



“O êxito em futebol tem mil receitas.

O treinador deve crer numa,
e com ela seduzir os seus jogadores”.

(Jorge Valdano, 1998)



Relatório final de estágio

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
Para cumprir os requisitos necessários à obtenção do grau de mestre em desporto
com especialização em treino desportivo – Futebol**

**Realizado sob a orientação científica de Professor Doutor
Nuno Loureiro**

IGOR QUINTAL



Índice Geral

Índice de Figuras	7
Índice de Tabelas.....	7
Índice de gráficos	8
Agradecimentos	9
Resumo.....	11
<i>Abstract</i>	12
1- Introdução.....	13
1.1. Enquadramento de estágio	15
2. Parte I - Estágio – caracterização da entidade de estágio.....	16
2.1. Caracterização da entidade de estágio.....	16
2.1.1. Caracterização geral do clube.....	17
2.1.2. História do clube.....	18
2.1.3. Organigrama do clube	21
2.1.3.1. Organigrama do futebol de formação do clube.....	22
2.1.4. Caracterização geral das equipas do S. C. Braga.....	23
2.1.5. Recursos humanos, e materiais e espaciais do clube.....	24
2.1.5.1. Recursos humanos.....	24
2.1.5.2. Recursos materiais	25
2.1.5.3. Recursos espaciais.....	25
2.1.6 Equipamento.....	27
2.2. Caracterização da equipa.....	27
2.2.1. Plantel.....	27
2.2.2. Equipa técnica.....	29
2.3. Regras e tarefas.....	30
3. Parte I - Estágio (continuação) – Operacionalização.....	31
3.1. Adaptação à cidade de Braga.....	31
3.2. Adaptação ao clube.....	31
3.3. Adaptação à equipa	32



3.4.	Ingresso na equipa de Iniciados B.....	32
3.5.	Regresso à equipa de iniciados A	33
3.6.	Objetivos da equipa	33
3.6.1.	Objetivos gerais	33
3.6.2.	Objetivos específicos	34
3.7.	Calendarização anual.....	36
3.8.	Resumo da época desportiva.....	37
3.8.1.	Resumo sob ponto de vista do treino e metodologias de treino.....	37
3.8.2.	Análise quantitativa das metodologias de treino utilizadas	43
3.8.3.	Análise de utilização de regimes físicos.....	46
3.8.4.	Análise Competitiva.....	47
3.9.	Tarefas de estágio.....	48
3.9.1.	Planeamento	48
3.9.2.	Operacionalização do processo de treino e competição	49
3.9.3.	Reflexão.....	51
3.9.4.	Outras tarefas.....	52
3.10.	Estratégias de implementação/formação.....	55
3.10.1.	Relações sociais	60
4.	Parte I – Estágio - Reflexão.....	61
4.1.	Objetivos de estágio concretizados	61
4.1.1.	Objetivos formativos	61
4.1.2.	Objetivos pedagógicos.....	68
4.1.3.	Objetivos competitivos.....	71
4.1.4.	Objetivos pessoais	75
4.2.	Balanço final	76
5.	Parte II – estudo científico	78
5.1.	Apresentação e delimitação do problema	78
5.1.1.	Definição do problema.....	78
5.1.2.	Objetivos	78
5.1.3.	Pertinência	79
5.1.4.	Pressupostos do estudo	80
5.1.5.	Hipóteses do estudo.....	81



5.1.6. Desenho experimental	82
5.2. Enquadramento teórico	83
5.3. Quadro metodológico	88
5.3.1. Caracterização da amostra.....	89
5.3.2. Metodologia	89
5.3.3. Procedimentos	90
5.3.3. Instrumentos	90
5.3.3.1. Instrumentos de observação.....	92
5.3.3.1. Entrevista pré treino	92
5.3.3.2. Entrevista pós treino	93
5.3.3.3. Instrumento de observação propriamente dito	94
5.4. Tratamento estatístico	97
5.5. Resultados	98
5.5. Discussão de resultados	100
5.6. Recomendações	103
5.7. Conclusões.....	104
6. Bibliografia	105
8. Anexos	109
Regras e tarefas.....	109
Plano de unidade de treino	112
Plano de microciclo	116
Plano de Mesociclo	119
Plano de Macrociclo	121
Relatório de treino	123
Relatório de microciclo	130
Relatório de mesociclo	143
Relatório de Macrociclo	150
Relatório de jogo	158



Índice de Figuras

Figura 1: Organigrama S.C. Braga	21
Figura 2: Organigrama formação do S.C. Braga.....	22
Figura 3: equipamentos.....	27
Figura 4: desenho experimental	82

Índice de Tabelas

Tabela 1: informações gerais do clube.....	17
Tabela 2: caracterização geral das equipas.....	23
Tabela 3: Recursos humanos.....	24
Tabela 4: recursos materiais.....	25
Tabela 5: recursos espaciais.....	26
Tabela 6: Plantel.....	28
Tabela 7: síntese da calendarização anual	36
Tabela 8: Microciclo padrão	36
Tabela 9: Períodos de época	37
Tabela 10: Microciclo padrão sob ponto de vista físico	38
Tabela 11: Microciclo padrão sob ponto de vista de metodologias de treino	39
Tabela 12: Percurso competitivo da equipa	47
Tabela 13: Tarefas e sua calendarização.....	54
Tabela 14: Entrevista pré treino	92
Tabela 15: Entrevista pós treino	93
Tabela 16: Instrumento de observação	94



Índice de gráficos

Gráfico 1: Unidades de treino totais, microciclos totais, mesociclos totais, macrociclos totais e tempo de treino total.....	44
Gráfico 2: Análise das metodologias de treino (época), Taxonomia de Queiroz (1986), e Castelo (2004).....	44
Gráfico 3: Análise das metodologias de treino (época), Taxonomia de Castelo (2004).....	45
Gráfico 4: Análise de utilização de regimes físico.....	46
Gráfico 5: Número de jogos	47
Gráfico 6: Duração total	98
Gráfico 7: Número de exercícios	99
Gráfico 8: Tempos de prática	99
Gráfico 8: Tempos de prática	99
Gráfico 9: Noção percetiva do esforço.....	100



Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer aos meus pais pela vida que me têm proporcionado, por todo o apoio e carinho que demonstram não só ao longo desta etapa mas ao longo de toda a minha vida. Agradecer ainda, o investimento financeiro mas sobretudo emocional que fizeram ao longo das minhas etapas académicas, e desta etapa em concreto.

Agradecer também, ao meu irmão, o meu companheiro de viagem, por tudo, mas sobretudo por aquilo que significa na minha vida, pela força e apoio demonstrados ao longo das diversas etapas da minha vida.

Sem esquecer a minha irmã, *my sweet heart*, pelo exemplo que tem sido para mim, mas também, pela alegria e felicidade que me tem proporcionado ao longo de todos estes anos.

Agradecer ainda à restante família, avós, tios Teresa e Luís, primos, sobretudo pela infância que me proporcionaram, também não esquecendo o apoio incondicional nesta etapa da minha vida.

Uma agradecimento muito especial, a uma pessoa, também ela muito especial, que de forma intencional por vezes, por vezes de forma não intencional me influenciou de forma a que me torna-se um ser humano melhor torando-me um adulto mais consciente e mais capaz. Mas agradecer sobretudo a dedicação que teve por mim, agradecer por tudo, fundamentalmente todos os momentos que felizmente tivemos a oportunidade de viver juntos.

Agradeço também à minha segunda família de Rio maior, Ema, Nuno e filhos. E ainda Narsa e Chico, por todo o carinho paciência, convivência e sobretudo apoio que me prestaram ao longo da minha estadia em Rio Maior.

Agradecer ainda, ao meu orientador de estágio Nuno Loureiro, com o qual mantive contacto constante, cujo esse contacto, constituiu uma mais-valia na



consolidação de conteúdos, e enorme aprendizagem na forma como encarar as diferentes situações que foram surgindo não só nesta etapa mas em etapas anteriores.

Agradecer ainda, ao meu orientador de estágio na licenciatura Eduardo Teixeira, pois considero ter crescido muito nessa etapa, sem a qual não estaria preparado para esta nova etapa.

Agradecimento ainda para todos os meus professores, pois de uma forma ou de outra influenciaram o meu percurso académico, surgindo daí o conhecimento que detenho atualmente.

Um Agradecimento especial ainda, ao professor Hugo Louro com quem tenho desenvolvido alguns projetos científicos, que me tem ajudado a investigar, a procurar um conhecimento efetivo em diversos âmbitos da modalidade. E ao Professor Jorge Castelo, com quem tive aulas de Futebol no mestrado, considerando uma grande fonte de aprendizagem, pois, todos os seus ensinamentos fizeram com que esta etapa fosse realizada com sucesso.

Um agradecimento ainda muito especial a todos os jogadores que tive a oportunidade de treinar, pois estes foram o meu grande sucesso neste estágio, ter tido a oportunidade de trabalhar com um grupo, uma equipa fantástica.

E por fim, a todo o clube S.C. Braga, especialmente ao Diogo Barros, Sr. Teixeira e Hugo Vieira, pela forma como me trataram, pela amizade, e pela ajuda na minha integração no clube.



Resumo

O presente estágio foi realizado no Sporting Clube de Braga, com funções de treinador adjunto da equipa A de iniciados (Sub 15) e tarefas de observação e análise de jogo, foram ainda realizadas tarefas ao nível da prospeção de jogadores para equipas de formação e seniores. De referir que este estágio teve a duração de uma época desportiva. Os nossos principais objetivos competitivos foram o de apuramento para a 3ª do campeonato nacional, acabamos até por nos sagrámos vice-campeões de Portugal superando largamente o perspetivado.

O estudo efetuado pretende confrontar planeamento de treino *versus* situação real (operacionalização) e a operacionalização de treino *versus* situação percecionada, relativamente a tempos de prática efetiva, número de exercícios, duração total de treino, metodologia de treino, e noção de perceção relativa do esforço. Participaram neste estudo 3 treinadores de equipas de futebol de 11, uma equipa de Sub-15, uma equipa de Sub-17 e uma equipa de Sub-19. Foram gravadas 4 Unidades de Treino de cada equipa (um microciclo), perfazendo um total de 12 unidades de treino. Foram efetuadas, duas entrevistas por treino, totalizando 24 entrevistas. Como principais resultados, verificámos que não se verificam diferenças nas categorias de número de exercícios e duração total de treino. Já nas categorias de tempo de prática e noção de perceção relativa de esforço foram encontradas diferenças significativas.

Palavras-chave: PLANEAMENTO, OBSERVAÇÃO, OPERACIONALIZAÇÃO, SITUAÇÃO PERCEPCIONADA, METODOLOGIA DE TREINO, FUTEBOL.



Abstract

The present internship was realized in Sporting Clube de Braga, we had functions as assistant coach in U15 team, and tasks in the observation and analyses of match department, we also realized tasks in the prospection department for the senior teams. The present internship had the duration of a sportive season. Our main competitive objective was to reach the 3rd fase of national championship, we did the objective, we have been Portugal vice-champions

The study goals is the comparison of the coach's train planning versus real situation (train operationalization) and operationalization versus perceived situation, about practice time, exercise number, total duration, train methodology and relative perception of effort. Was about 3 football teams (11), 1 U15 team, 1 U17 team and 1 U19 team – totalizing 3 football coaches. For the purpose of this study, there's was record in audio-visual format 4 training units of each team, totalizing 12 sessions. We did 2 interviews per train totalizing 24 interviews. The main results of this study, we did not find differences in categories exercise numbers, and total durations, but we found significant differences in relative perception of effort and practice time categories.

Key-words: TRAIN PLANNING, OBSERVATION, TRAIN OPERACIONALIZATION, TRAIN PRECEPTION, TRAIN METHODOLOGY, FOOTBALL.



1-Introdução

De forma global, o presente trabalho – Relatório final de estágio – aponta preencher um dos requisitos avaliativos da Unidade Curricular (UC) Estágio. Enquadra-se com o Regulamento Específico do mestrado em desporto, com especialização em treino desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

A Unidade Curricular Estágio enquadra-se na área científica das Ciências do Desporto e pretende promover a formação profissional numa ligação estreita com o contexto real de trabalho. Considera-se estratégico o desenvolvimento desta unidade curricular nos diferentes planos de estudo porque nela se prevê uma abordagem holística acerca da utilização das competências que os alunos adquiriram ao longo de todo o Plano de Estudos.

Como disciplina integradora o Estágio procurará confrontar o aluno com a utilização das estratégias adequadas a cada caso, através da aplicação dos conhecimentos e competências proporcionados pelas unidades curriculares das diversas áreas de conhecimento, pretendendo-se assim, um maior contacto com o mundo do trabalho, efetuado em situação de intervenção supervisionada. Integrando duas vertentes diferentes, a vertente prática, de estágio propriamente dito, e a vertente de investigação científica, através da produção de um estudo científico.

A proximidade do contexto profissional e das situações reais de trabalho, por um lado, a proximidade dos contextos e métodos de ensino, por outro, possibilitaram uma dimensão tridimensional de produção de resultados: [1] aprendizagem e formação profissional dos alunos, [2] promoção, validação e adaptação dos modelos de formação desenvolvidos e [3] promoção, validação e adaptação das práticas profissionais e do seu enquadramento desenvolvidas nas entidades acolhedoras.

O Estágio tem como objetivo geral o aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos, preparando e desenvolvendo a capacidade do aluno para o desenvolvimento de competências e tarefas próprias da sua especialidade, com vista à sua habilitação para o exercício da atividade profissional.



Como enquadramento, sublinhe-se que o presente relatório final de estágio foi realizado no- Sporting Clube de Braga - Com tarefas a incidir maioritariamente sobre a equipa de sub-15, e ainda no departamento de observação da formação e das equipas seniores. Tarefas essas, que iniciaram no dia 7 de Setembro de 2015, e findaram no dia 2 de julho de 2016.

Assim sendo, este documento será organizado em duas grandes partes [I] relatório de estágio propriamente dito, [II] apresentação do estudo científico.



1.1. Enquadramento de estágio

A fim de ficarmos a conhecer melhor as funções e motivos pelos quais escolhemos esta entidade de estágio propomos um breve enquadramento daquilo que foi este estágio.

A escolha desta entidade de estágio prendeu-se com grandeza e profissionalização que iríamos encontrar, além de podermos contactar com uma realidade de trabalho diferente das com que tivemos contacto anteriormente. E quando nos foi dada a garantia de participar no processo da equipa, que era uma das prioridades para este estágio, tornou esta decisão sobejamente mais aliciante, juntou-se o útil ao agradável.

Para finalizar este enquadramento, iremos fazer uma síntese das tarefas de estágio, portanto, as nossas principais tarefas de estágio eram a função de treinador adjunto em todo o processo da equipa, a análise e observação de jogo na equipa Sub-15 e prospeção de jogadores para equipas seniores e jovens.



2. Parte I - Estágio – caracterização da entidade de estágio

Para a apresentação deste capítulo numa primeira fase faremos uma caracterização do clube, e numa segunda etapa caracterizamos a equipa de forma a nos permitir perceber as condições, bem como, a contextualização do estágio.

2.1. Caracterização da entidade de estágio

Desta feita, propõem-se iniciarmos pela caracterização da entidade de estágio, numa primeira fase de forma geral, percebermos o que o clube representa, a sua envolvência, o seu contexto, e dimensão. Numa segunda fase passarmos a uma caracterização específica da equipa na qual tivemos maior intervenção, e por fim uma caracterização dos principais intervenientes no estágio.



2.1.1. Caracterização geral do clube

Em primeira instância sugere-se uma contextualização geral do clube, para uma análise mais objetiva e sucinta propõem-se uma análise da tabela seguinte.

SPORTING CLUBE DE BRAGA	
Associação de futebol	Associação de futebol de braga
Localização	Braga, Dume
Data de fundação	19 de Janeiro de 1921 (95 anos)
Presidente	António Salvador
Modalidades	11 Modalidades + 1 desporto adaptado
Estádio	Estádio Municipal de Braga
Alcunhas	Bracarenses, Arsenalistas, Guerreiros do Minho, Gverreiros.
Equipas satélite	Palmeiras F. C. (formação)
Principais rivais	Vitória de Guimarães, Merlinense e Gil Vicente
Escalões de formação	Petizes (sub-7) – Juniores (sub-19)
Número de equipas	2 Equipas seniores, 6 Equipas de futebol (Fut11) de formação, 12 Equipas de futebol (Fut7) de formação, 6 Equipas pré-desportivas
Número Praticantes	408 Praticantes inscritos (formação)
Contactos:	Website: http://www.scbraga.pt/ Telefone: 253 206 860 Fax: 253 612 929 Email: Geral@scbraga.pt

Tabela 1: informações gerais do clube



2.1.2. História do clube

Para uma melhor compreensão do historial do SC Braga, este ponto pretende fazer uma súpula do seu passado.

O Sporting Clube de Braga foi fundado no dia 19 de Janeiro de 1921, por João Gomes que fazia parte de um grupo de simpatizantes do Sporting Clube de Portugal. Inicialmente o Sporting Clube de Braga jogava com as cores verde e brancas (dada a influência do clube referido anteriormente), no entanto, nos anos 40, com a chegada de um treinador com fortes ligações a Inglaterra, e influenciado por Joseph Szabo, foi então, que se propôs que o Braga equipa-se de forma semelhante ao Arsenal de Londres, que até hoje continua a ser o traje do clube, daí também a alcunha anteriormente referida de “arsenalistas”.

Nos anos 40 depois de várias épocas na segunda divisão de futebol de Portugal, nomeadamente no ano 47, o Sporting Clube de Braga se sagra campeão da segunda divisão e participa pela primeira vez na primeira liga.

Em 1950, inaugura-se o mítico estádio 28 de Maio (atualmente denominado como estádio 1º de Maio), na altura já com capacidade para 40 000 espectadores, é também nos anos 50 que o clube começa a consolidar a sua presença na primeira liga, ao conseguir alcançar por três vezes consecutivas o quinto lugar.

Na década de 60 o clube volta a cair para a segunda divisão, nomeadamente em 61, voltando três anos depois à primeira liga, é também na década de 60 que o clube consegue obter o seu título mais importante até então, a Taça de Portugal, e 66.

Até 2003, o clube manteve-se relativamente estável, mas é em 2003, que com a entrada do atual presidente António Salvador, o clube dá o passe seguinte rumo à afirmação como um dos principais clubes em Portugal, como nos confirma as mais recentes classificações na primeira liga portuguesa, apenas por um ano após a entrada do presidente António Salvador o clube ficou fora dos 7 primeiros lugares, em 2008.



Em 2004, inaugura o seu atual estádio, Estádio Municipal de Braga, infraestrutura construída para o EURO 2004.

A sua melhor classificação na primeira liga, foi ao comando do treinador Domingos Paciência, em 2010, conseguindo alcançar o segundo lugar, importa ainda referir que o referido campeonato apenas ficou decidido na última jornada, é também em 2010 que o Sporting Clube de Braga se estreia pela primeira vez na competição mais importante de clubes a nível europeu, a Liga dos campeões, no ano seguinte consegue apurar-se pela primeira vez para uma final europeia, desta feita a final de Liga Europa, que acabou por perder. Foi já em 2013 que o clube conseguiu o seu segundo título nas principais competições de futebol portuguesas, a Taça da Liga. E ainda este ano competitivo consegue voltar a vencer a taça de Portugal.

O Sporting Clube de Braga ao longo da sua história teve nos seus quadros um número relativamente elevado de jogadores internacionais (Jogadores que representaram a sua seleção nacional), estrangeiros e portugueses, com maior ascendente nos últimos anos, como por exemplo, Quim, Beto, Tiago, Barroso, Nuno Gomes ou Diego Costa.

Relativamente ao futebol de formação, o Sporting clube de Braga embora não tenha grande tradição ao nível de conquistas de troféus nacionais, conta já com dois títulos de campeão nacional de juniores (1977 e 2013) e um título de campeão nacional de juvenis (1981) e vice-campeão de iniciados em 2016 (vice campeonato conquistado por nós este ano). No entanto é um clube que tem vindo a crescer neste capítulo, tendo sido presença regular, nas segundas fases dos campeonatos nacionais, discutindo bastantes vezes o acesso à terceira fase de campeonatos nacionais (apuramento de campeão). Ainda relativamente à formação do clube, o clube tem cinco equipas a participar em campeonatos nacionais, as equipas A's do Sporting Clube de Braga, e as equipas com jogadores um ano mais novos, através do seu clube satélite Palmeiras F.C.

No momento do estágio, dos 27 jogadores que constituem a equipa sénior B, 10 são formados no Sporting clube de Braga, já a equipa A conta apenas com 2 jogadores



formados no clube, factos que nos dão uma ideia geral da realidade que se vive em termos de formação no clube ao longo dos últimos anos. No entanto, para conseguirmos ainda ter uma ideia mais aprofundada torna-se incontornável referirmos alguns casos de sucesso de jogadores formados no Braga como, Dito, Barroso, Tiago, Paulo Jorge, Bruno Gama, Nelson Oliveira, Pizzi, Ricardo Ferreira, Nuno Valente, Aníbal Capela, Orlando Sá, entre alguns outros, jogadores que também se tornaram jogadores profissionais.

Embora a notoriedade do Sporting Clube de Braga se deva principalmente à modalidade de Futebol, sublinhe-se que o clube sempre se primou por ser um clube bastante eclético, apostando em diversas modalidades, neste momento conta com onze modalidades, nomeadamente, o basquetebol, taekwondo, natação, futsal, atletismo, voleibol, bilhar, kickboxing, boxe e muya thai, e ainda uma modalidade de desporto adaptado, o boccia, contando com alguns títulos a nível nacional nas diferentes modalidades.



2.1.3. Organigrama do clube

Uma vez já abordada a história do clube, e a envolvimento do mesmo, torna-se fundamental percebermos como é que este se organiza, através da análise do organigrama do clube, abaixo apresentado.

