o orientador académico e consistiam numa análise aos acontecimentos do dia do estagiário, com maior foco para a unidade de treino. No final de cada jogo, havia também uma reflexão sobre o mesmo. No final de cada mês, havia uma reflexão sobre os

acontecimentos mais relevantes do mesmo, quais as novas tarefas propostas ao estagiário e quais as melhorias que o estagiário tinha atingido (caso existissem). Apesar das reflexões realizadas terem seguido o padrão agora explanado, estas nem sempre foram realizadas da mesma forma, sendo que existem certas reflexões de unidades de treino mais completas e com mais informações e outras com aquilo que o estagiário considerou ser o mínimo indispensável. Esta tornou-se uma limitação no processo de reflexão do estagiário ao longo do ano pois verificou-se muito difícil realizar este tipo de reflexão todos os dias, durante uma temporada. É um processo que se torna monótono e de certa forma pesado para ser realizado todos os dias da mesma forma com a mesma qualidade. Nesse sentido, apesar de reconhecer e valorizar a importância deste processo, o estagiário refletiu sobre o seu próprio processo de reflexão e chegou à conclusão que este deve ser mais prático, atrativo e menos aborrecido.

#### **1.7.8. Contextos Diversos**

Para além das várias reflexões já realizadas nos subcapítulos anteriores, existiram também outras experiências que marcaram o estagiário e lhe trouxeram aprendizagens muito importantes para o seu processo. Podem ser nomeados quatro momentos de viagem com a equipa e um momento de convívio que ficaram assinalados e que contribuíram para o bom desenvolvimento deste estágio. A saber e por ordem cronológica, a festa de Natal do clube, a participação da equipa na Algarve Cup, participação do estagiário em momento competitivo da equipa de sub-19 e participação do estagiário em viagens às ilhas para dois momentos competitivos.

A experiência da equipa no torneio referenciado deu-se em três dias e para além de ser mais um momento competitivo para aproveitar, conhecer e aprender, foi também – e acima de tudo - um momento de melhoria de relacionamento com a equipa técnica. Em relação à vertente competitiva a equipa terminou em 4º lugar, sendo o maior ponto de destaque as três vitórias no primeiro dia do torneio. A derrota nas meias-finais e no jogo do 3º e 4º lugar ditaram a classificação. Ainda assim, o facto de os jogadores jogarem contra equipas e jogadores estrangeiros que têm outros hábitos, perfis de jogador, morfologia e ideias de jogo é sempre importante e enriquece-os de forma muito positiva. Para além disso, a conclusão foi que a prestação foi muito boa, que o torneio serviu de boa preparação para um ciclo de jogos difíceis, que a equipa estava num bom momento de forma e que alguns

jogadores puderam crescer e melhorar individualmente. Em relação à intervenção da equipa técnica nos jogos, notou-se coerência na maneira como foi abordado este momento e os restantes durante a época. O *feedback* simples, objetivo e específico, deixando os jogadores jogar, sem os condicionar. No que diz respeito à relação com a equipa técnica, houve mais uma perceção da melhoria da mesma, pois em momentos como este existem espaços e tempos que promovem involuntariamente o aprimoramento desta relação. O estagiário ficou com a perceção que podia cada vez mais estar mais à vontade com a equipa técnica e *staff*, mas ficou sempre com a ideia de que deveria manter a sua postura de preservar o saber ser e o saber estar.

Quanto ao momento competitivo no escalão de sub-19, foi, de facto, muito rico pela participação na viagem e estágio e por ter sido um jogo contra um rival histórico. Sendo um contexto com o qual o estagiário nunca tinha tido nenhum contacto, houve algum nervosismo e ansiedade por frequentar o mesmo espaço com treinadores, *staff* e jogadores com quem nunca o tinha feito. Não obstante, a realidade foi que a receção, acompanhamento e convívio deixaram o estagiário mais confortável, o que permitiu uma maior absorção e aproveitamento do momento que viveu. A maneira de ser e estar da equipa técnica auxiliaram o estagiário nesta experiência, ao não colocarem o mesmo à parte, integrando-o nas suas conversas e rotinas e até permitirem a descida ao relvado e balneário com a equipa até ao último minuto, algo que nunca tinha acontecido no contexto normal do estagiário. Neste contexto de sub-19, uma grande reflexão a retirar por parte do estagiário tem que ver com a maior liberdade dada aos jogadores, que está intrinsecamente ligada à maior responsabilidade que os mesmos têm que ter. Não houve a necessidade de criação de tantas regras – seja na viagem, no jantar, no regresso aos quartos ou no pequeno-almoço – e por isso há ao mesmo tempo uma maior responsabilidade para com os jogadores, tendo que ser os mesmos a autorregularem-se. O mesmo se aplica à equipa técnica que tem mais liberdade e menos preocupações com os atletas, mas tem também mais responsabilidade, sendo um escalão com uma exigência competitiva maior. Para além disso, há outra reflexão a destacar, nomeadamente nas diferenças entre a dinâmica de estágio de sub-16 e sub-19. Existem diferenças naturais nos objetivos e natureza competitiva do escalão, mas o que ao estagiário apraz realçar é a dinâmica interna da equipa técnica nestes momentos, seja durante ou após o jantar, por exemplo. Em consonância com a reflexão anterior, havendo mais liberdade, há

uma maior disponibilidade para um convívio. Mas são as decisões de convívio, descontração e união de grupo de trabalho que mais se destacam nesta experiência, o que auxilia no desenvolvimento de momentos de maior tensão e negatividade que possam acontecer. Por fim, de referir que o momento competitivo em si não resultou da maneira mais agradável e que também há ilações a retirar disso. A saber, o cariz competitivo de um jogo contra um rival num contexto de sub-19 é totalmente diferente do mesmo em escalões mais baixos ou de outras rivalidades de menor dimensão, sendo que neste exemplo existe uma pressão muito maior; conseqüentemente, a derrota neste tipo de contextos tem um carácter muito mais pesado e há que saber lidar com os atletas depois disso mesmo; e num jogo deste tipo a vertente tática fica, muitas vezes, descurada em prol de uma vertente mais física e mais volitiva, sendo esse o diferencial neste tipo de jogos.

No que diz respeito às duas viagens, à ilha da Madeira e à ilha de São Miguel nos Açores, realizadas com a equipa de sub-16, são de destacar por serem mais um momento de estreitamento de relações pelas várias horas de contacto e também por terem acontecido na mesma semana. É necessário esclarecer que estas duas viagens não estavam planeadas para serem realizadas na mesma semana, mas por constrangimentos com o voo, a primeira teve que ser adiada para a mesma semana da segunda. Com isso, surgiu uma reflexão de pontos positivos e negativos dessa mudança. A saber e respetivamente: havia pouca preparação para o jogo; houve mais descanso para os jogadores que puderam ir a casa durante o fim de semana; e os jogadores que estavam suspensos, não iam jogar esse jogo e passaram a poder jogá-lo. Por outro lado: o jogo foi adiado para uma quarta-feira, o que significou três jogos em oito dias e duas viagens de avião numa semana; conseqüentemente a carga aumentou e o descanso diminuiu nessa semana; e os jogadores suspensos não vão jogar o próximo jogo. Esta reflexão é um ponto de destaque pois apesar do adiamento estar fora das mãos do clube, é sempre necessário balancear quais os pontos positivos e negativos. Estas viagens foram realizadas numa fase da época já bastante desenvolvida, onde todas as tarefas já estavam bem consolidadas, mas no que diz respeito, à viagem à Madeira, de referir que o resultado foi negativo e que a equipa realizou uma exibição muito pobre. Foram poucos jogadores e alguns deles condicionados. Os resultados anteriores e a impossibilidade da equipa atingir algo maior na competição resultou em más exibições e alguns resultados menos conseguidos nos últimos jogos da época. Ainda assim, o estagiário considerou esta mais uma experiência

incrível que a entidade acolhedora lhe proporcionou, com condições de nível muito alto e que melhoram sempre qualquer momento. Como dito anteriormente, foi mais um momento muito positivo de poder privar com o restante *staff* e equipa técnica e entrar na sua dinâmica interna de trabalho e convívio. Ficam ainda algumas reflexões em jeito de questionamento sobre uma viagem como esta, não só do ponto de vista técnico, como também do ponto de vista logístico. A saber: como organizar uma saída de avião com uma comitiva de jogadores menores de idade?; como organizar e despachar malas com material da equipa no aeroporto?; como gerir comitiva de jogadores e *staff* num aeroporto, avião, *transfer* e hotel?; que cuidados e preocupações a ter neste momento?; como controlar o descanso dos atletas numa viagem destas?; vantagens e desvantagens de retirar aparelhos eletrónicos aos atletas?. Quanto à viagem aos Açores, por ter sido na mesma semana, é de mencionar que a nível competitivo, reitera-se aquilo que foi dito acima que resultados anteriores e a impossibilidade da equipa atingir algo maior na competição resultou em más exibições e alguns resultados menos conseguidos nos últimos jogos da época, apesar desta partida ter terminado em vitória. Foi também mais um momento alto para o estagiário poder experienciar, dando destaque, a nível pessoal, nunca ter tido a oportunidade de viajar para aquele lugar, o que foi altamente impactante para o mesmo. Para além disso, foi mais um momento de contacto e privação com a equipa técnica já no final da época. Nestes momentos, a competência e modo de estar do estagiário foram reconhecidos, acabando por ser inserido de forma quase total em todas as dinâmicas internas, comprovando e dando força a alguns objetivos propostos, mantendo a postura, a humildade, o saber qual o seu lugar e o saber ser e saber estar.

Outro momento de destaque do processo de estágio, remonta para a Festa de Natal da entidade acolhedora, onde o estagiário ainda se mantinha muito reservado e introvertido, tendo dificuldade em criar relações sociais com os outros (ver Análise SWOT – Pessoal, pág.21). Não obstante, após a mesma, surgiu uma reflexão de que é possível conjugar profissionalismo com convívio, sabendo quando, onde e como usá-los. Isto é, há momentos onde tem que imperar o profissionalismo e não há espaço para descontração, mas também existem momentos de descontração e há que aproveitá-los. Existir esta conjugação na mesma pessoa foi uma descoberta grande a nível pessoal para o estagiário. Nesse sentido e para o

resto do processo de estágio na entidade acolhedora, o estagiário teve também a preocupação de aproveitar o momento e o que estava a vivenciar.

### **1.7.9. Técnicas de Filmagem**

A principal ferramenta de trabalho deste estágio foi o vídeo e a gravação de treinos e jogos. Como tal, as aprendizagens das características específicas das técnicas de filmagem foram de enorme importância. Em formação interna, os principais pontos a destacar foram: o manuseamento da câmara de filmar juntamente com o tripé, montagem e escolha do local.

Em relação ao local da filmagem, este deve ser o mais alto e central possível em relação ao campo, de modo que seja possível captar e ter uma melhor perceção dos jogadores. A prioridade entre as duas características deve ser a altura do local. É importante ainda ter em conta diversos fatores: a orientação do sol (caso esteja de frente, pode prejudicar a gravação); a existência de bancada coberta ou não (caso as condições climáticas prejudiquem a filmagem, esta tem que ser interrompida para não haver danificação do material); a distância do campo (para não ter de se fazer um grande *zoom* e a imagem ficar desfocada); a existência de obstáculos à frente da filmagem (postes, bancos de suplentes, público, entre outros).

Após a escolha do local da filmagem, é fundamental definir as várias técnicas de filmagem. Podemos fazer referência a três tipos de planos que podem ser a base do vídeo que se pretende obter;

- Plano aberto – a câmara está distante do objeto, de modo que ele ocupa uma parte pequena do cenário;
- Plano médio – a câmara está a uma distância média do objeto, de modo que ele ocupa uma parte considerável do ambiente, mas ainda tem espaço à sua volta;
- Plano fechado – a câmara está bem próxima do objeto, de modo que ele ocupa quase todo o cenário, sem deixar grandes espaços à sua volta.

A filmagem em plano aberto proporciona a possibilidade de se observar e analisar o jogo de forma mais completa e exata, devido à maior quantidade de informação que é possível captar. Nesse sentido, deve-se, sempre que possível, optar por esse tipo de plano.

Em relação à utilização da funcionalidade de *zoom*, esta tem critérios que devem ser cumpridos com o máximo rigor possível, de modo que a imagem obtenha a maior qualidade e que facilite a análise. O *zoom in* e o *zoom out* devem ser utilizados de forma gradual, sem movimentos bruscos, de maneira a não desfocar a imagem e não cansar a vista do observador. Deve-se utilizar o *zoom in* preferencialmente em três situações: quando a bola se encontra no corredor lateral contrário do campo, em relação ao local de filmagem; nos momentos de esquemas táticos, devendo perceber-se que jogador os vai executar, bem como a sua curvatura e os posicionamentos e movimentações dos restantes jogadores; e ainda nos momentos de festejos dos golos da própria equipa. Durante o decorrer do jogo, no meio-campo ou no lado da câmara deve-se procurar captar os vinte jogadores dentro da imagem, sendo que caso essa situação não seja possível, deve-se optar por começar a cortar a imagem do setor mais recuado da equipa em posse de bola e assim sucessivamente.

#### **1.7.10. Materiais Utilizados**

Durante o estágio foram utilizados vários materiais de trabalho. Para além dos já referidos tripé e câmara de filmar, foi também utilizado o *software* de análise de vídeo, *Sportscode* que permitiu ao estagiário realizar a grande maioria das suas tarefas semanais, desde o corte de vídeos até à codificação de momentos específicos. Este *software* permite ainda muitas outras funcionalidades utilizadas por outros membros do departamento, como a análise de jogo em direto.

É importante também mencionar o *Hi-Pod*, enquanto ferramenta de auxílio às gravações de jogos. Este instrumento servia como um tripé capaz de subir até nove metros de altitude e permitia aos analistas prender a câmara de filmar ao mesmo e garantir a mesma qualidade de filmagem quando não existiam condições de filmagem adequadas em campos adversários. Esta é uma ferramenta de montagem complexa e demorada, mas que serviu de solução em algumas partidas em que a equipa atuou como visitante.



Figura 14 - Hi-Pod

### **1.8. Análise SWOT Final**

No final de todo o processo de estágio, faz sentido realizar novamente uma análise SWOT que possa servir de termo de comparação em relação ao que foi realizado no projeto de estágio. A figura 15 permite entender a evolução do estagiário entre o início do seu estágio e o final e como se desenvolveu nas várias áreas analisadas da análise. Esta figura e esta análise pós-estágio só foi possível devido à realização de reflexões escritas diárias, como esclarecido no subcapítulo 1.6.6. “Reflexão” onde foi explanado todo este processo, que auxiliou no esclarecimento da evolução do estagiário.



Figura 15 - Análise SWOT - Geral - Final

## 1.9. Conclusão

Este subcapítulo apresenta-se como uma reflexão final de todo o processo de estágio. Em jeito de conclusão, é possível referir que as valências e competências adquiridas pelo estagiário foram imensuráveis. O volume de trabalho alcançado e as horas de contacto passadas lado a lado com tantos profissionais de excelência valorizou imenso o processo de estágio. É pertinente reiterar que as valências alcançadas não foram apenas ao nível da observação e análise, mas, e devido ao facto de o estagiário estar integrado numa entidade acolhedora de um nível tão alto, as suas competências expandiram-se para muitas outras áreas e subáreas do futebol. Este estágio permitiu ainda que o estagiário conhecesse e vivenciasse a realidade de um contexto profissional, o que foi também um aspeto muito relevante. Poder, durante uma época desportiva, estar a trabalhar apenas neste contexto, é algo de muita importância para o estagiário.

A incorporação no DAP foi também um ponto de destaque deste estágio. Não só a possibilidade de integrar um departamento num clube como este, como também a possibilidade de experienciar e trabalhar diariamente com recursos materiais de excelência, ajudaram a que este processo fosse mais enriquecedor.

As reflexões diárias foram também parte integrante do processo de estágio que, como já explicado, auxiliaram na melhoria de competências do estagiário. O facto de o mesmo, colocar por escrito os vários acontecimentos e realizar um breve comentário em relação aos mesmos, permitia-lhe pensar de forma mais profunda e ter mais consciência do que ia acontecendo à sua volta. Consequentemente, sendo mais consciente, podia também melhorar na próxima oportunidade ou continuar com o bom trabalho que já tinha feito.

Em suma, o estagiário, não só enquanto treinador-analista, mas enquanto treinador, ganhou variadíssimas competências, que possivelmente noutra EA não as conseguiria alcançar. Alguns momentos informais em viagens-estágio, jogos, treinos ou em momentos “mortos” potenciaram a qualidade deste estágio para um nível ao qual o estagiário nunca pensou alcançar. Foram a partilha desses momentos com profissionais de qualidade inexcelsável que ajudaram o estagiário a superar a barreira social referida na análise SWOT e cumprir com alguns objetivos propostos. Foi também a possibilidade de poder privar com esses mesmos profissionais de forma diária no seu momento de trabalho que fez com que o estagiário aumentasse as suas competências de forma drástica. De forma clara e indubitável, este processo de estágio superou por completo todas as expectativas que o estagiário tinha para o mesmo. Apesar de alguns objetivos não terem sido cumpridos, o mesmo olha para isso de forma natural e como algo que faz parte do crescimento e desenvolvimento de qualquer profissional. O conhecimento do jogo, do treino, da observação e análise e do envolvimento profissional do desporto após a experiência de estágio aumentou drasticamente, o que revela o peso que o estágio teve e a sua importância na construção social, pessoal e profissional do estagiário.

*“Uma pessoa excelente é aquela que faz mais que a obrigação. Fazer mais que a obrigação é ter a obrigação como ponto de partida e não como ponto de chegada.”*

*Mário Sérgio Cortella*

## **Parte II – Enquadramento do Estudo**

### **2.1. Introdução**

A temática do estudo está relacionada com a reflexão dos treinadores. Aludindo às etapas processuais do trabalho do treinador, podemos referenciar o planeamento, a intervenção e a reflexão. É, portanto, de uma questão pós-treino e pós-jogo a que nos referimos. São várias as questões a abordar nesses momentos, mas neste documento, o foco é no processo de reflexão. A reflexão enquanto momento em que o treinador pensa sobre aquilo que fez. Em que, normalmente, compara aquilo que planeou ao que aplicou. Em que o pensamento crítico sobre a sua atuação ajuda na sua evolução.

O estudo teve como objetivo a caracterização do processo de reflexão de cinco treinadores num centro de formação de elite em Portugal. Este objetivo vai ao encontro da problemática do estudo e da necessidade e intenção do estagiário. Para além disso, fez sentido ao estagiário realizar um estudo de caracterização pois após pesquisa de vários estudos, chegou à conclusão de que não havia nenhum estudo publicado sobre o tema que conseguisse caracterizar este processo. Com este estudo pretende-se expandir o conhecimento científico sobre o tema e que possa ajudar outros treinadores a poderem perceber como é que treinadores que estão inseridos num contexto de elite refletem.

A problemática deste estudo surge da intenção do estagiário de explorar mais a fundo este tema. Após várias aprendizagens na licenciatura e no mestrado, a reflexão, enquanto processo, tornou-se vital para o estagiário. Não só numa perspetiva pessoal, mas também geral, entendendo que sem este processo, a evolução do treinador enquanto profissional torna-se muito mais difícil e lenta. Para o estagiário a reflexão tornou-se indispensável no seu dia a dia. Fez, então, sentido procurar saber mais sobre este tema. Procurar saber o que já foi estudado e tentar acrescentar conhecimento científico à área. O facto de ser um estudo qualitativo de análise de conteúdo com entrevistas semiestruturadas a cinco treinadores de um centro de formação de elite em Portugal está relacionado com o estágio e a entidade formadora.

O estudo foi integrado no processo do estagiário dentro da entidade formadora, já que os cinco treinadores entrevistados foram treinadores principais das equipas do clube. Sem a possibilidade de estagiar num contexto de formação de elite, o estagiário não poderia

ter acesso a treinadores tão prestigiados como estes. Foram os seus conhecimentos e partilhas que acrescentaram valor e pertinência ao estudo.

## 2.2. Enquadramento Teórico

A reflexão dos treinadores é fundamental para o seu desenvolvimento profissional e para a melhoria dos seus processos de planeamento e intervenção, seja em treino ou em jogo. O processo de reflexão possibilita aos treinadores melhorar a sua capacidade de aprender com as experiências no campo e melhorar a sua metodologia e conseqüentes práticas. A reflexão permite aos treinadores analisar de forma crítica as suas ações e métodos, assim como o dos jogadores. Este processo de reflexão promove uma compreensão mais profunda das práticas do treinador, incentiva o pensamento crítico e promove a melhoria contínua (McCormick, 2023). Segundo Nash et al. (2022) a reflexão é uma capacidade cognitiva fundamental que permite aos treinadores avaliar as suas práticas do seu processo.

Segundo Danner et al. (2024) os treinadores refletem normalmente sobre o *feedback* corretivo e alternativas para o treino, mas não têm profundidade nas suas análises, focando-se em otimizar os seus processos do que melhorar alguns problemas. Os mesmos autores justificam que essa pouca profundidade reside no facto de o treino ser altamente centrado para o jogador, faltando algum apoio teórico sobre o desenvolvimento do treinador.

Existem vários modelos de reflexão, com destaque inicial para o de Gibbs (1988) que inclui 6 etapas (descrição; sentimentos; avaliação; análise; o que mais podemos fazer?; o que farias da próxima vez?). Os participantes do estudo de Knowles et al. (2006) reportaram que o modelo de reflexão mais predominante era o de Gibbs (1988). Para além desse, Schön (1983) aponta para três tipos de reflexão: *reflection-in-action*, que ocorre durante a ação, *reflection-on-action*, que ocorre com a ação ainda presente, mas não durante a atividade (por exemplo, o treinador reflete sobre um assunto entre jogos ou treinos), e *retrospective reflection-on-action*, que ocorre quando a ação já não está presente (por exemplo, quando a reflexão do treinador já não pode afetar a situação). Ainda assim, Gilbert & Trudel (2001) já referiram que poderia ser necessária uma reformulação destas definições. A *reflection-in-action* permite aos treinadores abordar as discrepâncias entre as expectativas e a realidade, facilitando a aprendizagem através de experiências em tempo real (Muir & Lyle, 2024).

Schön (1987) propôs a prática de reflexão, sendo esta a capacidade dos praticantes de aprenderem a refletir sobre as próprias ações. A teoria de reflexão deste autor explica a aprendizagem através de ciclos idiossincráticos de reflexão. A chave desta teoria é que a aprendizagem desenvolve-se através da experimentação de estratégias usadas para resolver problemas. Segundo Mallet (2004) o processo de reflexão envolve ponderar as mudanças que podem ocorrer como resultado da reflexão, propondo uma ideia de que a reflexão não é apenas pensar sobre o que aconteceu, mas também mudar as ações futuras. O mesmo autor publicou algumas estratégias para ajudar os treinadores a estruturar melhor o seu processo de reflexão e no fundo orientar os treinadores a refletir de forma mais eficaz, dando o exemplo do treinador poder ter um mentor que o ajudasse a estruturar a sua linha de questionamento, para poder refletir de forma mais profunda. Ainda assim, é também este mesmo autor quem refere que as competências associadas ao desenvolvimento do processo de reflexão não estão isentas de desafios.

Segundo Irwin, Hanton & Kerwin (2004) as origens do conhecimento de treinadores de elite são os mentores, a tentativa e o erro, a experiência passada e os cursos de treinadores. O outro caminho identificado para aumentar a base de conhecimento foi a procura pela solução individualmente através de cientistas do desporto, a sua experiência passada ou atletas experientes. Segundo Knowles et al. (2001) as técnicas reflexivas podem não passar por um formato escrito e algo que os treinadores podem fazer é uma reflexão em comunicação oral. Outros autores referem ainda que os treinadores refletem sem fazê-lo de uma maneira formal, estando mais numa situação de autoavaliação (Nash et al., 2022).

Segundo Rodrigue & Trudel (2018) as *r-cards* podem ser definidas como papéis com perguntas e tópicos já feitos em que o treinador só tem que responder. São uma ferramenta que consome pouco tempo e fornece estrutura suficiente para gerar reflexões efetivas. O treinador enumerou cinco aspetos positivos que deduziu da utilização desta ferramenta: (a) gerar estratégias de ensino, (b) aumentar a reatividade, (c) aumentar a consciencialização pessoal, (d) reconhecer comportamentos eficazes, e (e) criticar as interações humanas. Ainda assim enumerou 2 desafios: (a) falta de motivação, e (b) reflexões superficiais.

O desenvolvimento dos treinadores é algo fundamental para o crescimento das equipas e o processo de reflexão faz exatamente parte disso. Nesse sentido, a implementação

de programas educativos estruturados pode melhorar a compreensão e aplicação dos processos de reflexão dos treinadores (Nash et al., 2022). O *feedback* em vídeo também deve ser utilizado para melhorar a reflexão dos treinadores, melhorando a autoconsciência e levando a mudanças de comportamento (Partington et al., 2015). Outra questão que pode melhorar o processo de reflexão dos treinadores é o conceito de *think-aloud* (pensar em voz alta), permitindo-lhes melhorar o seu autoconhecimento e identificar pontos fortes e fracos da sua prática.

A reflexão tem, ainda assim, alguns desafios sendo que o tempo limitado e as diferentes motivações são as que mais afetam os treinadores e o seu envolvimento no processo de reflexão (Costello et al., 2023). Os mesmos autores reforçam a ideia de que os formadores de treinadores devem promover e fomentar uma cultura de reflexão nos treinadores. Tinning (2021) critica a ideia de que a formação dos treinadores deve ser puramente técnica, enfatizando a necessidade da reflexão e dos treinadores se envolverem profundamente nas suas práticas.

O processo de reflexão é algo complexo, principalmente por ser um programa de desenvolvimento estruturado. Para além disso, o processo de reflexão não pode ser considerado com algo simplista. (Knowles et al., 2001).

### **2.3. Apresentação do Problema / Objetivos**

Considerando o conteúdo apresentado nos capítulos anteriores, o estudo da reflexão dos treinadores torna-se imperativo. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi caracterizar o processo de reflexão de cinco treinadores num Centro de Formação de Elite em Portugal. A caracterização foi definida pela importância dada pelo treinador a este processo, a utilização ou não deste processo, a frequência, a duração, os temas a discutir no processo, a avaliação que realiza no processo e a proposta de um plano prático futuro.

Em suma, é do interesse deste estudo, saber como refletem os treinadores num Centro de Formação de Elite em Portugal, para que se possa obter uma conceção atual, verdadeira e válida do tema. Posteriormente, uma indicação futura poderá ser a construção de um instrumento/ferramenta que possa ajudar os treinadores neste processo de reflexão.

## **2.4. Metodologia**

### **2.4.1. Participantes**

Os participantes do estudo foram cinco treinadores, do sexo masculino, no ativo, inseridos num contexto de Futebol de Formação de Elite. Este Centro de Formação de Elite já venceu dois prémios de Melhor Academia do Mundo nos anos de 2015 e 2019. Os treinadores entrevistados intervêm nos escalões de Sub-14, Sub-15, Sub-16, Sub-17 e Sub-19. Os critérios de inclusão serão a proximidade e a disponibilidade para realizar a entrevista.

### **2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários**

Na realização do estudo foi utilizado um guião de entrevista, criado e validado especificamente para este estudo, como explicado nos parágrafos seguintes. A entrevista é constituída por 12 perguntas de resposta aberta.

Para a concretização da investigação, mais propriamente para a gravação das entrevistas foi utilizada a funcionalidade de gravador de voz para entrevistas de um telemóvel *Samsung S10*.

A informação foi transcrita na íntegra para o programa *Microsoft Office Word* e a análise interpretativa do conteúdo foi realizada com recurso ao *software NVIVO*. Para a conceção de todo o trabalho foi utilizado um computador *ASUS* com sistema operativo *Windows*.

### **2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos**

Para a realização do estudo foi escolhida a entrevista semiestruturada, sendo que esta caracteriza-se “pela existência de um guião previamente preparado, orientador do processo, o qual permite que o entrevistado fale abertamente. No entanto, sempre que se afastar dos objetivos da entrevista, é reencaminhado para a mesma pelo entrevistador” (Carvalho, 2019). A entrevista semiestruturada permite igualmente que o investigador desenvolva “intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (Bogdan & Biklen, 1994)

Para a realização do estudo foi criado um guião de entrevista, onde foi elaborado um marco teórico que permitisse ao autor conhecer o estado da arte que está a estudar. O guião

foi ainda construído com a tentativa de correspondência das questões aos objetivos formulados para o estudo.

O guião da entrevista foi construído de acordo com as indicações de vários autores como Gomes (2007) e Resende (2016), entre as quais: Elaborar as questões de acordo com o tema e os objetivos da entrevista; Construir perguntas abertas, de forma a evitar condicionamentos através da questão; Adequar as perguntas ao entrevistado; Adotar um vocabulário acessível, claro e rigoroso; Estabelecer o número de perguntas e proceder de forma rigorosa e coerente à sua ordenação.

O guião da entrevista foi validado por especialistas com experiência e domínio da investigação qualitativa e com conhecimento acerca do tema em estudo (Resende, 2016). Especificamente, o guião foi validado por três treinadores e coordenadores técnicos de futebol de formação, com experiência na elite da modalidade, e com experiência, especialização e lecionação no ensino superior. Foram realizadas essencialmente alterações de gramática e semântica ao guião. Foi realizada mais uma entrevista piloto após as alterações propostas pelos especialistas a um treinador de futebol de formação no ativo.

Outra etapa fundamental a ser realizada no futuro será o treino aprofundado da entrevista que para Boni e Quaresma (2005) serve para detetar possíveis erros e preparar da melhor forma a entrevista.

Foi realizada uma aplicação teste da entrevista que para Resende (2016) deve ser realizada em condições em tudo semelhantes às entrevistas do estudo e com entrevistado com características similares aos que vão participar no estudo. Foram realizadas duas entrevistas teste com o guião inicial, mas foi realizado outro teste já com a versão final.

Depois de todas estas etapas, foi fulcral a seleção dos entrevistados, iniciando o contacto pessoal, expondo o tema e objetivos do estudo. Posteriormente, foi agendada a data e local de realização da entrevista.

Antes da entrevista em si, foram recolhidas algumas informações acerca do treinador, no âmbito profissional e pessoal, assim como a assinatura do consentimento informado. A identidade dos entrevistados será preservada.

Na aplicação das entrevistas, segundo Carvalho (2019) foi realizado o seguinte protocolo: “ Gravação áudio da entrevista; Esclarecimento prévio do entrevistado sobre a pertinência do estudo e a importância das respostas para o mesmo; Condução da entrevista nunca perdendo de vista o objetivo da mesma; Realização da entrevista em espaços onde os entrevistados sentissem conforto e em horários acordados com os mesmos; Criação de alguma empatia com o entrevistado, promovendo um clima positivo que permitisse uma abordagem “natural” aos conteúdos tratados.”.

As entrevistas foram transcritas na íntegra para o *software Word* através da sua gravação, para serem posteriormente estudadas, através do método análise de conteúdo, a ser realizado no *software NVIVO*.

Como esclarece Resende (2016) podem ser consideradas quatro etapas na categorização. A primeira e que foi utilizada neste trabalho consistiu em criar categorias com base no guião de entrevistas e criar uma grelha provisória. Esta foi a base de codificação do estudo, que envolveu a segunda etapa, onde ao iniciar a codificação, houve a necessidade de acrescentar categorias. Após estas duas etapas, poderia ainda ser necessário acrescentar algumas categorias após a sua leitura posterior, que não foi o caso

Por fim, foi necessário interpretar os resultados. A análise qualitativa exige esse processo de relativismo e de interpretação do investigador e que neste trabalho foi suportado pela *Grounded Theory* (Charmaz, 2006), onde é o autor quem cria o conhecimento através da sua interpretação dos resultados. Nesta fase, o autor percorreu cada categoria e interpretou todas as unidades de significado (US) e escreveu um texto que resultou dessa interpretação.

Na discussão dos resultados, o autor confrontou os próprios resultados obtidos com a literatura e onde a própria natureza da análise permite algumas considerações interpretativas.

#### **2.4.4. Estudo Transversal**

A pesquisa transversal pode ser de dois tipos: de incidência e prevalência. Bordalo (2006) explica que a “primeira investiga determinada doença em grupos de casos novos. É dinâmica, pois oscila ao decorrer do tempo e em diferentes espaços. A de prevalência estuda casos antigos e novos de uma nosologia num determinado local e tempo; é estática e, essencialmente, transversal”. Ainda assim Rouquayrol (1994) define a pesquisa transversal

como “o estudo epidemiológico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento histórico e, atualmente, tem sido o mais empregado”. Posto isto, o estudo a desenvolver neste trabalho é transversal.

O trabalho apresenta-se como um estudo qualitativo, que para Denzin e Lincoln (2009) é um “campo de investigação pleno de direito”. Para Sparkes e Smith (2013) é “uma forma de questionamento social, que foca a forma sob a qual as pessoas interpretam e dão sentido às suas experiências no mundo em que vivem”. Segundo Resende (2016) “este método enfatiza o interpretativismo, a importância de estudar o todo, focando-se na experiência subjetiva dos indivíduos, estudando como as pessoas percebem, criam e interpretam o seu mundo.”. Estando a utilizar a análise de conteúdo parece importante clarificar a sua definição. Assim, para Bardin (1979) a análise de conteúdo deve ser entendida como “um conjunto de técnicas de análise de comunicações”, para o qual não existe um “pronto-a-vestir” mas apenas “um conjunto de regras base”. Segundo o mesmo autor, este “conjunto de técnicas de análise das comunicações” é realizado através de “procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, de forma a permitirem “a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens”.

#### **2.4.5. Guião de Entrevista**

Para a realização do estudo foram então definidas as seguintes questões:

- 1.** Na sua opinião, qual a importância da reflexão sobre o processo de treino e jogo?
- 2.** Realiza, habitualmente, essa reflexão?

(Se responder sim, avança para a pergunta **3**)

(Se responder não **2.1.**)

- 2.1.** Se não, o que o impede de realizá-la?
- 2.2.** Ponderaria realizá-la num futuro?
- 2.3.** Com quem a realizaria?

**2.4.** Com que frequência a realizaria?

**2.5.** Quais os aspetos em que incidiria a sua reflexão?

**2.6.** Tem conhecimento de alguma ferramenta já validada cientificamente?

**2.7.** Tem conhecimento de alguma base teórica já validade cientificamente?

(Avança para pergunta **11**)

**3.** Utiliza alguma ferramenta já validada cientificamente? Se sim, qual?

(Se responder sim, avança para a pergunta **4**)

(Se responder não **3.1**)

**3.1.** Tem conhecimento de alguma? Se sim, qual?

**4.** Quando reflete, tem por base alguma base teórica já validada cientificamente? Se sim, qual?

(Se responder sim, avança para a pergunta **5**)

(Se responder não **4.1**)

**4.1.** Tem conhecimento de alguma? Se sim, qual?

**5.** Com quem realiza a reflexão?

**6.** Com que frequência realiza a reflexão?

**7.** Qual a duração média da reflexão que realiza?

**8.** Quais os pontos em que mais incide na sua reflexão? Porquê?

9. Durante a reflexão, realiza algum tipo de avaliação (pessoal ou aos atletas)? Se sim, a quem e de que forma?
10. Após a reflexão, o que é que esta influencia nas suas ações futuras?
11. Sente a necessidade da criação de uma ferramenta que o ajude neste processo de reflexão? Ou está satisfeito com a maneira como reflete?
12. Em relação a todo este processo de reflexão, deseja acrescentar mais alguma coisa?