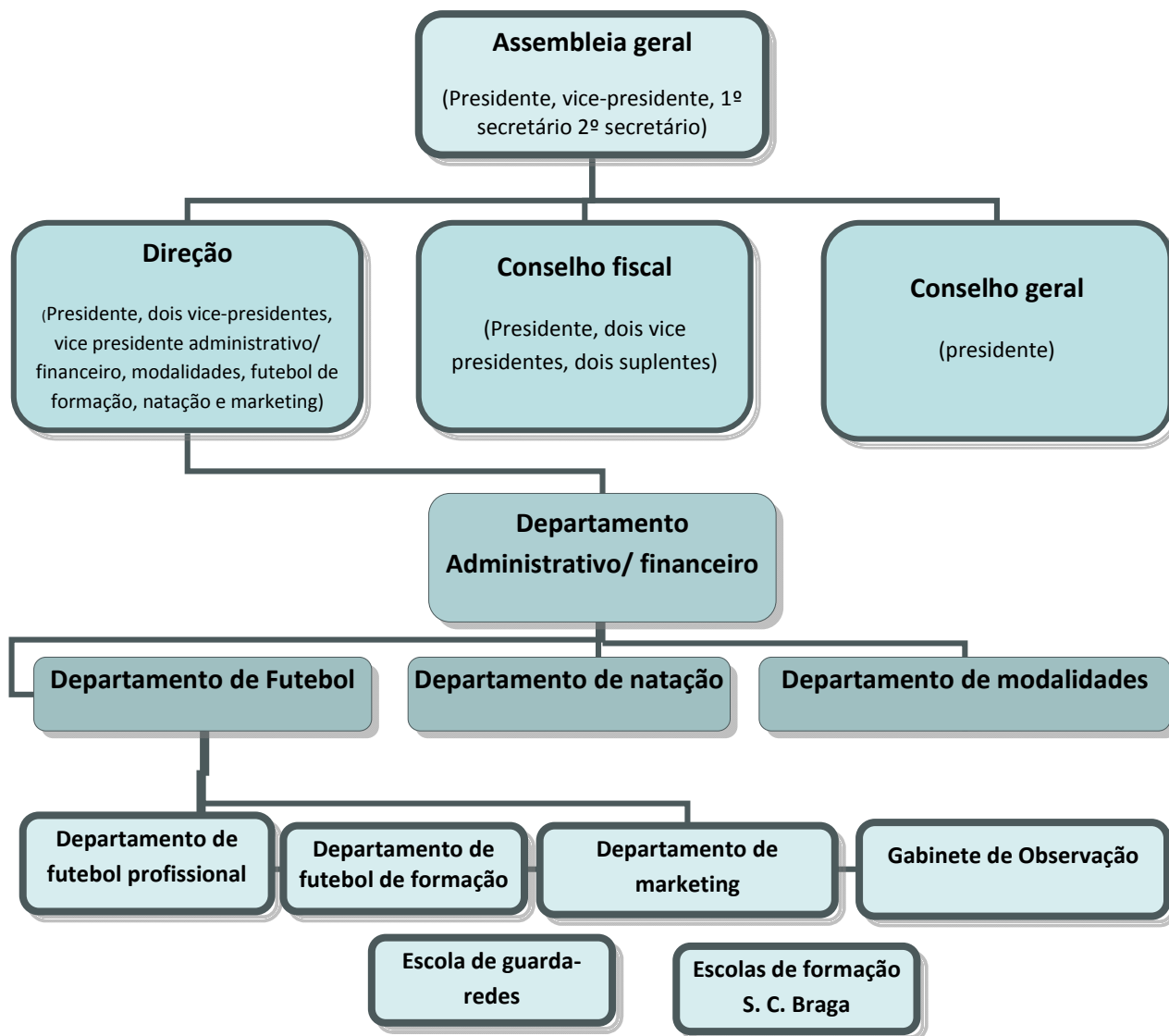


Figura 1: Organigrama S.C. Braga



2.1.3.1. Organigrama do futebol de formação do clube

No entanto, como este estágio se desenvolve maioritariamente na estrutura de futebol de formação, torna-se fundamental percebermos como se organiza a estrutura de futebol de formação do clube. Para esta análise propomos a visualização do organigrama abaixo ilustrado.

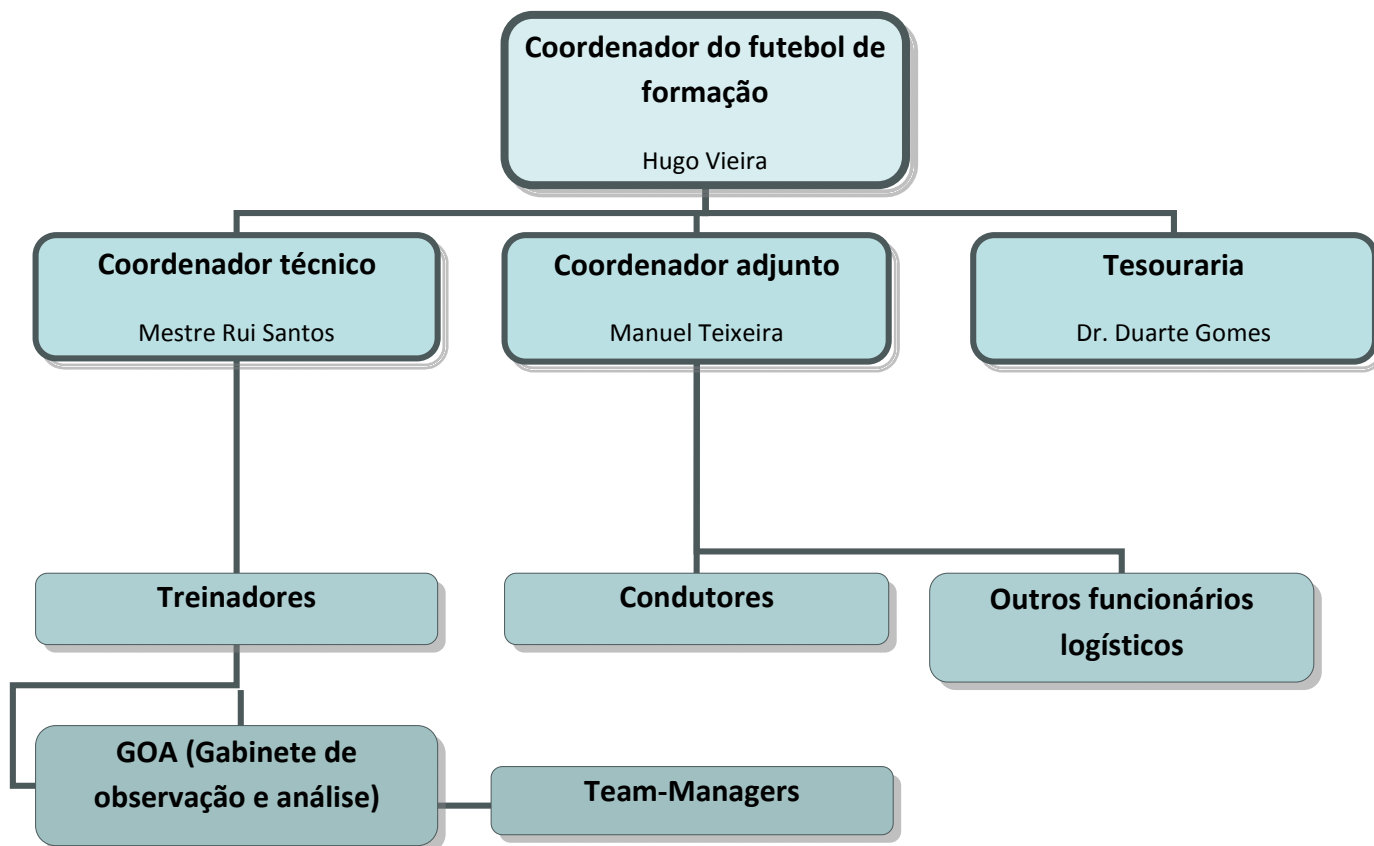


Figura 2: Organigrama formação do S.C. Braga



2.1.4. Caracterização geral das equipas do S. C. Braga

De forma a ficarmos a conhecer melhor a realidade do S. C. Braga na modalidade de futebol, propõem-se uma breve caracterização de todas as equipas do clube.

O Sporting Clube de Braga é uma equipa de topo nacional, quer ao nível de futebol profissional, quer a nível de futebol de formação, estando presente em competições europeias, e nos mais altos escalões do futebol português em termos seniores, na formação tem todas as suas equipas de futebol de 11, presentes em campeonatos nacionais, com objetivos de disputarem o acesso à terceira fase (apuramento de campeão). No entanto, percebermos de forma efetiva o contexto que o clube vive quer no futebol profissional quer no futebol de formação sugere-se a análise da tabela abaixo.

Escalão	Campeonato	Posição Final
Seniores A	1ª Liga portuguesa	4º
	Liga europa	Eliminados Quartos-de-final
	Taça de Portugal	Vencedores
	Taça da liga	Eliminados meias-finais
Seniores B	2ª Liga portuguesa	3º - fase de manutenção
Juniiores (sub-19)	Campeonato Nacional	3º fase de manutenção
Juvenis A (sub-17)	Campeonato Nacional	4º apuramento de campeão
Juvenis B (sub-16)	Campeonato Nacional	4º fase de manutenção
Iniciados A (sub-15)	Campeonato Nacional	Vice campeões
Iniciados B (sub-14)	Campeonato Nacional	2º fase de manutenção
Iniciados C (sub-13)	Campeonato Distrital	7º
Infantis (4 equipas)	Campeonato Distrital	2º
Benjamins (6 equipas)	Campeonato Distrital	4º
Petizes e traquinas (8 equipas)	Campeonato Distrital	--

Tabela 2: caracterização geral das equipas



2.1.5. Recursos humanos, e materiais e espaciais do clube

Para uma melhor contextualização do clube torna-se importante fazer uma breve passagem pelos recursos que o clube tem à sua disposição, neste caso, apresentaremos apenas os recursos que o clube detém na modalidade de futebol.

2.1.5.1. Recursos humanos

O Sporting Clube de Braga vive uma realidade bastante boa, quase todos os seus recursos humanos são profissionais (excetuando os treinadores da formação, e alguns estagiários). Todos os treinadores principais têm o nível II de treinador de futebol, no mínimo, e a maioria dos treinadores adjuntos tem nível I, ou estão em formação.

Recursos humanos	
Departamento de futebol profissional	Três diretores, dezasseis funcionários logísticos
Departamento de marketing	Dois diretores, dois funcionários logísticos
Gabinete de observação	Dois diretores gerais, três observadores na equipa A, dois observadores na equipa B, um observador por cada escalão de formação (11), cinco observadores de prospecção de futebol de formação, dois observadores de prospecção do futebol profissional
Departamento de futebol de formação	Um diretor, um coordenador da formação, sete funcionários logísticos
Equipa sénior A	Treinador principal, quatro treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes, dois fisioterapeutas, cinco funcionários logísticos
Equipa B sénior	Treinador principal, quatro treinadores adjuntos, treinador de guarda-redes, dois fisioterapeutas, três funcionários logísticos.
Equipas de formação (11)	Treinador principal, três treinadores adjuntos, um fisioterapeuta, um delegado, um team manager, treinador de guarda-redes,
Equipas de formação (7)	Treinador principal, dois adjuntos, treinador de guarda-redes
Escola de guarda-redes	Um diretor, e todos os treinadores de guarda-redes da formação
Outros Funcionários logísticos	Sete condutores, quatro técnicos de equipamentos, três responsáveis por infraestruturas + funcionários de manutenção da câmara municipal de Braga

Tabela 3: Recursos humanos



2.1.5.2. Recursos materiais

Passando agora para o capítulo dos recursos materiais, neste ponto, o material disponível para o treino são: bolas, e balizas, em número mais que suficiente, no entanto, ao nível de cones, e material mais direcionado para trabalho físico, como são por exemplo as barreiras, cordas arcos, etc., o clube não dispõem de igual abundância comparativamente aos recursos materiais enumerados anteriormente.

Recursos materiais	
2 Balizas de 11 + 2 balizas amovíveis (que só podem ser colocadas à entrada de área)	
30 Bolas de treino + 10 bolas de jogo	
60 Coletes (3 cores diferentes)	
6 Mini-balizas	
16 Cones, 60 pinos de cores selectivas	
8 Barreiras e mini-barreiras	
4 Escadas de coordenação	
Cordas, arcos	

Tabela 4: Recursos materiais

Importa ainda referir que esta caracterização de recursos materiais, tem apenas em consideração uma caracterização individual do escalão de sub-15, sendo que nos restantes escalões de formação de futebol de 11, os recursos materiais a que tem acesso serão idênticos.

2.1.5.3. Recursos espaciais

O SC Braga utiliza diversos campos para treino e jogos (relvados naturais e sintéticos), colocando as duas equipas seniores a jogar e treinar em estádios de relva natural (as duas equipas seniores). Além disso, a equipa de juniores treina e joga também em piso de relva natural, já a equipa de juvenis apenas joga em relva natural, os treinos são em relva sintética, sendo que alguns treinos são realizados em relva natural, mas de forma bastante esporádica. Nesta época conseguiu-se ainda que a



equipa de iniciados realizasse todos os jogos da fase de apuramento de campeão em relva natural.

Além dos recursos referidos anteriormente, o clube possui também, salas de reunião mais que suficientes para satisfazer as suas necessidades.

Pese embora as excelentes condições espaciais do clube devemos salientar que nenhuma das instalações é propriedade do clube. No entanto, o clube terá a sua própria academia em 2016.

 Recursos espaciais 	
Infraestrutura	Destinatários
Estádio Municipal de Braga (relva)	Equipa sénior A (treinos e jogos)
Estádio 1º de Maio (Relva)	Equipa sénior B (treinos e jogos)
Campo da ponte (relva)	Equipa sénior B (treinos) Sub-19 e Sub-17 (treinos e jogos)
Campo Maxminus (relva)	Sub-19 e sub-17 (treinos)
Campos das camélias nº 1 e 2 (sintético)	Sub-17 (treinos), Sub-15 e iniciados C (treinos e jogos)
Campo de jogos da Palmeira (sintético)	Equipas B (clube satélite), e equipas de futebol de 7 (treinos e jogos)
Ginásio da Palmeira	Equipas B da formação
Sala de vídeos e sala de reuniões da Palmeira	Equipas B da formação
Várias salas de reunião no estádio 1º de Maio	Departamento do futebol de formação
Várias salas de reunião no estádio Municipal de braga	Departamento de futebol profissional, gabinete de observação
2 Autocarros (60 lugares)	Equipa A e B
3 Autocarros (24 lugares)	Equipas de formação
6 Carrinhas (9 lugares)	Equipas da formação

Tabela 5: Recursos espaciais

2.1.6 Equipamento

O equipamento do clube para a época 2015/2016. Foi o habitual equipamento vermelho e branco idêntico ao do Arsenal. De salientar que os equipamentos estão estandardizados nos restantes escalões de formação quer ao nível de equipamento de treino quer ao nível de equipamento de jogo, excetuando claro está, os escalões presentes na equipa satélite, esses equipam em treino com o equipamento de treino do ano anterior e em jogo equipam o traje da sua equipa, neste caso o Palmeiras FC.



Figura 3: Equipamentos

2.2. Caracterização da equipa

Uma vez já caracterizado o clube, chega à altura de caracterizarmos a nossa equipa (iniciados Sub-15), para isso propomos analisar esta caracterização em dois momentos, num primeiro momento analisando o plantel, e num segundo momento iremos caracterizar a equipa técnica.

2.2.1. Plantel

Como primeira forma de caracterizarmos a equipa apresentaremos a constituição do plantel do Sporting Clube de Braga sub-15 (iniciados). Esta equipa é composta por 30 jogadores, 4 guarda-redes e 26 jogadores de “campo”, importa salientar que dos 30 jogadores, 3 não nos acompanharam até ao término da época desportiva. Todos os jogadores são nascidos em 2001, excetuando um dos guarda-redes.

Curiosamente a grande maioria dos nossos jogadores nasceu no primeiro semestre de 2001. É uma equipa que na sua grande maioria transita do ano anterior,



onde foram campeões distritais de Braga pelo Palmeiras F.C. O plantel na sua grande maioria é composto por jogadores portugueses, à exceção de três casos, sendo que em dois casos, nomeadamente Jet e Parola, não estão inscritos, pelo que, apenas realizam os treinos.

São jogadores que na sua grande maioria representaram a seleção distrital de Braga no escalão Sub-14 Torneio interassociações (Torneio Lopes da Silva). Tivemos inclusivamente 9 jogadores chamados à seleção nacional.

 Plantel S. C. Braga sub-15 						
Nome	Data de nascimento	Posição	Nacionalidade	Clube anterior	Seleção	Temporadas no clube
Bruno Carvalho	15 Mar 2001	GR	Portuguesa	Gil Vicente	Nacional	2 Anos
Rodrigo Soares	23 Ago 2001	GR	Portuguesa	Porto Ave	-----	4 Anos
Ivo Faria	07 Fev 2001	GR	Portuguesa	F. C. Ferreirense	-----	Desistiu
Gonçalo Dias	08 Jan 2003	GR	Portuguesa	-----	Distrital	3 anos
João Vaz	31 Jul 2001	DD	Portuguesa	A.C.D Avela	Distrital	1º Ano
Dário Sousa	8 Jul 2001	DC/DD	Portuguesa	Santa Maria	Distrital	1 Ano
Abílio Morais	26 Mai 2001	DE	Portuguesa	ARC Guilhadenses	Nacional	1º Ano
Dinis Ferreira	08 Ago 2001	DE	Portuguesa	Arsenal Devesa	-----	1º Ano
Pedro Sá	06 Dez 2001	DE	Portuguesa	C. Benfica P. L.	-----	3 Anos
Guilherme Soares	08 Fev 2001	DC	Portuguesa	-----	Nacional	5 Anos
Kevin Ibouka	12 Mar 2001	DC	Inglesa/ angolana	-----	-----	4 Anos
Tiago Araújo	14 Jan 2001	DC/MD	Portuguesa	F. C. Porto	-----	1º Ano
Vasco Pereira	25 Mai 2001	DC	Portuguesa	F.C. Porto	-----	1º Ano



Edgar Braga	07 Mai 2001	MD/MC	Portuguesa	C. Benfica P. L.	Distrital	2 Anos
Casimiro Gonçalves	20 Jul 2001	MD	Portuguesa	C. Benfica P.L.	Distrital	3 Anos
Eduardo Soares "Schurrlé"	17 Ago 2001	MC	Portuguesa	A.D.C. Aveleda	Nacional	1 Ano
Tiago Gonçalves	02 Jan 2001	MC	Portuguesa	Santa Maria	Nacional	1º Ano
Nuno Cunha	05 Fev	MC/MAC	Portuguesa	-----	Nacional	6 anos
Diogo Vieira	27 Jul 2001	MC/ED	Portuguesa	Vilaverdense	Distrital	4 Anos
Sócrates Dias	06 Jul 2001	MC/MD	Portuguesa	-----	-----	4 Anos
Jet	15 Jan 2001	MC	Tailandês	-----	-----	1º Ano
João Lopes "Jota"	26 Mar 2001	ED	Portuguesa	C. Benfica P.L.	Nacional	2 Anos
Vasco Moreira "Vasquinho"	06 Abr 2001	ED	Portuguesa	F. C. Porto	-----	1º Ano
Márcio Abreu	09 Mai 2001	EE	Portuguesa	F. C. Marinhas	Distrital	1 Ano
Hélder Lages	24 Nov 2001	EE/DE	Portuguesa	E.F. Fernando Pires	-----	2 Anos
Diogo Gomes	11 Jul 2001	EE/ED	Portuguesa	S.C. Vianense	-----	1º Ano
Eduardo Ribeiro	14 Jan 2001	PL	Portuguesa	-----	Nacional	5 Anos
Luís Matos	27 Mar 2001	PL	Portuguesa	F. C. Famalicão	-----	2 Anos
Henrique Parola	10 Mai 2001	PL	Brasileira	Vasco da Gama	-----	1º Ano

Tabela 6: Plantel

2.2.2. Equipa técnica

. A equipa técnica de sub-15 do Sporting Clube de Braga foi composta por seis elementos, um treinador principal, três treinadores adjuntos, um treinador de guardanets de e um treinador de avançados. Importa ainda sublinhar que nenhum dos treinadores é treinador profissional.

É uma equipa técnica a sua maioria jovem, dois treinadores púissem o nível III, um treinador nível II (componente geral e específica), um treinador sem qualquer nível e dois treinadores a estudar para o nível I.



Posto esta análise geral, propõem-se agora, uma análise individual por cada um dos membros do *staff* técnico.

Treinador Principal: Dr. Miguel Santos, tem 31 anos, natural de Braga, é formado em educação física pela UTAD, possui o nível III de treinador de futebol.

Treinadores adjuntos:

Dr. Ricardo Gomes, tem 33 anos, Natural do distrito de Braga, Formado em Educação física, possui o nível III de treinador de futebol.

Mestre Diogo Barros, tem 24 anos, natural da Povia de Varzim, possui Licenciatura e Mestrado em educação física, frequenta o nível I de treinador de futebol na associação de futebol de Braga.

Dr. Igor Quintal, 23 anos, natural da Madeira, possui o nível II (componente geral e específica), licenciado em treino desportivo na Escola superior de Desporto de Rio Maior.

Treinador de Guarda-redes: Clemente Pimenta, tem 61 anos, Natural de Braga, tem o 4º ano de escolaridade, não tem qualquer nível de treinador de futebol.

Treinador de avançados: João Tomás, tem 40 anos, natural de Oliveira do Bairro, encontra-se agora no primeiro ano de licenciatura em educação física, estudando também para o primeiro nível de treinador de futebol na Associação de futebol de Braga.

2.3. Regras e tarefas

Para que possamos ter uma noção mais exata que como o clube funciona, e desenvolve o seu trabalho torna-se pertinente percebermos as regras do clube e a divisão de tarefas feita dentro do clube, no âmbito do escalão de sub-15. Propõem-se que façamos esta análise aos documentos em anexo (V), documentos esses, que foram divididos em dois momentos, num primeiro momento façamos um análise das tarefas e



a quem estão subordinadas, e num segundo momento todas as regras exigidas no Sporting Clube de Braga aos seus atletas e funcionários.

3. Parte I - Estágio (continuação) – Operacionalização

Neste capítulo iremos realizar uma suma das principais etapas da deste estágio. Faremos ainda uma exposição das principais estratégias implementadas na operacionalização do referido estágio.

3.1. Adaptação à cidade de Braga

Apesar já termos estado na cidade de Braga de passagem, não conhecíamos ninguém, apenas alugamos uma casa e seguimos viagem, da Madeira para Braga. Naturalmente que nestas condições, a vida nesta cidade numa fase inicial foi uma aventura, por vezes difícil, no entanto, não era uma situação que já não tivéssemos vivido anteriormente.

Apesar de ao se aperceberem desta situação tivemos sempre agentes desportivos do clube que nos aconselharam, que nos falaram sobre a cidade e consideramos que essa foi uma ajuda importante pelo menos nos primeiros tempos.

E após o primeiro mês já estávamos totalmente adaptados à cidade, e foi também uma das principais mais-valias deste estágio, termos conhecido e vivenciado uma boa cidade para viver.

3.2. Adaptação ao clube

Esta etapa decorreu na mesma altura que o anterior capítulo. Logo que chegámos à cidade tivemos uma reunião com o coordenador técnico (Rui Santos), onde nos explicou o que pretendiam de nós, explicando-nos as tarefas que seríamos responsáveis por realizar nesta etapa de estágio.



No decorrer do processo fomos nos integrando completamente na estrutura do clube, tínhamos relações bastante próximas e positivas com todos os elementos da equipa técnica e agentes desportivos do clube.

3.3. Adaptação à equipa

A primeira semana a adaptação foi bastante difícil, dado que já entramos no decorrer do processo. Como tal, não estávamos à vontade, nem sentíamos confiança para intervir. No entanto essa primeira semana foi fundamental para a nossa adaptação à equipa, dado que estipulamos que nessa semana iríamos observar bastante o processo da equipa, a forma de estar no treino e na vida maioritariamente da nossa equipa técnica mas também dos nossos jogadores e restantes agentes desportivos envolvidos no processo da equipa, de forma a nos adaptarmos à equipa técnica e jogadores.

Na segunda semana já nos sentíamos mais confiantes para intervir, sendo que a ajuda de Diogo Barros foi fundamental para a integração no ambiente da equipa.

Foi também na segunda semana que surgiu a dúvida dos jogadores para saberem de onde é que o treinador era natural. Foi então que lançamos o desafio de quem marcasse golo no fim-de-semana tinha direito a saber de onde é que éramos naturais. Facto que ajudou à minha integração na equipa, dado que, que todos os jogadores estavam curiosos, e todos queriam marcar. Ao fim da segunda semana já éramos parte ativa do processo da equipa.

Com o decorrer do processo fomos um elemento respeitado por jogadores e equipa técnica. Criando fortes laços de amizade quer com jogadores quer com equipa técnica.

3.4. Ingresso na equipa de Iniciados B

Em Novembro, com a desistência de diversos estagiários, surgiu a necessidade do estagiário ser transferido para a equipa de iniciados B, uma vez que na equipa A tínhamos a maior equipa técnica do clube (6 treinadores), e a equipa B apenas tinha dois treinadores + treinadores de guarda-redes.



Foi um processo de difícil aceitação, mas que serviu para crescer como profissional, pois foi um contexto mais difícil sem dúvida, equipa mais indisciplinada e que obrigou a um processo de adaptação complexo.