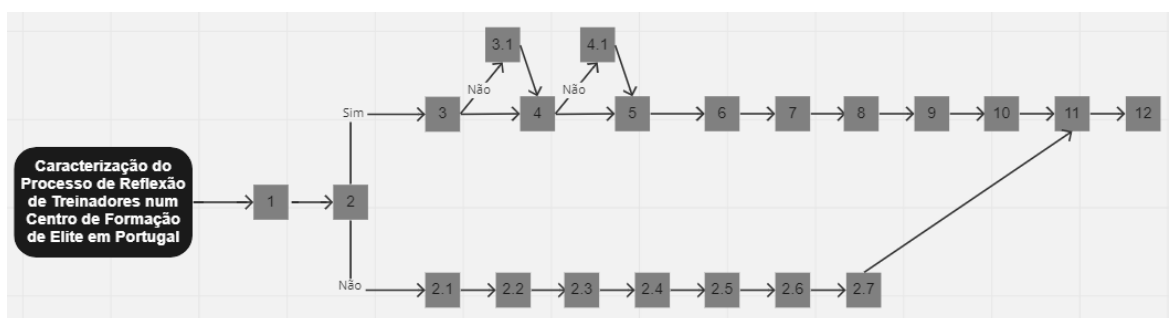


Figura 16 - Fluxograma do Guião da Entrevista

A figura acima representa o fluxograma do guião da entrevista onde está explanado de forma simples e figurada o caminho para as várias perguntas a serem realizadas perante as diferentes respostas dos entrevistados. No caso, se algum entrevistado respondesse que não refletia, seriam feitas 7 perguntas diferentes.

#### 2.4.6. Variáveis e Códigos

Na construção deste estudo foi importante a criação de variáveis e códigos que pudessem guiar a codificação de entrevista de forma estruturada e organizada. No caso, cada questão, correspondia a uma variável e cada uma delas continha vários códigos. Esses códigos foram criados antes das entrevistas serem realizadas, com base no conhecimento e pesquisa do autor, supondo as possíveis respostas que os entrevistados pudessem dar. No seguimento das entrevistas, sua transcrição e consequente codificação foram acrescentados mais alguns códigos que estão assinalados na tabela abaixo por um sinal de asterisco (\*).

**Tabela 4 - Tabela de Variáveis e Códigos**

<b>Questão</b>	<b>Variável</b>	<b>Código</b>
<b>1 – Na sua opinião, qual o grau de importância da reflexão sobre o processo de treino e jogo?</b>	Importância	Muito importante
		Importante
		Pouco importante
		Nada importante
		Difícil de quantificar *
<b>2 – Realiza, habitualmente, essa reflexão? Se sim, de que forma?</b>	Forma da Reflexão	Sim, de forma escrita
		Sim, de forma pensada
		Sim, às vezes de forma escrita, outras de forma pensada
		Não
		Sim, mas de forma destruturada *
<b>SE RESPONDER SIM, AVANÇA PARA PERGUNTA 3</b>		
<b>SE RESPONDER NÃO</b>		
<b>2.1 – Se não, o que o impede de realizá-la?</b>	Impedimento	Falta de tempo
		Falta de interesse
		Considerar que não é importante / relevante
<b>2.2 – Ponderaria realizá-la num futuro?</b>	Interesse	Sim
		Não
<b>2.3 – Com quem a realizaria?</b>	Com quem	Treinador-Adjunto
		Treinador GR
		Sozinho
		Equipa Técnica
		Analista *
		Psicólogo *
		Fisiologista *
Atletas *		
<b>2.4 – Com que frequência a realizaria?</b>	Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
		Semanalmente / Microciclo
		Mensalmente / Mesociclo
		Sem frequência obrigatória *
<b>2.5 – Quais os aspetos em que incidiria a sua reflexão?</b>	Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
		Autoavaliação do comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)
		Instrução dos exercícios
		Assertividade / pertinência dos exercícios
		Objetivos da sessão de treino / jogo
		Avaliação do comportamento dos atletas
		Preparação ou análise do jogo coletivo
		Planeamento vs Operacionalização *
<b>2.6 – Tem conhecimento de alguma ferramenta já validada cientificamente?</b>	Ferramenta	Sim
		Não
		Ferramenta própria *
<b>2.7 – Tem conhecimento de alguma base teórica já validada cientificamente?</b>	Base Teórica	Sim
		Não
		Livro como base teórica *
		Experiência *
<b>AVANÇA PARA PERGUNTA 11</b>		
<b>3 – Utiliza alguma ferramenta já validada cientificamente? Se sim, qual?</b>	Ferramenta	Sim
		Não
		Ferramenta própria *

**Tabela 4 - Continuação**

<b>4 – Quando reflete, tem por base alguma base teórica já validada cientificamente? Se sim, qual?</b>	Base Teórica	Sim
		Não
		Livro como base teórica *
		Experiência *
<b>5 – Com quem realiza a reflexão?</b>	Com quem	Treinador-Adjunto
		Treinador GR
		Sozinho
		Equipa Técnica
		Analista *
		Psicólogo *
		Fisiologista *
<b>6 – Com que frequência realiza a reflexão?</b>	Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
		Semanalmente / Microciclo
		Mensalmente / Mesociclo
		Sem frequência obrigatória *
<b>7 – Qual a duração média da reflexão que realiza?</b>	Duração	Máximo 10 minutos
		Máximo 15 minutos
		Máximo 30 minutos
		Máximo 1 hora
		Reflexão Constante *
		Sem duração específica *
		Mais de 30 minutos *
<b>8 - Quais os pontos em que mais incide na sua reflexão? Porquê?</b>	Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
		Autoavaliação comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)
		Instrução
		Assertividade / pertinência dos exercícios
		Objetivos da sessão de treino / jogo
		Avaliação do comportamento dos atletas
		Preparação ou análise do jogo coletivo
		Planeamento vs Operacionalização *
		Avaliação da performance da equipa técnica *
<b>9 – Durante a reflexão, realiza algum tipo de avaliação (pessoal ou aos atletas)? Se sim, a quem e de que forma?</b>	Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa
		Aos atletas, de forma qualitativa
		Ao próprio, de forma quantitativa
		Ao próprio, de forma qualitativa
		Não
<b>10 – Após a reflexão, o que é que esta influencia nas suas ações futuras?</b>	Plano de Ação	Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito
		Mostrar e conversar com o jogador um clip de vídeo com as suas ações mais positivas ou a melhorar
		Planear logo um novo exercício que corrija os erros cometidos na criação do exercício em reflexão
		Modificar a Intervenção / Comportamento em treino / jogo (postura, posicionamento, deslocamento, tom de voz, etc)
		Não pensa nisso
		Preocupação em manter o que foi bem feito *
		Modificar o exercício *

Tabela 4 - Continuação

<b>11 – Sente a necessidade da criação de uma ferramenta que o ajude neste processo de reflexão? Ou está satisfeito com a maneira como reflete?</b>	Necessidades	Necessidade de algo mais prático
		Necessidade de algo menos monótono
		Satisfeito com o seu processo de reflexão
		Não conhece ferramentas, então não sabe
		Satisfeito, mas recetivo a coisas novas *
		Não sente necessidade de mudar *
<b>12 – Em relação a todo este processo de reflexão, deseja acrescentar mais alguma coisa?</b>	Conclusão	Sim
		Não
		Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada *
		Importância da Reflexão *
		Reflexão depende do contexto *

## 2.5. Apresentação e Discussão de Resultados

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos através da codificação das 5 entrevistas, assim como a discussão dos mesmos. Esses resultados serão apresentados de diferentes formas. Primeiramente, resultados quantitativos, através da apresentação das frequências absolutas e relativas de cada código e ainda a apresentação de uma nuvem de palavras e tabela de frequência de palavras fornecida através do *software* NVivo. De seguida, a apresentação de exemplos da utilização de cada código nas entrevistas. Posteriormente, a apresentação de que código foi utilizado por cada treinador. E por último, apresentar uma tabela síntese dos códigos utilizados por cada entrevistado individualmente.

É ainda importante clarificar que como todos os treinadores entrevistados responderam que realizam a reflexão, no tratamento dos resultados não foram incluídas as variáveis das perguntas 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6. e 2.7.

As tabelas seguintes correspondem às frequências de registo de cada código em cada variável. É de elevada importância aludir para o facto dos entrevistados poderem ter respondido a vários códigos dentro da mesma variável, fazendo com que a frequência absoluta ultrapasse, por vezes, o número total de entrevistados (5). Estas tabelas representam de forma numérica as respostas dos entrevistados, sendo possível iniciar algum tipo de análise perante as mesmas.

Tabela 5 - Frequência de Registo - Variável Importância

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (5)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Importância	Muito importante	4	80%
	Importante	0	0%
	Pouco importante	0	0%
	Nada importante	0	0%
	Difícil de quantificar	1	20%

Na tabela 5 é possível observar as frequências de registo da variável “Importância”. Aí podemos observar que 4 treinadores afirmaram que a reflexão é muito importante, o que representou 80% das respostas. Por outro lado, 1 treinador mencionou que a importância da reflexão era difícil de quantificar, o que corresponde a 20% das respostas.

Tabela 6 - Frequência de Registo - Variável Forma da Reflexão

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (6)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Forma da Reflexão	Sim, de forma escrita	1	16,7%
	Sim, de forma pensada	2	33,3%
	Sim, às vezes de forma escrita, outras de forma pensada	0	0%
	Não	0	0%
	Sim, mas de forma destruturada	3	50%

A tabela 6 aborda a forma como os treinadores refletem e os valores absolutos e relativos de cada código formulado. 1 treinador referiu que reflete de forma escrita, representando 16,7% das respostas. 2 treinadores mencionaram que refletem de forma pensada, correspondendo a 33,3% das respostas. O código mais mencionado foi o “Sim, mas de forma destruturada”, referido 3 vezes, o que corresponde a 50% das respostas. As respostas são variadas e não é possível clarificar como é que os treinadores refletem, apesar da maioria não ter uma estrutura pensada para a sua reflexão.

Tabela 7 - Frequência de Registo - Variável Ferramenta

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (6)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Ferramenta	Sim	0	0%
	Não	5	83,3%
	Ferramenta própria	1	16,7%

A tabela 7 é referente à variável “Ferramenta”, onde são apresentadas as frequências de registo. Nesta variável o código mais frequente é o “Não”, com 5 respostas, ou seja 83,3%, esclarecendo que a maioria dos treinadores não utiliza ferramentas de reflexão. Ainda assim, 1 treinador referiu o código “Ferramenta própria”, aludindo a utilizar uma ferramenta criada por si. A variável em questão é clara: os treinadores não utilizam ferramentas teóricas na sua reflexão.

Tabela 8 - Frequência de Registo - Variável Base Teórica

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (8)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Base Teórica	Sim	0	0%
	Não	0	0%
	Livro como base teórica	3	37,5%
	Experiência	5	62,5%

A tabela 8 é referente à variável “Base Teórica” onde estão apresentadas as frequências de registo de cada um dos códigos. O código mais vezes referenciado é a “Experiência”, com os 5 treinadores a responderem a isso, correspondendo a 62,5%, onde os treinadores destacam que é a experiência prática que têm que é a sua base para a reflexão. Para além disso, 3 treinadores também mencionaram o código “Livro como base teórica”, correspondendo a 37,5% das respostas. As respostas à variável são claras: os treinadores não utilizam qualquer base teórica para refletir e preferem o domínio da experiência prática que têm.

Tabela 9 - Frequência de Registo - Variável Com Quem

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (12)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Com quem	Treinador-Adjunto	0	0%
	Treinador GR	0	0%
	Sozinho	3	25%
	Equipa Técnica	4	33,3%
	Analista	0	0%
	Psicólogo	1	8,3%
	Fisiologista	3	25%
	Atletas	1	8,3%

Na tabela 9 é possível observar as frequências de registo da variável “Com Quem”. 3 treinadores referiram o código “Sozinho”, o que corresponde a 25%. 4 treinadores

mencionaram o código “Equipa Técnica”, correspondendo a 33,3%. 1 treinador aludiu para o código “Psicólogo”, o que corresponde a 8,3%. 3 treinadores referiram o código “Fisiologista”, o que representa 25%. 1 treinador referenciou o código “Atletas”, o que corresponde a 8,3%. As respostas são variadas, mas fica claro que os treinadores refletem com diferentes pessoas, de diferentes áreas. As respostas apelaram sempre para a necessidade pessoal que o profissional com quem refletem pode ajudar.

Tabela 10 - Frequência de Registo - Variável Frequência

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Frequência de Registo</u></b>	
		<b><u>Absoluta (9)</u></b>	<b><u>Relativa (100%)</u></b>
Frequência	Após cada sessão de treino / jogo	4	44,4%
	Semanalmente / Microciclo	3	33,3%
	Mensalmente / Mesociclo	1	11,1%
	Sem frequência obrigatória	1	11,1%

A tabela 10 aborda as frequências de registo da variável “Frequência”. O código mais referido é “Após cada sessão de treino / jogo”, onde 4 treinadores responderam que refletem diariamente, representando 44,4%. De seguida, o código “Semanalmente / Microciclo” foi mencionado 3 vezes, correspondendo a 33,3%. 1 treinador mencionou o código “Mensalmente / Mesociclo”, o que corresponde a 11,1%. O código “Sem frequência obrigatória” também foi mencionado apenas 1 vez. As respostas dispersam-se pelos códigos, mas fica claro que os treinadores refletem em vários momentos e não apenas num.

Tabela 11 - Frequência de Registo - Variável Duração

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Frequência de Registo</u></b>	
		<b><u>Absoluta (6)</u></b>	<b><u>Relativa (100%)</u></b>
Duração	Máximo 10 minutos	0	0%
	Máximo 15 minutos	1	16,7%
	Máximo 30 minutos	0	0%
	Máximo 1 hora	0	0%
	Reflexão Constante	3	50%
	Sem duração específica	2	33,3%
	Mais de 30 minutos	0	0%

Na tabela 12 é possível observar as frequências de registo da variável “Reflexão”. Todos os treinadores referiram o código “Avaliação individual da performance dos atletas”, representando 31,25% das respostas. 3 treinadores também mencionaram o código

“Autoavaliação de comportamento”, correspondendo a 18,75%. 1 treinador aludiu para o código “Instrução / Palestra”, o que corresponde a 6,25%. Apenas 1 treinador também referenciou o código “Preparação ou análise do jogo”. 2 treinadores mencionaram o código “Avaliação da performance da equipa técnica”, o que representa 12,5%. 4 treinadores referiram o código “Planeamento vs Operacionalização”, o que corresponde a 25%. À pergunta o que é que os treinadores refletem, as respostas são várias e aquilo que a maioria dos treinadores reflete é sobre a avaliação dos atletas e se cumpriram com aquilo que planearam.

Tabela 12 - Frequência de Registo - Variável Reflexão

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (16)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas	5	31,25%
	Autoavaliação do comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)	3	18,75%
	Instrução / Palestra	1	6,25%
	Assertividade / pertinência dos exercícios	0	0%
	Objetivos da sessão de treino / jogo	0	0%
	Avaliação do comportamento dos atletas	0	0%
	Preparação ou análise do jogo	1	6,25%
	Planeamento vs Operacionalização	4	25%
Avaliação da performance da equipa técnica	2	12,5%	

A tabela 13 aborda as frequências de registo da variável “Avaliação”. Todos os treinadores responderam aos códigos “Aos atletas, de forma qualitativa” e “Ao próprio, de forma qualitativa”, o que representa 35,7% de cada código. 4 treinadores referiram o código “Aos atletas, de forma quantitativa”, correspondendo a 28,6%. Fica claro que todos os treinadores se avaliam e aos jogadores de forma qualitativa e quase todos também avaliam os jogadores, mas de forma quantitativa.

Tabela 13 - Frequência de Registo - Variável Avaliação

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta (14)</u>	<u>Relativa (100%)</u>
Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa	4	28,6%
	Aos atletas, de forma qualitativa	5	35,7%
	Ao próprio, de forma quantitativa	0	0%
	Ao próprio, de forma qualitativa	5	35,7%
	Não	0	0%

Na tabela 14 podemos observar as frequências de registo da variável “Plano de Ação”. 1 treinador menciona o código “Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito”, o que representa 12,5%. Os códigos “Novo exercício”, “Modificar intervenção”, “Modelo de Jogo” e “Modificar exercício” também foram referidos uma vez. 3 treinadores aludem para o código “Preocupação em manter o que foi bem feito”, o que corresponde a 37,5%.

Tabela 14 - Frequência de Registo - Variável Plano de Ação

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Frequência de Registo</u></b>	
		<b><u>Absoluta (8)</u></b>	<b><u>Relativa (100%)</u></b>
Plano de Ação	Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito	1	12,5%
	Não pensa nisso	0	0%
	Novo exercício	1	12,5%
	Modificar a Intervenção / Comportamento em treino / jogo	1	12,5%
	Modelo de Jogo	1	12,5%
	Preocupação em manter o que foi bem feito	3	37,5%
	Modificar o exercício	1	12,5%

A tabela 15 é referente à variável “Necessidades”. Todos os treinadores responderam ao código “Satisfeito, mas recetivo a coisas novas”, o que representa 62,5%. Para além 3 treinadores também mencionaram o código “Não sente necessidade de mudar”, o que corresponde a 37,%. Apesar destas respostas poderem representar algum paradoxo, fica claro que os treinadores não sentem a necessidade trocar a maneira como refletem pois estão satisfeitos com a maneira como refletem atualmente.

Tabela 15 - Frequência de Registo - Variável Necessidades

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Frequência de Registo</u></b>	
		<b><u>Absoluta (8)</u></b>	<b><u>Relativa (100%)</u></b>
Necessidades	Necessidade de algo mais prático	0	0%
	Necessidade de algo menos monótono	0	0%
	Satisfeito com o seu processo de reflexão	0	0%
	Não conhece ferramentas, então não sabe	0	0%
	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas	5	62,5%
	Não sente necessidade de mudar	3	37,5%

Na tabela 16 podemos observar a variável “Conclusão”. As respostas são variadas, onde apenas 1 treinador mencionou o código “Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada”, o que representa 20%. Os códigos “Importância da Reflexão” e “Adaptabilidade” foram referenciados 2 vezes cada, correspondendo a 40%. Cada treinador terminou a entrevista fazendo alguma referência sobre a reflexão e através desta variável foi possível extrair alguns excertos adicionados mais à frente no documento que destacam a importância da reflexão e de como elas podem auxiliar os treinadores.

Tabela 16 - Frequência de Registo - Variável Conclusão

<u>Variável</u>	<u>Código</u>	<u>Frequência de Registo</u>	
		<u>Absoluta</u> <u>(5)</u>	<u>Relativa</u> <u>(100%)</u>
Conclusão	Sim	0	0%
	Não	0	0%
	Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada	1	20%
	Importância da Reflexão	2	40%
	Adaptabilidade	2	40%

Faz ainda sentido a apresentação de uma tabela com as 10 palavras mais frequentemente utilizadas na entrevista, assim como uma nuvem de palavras. É importante esclarecer que a tabela e a nuvem de palavras foram fornecidas através do *software* NVivo, a partir da consulta de frequência de palavras, contabilizando apenas as palavras com um comprimento mínimo de 4 letras. Outro critério de pesquisa foi uma correspondência com palavras derivadas e das 1000 palavras mais frequentes. Para a tabela de palavras mais frequentes outro critério de inclusão utilizado foi terem um percentual ponderado <0,60%.

A tabela 17 representa as palavras mais frequentes nas entrevistas, perante os critérios referidos anteriormente e os resultados não são diferentes do esperado, onde as palavras mais referidas são “jogo” e “reflexão”.

Tabela 17 - Palavras mais frequentes

<b>Palavra</b>	<b>Extensão</b>	<b>Contagem</b>	<b>Percentual ponderado (%)</b>	<b>Palavras similares</b>
jogo	4	325	1,75	joga, jogam, jogamos, jogámos, jogar, jogaram, jogarmos, jogas, jogávamos, jogo, jogos, jogou
reflexão	8	305	1,64	reflexão
muito	5	271	1,46	muita, muitas, muito, muitos
treinos	7	232	1,25	treinamos, treinámos, treinando, treinar, treinarei, treinas, treinaste, treinei, treines, treino, treinos
fazê	4	216	1,16	fazê, fazem, fazemos, fazendo, fazer, fazeres, fazermos, fazes, fazia, fazíamos, fazias
coisa	5	172	0,92	coisa, coisas
também	6	137	0,74	também
pode	4	136	0,73	pode, podem, podemos, podendo, poder, poderá, poderás, poderei, poderemos, poderes, poderiam, poderias, podermos, podes, podia, podiam, podíamos, podias
processos	9	124	0,67	processar, processo, processos
jogadores	9	122	0,66	jogador, jogadores

A figura 17 apresenta uma nuvem de palavras, onde podemos observar de uma maneira mais gráfica as palavras mais repetidas nas entrevistas. Assim como na tabela anterior, destaca-se as palavras “jogo” e “reflexão”.



Tabela 19 - Exemplo Variável Forma da Reflexão

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Forma da Reflexão	Sim, de forma escrita	“...claro que depois, naquilo que diz respeito ao nosso jogo. Somos mais detalhados, registamos, temos uma forma de se calhar, uma forma mais formal no que diz respeito a essa reflexão...” (Treinador E)
	Sim, de forma pensada	“...depois, eu diria que faço uma segunda reflexão, também um bocado informal, que é, no fundo, no caminho para casa. Demoro cerca de meia hora até chegar a casa, e a maior parte das vezes vou pensar no treino...” (Treinador B)
	Sim, às vezes de forma escrita, outras de forma pensada	Sem exemplo
	Não	Sem exemplo
	Sim, mas de forma destruturada	“...obviamente são muitas vezes que o tenho que fazer, mas não vou estar a refletir ou realizar uma paragem sobre aquilo que é o meu trabalho regular, simplesmente porque é uma coisa obrigatória e tenho que fazer à segunda-feira, às tantas horas ou depois do jogo...” (Treinador C)

A tabela 20 é referente aos exemplos de resposta da variável “Ferramenta”. Para esta variável nenhum treinador utiliza qualquer ferramenta de reflexão, nem sente essa necessidade, algo que contraria o estudo de Rodrigue & Trudel (2018) onde os autores falam do exemplos das *r-cards*.

Tabela 20 - Exemplo Variável Ferramenta

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Ferramenta	Sim	Sem exemplo
	Não	“...acho que não utilizo, sinceramente. Acho que não tenho nenhum instrumento validado cientificamente...” (Treinador E)
	Ferramenta própria	“...Isso fica registado numa ficha que eu tenho de observação de jogos em que essas reflexões todas também lá estão...” (Treinador E)

Na tabela 21 são apresentados os exemplos de resposta para a variável “Base Teórica”.

Tabela 21 - Exemplo Variável Base Teórica

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Base Teórica	Sim	Sem exemplo
	Não	Sem exemplo
	Livro como base teórica	“...eu li um livro, não diria que... é uma sebenta do Sidónio, do professor Sidónio Serpa e ela traz muitos pontos positivos e eu consigo tirar algumas coisas dali...” (Treinador A)
	Experiência	“... olha, validada cientificamente não está, mas temos muitos anos de experiência. Acho que essa é a maior validação da teoria que podemos ter. E temos anos de experiência com os melhores jogadores do país sempre...” (Treinador A)

Na tabela 22 estão descritos os exemplos de resposta dos treinadores para a variável “Com Quem”.

Tabela 22 - Exemplo Variável Com Quem

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Com Quem	Treinador-Adjunto	Sem exemplo
	Treinador GR	Sem exemplo
	Sozinho	“...num primeiro momento comigo próprio só...” (Treinador E)
	Equipa Técnica	“...existem aqui várias pessoas com quem essa relação em conjunto é feita. Numa primeira fase, quando saímos do jogo, acaba por ser sempre com os nossos colegas de equipa técnica, naquele caminho para o balneário, no banho, etc. Estamos ali a falar como é que as coisas correram...” (Treinador B)
	Analista	Sem exemplo
	Psicólogo	“...se for alguma coisa de carácter psicológico, se calhar aí faz sentido a intervenção do psicólogo...” (Treinador C)
	Fisiologista	“...se calhar até mais naquilo que também que é a fase da carreira que estou a passar agora e pelo facto das... capacidades físicas aparecerem mais preponderantes num escalão como onde estou, o fisiologista também entra muito mais nessa reflexão do treino...” (Treinador E)
	Atletas	“...essa reflexão é importante também, e agora passando aqui a questão para o lado dos atletas, a reflexão é feita juntamente com os atletas numa fase em, sei lá, 70% ou 80% da época, de uma forma coletiva. A reflexão é feita no primeiro ou no segundo dia de treino da semana ou no segundo dia da semana com os atletas...” (Treinador D)

A tabela 23 é referente aos exemplos de resposta da variável “Frequência”.

Tabela 23 - Exemplo Variável Frequência

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Frequência	Após cada sessão de treino / jogo	“...no que diz respeito ao processo do treino, eu diria que esse processo ou essa reflexão acaba por ser também, acaba por haver uma reflexão informal no final de cada treino...” (Treinador E)
	Semanalmente / Microciclo	“...sim, a reunião semanal é a reflexão do nosso trabalho enquanto equipa, enquanto staff, juntamente com os atletas...” (Treinador D)
	Mensalmente / Mesociclo	“...E o que acontece no processo de treino é depois, normalmente eu diria que um grande processo de reflexão é por mesociclo...” (Treinador E)
	Sem frequência obrigatória	“...A frequência não tem... Não tem uma obrigatoriedade de ser X vezes por dia, por semana...” (Treinador C)

A tabela 24 é alusiva aos exemplos de resposta da variável “Duração”.

Tabela 24 - Exemplo Variável Duração

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Duração	Máximo 10 minutos	Sem exemplo
	Máximo 15 minutos	“...Opá, nunca é mais de, eu vou-te dizer. Eu, tanto 'pós miúdos como 'pós adultos, eu acredito numa coisa que é. Nós temos um tempo para podemos adquirir alguma coisa efetivamente. E esse tempo não é mais do que 15, 20 minutos...” (Treinador C)
	Máximo 30 minutos	Sem exemplo
	Máximo 1 hora	Sem exemplo
	Reflexão Constante	“...epá, a minha há dias que eu adormeço a pensar nas coisas. Certo. E então tem uma duração... Eu... Eu costumo dizer que estou a dormir e estou a refletir...” (Treinador C)
	Sem duração específica	“...Não te consigo balizar em termos de número porque se há dias que ela não existe e não existe, há outros dias que salta um ponto que merece a nossa discussão no treino e há outros dias que o treino, quando bate nas relações, quando bate naquilo que os miúdos são verdadeiramente e aquilo que nós as estratégias que podemos utilizar para os ajudar, as relações prolongam-se por muito, muito tempo...” (Treinador D)
	Mais de 30 minutos	Sem exemplo

Na tabela 25 são apresentados os exemplos de resposta da variável “Reflexão”. Nesta variável, um treinador referencia que ao refletir pensa sobre a sua palestra e sobre o seu

comportamento, algo que vai ao encontro do que menciona Danner (2024) que diz que os treinadores normalmente refletem sobre o seu *feedback*.

Tabela 25 - Exemplo Variável Reflexão

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas	“...Mas olhando assim de forma objetiva, olhando para a reflexão sobre o jogo, o quê está muito relacionado com a forma como nós queremos jogar e está muito relacionado com, estando nós uma formação em que damos primazia à questão individual, muito relacionado sobre as competências dos jogadores. Daquilo que são as lacunas e as forças de cada jogador, aquilo que é o seu programa de desenvolvimento individual e por isso a minha ficha de jogo está muito dividida nisso. Tenho uma parte da ficha de jogo que é da análise individual...” (Treinador E)
	Autoavaliação do comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)	“...O que é que eu fiz no jogo, o meu <i>feedback</i> foi adequado ao momento em que o jogo, o que estava a acontecer no jogo, consegui passar calma ou não para dentro dos jogadores, consegui mudar-lhes o comportamento, não consegui, eles conseguiram isso sozinhos, tudo isto...” (Treinador B)
	Instrução / Palestra	“...naquilo que é, por exemplo, se tiveres falar de um jogo oficial, de uma palestra que é feita, naquilo também que é a parte da mensagem que se passa aos jogadores...” (Treinador E)
	Assertividade / pertinência dos exercícios	Sem exemplo
	Objetivos da sessão de treino / jogo	Sem exemplo
	Avaliação do comportamento dos atletas	Sem exemplo
	Preparação ou análise do jogo	“...Depois há tudo o que diz respeito àquilo que é a nossa forma de jogar, aquilo que nós queremos jogar e elevarmos o jogo para essa dimensão, aquilo que é o nosso jogo, se aquilo que nós imaginamos do jogo está a acontecer ou não...” (Treinador E)
	Planeamento vs Operacionalização	“...no final de um conjunto de semanas de treino, percebermos onde é que estamos e o que é que tínhamos planeado e onde é que chegamos...” (Treinador E)
	Avaliação da performance da equipa técnica	“...pronto, a reflexão com a equipa técnica, como eu disse, numa fase inicial passa por olharmos para as funções que eu deleguei em cada um deles, a forma como eu senti a resposta, não só a operacionalização de cada um, mas também a forma de estar, a energia que metem na entrega desses conteúdos para os miúdos...” (Treinador D)

A tabela 26 apresenta os exemplos de resposta da variável “Avaliação”.

Tabela 26 - Exemplo Variável Avaliação

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa	“...depois no jogo ok temos as notas que damos aos miúdos no jogo. Pronto, no jogo é mais fácil para fazermos isso...” (Treinador B)
	Aos atletas, de forma qualitativa	“...Mas depois fazendo, tenho a minha ferramenta onde tenho os meus apontamentos de cada um dos atletas, onde vou colocando algumas notas importantes, que eu considero importantes na vida dos atletas aqui, quer nos dias de treino, quer nos dias de jogo, porque é uma ferramenta que me ajuda, no fundo é o meu bloco de notas, que me ajuda a ter um histórico daquilo que eu vou tendo boa memória naquilo que são alguns episódios importantes na vida de cada um (...) Pequenas notas que me ajudam a balizar o crescimento e o comportamento que cada atleta vai tendo...” (Treinador D)
	Ao próprio, de forma quantitativa	Sem exemplo
	Ao próprio, de forma qualitativa	“...Bom, em primeiro lugar a tal autoavaliação chamemos-lhe assim daquilo que foi o processo do treino, o processo do jogo existe obviamente e tem que ver no fundo com aquilo que eu fui dizendo até agora, consegui chegar ao jogador, não consegui, cumprimos os objetivos do exercício ou não, portanto, isto tudo acaba por ser uma autoavaliação. Esta reflexão está ligada com uma avaliação permanente daquilo que tu estás a fazer...” (Treinador B)
	Não	Sem exemplo

Na tabela 27 são apresentados os exemplos de resposta da variável “Plano de Ação”.

Tabela 27 - Exemplo Variável Plano de Ação

<b>Variável</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo</b>
Plano de Ação	Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito	“...ou, por exemplo, temos um exercício que nós queríamos que eles cumprissem um determinado objetivo e imagina que o exercício tem duração de quinze minutos e tu sentes que só ali a partir dos dez minutos, naqueles últimos cinco minutos do exercício é que ele começou a andar como tu querias. E tu até nem tinhas planeado rever esse conteúdo no dia a seguir. Mas se eles não adquiriram o conteúdo, a gente não pode fingir que já está feito. Então muda, vamos rever isto, porque senão não estivemos a fazer nada, senão ele fez o exercício, mas não aprendeu quase nada, e metemos aqui um certo numa caixa, olha, já fizemos isto esta semana, já fizemos princípios de jogo esta semana. Está bem, mas se aquilo não entrou, se eles não conseguiram, então se calhar convém nós continuarmos a bater nisso...” (Treinador B)

Tabela 27 - Continuação

Não pensa nisso	Sem exemplo
Novo exercício	<p>“...porque ao mesmo tempo que muitos, por exemplo, dos exercícios que me surgem, que realizo em treino, surgem na reflexão que eu tenho do jogo (...) Ou surgiram sempre na questão de refletir sobre o jogo, no momento de reflexão sobre o jogo...” (Treinador E)</p>
Modificar a Intervenção / Comportamento em treino / jogo	<p>“...A forma como nós treinamos também é a mesma coisa. A forma como nós interagimos no treino até é a mesma coisa. Eu já treinei várias gerações e obviamente que a minha interação no treino é sempre diferente. Sempre diferente. Não só com cada jogador, mas com cada grupo de jogadores, com cada equipa. É sempre diferente (...) E por isso, essa questão de que influência tem a parte da reflexão depois em treino, epá é constante...” (Treinador E)</p>
Modelo de Jogo	<p>“...sendo mais prático e mais concreto naquilo que diz respeito aos momentos de reflexão que eu crio para mim próprio e o que é que resulta daí. Resulta isso mesmo, resulta muitas das vezes. Por exemplo, a nossa forma de jogar. Olhando para aquilo que é o jogo, a nossa forma de jogar, chegámos a um equilíbrio durante a época em que resulta daquilo que nós vemos no jogo...” (Treinador E)</p>
Preocupação em manter o que foi bem feito	<p>“...refletindo, é como é que vamos levar os putos a manterem o mesmo nível individual que tiveram e coletivo neste jogo? Pronto, portanto, isto aí é aquela preocupação de manter. E é uma preocupação. Porque tens sempre medo que aquilo caia para um patamar. Então aí passa por operacionalizar as unidades de treino. Ok, isto foi bom, isto foi bom, mas como é que podemos manter isto neste nível? Então, vamos preconizar os exercícios e a forma, e adequar o nosso <i>feedback</i> a isso para manter essa constante vontade de querer e continuar a manter este nível...” (Treinador C)</p>
Modificar o exercício	<p>“...estava num exercício de setores em que estávamos a montar um jogo de setores normal, 2x2 em cada setor, porque eles podiam invadir o setor contrário e passam em condução e podiam fazer no máximo 3x2 ou 4x3 em cada setor. E a certa altura mudámos o exercício, não que tivesse planeado antes do treino, se bem que houve ali, apesar de não estar planeado já antes de ir treinar tinha pensado na possibilidade de ir fazer, mas depois no campo, durante o exercício, apercebi-me que se calhar era mesmo a melhor opção e pusemos um jogo de setores diferente, mais virado para aquilo que nós queremos fazer no torneio que aí vem, mais virado para aquilo que vai ser a nossa forma de defender, ou naquele caso pressionar. E essa reflexão é constante, por isso. Isso foi, por exemplo, é um exemplo, e mudámos o exercício no sentido de ir de acordo com essas intenções...” (treinador E)</p>

A tabela 28 é referente aos exemplos de resposta dos treinadores da variável “Necessidades”.

Tabela 28 - Exemplo Variável Necessidades

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Exemplo</u></b>
Necessidades	Necessidade de algo mais prático	Sem exemplo
	Necessidade de algo menos monótono	Sem exemplo
	Satisfeito com o seu processo de reflexão	Sem exemplo
	Não conhece ferramentas, então não sabe	Sem exemplo
	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas	“...acho que estou satisfeito, sendo que obviamente, havendo mais, queríamos mais também...” (Treinador B)
	Não sente necessidade de mudar	“...Porque de resto não utilizamos mais nada. Nem sinto necessidade disso. Nem sinto necessidade disso...” (Treinador A)

A tabela 29 é alusiva aos exemplos de resposta da variável “Conclusão”.

Tabela 29 - Exemplo Variável Conclusão

<b><u>Variável</u></b>	<b><u>Código</u></b>	<b><u>Exemplo</u></b>
Conclusão	Sim	Sem exemplo
	Não	Sem exemplo
	Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada	“...Isto da questão da reflexão é sempre muito ambíguo, na minha opinião. Nós estamos completo com... Inconscientemente estás sempre a refletir. Agora, quantificares isto de uma forma racional ou até mesmo qualitativamente, é um processo mais complicado...” (Treinador C)
	Importância da Reflexão	“...Pá eu só queria sublinhar a importância que fui dando aqui à reflexão...” (Treinador D)

Tabela 29 - Continuação

	<p>Adaptabilidade</p>	<p>“...eu estou a trabalhar com uma geração, esta época. Se eu para o ano estiver a trabalhar com uma geração diferente, que precisa de outras coisas, que clama por outras coisas, eu não vou ficar agarrado ao que fiz este ano. É aquilo que eu te estava a dizer há um bocado. Eu tenho que ter capacidade de adaptabilidade. Não posso achar que há um ideal. Porque os miúdos são diferentes, os grupos são diferentes, o contexto é diferente. Eu hoje estou aqui, amanhã não estou...” (Treinador A)</p>
--	-----------------------	--

Neste momento, é ainda importante apresentar de forma geral, a utilização de cada código por cada treinador. A tabela 30 oferece uma visão sobre que códigos foram mais utilizados e por que entrevistado.

A partir desta tabela é possível realizar uma análise interpretativa dos seus resultados. Em primeiro lugar, nenhum dos treinadores utiliza alguma ferramenta de reflexão já criada, assim como todos os treinadores tem a sua experiência empírica como base de reflexão. Todos avaliam os atletas individualmente quando refletem – e de forma qualitativa e ainda afirmam que se autoavaliam. Para além disso, todos referem que estão satisfeitos em relação à maneira como refletem, mas se surgir alguma ideia nova estão disponíveis.

De seguida, quase todos os treinadores referem a elevada importância da reflexão e o que não a refere, menciona apenas a dificuldade em quantificar a sua importância. Quase todos refletem com a sua equipa técnica, e quase todos refletem após cada sessão de treino e jogo. Quase todos fazem uma comparação de se aquilo que operacionalizaram no treino ou no jogo foi aquilo que planearam, assim como quase todos também avaliam os jogadores de forma quantitativa.

A forma da reflexão é variada e aquilo que pode ser escrito é que diferentes treinadores refletem de maneiras diferentes e a reflexão é certamente pessoal.

Tabela 30 - Síntese das respostas dos entrevistados

Variável	Códigos	Treinadores				
		A	B	C	D	E
(1) Importância	Muito importante	X	X		X	X
	Importante					
	Pouco importante					
	Nada importante					
	Difícil de quantificar			X		
(2) Forma da Reflexão	Sim, de forma escrita					X
	Sim, de forma pensada	X	X			
	Sim, às vezes de forma escrita, outras de forma pensada					
	Não					
	Sim, mas de forma destruturada			X	X	X
(3) Ferramenta	Sim					
	Não	X	X	X	X	X
	Ferramenta própria					X
(4) Base Teórica	Sim					
	Não					
	Livro como base teórica	X		X	X	
	Experiência	X	X	X	X	X
(5) Com quem	Treinador-Adjunto					
	Treinador GR					
	Sozinho	X	X			X
	Equipa Técnica		X	X	X	X
	Analista					
	Psicólogo			X		
	Fisiologista			X	X	X
Atletas				X		
(6) Frequência	Após cada sessão de treino / jogo	X	X		X	X
	Semanalmente / Microciclo	X			X	X
	Mensalmente / Mesociclo					X
	Sem frequência obrigatória			X		
(7) Duração	Máximo 10 minutos					
	Máximo 15 minutos			X		
	Máximo 30 minutos					
	Máximo 1 hora					
	Reflexão Constante		X	X		X
	Sem duração específica	X			X	
	Mais de 30 minutos					
(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas	X	X	X	X	X
	Autoavaliação comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)		X	X		X
	Instrução					X
	Assertividade / pertinência dos exercícios					
	Objetivos da sessão de treino / jogo					
	Avaliação do comportamento dos atletas					

Tabela 30 - Continuação

	Preparação ou análise do jogo coletivo					X
	Planeamento vs Operacionalização		X	X	X	X
	Avaliação da performance da equipa técnica				X	X
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa		X	X	X	X
	Aos atletas, de forma qualitativa	X	X	X	X	X
	Ao próprio, de forma quantitativa					
	Ao próprio, de forma qualitativa	X	X	X	X	X
	Não					
(10) Plano de Ação	Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito		X			
	Modelo de Jogo					X
	Planear logo um novo exercício que corrija os erros cometidos na criação do exercício em reflexão					X
	Modificar a Intervenção / Comportamento em treino / jogo (postura, posicionamento, deslocamento, tom de voz, etc)					X
	Não pensa nisso					
	Preocupação em manter o que foi bem feito	X		X	X	
	Modificar o exercício					X
(11) Necessidades	Necessidade de algo mais prático					
	Necessidade de algo menos monótono					
	Satisfeito com o seu processo de reflexão					
	Não conhece ferramentas, então não sabe					
	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas	X	X	X	X	X
	Não sente necessidade de mudar	X		X		X
(12) Conclusão	Sim					
	Não					
	Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada			X		
	Importância da Reflexão				X	X
	Adaptabilidade	X	X			

Faz ainda sentido apresentar uma tabela para a codificação de cada entrevistado. Estas tabelas permitem ter uma visão mais específica da caracterização do processo de reflexão de cada treinador.

O treinador A afirmou que a reflexão é muito importante, que reflete apenas no pensamento, que não utiliza qualquer ferramenta de reflexão, que prefere a experiência e um livro como base teórica, que reflete sozinho, diariamente e semanalmente, sem uma duração específica, que quando reflete avalia individualmente os atletas e que avalia-os de forma qualitativa e a si próprio, também de forma qualitativa. Está satisfeito, mas recetivo a novas

coisas, ao mesmo tempo que não sente a necessidade de modificar a sua reflexão. Por último referiu que a reflexão deve ser adaptada ao contexto em que está.

Tabela 31 - Códigos utilizados pelo Treinador A

<b>Treinador A</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>
(1) Importância	Muito importante
(2) Forma da Reflexão	Sim, de forma pensada
(3) Ferramenta	Não
(4) Base Teórica	Livro como base teórica
	Experiência
(5) Com quem	Sozinho
(6) Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
	Semanalmente / Microciclo
(7) Duração	Sem duração específica
(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma qualitativa
	Ao próprio, de forma qualitativa
(10) Plano de Ação	Preocupação em manter o que foi bem feito
(11) Necessidades	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas
	Não sente necessidade de mudar
(12) Conclusão	Adaptabilidade

O treinador B mencionou que a reflexão é muito importante e que reflete de forma pensada. Não utiliza qualquer ferramenta de reflexão e entende que a experiência é o que mais o ajuda a refletir e ainda menciona um livro. Reflete sozinho e com a equipa técnica, após cada treino e jogo. Menciona que a reflexão é constante e que reflete sobre a avaliação individual dos atletas, autoavalia-se e se está a cumprir com aquilo que planeou. Avalia os atletas de forma qualitativa e quantitativa e a si próprio de forma qualitativa. Após a reflexão, propõe um plano prático para mudar o que foi feito, está satisfeito com a maneira como reflete, mas recetivo a coisas novas e reforça que a reflexão depende do contexto onde está a treinar.

Tabela 32 - Códigos utilizados pelo Treinador B

<b>Treinador B</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>
(1) Importância	Muito importante
(2) Forma da Reflexão	Sim, de forma pensada
(3) Ferramenta	Não
(4) Base Teórica	Experiência

Tabela 32 - Continuação

(5) Com quem	Sozinho
	Equipa Técnica
(6) Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
(7) Duração	Reflexão Constante
(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
	Autoavaliação comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)
	Planeamento vs Operacionalização
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa
	Aos atletas, de forma qualitativa
	Ao próprio, de forma qualitativa
(10) Plano de Ação	Propor um Plano Prático para modificar o que foi feito
(11) Necessidades	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas
(12) Conclusão	Adaptabilidade

O treinador afirmou que a importância da reflexão era difícil de quantificar, que refletia de forma destruturada, que não utiliza qualquer ferramenta de reflexão e que é a sua experiência a sua base de reflexão. Reflete com o seu psicólogo e fisiologista, mas também com toda a sua equipa técnica. Não tem uma frequência de reflexão obrigatória e está constantemente a refletir, mas ao mesmo tempo tem reflexões que duram um máximo de 15 minutos. Quando reflete, avalia individualmente os seus atletas, autoavalia-se e pensa se aquilo que operacionalizou foi ao encontro do que planeou. Avalia os atletas de forma quantitativa e qualitativa e a si próprio de forma qualitativa. Após a reflexão tem a preocupação em manter o que foi bem feito, está satisfeito com a sua reflexão, mas recetivo a coisas novas, ao mesmo tempo que não sente a necessidade de mudar a sua reflexão. Terminou a entrevista aludindo para o facto de a reflexão ser ambígua e não poder ser quantificada (tabela 33).

Tabela 33 - Códigos utilizados pelo Treinador C

<b>Treinador C</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>
(1) Importância	Difícil de quantificar
(2) Forma da Reflexão	Sim, de forma destruturada
(3) Ferramenta	Não
(4) Base Teórica	Experiência
	Livro como Base Teórica
(5) Com quem	Psicólogo
	Equipa Técnica

Tabela 33 - Continuação

	Fisiologista
(6) Frequência	Sem frequência obrigatória
(7) Duração	Reflexão Constante
	Máximo 15 minutos
(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
	Autoavaliação comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)
	Planeamento vs Operacionalização
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa
	Aos atletas, de forma qualitativa
	Ao próprio, de forma qualitativa
(10) Plano de Ação	Preocupação em manter o que foi bem feito
(11) Necessidades	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas
	Não sente necessidade de mudar
(12) Conclusão	Reflexão é ambígua e não pode ser quantificada

O treinador D refere que a reflexão é muito importante, que reflete de forma destruturada, que não utiliza qualquer ferramenta de reflexão, que prefere a experiência e um livro como base teórica. Reflete com o seu fisiologista, mas também com a sua equipa técnica e com os seus atletas. Reflete após cada sessão de treino e jogo, mas também após cada microciclo e quando reflete não consegue dar uma duração específica da mesma. Na sua reflexão, avalia os atletas, a sua equipa técnica e se aquilo que aplicou foi aquilo que tinha planeado. Avalia os atletas de forma quantitativa e qualitativa e a si próprio de forma qualitativa. Após a reflexão, tem a preocupação de manter o que foi bem feito, está satisfeito, mas recetivo a coisas novas e reforça a importância da reflexão.

Tabela 34 - Códigos utilizados pelo Treinador D

<b>Treinador D</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>
(1) Importância	Muito importante
(2) Forma da Reflexão	Sim, mas de forma destruturada
(3) Ferramenta	Não
(4) Base Teórica	Experiência
	Livro como base teórica
(5) Com quem	Fisiologista
	Equipa Técnica
	Atletas
(6) Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
	Semanalmente / Microciclo
(7) Duração	Sem duração específica

Tabela 34 - Continuação

(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
	Avaliação da performance da equipa técnica
	Planeamento vs Operacionalização
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa
	Aos atletas, de forma qualitativa
	Ao próprio, de forma qualitativa
(10) Plano de Ação	Preocupação em manter o que foi bem feito
(11) Necessidades	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas
(12) Conclusão	Importância da Reflexão

O treinador E menciona que a reflexão é muito importante e que reflete tanto de forma escrita, como de forma destruturada. Não utiliza qualquer ferramenta de reflexão já criada, pois criou uma própria. Como todos os outros treinadores, emprega a sua experiência prática para refletir. Refere que reflete sozinho e com o seu fisiologista, mas também com toda a sua equipa técnica. Reflete após cada sessão de treino e jogo, após cada microciclo e após cada mesociclo. Afirma que está em reflexão constante e que quando reflete avalia os atletas, a sua equipa técnica e ainda autoavalia-se. Para além disso pensa se o que operacionalizou foi aquilo que planeou, reflete sobre a sua instrução e ainda sobre questões táticas do jogo coletivo. Avalia os atletas de forma quantitativa e qualitativa e a si próprio de forma qualitativa. Após a reflexão, pensa naquilo que é o seu modelo de jogo, em planear um novo exercício, em modificar um exercício ou até a sua intervenção. Afirma estar satisfeito com a sua reflexão, mas recetivo a algo novo que possa aparecer, ao mesmo tempo que refere não sentir a necessidade de mudar. Termina a entrevista reforçando a importância da reflexão.

Tabela 35 - Códigos utilizados pelo Treinador E

<b>Treinador E</b>	
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>
(1) Importância	Muito importante
(2) Forma da Reflexão	Sim, de forma escrita
	Sim, mas de forma destruturada
(3) Ferramenta	Não
	Ferramenta própria
(4) Base Teórica	Experiência
(5) Com quem	Sozinho
	Equipa Técnica
	Fisiologista

Tabela 35 - Continuação

(6) Frequência	Após cada sessão de treino / jogo
	Semanalmente / Microciclo
	Mensalmente / Mesociclo
(7) Duração	Reflexão Constante
(8) Reflexão	Avaliação individual da performance dos atletas
	Autoavaliação comportamento (tom de voz, deslocamento, postura, posição das mãos, etc)
	Planeamento vs Operacionalização
	Instrução
	Preparação ou análise do jogo coletivo
	Avaliação da performance da equipa técnica
(9) Avaliação	Aos atletas, de forma quantitativa
	Aos atletas, de forma qualitativa
	Ao próprio, de forma qualitativa
(10) Plano de Ação	Modelo de Jogo
	Planear novo exercício
	Modificar Intervenção
	Modificar Exercício
(11) Necessidades	Satisfeito, mas recetivo a coisas novas
	Não sente necessidade de mudar
(12) Conclusão	Importância da Reflexão

Em jeito de conclusão deste capítulo, é ainda importante destacar alguns excertos dos entrevistados que ilustram de forma cabal a importância da reflexão e de como ela pode ajudar os treinadores:

*“(...) Opa, no futebol, das duas uma. Ou tens que melhorar individualmente ou coletivamente. (...) Portanto, para mim é... É porque há alguma coisa a melhorar ou então há uma preocupação sobre manter o nível a que estamos. É um nível elevado. Por exemplo, agora na fase final, foi sempre isto. Foi. Ui, andámos - falando uma linguagem mais corriqueira - andámos com o caraças aqui neste jogo. No primeiro jogo, andámos com o caraças. Pá, como é que vamos levar os putos? Refletindo, é como é que vamos levar os putos a manterem o mesmo nível individual que tiveram e coletivo neste jogo? Pronto, portanto, isto aí é aquela preocupação de manter. E é uma preocupação. Porque tens sempre medo que aquilo caia para um patamar. Então aí passa por operacionalizar as unidades de treino. Ok, isto foi bom, isto foi bom, mas como é que podemos manter isto neste nível? Então, vamos preconizar os exercícios e a forma, e adequar o nosso feedback a isso para manter essa constante vontade de querer e continuar a manter este nível. O outro é*

*mais fácil. É tu olhas para um miúdo e vês, pá este gajo não consegue cruzar com pé esquerdo, nem levantar a bola do chão. Então o que é que a seguir à reflexão pensas? Então, vamos, está identificado o problema, agora como é que o vamos resolver? Pronto, como é que o resolvemos? Lá está, é, primeiro que tudo, a maior ferramenta de todas é a experiência, porque já viste vários miúdos a evoluir e sabes o que é que lhe tens que dizer (...)*” - **Treinador C**

*“(...) Para já, se tu não refletires, se apenas operacionalizares e não olhares ao que fizeste, tu não vais conseguir mudar caminho nenhum, não é? Portanto, é engraçado colocares isso de uma forma formal mas há algo que aparentemente está presente na nossa vida, no nosso cotidiano em termos profissionais é a reflexão que nos dá informação para tomarmos o mesmo caminho, se sentimos que na reflexão tudo o que foi planeado está no bom caminho ou nos dá a capacidade de percebermos que não estamos a ir para o lugar certo e há uma necessidade de cruzarmos outro caminho, de começar a abrir outro caminho, a desbravar outro cenário, porque aquela estratégia não foi bem utilizada ou não resultou e temos que rapidamente ir à procura de outra forma de estar, de outra forma de intervenção junto dos atletas (...)*” - **Treinador D**

*“(...) Eu acho que é a base das ações futuras, das decisões futuras que tu tomas. Não faz muito sentido... A reflexão, nós estamos a falar de uma reflexão como uma coisa... não estamos, mas sempre que paramos para dar um próximo passo, o processo de reflexão é um processo contínuo. É um processo que não termina, lá está, não termina sequer quando nós vamos comer com a namorada ao fim de semana. E por isso, eu acho que todas as decisões que tu tomas, no que diz respeito ao treino e ao jogo, que são duas componentes que eu tenho alguma dificuldade em separar, mas são as duas componentes em que separámos a discussão. As decisões que tu tomas derivam sempre daquilo que são as tuas reflexões. (...) Acho que não, acho que o processo de reflexão é muito, muito importante, mesmo. (...) E por isso eu acho, obviamente, que essa questão de sistematizar a reflexão poderá ou não ser importante, isso depois depende também das pessoas, depende daquilo que é, as necessidades individuais, depende de muita coisa. Mas eu acho que o mais importante é tu criares uma expertise em termos daquilo que é as tarefas que tu tens de fazer durante o teu dia-a-dia para que te sobre muito tempo para pensar. Ou então, que tenhas acesso, obviamente, pela tua competência, a contextos em que te permitem delegar as tarefas mais*

*morosas, ou que te ocupariam mais tempo, que obviamente vai te dar mais tempo para refletir (...)*” - **Treinador E**

## **2.6. Limitações do Estudo**

Como qualquer estudo, o aqui explanado apresenta algumas limitações. No caso, sendo um estudo qualitativo que está sujeito à interpretação do autor às respostas e dos entrevistados às perguntas, essas limitações são difíceis de evitar.

Algo já esperado foi uma possível incompreensão das questões formuladas por parte dos entrevistados (Gomes, 2007), onde alguns levaram as respostas para um determinado sítio e outros para outro, o que dificultou a sua interpretação e análise. Por outro lado, o conhecimento, enquadramento e experiência do entrevistador também influenciaram a sua interpretação e análise dos resultados (Gonçalves et al., 2021) ao valorizar certas questões que poderiam ter sido esquecidas se fossem analisadas por outro autor.

Outra limitação tem que ver com facto de alguns entrevistados terem sido incoerentes nas suas respostas. Esta situação foi notória principalmente na questão 11 onde os treinadores referiam que não sentiam necessidade de refletir de outra maneira, mas de seguida já mencionavam que se surgisse alguma ferramenta que lhe ajudasse já estavam disponíveis para o abraçar. Para além disso, algo que também pode ser referido é o facto de alguns entrevistados poderem ter deixado algo por dizer, mesmo tendo-lhes sido perguntado no final se queriam acrescentar alguma coisa. Uma reflexão póstuma à entrevista e a leitura deste documento pode fazer com que os treinadores fiquem com a sensação de que queriam acrescentar alguma coisa à caracterização da sua reflexão.

A última limitação e talvez a mais importante é o facto de este estudo apenas caracterizar a reflexão de 5 treinadores. Serve o seu propósito e cumpriu com o seu objetivo, mas num pensamento futurista de como é que a temática pode avançar num mundo da investigação, o estudo parece curto no sentido em que não foi capaz de fazer nenhuma avaliação sobre o modo de reflexão ou qualquer outro tipo de conclusão que se possa retirar para chegar uma reflexão-tipo.

## **2.7. Conclusões**

Os dados obtidos permitiram retirar várias conclusões acerca deste estudo. Os contributos dos 5 treinadores foram de elevada importância e a sua partilha sobre a maneira

como refletem revelou-se de vital importância para adicionar conhecimento científico à temática. O facto de serem treinadores num centro de formação de elite valoriza o estudo e dá consistência à sua análise. As suas respostas representam aquilo que de melhor se faz no país, sendo que outros poderão ter as suas ideias como exemplo.

Acerca do estudo podem-se concluir as principais ideias transmitidas pelos treinadores:

- Os treinadores não utilizam qualquer ferramenta de reflexão. Posto isto, será mesmo necessário a literatura continuar a produzir ferramentas e bases teóricas de reflexão?;
- A experiência é, para os treinadores, a melhor base de reflexão. Quanto mais experientes, melhor e mais rapidamente saberão refletir e avaliar;
- A avaliação deve ser sempre integrada na reflexão. Todos os treinadores avaliam os seus atletas quando refletem e alguns também se autoavaliam. O entendimento de avaliação pressupõe um pensamento sobre se a pessoa em questão está a corresponder à ideia acertada da ação que tem de realizar.
- A base da reflexão deve ser uma comparação entre aquilo que foi planeado e aquilo que foi feito. A resposta a essa comparação é que diz aos treinadores se estão no caminho certo.
- Perante as respostas dos treinadores, a reflexão deve ser algo simples e informal. Os mesmos referem que não valorizam algo monótono e pouco prático.
- Algumas respostas são ambíguas e diferentes entre si. Sendo assim, a conclusão é que a reflexão deve ser sempre pessoal e que cada treinador deve refletir segundo a melhor maneira que encontrar.

Por último é importante reforçar a singularidade do estudo. Apesar da limitação já referida, caracterizando especificamente a reflexão de 5 treinadores de um centro de formação de elite, o estudo permite o desenvolvimento conceptual do conceito de reflexão, assim como apresentar exemplos de práticas e ideias de treinadores envolvidos num contexto de topo.

## **Parte III – Balanço Final**

### **3.1. Balanço Geral**

De um modo geral, este documento é uma representação de excelência do ano de estágio na entidade acolhedora e do estudo lá realizado. O balanço do estágio já foi realizado noutro capítulo e este pretende fazer um balanço geral do conjunto entre o estágio e o estudo.

Em primeiro lugar, é essencial aludir para o facto de os participantes do estudo terem sido treinadores da EA. Quer isto dizer que se a EA já tinha sido altamente relevante na construção e desenvolvimento do estagiário enquanto treinador-analista, foi ela também altamente importante na construção e desenvolvimento do estudo, na medida em que a relevância dos treinadores entrevistados eleva e oferece consistência ao estudo.

A presença diária num Centro de Formação foi imperial para o desenvolvimento do estagiário. É importante reiterar que os conhecimentos adquiridos são difíceis de quantificar e até qualificar pois a vivência e aprendizagem com todos os outros profissionais enriqueceu de forma imensurável o estágio. Concomitantemente, a partilha de conhecimento nas entrevistas do estudo por parte dos treinadores – para além de genuína – permitiu ao estagiário obter mais conhecimento da temática, assim como conhecimento geral sobre o futebol e o trabalho diário de 5 treinadores de um centro de formação de elite.

As expectativas foram ultrapassadas de forma inquestionável e inquantificável. A expectativa inicial era muito baixa por parte do estagiário. O desconhecimento e ignorância contribuíram exatamente para essa diminuição de expectativas. Isso colaborou também na ultrapassagem das mesmas com que o estagiário ficou após o seu processo de estágio. Em relação ao estudo, as palavras são as mesmas já que o facto de poder ter o contributo de 5 treinadores de nível alto adiciona muito conhecimento e consistência ao mesmo.

## Bibliografia

- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por Trás do Jogo*. Prime Books.
- Barbosa, A., & Resende, R. (2022). *Futebol—Observação, Análise e Intervenção*. Prime Books.
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Anzano, A., & Campaniço, J. (2011, julho 8). *Tactical Analysis in Football. T-patterns related to Counter-Attack*.  
<https://doi.org/10.13140/2.1.1285.8562>
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Neto, J., & Campanico, J. (2014). Fast attack starts, in soccer. Analysis of Real Madrid. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 164–171.  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2014.02026>
- Bardin, L. (1979). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Boni, V., & Quaresma, S. (2005). Aprendendo a entrevistar: Como fazer entrevistas em ciências sociais. *Em Tese*, 2(1), 68–80.
- Bordalo, A. A. (2006). Estudo transversal e/ou longitudinal. *Revista Paraense de Medicina*, 20(4). <https://doi.org/10.5123/S0101-59072006000400001>
- Carvalho, G. F. S. (2019). *Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo*. 209.
- Castelo, J. (2003). *Futebol—Guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos.
- Castelo, J. (2013). *FUTEBOL - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (4ª)*. Visão e contextos.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Efdeportes - Revista Digital - Buenos Aires*, 18(5).
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Avaliação do desempenho tático no futebol: Concepção e desenvolvimento da grelha de observação do teste «GR3-3GR». *Revista Mineira Educação Física*, 17(2), 36–64.

- Costello, K., Jewitt-Beck, R., & Leeder, T. M. (2023). Coach developers and reflective practice: Evaluating exercises, mechanisms, and challenges in facilitating reflection within novice coach education. *Reflective Practice*, 24(3), 279–294. <https://doi.org/10.1080/14623943.2023.2174963>
- Danner, M., Ahns, M., & Amesberger, G. (2024). Focus on reflective competence: A triangulation to examine youth soccer coaches' reflective competence. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 9(4), 033. <https://doi.org/10.36950/2024.4ciss033>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Handbook of qualitative research* (3. ed., [Nachdr.]). Sage Publications.
- Drucker, P. (1955). *The Practice of Management* (1<sup>a</sup>). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780080942360>
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol—Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Doutoramento]. Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2000). *Análisis del juego en el fútbol el recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos* (Vol. 2). Revista de entrenamiento deportivo.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Further Education Unit. <https://ci.nii.ac.jp/naid/10013454789/en/>
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2001). Learning to Coach through Experience: Reflection in Model Youth Sport Coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16–34. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.1.16>
- Gomes, A. R. (2007). Liderança e Gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. *A. R.*, 16.
- Gonçalves, S., Gonçalves, J., & Marques, C. (2021). *Manual de Investigação Qualitativa*. Pactor.
- Informações Clube*. (sem data). Obtido 21 de novembro de 2022, de <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb>

- Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425–442. <https://doi.org/10.1080/1462394042000270718>
- Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the Reflective Sports Coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective Practice*, 2(2), 185–207. <https://doi.org/10.1080/14623940123820>
- Knowles, Z., Tyler, G., Gilbourne, D., & Eubank, M. (2006). Reflecting on reflection: Exploring the practice of sports coaching graduates. *Reflective Practice*, 7(2), 163–179. <https://doi.org/10.1080/14623940600688423>
- Maças, V. (1995). *Documento de apoio sobre a história do Futebol*. UTAD.
- Mallet, C. (2004). Reflective practices in teaching and coaching: Using reflective journals to enhance performance. Em J. Wright, D. Macdonald, & L. Burrows, *Critical Inquiry and Problem Solving in Physical Education* (pp. 147–158). Routledge.
- McCormick, I. (2023). *Reflective practice for coaches: A guidebook for advanced professional development*. Routledge.
- Miguel, M. da C. (2017). *Planeamento, Intervenção e Controlo do Processo de Treino e Competição em Futebol* [Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior]. <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/2339>
- Muir, B., & Lyle, J. (2024). An Embedded, Relational, Emergent conceptualisation of coach learning and development: Part 2. Em *Sport Coach Learning and Professional Development*. Routledge.
- Namugenyi, C., Nimmagadda, S., & Reiners, T. (2017). *SWOT Analysis: A Theoretical Review*. <http://hdl.handle.net/10673/792>
- Nash, C., MacPherson, A. C., & Collins, D. (2022). Reflections on Reflection: Clarifying and Promoting Use in Experienced Coaches. *Frontiers in Psychology*, 13, 867720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867720>
- Partington, M., Cushion, C. J., Cope, E., & Harvey, S. (2015). The impact of video feedback on professional youth football coaches' reflection and practice behaviour: A

- longitudinal investigation of behaviour change. *Reflective Practice*, 16(5), 700–716.  
<https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1071707>
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en fútbol: Del fútbol base al alto rendimiento* (1ª ed). MC Sports.
- Queiroz, C. M. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol* (1ª). Federação Portuguesa de Futebol.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (1996). Introduction to science and soccer. Em *Science and Soccer* (pp. 1–7). E & F.N. Spon.
- Resende, R. (2016). Técnica de Investigação Qualitativa: ETCl. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(1), 50–57.
- Rodrigue, F., & Trudel, P. (2018). Reflective Practice: A case study of a university football coach using reflective cards. *LASE Journal of Sport Science*, 9(1), 39–59.  
<https://doi.org/10.2478/ljss-2018-0002>
- Rouquayrol, M. Z. (1994). *Epidemiologia e Saúde*. Medsi.
- Sanchez, F. (2015). *¿Qué esconde tu rival?* FútbolDLibro.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2017). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. (pp. xvii, 355). Jossey-Bass.
- Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: Manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, 5(191), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1813-5>

- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health* (1.<sup>a</sup> ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203852187>
- Teodorescu, L. (1970). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*.
- Tinning, R. (2021). Ruminations on reflection and critical pedagogy in sport coaching. *Sports Coaching Review*, 11(1), 87–107.
- Vázquez, Á. (2012). *Fútbol, del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Moreno y Conde Sports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.
- Vitória, R. (2016). *Arte da Guerra para treinadores* (Edição Especial). Top Books.

**Anexos**

**Anexo I - Reflexão Mensal Setembro**

Treino nº 26, 05/10/2022

- VAC

- Ex2 - Competição Cabeamento

- Interessante, só mandar e cabecear
- FB relevante: se a bola vem do meu lado esquerdo, meto pé direito a frente e se vem do lado direito, vice-versa

- Ex3 - PJ - 3x3

- Jogos reduzidos p/ princípios de Jogo
- FB relevante: Passa e desmarca, mas a certo ponto por cansaço já n' cumpriam

- Ex4 - MJ - Jogo

- Trabalhar MC's a dividir marcação

• Agora c/ mais exercícios competitivos

• Necessária melhor organização entre tarefas de ET no treino.

- Enquanto TP instrui p/ 1 equipa, TA p/ outras, e isso n' aconteceu

Reflexão Mensal - Setembro

- Mês já mais aproximado do normal
- Começar a ter autonomia, a ter as minhas próprias tarefas e c/ deadlines
- Principais aprendizagens: Qualidade, pertinência e especificidade do FB; Desenvolvimento da aprendizagem de SportsCode
- Tarefas Extra: Codificação de Treinos e criação Excel Minutas Sporting e Cortar clips treino e pedir TP (c/)
- Altos e baixos a nível pessoal/mental, felicidade por estar, mas já preocupação por poder n' ficar
- Melhor relacionamento c/ Pedro Vaz
- Chegar cedo e ir embora tarde, despachar tarefas o mais cedo possível, depois trabalhar fase
- Melhorias a nível competitivo do plantel, c/ melhores resultados e melhor performance
- Em treino, pode haver melhorias na organização da ET, seja gestão de tarefas dentro do exercício, seja gestão da instrução, montagem dos exercícios, reuniões pré-treino (por vezes inexistente), transições demoradas...

Anexo II - Reflexão Intermédia c/ Tutor e Mensal Dezembro

17ª jornada vs Casa Pia (C) 18/12/2022

Reunião Estágio c/ Rodrigo, 18/12/2022

- Feedback positivo
- Tarefas a serem entregues a tempo e horas e com qualidade
- Proatividade é positiva e faz sentido
- Saber ser e saber estar é para continuar e isso vai permitir que a ET ganhe mais confiança em mim
- A partir de janeiro mais tarefas de observação e análise (adversário e individual)
- Manter atitude mais reservada e não abusar
- Ao mesmo tempo sempre proativo e disponível p/ ajudar

---

Reflexão Mensal - Dezembro

- Para além do que foi dito acima:
- Cada vez mais aproximação de ET (e algo que vai ser sempre crescente)
- Perceção da realidade: aproveitar mais o momento relaxar, mas sério
- Exercícios de PJ fundamentais e de para fazer sempre e com tudo

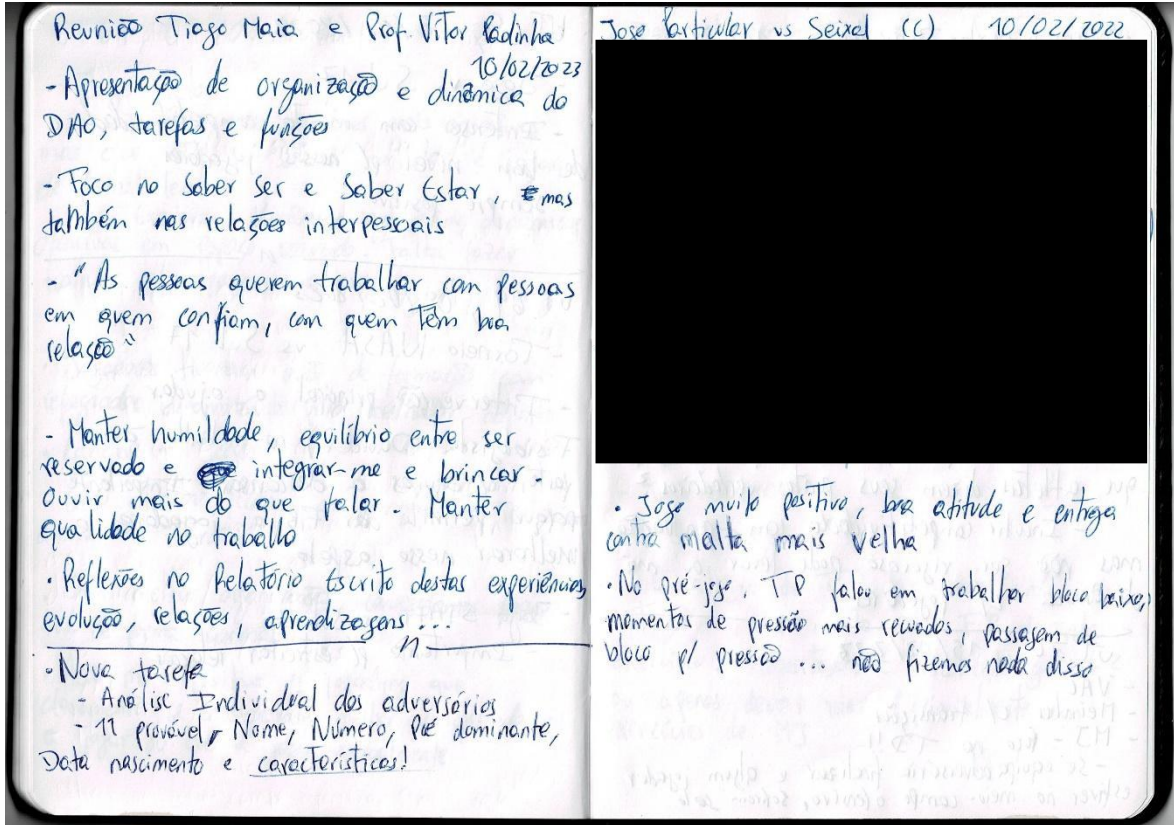
• Pré-jogo

- Concentração mt cedo e palestra mt cedo e mt demorada

• Jogo

- OG p/ eles nos minutos iniciais, mas nós marcamos logo a seguir num erro deles
- Jogo muito difícil como já esperávamos, Casa Pia em 13:5:2
- Muito combativas e aguerridas, muita bola na profundidade, causaram muitas dificuldades
- Marcámos no último minuto

Anexo III - Reflexão c/ Coordenador Departamento e Orientador Académico



Anexo IV - Reflexão Mensal Fevereiro

2ª jornada, 2ª Fase vs Marítimo (C), 26/02/23

Reflexão Mensal - Fevereiro

- Início da Fase de Apuramento de Campeão c/ + estójas e nova tarefa
- Codificação de jogos adversários e Análise Individual faz com que esteja sempre 1 semana à frente do adversário com quem vamos jogar e é uma rotina/dinâmica que me habituei e que gosto. Tarefas sempre cumpridas a tempo e com qualidade!!
- Auxílio no Treino de GR; aumento da confiança do TGR; Melhoria da relação com ele e próprios GR que parecem gostar da minha presença; Aprendizagem de + um momento do jogo, de nova metodologia, mais ~~em~~ exercícios
- Manter humildade, e equilíbrio entre ser reservado e brincadeira
- Treinos a aumentar de intensidade e jogadores a melhorar a forma e qualidade de jogo, competitividade e agressividade
- Intervenção em treino continua igual

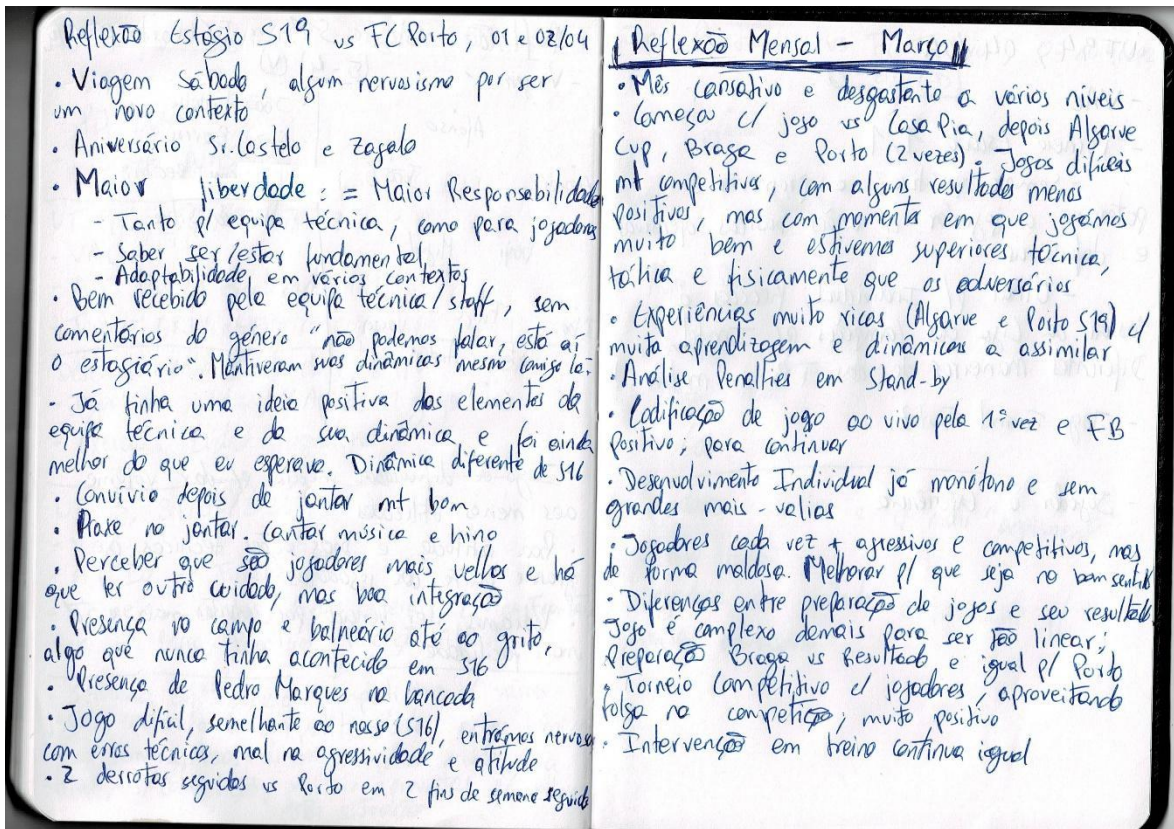
Pre-jogo

- Pressão de EXT c/ PL a pegar no 6 e MI's a dividir entre MI's adversários e DL's

Jogo

- Expectativa de dificuldade elevada, mas acabou por ser uma dificuldade média. Equipa adversária em 1:4:3:3 e muito agressiva nos duels e ET's como tinhamos visto. Jogadores sempre ativos, rápidos e a cumprir com o que foi pedido. Equipa adversária c/ muitas referências individuais e foram quando ~~se~~ ficaram muito cedo o que permitiu alargar vantagem

Anexo V - Reflexão Estágio S19 e Mensal Março



Anexo VI - Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO - ORIGINAL

Eu, \_\_\_\_\_ (nome),  
concordo em participar no estudo no âmbito da UC Estágio do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, que tem como título Caracterização do Processo de Reflexão de Treinadores num Centro de Formação de Elite em Portugal, mais concretamente através da colaboração na realização de uma entrevista semiestruturada, acerca do tema acima mencionado.