3.5. Regresso à equipa de iniciados A

Em Dezembro, com a chegada de um novo estagiário, com o acesso da equipa à segunda fase da competição, e conseqüente necessidade de análise e observação da própria equipa e dos adversários, surgiu a oportunidade de regressar à equipa de iniciados A. Importa ainda referir que apesar de não estarmos a intervir na equipa nunca nos mantivemos distantes do processo, mantivemo-nos sempre em contacto com equipa técnica e jogadores, além da observação de diversas unidades de treino e jogos.

3.6. Objetivos da equipa

Neste capítulo iremos elencar todos os objetivos definidos para a equipa de sub-15. De forma a conseguirmos analisar melhor os objetivos desta equipa propomos esta mesma análise em dois momentos, objetivos gerais e objetivos específicos. Objetivos estes foram definidos em consonância entre departamento de formação e equipa técnica.

3.6.1. Objetivos gerais

O nosso objetivo principal foi sem dúvida, o objetivo competitivo de alcançar a 3ª fase do campeonato nacional, objetivo este que nos foi decretado no início da temporada pelos principais responsáveis do departamento de formação. Objetivo este que acabamos por alcançar, inclusivamente conseguindo realizar uma ótima 3ª fase, que nos levou à conquista do vice-campeonato de Portugal.

Outro dos principais objetivos desta época era potenciar e melhorar as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos nossos jogadores, objetivo este que foi decidido em consonância entre equipa técnica e departamento de formação. Objetivo este, que em reunião de reflexão no final de época, concluímos entre departamento de formação e equipa técnica um objetivo amplamente conseguido.



















3.6.2. Objetivos específicos





Neste capítulo iremos analisar os objetivos para a equipa de sub-15, de forma mais pormenorizada e específica. Para esta análise propomos a divisão por objetivos técnico-táticos, físicos e psicológicos. Importa referir que avaliávamos estes parâmetros através de análise individual e coletiva desenvolvida ao longo da época através de 3 relatórios.

Um relatório das capacidades iniciais, feito no início da época, um relatório de avaliação intermédia realizado em Janeiro, e por fim um relatório final realizado no final da época. Os objetivos apresentados foram definidos pela equipa técnica do S.C. Braga escalão de iniciados sub-15.









Objetivos técnico-táticos:

-  Consolidação de progressão, contenção, cobertura ofensiva e defensiva
-  Melhoria dos 3º e 4º princípios de jogo específicos ofensivos e defensivos
-  Melhoria da capacidade de passe e receção orientada
-  Otimização de duelos 1x1 em termos defensivos e ofensivos
-  Melhoria da capacidade de remate
-  Melhoria da capacidade de finalização
-  Melhoria da capacidade de desarme
-  Melhoria da capacidade de leitura de jogo
-  Aperfeiçoamento de combinações táticas
-  Aperfeiçoamento do posicionamento sem bola em termos defensivos e ofensivos (racionalização de espaço)
-  Aperfeiçoamento da desmarcação
-  Domínio dos métodos de jogo defensivos e ofensivos em que jogamos
-  Alcançar uma capacidade de domínio de jogo e manutenção da posse de bola
-  Dinamização dos sistemas de jogo 4-3-3 e 4-4-2
-  Melhoria das capacidades (técnicas e táticas) dos guarda-redes
-  Melhoria da rapidez de pensamento e execução












-  Melhoria das capacidades coordenativas com e sem bola
-  Estabelecer e dominar padrões de comportamentos para a sua posição em campo
-  Melhoria da eficácia em esquemas táticos, defensivos e ofensivos
-  Estabelecer uma identidade assinalável com o modelo de jogo da equipa

Objetivos físicos:

-  Melhoria das capacidades coordenativas dos jogadores
-  Consolidação da técnica de corrida
-  Melhoria do controlo motor
-  Otimização da resistência anaeróbia e aeróbia
-  Melhoria da potência anaeróbia
-  Aperfeiçoamento da força explosiva, e força rápida
-  Melhoria da velocidade de deslocamento, reação e antecipação
-  Melhoria das capacidades de destreza, flexibilidade e agilidade

Objetivos psicológicos:

-  Consolidação da concentração e atenção em treino
-  Aperfeiçoamento da capacidade de lidar com as adversidades do jogo
-  Desenvolvimento do espírito de sacrifício
-  Desenvolvimento da capacidade de criar relações sociais entre jogadores
-  Melhoria da forma de lidar com os resultados desportivos
-  Interiorização das diferentes fases de formação desportiva
-  Incutir um elevado grau de responsabilidade
-  Elevar o nível de agressividade da equipa
-  Crescimento pessoal



3.7. Calendarização anual

Neste capítulo apresentaremos uma síntese da calendarização anual, através das tabelas abaixo ilustradas.

Numa primeira fase temos uma tabela que sintetiza o nosso calendário competitivo, e períodos de férias. Em seguida apresentamos a calendarização do nosso microciclo padrão.

Síntese de calendarização anual	
Jogos	11h, na 2ª e 3ª fase 11: 30
1ª Fase	20 Semanas (18 jornadas)
2ª Fase	11 Semanas (10 jornadas)
3ª Fase	4 Semanas (6 jornadas)
Férias	3 Dias (semana do natal) 1 Dia (Passagem de ano) 3 Dias (Semana da páscoa)

Tabela 7: síntese da calendarização anual

Microciclo tipo S. C. Braga sub-15						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo

Tabela 8: Microciclo padrão



E por fim, apresentamos uma tabela síntese de resumo da nossa calendarização anual onde contemplamos os diferentes períodos da época.

Calendarização anual S. C. Braga sub-15				
Períodos da época	Datas	Unidades de treino	Microciclos	Jogos
Preparatório	03 Ago – 29 Ago	18	4	6 Jogos amigáveis
Competitivo	30 Ago – 15 Mai	112	30 + Fase final	28 Jogos competitivos
Transição	16 Mai – 6 Jun	12	3	2 Jogos amigáveis 2 Torneios

Tabela 9: Períodos de época

3.8. Resumo da época desportiva

Neste capítulo propomos uma análise à época desportiva sob ponto de vista de treino e sob ponto de vista competitivo.

3.8.1. Resumo sob ponto de vista do treino e metodologias de treino

Passando então à referida análise da nossa época desportiva sob ponto de vista do treino, propomos assim, uma análise quantitativa e qualitativa sobre as metodologias de treino utilizadas ao longo da época. Numa primeira fase propomos uma análise descritiva sobre o tipo de metodologia padrão usado para um microciclo.

Sob ponto de vista físico o nosso microciclo padrão organizava-se da seguinte forma:

Importa referir que a tabela que se segue é apenas um padrão do nosso microciclo, como tal não era sempre igual, no entanto, era uma linha orientadora. Tínhamos sempre um dia de folga antes e depois da competição.

Por norma, os treinos com maior carga física decorriam após período competitivos, ou seja, terças, quartas e quintas-feiras, dado que o último treino da semana era sempre mais ligeiro, focado essencialmente em aspetos táticos ou tático estratégicos.



Sob ponto de o ponto de vista metodológico o nosso microciclo padrão organizava-se da seguinte forma:

Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Força	Resistência	Velocidade	Tático-estratégico

Tabela 10: Microciclo padrão sob ponto de vista físico

Em primeiro lugar devemos fazer uma consideração inicial, raramente utilizávamos métodos de preparação geral (sem bola), geralmente apenas utilizávamos esses métodos em momentos de pausa, de trabalho individual ou retorno à calma.

Por norma as sessões de treino tinham a duração de um hora a uma hora e quarenta e cinco minutos.

Os nossos treinos por norma englobavam sempre cinco a seis exercícios + aquecimento e retorno à calma.

A unidade de treino de terça-feira era mais curta da semana, dado que, normalmente utilizávamos parte do treino para mostrar aos jogadores vídeos sobre o próximo adversário. Que por norma demorava entre 20 a 30 minutos, além de haver uma equipa que treinava a seguir a nós, portanto não podíamos nos alongar muito no tempo de treino. Aliado a isso, temos o facto de ser o primeiro treino pós competição, e ser um treino onde geralmente a temática física era a força, como tal, para controlarmos esse objetivo sustentávamos o nosso treino de forma curta mas intensa. Treinos estes, que por norma duravam sensivelmente 60 minutos.

Por sua vez, o treino de quarta-feira, dedicado à resistência, era por norma a nossa unidade de treino do maior volume do microciclo. Treinos estes que tinham normalmente a duração entre 90 a 120 minutos.

As unidades de treino de quinta-feira eram igualmente das nossas unidades de treino de maior volume de treino, atendendo ao facto de treinarmos velocidade, como tal apostávamos numa unidade de treino como exercícios de pequena duração mas de grande intensidade, com algumas repetições e bastante tempo de paragem entre repetições comparativamente às restantes sessões de treino da semana, como tal, estes



factos repercutiam-se num volume total mais alongado. Treinos estes que tinham uma duração normal entre uma hora e meia a uma hora e quarenta e cinco minutos.

Os treinos de Sexta-feira, por serem o último treino antes da competição, desenvolvíamos um treino mais focado em aspetos táticos e tático-estratégicos, e para que a mensagem fosse transmitida sem por em causa a capacidade de absorção de conteúdos dos nossos jogadores, apostávamos num treino menos intenso, com menos duração focando-os de forma objetiva para o que pretendíamos. Eram unidades de treino que por norma duravam entre 60 a 80 minutos.

Para melhor compreensão das metodologias utilizadas, tomamos a liberdade de ilustrar as nossas metodologias de treino padrão na tabela abaixo.

Dia	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Aquecimento	Descontextualizado	Descontextualizado	Descontextualizado	Lúdico
Fundamental Fase inicial	Descontextualizado	Descontextualizado	Descontextualizado	Descontextualizado
	MPB	MPB	MPB	MPB
Fundamental Fase intermédia	Metaespecializados Sectoriais Finalização	Metaespecializados	Finalização	Padronizados
Fundamental Fase final	Competitivos Meta especializados	Metaespecializados Padronizados	Metaespecializados	Esquemas táticos

Tabela 11: Microciclo padrão sob ponto de vista de metodologias de treino

Aquecimentos: Exercícios específicos de preparação geral descontextualizados, exercícios específicos de preparação geral lúdica (sexta).

Os nossos aquecimentos por norma eram exercícios descontextualizados ao longo de toda a semana, pois esses eram tipos de exercícios que considerávamos que conseguíamos “manipular” com maior rigor a intensidade e conteúdos, aspetos esses que considerávamos fundamentais para um aquecimento efetivo. Nas sextas-feiras por norma utilizávamos um aquecimento lúdico-recreativo/competitivos (exercícios com



competição entre grupos, embora de forma recreativa) dado que era o último treino antes da competição tentávamos fazer que os jogadores tivessem algum tipo de descompressão, embora lúdico, tentávamos sempre desenvolver exercícios cujo trabalho de grupo e espírito de equipa fossem inerentes para a obtenção de sucesso nos exercícios.

Parte fundamental Fase inicial: exercício específico de preparação geral descontextualizado.

Por norma iniciávamos as partes fundamentais dos nossos treinos com um exercício descontextualizado. Pois, estes exercícios, eram normalmente exercícios cujos objetivos era trabalhar um gesto técnico específico, uma vez que, acreditávamos que só conseguíamos melhorar a qualidade dos nossos jogadores, e a nossa qualidade de jogo se conseguirmos melhorar os conteúdos basilares do jogo, os gestos técnicos do jogo, como tal dedicávamos sempre 5-15 minutos em todos os treinos da semana a trabalhar determinados gestos técnicos.

Parte fundamental (terça-feira): Exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, meta-especializados e (ou) sectoriais, finalização e por fim exercícios específicos de preparação específica competitivos.

Normalmente nos treinos de terça-feira dividamos a equipa por sectores após o primeiro exercício da parte fundamental, ou seja, dividíamos a equipa em sector defensivo e sector ofensivo. Por norma, a defesa realizava exercícios específicos de preparação específica sectoriais e (ou) meta-especializados, a fim de melhorar a nossa organização defensiva, pois acreditávamos que este tipo de exercícios eram os mais indicados para o efeito. Ao passo que, o ataque realizava exercícios de manutenção da posse de bola, e por vezes exercícios de finalização embora menos frequente, os exercícios de manutenção da posse de bola são exercícios fundamentais no nosso processo, tendo em conta o nosso modelo de jogo, então, dedicávamos imenso tempo a este tipo de exercícios ao longo de todo o microciclo. Por vezes, como referido anteriormente, também fazíamos finalização, dado que, tínhamos a equipa dividida por setores, isso, aliado ao facto dos exercícios de finalização terem grande aplicação com o conteúdo físicos que pretendíamos para este treino (Força). Como último exercício



costumávamos utilizar um exercício competitivo, ou metaespecializado a fim de aplicarmos o que tínhamos trabalhado anteriormente num contexto de jogo.

Parte fundamental (quarta-feira): Exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, meta-especializados finalização.

Na nossa segunda sessão de treino dedicada à resistência, por norma realizávamos após aquecimento um exercício de preparação geral descontextualizado onde estava inerente o treino da capacidade física de resistência. Passávamos para um exercício da manutenção da posse de bola, que como referido anteriormente, era um dos aspetos fundamentais do nosso processo. Era também um exercício onde incluíamos bastantes transições tanto defensivas como ofensivas, o que de resto é de prever num exercício de manutenção da posse de bola e ao mesmo tempo, ao proporcionarmos imensas transições estávamos a proporcionar que os nossos jogadores trabalhassem o nosso objetivo físico. E finalizávamos com alguns exercícios meta-especializados ou padronizados a fim de melhorarmos alguns aspetos coletivos da equipa sempre em regime de resistência específica.

Parte fundamental (quinta-feira): Exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, finalização e meta-especializado.

Na nossa terceira unidade de treino, iniciávamos com um exercício de preparação geral descontextualizado, normalmente exercícios bastante rápidos onde a exigência de velocidade analítica e velocidade de pensamento eram sempre solicitadas. Seguindo-se um ou dois exercícios de manutenção da posse de bola, normalmente também com bastantes transições, justificando-se também devido à importância que dávamos às transições no nosso processo de treino e tendo em conta também o regime de treino que tínhamos alinhavado para este dia da semana. Em seguida um exercício de finalização também em regime de velocidade. E por fim realizávamos um ou dois exercícios meta-especializados ou por vezes sectoriais, respeitando uma logica progressiva de complexidade.

Parte fundamental (sexta-feira): exercícios específicos de preparação geral descontextualizado, exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, padronizados e esquemas táticos.



Por vezes realizávamos um exercício de manutenção da posse de bola, embora não fosse tão frequente quanto isso, dado que, neste treino dedicávamos mais tempo e exercícios padronizados, pois como referido anteriormente, este treino era dedicado aos aspetos táticos e tático-estratégicos do jogo, e estes eram tipos de exercício que acreditávamos ter maior transfer para o nosso objetivo, ainda assim tendo em conta a importância que dávamos à manutenção da posse de bola, e se algum conteúdo não tivesse ficado bem assimilado durante a semana relativamente a este tipo de exercícios, aproveitávamos então para ultimar algum aspeto relacionado com a manutenção da posse de bola, incluindo um destes exercícios no nosso treino. E por fim, realizávamos um exercício competitivo/ esquema tático, ou seja, era uma situação de jogo, mas com clara preponderância para os esquemas táticos, fundamentalmente, Pontapés de canto, Livres e pontapés de baliza, onde quando havia um tipo destes esquemas táticos repetíamos-lo várias vezes.

Retorno à calma: Por norma, todos os treinos finalizavam com alongamentos, complementados com crioterapia sempre que pertinente, por norma utilizávamos tratamentos de crioterapia 1 a 2 vezes por semana, tratamento este podendo ser realizado em qualquer dia da semana excetuando nas sextas-feiras, pois, estudos recentes mostram que este tipo de tratamento pode causar inflamação muscular, como tal evitávamos fazer este tratamento no último treino antes da competição.



3.8.2. Análise quantitativa das metodologias de treino utilizadas

Neste capítulo pretende-se desenvolver uma análise quantitativa das metodologias de treino utilizadas ao longo de toda a época.

Para começarmos a nossa análise propomos a análise dos números totais de unidades de treino, microciclos, mesociclos, macrociclos e por fim o volume total de treino ao longo da época. Ao longo



Gráfico 1: Unidades de treino totais, microciclos totais, mesociclos totais, macrociclos totais, e tempo total de treino

Ao longo da época realizamos 182 unidades de treino, com uma duração média de 85,7 minutos por unidade de treino.



Para a continuação desta análise, propomos passar em seguida para a análise das metodologias de treino desenvolvidas ao longo da época, recorrendo às taxonomias de Queiroz (1986) e de Castelo (2004). Para esta análise foi contabilizado o número de minutos e não o número de exercício

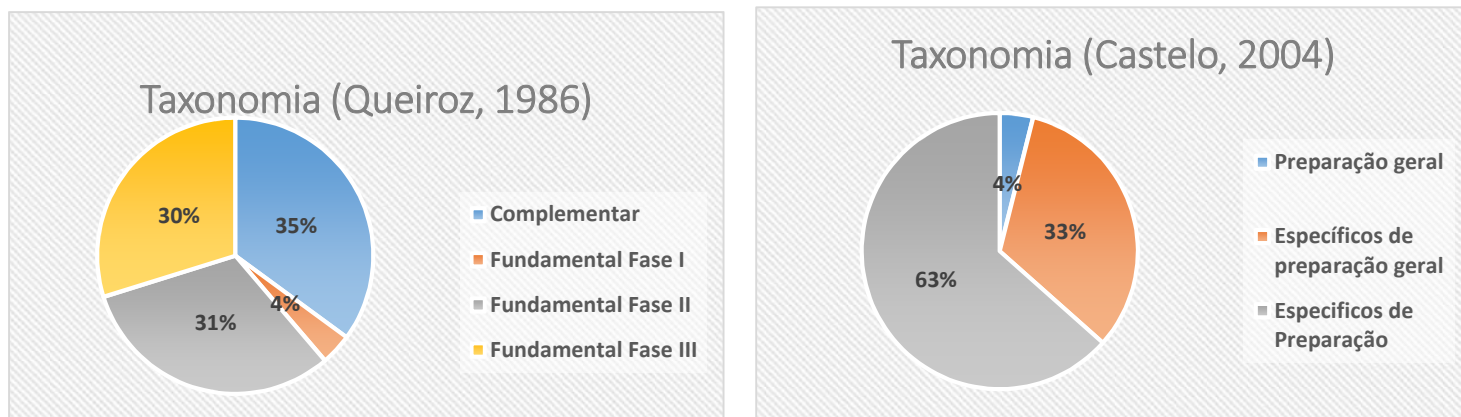


Gráfico 2: Análise das metodologias de treino (época), Taxonomia de Queiroz (1986), e Castelo (2004)

Como podemos observar tivemos uma percentagem de 37% de exercícios sem a concretização do objetivo de jogo, no entanto, apenas 4% do nosso tempo de treino foram exercícios sem bola sem bola, situação que tínhamos delineado no início da época, dado que, queríamos privilegiar o treino com bola. Importa ainda referir que desses 4% foram maioritariamente situações de aquecimento ou transição entre exercícios. Importa ainda referir que a percentagem de exercícios sem concretização do objetivo de jogo, foi claramente influenciada pelo tempo que despendíamos com exercícios específicos de preparação geral de manutenção da posse de bola.

Outro dado que nos salta à vista é o facto de apenas termos dedicado 4% do nosso tempo de treino a exercícios de fase I, mesmo apesar de termos realizados 7,1% de exercícios específicos de preparação específica de finalização, o que acontece, é que dada a competência técnico-tática dos nossos jogadores, raramente realizávamos finalização sem oposição (somente com a oposição do guarda-redes).

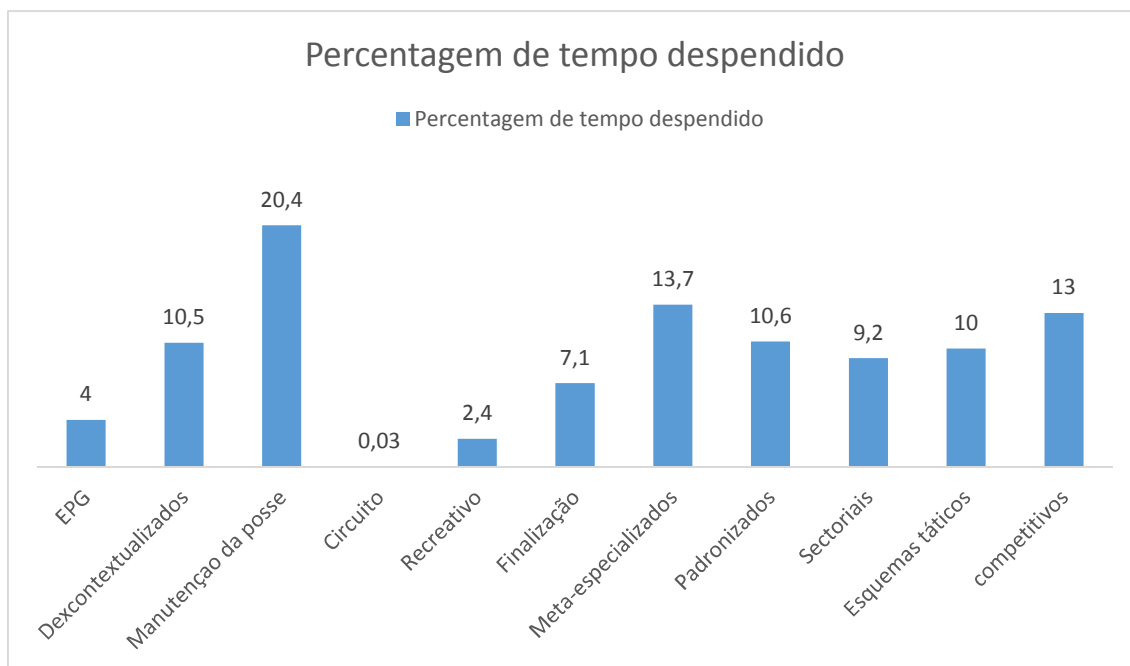


Gráfico 3: Análise das metodologias de treino (época), Taxonomia de Castelo (2004)

Claramente o nosso tipo de exercício com mais representação ao nível de tempo dedicado foram os exercícios de manutenção da posse de bola, tendo em conta que pretendíamos que a nossa equipa dominasse os jogos, além disso ter consequência direta na melhoria do nosso método de jogo ofensivo preferencial (ataque posicional). Daí termos dado bastante importância a este tipo de exercícios, como tal este tipo de exercícios foram os mais utilizados.

Os exercícios descontextualizados também aparecem com um percentual relativamente elevado, isso deve-se ao facto dos nossos aquecimentos e primeiros exercícios serem realizados nas condições enumeradas anteriormente. Dado que, nestes exercícios procurávamos o aperfeiçoamento de gestos técnicos específicos, pois, acreditávamos que só como o domínio da vertente técnica do jogo conseguimos ter maior qualidade de jogo, e assumir um futebol de posse de bola.

Já os exercícios padronizados, sectoriais e meta-especializados, ocuparam grande parte do nosso tempo de treino. Essencialmente no primeiro e último treino da semana, isto porque, nesses treinos dedicávamo-nos aos aspetos táticos que tinham falhado no jogo anterior, além de como referimos anteriormente, dividíamos a equipa



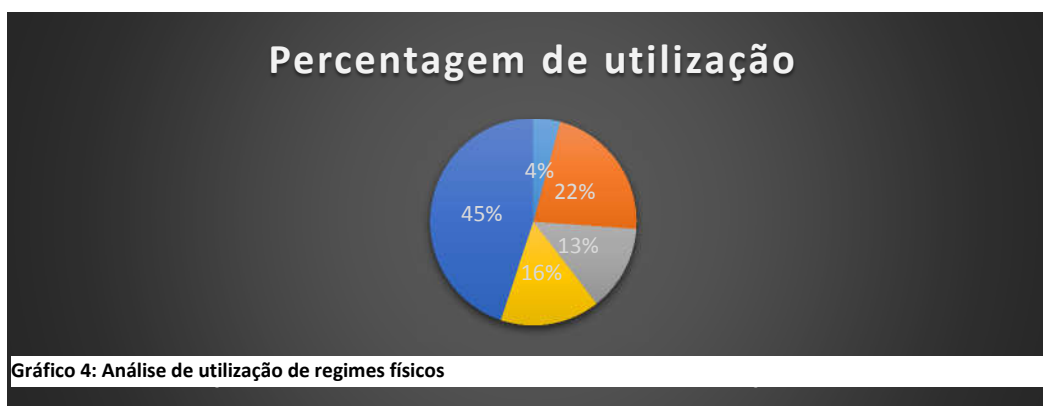
em dois sectores, pelo que estes exercícios se enquadravam no que pretendíamos para esse dia de treino. Já no último treino procurávamos aperfeiçoar a vertente tática-estratégica da equipa tendo em conta o jogo que se seguia. Como tal, este tipo de exercícios assumiam grande importância maioritariamente nestes dias, daí a elevada percentagem deste tipo de exercícios presentes nos nossos treinos.