- Informaram-me que a entrevista seria gravada em áudio e permito que seja;
- Informaram-me acerca dos objetivos do estudo e do caso específico da entrevista;
- Compreendo que tenho o direito de colocar agora ou durante o desenvolvimento do estudo, qualquer questão acerca do mesmo;
- Aceito que as minhas perspetivas sejam incorporadas nos resultados do estudo e possam ser publicadas ou apresentadas pelo investigador para fins académicos;
- Compreendi que o meu anonimato será sempre protegido e que nenhum nome ou outros detalhes identificativos serão divulgados;
- Compreendi que sou livre de desistir do estudo a qualquer momento;
- Compreendi que terei acesso à transcrição integral da entrevista e que dou acesso ao tratamento da mesma e só será tratada depois de minha autorização.

Assinatura do Participante: \_\_\_\_\_

Investigador: João Negreira

Assinatura do Investigador: \_\_\_\_\_

Contactos: 914820002 – joapedronegreira@gmail.com

## Anexo VII - Entrevista Treinador A

**Entrevistador:** Na sua opinião, qual é que é então o grau de importância da reflexão naquilo que é o processo de treino e jogo, se é que há essas diferenças?

**Entrevistado:** (pausa) Ora bem, diferenças há, claramente. Nós podemos olhar para o processo de treino e para o processo de jogo, apesar de comungarem do mesmo objetivo, podemos olhar de formas diferentes. O processo de treino, a evolução do processo de treino ou do jogador no processo de treino permite que o jogo aconteça de uma forma melhor. Ou seja, eu acho que aqui primeiro há que definir a coisa mais importante que é a reflexão é de que tipo? É técnica? É tática? É física? É psicológica? E no processo de formação do jogador, acho que a primeira coisa que se deve definir é estruturar o grau de prioridade. E, claramente, para mim o grau de prioridade aqui são as questões físicas e técnicas. Porque o processo mental é muito diferente do que habitualmente estamos a dizer, que o jogador não tem intensidade, ou não tem mentalidade, mas para isso acontecer é preciso muitas outras coisas andarem. Do ponto de vista objetivo, acho que... não acho, tenho certeza, a minha experiência, pelo menos eu penso dessa forma. A importância da reflexão no processo de treino sobre questões técnicas e sobre questões físicas são fundamentais para nós conseguirmos melhorar o nosso modelo de jogo, a nossa forma de jogar. E obviamente pós-jogo ou pós a periodicidade estabelecida podemos fazer uma avaliação sobre aquilo que foi a reflexão e, além da reflexão, o método de intervenção perante essa reflexão. Portanto acho que daqui é o grau de importância da reflexão é muito alto, mas saber sobre o que é que temos que refletir. Isso é mais importante do que refletir por si só.

**Entrevistador:** É isso mesmo. A seguir a entrevista tenho aqui mais algumas perguntas em que já vamos dissecar mais um bocadinho e já quero perceber mais um bocadinho sobre isso. Posto isso, eu perguntava se realizas habitualmente essa reflexão, ainda se quiseres ou não, ainda sem aprofundarmos um bocadinho quando é que fazemos ou com que periodicidade como estavas a fazer, mas se realizas habitualmente essa reflexão e de que forma é que a realizas.

**Entrevistado:** Eu faço sempre duas coisas após o jogo e faço uma após semana de treino ou após treino que me deixou inquieto por algum motivo. Que é, relativamente ao jogo, eu vejo sempre o jogo novamente com olhos de não treinador. Em que vou ver o jogo da forma do adepto, porque muitas vezes acho que olhar da forma do treinador, por si só, pode-nos falhar alguma coisa porque estamos muitas vezes focados já e formatados por um tipo de coisa específica e aquilo que eu faço é pôr o jogo a correr e sou um adepto e não estou minimamente preocupado com o que está a acontecer, estou a ver o jogo a ver o que é que ele me transmite. E a outra situação, obrigatoriamente, e eu falo do escalão onde estou neste momento, que é o escalão de sub-16, e acho que esse tem que ser a nossa principal valência, é adaptarmo-nos ao escalão em que estamos e ao momento de desenvolvimento do jogador, é fazer uma avaliação individual daquilo que foi a performance do jogador no jogo, nas questões técnicas, nas questões físicas, pontualmente nas questões táticas, porque os princípios de jogo e as questões táticas são sempre muito importantes, mas do ponto de vista da ação técnica e das ações nos princípios de jogo são mais esses os pontos em que faço essa

reflexão. Coisas táticas, muito pouco. Muito, muito pouco. Gosto de trabalhar muito pouco sobre questões táticas, gosto de trabalhar sobre coisas muito básicas e deixar os jogadores crescerem perante aquilo que é a informação que damos mais a informação que eles recebem. Porque são eles que decidem, nós ajudamos a eles ponderarem a decisão, mas não podemos decidir por eles. Temos que lhes ajudar na ponderação da decisão, isso é que é fundamental. Por isso é que lhes damos algumas ferramentas. Mas a reflexão passa um bocadinho por isso, passa por tentar ajudar o jogador do ponto de vista físico e técnico, do ponto de vista dos princípios de jogo, mas essencialmente a reflexão é partida por jogador. Eventualmente, numa situação de época mais fechada, poderemos, posso eventualmente ter aqui uma abordagem setorial, intersetorial, mas neste escalão de sub-16 que trabalho, não acho que isso seja minimamente importante ou preocupante, digamos assim.

**Entrevistador:** Ok. Já foste respondendo um bocadinho a algumas perguntas que eu já tenho para a frente, mas não tem problema nenhum. Nós vamos a seguir aprofundar ainda um bocadinho mais. Mas antes de irmos aprofundar um bocadinho isso, eu tenho só aqui duas questões que têm que ver com ferramentas práticas e bases teóricas. E portanto, começava por perguntar se utilizas alguma ferramenta prática que já tenha sido validada cientificamente.

**Entrevistado:** Não.

**Entrevistador:** Ok.

**Entrevistado:** A única ferramenta que utilizo é o vídeo (risos). Portanto, não temos nada... Não utilizo nenhuma espécie de codificação, ou seja, utilizamos, mas eu não uso aqueles dados para... utilizamos de forma genérica quase, para nos ir dando alguma coisa, porque não utilizo aquilo como meio para chegarmos a algum fim. Não, isso não.

**Entrevistador:** Ok. E eu pergunto isto, ou estamos aqui inseridos porque pode não utilizar ou podemos não utilizar nenhuma ferramenta, mas podemos conhecer alguma e perguntava-te se conhecias alguma ferramenta de reflexão que possa já ter sido validada cientificamente ou algo do género.

**Entrevistado:** Sinceramente, tinha que pensar um pouco porque não é algo que me interesse nesta fase e então estou um pouco à parte dessa perspetiva, teria que refletir um pouco. A ferramenta que mais utilizamos, que carece de muita validação científica ainda, porque é muito, muito volátil e depende do grau de conhecimento e de muita coisa, que é a PSE, que é uma ferramenta de controlo do treino, apenas e só. Porque de resto não utilizamos mais nada. Nem sinto necessidade disso. Nem sinto necessidade disso.

**Entrevistador:** Ok. Também já lá vamos e também quero falar um bocadinho sobre essa necessidade. Mas também já lá vamos. Eu ia era perguntar, para além dessa ferramenta, alguma base teórica? Ou seja, há bocadinho falavas-me que refletes do ponto de vista do, em relação ao jogo, do ponto de vista do adepto e depois olhar para questões principalmente técnicas e físicas. Essa é a tua base. Pergunto é se tens alguma base teórica também já validada cientificamente.

**Entrevistado:** Uma base teórica. (pausa) Da parte física e da parte técnica? Não. Olha, validada cientificamente não está, mas temos muitos anos de experiência. Acho que essa é a maior validação da teoria que podemos ter. E temos anos de experiência com os melhores jogadores do país sempre. Portanto, acho que por si só já está um bocado validado. Há sempre uma margem de erro, mas sinceramente não estaria aqui a pensar, mas são questões mais mentais. Até porque não há uma validação. Eu gosto muito de estar também, gosto que o grupo esteja dinâmico, gosto que o grupo esteja feliz e procuro sempre... Eu li um livro, não diria que... é uma sebenta do Sidónio, do professor Sidónio Serpa e ela traz muitos pontos positivos e eu consigo tirar algumas coisas dali, mas validada cientificamente só experiência de campo. Essa não tem validação científica.

**Entrevistador:** Ok, certo. Certo. É por aqui que estamos à procura. E agora entrava naquilo que é ou no aprofundar daquilo que é a reflexão e vamos tocando em vários pontos para podermos caracterizá-la de forma mais aprofundada. E começava por perguntar com quem é que realizas essa reflexão?

**Entrevistado:** Sozinho.

**Entrevistador:** Ok. Ok. E com que frequência? Há bocadinho que tinhas-me falado do semanalmente ou se sentisses necessidade, se há algum treino que chamasse a atenção?

**Entrevistado:** Certo.

**Entrevistador:** É isso?

**Entrevistado:** Há coisas nos treinos que às vezes se repetem, outras não se repetem nos jogadores. Nós temos que estar atentos a esses pormenores, porque esses pormenores vão fazer a diferença à frente. Revelando alguma inquietude, em mim próprio, eu costumo pegar nos treinos e rever tudo. Rever aquela fase, porque é que naquela fase aquilo aconteceu, tentar perceber, puxar a cassete atrás, fazer o filme da semana do jogador em questão ou dos jogadores em questão, tentar perceber isso. De resto, é periodicamente, é semanalmente, é jogar e observar o jogo, das duas formas que te falei, observar alguns exercícios de treino. Principalmente uma coisa que é fundamental para mim, na minha opinião, é um exercício novo carece obrigatoriamente de uma avaliação. Um exercício que estamos a fazer pela primeira vez carece de reflexão, carece de componente crítica, carece de dinâmica. Portanto, esse sim é introduzir algo, tem que ser para introduzir algo bom. E muitas vezes não estamos a introduzir. Fazemos o desenho e achamos que é bom e no fim não é nada bom. Não concorre para aquilo que queremos. E um novo exercício, isso sim requer uma profunda reflexão. Não é só uma reflexão, é uma profunda reflexão. Porque muitas vezes acho que nos enganamos na conceção do exercício. Até porque ele pode divergir para diferentes componentes, diferentes pontos e isso sim, aí tento fazer uma reflexão muito exaustiva. De resto, é como te disse é seguir aquilo que é um padrão e não tenho sentido nos últimos tempos necessidade nenhuma. Bem pelo contrário, ao longo do tempo e com o acumular dos anos, sinto cada vez mais que o jogador está intolerante à informação. E procuro conduzi-los cada vez mais para a autonomia e para a autocrítica e não para a insatisfação. Porque muitas vezes nós temos a capacidade de achar que estamos a fazer tudo bem e fechamos claramente

o *mindset* ao jogador. Porque eu decidi e é assim, ponto final. E eles não querem comprar aquilo. Eu acho que é melhor ter um jogador com uma capacidade de autocritica e autogestão de conhecimento, um autoconhecimento elevado, do que o contrário. Portanto, acho que carece cada vez mais, ou melhor, caminhamos cada vez mais para dar menos informação ao jogador e mais liberdade.

**Entrevistador:** Ok. Certo. Falámos da periodicidade, falámos da frequência, e perguntava também agora a duração. Algo médio, algum tempo médio para que possamos, de certa maneira, se é que possamos...

**Entrevistado:** O jogo demora 90 minutos.

**Entrevistador:** Sim, mas a duração da reflexão é os 90 minutos?

**Entrevistado:** É durante os 90 minutos. Eu não te posso dizer que estão 90 minutos a pensar. Porque às vezes posso estar 25... Eu não te consigo dar um tempo. Eu sei que tenho aqueles 90 minutos em que estou desligado e ligado ao mesmo tempo. Eu posso estar 90 minutos desligado e chegar ao fim e dizer assim este jogo não interessa para nada, isto temos que continuar a trabalhar, é bater nos princípios, nos grandes princípios, na nossa base de treino, como posso estar 90 minutos a dizer isto, isto está tudo ao contrário, não é nada isto, não é nada isto, não é nada isto. Portanto, eu sei que tenho ali o jogo, aqueles 90 minutos estão assegurados, poderei ter mais eventualmente, ou poderei fechar o capítulo aí. E dentro daqueles 90, não ter trabalhado quase nada.

**Entrevistador:** Ok. Já agora, em relação àquilo que falavas há bocadinho, do novo exercício, da reflexão que se faz ao novo exercício, consegues dar algum tempo que possas despende... a duração do exercício, será?

**Entrevistado:** Consigo, consigo. Não, é muito mais. É muito mais, porque há uma preparação, há uma série de condicionantes. Quando fazemos um exercício, não é estanque. A criação de um exercício, nós, quando estamos a concebê-lo, estamos a pensar logo nas variantes que podem ter, o que é que pode afetar, que os jogadores é que saem beneficiados, que os jogadores é que saem prejudicados. Portanto, se quiseres um número para uma conceção de um bom exercício, tu precisas de umas boas três, quatro horas. De um bom exercício de treino, precisas de umas boas três, quatro horas. Porque há muita coisa envolvida. Muita, muita coisa. É fácil eu chegar aqui e desenhar-te no papel duas ou três coisas e em cinco minutos fazia-te um desenho e o treino. E tu chegas lá em baixo e já não concorre para isto. Chegas lá já não concorre para aquilo. Para isto concorre metade. E depois de reformular tudo, reformular tudo, aquilo que eu tenho sentido é que sento-me na minha cadeira ao início da tarde, chega a hora do treino e ainda estou a pensar no exercício. Portanto, eu diria-te que umas boas três, quatro horas para fazer um bom exercício que carece de reflexão pós-treino. Obrigatoriamente.

**Entrevistador:** Ok. Há bocadinho tínhamos falado daquela questão de os pontos em que mais incidis na reflexão normalmente, tanto em jogo como em treino, seriam questões técnicas e físicas. Eu questionava se existe mais algum foco de atenção durante essa reflexão e porquê.

**Entrevistado:** Da minha parte?

**Entrevistador:** Sim. Ou seja, aquelas questões técnicas e físicas um bocadinho enquadradas naquilo que é o contexto de sub-16.

**Entrevistado:** E queres saber se eu procuro pensar em mais alguma coisa além disso?

**Entrevistador:** Sim.

**Entrevistado:** A informação é sempre dada pelo jogador no jogo. Portanto, eu procuro estar mais atento a isso, a questões técnicas e a questões físicas, mas há muitas coisas que eles nos dão. Eu recordo-me, por exemplo, no último particular, perder tempo em questões mentais, com um jogador. Não estou preocupado com as questões físicas, não estou preocupado com as questões técnicas, mas mentais. Porque naquele momento, e o jogador tem um histórico associado, né? Naquele momento senti e vi, observei e entendi que precisava de chamar o jogador à parte e ter uma conversa com ele. Perceber o que é que passa pela cabeça dele, porquê é que ele reage daquela forma, porquê é que ele se autoboicota no jogo porque falhou um passe ou porque falhou uma finta. Mas isso são coisas que o jogo nos transmite. É assim, estar-te aqui a responder é um bocado engraçado. Nós estamos em maio e já conhecemos os nossos jogadores há muito tempo. E eu estou-te a dar aquilo que será a parte mais importante. Ou melhor, aquilo em que mais trabalhamos. Não diria mais importante, aquilo em que mais trabalhamos. Mas no dia a dia, nós já sabemos que o jogador A precisa de uma coisa, o jogador B precisa de outra, mas no fundo todos eles, condicionamento físico e técnico. Físico e técnico. E condicionamento físico, para muita gente pode achar que é correr mais, não é só isso. Aliás, isso é bom, mas isso é muito curto. Vai desde a velocidade de aceleração, da velocidade de reação, da velocidade de execução, da dupla velocidade de execução, da capacidade de análise e perceção, muita coisa. Era isso que estava a dizer, não. Físico, técnico e mais alguma coisa, tem que ser o jogador a dizer. Temos que estar com os olhos, eu não diria que os olhos formatados, mas com os olhos bem abertos. Isso é que é importante.

**Entrevistador:** Ok. A próxima questão tem a ver com questões, mais com questões de avaliação. E o que eu perguntava era se durante essa reflexão em que o foco é mais, maioritariamente neste caso específico, técnico e físico, eu perguntava-te se realizas algum tipo de avaliação até pessoal ou aos atletas e de que forma é que poderás fazer?

**Entrevistado:** Óbvio, temos que fazer isso. Há uma direção. Tem que estar sempre. Porque isto, no fundo, a meta é conseguir ou não conseguir. Portanto, é óbvio. Eu não diria que é quantificar, ou melhor, não diria que é qualificar. É consegue, não consegue. Dentro do conseguiu, faz com qualidade, faz com distinção ou faz de uma forma pouco vistosa. E se não fizer, já sabemos que temos ali um problema. Portanto, há claramente uma avaliação objetiva do conseguir e do não conseguir, do sucesso e do não sucesso.

**Entrevistador:** Sempre qualitativa?

**Entrevistado:** Sempre, sempre, sempre. É óbvio que nós chegamos ao final da época e temos jogadores que marcam 50 golos. Isso é quantitativo, não é qualitativo. Do ponto de vista teórico, isso é quantitativo. Mas acabam por entrar na parte qualitativa porque ele

consegue, inúmeras vezes, repetir as ações com sucesso. E isso dá também, dá-nos também outra bagagem, outra forma de o avaliar, mas sim, qualitativa, sem dúvida. Porque no fundo é isto.

**Entrevistador:** Certo. Eu gostava de pegar-te, porque isto faz também parte da reflexão, não querendo condicionar, mas queria pegar também naquilo que poderá ser alguma avaliação pessoal, se o fazes ou não.

**Entrevistado:** Faço, com base na minha experiência.

**Entrevistador:** Ok. Também qualitativa, como estávamos a falar aqui para os atletas?

**Entrevistado:** Sim, sem dúvida. A avaliação é o ponto-chave disto tudo. Não adianta nada de estarmos a falar se o jogador é bom, se fisicamente é isto, se é aquilo. A avaliação é um ponto-chave. O jogador muda em 15 dias para pior e para melhor. Portanto, nós temos que estar constantemente em avaliação. Sempre. Sempre.

**Entrevistador:** Na próxima questão, eu ia... Entramos um bocadinho naquilo que é o futuro, naquilo que é as mudanças que fazemos em relação àquilo que refletimos. Portanto, ia perguntar, após essa reflexão, o que é que esta reflexão influencia nas ações futuras. Ou seja, há bocadinho dizias-me, daquela questão do exercício novo, por exemplo, pegando nesse exemplo. O que é que eu penso ou o que é que pensas mudando o exercício?

**Entrevistado:** Muita coisa. O futebol não é estanque. Podemos começar a partir daí. Muda muita coisa. Eu não te consigo explicar de forma literal ou de forma quantitativa o que é que muda. Mas (pausa) deixa-me reler a pergunta para ver se te arranjo aqui uma resposta correta.

**Entrevistador:** É percebermos o que é que influencia as tuas ações futuras.

**Entrevistado:** O que é que influencia a minha ação futura. Ok.

**Entrevistador:** Se decides que vais mudar um exercício, o que é que (inaudível)?

**Entrevistado:** Eu não mudo só porque ele mandou a bola ao poste.

**Entrevistador:** Certo.

**Entrevistado:** Ou porque o cruzamento saiu um bocadinho puxado ao segundo poste e tinha que ser um cruzamento mais rasteiro. Aquilo que nós fazemos, e eu também falo aqui um bocadinho pelos meus colegas, nós procuramos encontrar um padrão de movimento, um padrão de continuidade, de ação, um padrão que nos permita dizer pronto, isto está correto, temos de continuar desta forma, mas cada jogador terá o seu quê. Agora, se me disseres que nós encontramos aqui algo que vai mudar muita coisa, as nossas ações futuras vão claramente ser mudadas por esse... Eu não diria que nós vamos atrás de modas, não acho isso, mas acho que ao longo do tempo se nos dão ferramentas de avaliação, ou chamemos-lhe ferramentas práticas, em que as coisas estão realmente a divergir e não a convergir, nós temos que ter capacidade de adaptabilidade. Isso é um ponto acente. E se tivermos que mudar alguma coisa, nós mudamos. Se achamos que estamos a ajudar e a melhorar, nós mudamos. Claro que mudamos. Não somos estantes, essa é uma ideia.

**Entrevistador:** Eu queria perguntar, era precisamente isso. O que é que faz mudar? É aquela avaliação que fazes?

**Entrevistado:** Há uns anos atrás, é um bocado pela avaliação que tu fazes, mas é a taxa de sucesso do jogador em função daquilo que ele faz. Porquê? Há uns anos atrás, toda a gente dizia que o Nadal era um jogador que, tecnicamente, não iria ter grande sucesso porque a pancada dele era tudo menos uma pancada com classe, com elegância, biomecanicamente bem executada, blá blá blá blá blá. Não é preciso muita coisa para falar sobre o Nadal, não é? Ou melhor, seria preciso muita coisa e perderíamos muito tempo, como o podemos classificar como um jogador elite, do expoente máximo que a elite pode ter. E já li, já vi várias entrevistas dos treinadores dele, do treinador dele, de pessoas ligadas ao ténis, todas dizem o mesmo. Ele não precisou de se adaptar a nada. Ele joga como sabe. E se aquilo tem sucesso, porquê é que nós vamos dizer, mas faz antes desta forma porque é mais bonito? Se ele tem um sucesso exato e quase perfeito naquela forma de jogar, naquela forma de estar, por que razão é que ele vai mudar alguma coisa? Qual é o motivo que o leva a mudar? Um estereótipo? Só se for. Mas eu não vejo razão para isso. Portanto, acho que estou a responder um bocadinho à tua pergunta aqui.

**Entrevistador:** Sim, sim, sim, claro que sim. Claro que sim, eu percebo. Entramos agora no final. Há bocadinho falavas que não sentes necessidade de procurar coisas diferentes ou de fazer coisas diferentes na reflexão, se é que percebi bem. E, portanto, depreendo que estás satisfeito na maneira como refletas. E eu perguntava então se faz sentido acrescentar agora aqui mais alguma coisa não só àquilo que fomos desenvolvendo que foi especificamente o teu processo de reflexão, mas também aquilo que seria talvez o ideal que não fazes agora porque o contexto, porque não faz sentido neste contexto, mas farias se estivesses no outro contexto, ou seja o objetivo também é poder fazer aqui alguma comparação entre o que faço agora, mas o que seria ideal?

**Entrevistado:** Mas eu penso que o que eu faço agora é o ideal. No entanto, há aqui uma coisa que deve ser tida em conta, que é... Eu estou a trabalhar com uma geração, esta época. Se eu para o ano estiver a trabalhar com uma geração diferente, que precisa de outras coisas, que clama por outras coisas, eu não vou ficar agarrado ao que fiz este ano. É aquilo que eu te estava a dizer há um bocado. Eu tenho que ter capacidade de adaptabilidade. Não posso achar que há um ideal. Porque os miúdos são diferentes, os grupos são diferentes, o contexto é diferente. Eu hoje estou aqui, amanhã não estou. Portanto, há uma série de nuances que podem mudar e que podem me obrigar, e eu tenho que ter essa capacidade de autocrítica a mesma, e um autoconhecimento maior de perceber que há um momento em que aquela forma de refletir já não está certa. Temos que partir para outra forma de refletir e ir em busca de uma coisa mais ajustada e mais adequada. Neste momento, sinto que aquilo que faço, e digo isto mesmo por convicção, é mais do que suficiente para permitir que um jogador evolua. Muito mais do que suficiente. E depois cada um pode pegar na forma diferente de fazer as suas reflexões. Eu faço desta forma e acho que temos feito sempre bons balanços no final da época. É óbvio que se eu chegar ao final da época e achar que sei tudo, estou enganado. Portanto, temos de ter sempre aqui a humildade e a capacidade de perceber que há melhores formas de trabalhar, há mais formas de trabalhar e há outras formas de trabalhar. Há mais,

há melhores e há outras, por isso, não fico estanco de maneira nenhuma, não fico agarrado à forma como tenho neste momento. Se tiver que mudar, serei o primeiro a fazer essa reflexão e a adaptar àquilo que acho que é ajustado.

## Anexo VIII - Entrevista Treinador B

**Entrevistador:** Queria começar por perguntar-te, na tua opinião, qual é que é o grau de importância que tu atribuis a esta reflexão, a este processo de reflexão, tanto após o treino como após o jogo?

**Entrevistado:** Antes de mais obrigado por poder participar no estudo. É fundamental, eu diria, que num centro de formação elite como este, que haja uma permanente reflexão sobre aquilo que andamos a fazer todos os dias no desenvolvimento do jogador, para percebermos se o que estamos a fazer vai de acordo com o projeto que o clube tem para o jogador e se está adequado ao escalão onde estamos inseridos. Portanto eu diria que a seguir a cada treino, a cada jogo, é importante fazer essa reflexão para balizar também um bocado o nosso trabalho.

**Entrevistador:** Ok. Nesta pergunta, já foste um bocadinho ao encontro de algumas perguntas mais à frente, que a seguir já vamos aprofundar mais um bocadinho. Mas eu queria te perguntar, tendo em conta essa importância, se realizas habitualmente essa reflexão e de que forma? Essencialmente de que forma é que realizas essa reflexão?

**Entrevistado:** Existe uma primeira reflexão que é feita um bocado vá, chamemos-lhe informal, logo a seguir ao treino terminar. É normal, vimos em conversa com os nossos colegas e começamos a refletir sobre como correram os exercícios, se correram bem, se correram mal, se foram de encontro àquilo que queríamos, se o jogador conseguiu ter sucesso, se estava equilibrado o sucesso e o desafio, se vale a pena ou não criarmos novas condicionantes no exercício. Portanto essa primeira reflexão é informal, chamemos-lhe assim. Depois, eu diria que faço uma segunda reflexão, também um bocado informal, que é, no fundo, no caminho para casa. Demoro cerca de meia hora até chegar a casa, e a maior parte das vezes vou pensar no treino. Aquilo que fizemos no treino, quem foram os jogadores que conseguiram cumprir os objetivos, quem é que teve um bocado aquém. E depois disto estar feito no dia seguinte, antes de planear o treino, o treino do dia. Vamos lá ver, o treino já está planeado. Ou seja, eu já sei quais são os conteúdos que quero abordar. Mas, quando eu digo planear o treino, é no fundo quando estou ali a preparar a unidade perceber se vale a pena mudar ou não alguma coisa. Faço então a tal a tal terceira, junto estes dados, aquilo que falámos entre nós e aquilo que eu refleti, escrevo, aquilo que eu achei da unidade anterior, para poder continuar e para depois no final de... Vá do microciclo, poder olhar e perceber, ok, esta semana conseguimos nestes conteúdos chegar aqui, aqui e aqui. Isto ficou por fazer, é preciso rever. Portanto, parte neste sentido. Isto no que ao treino diz respeito.

**Entrevistador:** Ok. Ok. Em relação ao jogo, alguma questão diferente já agora? Ou também muito semelhante?

**Entrevistado:** O jogo tem uma pequena diferença, que é, eu vejo o jogo a seguir. Portanto, no caso do treino, a não ser que queira rever algum exercício em específico, seja porque quero mesmo revê-lo ou porque não vi, porque eu não estou nos exercícios todos, às vezes não estou, estou no outro quero ver aquele onde não estive. No jogo a diferença é que revejo sempre o jogo. Acabo por rever o jogo, acabo por ter outro tipo de noção daquilo que

aconteceu. Posso parar as vezes que eu quiser, posso escrever, posso ver num ângulo diferente daquele que eu vi, portanto a reflexão do jogo tem essa diferença, no fundo que não vem apenas daquilo que é a conversa entre as pessoas. Também comentamos com os nossos colegas como é que correu, como é que não correu, o que é que achamos, mas depois existe essa reflexão. Depois tem outra parte, obviamente, damos as notas aos jogadores, isso tudo, também está balizadinho de cada semana aquilo que os miúdos fizeram no jogo, em que posições é que jogaram, em que não jogaram, onde é que eu preciso que eles joguem mais, onde é que está a ter menos volume, onde é que está a ter mais, que jogadores é que eu preciso que joguem mais para a semana, tudo isso.

**Entrevistador:** Ok, certo. Antes de nós aprofundarmos um bocadinho este todo processo de reflexão, que já percebi que é até bastante complexo e acho que vamos ter aqui bastante sumo, eu tenho só aqui duas questões que nos ajudam, ou para nos ajudarem a perceber o que é que é feito na prática e o que é que está a ser feito cientificamente. E, portanto, eu ia perguntar-te se utilizas de alguma maneira, alguma ferramenta já validada cientificamente.

**Entrevistado:** Não, diria que acaba por ser muito mais empírico, chamemos-lhe assim, a reflexão, portanto, do mais daquilo que é a nossa experiência no treino minha e dos meus colegas e do jogo para fazermos esse tipo de observação. Claro que depois podemos fazer análises mais quantitativas do ponto de vista estatístico quanto no jogo porque temos a questão do vídeo onde podemos depois partir aquilo que nós quisermos seja de ações coletivas seja sobretudo de ações individuais determinados jogadores para depois podermos fazer essa reflexão para planeamentos futuros seja de treino coletivo seja de treino individual, mas de resto eu diria que tem muito mais de empírico do que propriamente científico.

**Entrevistador:** Sim. E já agora eu ia avançar mais um bocadinho. Podes não utilizar, mas podes conhecer alguma ferramenta?

**Entrevistado:** É assim, existem aquelas ferramentas de análise, portanto, que se usa tanto para o jogo como para o treino que no fundo, aquilo acaba quase por picar tudo e partir tudo aquilo a bocadinhos para as ações que nós queremos ver. Isso existe e obviamente dá jeito. Simplesmente sinto que neste escalão, no escalão de sub-14, ainda não é fundamental fazermos isso sem ser para aquilo que é a reflexão do desenvolvimento individual do jogador. E aí até temos o vídeo do nosso vídeo-analista que se eu quiser, eu já lhe pedi várias vezes, olha, pega neste jogador, pega nas ações técnicas dele, seja de passe, de receção, o que quer que seja, para nós podermos juntar, perceber onde é que ele teve sucesso, onde é que não teve sucesso e depois fazer. Existem essas ferramentas, obviamente, que são utilizadas, sobretudo no alto rendimento, com frequência. No nosso caso, eu acho que simplesmente seriam úteis para esse momento, para questões técnicas, porque é o grande foco do escalão em que eu estou inserido é o desenvolvimento técnico ainda.

**Entrevistador:** Ok, muito bem. Eu ia só aprofundar mais aqui, mais um bocadinho, porque estamos a falar e na minha pesquisa encontrei ferramentas práticas de reflexão e a seguir, se quiseres, posso mostrar algumas e também encontrei algumas bases teóricas e há bocadinho dizias-me que refletias muito de forma empírica e eu sinto que é muito isso que acontece e

acho que faz sentido, mas perguntava também se há alguma base teórica sustentada ou comprovada cientificamente que utilizas ou que conheças.

**Entrevistado:** É assim, obviamente que aquilo que eu faço de reflexão tem muito a ver com aquilo que eu acredito no treino, não é? E vai de encontro aos valores do treino que eu acredito e isso tem uma base teórica, não é? Por exemplo, praticamente desde que comecei a trabalhar como treinador, que me baseio muito na abordagem baseada pelos constrangimentos. A forma do treino que eu acredito é essa, na maior parte das vezes. O que não significa que não possa alargar o fundo do *scope* para fazer coisas que não estejam realmente de acordo com isso. Portanto, a abordagem baseada nos constrangimentos é uma abordagem em que a tarefa, basicamente o exercício do treino é feito mexendo com os constrangimentos, seja do indivíduo, da tarefa ou do ambiente, para que faça a emergência de determinado comportamento. Vamos lá ver uma coisa muito simples, se eu quiser, tu se fores um miúdo de seis anos e eu quiser que tu treines a levantar a bola, uma das coisas que eu posso fazer é dizer que tens de acertar naquela parede, mas vou meter uma baliza pequenina e tu, para acertares na parede, vais ter de chutar por cima da baliza. E o teu corpo, através também de instrução, vai se ajustar. Para ter sucesso, vai ter de ultrapassar o constrangimento, que é a baliza que está na parede. Eu diria que o facto de eu acreditar nisto, o facto dos exercícios serem pensados nesta base, portanto que o constrangimento é que vai no fundo mostrar o rumo do exercício e não tanto aquilo que eu digo que é para fazer, quando eu faço esta minha reflexão também penso, ok, aquilo que eu fiz no treino, a forma como o exercício correu foi de acordo com isto ou eu tive que lhes dar a solução, eu tive que lhes ir lá dizer. Acaba por ser empírica a reflexão, mas que acaba por ter como base já outro tipo de abordagens mais teóricas que, no fundo, construíram a minha forma de ver o treino e o futebol no geral.

**Entrevistador:** Ok, ok. Boa, é isso mesmo. Estamos no caminho certo. Nesse sentido, eu ia agora, ou vamos agora, passar para aquilo que é um aprofundar do teu processo de reflexão, ir mais um bocadinho ao detalhe tentar tocar aqui em vários pontos para podermos dissecar um bocadinho melhor e portanto há bocadinho dizias-me reflexão, treino e jogo também num primeiro momento com colegas e depois também sozinho eu queria que se pudesses aprofundar um bocadinho mais respondendo aqui um bocadinho esta pergunta com quem é que tu realizas a reflexão é sempre ou em conjunto ou sozinho?

**Entrevistado:** Sim, vamos lá ver. Existem aqui várias pessoas com quem essa relação em conjunto é feita. Numa primeira fase, quando saímos do jogo, acaba por ser sempre com os nossos colegas de equipa técnica, naquele caminho para o balneário, no banho, etc. Estamos ali a falar como é que as coisas correram. Numa segunda fase, até com o coordenador, não é? Porque falamos como é que correu o jogo, como é que não correu. Se o coordenador tiver visto, também consegue dar o *input* sobre aquilo que viu, não é? Porque acaba sempre a ser diferente daquilo que nós vimos lá no plano do relevado, do que alguém vê num plano diferente. Não tenho por hábito ligar para amigos que tenham visto o jogo ou coisa assim para refletir, mas sozinho, bastante. Daquilo que eu estava à espera que acontecesse, aquilo que realmente aconteceu, o que é que eu fiz durante o... Neste caso estou a falar sobretudo do jogo. O que é que eu fiz no jogo, o meu *feedback* foi adequado ao momento em que o

jogo, o que estava a acontecer no jogo, consegui passar calma ou não para dentro dos jogadores, consegui mudar-lhes o comportamento, não consegui, eles conseguiram isso sozinhos, tudo isto, faço muito esta reflexão sozinho no caminho, sobretudo no caminho para casa e depois durante o dia, às vezes quando estou sozinho em casa vou fazendo isso e acabo por não conseguir desligar do jogo no dia do jogo nunca. Ou seja, só no dia a sair praticamente é que eu consigo descansar um bocadinho, tirar um bocado a cabeça para depois passar para a parte seguinte, planeamento, etc. Mas no dia do jogo, eu geralmente acabo por ficar o dia todo a pensar no jogo.

**Entrevistador:** Esta pergunta também já foste dizendo um bocadinho, mas eu queria falámos há bocadinho de com quem. Eu ia perguntar agora a frequência. Com que frequência que tu realizas esta reflexão? Todos os dias? Todos os treinos? Todos os jogos?

**Entrevistado:** Sim. Acaba por ser automático. Porque, no fundo, nós quando saímos daqui do treino e vamos para casa, pode acontecer ligarmos alguém e nós vamos a falar de outra coisa. Mas se isso não acontecer, a tendência é que ainda temos aqui o treino presente na cabeça. E estando num cargo em que depois sou obrigado a pensar permanentemente no planeamento, o que é que vamos fazer a seguir, o que é que as coisas estão a atingir, o que é que nós estamos a atingir e acabamos sempre a pensar, tudo acaba por ser ligado àquilo que nós vamos fazer no dia a dia, então a reflexão diria que é quase constante. Lá está, eu tento, geralmente eu só tenho folga à segunda-feira, eu tento que à segunda-feira desligar um bocado e não pensar. Do resto do tempo, eu diria que estou quase sempre a pensar nisso.

**Entrevistador:** E se pudesses dar alguma duração média, algum valor médio para o tempo que despendes nessa reflexão?

**Entrevistado:** É mesmo, diria que é bastante. Tentando ser aqui um bocado mais concreto, eu diria que se eu estiver a vir para cá à hora de almoço, já venho a pensar no assunto e depois só quando me vou deitar. Portanto, sou capaz de lá está, à hora de jantar, depois acabas por estar a falar com outra pessoa e desligas ali um bocadinho, ou seja, tens períodos em que realmente não estás a trabalhar, não é? (risos) Mas acaba sempre por estar ali quase presente, pelo menos até à hora de jantar, sim, eu diria que eu janto por volta das dez da noite, portanto, se eu tiver vindo por aqui às duas da tarde, das duas da tarde às dez da noite, acaba por ser praticamente o tempo todo.

**Entrevistador:** Ok. Esta próxima pergunta vai tocando em alguns pontos que tu já falaste e é muito interessante porque eu acho que há aqui bastante sumo e falaste-me aqui em várias coisas que eu quero mesmo tocar que é, uma questão é aquilo que foram os exercícios que eu criei que no caso tu criaste, que me estavas a dizer outra questão é aquilo que os atletas fizeram e outra questão é até a intervenção do treinador e então eu gostava que aprofundasses um bocadinho mais sobre estes três pontos, ou até sobre outros, no sentido em que se pudesses dizer quais é que são os pontos em que tu refletas e porquê? Já agora, porquê que tu refletas neste e naquele, e não no outro.

**Entrevistado:** Porque às vezes nós queremos uma coisa de um exercício e ele dá-nos uma coisa completamente diferente. Nós, quando criamos um exercício, fazemos o planeamento,

temos um objetivo. O exercício tem um objetivo. E quando um exercício tem um objetivo, pelo menos eu, quando faço esse planeamento, penso também no *feedback* adequado ao mesmo. E quando eu digo *feedback* adequado, estou a falar em pontos críticos. Duas ou três coisas que eu durante o exercício vou dizer, em princípio, depois também depende do que é que eles estão a fazer, que vão de encontro ao exercício. E depois, de repente, às vezes, pode acontecer um exercício que tu planeaste para uma coisa ter, ir dar para outra completamente diferente e se isso acontece, das duas uma, ou tu não pensaste bem o exercício ou então os jogadores conseguiram contorná-lo e porque este desafio também existe, os jogadores conseguem contornar aquilo que tu queres do exercício, né? Então, a partir daí é preciso fazer essa reflexão, o que é que eu podia ter feito diferente, onde é que eu podia ter mudado, onde é que eles conseguiram contornar o exercício. Depois, a questão do *feedback* é, será que os pontos críticos que eu dei de *feedback* se ajustaram àquilo que estava a acontecer? Ou deveria... Será que eles perceberam? Será que fez alguma diferença eu ter dito? Porque estar lá a falar por falar depois não dá nada, não é? Eles não estão a ouvir. A maior parte do tempo estás a jogar, estás a ouvir um grito, mas tu não estás a processar a informação, a não ser que seja precisa, e ouças algumas vezes e, de facto, seja útil para alguma coisa. Nós já jogámos todos e sabemos isso. O treinador está aos gritos, está bem, o treinador está a falar dez palavras e eu ouvi uma. E se essa uma não me disser nada, eu daqui a dois segundos já me esqueci. Portanto, tem que ser... E é perceber se isso existe. E depois há aqui outra reflexão que às vezes é feita e esta tem a ver com quando sinto na altura que é preciso ser feita, que é com os jogadores. Que é acabas o exercício e perguntas aos jogadores o que é que este exercício vos deu, o que é que vocês sentiram no exercício. Porque, às vezes, também é preciso isso. Nós sentimos que eles fizeram o exercício e perceberam onde é que nós queríamos chegar. Não o tiveram ali só por fazer. O que é que este exercício vos deu? O que é que este exercício é semelhante àquilo que fazemos no jogo? Ou, às vezes, por exemplo, antes de um jogo, eu estar a dar-lhes os objetivos para o jogo, para olha vamos tentar fazer isto assim ou assado, o que é que nós já fizemos esta semana que também tem isto? Eles irem buscar o exercício tal, terça-feira tinha isto. Pronto, ou seja, essa reflexão conjunta com eles existe, não de uma forma tão frequente, mas existe também.

**Entrevistador:** Para além desta reflexão, acho que há aqui também uma questão que pode ser importante que tem que ver com a avaliação. E ia-te perguntar se dentro da tua reflexão também realizas algum tipo de avaliação, seja pessoal, como há bocadinho estavas a falar, seja também aos atletas. E se realizas, gostava também que desenvolvesse um bocadinho de que forma é que realizas essa avaliação.

**Entrevistado:** Bom, em primeiro lugar a tal autoavaliação chamemos-lhe assim daquilo que foi o processo do treino, o processo do jogo existe obviamente e tem que ver no fundo com aquilo que eu fui dizendo até agora, consegui chegar ao jogador, não consegui, cumprimos os objetivos do exercício ou não, portanto, isto tudo acaba por ser uma autoavaliação. Esta reflexão está ligada com uma avaliação permanente daquilo que tu estás a fazer. Em relação aos atletas existe essa avaliação não diria que não vou escrever quantitativamente este atleta esteve bem neste exercício ou não esteve, porque lá são trinta e quatro atletas e tu consegues fazer isto num exercício de treino em que tu nem os vais ver todos porque não estás com

todos ao mesmo tempo é muito complicado depois no jogo ok temos as notas que damos aos miúdos no jogo. Pronto, no jogo é mais fácil para fazermos isso. Claro que temos uma sensação subjetiva daquilo que foi o desempenho do jogador no treino. Se for preciso, vamos lá está rever determinado exercício. Mas eu diria que não existe uma avaliação expressa daquilo que é o desempenho do jogador no treino. Em relação a uma autoavaliação, também lá está, não é expressa. É conforme... Ok, eu avaliei, aconteceu isto. Por exemplo, neste exercício que eu fiz, o *feedback* não foi adequado porque eles não conseguiram chegar ao objetivo que eu queria com este *feedback*. Ok, então temos que fazer diferente ou o exercício ou o *feedback* porque isto não está a resultar. Não estamos a chegar lá. É mais por aí.

**Entrevistador:** Ou seja, muito mais informal e qualitativo.

**Entrevistado:** Sim, sim, sim. Até porque senão fica quase impossível. Agora estamos com trinta e quatro, é muito difícil.

**Entrevistador:** Ok. Íamos avançar agora um bocadinho para aquilo que é o processo a seguir à reflexão. E também já tinhas tocado um bocadinho nesse processo a seguir à reflexão, que acaba de ser o momento antes do treino seguinte. E eu ia-te perguntar nesse processo, ou seja, durante, ou desculpa, após a reflexão, durante esse próximo passo, o que é que te influenciou a modificares alguma coisa que já fizeste? Ou seja, o que é que dentro da tua reflexão, o que é que influencia as tuas ações futuras? Ou seja, tu mudares o teu *feedback*, o que é que te influenciou, por exemplo, a mudar o teu *feedback*?

**Entrevistado:** É uma boa pergunta. Por exemplo, desempenho no treino. Estamos numa semana por exemplo em que eu sei que os miúdos estão com os jogos que tivemos no fim de semana foram muito intensos, eu sei que os próximos também serão e eu estou nessa semana e opto por ter uma estratégia de *feedback* um bocado mais tranquilo que é para não desgastar demasiado a cabeça aos miúdos e a própria mensagem, não é? Mas às vezes tu queres fazer isso e os miúdos, em determinada altura, precisam desse estímulo ou nós notamos, ok, eu estou aqui a chegar um pouco para trás, mas ele já está a “bandalhar” o exercício, ele já não está a corresponder àquilo que eu quero. Então, espera lá, se calhar é melhor eu ir para cima dele, gerar um *feedback* mais frequente, mais direto porque ele não está a cumprir com o desempenho que nós idealizamos para ele. Ou, por exemplo, temos um exercício que nós queríamos que eles cumprissem um determinado objetivo e imagina que o exercício tem duração de quinze minutos e tu sentes que só ali a partir dos dez minutos, naqueles últimos cinco minutos do exercício é que ele começou a andar como tu querias. E tu até nem tinhas planeado rever esse conteúdo no dia a seguir. Mas se eles não adquiriram o conteúdo, a gente não pode fingir que já está feito. Então muda, vamos rever isto, porque senão não estivemos a fazer nada, senão ele fez o exercício, mas não aprendeu quase nada, e metemos aqui um certo numa caixa, olha, já fizemos isto esta semana, já fizemos princípios de jogo esta semana. Está bem, mas se aquilo não entrou, se eles não conseguiram, então se calhar convém nós continuarmos a bater nisso.

**Entrevistador:** Eu acho que este aqui é um ponto fundamental, que eu faço o exercício e não o arrumo ali numa caixa. Faço o exercício, penso sobre ele e se necessário volto a fazê-lo.

**Entrevistado:** Volta a fazê-lo ou faço-o de uma maneira diferente. E isso depois é que muda o planeamento. Porque eu tenho um mesociclo que se calhar tem determinados objetivos. Dentro deste mesociclo tenho este microciclo que vou ter estes conteúdos aqui. Mas este conteúdo não está a entrar. Eu não posso passar para o nível 2 sem o nível 1 estar feito primeiro. É um bocado por aí.

**Entrevistador:** Bom, olha, vamos só passar para as últimas duas perguntas. Eu ia perguntar-te, no fundo, se estás satisfeito com a maneira como refletas ou se sentes a necessidade de mudar de certa maneira o teu processo de reflexão? Há bocadinho falámos em algumas ferramentas de reflexão, em algumas bases teóricas, sentes alguma necessidade disso? Ou estás...

**Entrevistado:** A nível da base teórica, não. Não diria isso. Ao nível das ferramentas disponíveis, temos que perceber, lá está, os recursos materiais e humanos que temos à disposição na realidade em que estamos. Eu, por exemplo, tenho um vídeo-analista que, em primeiro lugar, não trabalha a tempo inteiro no clube, tem mais trabalho para além daquilo que eu lhe dou em cada treino. Portanto, vamos pensar no escalão sub-14 ao certo e diria que o grande objetivo é o desenvolvimento individual dos miúdos. Portanto, a coisa mais importante ao nível da reflexão do treino estaria ligada ao treino individual, à parte do treino individual. Só que é completamente impossível um vídeo-analista com uma câmara conseguir apanhar tudo, não é? Portanto, eu diria que com os recursos materiais que tenho à disposição, acho que estou satisfeito. Claro que, isto para ser perfeito, nós conseguiríamos armazenar muito mais informação para podermos analisar com mais facilidade, as coisas estarem, no fundo, mais rapidamente à disposição para que estas reflexões sejam feitas de uma forma mais formal e menos informal, não é? Mas não tendo recurso material e recurso humano disponível para isso. Acho que estou satisfeito, sendo que obviamente, havendo mais, queríamos mais também.

**Entrevistador:** Bom João, olha, só para terminar, eu ia-te perguntar se em relação àquilo que já dissemos, ou aquilo que tu já disseste, em relação a todo este processo de reflexão, se faz sentido acrescentar mais alguma coisa.

**Entrevistado:** Sim, acho que faz sentido acrescentar que no processo de reflexão, seja de treino, seja de jogo, isto depois vai ter uma influência gigante no contexto em que estamos inseridos. Ou seja, é um contexto muito ligado ao resultado, é um contexto muito ligado ao processo. Porque eu hoje estou num clube em que é muito mais ligado ao processo. O processo é que define aquilo que nós fazemos. Nós temos um objetivo num processo que é o desenvolvimento do jogador. Então nós vamos nos balizar por aí. Portanto a reflexão é feita tendo isto em conta. Mas há outros sítios em que isso não é possível. E nós às vezes dizemos que devíamos pensar no processo e não sei quê. E o processo e o processo e o processo. Mas há sítios em que o gajo que não ganha os primeiros dois jogos é despedido. E se calhar o processo, desculpa a reflexão já é feita de uma maneira completamente diferente. Muito mais focada apenas no resultado e isso depois mexe com o trabalho. Ou seja, o processo de reflexão não, pode ser diferente, será sempre diferente, mediante o contexto em

que estamos inseridos. Ou seja, não diria que há uma maneira certa de refletir, uma maneira errada de refletir. O contexto em que nós estamos é que vai definir isso.

## Anexo IX - Entrevista Treinador C

**Entrevistador:** Bom, vamos dar início então à entrevista. Eu começava por perguntar qual é que é o grau de importância da reflexão sobre o processo de treino e jogo, se é que há diferenças entre a reflexão nesses dois momentos.

**Entrevistado:** Eu acho que a reflexão, o grau de importância é um bocado difícil de quantificar. Acho que nós temos sempre que fazer uma reflexão sobre aquilo que é o nosso trabalho. Eu concretamente neste escalão onde estou, acaba por ser mais centralizada naquilo que é o desenvolvimento individual de cada um dos miúdos. E obviamente com os momentos que temos para poder fazer essa reflexão sobre aquilo que é ou não bem feito, ou aquilo que podemos ajudar para a evolução de cada um deles, é feito através dos mecanismos do treino e do jogo. Não temos mais nenhum mecanismo, a não ser, às vezes, alguma coisa teórica sobre o qual não temos muita preponderância ao longo do ano. Tem uma preponderância muito pequena. São esses os dois momentos em que podemos tirar algumas conclusões para depois podermos também melhorar sobre aquilo que é a nossa intervenção ou mesmo sobre aquilo que é a evolução dos miúdos. Basicamente acho que é um bocadinho por aí.

**Entrevistador:** Ok. Ia perguntar então, para além desse grau de importância, ia perguntar se realiza habitualmente essa reflexão e de que forma, acima de tudo, de que forma é que realiza?

**Entrevistado:** Eu não... obviamente realizo-a, muitas vezes, não de forma estruturada ou obrigatória.

**Entrevistador:** Ok, certo.

**Entrevistado:** Faço quando sinto necessidade de o fazer. Obviamente são muitas vezes que o tenho que fazer, mas não vou estar a refletir ou realizar uma paragem sobre aquilo que é o meu trabalho regular, simplesmente porque é uma coisa obrigatória e tenho que fazer à segunda-feira, às tantas horas ou depois do jogo. Não, não faço isso. Faço por necessidade, que são muitas vezes... que tenho essa necessidade, obviamente, até porque são 34 miúdos, e, portanto, se nós pensamos individualmente em cada um deles, vai haver muitos momentos em que temos que a fazer. Agora, não é de uma forma obrigatória e estruturada, às tantas horas, muitos dias, não sou adepto disso. Costumo fazer as coisas por necessidade e andar, talvez, um passinho à frente daquilo que acho que é importante para eles e, portanto, realizo essa reflexão para andar esse passo à frente.

**Entrevistador:** Pegando um bocadinho aqui nesta questão da caracterização, é uma reflexão, segundo aquilo que estava a dizer, um bocadinho mais informal?

**Entrevistado:** Sim, é. Eu acho que é muito mais produtivo, mesmo quando estamos a refletir em equipa técnica, é muito mais produtivo de forma informal do que a própria reunião em si, que temos que marcar semanalmente, porque achamos que é benéfico. Não, acho que é muito mais simples se estivermos em ambiente... Primeiro temos que ter um bom ambiente entre equipa técnica e tendo isso é fundamental para que estes tipos de situações que é normal do nosso trabalho surjam de forma fluente e que possamos o fazer de forma natural e não de

forma obrigatória. Portanto, é muito por aí. No fundo, isto acaba por estar sempre presente todos os dias. Em todos os momentos. Porquê é que vamos fazer determinado exercício? Porquê é que vamos fazer determinadas coisas? Não marcamos uma data específica para fazer isto. As coisas vão surgindo naturalmente. Vamos refletindo, vamos discutindo aquilo que aconteceu no jogo, aquilo que aconteceu no treino, aquilo que é o determinado indivíduo, o que é que ele precisa de melhorar, o que é que não precisa de melhorar, mas sempre mais de uma forma, assim, informal do que formal.

**Entrevistador:** Já falaste um bocadinho em questões que daqui a pouquinho vamos aprofundar e o caminho é mesmo esse, eu acho que estamos a ir num bom caminho. Eu faria aqui, apenas, entrava aqui numa parte da entrevista em que temos que falar ou temos que balizar aqui algumas questões que têm essencialmente questões teóricas e perguntava se utilizas alguma ferramenta já validada cientificamente?

**Entrevistado:** Quando dizes ferramenta...

**Entrevistador:** Eu digo uma ferramenta prática específica.

**Entrevistado:** Mas teórica?

**Entrevistador:** Sim, que já tenha sido validada de alguma forma teórica.

**Entrevistado:** Ahn... Opá, sinceramente, as ferramentas que utilizo ou que utilizamos, é aquelas que temos ao dispor, do que eu estou a entender por ferramenta, não sei se é a mesma coisa que me estás a querer perguntar.

**Entrevistador:** É o que for, não há grande problema.

**Entrevistado:** Por exemplo, aqui tudo o que é questões de utilização de vídeo, utilizamos muito, mas lá está a volto a dizer, mais talvez nesta fase final, num contexto mais estratégico, poderemos utilizá-lo um pouco mais, mas 75% das vezes que utilizamos é sempre para o desenvolvimento individual de cada um dos miúdos. Mas tirando isto...

**Entrevistador:** O objetivo era mais uma ferramenta especificamente de reflexão porque de facto elas existem, sentimos é que de facto na prática os treinadores não a utilizam assim tanto porque não sentem necessidade?

**Entrevistado:** Ah... É assim, nós não... Eu falo por mim, por exemplo. Eu estou aqui no clube há... 16 anos. A maior ferramenta que eu tenho aqui... Da forma mais humilde que posso dizer, é a experiência que eu aqui passei.

**Entrevistador:** Claro.

**Entrevistado:** E... Quem me dera ter 25 anos e saber o mesmo que sei hoje. Ou saber o que sei, ou... Às vezes, eu costumo dizer que o conhecimento não é absoluto. Nós estamos sempre dispostos... Todos os dias é uma aprendizagem. Agora, há muita coisa que eu tenho gravado e são coisas que neste momento já me sai naturalmente do que eu ter que ir procurar determinadas coisas para as utilizar, basicamente. Óbvio, leio... Não sou grande adepto da leitura, mas leio aquilo que me chama a atenção e aquilo que eu faço a minha autorreflexão

e ok isto pode-me se calhar acrescentar alguma coisa, aí sou capaz, nas férias, que é quando tenho tempo mais livre de pegar em alguma coisa, mas tirando isso acho que é mais a experiência que acaba por... a minha experiência.

**Entrevistador:** Certo, sim.

**Entrevistado:** As minhas experiências vividas, não é a questão de ser a experiência melhor ou pior. Que acabam por me levar para ter determinado rumo. E depois, todo o processo tem a ver, eu acredito muito nisto, que é. Uma equipa técnica tem que... As pessoas, quando montam uma equipa técnica, têm que olhar para os indivíduos que lá vão estar e eles têm que se complementar uns aos outros. E acho que isso, felizmente, no meu caso, aquilo que é as coisas que eu não sou tão eficaz, ou aquelas que muitas vezes... Porque isto é assim, aquilo que te dá mais prazer, tens mais vontade de fazer. É básico. Aquilo que não te dá tanto prazer, tens alguma reticência em fazer. E se calhar isso dá mais prazer a outras pessoas que estão na tua equipa técnica e conseguirão, certamente, fazer de melhor forma. Portanto, acho que o aglomerar destas características de cada um acaba por ser, se calhar, uma ferramenta mais do que ferramentas científicas, a ferramenta mais importante que tu possas ter depois para desenvolver o teu trabalho aqui. Mas é um bocadinho por aqui, acho que é a experiência e as pessoas com que trabalhas contigo, aqui num clube como este tens muitas pessoas competentes e que te ajudam, que te facilitam no trabalho e se calhar não te obrigam a pesquisar incessantemente outras coisas para poderes continuar a desenvolver o teu trabalho, acho que é mais por aí.

**Entrevistador:** Eu ia só perguntar, porque há pouco falaste... há algum livro, alguma questão teórica. Consegues dar alguma referência de algum livro mesmo, que já tenhas lido há muito tempo, que tenha servido de base e que utilizes, ou que tenhas em pensamento para a tua reflexão?

**Entrevistado:** Há um livro que é... Tu conheces certamente aqui o professor Rodrigo Magalhães e o Luís Nascimento conheces de certeza. E houve um livro que eles fizeram, por exemplo, que é uma coisa... Eu gosto de coisas práticas, por exemplo. E esse é um dos livros que na altura, já foi há 10 ou 12 anos atrás, em que eu não tenho o conhecimento que tenho hoje, nem as vivências que tenho hoje. E é um livro que acaba por marcar, porque fala um bocadinho daquilo que há todos os aspetos importantes na formação, desde a maturação, aos exercícios que podes aplicar, às diferenças depois dos contextos, mesmo dos próprios contextos sociais uns para os outros, de miúdo para miúdo, as diferenças depois que vais ao longo dos escalões sentindo. Acho que acabou por ser na altura um *boost* importante naquilo que é a minha aplicação hoje em dia. Depois sei lá, há tantos livros, por exemplo, de autobiografias de treinadores que eu gosto não pelo jogo em si, mas pela postura com que tem fora daquilo que é o jogo. Revejo muito mais, acho que é muito mais importante, até porque nós não estamos por dentro do processo todo, portanto aquilo que é o reflexo do jogo, é o reflexo daquilo que eles trabalham, portanto não é ao ver o jogo da forma como determinado treinador ou determinada equipa de determinado treinador joga que vamos saber como é que eles trabalham. Mas, por exemplo, autobiografias, aquilo que é a postura do treinador fora e aquilo que ele transmite para fora da sua personalidade, eu gosto muito

desse tipo de livros e vou mais buscar aí do que outras coisas para me ajudar. Porque eu acho que hoje em dia, acho eu, na minha opinião, a capacidade mais importante que um treinador deve ter é a capacidade com que tem de se relacionar e de estar ao nível do plantel que tem à frente. Por exemplo, já passei pelos Sub-10 até aos Sub-15. E eu posso dar um exemplo. Nos Sub-11, quando tu vais para a torneios os miúdos novos, têm muita dificuldade em integrar-se. Choram, não estão com os pais, etc. A capacidade que tu tens de te relacionar com eles e de descer ao nível deles. Às vezes, até têm que dormir no teu quarto, porque estão muito instáveis, depois não conseguem. E isso são tudo momentos que é importante teres em conta. E à medida que vais subindo, vais aumentando esse tipo de comentários. Se chegas a esta altura, por exemplo, uns Sub-14 ou uns Sub-15, já é... nestas idades é o jogo dos computadores, as vivências novas. E eu falo isto porque se eu tiver que jogar com eles, eu jogo. Isto é uma forma de tu estabeleceres as relações fortes e o que tu ganhas com isto é muito grande. Tu entenderes a individualidade e essa individualidade, sentir confiança em ti, acaba por ser um *boost* para aquilo que é aquilo que queres da equipa. Porque eles depois confiam. Por exemplo, esta geração que eu tenho, não sei se já a viste alguma vez, são miúdos que neste momento estão muito ligados ainda e já passaram, já estamos desde Agosto e é quase como se fossem, eles vão treinar como se fosse o primeiro dia. Sempre alegres, contentes, satisfeitos, não é só porque as coisas correram bem, correram-nos mal a meio da primeira fase e eles, tranquilos, o processo é o mesmo. E são, e acho que isso é muito importante, é a capacidade com que tu tens de te relacionar com o plantel e é isso que eu procuro um bocadinho nos livros. Que me possa ajudar também nesse sentido.

**Entrevistador:** Certo. Ok. Muito bem. Vamos avançar um bocadinho na nossa entrevista e aprofundar mais em detalhe aquilo que é a reflexão e este processo de reflexão. Eu perguntava com quem é que realiza esta reflexão há pouco, falavas-me com a equipa de técnica toda?

**Entrevistado:** Se for a aspetos técnicos individuais, não. De determinados jogadores, não. Faço com aqueles que nós temos, por exemplo, nós realizámos um plano de desenvolvimento individual ou temos um plano de desenvolvimento individual para cada miúdo. E as pessoas, se calhar se formos falar sobre alguma dificuldade individual, há determinadas pessoas, por exemplo, na equipa técnica que ficam, não sei, por exemplo, se for alguma coisa de carácter psicológico, se calhar aí faz sentido a intervenção do psicólogo. Se for de carácter físico ou técnica de corrida ou o que quer que seja, faz sentido estar o fisiologista presente, mas se for só de carácter técnico ou tático acabas por ter só as pessoas ligadas à área técnica presente nessa reflexão. Mas depois mesmo só a intervenção, depois de nós fazermos essa reflexão, vimos o que é que podemos trabalhar, o que é que não podemos trabalhar, mas mesmo a intervenção acaba por ser depois ainda mais reduzida as pessoas que vão intervir. Porque para quanto menos pessoas tiveres que expor as tuas dificuldades, ou falar, acaba a ser mais fácil do que para mais pessoas. E aí acabamos de ter, não digo pessoas especializadas, mas digo pessoas com essa tarefa de depois fazer essa após a reflexão, e de acordo com aquilo que eu te disse, de acordo com o assunto a tratar, é feita com essas pessoas, e depois a intervenção é feita ainda com um número de pessoas mais reduzidas, no máximo duas pessoas. E a intervenção pode ser, lá está, pode ser feita de várias formas. Pode ser feita no

campo de forma só informal e estares a comunicar diretamente com o jogador. Ou pode ser através de *feedback* individualizado num determinado exercício que faça sentido para determinada evolução. Pode ser através de vídeo, também é um recurso importante. Pode ser feita de várias formas.

**Entrevistador:** Ok. E agora também perguntar, e passar para a frequência dessa reflexão. Há pouco tinhas falado um bocadinho sobre isso. Eu queria que desenvolvesse um bocadinho mais se é que dá para dizer.

**Entrevistado:** É assim. É aquilo que eu te dizia. A frequência não tem... Não tem uma obrigatoriedade de ser X vezes por dia, por semana. Durante não sei quanto tempo, ou todas as semanas temos que pegar um jogador de tal posição e temos que fazer uma intervenção sobre este jogador. Não, não tem a ver com isso. Tem a ver com... Eu vejo as coisas por prioridades, primeiro. Qual é que é, dentro do nosso plantel, as maiores prioridades a nível individual? Porque a minha visão aqui é essa. Obviamente eu gosto muito de ganhar, sou muito competitivo, mas nunca ponho a competitividade à frente daquilo que é o desenvolvimento de cada um dos miúdos. E a nível dos miúdos, qual é que é a nossa prioridade? São os que têm o maior potencial, ou que nós consideramos que têm o maior potencial. Primeiramente, isto é tudo teórico. Não quer dizer que depois um jogador com um potencial elevado, um potencial A, vá concretizar depois este potencial. Se calhar depois os miúdos com potencial B até conseguem chegar, ou que nós achávamos que era um potencial B, acaba por conseguir concretizar. Pronto, mas temos que nos agarrar a alguma coisa. Então vamos por prioridades. E se aquilo que recomendámos para eles está a desenvolver de forma normal para a malta com maior potencial. Se calhar depois podemos começar a pegar nos outros. Não quer dizer que não pegamos nos outros, mas não pegamos é com tanta frequência. Mas a necessidade dessa reflexão surge com as dificuldades que eles vão tendo ao longo da época. E há muitas coisas que tu podes pegar. Por exemplo, se agarrarmos num extremo, quais é que são as características ofensivas de um bom extremo ou de um extremo topo. Tem que ser capaz no drible, finta e simulação. São as mais importantes, drible, finta e simulação, velocidade, ao nível da velocidade o que é que podemos melhorar? Pouco, mas se pegarmos na técnica de corrida, na amplitude de passada e na frequência e na forma como corremos, se calhar podemos melhorar alguma coisa. Se calhar no ginásio, se aumentarmos um bocadinho a massa muscular, também podemos aumentar alguma coisa ao nível da velocidade. Capacidade de aceleração, capacidade de cruzamento, capacidade de remate e depois passas para o outro domínio que é a questão da lateralidade que dá um... que aumenta exponencialmente todas estas características que um miúdo possa ter se conseguir utilizar o pé esquerdo próximo da... estou a falar para um destro, por exemplo, próximo daquilo que faz com o pé direito. E é um bocadinho por aqui.

**Entrevistador:** Ou seja, é muito mais pela necessidade individual do que por aquilo que possa ter acontecido num treino ou num jogo.

**Entrevistado:** Claro, sempre. Eu não vejo a formação de outra forma. Aliás, eu acho que se agarrasse nuns sub-17 ou nuns sub-19, por exemplo, eu continuo a ver as coisas da mesma forma. Eu acho que nós temos que preparar um sub-19 para quando jogar... Porque não é a

mesma coisa. Eu tive uma experiência há uns tempos, proporcionado pelo \*clube\*, acompanhei... uma equipa de Liga 3. E o meu primeiro impacto lá é... opá é uma reação do género. Estes gajos não têm a qualidade dos nossos miúdos sub-19, mas se nós quiséssemos agarrar nem 80% ou 90% dos nossos sub-19, eles não conseguiriam jogar à intensidade que estes gajos jogam. Porque é uma diferença abismal. Portanto, eu continuo a acreditar que é uma constante formação. Porque os miúdos só vão... Ok, tu consideras que este miúdo é muito bom este ano, no passe longo, o que eu considero num passe longo, pá ser um gajo capaz de fazer um passe a quarenta, trinta metros já nos iniciados, eles têm que ser capazes de fazer, têm que ser capazes de usar o pé não dominante, todos, se olhares para o nosso plantel, a maior parte deles já sabem que nós estamos sempre em cima deles com a questão do pé não dominante, pé não dominante é um *feedback* recorrente. E tu no meu plantel tens se calhar, com o pé dominante, tens a maior parte dos miúdos, cerca de 60 a 70% dos miúdos conseguem-no fazer com as exigências para este patamar. Depois tens para aí cerca de quinze a vinte que já fazem para patamares acima. Se fores ver o meu central esquerdo, por exemplo, faz passes a longa distância com maior precisão do que a maior parte dos juniores que tu tens. Neste jogo que tivemos com o Belém, é incrível, ele faz três, quatro passes, a quarenta, cinquenta, sessenta metros, no pé do extremo. E às vezes cria alguma... Pode ser dele, mas também pode ser, pode ser inato dele, muitas vezes pode ser a parte inata, mas também pelo trabalho que ele desenvolve. Eu não gosto de puxar as coisas para mim. Nós estamos lá, damos o *feedback* que achamos necessário, mas são eles que trabalham para se desenvolver. Pronto, isto para dizer o quê? Que acaba por ser, passando aí para a questão da reflexão, acaba por ser mais virado para a necessidade individual de cada um deles, na minha opinião, do que virado para o coletivo ou para aquilo que é necessidade da equipa. Ou de um jogo, do jogo que vamos fazer no próximo fim de semana. Isso deixamos 10 minutinhos de cada semana para... 10 minutinhos de cada semana, agarro neles, vou ali e falo com eles um bocadinho sobre o adversário e nesta fase final. Na primeira fase nem sequer pegámos no vídeo.

**Entrevistador:** Certo. Já agora eu ia pegar precisamente nessa duração. Em média da reflexão, estamos aqui a falar de várias reflexões. Uma, falaste agora, se calhar mais coletiva, se é que podemos chamar disso de reflexão, da análise do adversário. Outra, dessa tal necessidade individual dos jogadores. Queria que desenvolvesse um bocadinho mais. Se é que é possível dar uma duração média?