Os exercícios de esquemas táticos, apesar de só os realizarmos uma vez por semana, certo é que dedicávamos bastante tempo a este tipo de exercícios, pois, procurávamos um crescimento da equipa tanto defensivamente como ofensivamente neste momento de jogo. Sendo que, o tipo de esquemas táticos que dávamos maior importância eram os pontapés de canto, pontapés de baliza e livres. Relativamente aos pontapés de saída, lançamentos de linha lateral, apesar de termos definido um padrão, a verdade é que não trabalhávamos este tipo de esquemas táticos com tanta frequência.

Relativamente ao percentual também elevado de tempo dedicado aos métodos de treino competitivos, isso deve-se ao facto de sempre que introduzíamos conteúdos novos, ou tínhamos estado a trabalhar determinado aspeto e queríamos ver isso repercutido em jogo, utilizávamos este tipo de métodos de treino.

3.8.3. Análise de utilização de regimes físicos

Neste capítulo iremos apresentar a taxa de utilização de cada um dos regimes físicos que utilizamos ao longo da época. Para essa análise iremos recorrer ao gráfico abaixo, que será seguido por algumas considerações





3.8.4. Análise Competitiva

Neste capítulo iremos analisar o desempenho da equipa sob ponto de vista competitivo. Para isso, propomos numa primeira etapa a análise competitiva sob ponto de vista quantitativo, dando-se em seguida a análise qualitativa.

Posto isto, vamos então perceber o número de jogos disputados ao longo da época, através do gráfico abaixo.



Gráfico 5: Número de jogos

Para a análise do desempenho competitivo da equipa sob ponto de vista qualitativo, podemos fazer a análise da tabela abaixo.

Competição	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates/ derrotas	Golos	Dif. De golos	Resultado
Amigáveis	----	8	6	1-1	17-4	+13	----
CN 1ª fase	51	18	17	0/1	91-10	+81	1º
CN 2ª fase	23	10	7	2/1	37-11	+26	1º
CN 3ª fase	7	6	2	1/3	4-8	-4	Vice campeões
Torneio pinguins	-----	3	3	0/0	27-1	+26	1º
Torneio Esposende	-----	7	6	1/0	34-2	+32	2º

Tabela 12: Percurso competitivo da equipa



3.9. Tarefas de estágio

Neste capítulo iremos caracterizar pormenorizadamente todas as tarefas inerentes ao estágio. Para a análise desta caracterização propomos dividir este capítulo em quatro fases, primeiramente o planeamento, seguindo-se a operacionalização do processo de treino e competição, reflexão, e por fim, outras tarefas. Para um melhor organização da informação propomos a estratégia de organizar a informação por tópicos, seguindo-se uma descrição mais detalhada sobre os mesmos tópicos.

3.9.1. Planeamento

Neste capítulo iremos fazer uma análise de todas as tarefas de planeamento que se desenvolveu ao longo do estágio. Importa ainda referir que o nosso planeamento de treino era feito semanalmente, pelo nosso coordenador técnico.

Planos de treino

Apesar de existir um plano de treino, realizado previamente pelo coordenador técnico, refazíamos sempre o plano de treino para sua própria orientação, uma vez que, este novo plano de treino contemplava alguns itens não contemplados nos planos de treino originais. (Ver anexo x).

Planos de microciclo

O plano de microciclo contempla um conjunto de planos de treino (ciclo de treinos), este é um documento onde era delineado o trabalho a desenvolver ao longo da semana. (Ver anexo y).

Planos de mesociclo

O plano de microciclo tem como objetivo ser um documento onde é feito o planeamento de um conjunto de microciclos. No nosso caso como trabalhávamos numa lógica de microciclo, portanto, este documento servia essencialmente para definir uma calendarização mensal, acompanhada com o regime que pretendíamos trabalhar em todas as unidades de treino. (ver anexo h).



Planos de macrociclo

O plano de macrociclo tem como objetivo contemplar o planeamento da época toda, ou de diferentes períodos da época (conjunto de mesociclos). No nosso caso tivemos 5 macrociclos (período preparatório ou pré-época, 1ª fase, 2ª fase, 3ª fase e período transitório). Este documento era realizado assim que saia a calendarização competitiva, e era usado essencialmente como um documento de calendarização/agenda. (ver anexo k).

3.9.2. Operacionalização do processo de treino e competição

Neste capítulo pretende-se caracterizar todas as tarefas de estágio desenvolvidas ao longo da época, em contexto de treino e competição.

Liderança de exercícios de treino ou estações de treino

No processo de treino tivemos funções de liderança de exercícios ou de estações, isto é, fomos responsáveis pelo controlo do exercício, tendo toda a liberdade para intervir, colocar condicionantes ou variantes ao exercício ou qualquer outra medida pertinente.

Instrução de exercícios

Nos exercícios que lideramos na sua grande maioria tivemos a função de instruir os jogadores para o exercício.

Montagem de exercícios

Antes da sessão de treino, os treinadores adjuntos foram responsáveis por transportar e montar todo o material necessário ao treino.

Responsável por controlar e organizar o banho frio, ou banho de gelo (crioterapia)



Liderança do aquecimento

Importa referir que a liderança do aquecimento de jogo ou treino, foi variando entre pelos vários elementos da equipa técnica, no entanto, por vezes tivemos a responsabilidade de planejar e liderar o aquecimento de jogo, tarefa essa que também podia surgir de forma espontânea caso o aquecimento de treino não tivesse sido previamente planeado ou qualquer outro tipo de imprevisto intervenção na preleção de jogo.

Planear ou intervir em preleção de jogo ou conversa informal pré-jogo

Importa igualmente referir que cada membro da equipa técnica é responsável por intervir períodos mínimos na preleção de jogo, e ao intervalo após reflexão conjunta da equipa técnica.

Estar no banco de suplentes

Estivemos presentes no banco de suplentes, em situações de jogos amigáveis e competitivos, por indisponibilidade de um dos treinadores adjuntos.

Filmagem do jogo

Quando não estivemos presente no banco de suplentes fomos o principal responsável pela organização das condições de filmagem (levantamento da câmara, transporte da câmara, local da filmagem) e pela filmagem de jogo propriamente dita.

Observação qualitativa de jogo, in loco

Responsáveis por fazer uma breve apreciação qualitativa quer da própria equipa quer do adversário in loco, para posterior comunicação na preleção de intervalo com os jogadores ou equipa técnica, ou no decorrer do jogo.



3.9.3. Reflexão

Neste capítulo pretende-se apresentar aquelas que foram as nossas tarefas de estágio no âmbito da reflexão. Para melhor compreensão da informação propomos organizar este capítulo de forma idêntica aos capítulos antecessores.

Relatório de treino

Os relatórios de treino, tiveram como principal objetivo uma reflexão sobre a operacionalização de treino realizada anteriormente, contemplando aspetos do treino propriamente dito, e da própria prestação do estagiário. Importa ainda referir que esta tarefa era desenvolvida após o término de cada sessão de treino. (ver anexo y).

Relatório de Microciclo

O objetivo dos relatórios de microciclo foi refletir sobre os conteúdos treinados nas diferentes unidades de treino do mesmo, os objetivos definidos para o microciclo e também a sua relação com a competição. (ver anexo j).

Relatório de mesociclo

Este relatório pretendeu retratar os acontecimentos ocorridos durante um conjunto de microciclos. Foi um documento que serviu para dar uma visão geral sobre aspetos do processo de treino e aspetos competitivos que ocorreram naquele período de tempo. (ver anexo m)

Relatório de macrociclo

O relatório de macrociclo foi um documento que caracterizou os acontecimentos de um período mais alargado da época. Com objetivo de fazer uma reflexão geral dos acontecimentos ocorridos nesse mesmo período. (ver anexo g)

Relatório de jogo

O relatório de jogo pretendeu caracterizar as equipas (própria equipa e adversário), de forma pormenorizada, sob o ponto de vista técnico, tático, físico e



psicológico. Contemplando uma análise quantitativa e qualitativa do jogo. E dado que o jogo muda dependendo de alguns fatores (resultado, tempo de jogo, vento, temperatura, etc.), esta análise do jogo foi dividida pelos momentos em que se considere que as características de jogo mudaram. (ver anexo I)

3.9.4. Outras tarefas

Neste capítulo pretende-se caracterizar as outras tarefas que o estagiário está incumbido de realizar durante este período de estágio. Uma vez mais iremos fazer uma abordagem por tópicos, seguindo-se uma descrição de cada tópico com maior pormenor.

Comparecer nas reuniões técnicas

O estagiário esteve presente em todas as reuniões técnicas, que decorriam uma vez por semana, com o objetivo de esclarecer a equipa técnica para o planeamento de treinos da semana, e uma eventual reflexão de situações que considerássemos pertinentes.

Relatório de avaliação dos jogadores (30x2)

Realizamos 3 relatórios de avaliação de competências de cada um dos jogadores do plantel. No entanto importa referir que quando se sucedeu o primeiro relatório o estagiário ainda não estava presente no processo da equipa. Assim, um dos relatórios foi realizado em Janeiro, realizando uma avaliação intercalar. O outro relatório foi produzido no final da época, a avaliação final.

Relatório de prospeção de jogadores (formação) (37)

Realizámos relatórios de prospeção de jogadores de escalões etários pertencentes à formação, foram analisados jogadores adversários que jogaram contra a equipa em que o estagiário interveio, ou jogos de outro escalão etário que decorreram nas instalações do S. C. Braga ou arredores.

**🏆 Relatório de prospeção de jogadores profissionais (52)**

Realizámos relatórios de prospeção de jogadores para as equipas profissionais (A e B), através de jogos facultados pelo GOA (gabinete de observação e análise), de jogadores já referenciados pelo clube. E ainda jogos observados por iniciativa própria. Coube ao estagiário fazer uma análise de jogadores em jogos que decorram essencialmente nos países (Portugal, Espanha, Turquia, Inglaterra, Escócia, Alemanha e Brasil).

🏆 Edição dos resumos de jogos (12)

Realizamos doze resumos de jogo em vídeo (da própria equipa), para posterior comunicação nos meios de comunicação do S. C. Braga.

🏆 Relatório de próximo adversário em vídeo (16)

Realizamos também relatórios sobre o próximo adversário, em vídeo para posterior apresentação à equipa, a fim, destes conhecerem melhor as características do próximo adversário.

🏆 Apresentação de vídeos individuais a cada jogador (17)

Realizamos também a edição de vídeo que permitisse elencar situações de sucesso ou insucesso, de jogadores do plantel.

🏆 Apoio à construção de documentos para campos de férias (1)

Foi dado apoio à construção de documentos de divulgação ou organização de campos de férias.

🏆 Mapa de presenças (1)

O estagiário fez um mapa de presenças dos atletas no treino.

🏆 Mapa de tempos de utilização (1)



O estagiário desenvolveu um documento que retrate os tempos de utilização em jogo de cada jogador.

Relatório de estágio da instituição (1)

O estagiário realizou um relatório de estágio para a entidade S. C. Braga, fazendo uma apreciação acerca do seu estágio propriamente dito, funcionamento da instituição, equipa de Sub-15, estratégias de melhoria e balanço final.

Em jeito de síntese apresentamos a tabela abaixo, onde podemos observar de forma sintática as tarefas desenvolvidas e a frequência de produção das mesmas.

Calendarização anual de tarefas	
Tarefa	Data da realização
Planos e relatórios de treino	Quatro vezes por semana
Operacionalização de treino	Quatro vezes por semana
Mapa de presenças	Quatro vezes por semana
Tretamento de crioterapia	Uma/duas vezes por semana
Tarefas de jogo	Semanal
Relatórios de jogo	Semanal
Reunião técnica	Semanal
Edição de resumos de jogos	Semanal
Relatório de prospeção (formação)	Semanal e sempre que pertinente
Planos e relatórios de microciclo	Semanal
Mapa de utilização dos jogadores	Semanal
Apresentação de relatórios aos jogadores	De duas em duas semanas
Vídeos individuais para os jogadores	De duas em duas semanas
Planos e relatórios de mesociclo	Mensal
Relatório de evolução dos jogadores	Duas vezes
Autoscopia	Duas vezes
Tarefas em campus de férias	Uma vez
Planos e relatórios de macrociclo	Cinco vezes
Relatórios de prospeção (equipas)	Sempre que solicitado
Vídeos motivacionais	Três vezes

Tabela 13: Tarefas e sua calendarização



3.10. Estratégias de implementação/formação

Uma vez já realizado a análise da época, torna-se importante percebermos quais as principais estratégias implementadas pelo estagiário o presente estágio. Então, neste capítulo, apresentaremos algumas das estratégias que foram previamente delineadas e cumpridas pelo estagiário de forma a conseguir ser o mais rigoroso e profissional possível. Este capítulo ir-se-á dividir nas estratégias de implementação propriamente ditas e relações sociais. Este capítulo à semelhança dos anteriores, organizar-se-á por tópicos, e em seguida de uma descrição mais pormenorizada.

Assiduidade

Consideramos que foi cumprido, uma vez que, apenas faltamos a 2 treinos e a uma reunião técnica, sempre com a devida autorização do clube e aviso prévio. Estas faltas aconteceram devido à apresentação de um trabalho num congresso.

Estar no local de treino pelo menos uma hora antes do treino

Cumprimos sempre esta regra, chegamos sempre à instalação do estádio 1º de Maio uma hora antes do treino, para que pudéssemos equipar, tratar de algum assunto pendente e seguir para o campo para montar o material, normalmente meia hora antes do mesmo.

Estar no local da concentração de jogo pelo menos quinze minutos antes da hora marcada para os jogadores

De referir que estipulamos que as nossas concentrações para jogos em casa seriam uma hora e quinze minutos antes do jogo, nos jogos fora na zona norte uma hora e quinze minutos + viagem e por fim nos jogos em zona geográficas fora da zona norte a concentração era um dia antes do jogo. No entanto, é conveniente que os treinadores estejam sempre pelo menos 15 minutos antes da chegada dos jogadores, para debater situações de última hora, organizar a logística do jogo e orientar os jogadores. Objetivo este que foi plenamente cumprido.



Ter sempre planeados alguns aquecimentos

Estudar e preparar as unidades de treino, antes da aplicação

Antes do treino propriamente dito, estudávamos as unidades de treino, planeando a intervenção, e logística de treino para que tivéssemos um maior controlo da unidade de treino.

Planear o feedback para cada um dos exercícios

Naturalmente que é impossível planear um feedback rigoroso para todos os exercícios, pois existem bastantes situações imprevisíveis, no entanto, planeamos sempre algumas diretrizes temáticas fundamentais onde o feedback deveria incidir, embora, essas mesmas diretrizes eram passíveis de serem alteradas consoante a necessidade no processo de treino.

Estar preparado para assumir um papel de liderança parcial ou total numa sessão de treino

Tivemos a oportunidade de assumir sempre a liderança de muitos exercícios, inclusivamente assumimos a liderança de duas unidades de treino no final da época, e estar preparado para esses momentos consideramos que foi importante. Embora, como tínhamos vindo a intervir frequentemente ao longo da época, além de liderávamos exercícios ou estações de exercícios a liderança total das unidades treino foram significativamente menos inesperada e mais preparada.

Ser dinâmico e crítico com todos os profissionais do clube

Neste aspeto fomos mudando ao longo da época. Ou seja, dinâmicos e participativos fomos sempre. Relativamente a ter uma voz crítica sempre construtiva (positiva ou negativa), no início, considera-se que fomos sempre muito críticos, porque estávamos cheios de ideias e vontade de participar, no entanto, com o decorrer da época fomos conhecendo melhor as pessoas e ajustando esta crítica às personalidades das mesmas.



Refletir sobre própria prestação

Refletimos bastantes vezes sobre a nossa prestação em termos gerais ou específicos, de forma informal. No entanto, também o fizemos de forma formal através da realização de duas autoscopias. E esta reflexão fez com que fossemos melhorando nos aspetos que eram refletidos, só detetando o que estamos a fazer menos bem, ou que podemos fazer melhor podemos melhorar. Além disso, ajuda-nos também a evoluir na perceção que temos de nos próprios.

Utilização do questionamento ao longo da sessão de treino

Consideramos que para uma aprendizagem orientada torna-se importante inquirir os jogadores, de forma a aferir se os jogadores estão a perceber o nosso discurso, e domínio de conteúdos. Para que isto aconteça consideramos que a utilização de questionamento ao longo das unidades de treino, de forma descontraída, ou seja, por os jogadores à vontade para explicarem ou apresentarem eventuais dúvidas, não tendo qualquer tipo de atitude negativa caso o jogador não domine o que lhe foi perguntado, dado que este questionamento tinha como objetivo perceber se a nossa mensagem estava a passar corretamente.

Pretendeu-se potenciar ao máximo o tempo de prática dos atletas

Para isto recorreremos a algumas estratégias, ao nível da instrução, que se pretendia que fosse o mais objetiva possível, contemplando todos os critérios de êxito e organização dos exercícios, sem no entanto dar informações menos pertinentes acerca do exercício. Colocar sempre as águas junto ao local de treino, para que a hidratação dos jogadores seja menos morosa. Ter poucos tempos de paragem ou desorganização de treino. Conseguirmos fazer com que a equipa técnica fosse dinâmica ao máximo para que as transições entre exercícios sejam as mais rápidas possíveis. Interromper os exercícios apenas quando pertinente para o grupo todo, em caso de apenas ser pertinente para um dos jogadores chamávamo-lo parte, a fim de lhe explicar determinada situação.



Formação continua

Conseguimos assistir a alguns congressos no âmbito do futebol, além de outras ações de formação da responsabilidade do S.C. Braga diversas ações de formação de âmbito geral da responsabilidade do Sporting Clube de Braga. Congressos esses cujos temas foram Periodização tática numa equipa de futebol, pedagogia do desporto, metodologia de formação das equipas jovens do S.C. Braga. Tivemos ainda a oportunidade de participar como palestrante num congresso de pedagogia do desporto no âmbito do treino de futebol.

Observação de treinos

Conseguiu-se sempre observar diversos treinos de outras equipas do S.C. Braga e até mesmo de outras equipas de zona geográfica idênticas. A fim de retirar conteúdos que constituam uma mais-valia à nossa intervenção em treino e crescimento profissional. Ao vermos diversos processos, diversas metodologias de trabalho consideramos que tivemos uma visão alargada de várias formas de trabalhar retirando daí alguns conteúdos para o nosso processo, que considerássemos importantes.

Formar jogadores e pessoas

Creemos que conseguimos alertar os profissionais do clube, e membros da equipa técnica que formar homens é tão ou mais importante que formar jogadores, uma vez que, tendo em conta os últimos resultados da formação do clube, provavelmente dois ou três jogadores desta equipa serão jogadores profissionais, mas certamente que todos eles serão futuros homens, como tal, e tendo em conta a influencia que podemos ter sobre a formação destes jovens, consideramos que desenvolvemos um papel importante neste aspeto, mesmo apesar desta ser uma equipa de rendimento. Desta forma valorizou-se o ponto de vista humano e formativo do jogador enquanto ser social.

Orientar corretamente expectativas dos jogadores



Uma vez que, o deslumbramento nestas idades com sonho de ser jogador de futebol é muito, posto isto, optou-se por continuar a encoraja-los no sentido de conseguirem atingir esse objetivo, no entanto, conscientes das dificuldades, orientando-os sempre para a importância da sua formação académica, mesmo que venham a ser jogadores profissionais.

Espírito de persistência

Creemos que conseguimos fazer com que os jogadores desenvolvessem um espírito de persistência, pois acreditamos que só assim terão sucesso quer a curto quer a longo prazo.

Transmitir e fazer cumprir as regras do clube

Conseguiu-se fazer com que os jogadores soubessem e respeitassem todas as regras definidas pela instituição do S. C. Braga.

Transmitir os valores do S. C. Braga

Transmitiu-se os valores defendidos pela instituição, explicando ainda o que significa jogar no S. C. Braga e sua importância.

Tentar fazer com que os jogadores suplentes e não convocados observem o jogo, retirando daí aprendizagem

Apesar de não termos conseguido que os jogadores suplentes e não convocados observassem o jogo de uma forma relativamente rigorosa, refletíamos sempre acerca de determinados aspetos e conteúdos do jogo, que consideramos importante para o seu desenvolvimento enquanto jogadores de futebol.

Ser imparcial

Logicamente que é impossível termos a mesma relação e afinidade com todos os jogadores, isso seria renunciar à nossa qualidade de seres humanos. No entanto apesar do relacionamento mais próximo com alguns jogadores, não deixamos que esse facto



influenciasse o nosso comportamento, conseguindo assim tomar decisões da forma mais imparcial possível.

3.10.1. Relações sociais

Neste capítulo propomos realizar uma síntese do modo como nos relacionávamos com todos os intervenientes do processo.

Tentamos sempre ser simpáticos e afáveis com todas as pessoas envolvidas no processo. Tentando construir uma relação de amizade sobretudo com os elementos com que lidávamos diariamente, leia-se, com jogadores e equipa técnica sobretudo, naturalmente que não conseguimos ter relações de amizade e confiança com todos, mas consideramos que conseguimos com boa parte.

Tentamos ser críticos como foi referido anteriormente, no entanto, tentamos levar essa crítica em termos gerais, sem tecer qualquer espécie de crítica em termos específicos, quando se tratava de pessoas particulares.

Apesar de ter sido um clube com bastantes conflitos entre pessoas, passámos um pouco ao lado de tudo isso (Hugo Viera), tendo em conta que nunca tecemos qualquer comentário sobre a eficácia ou não de determinado agente e quando eramos inquiridos a tal, procurávamos ter sempre um comportamento correto sem ferir qualquer suscetibilidade.

A relação com os pais foi sempre relativamente distante, sempre que solicitado mostrávamos disponibilidade para resolver as diversas situações, no entanto, mantendo sempre alguma distância.

Em suma naturalmente cada pessoa tem a sua própria forma de estar na vida, no desporto e até mesmo no treino, então tornou-se fundamental percebermos as personalidades de cada um para que conseguíssemos nos relacionar da melhor forma com cada um dos intervenientes. Ponto este que consideramos fundamental no nosso sucesso neste capítulo, e fonte de uma grande aprendizagem para uma aplicação futura.



4. Parte I – Estágio - Reflexão


Uma vez já descritos os principais capítulos do nosso estágio, torna-se então pertinente a realização de uma reflexão desta etapa profissional. Para este balanço propomos a confrontação aqueles que foram os objetivos planeados, com os objetivos efetivamente concretizados e por fim apresentaremos um balanço em jeito de síntese final.

4.1. Objetivos de estágio concretizados

Assim sendo, pretende-se fazer uma aferição dos objetivos que foram cumpridos tendo em conta os objetivos traçados em projeto de estágio. Sugere-se assim, a divisão dos objetivos em quatro etapas, em primeiro lugar os objetivos formativos, seguindo-se então os objetivos pedagógicos, em seguida os objetivos competitivos, e por fim os objetivos pessoais

4.1.1. Objetivos formativos

Entende-se por objetivos formativos aquilo que o estagiário aprendeu ou melhorou em termos teóricos, contribuindo assim para a sua formação enquanto treinador de futebol. Propõem-se uma análise por tópicos, para uma melhor organização da informação, tópicos esses que serão acompanhados de uma descrição em maior pormenor.

 Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do seu trajeto académico e profissional no seu meio de Ação (o campo de treinos/ contexto desportivo).

Considere-se que este objetivo foi amplamente atingido, uma vez que, o meio profissional onde o estagiário foi inserido era manifestamente rico, quer em experiência profissional empírica, com ex-jogadores e ex-treinadores profissionais, rico ainda em conhecimento científico com bastante agentes de grau académico e título profissional elevados, ora, este é um contexto que por natureza nos desafia constantemente, e para fazermos parte ativa do processo tivemos de discutir determinadas questões com



argumentos validos. Como tal, não só se pôs em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do trajeto académico, como também, emergiu a necessidade de aquisição de novos conhecimentos.

Melhoria a capacidade de planeamento

Uma vez que, realizamos todo o planeamento necessário para a melhor organização de uma época desportiva possível (planeamentos de treino, microciclos, mesociclos e macrociclos), que apesar de ter sido um planeamento pós realização, ou seja, apenas elaboramos os documentos, não tivemos a responsabilidade de definir o planeamento, como tal, o nosso poder de decisão neste capítulo era limitado, no entanto, ter a oportunidade de lidar, aprender com agentes desportivos, com a experiencia do nosso responsável pelo planeamento de época (Rui Santos). Além do facto de podermos confrontar maneiras de pensar o treino diferentes das apresentadas em contexto académico, evidentemente que a aprendizagem nestas condições foi bastante grande.

Melhoria da capacidade de reflexão

Dado que o ponto anterior faria ainda mais sentido com a realização de uma reflexão critica, e esta foi realizada através de reflexões/ relatórios de treino, microciclo, mesociclo, macrociclo, até do próprio jogo. Onde a prática, e a aprendizagem com erros cometidos anteriormente. Além do facto de realizamos reuniões semanais, onde fazíamos reflexões conjuntas foram fatores determinantes para a concretização deste objetivo.

Melhoria da capacidade de perceção

Ainda no seguimento do tópico anterior, e uma vez que um dos temas principais do presente estudo científico (a desenvolver mais à frente), foi a Auto perceção, tornou-se fundamental desenvolver estas capacidades, que como veremos mais à frente são fundamentais para um processo de treino coerente e eficaz. Assim sendo, com a realização de um estudo científico nesta temática, realização de reflexões informais



tivemos um maior preocupação com esta temática, juntando a isso realização de duas autoscopias durante o ano, considera-se que a capacidade de Auto percepção e percepção geral foi melhorada.

 Construir uma base de dados de exercícios de treino;

Tendo em conta a possibilidade de armazenamento de exercícios de treino para posterior planeamento do *software* de treino *SysForScoocer*, este objetivo foi concretizado, considerando-se esta uma ferramenta de operacionalização de planeamentos de treino fundamental para um planeamento de treino mais capaz e eficaz.

 Aumento exponencial da capacidade de criação de exercícios

Tendo em conta a vasta gama de exercícios apresentados ao longo da época, além da necessidade de reinventar, novas formas e variantes do exercício ao longo da época, para que a capacidade de realização dos exercícios por parte dos jogadores fosse instável (não domínio absoluto dos exercícios), colocando fatores de instabilidade, imprevisibilidade nos exercícios, contribuiu assim, para um nível de aprendizagem superior, na nossa ótica. Isto fez com que a capacidade de criação, até mesmo de imprevisto de variantes no próprio treino entra-se em crescendo ao longo do referido estágio.

 Desenvolver competências no âmbito da observação e análise de jogo

Dado que algumas das principais tarefas de estágio foram no âmbito da observação, nomeadamente através de relatórios de jogo, relatórios de análise do adversário e da própria equipa, além de relatórios no âmbito da prospeção. Com a constante prática deste tipo de documentos, torna-se inerente a melhoria e desenvolvimento das competências na supracitada área.



- 🏆 Desenvolver competências ao nível de manuseamento de *softwares* de análise de jogo, ou suporte a análise de jogo.

Na sequência do tópico anterior, a necessidade de aprendizagem e domínio de *softwares* de apoio à análise de jogo (Photoshop, WonderShare Filmora, Fraps), e *softwares* de análise de jogo (SysForScoocer, VideObserver). Constitui uma aprendizagem fundamental, uma vez que, que estas são tarefas constantemente exigidas num contexto de futebol de rendimento, como tal quanto melhor as conseguirmos desenvolver maior será a probabilidade de alcançar o sucesso quer a curto prazo quer a longo prazo.

- 🏆 Desenvolver competências no âmbito da prospeção de jogadores

Dado que, outra das tarefas implícitas a este estágio foi a prospeção de jogadores, contribui assim, para uma melhoria em termos de competências de prospeção de jogadores, para posterior aplicação numa realidade competitiva idêntica ou superior, pois, se formos capazes de escolher os melhores jogadores a nossa probabilidade de sucesso também será superior.

- 🏆 Melhoria a capacidade de previsão de evolução dos jogadores ao longo da época, no final da época e longo prazo

Com a experiência no processo da equipa, ao longo de um ano, consideramos que a nossa capacidade de prever o crescimento enquanto atletas dos jogadores evoluiu substancialmente, pois através desta experiencia conseguimos prever com maior rigor a evolução dos jogadores essencialmente deste escalão, e ainda assim, constituiu também uma experiencia válida para outros escalões etários, prevendo assim de uma forma mais real a sua evolução ao longo dos vários momentos da época, ao longo da época, e a longo prazo.



Ganhar experiência no âmbito de gestão de equipa

Dada a constante intervenção no processo de treino e competição da equipa, esses factos contribuíram para um crescente de experiência e competência ao nível da gestão de equipa (gestão de jogadores no treino e na competição). Pois este é também um ponto-chave para o sucesso desportivo.

Capacidade de interação com os jogadores

Inicialmente tínhamos previsto o objetivo de melhoria da capacidade de realização de reuniões individuais. No entanto, não realizamos muitas reuniões individuais, além de que, esta não seria a forma mais indicada de nos relacionarmos com os jogadores, uma vez que pretendíamos ter uma relação de elevada proximidade com os jogadores, e a realização destas reuniões davam-nos um carácter mais formal, indesejado tendo em conta a relação que pretendíamos construir com os jogadores. Então substituímos este objetivo pela melhoria da capacidade de interação e relação com os jogadores, objetivo esse que consideramos que foi atingido amplamente, dado que, fomos capazes de desenvolver relações de amizade, interajuda e carinho treinador | jogador | equipa.

Resolução de conflitos e problemas

Tendo em conta o contexto competitivo exigente, principalmente na segunda e terceira fase do campeonato nacional. Aliado ao facto da equipa base titular ser idêntica de jogo para jogo, surgiram alguns problemas de motivação e conflitos entre jogadores. Além dos conflitos que surgem naturalmente num grupo de pessoas. No entanto, estamos em crer que conseguimos solucionar esses problemas da melhor forma possível. Para isso também foi fundamental o nosso apuramento para a 3ª fase, dado que, se não o tivéssemos conseguido estaríamos mais um mês e meio sem competição. A vivência e solucionamento de problemas desta ordem constituíram uma experiência fundamental para contextos profissionais similares.



Melhorar a capacidade de operacionalização de treino e jogo

Uma vez que, tivemos a oportunidade de intervir e refletir em muitos treinos, e jogos, desta forma, atingimos uma melhoria significativa na intervenção em treino e em jogo.

Perceber a realidade do futebol de formação da zona norte

Ao longo do estágio visitamos diversos campos, conversamos com diversos agentes desportivos do S.C. Braga e agentes alheios à entidade de estágio, como tal, conseguimos perceber melhor a realidade do futebol de formação na zona norte. Pois acreditamos que o conhecimento da realidade desta zona geográfica é importante para incorporar projetos futuros na zona norte, ou mesmo fora da zona norte. Retirando claro está, a mais-valias desta realidade desportiva.

Perceber a realidade de uma equipa de topo ao nível do rendimento desportivo

Tendo em conta tudo o que envolve uma equipa de uma instituição como o Sporting Clube de Braga, aliado às conquistas desportivas que tivemos esta época, cremos que esta foi uma experiência, determinante, dado que, conseguimos atingir o sucesso uma vez, assim sendo, o caminho para novo sucesso torna-se mais fácil tendo em conta uma reflexão e conhecimento da realidade passada.

Perceber e analisar o contexto de uma instituição profissional de futebol

Conseguimos caracterizar, analisar e perceber o contexto de uma instituição de futebol profissional, conseguindo uma integração plena na instituição, que foi crucial para um conhecimento mais pormenorizado da mesma. Pois esta experiência constituiu, uma etapa chave no desenvolvimento profissional do mestrando.

Melhoria da capacidade de construção de uma carreira no mundo do futebol

Dado o referido vasto leque de profissionais de excelência do clube, que tiveram e tem carreiras nesta modalidade, tornou-se importante perceber como fizeram essa



carreira, percebendo também as principais dificuldades e competências que se deve ter para uma carreira de excelência nesta área obtendo também um aconselhamento para a construção de uma carreira de treinador de futebol.

🏆 Ganhar capacidade de adaptação a equipas técnicas, aprendendo com as mais-valias de cada um dos elementos da equipa técnica

Uma vez que, somos todos diferentes, com personalidade diferentes, comportamentos diferentes, formas de estar na vida, no desporto, e na vida profissional diferentes, ganhou-se uma capacidade de adaptação a essas diferenças, nomeadamente na equipa técnica, dado que, a equipa técnica foi composta por 5 elementos, heterógenos, como tal adaptámo-nos a cada um dos elementos, promovendo uma boa dinâmica. Além da análise e aprendizagem com cada um dos membros da equipa técnica. Pois este facto é fundamental não só para nosso crescimento profissional, mas também do restante *staff* técnico.

🏆 Ganhar capacidade e experiência na criação de relações profissionais e sociais

Dado que, o S. C. Braga envolve uma estrutura bastante alargada, tornou-se importante ganhar experiência em criar relações profissionais. Para que essa vivência contribua de forma positiva para uma melhor adaptação a um contexto profissional futuro.

🏆 Produção, publicação artigos científicos, e realização de apresentações em congressos acerca dos mesmos

Apesar deste objetivo ainda não estar cumprido pelo menos no que toca à publicação de artigos científicos, a verdade é que a publicação de dois artigos científicos está eminente, no âmbito da temática do estudo do presente relatório de estágio. Já a participação em congressos foi garantida através da participação no 5º congresso da sociedade de pedagogia do desporto com temáticas associadas aos artigos por publicar.



Melhorar a capacidade de comunicação em inglês

Dado que tínhamos um jogador que apenas comunicava connosco em inglês ou tailandês, e o estagiário sendo o elemento da equipa técnica que mais à vontade estava com a língua inglesa, acompanhou esse jogador, sendo o principal responsável pela comunicação com o mesmo. Como tal, esta foi uma experiência que constitui uma mais-valia, tendo em conta, o eventual contacto com uma realidade profissional com jogadores de diferentes países. Além do facto da prática da língua inglesa que consideramos uma mais-valia em termos profissionais e pessoais.

4.1.2. Objetivos pedagógicos

Entende-se por objetivos formativos aquilo que o estagiário aprendeu ou melhorou, contribuindo assim, para a sua formação enquanto treinador de futebol sob o ponto de vista pedagógico. Propõem-se uma vez mais, a análise por tópicos, para uma melhor organização da informação, tópicos esses que serão acompanhados de uma descrição com maior pormenor.

Melhorar as capacidades de motivação e criação de bom ambiente na equipa

Considera-se que o estagiário tinha uma excelente relação com a maioria dos jogadores, facto que, acreditamos que esta tenha sido um dos grandes sucessos de estágio. Conseguimos desenvolver uma relação extraordinária com os jogadores, melhorando e aprendendo novos métodos de desenvolvimento motivacional e criação de ambiente de grupo.

Melhoria da capacidade de colocação de voz em treino

Como referido anteriormente, a intervenção no processo de treino foi constante e dinâmica, portanto cremos que conseguimos atingir um nível de colocação de voz superior relativamente à inicial.



Desenvolvimento da capacidade de controlar a quantidade de informação

Numa fase inicial consideramos que tivemos algumas dificuldades em controlar a quantidade de informação emitida, até mesmo ao nível de articulação entre a equipa técnica. No entanto, à medida que a época se foi desenrolando a articulação entre equipa técnica foi melhorando além das estratégias definidas por nós que foi fundamental no alcançar deste objetivo.

Melhoria da capacidade de planear distâncias dos exercícios

Uma vez que, o estagiário era um dos responsáveis pela montagem do treino, como tal o principal responsável pelas distâncias dos exercícios, pelo que, consideramos que evoluímos em larga escala na manipulação de distâncias em função do que pretendemos para determinado exercício. Consideramos ainda, que uma das maiores dificuldades iniciais era a noção mental da distância, no entanto, com a prática e vivência do processo de treino estamos em crer que esta dificuldade foi ultrapassada.

Desenvolver capacidades de controlo de treino

Consideramos que apesar de nem sempre conseguirmos planear distância, intensidades, períodos de pausa em função da capacidade física que queríamos desenvolver, com a reflexão e diálogo com a equipa técnica conseguimos melhorar significativamente neste aspeto.

Melhoria de capacidades que propiciem um maior tempo de prática aos atletas

O nosso processo de treino proporcionava enorme tempo de prática, dado que, possuíamos diversas estratégias para que isso acontecesse, como referido no capítulo de estratégias de implementação. Pelo que, a aprendizagem dessas estratégias e grande preocupação com esta temática constituíram uma grande valia, na evolução do estagiário.



Otimizar a capacidade de controlo do grupo

Ainda no seguimento dos pontos anteriores, com a prática e intervenção no processo de treino, otimizou-se a capacidade de controlo do grupo (foco no treino), orientando-os para o que se pretende nas diferentes unidades de treino e exercícios. Pese embora, o facto desta equipa ser altamente foca na tarefa, além da excelente relação que tínhamos.

Criar um grupo capaz de lidar com as adversidades do jogo

Creemos que conseguimos criar um excelente grupo, uma excelente equipa que cresceu com as adversidades, com derrotas e empates penalizadores das nossas aspirações, conseguindo tornarmos vice-campeões de Portugal.

Criar um grupo com grande espírito de equipa

Creemos que conseguimos não só criar espírito de equipa bastante grande, mas também dar mais um passo importante na criação de identidade com o clube, e mudar a forma como os adversários encaram o Sporting de Braga na formação.

Evitar desistências, no máximo duas desistências ao longo da época

Apesar de não termos conseguido atingir o objetivo de apenas ter duas desistências. Uma vez que, tivemos a desistência de Ivo, Lage e Sá, no entanto, conseguimos que uma das desistências fosse por empréstimo, além disso, num plantel de quase 30 jogadores com a exigência competitiva que tínhamos já estávamos à espera de eventuais desistências, no entanto, acreditamos que conseguimos evitar ao máximo a desistência de jogadores.

Contribuir de forma eficaz para uma evolução dos jogadores

Creemos que conseguimos contribuir para evolução geral de todos os jogadores em termos de capacidades físicas, psicológicas, técnicas, táticas e sociais, de forma exponencial, no processo de treino e competição através do processo de treino



propriamente dito, e fomentação da aprendizagem de conteúdos. Para maior controlo da evolução dos jogadores desenvolvemos avaliações trimestrais, tanto à evolução dos jogadores como à nossa própria prestação definindo qual o melhor caminho a seguir para o alcançar dos nossos objetivos.

Aplicação de conteúdos treinados nos momentos de competição

Conseguimos fazer com que os jogadores aplicassem os conteúdos treinados em jogo. Para o atingir desse objetivo tivemos de desenvolver uma consciencialização nos jogadores, para importância do processo de treino para o alcançar do sucesso nos momentos de competição.

Conseguir atingir uma metodologia de trabalho, ao nível do processo de treino eficaz

No processo de treino existem muitas variáveis que conduzem ao sucesso do mesmo, através da vivência e experiência do processo de treino essas variáveis podem ser melhor controladas. Atingiu-se este objetivo através de reflexões individuais ou conjuntas, bem como “cópia” de ideias que constituam mais-valia ao processo de treino, para com isto atingir a excelência e sucesso do processo de treino imediato e futuro. Reflexo do cumprir deste objetivo foi o vice-campeonato a nível competitivo.


4.1.3. Objetivos competitivos

Entende-se por objetivos competitivos, a estrutura S.C. Braga pretendia que a equipa de sub-15 do Sporting Clube de Braga conseguisse atingir nos momentos de competição, colocamos ainda alguns objetivos que não são propriamente competitivos mas de alguma forma estão relacionados com o nosso desempenho competitivo. Propõem-se uma vez mais, uma análise por tópicos, para uma melhor organização da informação, tópicos esses que serão acompanhados de uma descrição com maior pormenor.




 Passar a primeira fase do campeonato nacional em primeiro lugar


Conseguimos passar a primeira fase do campeonato nacional em primeiro com larga distancia para o segundo lugar.

 Passar a primeira fase apenas com uma derrota ou empate


Conseguimos passar a primeira fase sem empates e apenas uma derrota, com o Palmeiras.

 Conseguir atingir uma diferença de golos de 45 (média de três golos de diferença por jogo) ou mais golos na fase primeira fase


Na primeira fase conseguimos alcançar uma diferença média de golos de 4,5. Bastante superior ao previamente delineado.

 Melhorar os resultados da primeira para segunda volta

Na sua grande maioria conseguimos atingir este objetivo, excetuando na segunda fase nos jogos contra o Vitória de Guimarães e Sporting na terceira fase, de resto conseguimos sempre melhorar os resultados da primeira para a segunda volta do campeonato, facto que consideramos bastante positivo.

 Conseguir alcançar a 3ª fase da competição

Apesar de ter sido bastante complicado conseguimos no último jogo garantir o apuramento em primeiro lugar para a terceira fase.

 Evitar saídas de jogadores para outros clubes

Pretendíamos evitar a saída de jogadores ao longo desta época, uma vez que o plantel foi construído para os objetivos que nos propusemos, como tal não queríamos de forma alguma, perder jogadores importantes que comprometam os objetivos traçados para esta época. Para o alcançar deste objetivo foi determinante a criação uma identidade com a equipa e instituição bastante assinalável. No entanto, bastantes clubes aliciaram jogadores da nossa equipa o que tornou a saída de um dos jogadores



inevitável. Ainda assim conseguimos adiar a sua saída para o início da época que se seguia.

 Conseguir que 70% da equipa transite para a época seguinte no clube

Conseguimos fazer com que 80% dos jogadores que acabaram a época transitassem para o escalão de Sub-16 (Palmeiras), além disso conseguimos ainda fazer com que 3 jogadores transitassem de imediato para a equipa de Sub-17, e ainda, uma saída de um jogador para o Benfica (Equipa campeã nacional).

 Conseguir colocar 5 jogadores na primeira convocatória de seleção nacional

Conseguimos colocar 8 dos 11 titulares habituais na primeira convocatória da seleção nacional (estágio de observação), tendo mais de um jogador por sector.

 Manter pelo menos 2 jogadores convocados à seleção nacional ao longo da época

Ao longo da época conseguimos manter 3 jogadores na convocatória da seleção nacional, jogadores esses que eram habituais titulares da seleção nacional. Situação que correu bastante melhor do que expectávamos, não só conseguimos manter mais jogadores na seleção nacional do que esperávamos, como também conseguimos fazer com que eles fossem elementos titulares na seleção nacional.


 Melhorar o nosso método de jogo ofensivo ao longo da época

Conseguimos com que a equipa fosse cada vez mais capaz de ter qualidade no seu método de jogo ofensivo (ataque posicional). Para isso demarcamos que a equipa jogaria e treinaria sempre neste método de jogo, dando uma maior importância ao nosso modelo de jogo, em detrimento da vertente tático-estratégica.

 Melhorar o nosso método de jogo defensivo ao longo da época




Conseguimos melhorar a eficácia do nosso método de jogo defensivo (zona pressionante), ao longo da época competitiva. Para isso mantivemo-nos novamente fiéis ao nosso modelo de jogo em detrimento da vertente tático-estratégica do jogo.

 Conseguir 20% dos golos marcados através de esquemas táticos ofensivos


Relativamente a este objetivo ficamos nos 12% de golos marcados através de esquemas táticos, no entanto, tendo em conta a quantidade de golos que marcamos ao longo da época, 12% corresponde a 15 golos.

 Melhorar a nossa eficácia defensiva em esquemas táticos defensivos

Tínhamos definido sofrer menos de 10% dos golos de esquemas táticos e esse objetivo foi atingido uma vez que apenas 6% dos golos que sofremos foram de esquema tático.

 Pretendíamos promover uma rotação de jogadores, a fim de garantir pelo menos uma média de 10% de utilização em jogo de cada jogador

Conseguimos atingir este objetivo na primeira fase, no entanto na segunda e terceira fase houveram jogadores que nem jogaram, no entanto, todos os jogadores foram convocados para pelo menos um jogo em cada uma das fases.

 Potenciar e integrar as novas contratações

Conseguimos com que as novas aquisições fossem potencializadas, reflexo disso foi excetuando um dos jogadores todos os outros jogaram nas fases finais, e dois deles foram mesmo titulares absolutos ao longo dessas duas fases.

 Potenciar jogadores, já referenciados de enorme potencial



Conseguimos fazer com que os jogadores referenciados como tendo enorme potencial se desenvolvessem, assumindo papéis importantes na equipa a curto, médio e longo prazo a nível nacional.

🏆 Não haver desistências dos jogadores não inscritos

Apesar de não terem participado num único jogo oficial, conseguimos ter ambos os jogadores não inscritos a treinar connosco durante toda a época.

4.1.4. Objetivos pessoais

Entende-se por objetivos pessoais, todas as metas que o estagiário pretendeu alcançar em termos pessoais. Propõem-se uma análise por tópicos, para uma melhor organização da informação, tópicos esses que serão acompanhados de uma descrição com maior pormenor.

🏆 Preparação para um futuro profissional

O principal objetivo deste estágio prendia-se com uma preparação coerente para um futuro profissional de excelência. Nesse sentido consideramos que tivemos um crescimento bastante grande, tanto a nível pessoal, como académico, mas principalmente a nível profissional.

🏆 Crescimento académico

Com a realização do estudo que será adiantado em capítulos seguintes, a realização de dois artigos científicos, e a confrontação entre teoria e prática consideramos que estes factos contribuíram imenso para um crescimento sob ponto de vista académico.


🏆 Crescimento profissional

Como já referido anteriormente, consideramos que a vivência desta etapa de formação constituiu uma mais-valia para o nosso crescimento profissional.


🏆 Crescimento pessoal



Ao sair da nossa zona de conforto, consideramos que conseguimos também atingir um crescimento pessoal e sobre tudo capacidade de adaptação a novas realidades.

 Ganhar experiência no contexto de uma instituição profissional e equipa direcionada para o rendimento desportivo, e o treino desportivo em geral

Com esta experiência num clube de elite na formação, além da vertente de futebol profissional que engloba um prisma de rendimento, a vivência desta experiência constitui só por si um grande passo para um futuro profissional que se pretende de excelência.

 Integração na estrutura

Consideramos que fomos sempre parte ativa no processo da equipa e do clube, contribuindo sempre com sugestões, opiniões, bom ambiente. Exemplo disso foi ter sido o único estagiário a ter uma “menção honrosa” no jantar de natal do clube. Além disso, ainda hoje nos tratam carinhosamente por “Gianni Morandi”, dois exemplos que nos mostram que a integração no clube correu da melhor forma e da forma que pretendíamos.

 Aproveitar a experiência

Além dos factos inumerados anteriormente, pretendíamos sobretudo disfrutar das experiências reportadas anteriormente, da cidade, do clube. Naturalmente que houveram coisas boas e coisas menos boas, mas o balanço desta experiência é deveras positivo.

4.2. Balanço final

Confrontados então os objetivos planeados e objetivos efetivamente alcançados, dá-se então o momento para fazermos um balanço final desta etapa de estágio.



Acreditamos que esta fase correu bastante bem, dado que, conseguimos ser parta ativa no processo, este que era um dos nossos principais objetivos. Conseguimos ter uma integração rápida à entidade de estágio e bastante positiva.

Os aspetos mais positivos foram sem dúvida a possibilidade de treinar uma equipa fantástica, recheada de jogadores com enorme potencial, além de seres humanos de excelência. Aliado a isso, a possibilidade de privar, aprender com agentes desportivos com enorme experiência no mundo do futebol. Além de termos tido a oportunidade de conhecer uma nova realidade, retirando daí uma boa experiência e aprendizagem. Além de termos sido Vice-campeões nacionais que foi também um prémio por tudo aquilo que não só o estagiário desenvolveu ao longo deste ano, mas também equipa técnica e estrutura mas sobretudo jogadores, que mais uma vez sublinhamos o valor dos mesmos.

O aspeto que tivemos maior dificuldade foi claramente a aceitação de mudança de equipa em Novembro, uma vez, que não queríamos essa mudança, tendo em conta, novo processo de adaptação, além da paixão que tínhamos pela equipa de sub-15. Mas até isso acabou por correr bem, dado que, consideramos que tenha sido uma oportunidade fantástica podermos vivenciar e aprender em duas realidades completamente distintas.

Em suma, consideramos que conseguimos atingir os nossos principais objetivos, naturalmente que houveram coisas que falharam, mas o balanço geral desta etapa é deveras positivo, assim como a aprendizagem que tivemos neste contexto.



5. Parte II – estudo científico

Neste capítulo será abordado o estudo científico elaborado durante o ano de estágio.

5.1. Apresentação e delimitação do problema

O presente capítulo como finalidade introduzir e justificar o contexto, pertinência e relevância, além claro está, de identificar s problemas aos quais pretende responder.

5.1.1. Definição do problema

O presente estudo pretende-se posicionar na modalidade de futebol, no âmbito das competências pedagógicas do treinador de futebol, nomeadamente no planeamento de treino e condução do treino, segundo a lógica de planeamento *versus* situação real, situação real *versus* situação percecionada.

Para a definição deste problema foram consultados diversos autores, com estudos em áreas/ temáticas similares. (Cunha,2007), (Cunha, 2004), (Gomes, 2004), (Quintal, 2015), (Santos, Louro, Lopes, Rodrigues2014), (Santos & Pinheiro, 2012).

Assim, afirmamos que o problema central reside na avaliação que o treinador tem de fazer corresponder ao seu planeamento, à condução de treino, e à concordância entre a operacionalização do treino e a sua perceção do mesmo. Tentando em seguida perceber quais as razões que levam a uma correspondência ou não entre as situações confrontadas.

Desta forma, podemos considerar que as questões centrais deste estudo são: Treinamos o que planeamos? Percecionamos o que treinamos?

5.1.2. Objetivos

Os objetivos centrais deste trabalho são a caracterização, análise e avaliação da concordância entre a operacionalização das Unidades de Treino e o seu planeamento prévio, ao nível dos tempos de treino perspetivados, dos tipos de exercícios realizados



e tempos de transições, tempos de prática e não prática (geral e individual) e noção de percepção do esforço dos exercícios (PSE).

Além de se pretender também caracterizar, analisar e avaliar a concordância entre a percepção do treinador e a situação que realmente aconteceu, relativamente às variáveis referidas anteriormente.

5.1.3. Pertinência

Na ideia de Garganta (2004) o treino desportivo implica conceção e realização de exercícios, que se assumem como um dos sistemas mais complexos de ação e vivências, constituindo-se como um fator que permite criar adaptações a vários níveis, sendo que essas adaptações se dão em conformidade com a forma como se treina.

É no âmbito da ideia do autor que se situa a pertinência do presente estudo quando se auto propõe a contribuir para o conhecimento científico na área do treino desportivo, e em específico na modalidade de Futebol.

As ideias preconizadas por Isabel Mesquita (1997) ajudam a justificar a pertinência do estudo no sentido em que a autora afirma que maior tempo de prática motora proporciona maior aprendizagem – maior adaptação – dos jogadores.

Desta forma, pode considerar-se o exercício de treino como um processo de confrontação e adaptação do praticante, e da equipa, com as exigências físicas, psicológicas, sociológicas, técnicas e táticas, sempre com o objetivo de otimizar os níveis de adaptação, de atingir maior rendimento individual e coletivo.

Uma vez que de acordo com Queiroz (1986) os exercícios de treino são a experimentação, por excelência, de situações que têm como ambição adaptar as capacidades humanas exigidas pela modalidade específica, torna-se, de todo, pertinente que se estude e se pense o treino enquanto processo pedagógico e influenciador do rendimento dos jogadores e das equipas. É neste sentido que o presente estudo se dirige, focando aspetos específicos como a gestão do tempo de treino e a concordância entre o que se planeia (Situação ideal) e o que se executa



(Situação real), não esquecendo a percepção dos líderes do processo, os treinadores (Situação percebida).

5.1.4. Pressupostos do estudo

O presente estudo apresenta uma natureza descritiva, comparativa na forma de entender e analisar os dados – recolha das expectativas de planeamento dos treinadores, identificação da situação real observada e percepção dos treinadores em relação à realidade observada. Este modelo de estudo requer que sejam elencados alguns pressupostos fundamentais para a realização da investigação:

Os treinadores foram sujeitos a duas entrevistas por treino, a primeira antes do treino para que consigamos perceber como pretendem aplicar os seus planos de treino, tendo em conta as variáveis deste estudo, completando essa análise concedendo-nos os planos de treino, para que assim a nossa análise possa ter o maior rigor possível. Foram sujeitos ainda a outra entrevista pós treino para que possamos analisar aquilo que foram as suas percepções de treino, dos treinadores em questão.

Todas as unidades de treino foram objeto de gravação áudio visual, já as entrevistas foram igualmente alvo de gravação, para uma análise posterior, e assim analisar as três condições elencadas anteriormente.

Os treinadores e jogadores tiveram a consciência da presença de uma camera de filmar que regista a unidade de treino, pelo que, estaremos perante um comportamento condicionado, no entanto, esse facto será minimizado com a escolha do local de filmagem adequado, ou seja, o mais afastada possível do local de treino, sem no entanto ser tão distanciada que não permitisse uma análise fidedigna das ocorrências no terreno de treino.



5.1.5. Hipóteses do estudo

Neste capítulo apresentaremos as hipóteses e sub-hipóteses deste estudo.

Hipóteses:

H1: Existem diferenças entre o planeamento e a operacionalização de treino

H2: Existem diferenças entre a auto-percepção do treinador e o que efetivamente aconteceu.

Sub-Hipóteses:

Variável duração total da unidade de treino

SB1: Existem diferenças entre o tempo total de treino planeado e o tempo total de treino operacionalizado.

SB2: Existem diferenças entre o tempo total de treino percecionado e o tempo total de treino operacionalizado.

Variável Número de exercícios de treino operacionalizados

SB3: Existem diferenças entre o número de exercícios planeados e o número de exercícios operacionalizados

SB4: Existem diferenças entre o número de exercícios percecionados e o número de exercícios operacionalizados.

Variável tempo de prática:

SB5: Existem diferenças entre o tempo de prática planeado em termos gerais e o tempo de prática operacionalizado.

SB6: Existem diferenças entre o tempo de prática percecionado em termos gerais e o tempo de prática operacionalizado.



Variável noção perceção relativa do esforço de treino:

SB7: Existem diferenças entre o a noção da perceção relativa do esforço (PSE) planeada e a noção perceção relativa do esforço reivindicada pelos jogadores.

SB8: Existem diferenças entre o a noção da perceção relativa do esforço (PSE) percecionada pelo treinador e a noção perceção relativa do esforço reivindicada pelos jogadores.

5.1.6. Desenho experimental

Relativamente ao desenho experimental deste estudo, classifica-se no nível III de investigação, é um estudo quantitativo, uma vez que, que apenas se perspetiva a colheita de dados quantitativos.

Quanto à temporalidade classifica-se como longitudinal, em relação ao nível de cegueira, o estudo não terá qualquer grupo de controlo, pelo que deve ser considerado como cegueira aberta ou nula.

Este estudo tem como pressuposto evidenciar as diferenças dos diferentes grupos analisado, posto isto, o seu formato é comparativo. Este estudo que se classifica-se ainda como não-experimental.

Para o desenvolvimento do desenho experimental deste estudo foram consultados os seguintes autores, (Cunha,2007), (Cunha, 2004), (Gomes, 2004), (Quintal, 2015), (Santos et al. 2014), (Santos & Pinheiro, 2012).

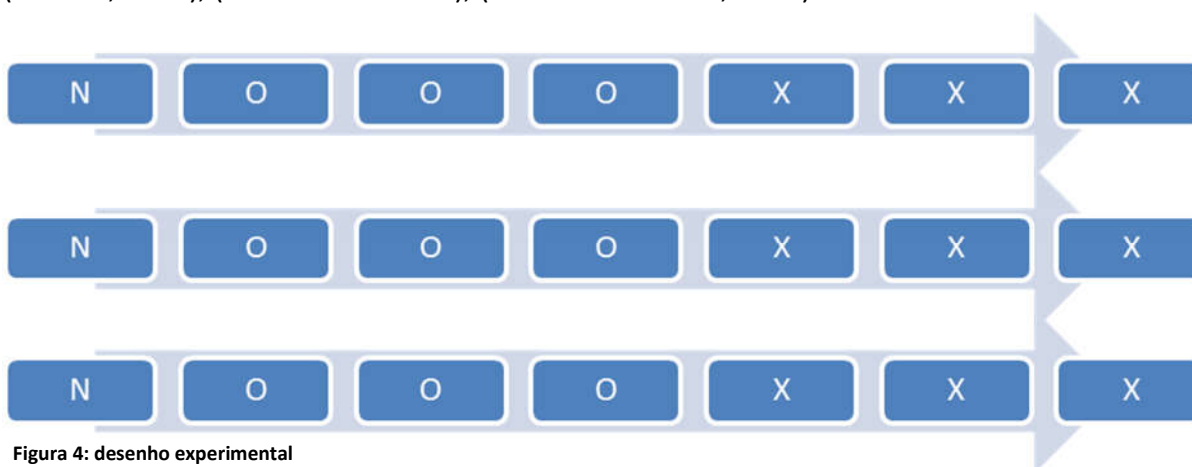


Figura 4: desenho experimental



5.2. Enquadramento teórico

O futebol é uma modalidade desportiva complexa, dinâmica e multidimensional (Garganta, 2007). É um desporto coletivo, no qual os intervenientes estão agrupados em duas equipas, numa relação de oposição, onde, respeitando as leis de jogo, os jogadores procuram concretizar o objetivo de jogo, introduzir a bola na baliza adversária, e ao mesmo tempo evitar que o mesmo se suceda na sua baliza (Castelo, 1992).

Ser treinador de uma equipa não é apenas preparar a equipa sob ponto de vista físico e técnico-tático ou escolher a melhor equipa e realizar as melhores substituições, é muito mais que isso. Ser treinador é estabelecer as suas ideias de jogo, pondo-as em prática no jogo e no treino, interagir e motivar os jogadores, de forma a tirar o máximo rendimento dos mesmos, estar preparado com métodos viáveis de avaliação, gerir da melhor forma a rede de variáveis influenciadoras do rendimento em jogo (Mesquita 2007). De uma forma geral Meinberg (1991), descreve a profissão de treinador como sendo responsável por movimentar e gerir todos os agentes que de forma direta ou indireta influem sobre a sua equipa.

Assim sendo, Mesquita (1997), assevera que as variáveis implícitas ao rendimento desportivo são inúmeras, logo, urge a necessidade de aprofundar o conhecimento não só da modalidade, mas também, da forma de ensino da mesma. Pois, em primeira instância, só conhecendo a modalidade conseguiremos ter conhecimentos conceptuais que permitam o ensino da mesma. E para que se possa desenvolver as capacidades dos atletas em determinada modalidade é necessário que se consiga não só transmitir os conhecimentos que se detém sobre a modalidade, mas também, que se consiga alcançar formas operacionais de treino, o mais eficazes possível, para que assim, tenhamos um processo de aprendizagem e desenvolvimento de capacidades o mais eficiente possível. Uma vez que, os treinadores exercem muita influência no desenvolvimento do atleta, através da qualidade de treino que lhes é proporcionada (Baker, Horton, Robertson-Wilson, Wall, 2003). A importância esta, que o processo de treino assume na aprendizagem e desenvolvimento do jogador de futebol que é



igualmente reconhecida por diversos autores (Curado, 1982), (Mesquita. 1997), (Aroso, 2003), (Castelo, 2009), (Maia, 2010).

Segundo Matvéiev (1986), a definição de treino desportivo engloba, “em termos gerais, a componente e forma básica do treino do atleta”. Facilmente daqui se conclui que, de facto, se um atleta não for sujeito à realidade do treino desportivo perderá a possibilidade de adquirir uma base forte que lhe permita rentabilizar as suas capacidades.

Tendo em conta o autor, podemos ver o treino segundo duas grandes perspetivas: a pedagógica, ligada ao ensino do próprio treino, e a metodológica, que engloba tudo aquilo de que o treinador ou quem ensina se serve para melhor transmitir a sua ideia.

Assim, o treino desportivo é, para (Matvéiev, 1986), “um processo pedagógico que se caracteriza por todos os traços principais de um processo rigorosamente dirigido de ensino, educação e auto-educação”; é um processo onde é possível ensinar, papel que estará a cargo fundamentalmente do treinador, e aprender, papel dedicado especialmente ao atleta.

Por sua vez, se tivermos em conta o fator metodológico, podemos dizer que “o treino desportivo é constituído por um sistema de exercícios organizados de maneira a conseguir um efeito de desenvolvimento máximo em condições de inteiro domínio do processo de aperfeiçoamento (entenda-se, do atleta).” (Matvéiev, 1986). Deste modo, podemos considerar que “o treino desportivo é a forma básica de preparação do atleta”. É a preparação sistematicamente organizada por meio de exercícios que de facto constitui um processo pedagogicamente estruturado de condução do desenvolvimento do atleta (do seu aperfeiçoamento desportivo).” (Matvéiev, 1986).

Quando abordamos este conceito, há ainda a salientar o aspeto competitivo que faz com que todo o processo de treino se desencadeie - a luta pelos melhores resultados desportivos, como aliás sugere Matvéiev (1986): “no treino desportivo, o objetivo geral



da educação é aplicado às particularidades da atividade desportiva que se relacionam diretamente com os resultados obtidos e a obter”, isto é, o treino desportivo, “estimulando modificações funcionais e morfológicas no organismo” (entenda-se, do atleta), assim, permitindo que o atleta lute pelos melhores objetivos possíveis, tem por fim assegurar “uma eficiência máxima” (Sousa, 2010).

Concluindo, achámos que esta seria a frase que melhor ilustra aquilo que pensamos ser o treino desportivo: “um processo pedagógico complexo e sistemático, servindo-se de diversos conteúdos exercícios), executados de acordo com os princípios gerais do treino, utilizando determinados métodos e meios e que visa alcançar objetivos previamente definidos (máximo rendimento).” (Dias, 2009).

O planeamento de treino é o estabelecimento de um plano em relação a um, ou mais, objetivos (Curado, 1982), sendo um processo onde se pretende organizar o futuro, implementando estratégias para chegar aos objetivos traçadas, e tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Santos, 2006).

Segundo Mesquita (1997), existe uma necessidade de delinear antecipadamente aquilo que tem de ser realizado. Assim, o treinador deve cumprir, sequencialmente, três etapas:

1. Definir o que quer fazer – analisado aquilo que tem, perspetivar onde quer chegar.
2. Escolher como vai fazer – Escolher os métodos e os meios a utilizar no processo de treino, não descurando a possibilidade de haver necessidade de se alterar algo.
3. Realizar o plano – Sistematizar e deixar por escrito tudo o que idealizou nos pontos anteriores.

Curado (1982), vai mais longe e defende que para a realização deste planeamento existem etapas metodológicas prévias, que se referem a:

1. Análise da situação anterior.
2. Conhecimento detalhado dos modelos maximais.
3. Caracterização de cada desportista e do grupo respetivo.



4. Conceber objetivos:
 - a. Objetivos de preparação – Elementos de ordem física, tática, psicológica e teórico-metodológica.
 - b. Objetivos de performance – Definir lugar desejado na tabela classificativa.
 - c. Estabelecimento de conceção de jogo.
5. Conhecimento do calendário competitivo.
6. Programação dos índices de forma desportiva, através da prescrição de testes de avaliação e controlo da situação física, psíquica ou técnica.
7. Estabelecer indicadores de preparação para cada mesociclo, definindo o número de dias de preparação, bem como o número de unidades de treino e o número de jogos.
8. Estabelecer indicadores de esforço escalonados por mesociclos.
9. Provas de controlo.
10. Controlo médico.
11. Meios de manutenção e de recuperação da capacidade de esforço.
12. Assistência científico-metodológica:
 - a. Investigação de laboratório.
 - b. Investigação no terreno.
13. Aspetos materiais e administrativos, sendo que são estes, no fundo, que vão permitir, ou não, a aplicação e realização do plano.
14. Escrever o plano.

Em qualquer um dos casos, o planeamento e cumprimento destas tarefas passa necessariamente pela identificação dos objetivos que se queiram alcançar (Mesquita, 2005).

No que refere à periodização, (Santos, 2006) considera ser a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo.

O planeamento, a operacionalização de treino e auto-percepção do treinador sobre a sua unidade de treino, são algumas das variáveis fundamentais para um melhor processo de treino e conseqüente aprendizagem e melhoria de capacidades por parte



dos jogadores de futebol, culminando com uma maior probabilidade de melhor rendimento desportivo.

Neste seguimento, Curado (1982), afirma que o planeamento tem como objetivo principal conseguir fazer com que as situações acidentais sejam eliminadas. Ora, se conseguirmos retirar o máximo de situações imprevistas possíveis, teremos um processo de treino mais rigoroso e fidedigno, tendo em conta, aquilo que é a nossa ideia relativamente ao caminho de aprendizagem que deve ser feito pela equipa.

Já Castelo (2009), relativamente à operacionalização de treino defende que deve ter como linha orientadora o planeamento de treino, no entanto, devem surgir alguns ajustamentos, necessários e naturais, para que a situação idealizada seja ajustada à realidade momentânea de treino, para que a operacionalização seja o mais eficaz possível.

Maia (2010), afirma que quanto melhor (mais real), for a auto percepção do treinador acerca da unidade de treino operacionalizada, mais próximo esse treinador está do que acontece realmente na equipa, conseqüentemente melhor será a sua capacidade de avaliação da unidade de treino. Contribuindo assim, para uma maior capacidade de delinear estratégias de aprendizagem, e definição de estratégias de melhoria para processo de treino, tendo em vista a excelência desportiva.

É neste sentido que este estudo se pretende posicionar, dado que, pretende avaliar e comparar o planeamento, operacionalização e auto-precepção de treino, centrando-se assim, numa das competências que um treinador de futebol dever ter, a sua ação pedagógica, uma vez que, é a este que cabe a responsabilidade de planear, operacionalizar e avaliar o processo de treino e o processo evolutivo do jogador.

Mesquita (1997) afirma que quanto mais tempo de prática motora o treinador proporcionar ao atleta, mais tempo de aprendizagem lhe proporciona, o que significa que a forma como o treinador gere o tempo de que dispõe para treinar vai ter influência direta no tempo que o atleta tem para praticar, e por consequência, para aprender.



Para dinamizar e aumentar o tempo de treino, Mesquita (1997) esclarece que o treinador por utilizar algumas estratégias, como:

- I. Aumentar o tempo útil de treino, ou seja, fazendo com que o tempo que é do treino não seja preenchido, ou perturbado, por incumprimentos de horário, por demoras excessivas ao equipar e até por tarefas administrativas, que por vezes se “Intrometem” no tempo que devia ser do treino;
- II. Aumentar o tempo disponível para a prática, referindo-se ao tempo que, por vezes, se perde nos períodos de transição e instrução de exercício;
- III. Aumentar o tempo potencial de aprendizagem, querendo isto dizer que devemos adequar, ao máximo, o nível de dificuldade e exigência dos exercícios à capacidade dos atletas, fazendo assim com que o sucesso do exercício seja atingido com maior facilidade e efetividade, tornando, dessa forma, o tempo e a experiência de real aprendizagem maior. Ou seja, devemos dinamizar o tempo de aprendizagem dentro dos próprios exercícios

Dado tudo isto, Cunha (2003), defende que treinadores devem ser cada vez mais especialistas, tendo uma necessidade crescente de estudar a sua área de intervenção de uma forma cada vez mais pormenorizada, e aprofundada. E no fundo é isto que pretendemos desenvolver com a elaboração deste estudo.

5.3. Quadro metodológico

Neste capítulo pretende-se, de forma explícita e detalhada, descrever todos os procedimentos metodológicos realizados para a concretização do presente estudo. Assim, em seguida, será apresentado o modelo de análise adotado, que se define através da caracterização da amostra, das variáveis de estudo, dos instrumentos de recolha de dados e da forma como serão tratados esses mesmos dados. Referir-se-ão, também, os processos de construção e validação dos referidos instrumentos e consequente análise de conteúdo que deles advém.



5.3.1. Caracterização da amostra

A amostra será constituída por três equipas, todas elas a disputar campeonatos nacionais. De três escalões etários diferentes, iniciados (sub-15) juvenis (sub-17), juniores (sub-19). Três treinadores principais com no mínimo o nível II de treinador de futebol.

Foram gravadas 4 Unidades de Treino de cada equipa (um microciclo), perfazendo um total de 12 unidades de treino. Foram efetuadas, duas entrevistas por treino, totalizando 24 entrevistas.

5.3.2. Metodologia

Neste capítulo iremos explicar como fizemos as confrontações de dados entre os momentos elencados anteriormente.

Relativamente à duração do treino, através da filmagem tivemos acesso ao número de minutos exatos de cada uma das sessões de treino. Com esse dado confrontávamos com as respostas que os treinadores nos tinham dado antes e pós treino. Referir ainda que a variável de número de exercícios decorreu da mesma forma.

O tempo de prática, recorreremos ao nosso instrumento de observação para conseguir obter o valor exato do tempo de prática que efetivamente aconteceu em treino, para posterior confrontação com as respostas que nos foram dadas pelos treinadores, nas entrevistas.

Já a variável de perceção relativa de esforço, um dos nossos colegas da equipa técnica registava a noção da perceção relativa de esforço após o término de cada exercício, inquiria 4 jogadores, um por posição (Guarda-redes, Defesa, médio e avançado) e em seguida realizávamos média dos valores reivindicados pelos jogadores, para posterior confrontação com as respostas que nos foram dadas pelos treinadores nas entrevistas pós e pré treino. Importa ainda referir que apesar de termos coletado os dados do índice de perceção de esforço do guarda-redes, nos resultados finais decidimos ignorar esses dados uma vez que se tratava de um *outlier*.



5.3.3.Procedimentos

Ainda antes de avançarmos para os procedimentos propriamente ditos, importa referir que para o desenvolvimento desta metodologia de procedimentos foram tidos em consideração os autores (Cunha,2007), (Cunha, 2004), (Gomes, 2004), (Quintal, 2015), (Santos et al. 2014), (Santos & Pinheiro, 2012).

(I)- Aplicação da primeira entrevista pré treino.

(II)- Filmagem do treino.

(III)- Aplicação PSE a um jogador por posição (GR, defesa, médio, Avançado)

(IV) – Aplicação da segunda entrevista pós treino.