**Entrevistado:** Mas minha ou a minha com eles?

**Entrevistador:** Das duas.

**Entrevistado:** Epá, a minha há dias que eu adormeço a pensar nas coisas. Certo. E então tem uma duração... Eu... Eu costumo dizer que estou a dormir e estou a refletir. Portanto, são poucos os momentos do dia que eu consigo desligar daquilo que faço porque gosto muito daquilo que faço. E não consigo dormir descansado, eu vou-te dar um exemplo, para perceberes um bocadinho daquilo que é a minha forma de estar aqui. Tenho 34 miúdos aqui e numa fase final já utilizei... Primeiro na primeira fase utilizámos todos no mínimo 200 minutos. E passámos mal atenção. Tivemos dificuldades, apesar de só termos tido uma

derrota, tivemos dificuldades no apuramento porque só passavam duas equipas. Teve ser sempre coisas com muita responsabilidade, mas a acreditar também naquilo que é o trabalho dos miúdos. Mas mesmo nesta fase final, só para aí... Pá não sei ao certo, mas são para aí cinco que ainda não jogaram. Em 34 miúdos. Portanto, eu não me consigo deitar ou dormir descansado se não fiz o melhor que podia fazer por eles. Desde que eles mereçam, obviamente. E, portanto, estou em constante reflexão sempre.

**Entrevistador:** Então eu voltava aqui um bocadinho à pergunta anterior da frequência, óbvio pegando sempre no fundamental que é a necessidade individual do jogador, mas é quase uma reflexão diária.

**Entrevistado:** Sim, minha é. Estou sempre a pensar... isto da reflexão é está sempre presente. Eu não consigo, tu não consegues, só desligas quando estás com a família ou quando estás em momentos de diversão. Mas quando não estou em coisas... Ou quando estou... Sei lá, utilizo um escape meu para me desligar um bocadinho das coisas, é ver séries, ou ver filmes, ou qualquer coisa. E eu mesmo desporto na televisão, nunca vejo futebol. É uma coisa que tenho. Não vejo futebol na televisão. Se for para ir ao estádio, vou. Mas se for para ver na televisão, não vejo. Vejo basquete, vejo andebol, vejo outras coisas. E aí consigo desligar, mas se não estiver, estou a almoçar, estou a refletir um bocadinho antes, deixa-me lá pensar o que é que aconteceu, o que é que não aconteceu, o que é que posso fazer, o que é que não posso fazer. Portanto aí sim diria que se calhar a frequência é constante praticamente. Mas e de discussão efetiva e de operacionalização aí não, acaba por ser mais só por aquilo que disse há bocado, mais necessidade.

**Entrevistador:** E é possível dar, por exemplo, uma duração média? Ou seja, dessa tal que é mais operacional?

**Entrevistado:** Opá, nunca é mais de, eu vou-te dizer. Eu, tanto pós-miúdos como pós-adultos, eu acredito numa coisa que é. Nós temos um tempo para podemos adquirir alguma coisa efetivamente. E esse tempo não é mais do que 15, 20 minutos. Tudo o que é mais que isso... E nos miúdos então é metade disso. Se fores ver uma palestra minha, eu não demoro mais de 7, 8 minutos a falar. Chego lá agarro nos miúdos, vou àquilo que acho que é essencial, àquilo que trabalhámos durante a semana e acabou. Tudo o que é mais que isso é desperdício de tempo e é estragar aquilo que foi dito nos primeiros 7 minutos. Se fores conciso, 7 ou 8 minutos, não mais que isso. Porque as coisas para mim resolvem-se é no campo. Não se resolvem a agarrar nos bonecos. A malta gosta muito, cada um tem o seu estilo. Eu é assim. Não gosto de me agarrar aos quadros, andar ali, a mexer, vamos para aqui, vamos para ali. Não, não é nada disso. Rejo-me pelo que fazemos no campo. E acredito que o jogo é uma resolução de um problema criado por número, tempo e espaço. Basicamente, e tem a ver com... Tens uma componente agregada a isto tudo que é o desenvolvimento individual dos miúdos num clube com esta dimensão. Agora, o jogo concretamente é assim. Se for, por exemplo, um patamar sénior, para mim é isto. Tirar partido das características dos jogadores. Depois temos que utilizar o tempo, o número e o espaço da melhor forma possível.

**Entrevistador:** Certo. Eu ia avançar e íamos se calhar aqui para aquilo que é o fundamental da reflexão. Ia perguntar quais é que são os pontos em que mais incide nessa reflexão e porquê. Falámos desta tal questão do desenvolvimento individual, que já percebi que é muito importante, mas ia perguntar se existem outros, quais é que são e porquê.

**Entrevistado:** Existem outros, obviamente. Existe... Tu não podes só... Faz parte da competência de cada um deles, nas várias dimensões do jogo, tu teres que lhes poder arranjar formas de as conseguirem passar. Agora, é aquilo que eu te disse, o individual sobrepõe tudo o resto, porque eu acredito que a componente estratégica, a tática, são domínios que tu consegues passar a um adulto. Por exemplo, a capacidade de passe, de remate, de receção com várias partes do pé, do corpo. São coisas que ou ganhas enquanto jovem, ou então ardeu. Vem-me lá ensinar a mim a rematar com o pé esquerdo em potência. Está bem... Enquanto estes miúdos, os miúdos são esponjas. E quanto mais novos, mais esponjas são. Até porque trabalhei muitos anos com eles, com malta mais nova, e sei o que é que estou a dizer. Mas mesmo aqui, isso é de total importância. E depois, qual é que é a ferramenta que vai fazer tornar... porque isto é muita bonito. Estás a falar, a ensinar os miúdos? Não, acho que é possível. E isto vai de encontro àquilo que eu te falava antes, é a tua experiência. Esta experiência de 16 anos com diferentes miúdos. O aspeto individual, se não for ligado ao criativo, pode ser ligado a uma parte física e biomecânica. E tu, se tiveres a capacidade de perceber aquilo que é a dificuldade que eles estão a sentir, por exemplo, um remate. Na minha opinião, existem vários tipos de remate. Se formos olhar para o remate em potência pura, na minha opinião, quando a bola sai do pé do jogador não pode levar qualquer tipo de movimento rotacional. Tem que ir como se fosse parada. A nível rotacional, vai parada, leva só o movimento de... translação. Mas pronto, leva só o movimento horizontal e ponto. Não roda a bola. E isto é... Tu aprendes a... Eu, pelo menos, falo por mim, aprendi a adequar o meu tipo de *feedback* não só com a experiência que tive na faculdade porque também tive... Eu antes de ir para desporto tive no técnico, por exemplo, tive em Engenharia Civil, tudo que é Física e há algumas coisas que também dá para transpor para aqui. Mas com os próprios jogadores em si. A primeira vez que vi um remate deste tipo a ser bem executado foi, por exemplo, nos sub... sub-11, com um jogador que já está na nossa equipa de Sub-23, acho que já experienciou equipa B também, que é o \*jogador A\*. Pá e a primeira vez que eu vi aquilo e disse, não, é isto. Um remate em potência, tem de ser assim. Se um puto de dez, onze anos consegue fazer, então os outros também têm de conseguir fazer. Isto é técnico, isto não é força. Ainda por cima ele era um “caga-tacos”. E é muito por aí. É depois tu adequares o *feedback*, ok, então a bola rodou. Se leva um movimento rotacional para a esquerda, então se calhar acertámos um bocado na direita, no lado direito da bola. Se a bola vai rodar para trás, se calhar batemos na parte da bola ou... Depois comecei a aperceber-me também que se tu não bloqueares a tua articulação do pé ali no tornozelo, se não a conseguires bloquear e fazer um... puxar o gêmeo para cima e bater bem com o pé sem... quase como se fosse... como se fosse uma raqueta. A raqueta não se parte quando batemos na bola. o pé é igual. E esta adequação do *feedback* a determinado acontecimento acaba por ser uma ferramenta mais específica. Não sei se era isso que estavas a perguntar.

**Entrevistador:** Ou seja, aquilo que eu depreendo disso é que em relação aos pontos em que mais incide na reflexão é mais uma questão técnica.

**Entrevistado:** Sim. Acaba por ser... Não estou a dizer que o resto não aparece. Mas eu gosto de me agarrar a isto porque são... Porque no fundo, depois, quando tu passas isto para a dimensão do jogo, tu olhas, por exemplo, para o Campeonato Nacional que nós temos. Eu arrisco-me a dizer isto. Nenhuma equipa... Nenhuma equipa. Não estou a falar... Quando nós falamos técnico, temos a tendência para... Para associar ao drible, finta e simulação, e à criatividade dos jogadores, e àquilo que eles fazem individualmente. Não associo a isso. Associo a todos os aspetos individuais que tu possas imaginar, até mesmo os defensivos, questão do carrinho, nós chamamos *tackle*, da carga, da forma como fazemos a carga, cabeceamento defensivo. Se os teus jogadores forem muito mais capazes que os outros, então aí... tu passa por um... é uma distância gigante. Por isso é que, se calhar, no nosso campeonato, a malta às vezes me diz ah, as equipas que vocês jogam são mais fracas. Ou são muito mais fracas, ou é fácil. Não é fácil. Nós ganhámos aqui ao Guimarães 6-0 em casa. Fomos fora empatámos 2-2. Eles também trabalham bem. Executam as coisas. Agora, quando as coisas começam a correr bem e o aspeto psicológico do adversário cai para níveis muito baixos, aí então a diferença é abismal. Pronto, e depois, quanto mais capaz fores tecnicamente nestas idades, dando-lhes o aspeto tático e estratégico, acaba por ter muito mais efeito. Agora, não vamos confundir, eu nunca falo daquilo que é a compreensão do jogo e o nosso modelo de jogo. Não, isso está sempre presente em todos os treinos. A compreensão dos princípios do jogo, a interpretação do jogo. Isso está sempre presente. Agora, eu falo é, se levars só a única e exclusivamente para o lado de estratégico, como é que pressionamos? Pressionamos com um, pressionamos com dois, pressionamos com três. Se saímos a três, se saímos a quatro, se os médios estão por dentro, se os extremos estão por fora, se o médio quando está dentro tem que estar fora. Esquece. Isso acontece naturalmente pela compreensão do jogo ou em alguns momentos específicos de fases. Por exemplo, estás num torneio. Estás numa final de um torneio, ou numa meia-final. Precisas de alguma afinação neste ponto. É pá aí está bem. Ok. Aí falamos sobre isso. 80% do resto não falamos.

**Entrevistador:** Certo, ok. Muito bem. Eu avançava um bocadinho para dentro desta própria reflexão, principalmente aqui com a equipa técnica ou com o próprio, sozinho, eu perguntava se realizavas algum tipo de avaliação, seja a nível pessoal, a autoavaliação, ou aos atletas? E de que forma?

**Entrevistado:** Sempre. A mim, então, estou-me sempre a autoavaliar.

**Entrevistador:** De forma qualitativa, suponho?

**Entrevistado:** Sim, e mais o que é que a minha intervenção despoletou no processo ou no indivíduo. E se foi de encontro àquilo que eu queria ou não. E estou constantemente a fazer. E isto depois... À medida que vais passando os teus anos como treinador ou formador... Eu costumo dizer que eu não sou um treinador, sou mais formador ou professor do que treinador. E isto depois vai-te ajudar e vai-te fazer com que... Ninguém é igual, mas há muitos miúdos que são parecidos uns com os outros e depois podes criar a tua própria base de intervenção e se calhar algumas intervenções dão para determinado tipo de miúdos. Pronto com a equipa

técnica... Opa! É... Acho que é um bocadinho da mesma forma. Mas aqui existe, acaba por haver uma ferramenta muito importante, que é a questão da discussão. Uma discussão, nós discutimos sempre, quando falo em discussão, é sempre discussão construtiva. Nunca discutir só por discutir. E aqui acaba por ser vantajoso porque tens sempre incrementos de um lado e de outro que te podem levar a outro tipo de conclusões. Se for sempre só uma reflexão pessoal, eu gosto muito de a fazer, mas nunca é tão eficaz se for discutido em grupo, porque tens outro tipo de *input*. E depois tens de ter é a capacidade para os absorver. Às vezes, há malta que não tem essa capacidade de... Ok, eu já estou aqui há não sei quantos anos, eu já não tenho muita paciência para ouvir os outros. Eu gosto de ouvir. Gosto de ouvir quando é construtivo, gosto muito de ouvir quando me trazem. Agora, adequo sempre aquilo que é os *inputs*, àquilo que é a minha personalidade, a minha forma de ser e estar. Fiz questão de acompanhar aqui muitos treinadores na formação enquanto era jovem. E a minha principal preocupação é nunca vou perder a minha identidade. Eu vou ser eu. Mas vou tentar tirar aquilo que estes gajos são bons por alguma razão. Então, o que é que eu posso tirar deles? Para... Para a minha própria pessoa. Aqui acaba por ser uma reflexão pessoal. Hoje em dia, com a minha equipa técnica, acho que a capacidade que eles têm de colocar *inputs* àquilo que é discussão e à reflexão sobre aquilo que estamos a trabalhar, seja o coletivo ou o individual, é muito importante. Mas para isso também tens de ter, lá está, tens de ter um grupo capaz de fazer *inputs* positivos, senão, depois caís naquilo que eu não gosto. Que eu odeio, que é o nós estarmos parados numa mesa, porque temos que estar, porque marcámos e aquilo não deu proveito nenhum. Odeio (risos). Isso para mim é a pior coisa que me podem fazer.

**Entrevistador:** Ok. Eu ia só tentar desenvolver aqui um bocadinho, naquela reflexão sobre os atletas, eu ia pedir só para dizer se podíamos desenvolver aqui um bocadinho mais desse tipo de avaliação, ou de que forma é que ela é feita, seja sozinho ou com a equipa técnica?

**Entrevistado:** Pá pronto temos aqueles mecanismos que eu te falei que é... Eu posso te dar um exemplo, por exemplo, quando estava nos sub-11, nós temos vários tipos de documentos que temos que os fazer e que nos ajudam a fazer essa avaliação e aquilo vai ao pormenor. Por exemplo, tu tens lá um documento que é passe com o pé dominante, curta, média, longa distância, parte interna, parte externa, peito do pé. Receção, pé dominante, parte plantar, parte externa, parte interna, peito do pé. Agora imagina isto multiplicado por não sei quantas ações. Portanto, isto é uma ferramenta que nós temos, que nos permite fazer essa avaliação. Depois tens a avaliação, consoante a experiência que tu tens, se calhar já não precisas de te agarrar a esta ferramenta, já tens a ferramenta interiorizada e acabas por fazer, eu hoje em dia quase não me agarro aos documentos, é pouco, porque já tenho aquilo tão interiorizado que chego lá debito o que tenho a debitar e pronto. Concretamente aqui na nossa equipa técnica temos o \*treinador A e o treinador B\*, que são os treinadores que nos acompanham, que têm essa missão de fazer isso de forma mais formal. E depois aquilo é debatido e é, por exemplo, tu agarras no plano, na avaliação que fizeste, pontos positivos, pontos negativos de cada um deles. Negativos não, a melhorar. Depois agarras naquilo, vais falar com os miúdos, cada um deles tem... isso por exemplo é uma coisa que fazemos com uma frequência fixa. Há três momentos durante o ano que lhes entregamos um documento com coisas a

melhorar e aquilo que são os aspetos positivos no momento. Se bem que, é como eu te digo, aquilo é eficiente, eu acredito que aquilo tenha alguma eficiência, mas é mínima. Os miúdos não funcionam assim hoje em dia, esquece isso. Os gajos querem é computadores, jogos, mas é mesmo assim. Computadores, jogos, telemóveis e acabou. Portanto, ou tu entras dentro daquele mundo deles, para lhes ganhar a atenção e depois és eficaz naquilo que fazes no treino, porque aí eles gostam. Então, se é para lhes dar os *tablets* para a mão, para depois eles verem o que é que fizeram mal, o que é que não fizeram, que é espetas aqui um puto a olhar para a televisão mais do que 10 minutos esquece não tem efeito nenhum. Nem nos putos, nem nos séniores. É o que eu acredito. Não estou a dizer que, se calhar, alguns até apanham. Mas duvido. Opá eu não gosto. Como é que eles hão de gostar? Portanto, é um bocadinho por aí, mas nós adultos fazemos essa avaliação pormenorizada. Depois temos é que ter cuidado com o que é que passamos para eles.

**Entrevistador:** Claro, ok. Estamos a entrar já no final. Eu ia perguntar, ou seja, naquilo que é o após a reflexão. Ou seja, o que é que esta reflexão influencia em algumas ações futuras que possam ter? Ou seja, nessa questão de um jogador, de ele ter que melhorar isto ou aquilo, refletirmos sozinho ou com a equipa técnica, o que é que me fez, dentro da minha reflexão, o que é que me fez a levar a dizer que ele hoje tinha que melhorar isto e amanhã já tenha que melhorar aquilo? Por exemplo, podemos falar nisto como podemos falar no jogo ou como podemos falar no treino.

**Entrevistado:** Eu acho que a seguir à reflexão, foi aquilo que primeiro tu falaste, é a forma que, ok, precisamos melhorar isto. Porque uma reflexão é sempre sobre, das duas uma ou estamos muito bem numa coisa, como é que vamos manter essa coisa? Ou então como é que vamos melhorar aquilo que estamos menos bem?

**Entrevistador:** A pergunta vai mesmo nisto que é, o que é que eu penso, que me diz para irmos melhorar aquilo?

**Entrevistado:** Opa, no futebol, das duas uma. Ou tens que melhorar individualmente ou coletivamente. O que é que te levou a pensar que, pronto e aquilo já vai bater naquilo outra vez, que eu já disse para cima, que é aqui muito da minha preocupação individual. Raramente é coletivo. Não é raramente, ou é... se calhar se for quantificar é vinte, oitenta, 20% para uma coisa, 80% outra. Depois para além das outras dominantes todas que existem aqui, da questão do social, da escola, do dorme, não dorme, do pegou-se com um, pegou-se com o outro. São toda uma panóplia de problemas que eu tenho aqui para resolver no ano inteiro. Mas pronto vamos concretamente às questões do futebol. Portanto, para mim é... É porque há alguma coisa a melhorar ou então há uma preocupação sobre manter o nível a que estamos. É um nível elevado. Por exemplo, agora na fase final, foi sempre isto. Foi. Ui, andámos - falando uma linguagem mais corriqueira - andámos com o caraças aqui neste jogo. No primeiro jogo, andámos com o caraças. Pá, como é que vamos levar os putos? Refletindo, é como é que vamos levar os putos a manterem o mesmo nível individual que tiveram e coletivo neste jogo? Pronto, portanto, isto aí é aquela preocupação de manter. E é uma preocupação. Porque tens sempre medo que aquilo caia para um patamar. Então aí passa por operacionalizar as unidades de treino. Ok, isto foi bom, isto foi bom, mas como é que podemos manter isto

neste nível? Então, vamos preconizar os exercícios e a forma, e adequar o nosso *feedback* a isso para manter essa constante vontade de querer e continuar a manter este nível. O outro é mais fácil. É tu olhas para um miúdo e vês, pá este gajo não consegue cruzar com pé esquerdo, nem levantar a bola do chão. Então o que é que a seguir à reflexão pensas? Então, vamos, está identificado o problema, agora como é que o vamos resolver? Pronto, como é que o resolvemos? Lá está, é, primeiro que tudo, a maior ferramenta de todas é a experiência, porque já viste vários miúdos a evoluir e sabes o que é que lhe tens que dizer. A segunda coisa é a frustração deles. Porque para eles aquilo não está a evoluir e para mim está. É como um simples fato. O puto bate na bola e para sem aquilo... Há um momento que é... Acontece várias vezes que é. Por exemplo, tu és destro, queres cruzar com o esquerdo. Tu se... Ali na altura do movimento, se parares o movimento e focares exclusivamente no bater da bola, tu já consegues levantar a bola. E depois tu tens que desconstruir isto tudo, isto não interessa para nada. O movimento tem que ser contínuo. Depois passam por aquela fase que nem levantam a bola. Depois já levanta a bola. E tu começa “Pronto, estás a ver? Já consegues levantar a bola assim.” Depois tens o miúdo, que é maturado, e que bate na bola recorrendo exclusivamente à força. Depois tens o que não é e que já só vai conseguir se atingir um nível técnico adequado. E depois isto tem várias etapas de evolução. E isto vai muito pela observação e pela capacidade que tu tens de observar aquilo que ele está a realizar ou aquilo que ele pensou, por exemplo, se formos para o domínio estratégico e tático, para a componente tática. Ok olhando, por exemplo, para os princípios de jogo, qual é que é a capacidade dele, ou para o comportamento da linha defensiva, por exemplo. E da questão da bola descoberta, descoberta. Tu tens que perceber quais foram os passos que os comportamentos dos miúdos vão tomando. E tens que te meter no fundo um bocadinho dentro da cabeça deles para perceberes o que é que tens que evoluir ou não. Mas isto lá está, se isto fosse matemática era uma maravilha. Isso aí então para mim (entre risos) era uma baba.

**Entrevistador:** Certo. Ok. Ia perguntar, avançando agora um bocadinho para a frente, se sentes de alguma maneira a necessidade da criação de uma ferramenta específica de reflexão que o ajude neste processo? Ou se, por outro lado, estás satisfeito com esta maneira como refletes?

**Entrevistado:** Estou... eu não sinto necessidade. Mas estou sempre aberto àquilo a que as pessoas me possam... eu nunca nego, vá lá, conhecimento eu nunca nego. Portanto, se aparecer aqui alguém que me diga assim “Já pensaste se podes a seguir a um jogo, fazer isto, isto e isto para te ajudar a refletir, para melhorar tal e tal assunto?”. Pá quanto mais, para mim, melhor. Não pode é ser uma coisa muito entediada... eu sou assim, pode ser uma coisa que me leve para uma sala e que eu tenha de estar lá uma hora fechado a ouvir um indivíduo a falar para mim isso aí (risos) ardeu. Não, tem que ser uma coisa. Chegas ao pé e dizes, “Olha, se fizeres assim, assim, assim, assim.” explicas-me aquilo em... Lá está, vai bater naqueles dez minutos, vinte minutos que te falei. “Se fizeres isto assim, assim, assim, não achas que podes ter proveito nisto, nisto e nisto?” E eu “Mas como?”. “Então assim, assim, assim.” E aquilo se me agrada, ou se for interessante logo à primeira vista, sou o primeiro a utilizar logo. Depois eu vejo se deu resultado, se não deu, mas não tenho problemas

nenhuns em que as pessoas me abordem nesse sentido. Ou quem diz isto, diz. Então, porque é que ensinas o miúdo de a rematar dessa forma e não ensinas da outra. Eu gosto muito de ouvir as coisas, não tenho problema nenhuns com isso. Aliás, este ano fiz questão de ter... Fiz questão de ter, não, fiz questão de forçar para que as pessoas me pudessem possibilitar a ter uma pessoa com história no clube, que é o \*treinador C\*, que está sempre ali, que tu já viste. E para além disso, para além da pessoa brutal que é, as coisas na altura dele ensinavam-se de outra forma. E é sempre importante tu teres uma pessoa que ensine de uma forma diferente e para além disso, tem a mística associada ao clube. E lá está isto vai bater outra vez naquilo que é... queres ser bom ou queres que as coisas corram bem, tens que ter uma boa equipa técnica. É pá sozinho não se faz nada e quanto mais queremos fazer menos fazemos. Pronto basicamente isto é a minha visão enquanto treinador.

**Entrevistador:** Certo, ok. E para terminar eu ia só perguntar se em relação a todo este processo de reflexão destas várias perguntas que fiz, se desejas acrescentar mais alguma coisa que possa ser pertinente naquilo que é o teu processo de reflexão, naquilo que não fazes agora mas achas que poderias fazer de outra maneira, algo que queiras acrescentar?

**Entrevistado:** Isto da questão da reflexão é sempre muito ambíguo, na minha opinião. Nós estamos completo com... Inconscientemente estás sempre a refletir. Agora, quantificares isto de uma forma racional ou até mesmo qualitativamente, é um processo mais complicado. Eu acho que isto é uma questão interessante, no entanto, vai sempre depender de indivíduo para indivíduo e acho que cada um tem a sua forma de ser e de estar. Sinceramente, não acrescentava nada. Acho que te falei aquilo que... Muito resumidamente, aquilo que é a forma de eu trabalhar e de resolver as coisas aqui, neste capítulo. Certamente, se falares com outras pessoas aqui, vais ter... Se classificares um gráfico de simplicidade para a complexidade eu estou na parte da simplicidade cá em baixo. Quais é que são os efeitos disso naquilo que é o desenvolvimento dos jogadores? Que é o que importa aqui neste clube na minha opinião? É pá não sei. Sei que os vejo crescer muito ao longo do ano. Sempre, sempre. Sei que a malta gosta muito de ganhar aqui. Gosta de ver campeonatos e levantar taças, seja do bilhar, seja do que for. Bem, eu nunca me preocupei com isso, mas também gosto muito de ganhar. Foi muito mais as vezes que ganhei, que ganhámos, do que acho que perdi. Sem me preocupar com a questão de ganhar exclusivamente. É pá é isso. Acho que é uma coisa que tu... Se estás aqui este ano, aproveita. Bebe o que tiveres que beber daqui, que há aqui muita gente que sabe muita coisa. Mas que veem as coisas de maneira diferente. Depois é. Tens que adequar as coisas à tua personalidade. No fundo é... A meu ver, isto acaba por ser mais benéfico para ti, e tu fazeres uma própria reflexão daquilo que são as reflexões de cada um, do que achares, se calhar, cientificamente, aqui algum ponto de... sei lá, chegares a uma conclusão muito específica sobre o que é isto, acho que vai ser sempre muito ambíguo. No entanto, tu agora estás a fazer isto, acho que para ti vai ser proveitoso. Não sei que área queres seguir, mesmo dentro do futebol, mas certamente as pessoas vão te dar coisas para tu poderes beber daí. E basicamente era isto.

## Anexo X - Entrevista Treinador D

**Entrevistador:** Bom, dando início então à entrevista, eu começava por perguntar qual é que é para ti o grau de importância que dás à reflexão no processo de treino e no processo de jogo.

**Entrevistado:** A reflexão é vital para que consigas escolher os conteúdos a planear e a forma que tens de intervir após os momentos, quer de treino, quer de jogo. Essa reflexão traz decisões, traz escolhas de alguns caminhos. Decisões que, se calhar, foram tomadas previamente que terão que mudar de rumo, em função da resposta dada pelos jogadores, em função daquilo que foi operacionalizado, quer em exercício de treino, quer na proposta do plano de jogo, ou mesmo para validar junto dos atletas aquilo que foi o trabalho realizado e a ponte que é feita entre o trabalho realizado e aquilo que conseguimos atingir no jogo. Essa reflexão anda sempre de mãos dadas entre aquilo que se faz no treino e o que se faz no jogo e procura essencialmente mostrar aos jogadores alguns caminhos para que eles possam, de um ponto de vista individual, dentro de um grupo, seja um setor no campo ou seja mesmo numa dinâmica coletiva, perceberem algum aspeto a melhorar ou algo que a gente possa validar que eles estão no caminho correto para voltar a potenciar algum tipo de comportamento.

**Entrevistador:** Ok, muito bem. Posto isto, eu ia perguntar se realizas habitualmente esta reflexão, de que forma? E ia-te perguntar também já agora sobre esta questão de dualidade de treino e jogo. Se há diferenças entre a reflexão que fazes após o treino e a reflexão que fazes após o jogo?

**Entrevistado:** Sim, nós fazemos a reflexão após treino e após jogo. Não temos momentos formais para o fazer, embora essa formalidade acabe por estar de uma forma natural e implementada na nossa equipa técnica, sendo que aquilo que é planeado está claro para todos, em termos de treino, está claro para todos. O momento de intervenção de cada um dos elementos da equipa técnica também é reforçado com o conhecimento dos conteúdos que estão a operacionalizar e, portanto, acabamos por no final ou do treino ainda em campo ou no gabinete reforçando com as imagens que vamos tendo disponíveis dos exercícios de treino aquilo que sentimos comprovando ou não comprovando aquilo que fomos sentindo ao longo do treino. Obviamente que também numa fase inicial da época, julgo importante haver não só uma reflexão naquilo que são os comportamentos e as ações dos atletas, sejam elas individuais ou coletivas, mas também naquilo que é a reflexão, essencialmente, e isso foi algo importante a trabalhar este ano, porque embora toda a gente não seja estranha, mas a dinâmica da equipa técnica foi implementada este ano porque não tínhamos hábitos de trabalho juntos. Portanto, o nível da reflexão também acaba por colidir com aquilo que é a dinâmica da equipa técnica, as definições de funções de cada um e de algum alinhamento que eu preciso, alguma correção que eu preciso de fazer junto dos elementos da equipa técnica. Portanto, numa fase inicial não só entra o comportamento dos jogadores, mas também entra aquilo que é a nossa dinâmica enquanto equipa de trabalho, a nossa sincronia enquanto elementos de equipa técnica para entregar um bom produto aos jogadores, seja no *feedback*, seja na organização do exercício, seja no posicionamento dos elementos da equipa

técnica em treino, seja no tirar ou não tirar fora de jogo, sermos mais rigorosos, menos rigorosos, portanto o nível de reflexão no início também bate muito com aquilo que é o trabalho da equipa técnica.

**Entrevistador:** Esse é um assunto que eu quero explorar um bocadinho mais à frente, porque essa questão, esta dualidade de nós refletirmos sobre os jogadores, mas também sobre nós próprios enquanto equipa técnica, ou sobre a intervenção da equipa técnica, acho que é muito importante. A seguir eu já tenho mais alguma pergunta para fazer sobre isso. Eu ia só questionar sobre aquilo que são algumas ferramentas de reflexão que já estão validadas cientificamente. E ia-te perguntar se utilizas, se sim, qual, e se não utilizas, se até podes conhecer alguma mesmo não utilizando.

**Entrevistado:** Não, não utilizamos.

**Entrevistador:** E em relação a alguma, ou seja, aqui estava a falar de uma ferramenta mais prática de reflexão.

**Entrevistado:** Quando tu dizes ferramenta, é de algum tipo de questionário?

**Entrevistador:** Sim, por exemplo, que seja específico, porque de facto eu sei que eles existem. Aqui o objetivo é...

**Entrevistado:** Ou seja, tu dizes junto dos jogadores, por exemplo, depois de entregares um conteúdo, passar aos jogadores?

**Entrevistador:** Não necessariamente com os jogadores, mas dentro da equipa técnica. O próprio treinador responder. Ou seja, eu posso explicar porque aqui a questão é a seguinte. Eles existem, mas se aqui neste exemplo, num centro de formação de elite, os treinadores não utilizarem, e aqui o trabalho é bem feito, será que essa ferramenta é tão importante?

**Entrevistado:** Claro, eu percebo que muitas vezes temos que suportar tudo em termos científicos, mas obviamente que a nossa sensibilidade, o olho de cada um, a experiência que cada um tem e, felizmente, nós na equipa técnica de juniores temos muita gente com muita experiência, que tem muitas horas de prática... mas também não nos fechamos a nenhuma ferramenta que nos possa auxiliar e até poder acelerar um pouco esse processo de reflexão. Não usamos, se calhar por desconhecimento, era mais confortável para mim dizer que conheço e dizer que não usamos de forma consciente porque não nos vem acrescentar nada. Não temos esse hábito, nem houve até ao momento intenção de ir à procura. Agora, eu sou uma pessoa que não nego nada à partida, gosto de conhecer para depois dar a minha opinião a dizer se sinto que é válido ou se sinto que não é válido para nos ajudar, mas é certo que não as usamos.

**Entrevistador:** Já agora eu aproveitava para pondo aqui um bocadinho de parte esta questão da ferramenta e ia perguntar por alguma base teórica e no surgimento desta questão de algumas entrevistas que tenho vindo a fazer surgiram não bases teóricas especificamente relacionadas com a reflexão, mas alguns livros que os treinadores têm por base ou tiveram por base, se calhar no início da sua carreira, no fundo para toda a sua intervenção, mas que os ajudaram também a criar esta reflexão. Eu perguntava-te se tinhas algum livro de base

que tenhas lido mais recentemente ou não ou até mais no início da carreira, que te possa ter ajudado nesta questão mais geral ou até da reflexão?

**Entrevistado:** Já li tanta coisa. Obviamente que o *boom* do Mourinho teve um impacto muito grande. Todos os livros que incidiram na sua prática e de uma forma mais teórica, a questão da periodização tática, que esteve muito em voga e que nós vamos de alguma maneira utilizando alguma coisa. Tenho outras teses do Carlos Carvalhal, que colidiam ali com a questão da recuperação, mas acima de tudo, épa muita coisa do Guardiola também mais de quem esteve com ele no Bayern de Munique, por exemplo, mas que bate um pouco na reflexão, se calhar mais, esses livros acabam mais por bater na questão de reflexão na minha enquanto treinador, n'algumas crenças que vou tendo e que alguns desses livros acabam por validar ou outros nem tanto, mas também há coisas que vou lendo sobre valores, sobre a forma de estar com o grupo, sobre todas estas questões que nós vamos refletindo, que agora se calhar ainda não há muitos livros sobre isso, mas se calhar ainda é algum daqui a escrever porque a questão relacional é importante e a questão dos miúdos terem tudo praticamente dado, aqueles que têm talento e perceber o que é que nós lhes podemos entregar mais e se calhar não é tanto a nível técnico ou tático, o conhecimento do jogo que eles têm é muito, é tentar fazer com que eles passem por experiências, sejam elas positivas ou até mesmo negativas, porque isso também faz parte, para que eles num futuro, seja ele mais próximo ou mais longínquo, pelo facto de terem passado por essas experiências, seja mais fácil lidar com alguma coisa no futuro. Épa, não tenho assim nenhuma referência para te dar de forma lógica, mas a minha viagem na literatura não é não é curta gosto de pegar em muita coisa.

**Entrevistador:** Certo, certo. Ok. O caminho é este, é isso mesmo. E eu ia avançar para aquilo que é o aprofundarmos da reflexão em si, deste processo, mais em detalhe e podendo desenvolver cada vez mais. Já foste tocando aqui numa outra coisa, mas eu começava por perguntar com quem é que tu realizas a reflexão, há bocadinho, tocaste em alguns pontos, mas efetivamente com quem é que tu realizas essa reflexão?

**Entrevistado:** Em primeiro lugar com a equipa técnica, com os meus treinadores adjuntos, mas muito também com todo o staff porque essa reflexão não fica só pelo exercício de treino, não fica só pelos comportamentos técnico-táticos do jogo e cada vez mais a reflexão passa por não balizarmos apenas a nossa intervenção naquilo que é o conteúdo técnico-tático, como eu dizia eu sinto muito a necessidade de ouvir o fisioterapeuta, de ouvir o fisiologista, de ouvir que tenho ouvido este ano de uma forma mais vincada a questões fisiológicas do treino, derivada também ao facto de termos de GPS e de me querer inteirar um bocadinho mais na área, essa reflexão é feita. Portanto ela é feita em vários níveis, de uma forma mais, mais, premente logo a seguir ao treino, as questões do treino com a equipa técnica, portanto, treinadores adjuntos, com o fisiologista o apontar de cada exercício de treino de uma forma mais informal, logo após o mesmo, se houve talvez alguma disparidade daquilo que estava planeado para aquilo que realmente foi operacionalizado. Eu tenho logo o *feedback*, essa reflexão é feita na hora, apesar de que como fisiologista, semanalmente, essa reflexão é feita com dados de GPS, caracterizando cada treino, cada dia de treino, aquilo que estava perspetivado para esse dia e em cada um dos exercícios, se foi ao encontro daquilo que era

expectável ou não. E depois, não só semanalmente, onde temos uma reunião formal com todo o staff, é para mim importante ir bebendo daquilo que são as sensações dos miúdos e muitas vezes, porque uns jogam mais, outros jogam menos, ir percebendo o enquadramento e a forma como eles vão reagindo ao facto de serem mais opção, menos opção, o cuidar muito dos atletas que vão sendo menos utilizados. Essa reflexão é importante também, e agora passando aqui a questão para o lado dos atletas, a reflexão é feita juntamente com os atletas numa fase em, sei lá, 70% ou 80% da época, de uma forma coletiva. A reflexão é feita no primeiro ou no segundo dia de treino da semana ou no segundo dia da semana com os atletas, em função daquilo que foi o jogo anterior, mas também em pequenos grupos ou de forma individual com os atletas, se há necessidade de enaltecer ou de vincar algum comportamento que seja importante e que não valha a pena passar a mensagem para todos, porque a reflexão, quando é feita de forma individual, nós vamos conseguir atingir um comportamento, mas há um compromisso que se vai criando entre treinador e atleta e esse compromisso facilita na minha opinião aquilo que é a intervenção no campo. E obviamente que o papel do treinador principal é grande e tem mais impacto, mas o auxílio da equipa técnica, a forma como os treinadores adjuntos estão sincronizados para incidirem mais em determinados atletas. Essa reflexão também é feita junto deles, não só por mim, mas por parte da equipa técnica também.