(V) – Codificação da unidade de treino recorrendo ao instrumento de observação.

(VI)- Análise e confrontação de dados.

5.3.3. Instrumentos

Para a observação das unidades de treino foram contruídos 3 instrumentos, (2 entrevistas e um instrumento de observação propriamente dito) que iremos desenvolver no capítulo seguinte.

Para a observação e codificação da unidade de treino foi utilizado o *software Video Observer*.

Quanto ao material usado para a execução do estudo, para o registo de áudio das entrevistas foi usado um gravador de áudio, Sony ICD-BX140.

Para o registo áudio visual das unidades de treino utilizou-se uma camara de filmar Sony JVC EVERIO e10 60fps full hd com tripé. Todos os aparelhos registaram os dados em cartões de armazenamento SD.

Ainda para complementar a informação relativamente aos planeamentos de treino foram-nos facultados todos os planos de treino das unidades de treino recolhidas (12)



Para permitir a visualização dos vídeos e consequentes análises será utilizado um computador portátil – Acer Extensa 5630.

Para o tratamento estatístico foi utilizado o *software* SPSS versão 24.0.



5.3.3.1. Instrumentos de observação

Ainda antes de iniciarmos este capítulo importa referir que para a construção destes instrumentos de observação tivemos em consideração estudos dos autores (Cunha,2007), (Cunha, 2004), (Gomes, 2004), (Quintal, 2015), (Santos et al. 2014), (Santos & Pinheiro, 2012), (Bayer, 1994) (Côté, Salmela, Baria, Rusell, 1993), (Castelo, 2010), (Santos, Sarmento, Louro, Lopes, Rodrigues, 2012). Importa ainda referir que tanto as entrevistas como o instrumento de observação foram validados por 3 peritos com índice de *Kappa* aceites cientificamente.

Posto isto, neste capítulo pretendemos fazer uma análise aos instrumentos de observação utilizados. Que como já referido anteriormente consistirá em duas entrevistas e uma observação direta. Para melhor compreensão dos instrumentos de observação sugerimos a divisão dos mesmos por diferentes capítulos.

5.3.3.1. Entrevista pré treino

Passamos então a apresentar a primeira entrevista que teve aplicação sempre antes da realização das unidades de treino. Esta entrevista tinha como objetivo aferir o planeamento do treinador relativamente às variáveis referidas anteriormente.

Entrevista pré treino	
Guião de entrevista	1 – Qual serão os objetivos da sessão de treino de hoje?
	2 – Qual será a duração total da unidade de treino de hoje?
	3 – Quantos exercícios terá a unidade de treino de hoje?
	4 – Classifique cada um dos exercícios de treino segundo a taxonomia de Castelo (2010).
	5 – Quanto tempo de prática efetiva tenciona proporcionar na sessão de treino de hoje?
	6 – Qual a perceção subjetiva de esforço que pretende para cada um dos exercícios.

Tabela 14: Entrevista pré treino



5.3.3.2. Entrevista pós treino

Uma vez já apresentada a entrevista pré-treino, tornou-se importante aferir a situação percecionada pelos treinadores, desta forma construímos uma entrevista que foi aplicada após o treino, para que assim pudéssemos confrontar a situação percecionada pelo treinador com a situação efetivamente operacionalizada.

Entrevista pós treino	
Guião de entrevista	1 – Os objetivos que planeou para a sessão de treino de hoje foram alcançados?
	2 – Qual foi a duração total do treino de hoje?
	3 – Quantos exercícios operacionalizou na sessão de treino de hoje?
	4 – Fez alterações à sua metodologia de treino (tipologia de exercícios)? Se sim, quais?
	5 – Qual o tempo de prática efetiva pensa ter proporcionado aos seus atletas na unidade de treino de hoje? (em percentagem ou valor absoluto)
	6 – Qual a perceção subjetiva de esforço que pensa ter proporcionado aos seus atletas em cada um dos exercícios?

Tabela 15: Entrevista pós treino



5.3.3.3. Instrumento de observação propriamente dito

Dado que já tínhamos métodos para aferir tanto o planeamento como a situação percebida, surgiu a necessidade de contruir o presente instrumento de observação para codificarmos todas as unidades de treino observadas, de forma a aferir o que aconteceu efetivamente (a operacionalização do treino).

Instrumento de observação			
Tempo de prática motora efetiva		Tempo de não prática	
Tipo de prática	Código	Tipo de prática	Código
Exercício de preparação geral de velocidade	VEL	Instrução do Treinador	IT
Exercício de preparação geral de resistência	RES	Transição entre exercícios	TE
Exercício de preparação geral de força	FORC	Hidratação dos jogadores	HJ
Exercício de preparação geral de flexibilidade	FLE	Intervenção do treinador durante a prática	ITP
Exercício específico de preparação geral descontextualizado	DES	Desorganização durante o exercício	DE
Exercício específico de preparação geral manutenção da posse de bola	MPB	Bola fora ou falta de bolas durante a prática	BF
Exercício específico de preparação geral em circuito	CIR	Outra razão	OR
Exercício específico de preparação geral lúdico recreativo	LUD		
Exercício específico de preparação de finalização	FIN		
Exercício específico de preparação meta especializado	MESP		
Exercício específico de preparação padronizado	PADR		
Exercício específico de preparação sectorial	SEC		
Exercício específico de preparação esquemas táticos	ETAC		
Exercício específico de preparação competitivos	COMP		

Tabela 16: Instrumento de observação



Categorização do instrumento de observação

1- Tempo de prática motora efetiva, deve ser entendida como uma situação em que os jogadores realizam uma qualquer atividade segundo instrução do treinador, dentro do terreno de campo que esteja subordinado a um objetivo desportivo.

(I) - Exercícios de Preparação Geral – todos os exercícios que na sua realização não envolvem trabalho com bola, procurando desenvolver as capacidades condicionais de jogadores.

a) Exercício de preparação geral de resistência (RES) – todos os exercícios sem bola que têm como objetivo a melhoria da resistência.

b) Exercício de preparação geral de força (FORC) - todos os exercícios de treino sem bola que têm como objetivo o desenvolvimento da força.

c) Exercício de preparação geral de velocidade (VEL) – todos os exercícios sem bola que tenham como objetivo a melhoria da velocidade dos jogadores de futebol.

d) Exercício de Desenvolvimento da Flexibilidade (FLE) – todos os exercícios sem bola que pressuponham o desenvolvimento da flexibilidade.

(II) - Exercícios Específicos de preparação geral – este tipo de exercício já envolve trabalho com bola, no entanto não envolve a concretização do golo.

a) Exercício específico de preparação geral descontextualizado (DES) – são considerados todos os exercícios com bola, sem concretização do golo, sem identificação com a variante de situações que podem ocorrer durante situação competitiva.

b) Exercício específico de preparação geral manutenção da posse de bola (MPB) = são considerados todos os exercícios com bola, sem concretização do golo, que proporcionem o desenvolvimento da capacidade da equipa manter e circular a bola, privilegiando a segurança em detrimento do risco, existindo constrangimentos temporários que impedem a progressão ou o ataque à baliza adversária.

c) Exercício específico de preparação geral em circuito (CIR) – são considerados todos os exercícios com bola, sem a concretização do objetivo de jogo, em que são construídas um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações.



d) Exercício específico de preparação geral lúdico-recreativos (LUD) – são considerados todos os exercícios com bola, sem concretização do golo, que estimulam de forma mais descontraída, em divertimento e convivência, o desenvolvimento técnico e espírito de grupo.

(II) - Exercícios específicos de preparação – este método de treino, envolve um trabalho com bola e concretização do golo.

a) Exercício específico de preparação finalização (FIN) – são considerados todos os exercícios que envolvem trabalho com bola, e concretização do golo, exercícios esses, que criem condições favoráveis ao aperfeiçoamento da ação técnico-tática de remate (Finalização).

b) Exercício específico de preparação geral meta-especializado (MESP) – são considerados todos os exercícios que envolvam trabalho com bola, com concretização do golo, que potenciem as missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa, através da delimitação de espaços de atividade dos jogadores.

c) Exercício específico de preparação padronizados (PADR) – são considerados todos os exercícios com bola e concretização do golo, exercícios esses, que permitam o desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo, quer defensivamente ou ofensivamente.

d) Exercício específico de preparação sectorial (SEC) – são considerados todos os exercícios que envolvam trabalho com bola e com concretização do golo, com a equipa organizada por sectores, tendo em vista a sincronização das ações dos jogadores pertencentes ao mesmo sector ou interação com os demais sectores.

e) Exercício específico de preparação de esquemas táticos (ETAC) – são considerados todos os exercícios que envolvam trabalho com bola e concretização do golo, permitindo desenvolver a racionalização de comportamento e soluções em esquemas táticos, bolas paradas ou situações fixas de jogo.

f) Exercício específico de preparação competitivo (COMP) – são considerados todos os exercícios que envolvam trabalho com bola e concretização do golo, com escalas de aproximação à realidade do ponto de vista estrutural e funcional, idênticas às condições reais de competição.



2 - Tempo de não prática, é entendida como tempo de não prática qualquer momento em que não esteja a decorrer prática motora subordinada ao âmbito geral do treino, ou subordinada pelos treinadores.

a) Instrução do treinador (IT) – esta categoria é considerada sempre que o treinador apresenta ou esclarece os exercícios, antes do exercício acontecer.

b) Transição entre exercícios (TE) – nesta categoria considera-se tempo que decorre entre o final de um exercício e o início do exercício subsequente.

c) Hidratação dos jogadores (HJ) – nesta categoria considera-se o tempo de pausa no treino destinado à hidratação dos jogadores.

d) Intervenção do treinador durante a prática (ITP) – considera-se o tempo despendido pelos treinadores em interrupções dos exercícios tendo em vista correções, explicações, esclarecimento ou ajuste dos exercícios de treino no decorrer do exercício.

e) Desorganização durante o exercício (DE) – considera-se todas as paragens por situações de anarquia no treino ou correções de comportamentos, ou situações de indisciplina.

f) Bola fora ou falta de bolas (BF) – considera-se todo o tempo de não prática devido a reposição de bolas ou fornecimento de bolas para o normal desenvolvimento de exercícios.

g) Outra razão – considera-se todo o tempo de não prática despendido por qualquer outra razão não definida nas categorias mencionadas anteriormente.

Importa ainda referir, que estas categorias devem ser classificadas e quantificadas em termos temporais.

5.4. Tratamento estatístico

O tratamento estatístico foi feito com recurso ao *software* SPSS versão 24.0, de resto, como adiantado anteriormente. Para realizar o tratamento estatístico recorreremos ao teste paramétrico de *T de Student*.



5.5. Resultados

Chega-se então ao momento de apresentação dos resultados, para isso, propomos a divisão por tópicos, tendo em conta as variáveis em estudo.

Ainda antes de analisarmos os dados, esclarecer que os gráficos serão apresentados sob a forma de média, das diferenças entre ambos os momentos, situação planeada vs situação real e situação percecionada vs situação real.

Duração total:

Apesar de termos obtido dados em escala de razão, decidimos transformar estes dados em percentagem, pois, assim o leitor tem uma ideia mais exata do que as diferenças entre os momentos representam.

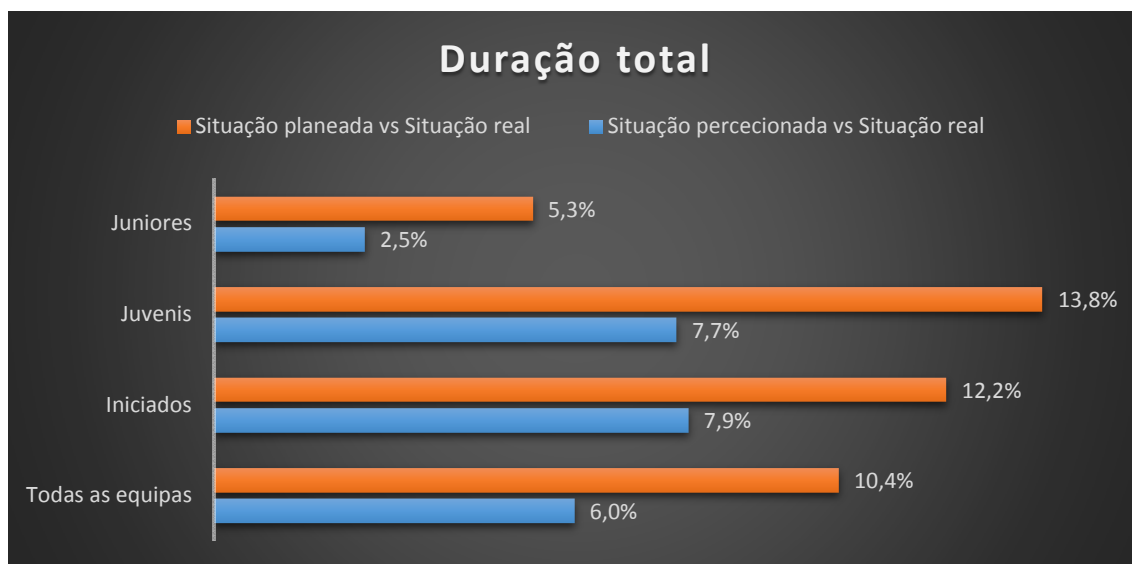


Gráfico 6: Duração total



Número de exercícios:

Dados apresentados em escala de razão.

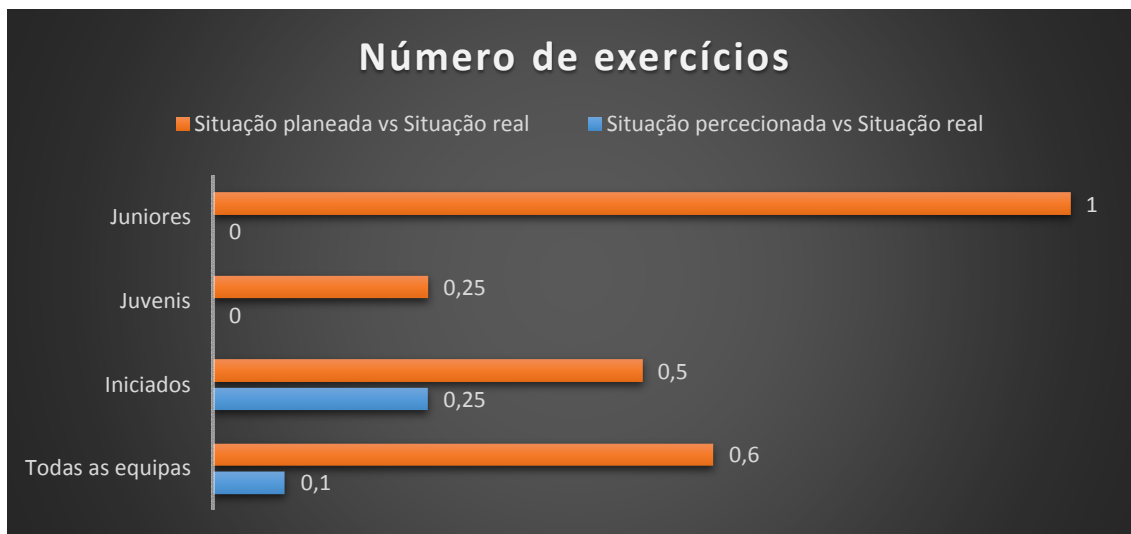


Gráfico 7: Número de exercícios

Tempos de prática:

Mais uma vez, os dados para a apresentação deste gráfico foram transformados em percentagens.

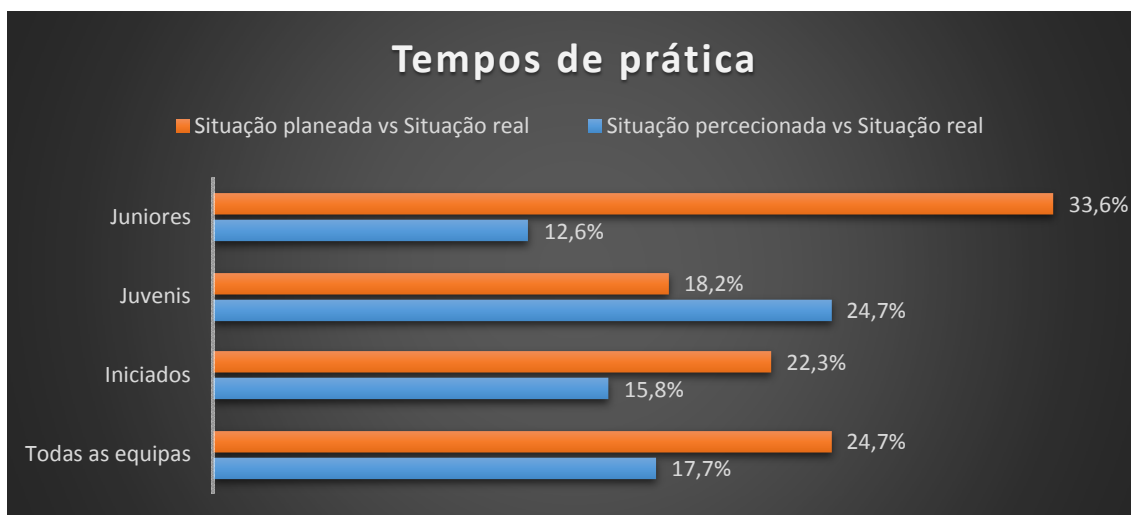


Gráfico 8: Tempos de prática



Noção percetiva relativa do esforço:

Valores apresentados em escala ordinal. Escala (0-10)

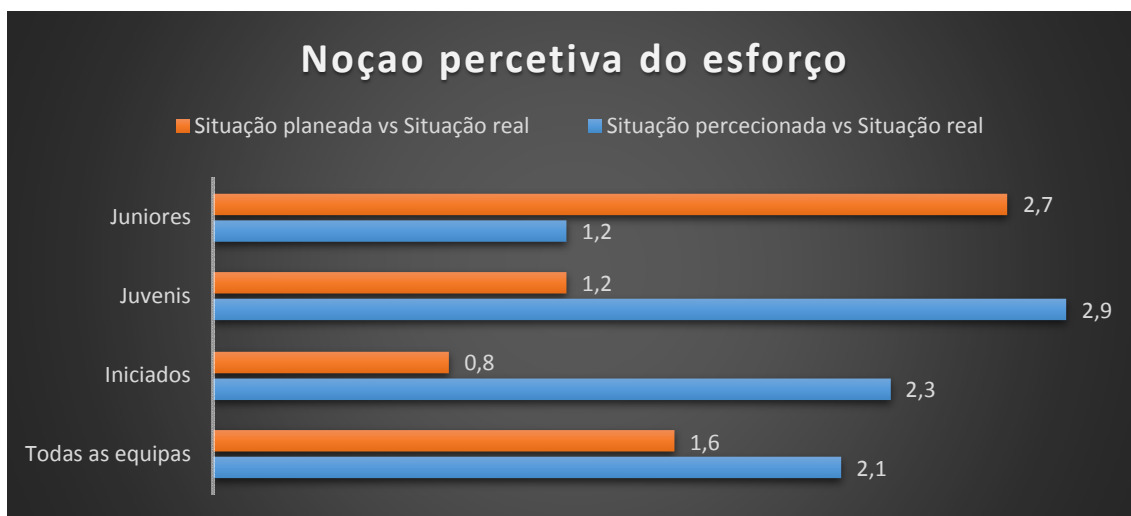


Gráfico 9: Noção percetiva do esforço

5.5. Discussão de resultados

Uma vez já apresentados os resultados, torna-se fundamental uma discussão dos mesmos, neste capítulo. Para essa discussão, propomos organizar a referida discussão por tópicos tendo em conta as variáveis em estudo.

Duração total de treino:

Podemos observar que os treinadores demoraram cerca de 10,4% mais do que tinham previsto inicialmente, no entanto, aperceberam-se disso, pois o valor da confrontação entre a situação percecionada e a situação real decresce para 6%. O que revela que os treinadores tiveram noção que tinham demorado mais tempo do que previam inicialmente, ainda assim, não conseguiram ter um perceção exata do tempo que demoraram a mais.

Embora neste capítulo com o decorrer da recolha de dados os treinadores foram tendo maior preocupação com este aspeto. Uma vez que as perguntas eram sempre iguais em todas as unidades de treino. E esta era uma variável que pelo menos ao nível perceção da mesma podem ter um maior controlo, alguns registando pelo menos a hora



que o treino acabava, daí também pode advir o decréscimo registado comparativamente à confrontação entre planeamento e operacionalização.

Número de exercícios:

Relativamente a este ponto, devemos fazer uma consideração inicial, os treinadores não eram responsáveis pelo planeamento de treino diretamente, quem tinha a responsabilidade de planejar os treinos era o coordenador técnico, pelo que, este apenas operacionalizavam o treino planeado, como tal, a possibilidade de mudança, adição ou remoção de exercícios de treino era limitada, podendo também ter sido um fator que influenciou os resultados.

Apesar das diferenças entre ambos os momentos terem sido quase nulas, verificamos uma média de 0,6 exercícios adicionados ou retirados em relação ao que tinham planeado. Situação que como afirma Castelo (2009), é perfeitamente natural, pois, o treino tem bastantes variáveis e por vezes surge a necessidade de adaptamos a nossa metodologia às necessidades imediatas da equipa.

No entanto, os treinadores tem uma ideia quase exata (0,1) do ocorrido, número de exercícios operacionalizados, apenas o treinador de iniciados não se apercebeu da diferença única de um exercício nas 12 sessões de treino observadas.

Tempos de prática

Este é sem dúvida o capítulo que apresenta maiores diferenças, quer na confrontação entre o planeamento e a operacionalização, quer na confrontação entre a situação percebida e o que verdadeiramente ocorreu.

Podemos verificar que os treinadores apresentam diferenças de quase $\frac{1}{4}$ de treino (24,7%) entre a situação planeada e a que efetivamente aconteceu. Ainda assim, todos os treinadores, exceto um, apresentam decréscimos significativos quando inquiridos sobre a sua auto-perceção, além disso, podemos ainda constatar um



decréscimo geral de 7 pontos percentuais. Ainda assim a sua perceção apresenta diferenças de quase 1/5 da duração total das unidades de treino.

Noção de perceção relativa de esforço

Neste capítulo também foram encontradas diferenças dignas de registo em ambos os momentos de confrontação.

Pela primeira vez neste estudo as diferenças entre a situação percecionada e operacionalização foram superiores comparativamente aos outros momentos confrontados, por tanto os treinadores revelaram algumas dificuldades em percecionar a noção de perceção relativa de esforço assumida pelos jogadores.

Voltamos a referir que apesar de termos recolhido os dados de noção de perceção relativa de esforço dos guarda-redes esta foi ignorada quer na apresentação dos gráficos quer nos resultados finais, pois tratava-se de um outlair, e uma vez que fizemos uma média entre os restantes 3 jogadores, a perceção relativa de esforço do guarda-redes contaminava os dados recolhido.

Devemos ainda salientar que foi a primeira vez que todos os jogadores presentes no estudo foram inquiridos sobre a sua perceção de esforço na sua vida desportiva, pelo que os resultados podem ter sofrido influência deste facto.

Ainda assim, diferenças de 2,1 e 1,6 são diferenças relativamente elevadas tendo em conta que se tratou de uma escala de 0-10.



5.6. Recomendações

Como afirma Castelo (1994), pretende-se que o processo de intervenção (treino) decorra cada vez com mais reflexão metódica e organizada da análise do conteúdo do jogo, por isso considera-se importante que este processo de investigação também respeite este princípio, como tal iremos apresenta algumas recomendações para futuros estudos no mesmo âmbito.

Observação de apenas uma unidade de treino por equipa:

Considera-se que a amostra de 12 unidades de treino seja mais que suficiente para obter dados fidedignos nesta temática. No entanto se recorrermos a uma observação de um número de equipas reduzido, corremos o risco dos dados sofrerem alterações às condições naturais, uma vez, que os inquiridos podem ter maior preocupação relativamente aos conteúdos sobre os quais são inquiridos.