**Entrevistador:** Ok, certo. Muito bem. Para além deste, com quem, eu ia perguntar a frequência dessa reflexão. Há pouco falavas dessa reunião semanal, mas há mais do que isso, pelo que me tinhas dito.

**Entrevistado:** Sim, a reunião semanal é a reflexão do nosso trabalho enquanto equipa, enquanto staff, juntamente com os atletas. Obviamente que não é só reflexão, há a discussão de vários pontos, mas acima de tudo numa fase inicial, a reflexão da nossa prática para irmos alinhando para a semana seguinte ou para o mês seguinte, aquilo que são ajustes à nossa forma de estar, sejam elas rotinas dos atletas, recebemos o *feedback* também dos miúdos sobre as rotinas que vamos implementando ao longo das semanas. Portanto, essa reflexão é feita de uma forma formal todas as semanas juntamente com o staff, mas é feita de uma forma informal, onde eu me dirijo a cada um dos elementos da equipa técnica e de staff para perceber como é que as coisas estão a rolar. Nas diversas áreas, com a psicologia, com a fisiologia, com a fisioterapia, o departamento médico, as áreas que não estão tão próximas de mim no dia a dia, porque ali sentados temos uma reflexão diária próxima, mas acima de tudo a reunião semanal serve para toda a gente estar a par de muita coisa que se vai falando ao longo dos dias e que podem ficar esquecidas nos corredores e nas conversas, mas há muita coisa que toda a gente precisa de saber. E o que é que ganhamos quando juntamos essa informação? Que muitas vezes refletimos e discutimos com ou com outro elemento da equipa técnica e depois a partilhamos no seio do staff, saltam outras ideias e outras formas de estar que já foram refletidas num nicho mais pequeno, mas que na forma de estar, enquanto equipa de trabalho, acabam por aparecer mais formalizadas nesse momento. Em relação à reflexão com os jogadores, essa é feita todas as semanas também. Procuramos que todos os meses, todos os jogadores tenham uma intervenção por parte da equipa técnica, seja o treinador principal ou outro treinador-adjunto ou outro elemento da equipa técnica. E nesta

fase final, acho que julgo importante também tocarmos nesse ponto. Nós acabamos por tirar um bocadinho o pé, àquilo são as reflexões do jogo anterior, porque a carga já é muito grande, a época já vai longa, e procuramos reforçar positivamente alguns comportamentos quando preparamos o plano do jogo para o fim de semana seguinte. Ou seja, tudo aquilo que for terreno comum, que aquilo que vamos encontrar no jogo seguinte, possamos ter feito bem ou também mal no jogo anterior, nós conseguimos fazer a ponte entre uma pequena reflexão do que vem de trás e logo como rampa de lançamento para o crescimento. Vamos tendo esse cuidado de não saturar com uma reflexão tão massiva de uma hora, entre meia a uma hora, que fazemos durante a primeira fase da época, mas pintando aqui e ali com alguma coisa que se passou no jogo anterior, que vai conseguir fazer uma ponte válida para o jogo seguinte.

**Entrevistador:** Ok, certo. Para além desta frequência, eu queria perguntar também se é possível dar um número em relação à duração média dessa reflexão. Não só aquela que é feita semanalmente entre todo o staff, mas se calhar mais importante até a reflexão que é feita diariamente após o treino ou após o jogo e que muitas vezes, como me tinhas dito informal, mas que se é possível dar alguma duração?

**Entrevistado:** Não te consigo balizar em termos de número porque se há dias que ela não existe e não existe, há outros dias que salta um ponto que merece a nossa discussão no treino e há outros dias que o treino, quando bate nas relações, quando bate naquilo que os miúdos são verdadeiramente e aquilo que nós as estratégias que podemos utilizar para os ajudar, as relações prolongam-se por muito, muito tempo. Eu não te consigo dar um número médio porque tem muito a ver com a nossa sensibilidade de percebermos, pá, precisamos nos sentar para conversar muito bem sobre isto, porque coloca aqui em causa a estratégia, a escolha de caminhos para intervir junto dos jogadores que têm uma necessidade de intervenção maior, porque têm um nível de potencial maior e nós precisamos ter o nosso olho mais dirigido para eles, apesar de darmos importância a todos, aos que jogam e aos que não jogam, mas aqueles onde o clube tem um investimento maior da nossa parte também tem que haver um investimento maior claramente destacado dos outros, mas eu não consigo dar nenhum número em relação a isso.

**Entrevistador:** Certo, certo. Ok. E ia passar para algo que tu já foste falando aqui um bocadinho, mas eu queria desenvolver e que aprofundássemos ainda mais, que são os pontos em que mais incidem a reflexão. Ou seja, foste falando aqui aquilo que pode ser alguma resposta de um jogador no treino, falámos também sobre aquela que é a intervenção da própria equipa técnica. Eu gostaria que desenvolvesse um bocadinho mais, ou seja, já fomos falando do com quem, com que frequência, a duração e agora pergunto o quê? O que é que refletem no fundo?

**Entrevistado:** E a tua pergunta vai com a equipa técnica, com os jogadores?

**Entrevistador:** Os dois, os dois.

**Entrevistado:** Pronto, a reflexão com a equipa técnica, como eu disse, numa fase inicial passa por olharmos para as funções que eu deleguei em cada um deles, a forma como eu

senti a resposta, não só a operacionalização de cada um, mas também a forma de estar, a energia que metem na entrega desses conteúdos para os miúdos. Há coisas que eu consigo facilmente porque estou mais próximo. Ouvir o *feedback* e aquilo que me agrada reforço positivamente, o que não me agrada também reforço negativamente e procuro arranjar estratégias para, no fundo, é na intervenção, tem muito a ver com a intervenção, tem muito a ver com a conjugação das nossas forças, da forma como as nossas rotinas estão criadas, se o correu bem, se foi fluido, se não foi fluido, tem muito a ver com isso. Em relação aos jogadores, essencialmente, os pontos essenciais têm a ver com se os jogadores, de uma forma clara, se entregam no máximo das suas capacidades. Há exercícios que facilmente se percebe se eles respondem no seu máximo ou se se estão a cortar de alguma maneira e dessa forma esse é um ponto logo a partir da fase inicial da época que há coisas que não são negociáveis com eles. Portanto, estamos a atingir aqui não naquilo que é o saber fazer, mas é a intensidade com que o fazem, a energia com que o fazem e, essencialmente, nestas gerações que agora nos chegam, é importante olharmos para a continuidade dos momentos do jogo. Há muitos jogadores, e muitos deles estão no \*clube\*, porque são, sem dúvida alguma, um destaque naquilo que fazem na fase ofensiva do jogo, mas na forma como eu acredito e vejo jogo hoje em dia eu não consigo ver jogadores que se desligam continuamente entre fases do jogo e é algo que nós vamos dando muita importância numa fase inicial esse não desligar e não ser só não olhar para os jogadores como meios jogadores. Ok, fazes bem isto ofensivamente mas a gente quer-te inteiro. Para seres inteiro esta ligação entre os momentos do jogo tem que estar presente e este comportamento que tu estás a mostrar não serve. Não serve, isto não é negociável. Portanto, se não serve, vais ter mais dificuldades em jogar assim. Porque, tu tens muito talento neste e neste aspeto, dás muito mais do que todos os outros à equipa, mas esta descontinuidade do teu jogo, pá não condiz, porque que o jogo não para. Há uma equipa que tem a bola e depois deixa de a ter e nós temos que dar uma resposta com bola e uma resposta sem bola. Portanto, é procurar que todos eles sejam inteiros no jogo e não sejam só metades. E depois, quando já há essa parte que às vezes nem sempre fica resolvida, porque os miúdos são emoções e são estados de espírito e há tanta coisa que envolve a motivação deles neste momento que não só o jogo e o jogar, por jogar, há muitas expectativas na cabeça dos miúdos e nós temos que procurar perceber, quando isso não está ligado, perceber o que se passa com eles. Se há alguma coisa extra que esteja a interferir, para que a gente saiba apontar as nossas energias e tenhamos sensibilidade o suficiente para não ir à crítica de um determinado problema no jogo, se o problema não está aqui, está fora, portanto há que apelar um bocado à parte, um bocado não, na minha opinião, não é um pouco. Essa é a base, a questão humana e perceber o miúdo o que se está a passar para depois podermos intervir. Depois as questões mais de pormenor, as questões técnicas e táticas para eles darem um passo em frente na sua forma competente. E os pontos de reflexão não ficam exclusivamente naquilo que é o que falta para fazeres bem, mas também é o que estão a fazer bem. Isso para mim é vital porque se fechar um miúdo aqui numa sala para uma reflexão de vídeo ou chamar no final de um treino para uma reflexão imediata daquilo que aconteceu, sem suporte vídeo. Não pode ser só única e exclusivamente para aquilo que eles precisam de melhorar. Eles têm de sentir este reforço positivo naquilo que eles estão a fazer bem, porque se nós, na nossa geração, quando jogávamos, não gostávamos de uma reflexão conjunta, onde nos punham em causa à frente do grupo, hoje em dia esta geração, é uma

geração em que tu se fazes esse tipo de abordagem e nós também a fazemos, porque às vezes eles precisam de, quando eu sinto que eles precisam disso, de sentir um bocado de vergonha e se afundarem um bocadinho na cadeira, nós também o fazemos, mas fazemo-lo com alguma reserva cada vez mais, porque cada vez mais temos noção daquilo que são as características e o perfil das gerações que vêm e sentimos que cada vez que há um *feedback* ou um reforço negativo à frente do grupo, eles têm uma resposta. Tendem-se a esconder e não tendem a dar uma boa resposta. Por isso é importante saber fazer, se é em grupo, se é de forma individual, e saber também reforçá-los positivamente nos conteúdos que eles fazem bem.

**Entrevistador:** Ok, certo, muito bem. Ia a passar para aquilo que é, que pode ser uma parte da reflexão que tem que ver com a avaliação. E pergunto, se fazes algum tipo de avaliação, seja pessoal, ou seja, autoavaliação, ou seja, aos atletas e se sim de que forma é que fazem essa avaliação, seja pessoal ou aos atletas?

**Entrevistado:** Eu faço a minha autoavaliação (pausa) e como é que eu a faço? É assim há muitas (pausa) eu faço a minha autoavaliação, faço a minha reflexão, mas também gosto de ouvir quem está à minha volta para perceber o que sentiram em determinado momento. Como tudo isto não é só uma entrega de conteúdo, são emoções, e nós conseguimos associar, e a aprendizagem quando se junta a emoção, ela fica mais vincada na minha opinião e há muitas coisas que vou fazendo na minha intervenção com os atletas e algumas escolhas mais ou menos ousadas no meu discurso. Se há algumas que partilho com a minha equipa técnica, há muitas que não partilho, de uma forma propositada, porque quero que eles sintam ou tenham o mesmo nível de surpresa que os atletas têm, para que eu receba o *feedback* deles muito honesto por não estarem à espera de uma ou outra intervenção minha. Isto mais no âmbito emocional, que eu considero vital e que a minha reflexão tem batido muito mais nos últimos tempos no meu discurso, no meu tom de voz, na minha forma de estar, na forma como eu me coloco, na forma como me comporto, se meto a mão no bolso ou não, o que é que estou a passar, o meu gesto, o que é a minha linguagem não-verbal, tenho esta noção e o *feedback* que tenho da minha equipa técnica é muito importante, porque sei que é genuíno e daí a minha decisão de muitas vezes não lhes dizer o que vou fazer para ter um *feedback* ainda mais genuíno.

**Entrevistador:** Mas se tivesses que dizer, desculpa já agora, essa tua autoavaliação sempre de uma maneira qualitativa e informal?

**Entrevistado:** Sim. Sim.

**Entrevistador:** Ok. Em relação aos atletas, essa avaliação também é feita dentro da reflexão, digamos?

**Entrevistado:** A avaliação da prestação dos atletas?

**Entrevistador:** Por exemplo, sim.

**Entrevistado:** Sim, sim, é feita claramente, quer em treino, quer em jogo. Em jogo, como tu conheces, há uma ferramenta que o \*clube\* põe à nossa disposição para utilizarmos, onde

temos uma nota que avalia o rendimento e o impacto, maior ou menor, que acabaram por ter no jogo. Essa não deixa de ser uma reflexão onde um número espelha um pouco a subjetividade de cada treinador. Com a subjetividade que cada treinador olha para o número, porque podes dar a vários pesos aquele número. O número pode pesar mais o impacto que teve no jogo, seja ele positivo ou negativo, ou algum conteúdo, seja ele defensivo ou ofensivo, que queiras dar. E isso, esse número não deixa de ser um número muito subjetivo e que onde podemos agarrar vários conteúdos do jogo. Mas depois fazendo, tenho a minha ferramenta onde tenho os meus apontamentos de cada um dos atletas, onde vou colocando algumas notas importantes, que eu considero importantes na vida dos atletas aqui, quer nos dias de treino, quer nos dias de jogo, porque é uma ferramenta que me ajuda, no fundo é o meu bloco de notas, que me ajuda a ter um histórico daquilo que eu vou tendo boa memória naquilo que são alguns episódios importantes na vida de cada um, mas há coisas que podem ir acontecendo, seja comportamentos mais desviantes, ou mais que no jogo o miúdo não foi convocado, ou foi convocado, não foi utilizado, mandou um pontapé numa \*porcaria\* qualquer e foi com uma azia do caraças fazer um treino compensatório no final do jogo. Pequenas notas que me ajudam a balizar o crescimento e o comportamento que cada atleta vai tendo. Mais da parte emocional, mas também obviamente da resposta que vão dando em treino e em jogo.

**Entrevistador:** Ou seja, esta avaliação aos atletas é por um lado quantitativa e formal, aquela nota do jogo, mas também, estavas agora a dizer, mais qualitativa e informal, se quiseres, no teu bloco de notas.

**Entrevistado:** Exatamente. É isso mesmo. E quando é quantitativa, é de reflexão da equipa técnica. Porque todos os elementos da equipa técnica dão notas. Todas as notas têm o mesmo peso. E na nota, mais uma vez, como dizia há bocado no tempo de reflexão, umas são mais discutíveis e o porquê, pá eu vou dar mais peso a isto, por isso dei a minha nota. Vou dar mais peso àquilo, dei a minha nota. E está tudo bem porque o \*clube\* não nos dá critérios claros na avaliação. Deixa em aberto. A nota está lá, o quantitativo. Mas o facto de lhes dar uma nota pressupõe que nesse período nós estamos a refletir sobre o jogo de cada atleta.

**Entrevistador:** Ok. Muito bem. Vamos entrar no final. Tenho mais duas, três perguntas para fazer. Ia-te perguntar em relação àquilo que é o após, a reflexão, e aquilo que é a mudança de algum tipo de ações que possas fazer no futuro, o que é que a reflexão influencia nessa mudança? Ou seja, no início tu tinhas-me falado de alguma coisa que possa mudar alguma atitude de um jogador, algo que possa surgir tanto em treino como em jogo, eu ia perguntar precisamente isso e que desenvolvêssemos um bocadinho mais. O que é que muda a ação de futura dentro da reflexão?

**Entrevistado:** Para já, se tu não refletires, se apenas operacionalizares e não olhares ao que fizeste, tu não vais conseguir mudar caminho nenhum, não é? Portanto, é engraçado colocares isso de uma forma formal mas há algo que aparentemente está presente na nossa vida, no nosso cotidiano em termos profissionais é a reflexão que nos dá informação para tomarmos o mesmo caminho, se sentimos que na reflexão tudo o que foi planeado está no bom caminho ou nos dá a capacidade de percebermos que não estamos a ir para o lugar certo

e há uma necessidade de cruzarmos outro caminho, de começar a abrir outro caminho, a desbravar outro cenário, porque aquela estratégia não foi bem utilizada ou não resultou e temos que rapidamente ir à procura de outra forma de estar, de outra forma de intervenção junto dos atletas. Eu, e para mim está claramente presente hoje, eu não te consigo responder a estas perguntas sem pensar nesta questão de que as gerações estão diferentes e a forma como nós, na reflexão, temos que perceber que a nossa prática não pode ser igual à que era há dez anos atrás. Há dez anos atrás, os juniores, todos eles, pareciam mais adultos, mais homens, e a reflexão que eu vou fazendo é que hoje os juniores, e neste caso os sub-19 trabalham quase exclusivamente com atletas de sub-18, eu diria que eles têm uma mentalidade de sub-15, sub-16, de há dez anos atrás. Portanto, a forma como nós entregamos a informação, a forma como nós arranjamos estratégias para cada um deles não pode ser igual à que fazíamos antes, nem pode ser igual à que fazíamos no início do ano, porque eles também crescem ao longo do ano. E para mim, algo vital é, e que está sempre em cima da mesa, os atletas de elevado potencial, se não estão a dar resposta, tu perceberes que algo que não fazias até agora em atletas sub-19 que era envolver os encarregados de educação, por exemplo, no processo em dizer o que está mal e o que está bem com o vosso filho, não precisavas de o fazer há uns anos atrás, porque a maturidade desse atleta já era maior. Hoje em dia eu sinto que o clube tem que crescer na forma como envolve os encarregados de educação. Nesta relação de estarmos juntos no caminho do crescimento de cada atleta, da nossa parte o atleta, da parte dos pais, o filho ou da família, de perceber que eles têm que estar claramente envolvidos neste processo e nós, este ano, temos vários exemplos de que foi determinante irmos para outro tipo de estratégia que até agora não utilizávamos junto dos atletas, que foi envolver, por exemplo, os encarregados de educação e os frutos que fomos colhendo por termos tido essa estratégia diferente. Mas, voltando a sublinhar aquilo que já disse, é vital a importância da reflexão, porque só assim é que nós conseguimos mudar estratégias e entregar coisas diferentes ao longo do caminho aos atletas, no caso que são os mais importantes, para dotá-los de maior competência, nem que seja escolher estratégias para que eles passem mal um bocadinho, para que passem mais dificuldades, para que de forma propositada aqueles que têm tudo aparentemente feito tropeçam no caminho, porque isso mais à frente vai trazer mais frutos e vão trazer atletas e, essencialmente, pessoas e homens mais capazes de lidar com as adversidades no futuro.

**Entrevistador:** Ok, é isso mesmo, é isso mesmo. Esse é o caminho que estamos também aqui à procura. Ia agora a perguntar, voltando um bocadinho atrás, porque já estamos no final, tentar perceber e tentar entender se há aqui alguma necessidade da criação de alguma ferramenta ou de alguma mudança neste processo de reflexão ou se no fundo estás satisfeito na maneira como refletés.

**Entrevistado:** Sim, eu estou satisfeito. Não consigo olhar para a reflexão de forma individual. Olho sempre para a reflexão como uma partilha de todos os olhos da equipa técnica, porque ela é claramente mais rica, porque todos temos visões diferentes e todas elas enriquecem a reflexão e daí tiramos ideias e caminhos, como temos vindo de sublinhar, também mais ricos para entregar aos atletas, que são, que é o nosso propósito, conteúdo melhor, seja ele a que dimensão for, seja a nível físico, psicológico, técnico, tático, o que

for. Eu acho que há sempre espaço para crescer, eu acho que, eu diria, um ponto a crescer é a reflexão do treino. Acho que deve pode ser algo ainda melhor trabalhado para conseguirmos ser mais incisivos num ou noutro ponto em relação aos atletas. E acho que talvez os passos que devemos dar no futuro é olhar para uma reflexão se calhar mais continuada no processo de treino. Muitas vezes ela fica connosco para formarmos uma opinião em relação aos atletas, em relação àquilo que eles fazem no treino e no jogo. É óbvio que os atletas têm acesso aos seus cortes individuais de clipes de vídeo para o jogo, se calhar juntar clipes de treino de uma forma mais recorrente, nós fazemo-lo e analisamo-lo, mas de uma forma mais recorrente para os ajudar, sabendo que devemos sempre pôr na balança a quantidade de vezes que entregamos aos miúdos e se essa quantidade de vezes também não desgasta e depois pode chegar a um ponto onde já é mais do mesmo e temos que ter esse cuidado e essa sensibilidade para medir. Mas eu diria que era no processo de treino, na análise do treino, juntamente com os atletas, que podíamos retirar algo mais e acho que era tanto mais facilitada quanto mais, passando aqui o pleonasma, mais fácil fosse o acesso rápido àquilo que é... o tempo do treino acabou temos ali um momento que nos lembramos que aconteceu qualquer coisa anda cá ver e já está ok mas acho que é por aí o crescimento.

**Entrevistador:** Ok, última pergunta, ia apenas pedir umas últimas palavras em relação à entrevista algo que possa ter ficado por dizer algo que possas querer acrescentar em relação ao teu processo de reflexão, em relação a algo que não faças agora mas que no futuro, noutro contexto fosse o ideal processo de reflexão, algo que queiras acrescentar agora no final.

**Entrevistado:** Pá eu só queria sublinhar a importância que fui dando aqui à reflexão que muitas vezes pode, e tendencialmente é, muito técnico-tática e hoje em dia, ainda para mais num clube como este, onde a prospeção faz bem o seu trabalho e dota o clube dos maiores talentos a nível nacional, muitos dos problemas com que nos deparamos são de outro nível. É óbvio que eles têm que ter diretrizes, têm que encontrar uma linguagem comum no jogo, na forma de estar no jogo, mas mais importante do que isso, e cada vez mais essa importância vem sobressaindo, é esta questão social, esta questão da relação, esta questão mais emocional dos atletas. Por isso, é determinante o treinador conseguir ter junto de si, não só bons adjuntos para entregar no treino aquilo que é preciso, mas toda a gente à volta que conseguem dar ao treinador boa informação para que ele a consiga mastigar e utilizar aquilo que entender. Por isso a partilha de um bom grupo de trabalho em termos de staff é fundamental para depois conseguir o treinador principal, porque tem o impacto que tem, porque será sempre aquele, aos olhos dos jogadores, porque é a verdade que escolhe no fim quem joga e quem não joga, ir colocando e reforçando uma ligação emocional aos atletas. E essa será tanto mais quanto mais informação nós tivermos de muita coisa que se vai passando na vida dos atletas e que não seja só exclusivamente se ele cumpre bem os princípios do jogo ou se o primeiro toque é bom ou se não é. Porque isso normalmente é bom nos atletas do \*clube\*. Temos que dar o passo em frente de reforçar o clube de competências desta não sei, de inteligência emocional, da forma como andamos a viajar aqui dentro do centro de estágio e da forma como cuidamos das pessoas. Porque dos jogadores eu acho que é fácil de cuidar. Eles gostam de jogar, jogam bem, mas da forma como eles vão superando as adversidades e da forma natural como nós temos que ir refletindo e temos que passar isto para eles, a

naturalidade deles passarem dificuldades porque às vezes, como eu disse já ao longo desta entrevista, eles passam por muitas facilidades ao longo do caminho e quando chegam à primeira dificuldade às vezes é tarde demais, ou seja, já estão muito formados, muito formatados, quando batem no muro a primeira vez e isso torna a vida de todos mais difícil. Para nós é mais difícil interagir, é mais difícil arranjar estratégias para melhorar algo, mas pronto acima de tudo é sublinhar uma reflexão multidisciplinar. É isto.

## Anexo XI - Entrevista Treinador E

**Entrevistador:** Eu ia perguntar, na tua opinião, qual é que é o grau de importância da reflexão sobre o processo de treino e jogo?

**Entrevistado:** (pausa antes de responder) Bastante, obviamente. Tanto do treino como do jogo. Temos sempre a tendência a fazer um bocadinho mais de jogo do que do treino. Ou pelo menos eu falo por mim, há sempre essa vertente que nós damos um bocadinho mais de importância ou de atenção ao detalhe que é o jogo, mas o processo de reflexão e olhando para aquilo que vamos fazendo ao longo dos anos, a verdade é que até criamos instrumentos de controlo do treino etc. que nos permitem também depois ter uma reflexão também profunda no que diz respeito ao treino. Mas, olhando assim de repente, acho que ninguém põe em causa a questão do processo de reflexão ser importante na questão do jogo, na questão do treino é tão ou mais importante. Por isso é um processo que faz parte daquilo que é o planeamento e depois o controlo, o operacionalizar e depois voltar a planear e a seguir a essa mesma reflexão. Sim.

**Entrevistador:** Ok, muito bem. Eu, nesse sentido, ou nesse seguimento, ia-te perguntar se realizas habitualmente essa reflexão e, essencialmente, de que forma? Se pudesses caracterizar essa reflexão, tanto no treino como no jogo, como é que o farias?

**Entrevistado:** Ok. No que diz respeito ao jogo, das formas habituais. Obviamente que nós fazemos análise, análise do jogo, de cada um dos jogos, e nesse momento da análise há uma grande parte de reflexão naquilo que foi feito, naquilo que foi a atuação dos jogadores, naquilo que foi a atuação nossa com os jogadores, da equipa técnica com os jogadores, naquilo que é, por exemplo, se tiveres falar de um jogo oficial, de uma palestra que é feita, naquilo também que é a parte da mensagem que se passa aos jogadores, ou seja, esse processo de reflexão sobre o jogo, no que diz respeito a essa questão da análise, é bastante evidente e bastante corriqueiro, digamos assim. Depois há tudo o que diz respeito àquilo que é a nossa forma de jogar, aquilo que nós queremos jogar e elevarmos o jogo para essa dimensão, aquilo que é o nosso jogo, se aquilo que nós imaginamos do jogo está a acontecer ou não. E esse processo de reflexão depois é bastante amplo. Não nos fechamos apenas naquilo que é o nosso jogo. Vemos os jogos das equipas do mesmo escalão, vemos os jogos das equipas de outros escalões. Ou seja, nesse processo de reflexão mais amplo do jogo, não é só essa vertente de análise do nosso próprio jogo que faz sentido. Faz sentido, por exemplo, olharmos para as outras equipas do clube e ver como é que jogamos, como é que não jogamos, como é que resulta, como é que não resulta. Faz sentido vermos outras equipas de outros clubes e como é que eles resolvem os mesmos problemas que nós. Faz sentido nós vermos equipas de outros escalões, de equipas de topo, e ver como é que eles resolvem os mesmos problemas que nós. E por isso, nesse processo de reflexão, acho que cabe isso tudo. Cabe no fundo, e aquilo que nós fazemos, aquilo que naturalmente se faz, é ver futebol e perceber, e ir ao mesmo tempo que se está a ver futebol, ir refletindo. Claro que depois, naquilo que diz respeito ao nosso jogo. Somos mais detalhados, registamos, temos uma forma de se calhar, uma forma mais formal no que diz respeito a essa reflexão. Mas essa reflexão, se calhar, grande parte, essa reflexão mais detalhada não é mais importante do que

toda a outra. Se calhar toda a outra reflexão até é mais importante do que propriamente essa. No que diz respeito ao treino, eu assumo que não há um processo de reflexão no sentido de no final de cada treino sentar-me e pensar sobre o que é que foi o treino. Apesar desse exercício ser feito quase de exercício em exercício, ou quase durante os momentos de treino nós estarmos a tirar conclusões daquilo que muitas das vezes, esse processo de reflexão no treino ainda ontem aconteceu. Estava num exercício de setores em que estávamos a montar um jogo de setores normal, 2x2 em cada setor, porque eles podiam invadir o setor contrário e passam em condução e podiam fazer no máximo 3x2 ou 4x3 em cada setor. E a certa altura mudámos o exercício, não que tivesse planeado antes do treino, se bem que houve ali, apesar de não estar planeado já antes de ir treinar tinha pensado na possibilidade de ir fazer, mas depois no campo, durante o exercício, apercebi-me que se calhar era mesmo a melhor opção e pusemos um jogo de setores diferente, mais virado para aquilo que nós queremos fazer no torneio que aí vem, mais virado para aquilo que vai ser a nossa forma de defender, ou naquele caso pressionar. E essa reflexão é constante, por isso. Isso foi, por exemplo, é um exemplo, e mudámos o exercício no sentido de ir de acordo com essas intenções. E a segunda e terceira parte do exercício já foi completamente diferente daquilo que tínhamos planeado. Agora, esse processo de reflexão mais profundo em relação ao treino existe, existe naquilo que é os conteúdos que nós estamos a fazer, o que nós estamos a fazer, o tempo que passamos em cada conteúdo, em cada tipo de exercício, aquilo que é feito numa semana, por exemplo, não só olhando para os conteúdos técnico-táticos, mas olhando para todos os conteúdos, esse processo é contínuo e é constante. Ou seja, aqui também confunde-se um bocadinho com a questão do controlo do treino. No fundo, a questão do controlo do treino acaba por nos ajudar também a fazer essa reflexão porque são dados práticos e objetivos daquilo que é o nosso treino. E obviamente que depois vem a parte de, ok, estamos a ir de acordo com aquilo que nós queremos. Não estamos. E isso são indicadores práticos e objetivos. No caso do processo técnico-tático, acaba por ser, depois, também um bocadinho aquilo que fazemos no jogo. Olhar para o exercício, tanto durante o treino como depois do treino, olhar para o exercício, ver se está a concorrer ou não para aquilo que nós queremos. Mas é um processo que eu te admito, nós fazemos muito mais, ou de forma muito mais sistematizada e sistemática para os jogos do que propriamente para os treinos, para as unidades de treino. Agora, nas unidades de treino esse processo acaba por ser muito mais de controlo e muito mais de *check* no final do mesociclo, ou no final de um conjunto de semanas de treino, percebermos onde é que estamos e o que é que tínhamos planeado e onde é que chegamos para depois perceber o que é que temos que fazer no mesociclo seguinte ou no momento seguinte de treino, ou o que quer que seja. Mas passa por aí.

**Entrevistador:** Ou seja, muito mais, se é que posso dizer assim, informal. Uma reflexão muito mais informal do que formal, dirias?

**Entrevistado:** Sim, é formal no sentido em que nós vamos buscar, se calhar até mais do que no jogo. Ou pelo menos na mesma proporção, ou na mesma... medida do que no jogo. Vamos buscar indicadores objetivos, por exemplo, a questão das densidades de treino, a questão do volume de treino, a questão do tempo que nós passamos em determinados conteúdos ou não, isso tudo está controlado e ajuda-nos à reflexão. E por isso eu não sei, no

limite, no final do processo, não sei se não é até mais detalhado em treino. Acontece é que se calhar nós não damos tanta importância, mesmo em termos emocionais, à questão do treino, do que damos ao jogo. E é muito mais fácil para nós, ou entendemos como muito mais proveitoso, no final de um jogo, refletirmos sobre aquilo que foi o jogo e porque é que foi assim, porque é que não foi assim, porque é que aconteceu, porque é que não aconteceu. E se calhar às vezes no treino a gente entra e sai do treino e nem pensa no que está a fazer ou não tem essa ligação emocional ao treino para perceber que aquilo... que a importância dessa reflexão se calhar até é mais propriamente ali do que propriamente no jogo porque depois obviamente no jogo vai-se refletir todos estes conjuntos de reflexões e de somas que vais fazendo no dia após dia. Mas eu acho que no limite depois, e fazendo um esforço para que isso aconteça assim, os instrumentos que nós temos, ou que eu utilizo para fazer o controlo do treino levam-me a ter também uma reflexão sobre o treino que no limite, mesmo não tendo uma carga emocional tão associada, no limite depois vai fazer com que a reflexão também exista. Mas, claro, no jogo é mais impactante essa reflexão. Temos sempre mais, se calhar mais tendência para o fazer no seguimento de um jogo. Mas acho que o processo é muito importante nas duas situações. E num contexto de formação, ainda mais.

**Entrevistador:** Ok. Muito bem. O caminho é esse e tu já foste dizendo ou respondendo a algumas perguntas que eu ia fazer à frente, mas a seguir já vamos aprofundar um bocadinho mais. Eu ia perguntar ou ia passar para uma parte da entrevista que tem que ver com algumas questões que já estão validadas cientificamente. E começava-te por perguntar se utilizas alguma ferramenta prática de reflexão já validada cientificamente, se sim qual ou se não, apesar de não utilizares, se até podes ter conhecimento em alguma.

**Entrevistado:** Acho que não utilizo, sinceramente. Acho que não tenho nenhum instrumento validado cientificamente. Nunca fui à procura disso. Faço obviamente a minha reflexão, mas é uma coisa construída por mim. Nunca fui procurar esse instrumento.

**Entrevistador:** Certo, certo. É apenas para podermos balizar. E nesse sentido, perguntava-te se também utilizas, ou não, já percebi que não utilizas nenhuma base teórica porque é tudo muito mais autónomo. Ia perguntar se por um lado conheces alguma base teórica específica de reflexão, mas por outro queria adicionar aqui uma pergunta que pelo que tenho vindo a perceber em relação às outras entrevistas que tenho feito alguns treinadores têm-me falado de alguns livros que têm influenciado não só no início da sua carreira aquilo que é todo o seu processo de intervenção, mas também por vezes aquilo que é o seu processo de reflexão. Portanto perguntava-te se tens algum livro, alguma base que já conheças há mais tempo ou até mais recentemente que te ajude ou que te tenha ajudado a criares essa tua reflexão.

**Entrevistado:** Que eu me recorde não. Talvez tenha lido alguns livros no início da carreira que me encaminharam para algumas práticas, mas acho que foi muito mais a... não associo tanto a livros, mas mais a experiência prática. Estar em diversas equipas técnicas e de tirar ideias daqui e dali, de fazer sempre uma reciclagem daquilo que se vai fazendo e daquilo que não se vai fazendo. Mas, sinceramente, não te consigo dizer, não te consigo referir uma referência base para a partir dali construir a forma como o faço. Faço de uma forma muito prática, faço de uma forma que tem muito mais a ver com a questão do jogo, por exemplo,

tem muito mais a ver com a análise do jogo. E durante essa análise ir registando aquilo que vou refletindo sobre o jogo e, portanto, questões mais práticas e mais imediatas, como questões mais profundas de, por exemplo, alterar processos de treino para ver depois em jogo aquilo que nós queremos. Isso fica registado numa ficha que eu tenho de observação de jogos em que essas reflexões todas também lá estão. Mas lá está. Essa ficha não foi construída, não a tenho desde o início da carreira, nem foi construída totalmente este ano. Ou seja, foi uma coisa progressiva em que fui melhorando. Isto obviamente para a minha prática. Fui a tornando cada vez mais de acordo com aquilo que são as minhas necessidades e por isso não, obviamente que se eu for pensar isso provavelmente vem influenciado daquilo que foi o meu passado enquanto treinador, enquanto treinador-adjunto, enquanto treinador estagiário de algumas equipas técnicas. Mas sinceramente não tenho uma referência que te consiga dizer, olha foi a partir deste treinador, ou foi a partir deste livro, ou foi a partir desta teoria. Não aconteceu.

**Entrevistador:** Certo, tudo bem. Essa também é uma resposta válida. É isso que também estamos à procura. Honestamente, é também isso que estamos à procura. E a partir de agora, queria começar a entrar em detalhe, a aprofundar aquilo que é, no fundo, o teu processo de reflexão. E começava por te perguntar, com quem é que no fundo realizas essa reflexão? Porque já percebi que é de vários tipos, pode ir por vários caminhos, mas no fundo, com quem é que tu realizas? Se de uma maneira com X, se de outra maneira com Y.

**Entrevistado:** Com quem, referes-te com que pessoas é que faço essa reflexão?

**Entrevistador:** Sim.

**Entrevistado:** Num primeiro momento comigo próprio só, e depois em equipa, em equipa técnica, com o treinador-adjunto, mais com o treinador-adjunto e com o analista, são as pessoas que se calhar mais participam nesses momentos de reflexão, o treinador de guarda-redes também. Isto no que diz respeito ao jogo, no que diz respeito ao treino, se calhar até mais naquilo que também que é a fase da carreira que estou a passar agora e pelo facto das... capacidades físicas aparecerem mais preponderantes num escalão como onde estou, o fisiologista também entra muito mais nessa reflexão do treino. Num primeiro momento do processo é muito simples, é ver o jogo, ou ver o treino. Ter no caso do jogo uma ficha base de observação que vou preenchendo à medida que vejo o jogo. Vejo o jogo duas vezes nesse processo pelo menos, um em jogo corrido e o outro no jogo dividido em momentos. E depois, obviamente, que esse processo é de registo, de ver, de registar, de ir pensando. Chega a demorar algumas horas a ver um jogo, um dia inteiro a ver um jogo, mas... Porque lá está, estou a ver jogo, ao mesmo tempo que estou a ver jogo, o jogo para e alguma ideia que surja eu registo. E depois tenho uma ficha base onde tenho uma análise coletiva e uma análise individual, dividida entre pontos fortes e pontos menos fortes, ou pontos positivos e pontos negativos. Mas isso está muito ligado também à forma como nós fazemos a análise. Deriva daí depois também o processo de reflexão, porque aproveito o momento para essas reflexões ficarem registadas no mesmo sítio e ser de acesso rápido para coisas que tenho que fazer a seguir, como escolher cortes para mostrar à equipa, escolher cortes para mostrar aos jogadores, ou outra coisa qualquer, como seja, ir ver às fichas de observação de jogo,

marcadas a cor diferente, reflexões que eu tenho que levar para o treino, para o processo de treino, para o planeamento. Ou seja, essa ficha acaba por ser a base da minha reflexão. Mas lá está, primeiro comigo e depois num segundo momento, normalmente no primeiro dia da semana, com a equipa técnica, que como tu deves saber, fazemos a avaliação dos jogadores e daí deriva toda a reflexão subsequente, seja mais ou menos profunda, umas vezes mais profunda, outras vezes menos profunda. Mas basicamente é por aí.

**Entrevistador:** Continuadamente, eu ia-te perguntar se me poderias dar algum tipo de frequência. Ou seja, quantas vezes por semana, ou quando é que faz esta reflexão? Falavas-me dessa tua ficha de análise para o jogo, ou seja, aí semanalmente, diria, mas se é que podes desenvolver um bocadinho mais esta frequência, porque também já percebi que há aqui vários tipos de reflexão, vá.

**Entrevistado:** Sim, do jogo acaba por ser assim, realmente, do jogo. Há sempre uma... Há sempre... Obviamente, neste processo de reflexão, entra tudo, não é? Entra as primeiras impressões que nós temos logo a seguir ao jogo enquanto equipa técnica. Ainda no balneário falamos um bocadinho sobre as sensações que nos, sem rever o jogo, situações que nos ficaram do jogo, o que é que fizemos e o que é que não fizemos. Depois há esse processo mais formal, mais cuidado de pegar no jogo e de “estrençá-lo” ali um bocadinho até... lá está. E é nesse momento que aparecem as reflexões, porque é que estamos a fazer assim, porque é que estamos a fazer assado, porque é que a nossa linha defensiva tira 5 metros da linha de meio campo quando não necessita, o que é que nós fizemos no treino anterior, o que é que fizemos no treino anterior, ou seja, é nesse processo de observação que depois aparece também essa reflexão toda e depois, no que diz respeito ao jogo, acaba por vir a partilha normalmente no início da semana, normalmente no início da semana ou, se tivermos mais de um jogo por semana, no dia a seguir ao jogo, no dia em que nos juntamos a seguir ao jogo, pode não ser logo no dia a seguir. No que diz respeito ao processo do treino, eu diria que esse processo ou essa reflexão acaba por ser também, acaba por haver uma reflexão informal no final de cada treino. Se bem que esse processo já não é... É o processo natural de refletir sobre aquilo que se acabou de fazer. Não é uma coisa que temos instituída de reunirmos para refletir o treino ou revermos o treino todos os dias em casa. Quando ele acaba, não acontece. Há vezes que acontece de facto, mas não de uma forma sistemática. E o que acontece no processo de treino é depois, normalmente eu diria que um grande processo de reflexão é por mesociclo. No meu caso, é no final do mesociclo, eu olhar para aquilo que tinha planeado para o processo de treino, olhar para aquilo que fizemos, ou seja, pegar nas questões do controlo do treino e perceber o que é que tinha previsto para aquele mesociclo, para aquele conjunto de quarto, cinco semanas e o que é que acabámos por fazer, o que é que resultou do treino, o que é que nós conseguimos levar para jogo, o que é que nesses jogos ficou e o que é que temos que projetar para o mesociclo seguinte, ou até para o resto da época que nós temos como é que temos que acertar as coisas para chegarmos ao final da época ou chegarmos a um momento específico da época e estarmos a fazer aquilo que queremos fazer. E por isso eu diria que no processo de treino é uma coisa mais... é uma reflexão provavelmente mais espaçada no tempo. Apesar de ser, por um lado, é muito mais frequente porque todos os dias temos treino e aí há sempre reflexão associada. Por outro lado, uma

reflexão mais profunda, mais cuidada, faz sentido também para mim... passado algumas semanas, porque nós não vemos, obviamente, os efeitos do treino numa semana ou em duas semanas. Temos que esperar um bocadinho mais para que isso aconteça. Por isso, esse processo mais cuidado, de me sentar, de registar, de olhar para os registos todos que nós temos desse mesociclo acaba por acontecer mais no final do mesociclo e no início do seguinte. Mas acho que é por aí. Depois olhando, estou a esquecer-me sempre da parte física, mas acaba por ser mais ou menos igual, ou seja, tudo o que é a componente física, que é muito mais objetivo, ou temos pelo menos uma base científica maior onde nos apoiarmos para fazer esse processo de reflexão. Não sei se tu na tua tese de mestrado, se calhar estou a dizer algum disparate, mas parece-me a mim que a parte física é uma coisa mais valorizada e que temos, obviamente, dados mais objetivos para tirarmos conclusões mais concretas mas acaba também por ser sempre um conjunto de três quatro semanas para conseguir tirar alguma conclusão obviamente há conclusões que se tiram no final de um dia, outras no final de uma semana mas há outras, se calhar a grande parte delas só conseguimos tirar no final de algumas semanas de trabalho e por isso acho que acaba por ser mais frequente nós refletirmos sobre o jogo do que sobre o treino, no sentido dessa reflexão mais profunda, porque cada jogo é um jogo e fica muito associado ao jogo em si, à estratégia do adversário, principalmente quando estamos num período competitivo mais exigente. Há coisas diferentes que se tiram de todos os jogos, nem há coisas diferentes que se tiram de todos os treinos e por isso haverá sempre, mas não na mesma proporção, na mesma medida. E por isso, apesar de fazermos essa reflexão todos os dias, porque temos todos os dias treino, acho que o grosso da reflexão só aparece passado algumas semanas.

**Entrevistador:** Certo.

**Entrevistado:** E depois, obviamente, há uma reflexão geral de macrociclo, que vem normalmente no final da época, entre as épocas, em que uma pessoa olha para trás para ver o que é que fez. E normalmente são reflexões mais, de aspectos mais macro e não tão micro como é durante o ano inteiro, ou durante a época, mas também faz parte do processo. São alturas diferentes de reflexão. Mas acho que é por aí. E aí, se calhar, muito mais de treino do que propriamente de jogo no final de uma época. Até porque depois tu jogas aquilo que treinaste e o jogo é o resultado do treino. No final de uma época, tenho a certeza - e o contrário também é verdade, a forma como tu treinas também vem muito da forma como tu jogas, as coisas estão interligadas. Mas eu costumo dizer-lhes que é verdade que a nossa ligação emocional ao jogo é sempre muito maior, mas a verdade é que treinamos cinco vezes por semana e jogamos uma. E por isso, a forma como eles jogam está muito mais dependente do treino do que o contrário - e por isso, no final da época, acaba de ser um momento em que nós olhamos muito mais para aquilo que treinámos, muito mais para aquilo que fizemos durante a semana, do que propriamente para aquilo que fizemos ao fim de semana.

**Entrevistador:** Certo. Eu, para além disso, para além do com quem e para além da frequência, parece-me também pertinente perceber questões de duração. Ou seja, a bocadinho, pegando mais uma vez naquele exemplo da reflexão pós-jogo com a tal ficha de observação, falavas-me que podias chegar a algumas horas. Consegues dar algum número, alguma duração média da duração, não só desse exemplo, mas como dos outros?

**Entrevistado:** Eu acho que o processo de reflexão é contínuo e não há... Posso até falar da minha prática e dos vários mandos que nós temos, ou que eu tenho neste caso, associado a outras pessoas, para operacionalizar, pôr em prática esse processo de reflexão. Essa conversa, por exemplo, ao final do jogo, se calhar em média tem a duração de dez minutos, de quinze minutos, não terá mais. Esse processo já de olhar para o jogo e de esmiuçá-lo, terá, sei lá, uma média, eu diria umas seis horas, por aí, umas vezes mais outras vezes menos, mas há de andar por volta disso, seis horas em que de facto estou a olhar para o jogo e estou a registar e estou a refletir, estou a fazê-lo dessa forma mais formal. Depois ainda há a partilha com os colegas, que eu diria que, sei lá, em média para aí uma hora, umas vezes menos, outras vezes mais, mas no limite, durante a época, deve andar mais ou menos nesse registo. E obviamente estamos a falar de processo de jogo. Se nós olharmos para aquilo que é o processo de treino, eu não te consigo dizer uma duração específica, até porque não temos esses momentos, ou eu não tenho esses momentos balizados e não está na última semana, na última segunda-feira de cada mês, sento-me a pensar no treino. Não está balizado dessa forma, por isso não tanto como o jogo, e por isso não te consigo dizer quanto tempo é que perco, ou quanto tempo invisto nesse processo. Mas, obviamente, que o que eu sei dizer é que durante o tempo em que eu sou treinador, tenho muito mais tempo para refletir agora do que tinha antes. Antes, no início da carreira, estamos mais agarrados a todas as questões. Ainda não somos fluidos a fazer uma série de coisas, como por exemplo a planear. Tudo, todos os passos que tens de fazer no dia a dia para operacionalizares uma sessão de treino, operacionalizares um jogo. Como demoras mais tempo a fazê-los, tens menos tempo para refletir. Ao longo da tua carreira, depois ganhas algo, obviamente, mais prático e mais... És mais eficiente em muitas das tarefas que tu tens que fazer, todas as semanas e todos os dias. E depois, obviamente, sobra-te mais tempo para refletir. E, no fundo, é isso. Esse processo de reflexão é contínuo. Não há uma duração específica. Nesse caso do jogo é verdade que há momentos mais formais que têm umas durações médias, mas eu posso estar a jantar com a minha morada e pensar no jogo que estive a fazer (risos). E acontece com muita frequência ela chateia-se um bocado comigo, mas pronto. Eu diria que a duração do processo de reflexão está muito mais associado à eficiência que nós temos em todas as outras tarefas que nós temos para fazer e ou seja o tempo que nos sobra vai ser investido em refletir sobre o treino, sobre o jogo do que propriamente termos e se balizar, dizer assim, epá no máximo vou passar duas horas a refletir sobre o treino. Não, se eu tiver tempo para passar três ou quatro, provavelmente é essas horas que passarei. Mas em termos de jogo consigo dizer, em termos de treino, sinceramente, como não tenho essa prática tão sistematizada, não te consigo dizer. Sei que, por exemplo, no final de uma época, se calhar é a única referência que eu tenho, no final de uma época, normalmente tenho ali, costumo escrever um relatório escrito sobre a época, em que obviamente, é muito, grande parte desse relatório é de componente de reflexão, ou eu até diria cem por cento daquilo, com dados mais objetivos e menos objetivos, mais subjetivos, mas aquilo é tudo reflexão. E normalmente eu demoro quatro ou cinco dias a fazer esse relatório, quatro dias por aí. Obviamente não são 24 horas por dia, como e durmo esses dias também, mas normalmente demoro três ou quatro dias a fazer o relatório. Isso no final de uma época. Pá durante uma época, sinceramente, não te sei balizar isso. Essa questão do treino não consigo balizar em termos temporais.

**Entrevistador:** Certo. Depois desta questão do com quem, da frequência e da duração, eu ia perguntar o quê? Ou seja, quais são os pontos em que mais incides nessa reflexão e, essencialmente, também porquê? Porquê esses e não outros, há pouco falavas-me de questões físicas que também são importantes... Eu gostava que pudesses desenvolver um bocadinho mais neste o que é que (inaudível, entrevistado tosse).

**Entrevistado:** Olhando para o jogo, o quê está muito associado ao modelo de jogo que nós queremos implementar. Ou seja, a reflexão vai muito virada para aquilo que nós queremos ver em campo e idealizamos com a forma como jogamos. E depois fazemos a comparação daquilo que temos idealizado com aquilo que nós estamos a fazer dentro do campo. E obviamente que depois disso, de uma forma sistematizada, está dividido nos momentos de jogo, está dividido nos sub-momentos de jogo, etc. Mas eu diria que o quê, sobre o que é que reflito, olhando para um jogo, é muito sobre isso. Há sempre uma segunda... as duas coisas não estão separadas. Porque ao mesmo tempo que muitos, por exemplo, dos exercícios que me surgem, que realizo em treino, surgem na reflexão que eu tenho do jogo. Ou seja, muitas das vezes estou... eu não diria que são grande parte dos exercícios. Se calhar se olhar para aquilo que foram os exercícios desde o início da carreira, se calhar estão mesmo todos ligados ao jogo. (pausa para pensar) Ou surgiram sempre na questão de refletir sobre o jogo, no momento de reflexão sobre o jogo. E por isso é difícil distinguir entre as duas coisas. Mas olhando assim de forma objetiva, olhando para a reflexão sobre o jogo, o quê está muito relacionado com a forma como nós queremos jogar e está muito relacionado com, estando nós uma formação em que damos primazia à questão individual, muito relacionado sobre as competências dos jogadores. Daquilo que são as lacunas e as forças de cada jogador, aquilo que é o seu programa de desenvolvimento individual e por isso a minha ficha de jogo está muito dividida nisso. Tenho uma parte da ficha de jogo que é da análise individual, em que eu a todo o momento e elas estão interligadas entre uma e outra, a todo momento, durante o momento em que vejo o jogo, registo momentos e registado esse momento está o comentário, obviamente, sobre aquilo que eu acho desse momento, seja individual, seja coletivo, em que no individual está dividido pelos jogadores que jogaram e no coletivo está dividido em sub-momentos de jogo. E por isso, aí eu olho para aquilo que é o modelo de jogo e para aquilo que é o modelo de jogador, no fundo, ou mais do que modelo de jogador, para aquilo que é o programa de desenvolvimento individual de cada jogador que jogou nesse jogo. É muito por aí. É muito por aí que a análise de jogo é feita e a reflexão que deriva dessa análise. No que diz respeito ao treino, se calhar o quê tem muito mais a ver com questões metodológicas. Se calhar não tanto para essas questões de modelo, obviamente que isso acontece em momentos... em fases competitivas mais adiantadas na época olhamos muitas vezes para os exercícios de treino como se estivéssemos a olhar para um jogo, até porque estamos a preparar o jogo seguinte e queremos ver os comportamentos táticos em treino que vamos querer ter no fim de semana seguinte ou no jogo seguinte. E por isso aí entra essa componente de análise mais tática do treino, mas todo o resto da reflexão, ou muita da parte da reflexão do treino, nem tem associado o vídeo do treino ou a visualização desse exercício. Tem associado é muitas vezes e olhamos muitas vezes aí para questões mais metodológicas, que obviamente o vídeo do treino é um instrumento bom para podermos fazer essa reflexão, mas não obrigatoriamente, daquilo que nós vimos no treino, daquilo que nós sentimos, etc. A

questão metodológica de tudo no treino. Tudo. Desde, por exemplo, (indecisão) durante a carreira evoluí imenso na questão do controlo do treino, durante o treino. Não o tinha, tinha a seguir ao treino, fazer esse controlo. Os meus instrumentos de controlo do treino eram muito... estavam muito associados ao momento pós-treino, em que eu via o que tinha feito ou registava o que tinha sido feito. Mas durante o treino não tinha essa capacidade para estar a controlar. E obviamente, com equipas técnicas maiores é mais fácil como é evidente, mas é sempre possível fazê-lo. É sempre possível fazê-lo. Hoje temos a capacidade de, lá está, com base nesse processo de reflexão, perceber que durante o treino faz sentido controlá-lo. Faz sentido perceber, por exemplo, com que duração e com que tempo útil estamos de treino. Eu falo muitas vezes com o treinador que está com essa função durante o treino e isso não acontecia antes, isso faz parte, foi uma prática que se levou para o treino, exatamente da reflexão que se fez do mesmo, ou seja, muito mais virado para questões metodológicas e questões operacionais, essa reflexão sobre o treino, sobre o processo do treino e muito menos virado para a questão do modelo de jogo. Eu diria que a questão do modelo de jogo, acabo eu por tratá-la, e estou a pensar nisso agora, nunca pensei de forma sistematizada nisso, mas acabamos por tratar dele com aquilo que é o resultado do treino, ok? Em que ponto é que estamos no nosso modelo de jogo, na forma como nós queremos jogar. E depois no treino nós queremos, obviamente que olhamos para essa parte e percebemos isso é muito mais *in loco* de perceber o exercício promove aquilo que eu quero fazer aqui ou não, e promove o objetivo do exercício ou não. Se o exercício está bem construído ou não é muito mais uma coisa que nós conseguimos sentir no terreno, no próprio terreno. É verdade que às vezes vendo outra vez o exercício isso ajuda. Mas com os anos de prática uma pessoa consegue perceber no terreno se isso está a funcionar ou não. E às vezes basta abrir o exercício dois metros, um metro para cada lado, para promover aquilo que nós queremos, por exemplo. Mas depois a parte da reflexão do treino tem muito mais a ver com... Ok, em termos de treino, nós estamos a jogar assim, e esta é a distância a que nós estamos do nosso modelo de jogo idealizado, e isso muito mais em jogo, naquilo que resulta ao fim de semana e no momento de competição. E depois em treino é tentar otimizar o processo de treino para jogarmos dessa forma, mas olhando a todas as outras questões. Olhando, por exemplo, se nós queremos uma equipa intensa, a densidade não pode ser baixa, de certeza. Se a densidade de treino for baixa, não vamos ter uma equipa intensa, por exemplo, de certeza. Por exemplo, ou seja, eu no treino não tenho que estar... A grande parte do controlo da intensidade não é a estimular com grito ou com feedback, ou quer que seja a intensidade deles. É garantir que o processo de treino está oleado o suficiente para eu ter uma densidade acima de X para promover essa intensidade. É um dos caminhos para promover a intensidade, não é o único. Obviamente o feedback também é importante, mas lá está. Essa reflexão... A parte da intensidade, nós vemos se estamos a jogar a uma intensidade que nós queremos ou não, obviamente sem treino, mas a gente tira do jogo. E depois no treino, que variáveis é que eu tenho que mexer no treino, não só no que diz respeito a questões técnico-táticas, mas em todas as outras variáveis de treino, para promover o jogo que eu quero jogar e por vezes são coisas que nós não diríamos à partida que são importantes para promover... Dizem-me assim épá como é que tu promoves a intensidade no jogo e se calhar a primeira coisa que nós fazemos épá, tinhas três exercícios ótimos. Um jogo da fatia em que os gajos têm que correr de um lado para o outro. E, de facto, obviamente, o exercício é a base de tudo. E sem

exercício certo, podemos ter uma densidade do caraças que não vamos conseguir. Mas depois, o treino é mais do que isso. Não é só a questão do conteúdo do exercício e a questão do exercício promover aquilo que nós queremos, mas do processo todo do treino, e isto vai desde essa questão micro, de perceber se a densidade do exercício foi de acordo com aquilo que nós queremos, até à questão macro que estava a dizer, de ver se os conteúdos estão bem encarrilhados e com uma sequência correta durante o mesociclo inteiro para chegar ao final e termos aquilo que nós queremos. Ou seja, é muito mais para essa parte metodológica se calhar refletimos sobre o treino, quando olhamos para a unidade de treino e se calhar quando estamos a olhar para o jogo muito mais sobre o sumo final, o que é que daí resulta. Porque no fundo é para jogar que nós treinamos. As duas coisas são muito importantes, mas são a interação entre elementos da equipa técnica, se os elementos da equipa técnica estão a fazer a sua função ou não estão, se estão a fazer bem ou não estão, se podem melhorar ou não podem melhorar. São todas as variáveis que aparecem em jogo obviamente, mas em treino se calhar mais. Em jogo também, de diferentes formas. E por isso eu diria que a reflexão vai nesse sentido. Eu sei que não fui muito específico, mas basicamente lá está, porque não tenho essa reflexão sistematizada em termos de treino. Mas eu diria que olho para essas coisas. Olhamos para essas coisas e percebemos onde é que estamos e onde é que podemos chegar

**Entrevistador:** Certo, ok. Então está ok, eu acho que estamos a ir um caminho muito bom. Eu avançava mais um bocadinho e passávamos para aquilo que me parece também ser parte da reflexão, que é a questão da avaliação. E ia-te perguntar se durante essa reflexão se realizas algum tipo de avaliação seja pessoal, ou seja, autoavaliação, ou aos atletas. E ia-te perguntar, se sim, de que forma é que fazes alguma das duas.

**Entrevistado:** Não de forma quantitativa. Não faço. Nem dos atletas fazemos. A verdade é essa. Mas sinceramente dou pouca importância a essa questão da avaliação quantitativa, acaba a ser mais uma referência do que propriamente outra coisa qualquer. Se tu me fores perguntar qual é a média de avaliação de um jogador X, eu não faço a mínima ideia, mas sei dizer aquilo em que ele estava muito bem no início da época e continuou, ou perdeu durante a época, e estava muito mal no início da época e ganhou ou não ganhou durante a época. Essas coisas acho que são, a parte qualitativa, acho que é sempre mais importante. Tanto no que diz respeito ao jogador, como no que diz respeito a mim próprio ou à equipa técnica. Depois, em termos de avaliação, fazemos de facto uma avaliação, se calhar mais regular daquilo que é a atuação da equipa e dos jogadores. Fazemos, estou-me a referir a mim próprio e à equipa técnica. No que diz respeito à avaliação do nosso trabalho, eu pessoalmente farei muito mais de mim próprio e menos dos outros elementos da equipa técnica. De mim próprio eu acho que faço bastante, não de uma forma formal, não registo no sentido de... Registo ideias. Lá está, eu acho que vem por aí. Quando eu, durante a observação de um jogo, percebo que o exercício que fiz na semana anterior deveria ter tido esta condicionante e não teve, acaba por ser uma avaliação daquilo que é o processo de treino, da minha atuação, neste caso do planeamento que foi feito, desse mesmo exercício por mim. E por isso, obviamente que depois há outros momentos em que faço uma reflexão mais direcionada à minha intervenção, por exemplo na questão da palestra pré-jogo, por exemplo, em que eu agora não estou a fazer neste momento, mas por exemplo na época passada gravei todas as palestras

que fiz aos jogadores e havia esse processo de ouvir no final do jogo, passado umas horas, passado um dia às vezes, no momento em que fazia a reflexão do jogo, ouvir aquilo que era a palestra que tinha sido dada aos jogadores e muitas das vezes partia da conclusão que algumas coisas que depois apareciam no jogo ou algumas dúvidas, alguns comportamentos que apareciam no jogo, poderiam ter derivado exatamente da mensagem que se passou na palestra. Essa avaliação, primeiro, é um processo de reflexão que eu faço de forma contínua sobre aquilo que é a minha atuação e depois, nas diversas facetas, gosto de ouvir a opinião dos elementos da equipa técnica, obviamente mais associados à componente sobre a qual eu estou a refletir. Nesse caso, por exemplo, da palestra há sempre esse pedido de feedback ao psicólogo, por exemplo, quando ele está presente no final da palestra, de ele me dizer o que é que lhe ficou, o que é que não ficou, o que é que achou, o que é que não achou. E por isso eu diria que no limite, lá está, não haver um momento específico em que eu me avalie a mim próprio nas várias componentes. No limite essa reflexão é muito mais centrada naquilo que é a minha intervenção e a intervenção dos jogadores. E menos centrada naquilo que é a intervenção dos diversos elementos da equipa técnica.

**Entrevistador:** Certo. Ok. Muito bem. Eu iria passar para aquilo que é o após a reflexão. Ou seja, há pouco, estavas-me a falar de que, de alguma maneira, um exercício pode ser mudado, ou aliás, exatamente, aquele exercício que mudaste até a meio do treino, ou a caminho do treino, eu ia perguntar que influência que a reflexão tem por exemplo nessas mudanças, ou nesse tipo de mudanças, que suponho que isso possa não ser único, porque aqui estamos a falar de uma questão de treino, mas podemos também falar de questões de jogo. Portanto, ia-te perguntar exatamente isso, após essa reflexão, o que é que ela influencia nas tuas ações futuras?

**Entrevistado:** (pausa para pensar) Eu acho que é a base das ações futuras, das decisões futuras que tu tomas. Não faz muito sentido... A reflexão, nós estamos a falar de uma reflexão como uma coisa... não estamos, mas sempre que paramos para dar um próximo passo, o processo de reflexão é um processo contínuo. É um processo que não termina, lá está, não termina sequer quando nós vamos comer com a namorada ao fim de semana. E por isso, eu acho que todas as decisões que tu tomas, no que diz respeito ao treino e ao jogo, que são duas componentes que eu tenho alguma dificuldade em separar, mas são as duas componentes em que separámos a discussão. As decisões que tu tomas derivam sempre daquilo que são as tuas reflexões. No limite, puxando isto até o limite do início, no início da tua carreira tu montas um exercício ou montas uma unidade de treino em que de certeza que o resultado, aquilo que está naquela unidade de treino não é resultado daquilo que tu refletiste antes desse momento sobre aquilo que são as tuas experiências passadas, quanto muito, quanto jogador, se for a primeira vez que tu montas uma unidade de treino enquanto treinador e se fores jogador anteriormente ou nas experiências passadas que tu tiveste. Por isso, a cada passo que tu dás, de certeza que as decisões que tu estás a tomar estão baseadas naquilo que é a tua reflexão de um momento anterior. E por isso eu diria que é muito. Sendo mais prático e mais concreto naquilo que diz respeito aos momentos de reflexão que eu crio para mim próprio e o que é que resulta daí. Resulta isso mesmo, resulta muitas das vezes. Por exemplo, a nossa forma de jogar. Olhando para aquilo que é o jogo, a nossa forma de jogar, chegámos

a um equilíbrio durante a época em que resulta daquilo que nós vemos no jogo. Se tu me disseses que nós íamos estar a jogar com as dinâmicas que estávamos a jogar no início na época, não foi aquilo que nós estabelecemos. Ou melhor, não cabe na nossa forma de jogar, não há uma forma fixa que, ok, agora vamos jogar desta forma e vamos preparar os jogadores para jogar desta forma. Há uma parte do modelo de jogo, se calhar um esqueleto do modelo de jogo, em que sim, isso é verdade. Agora, tal como num corpo humano o esqueleto é só uma parte importante, não dá para aquilo funcionar, só com um esqueleto um corpo não funciona, falta o resto, falta tudo o resto desse esqueleto. E tudo o resto desse esqueleto derivou daquilo que foi nossa observação e reflexão durante a época. Tudo. Principalmente daquilo que são as relações entre os jogadores. E é muito diferente de jogar com um determinado jogador num meio-campo a três, por exemplo, com seis e com dois interiores. É muito diferente jogar com um determinado jogador do lado direito ou do lado esquerdo. É muito diferente. Afeta todas as dinâmicas da equipa de uma forma... Ou pode não afetar. Ou melhor, o potencial para afetar é imenso. Depois se afeta ou não, isso já são outros quinhentos. Mas o potencial para afetar é ilimitado e por isso não dá para nós decidirmos a nossa forma de jogar sem refletirmos, sem olharmos para aquilo que é o treino, aquilo que é os jogos. E numa parte inicial da época perceber muito bem qual é que é o ponto de equilíbrio para os jogadores que tens à tua disposição para tirares proveito deles todos, conseguir fazer evoluir os jogadores que tens e a partir daí criares uma forma de jogar que obviamente que tem macro princípios que são a tua identidade ou que são parte da tua identidade, a outra parte da identidade da equipa é dada pelos jogadores que a constituem, pelas pessoas que a constituem, pelas relações que são estabelecidas entre essas pessoas. E por isso é impossível que a nossa forma de jogar não derive dessa componente de reflexão. Não dá para ser de outra forma. A forma como nós treinamos também é a mesma coisa. A forma como nós interagimos no treino até é a mesma coisa. Eu já treinei várias gerações e obviamente que a minha interação no treino é sempre diferente. Sempre diferente. Não só com cada jogador, mas com cada grupo de jogadores, com cada equipa. É sempre diferente. Não dá para ser... E nem é um esforço que eu tenho que fazer, é uma coisa que resulta da interação entre o treinador e os jogadores. Não dá para... Obviamente que eu treinando este grupo de jogadores, hei de ser um treinador. Eu treinando outro grupo de jogadores, hei de ser outro treinador. A pessoa que lá está é a mesma. Mas se um gajo caísse de paraquedas hoje ou daqui a um ano, quando eu treinarei outra equipa, por Deus, (risos) se puder. Não sei se diriam que é o mesmo treinador, se eu tivesse vestido todo branco e com a cara tapada, não sei se diriam logo de imediato que seria o mesmo treinador. E por isso, essa questão de que influência tem a parte da reflexão depois em treino, é pá é constante. E vai desde essa questão de alterar-se o exercício com base naquilo que foi o jogo, ou alterar-se a forma de jogar com base naquilo que foi o exercício durante a semana. E por isso, só nesse processo de reflexão contínua, só com base nele é que tu tomas decisões. Não vamos tomar decisões com base no abstrato, temos de tomar decisões com base nisso. Agora, a verdade é que é um processo muito informal. É um processo muito informal. Pelo menos no meu caso.

**Entrevistador:** Certo. Certo certo, certo. Estamos a terminar. Tenho só mais duas questões para fazer. E voltava a fazer, em género de conclusão, voltava a pegar naquilo que são algumas ferramentas. E se no fundo sentes a necessidade da criação de alguma ferramenta

mais prática ou que de alguma maneira te ajude mais neste processo de reflexão ou se no fundo estás satisfeito com a maneira como refletés agora?

**Entrevistado:** Satisfeito nunca estarei. Não há... não se atinge esse ponto, pelo menos não me lembro de o atingir. Estaria interessado, obviamente, em formalizar algumas partes da reflexão. Agora, também acho que a riqueza da reflexão vem também da sua componente informal e contínua. E, obviamente que, isso não invalida que não se formalize mais a reflexão e não haja mais esse momento, ou pelo menos sistematizar, para garantir que não me escape nada. No fundo é esse o objetivo. Sistematizando uma questão, obviamente que essa questão, à partida, fica mais garantida que não me escape nada. E apesar de não ter esse instrumento, outros instrumentos que eu tenho, terem sido construídos por mim, não fui buscar a literatura. Obviamente está condicionado pela literatura. Tirei um curso superior, tirei mestrado também. Obviamente as coisas que vamos lendo, as coisas que vamos vendo influenciam a forma como depois nós fazemos as coisas. Agora, não há uma base nessa questão da reflexão. Não sei se há uma base teórica grande ou não. Sinceramente, não me lembro de ter lido muita coisa sobre esse processo de reflexão, se essa “amálga” no processo de reflexão tem a ver com o processo de controlo, processo de análise, etc., é claro que aqui e ali há muitos instrumentos para o fazer. Para formalizar, no seguimento desses processos, para formalizar uma reflexão, antes ou depois ou durante, não me lembro de ver muitos instrumentos. Acredito que os haja, eu não tive acesso a eles. Não tive e nem os procurei sequer, mas claro que sim não vejo porquê não. Obviamente que tendo acesso a instrumentos uma pessoa pode decidir depois se os utiliza ou não utiliza e como é que os utiliza. E por isso só vejo vantagens nessas questões. Agora não sinto a necessidade premente de o ter. Obviamente que poderá ser uma mais-valia no sentido de otimizar o processo, isso claro que sim, não tenho dúvidas disso.

**Entrevistador:** Ok, muito bem. Como última pergunta, eu ia apenas fazer alguma referência ou perguntar se desejas acrescentar mais alguma coisa que poderias querer ter dito na entrevista e não disseste alguma questão em relação a um processo de reflexão ideal, algo que fazes agora e que dantes não fazias ou algo que não fazes agora e que queres fazer no futuro, no fundo, enfim, acrescentar mais alguma coisa àquilo que já foi dito.

**Entrevistado:** Acho que não, acho que o processo de reflexão é muito muito importante, mesmo. O Leonardo Jardim estava a falar sobre isso no Fórum de Treinadores, não sei se tu estiveste presente ou não, se viste as imagens que aquilo depois acho que a malta fica com acesso às palestras. Ele disse que no início da carreira trabalhava muito. Trabalhava muito mais do que trabalha agora. E que agora o grande trabalho dele é pensar. Tem obviamente uma equipa técnica numerosa que faz com que ele esteja livre de muitas das tarefas que tinha no início da carreira dele. E que agora o grande trabalho dele é pensar, e o trabalho mais importante é pensar, e o trabalho com mais responsabilidade é aquele que ele faz, obviamente, de pensar e tomar decisões. E por isso eu acho, obviamente, que essa questão de sistematizar a reflexão poderá ou não ser importante, isso depois depende também das pessoas, depende daquilo que é, as necessidades individuais, depende de muita coisa. Mas eu acho que o mais importante é tu criares uma *expertise* em termos daquilo que é as tarefas que tu tens de fazer durante o teu dia-a-dia para que te sobre muito tempo para pensar. Ou

então, que tenhas acesso, obviamente, pela tua competência, a contextos em que te permitem delegar as tarefas mais morosas, ou que te ocupariam mais tempo, que obviamente vai te dar mais tempo para refletir. Dentro dessa reflexão, e até porque lá está, ainda não estou numa fase da minha carreira em que se calhar tenha atingido uma tal condição de *expertise* que me permita ter imenso tempo para pensar. É verdade que tenho mais do que no início da carreira e é verdade que algumas coisas que fui sistematizando derivaram desse maior tempo que eu tenho para refletir e por isso se calhar vou sentir mais necessidade daqui para a frente de ter um instrumento que me sistematize a reflexão e daí pode derivar a maior interesse nesse tipo de instrumentos, mas acho que num primeiro momento, e sendo a reflexão uma questão contínua, obviamente, não nos esquecendo nunca disso, num primeiro momento o importante é mesmo tornarmos o nosso dia-a-dia em termos de tarefas de planeamento e de operacionalização o mais fluido possível e mais eficiente possível para depois termos muito tempo para refletir. Com esse tempo, depois a gente pode otimizá-lo.