Avaliação individual (apenas um jogador), na temática de perceção relativa de esforço e tempo de prática

Considera-se que estes instrumentos possam ser usados para futuros estudos nesta área ou até mesmo para práticas informais, tendo em vista a evolução e controlo do treinador nas temáticas tratadas pelo estudo. No entanto cremos que este instrumento possa ser utilizado para aferir o nosso planeamento e perceção sobre apenas um jogador.



5.7. Conclusões

Uma vez já elencados todos os aspetos pertinentes neste estudo, chega-se ao momento de aferirmos as hipóteses que se verificaram neste estudo.

Relativamente à variável de duração total de treino verificaram-se as duas hipóteses nulas, ou seja não existem diferenças entre o a situação planeada e situação real, ou mesmo acontecendo em relação à situação percecionada.

Quanto ao capítulo de número de exercícios também se verificou a ocorrência da hipótese nula, ou seja, não foram encontradas diferenças entre os momentos em confronto, relativamente ao número de exercícios. Pelo que, se confirmam ambas as hipóteses nulas.

Já na temática de tempo de prática assistimos a uma mudança de paradigma, constatamos diferenças quer na confrontação entre situação planeada e operacionalização, quer na confrontação entre situação percecionada e situação real. Assim, confirmam-se ambas as hipóteses operacionais.

Uma vez mais, na variável de noção relativa da perceção de esforço também se confirmam diferenças entre ambos os momentos em confrontação. Pelo que, se confirma a ocorrência das duas hipóteses operacionais neste capítulo.



6. Bibliografia

- **Baker, J., Horton, S. Robertson-Wilson, J., Wall, M. (2003).** *Nurturing sport expertise: factors influencing the development of the elite athlete.* Journal of Sports Science and Medicine, 2, 1-9.
- **Bayer, C. (Ed.). (1994).** *O ensino dos jogos desportivos colectivos.* Lisboa: Dinalivro.
- **Castelo, J. (Ed.). (2004).** *Futebol - Organização dinâmica do jogo.* Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- **Castelo, J., (2009).** *Futebol - Organização Dinâmica do jogo (3ª ed.).* Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia
- **Castelo, J. (2010).** *Futebol – Conceção e prática de exercícios específicos de treino.* Apontamentos distribuídos pelo Professor Jorge Castelo no Curso de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BASIC. Guarda: AF.
- **Côté, J., Salmela, J., Baria, A., & Russel, S. (1993).** *Organizing and interpreting unstructured qualitative data.* The Sport Psychologist, 7, 127-137
- **Cunha, F. (2004)** – *correlação entre vitórias e passes errados no futebol profissional.* Edfdesportes. Ano 9, Nº 62.
- **Cunha, G. B. (2008).** *Análise da auto-percepção dos treinadores de futebol no domínio dos conhecimentos e competências profissionais e no reconhecimento das necessidades de formação.* Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto
- **Dias, A. (2009).** *O Modelo de jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de futebol – Estudo da congruência da transição defesa-ataque da equipa do FC Porto a partir das perspetivas do treinador Jesualdo Ferreira e do jogador Lucho Gonzalez.* Dissertação de licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- **Faria, F. (2010).** *Exercícios de treino para as situações fixas de jogo: Cantos defensivos – Caracterização dos exercícios de treino.* Dissertação de Mestrado. Rio Maior: ESDRM-IPS.



- **Farias, C. (2007).** *A intervenção Pedagógica do conteúdo do treinador de futebol. Estudo aplicado em treinadores licenciados e não licenciados em educação física nos escalões de escolinhas e infantis.* Dissertação de mestrado apresentada à faculdade de desporto da Universidade do Porto.
- **Garganta, J. (2000).** *Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos.* *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XIV(2), 5-14.
- **Lucas, J. (2001).** *Comparação entre a conceção do treinador e a perceção dos jogadores, face à prestação tática, individual e coletiva – Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Juniores A.* Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre. Lisboa: FMH-UTL;
- **Maia, E. (2010).** *Um treinar para um jogar – O planeamento e realização de uma época desportiva – Juvenis A do Varzim SC.* Relatório de estágio profissionalizante para obtenção de mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- **Matvéiev, L. P. (1986).** *Fundamentos do Treino Desportivo.* Lisboa: Horizonte da Cultura Física.
- **Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G. & Pereira, F. (2009).** *A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol.* *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo. 23, 1, 25-38.
- **Mesquita, I. (1997).** *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos.* Lisboa: Livros Horizontes
- **Oliveira, J. (2004).** *O conhecimento específico do futebol.* Dissertação de mestrado. Porto: FCDEF-UP;
- **Quintal, I. Louro, H. Loureiro, N. (2015).** *Dimensões pedagógicas do treinador de futebol, planeamento versus situação real | situação real versus percepção.*
- **Quintal, I. Louro, H. Loureiro, N. (2015).** *Dimensões pedagógicas do treinador de futebol, planeamento versus situação real | situação real versus percepção, construção e validação do instrumento.*



- **Pacheco, R. (2002).** *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição. Estudo comparativo de treinadores da 1^a liga e da 2^a divisão-B no escalão de seniores masculinos.* Tese de Mestrado na FCDEF-UP. Porto;
- **Santos, A. (2003).** *Análise da instrução na competição em futebol – Estudo das expectativas e dos comportamentos dos treinadores da 2^a Divisão B, na preleção de preparação e na competição.* Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.
- **Santos, P. (2006).** *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga.* Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.
- **Santos, F., Sequeira, P., Rodrigues, J. (2012),** *A comunicação dos treinadores de equipas infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição.* Motriz, Rio Claro, V.18 n.2 p.262-272.
- **Santos, F., Sequeira, P., Lopes, H., Rodrigues, J. (2012),** *O comportamento de instrução dos treinadores jovens de futebol em competição.* Centro de investigação em qualidade de vida (CIEQV), escola superior de desporto de Rio Maior, Unidade de investigação do instituto politécnico de Santarém, Universidade da Madeira, Centro de investigação em desporto, saúde e desenvolvimento humano (CIDESD), Portugal.
- **Santos, F., Sarmiento, H., Louro, H., Lopes, H., Rodrigues, J. (2010).** *Detecção de T-patterns em treinadores de futebol em competição.* Centro de investigação em qualidade de vida (CIEQV).
- **Santos F., Louro, H., Lopes, H., Rodrigues, J. (2012).** *Relação entre expectativas e percepção de treinadores futebol sobre o conteúdo da instrução em competição.* Centro de investigação em qualidade de vida (CIEQV), escola superior de desporto de Rio Maior, Unidade de investigação do instituto politécnico de Santarém, Universidade da Madeira, Centro de investigação em desporto, saúde e desenvolvimento humano (CIDESD), Portugal.



- **Santos, F., Pinheiro, V. (2014)**, *relação entre a percepção dos treinadores de jovens futebolista e o comportamento de instrução dos atletas em competição*. Centro de investigação em qualidade de vida (CIEQV), Portugal.
- **Sousa, J. (2010)**. *A tomada de decisão em jovens futebolistas: O momento de transição defesa-ataque*. Dissertação de mestrado. Coimbra: FCDEF-UC.
- **TEODORESCU, L. (1985)** Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.



8. Anexos

Anexo V




Regras e tarefas










Regras

Para que consigamos perceber melhor o contexto e organização do Sporting de Braga, no âmbito do futebol de formação torna-se importante percebermos as regras que o clube impõem aos seus atletas e funcionários, para esta análise sugere-se uma análise por fase, ou seja, por varias temáticas como ficaremos a perceber abaixo.

Regras de convocatória:









-  Apenas podem ser convocados jogadores que realizaram todos os treinos;
-  A convocatória deve ser apresentada no último treino da semana (sexta-feira) perante todo o grupo;
-  Em jogo em casa devem comparecer todos os jogadores, mesmo os não convocados;

Regras da equipa:

-  Os jogadores só podem faltar aos treinos ou jogos, após terem sido avaliados pelo fisioterapeuta do clube;
-  Mesmo lesionados devem comparecer ao treino para realizarem trabalho complementar;
-  Em caso de atraso de treinadores ou jogadores, estes estão sujeitos a uma multa;
-  Em jogos e treinos é nomeado um jogador responsável para contabilizar equipamentos de treino e de jogo;
-  Em caso de perda de material, ou danificação do mesmo, esse jogador deve comunicar a um dos treinadores;
-  Os jogadores devem ir buscar o seu equipamento pelo menos 30 minutos antes da hora de treino;
-  Em caso de comportamentos indesejados por parte dos pais, quem deverá ser submetido a castigo é o próprio filho (atleta da equipa).



Regras dos treinadores:

-  Devem operacionalizar o treino consoante foi definido pelo coordenador técnico da formação;
-  Devem estar presentes no campo de treinos 30 minutos antes do treino;
-  O delegado de jogo é responsável por todas as tarefas referentes à ficha de jogo e logística do jogo;
-  Em caso de não haver lugares disponíveis no autocarro, o treinador estagiário não irá com a equipa a jogos fora;
-  Comparecer às reuniões técnicas semanais;
-  Realização das tarefas referidas no capítulo anterior;
-  Fazer com que as regras definidas sejam cumpridas;
-  No caso de surgir algum problema na equipa deve ser comunicado ao coordenador executivo da formação.



Anexo X

Plano de unidade de treino



S. C. Braga

Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Unidade de treino 34

24 de Setembro de 2015

Camélias nº1

Resistência específica – duração de contracção

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Diogo Barros
Carlos Pimenta
Igor Quintal

67 min. 00seg.



Cáu limpo, Vento fraco

Plano de treino

Aquecimento

16'

Passé em 2 quadrados

Exercício Específico de Preparação Geral descontextualizado | Complementar específico

Dominante Activação metabólica em regime de passe recepção

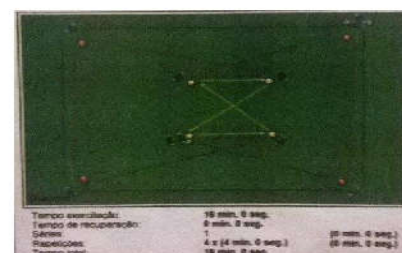
Objectivo: Activação metabólica, passe recepção, combinações tácticas

Espaço: 10x10+ 20x20 | Número: 12 jogadores

Orgânica: jogadores do quadrado de fora fazem passes entre si (por ordem da figura), o mesmo acontecendo com o quadrado de dentro. Condicionantes: duas bolas, introdução da combinação táctica.

Critérios de êxito: intensidade, passe recepção, combinação táctica

Feedback: direccionado para o passe recepção, intensidade, cabeça levantada antes do passe, recepções activas.

GR em trabalho específico

Parte principal

14'

Passé em sistema com finalização 2 avançados

Exercício Específico de Preparação específica metaespecializado | Fundamental fase I

Dominante organização ofensiva em regime de velocidade específica

Objectivo: organização ofensiva, finalização.

Espaço: ½ campo | Número: 12 jogadores

Orgânica: jogadores distribuídos pelos cones fazem passes como esta na figura, o ultimo faz cruzamento para que os dois avançados finalizem.

Critérios de êxito: finalização, passe recepção.

Feedback: cabeça levantada, recepção activa, postura de remate, recepção activa

Exercício em espelho

8'

jogo de posição dentro dos sistema de jogo

Exercício Específico de Preparação específica sectorial | Complementar específico

Dominante organização ofensiva em regime de resistência específica

Objectivo: organização ofensiva, organização defensiva, transições

Espaço: 20x15m | Número: 24 jogadores

Orgânica: joga-se numa situação de 5x3 as 2 equipas com 3 vão alternando a função defensiva ofensiva em função a capacidade de manter a posse de bola.

Critérios de êxito: passe recepção, princípios de jogo ofensivos e defensivos, combinações tácticas.

Feedback: direccionado para o passe recepção, combinações tácticas, princípios de jogo, comunicação.

GR em trabalho específico

Plano de treino – S.C. Braga Igor Quintal - I



S. C. Braga

Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Unidade de treino 34

24 de Setembro de 2015

Camélias nº1

Resistência específica – duração de contracção

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Dlgo Barros
Carlos Pimenta
Igor Quintal

67 mln. 00seg.



Céu limpo, Vento fraco

Plano de treino

14'

Construção 1ª fase sob pressão adversário

Exercício Específico de Preparação específica sectorial | Fundamental Fase II

Dominante primeira fase de construção em resistência específica

Objectivo: primeira fase de construção sob pressão.**Espaço:** ¾ de campo | **Número:** 24 jogadores**Orgânica:** dois sectores defensivos, apenas um com bola, sofre oposição de 5 jogadores, tentando passar para o lado contrario. Se o ataque recuperar a bola pode finalizar.**Critérios de êxito:** combinações tácticas, jogar em segurança, largura, coberturas ofensivas**Feedback:** direccionado para princípios de jogo, combinações tácticas, intensidade.

14'

Organização defensiva sectorial e intersectorial

Exercício Específico de Preparação específica sectorial | fundamental fase III

Dominante transição defensiva em regime tensão contracção

Objectivo: organização defensiva**Espaço:** ¾ de campo | **Número:** 24 jogadores**Orgânica:** 10 x 10+gr, equipa sem gr marca golos nas mini balizas**Critérios de êxito:** princípios de jogo, rotinas do MJ**Feedback:** direccionado para as rotinas do MJ, princípios de jogo

Retorno à calma

5'

Alongamentos

Exercício Específico de Preparação Geral Descontextualizado | Complementar

Dominante Retorno à calma

Objectivo: Retorno à calma, para que os jogadores não tenham uma paragem repentina do organismo.**Orgânica:** alongamentos estáticos.**Critérios de êxito:** contestantes correcções das posturas e feedback motivacional para que eles comprem com o que se pede.



S. C. Braga

Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Unidade de treino 34

24 de Setembro de 2015

Camélias nº1

Resistência específica – duração de contracção

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Dlgo Barros
Carlos Pimenta
Igor Quintal

67 mln. 00seg.



Céu limpo, Vento fraco

Plano de treino

Dados extra

Material: 16 cones, pinos, 3 balizas, 30 bolas, 12 coletes amarelos, 12 coletes verdes.

Jogadores: 24 jogadores de campo, 2 guarda-redes.

Apos término do treino jogadores entram no lago durante 6 minutos (crioterapia).

Plano de treino – S.C. Braga Igor Quintal - 3



Anexo Y

Plano de microciclo



S. C. Braga

Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase I

MICROCICLO 8

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal
Diogo Barros

12 Set – 18 Set
UT 29 - UT32

Plano de microciclo

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
UT		UT29	UT30	UT31	UT32		
Objetivo		Força específica – tensão contração	Força resistente	Resistência específica	Velocidade específica		
Aquecimento		Força transformação	Passé em losango III	Passé ao GR em regime resistente	Meinho cone livre		
		Ativação/ força específica	Ativação/ combinação direta	Ativação, passe	Ativação, velocidade		
		Descontextualizado	Descontextualizado	Descontextualizado	Descontextualizado		
Exercício 1	Folga	Meinho 10x2 com transição	Construção curta largura profundidade	Jogo sistema de jogo	Passé frontal com receção orientada	Folga	Santa Maria
		Transição defensiva / tensão contração	Transição def, 1ª fase de construção	Sistema de jogo resistência específica	Passé/ receção orientada		
		MPB	Padronizado	MPB	Descontextualizado		
Exercício 2		Posse de bola 4x2+4	Organização defensiva 4x4	Jogo das transições +finalização	Combinações ofensivas em sistema gr 10x10+gr		
		Varição do CJ, transição def, tensão contração	Organização defensiva, princípios de jogo	Transições finalização	Organização defensiva e ofensiva, circulações táticas		
		MPB	Metaespecializado	Finalização	Padronizado		
Exercício 3		Torneios de jogos reduzidos	Jogo posicional 6x4+gr	Ataque 8x4+GR com saídas rápidas 3x2+gr	Jogo Gr +10x10+gr com esquemas táticos		
		Tensão contração, desenvolvimento técnico-tático	Organização da linha defensiva, pressão alta	Ataque rápido, transições	Esquemas táticos		
		Competitivo	Sectorial		Esquemas táticos		



S. C. Braga **Época 2015/2016**

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase I

MICROCICLO 8

12 Set – 18 Set

UT 29 - UT32

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal
Diogo Barros

Plano de microciclo

Exercício 4		Jogo dos aias					
			Consolidação de conteúdos				
Retorno à calma			Competitivo				
		Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos		
		Retorno à calma	Retorno à calma	Retorno à calma	Retorno à calma		
		EPG	EPG	EPG	EPG		



Anexo H

Plano de Mesociclo



S. C. Braga Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase I

Mesociclo 3

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal
Diogo Barros

28 Set – 8 Nov

UT 37 - UT59

Plano de Mesociclo

Microciclo 10

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT37	UT38	UT38	UT39	Folga	Gil Vicente (C) J6
	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica	Tático-estratégico		

Microciclo 11

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT40	UT41	UT42	UT43	Folga	Barroselas (F) J7
	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica	Tático-estratégico		

Microciclo 12

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT44	UT45	UT46	UT47	Folga	Vianense (C) J8
	Força específica	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica		

Microciclo 13

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT48	UT49	UT50	UT51	Folga	Merlinense (F) J9
	Força específica	Resistência específica	Resistência específica	Velocidade específica		

Microciclo 14

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT52	UT53	UT54	UT55	Folga	Palmeiras (C) J10
	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica	Tático-estratégico		

Microciclo 15

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT56	UT57	UT58	UT59	Folga	Bragança (F) J11
	Força específica	Resistência específica	Velocidade específica	Tático-estratégico		



Anexo K

Plano de

Macro ciclo



S. C. Braga

Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase III

Macroциclo – Fase Final

Miguel Santos
 Ricardo Gomes
 Clemente Pimenta
 Igor Quintal
 Diogo Barros

27 Mar – 15 Mai

UT 132 - UT158

Plano de Macroциclo

Mesociclo 1ª Volta	Microциclo 38						
	28 Mar	29 Mar	30 Mar	31 Mar	1 Abr	2 Abr	3 abr
Folga	UT132	UT133	UT134	UT135	Folga	Palmeiras Sub-17 (F)	
Mesociclo 1ª Volta	Microциclo 39						
	4 Abr	5 Abr	6 Abr	7 Abr	8 Abr	9 Abr	10 Abr
Folga	UT136	UT137	UT138	UT139	Folga	Benfica (F)	
Mesociclo 1ª Volta	Microциclo 40						
	11 Abr	12 Abr	13 Abr	14 Abr	15 Abr	16 Abr	17 Abr
Folga	UT 140	UT141	UT142	UT143	Folga	Belenenses (C)	
Mesociclo 1ª Volta	Microциclo 41						
	18 Abr	19 Abr	20 Abr	21 Abr	22 Abr	23 Abr	24 abr
Folga	UT144	UT145	UT146	UT147	Folga	Sporting (F)	
Mesociclo 2ª Volta	Microциclo 42						
	25 Abr	26 Abr	27 Abr	28 Abr	29 Abr	30 Abr	1 Mai
Folga	UT148	UT149	UT150	UT151	Folga	Benfica (C)	
Mesociclo 2ª Volta	Microциclo 43						
	2 Mai	3 Mai	4 Mai	5 Mai	6 Mai	7 Mai	8 Mai
Folga	UT152	UT153	UT154	UT155	Folga	Belenenses (F)	
Mesociclo 2ª Volta	Microциclo 44						
	9 Mai	10 Mai	11 Mai	12 Mai	13 Mai	14 Mai	15 Mai
Folga	Folga	UT156	UT157	UT158	Folga	Sporting (C)	



Anexo Y

Relatório de treino



objetivos planeados vs objetivos alcançados:

Relativamente aos objetivos físicos creio que não foram alcançados numa primeira fase, dado que na minha opinião os primeiros exercícios não estavam concebidos para o efeito nos primeiros exercícios apensar de considerar que conseguimos alcançar os nossos objetivos físicos de forma eficiente nos últimos exercícios.

Relativamente aos objetivos técnico-táticos, creio que conseguimos atingir de forma bastante eficiente embora, como já referi em treinos anteriores, os objetivos técnico-táticos são definidos por mim na conceção dos planos de treino, pelo que podem sofrer alguma adulteração.

Dimensão instrução:

- ✓ Instrução clara e objetiva;

Pareceu-me que tivemos uma instrução clara e objetiva, aliada a alguma experiencia anterior, dado que este treino foi idêntico a o anterior da semana passada, pelo que isso favoreceu os jogadores e os treinadores na instrução dos exercícios.

- ✓ Feedback relativamente ajustado;

Na minha ótica, o nosso feedback foi ajustado às circunstâncias do treino de um modo geral.



- ✓ Emissão excessiva de feedback negativo;

A mim parece-me que o treinador principal emite feedback negativo em demasia, ma vez que não referiu uma única vez algo que os jogadores tenham feito bem hoje, e isso em termos psicológicos pode afetar os jogadores.

- ✓ Controlo eficaz dos objetivos dos exercícios;

Posicionamos o nosso feedback de maneira a que os jogadores fossem ao encontro dos objetivos que pretendíamos em todos os exercícios.

Dimensão Gestão:

- ✓ Gestão dos jogadores ajustada de uma forma geral;

Julgo que de uma forma geral a gestão dos jogadores foi ajustada, uma vez que tivemos em conta sempre as características dos exercícios e dos jogadores, para que assim conseguíssemos geri-los da melhor forma, para assim atingirmos uma maior consistência no alcançar dos nossos objetivos.

- ✓ Sempre os mesmos jogadores que fica de fora do exercícios quando isso é incontornável;

No entanto creio que são sempre os mesmos jogadores que ficam de fora dos exercícios quando isso é um facto incontornável, e isso já se nota na motivação dos jogadores e através de um ou outro comentário.

- ✓ Ter as equipas previamente definidas;

Creio uma vez mais, que se tivéssemos as equipas previamente definidas teríamos uma sessão de treino bastante mais dinâmica e com menos perdas de tempo.

- ✓ Águas junto ao local do treino;

Parece-me que colocarmos as águas junto ao local de treino foi uma estratégia que nos permitiu ter um processo de treino mais fluido, dinâmico, dado que poupamos algum tempo nas transições de exercícios.



- ✓ Material previamente montado;

Ao termos todo o material dos exercícios montado quase antes do treino, e o que não estava montado, montamos antecipadamente, facto bastante positivo relativamente à nossa gestão do treino.

- ✓ Gestão da equipa técnica;

Neste treino delegamos funções diferentes em cada exercício o que me pareceu positivo embora em alguns exercícios um treinador tivesse a intervir por cima do outro, algo que considero não ser tao positivo.

Dimensão Clima/gestão:

- ✓ Liderança forte;

A equipa técnica tem uma liderança forte, não permitindo aos jogadores, muita liberdade para que estes possam causar alguns problemas quer entre jogadores quer ao próprio treino.

- ✓ Sem quaisquer problemas;



Avaliação individual dos exercícios e Estratégias de melhoria:

Neste capítulo irei, aprofundar um pouco mais a forma com decorreram os exercícios, individualizando-os, e identificando aquelas que para mim podem ser algumas estratégias de melhoria.

Relativamente ao primeiro exercício pareceu-me ajustado tendo em conta os objetivos que pretendíamos, no entanto para desenvolver a comunicação entre jogadores deveríamos tê-los obrigado a chamar pelo nome do colega a quem passam a bola.

O segundo exercício pareceu-me ajustado relativamente aos objetivos que tínhamos no entanto penso que poderíamos dar mais poder de decisão aos jogadores e não fazer um exercício tao mecanizado, através de poderem ser eles a decidir a circulação de bola que queriam fazer ou se poderão movimentar das posições..

Já o terceiro exercício uma vez mais pareceu-me adequado aquilo que eram os nossos objetivos.

No quinto e sextos exercícios não tive a oportunidade de ver uma vez que estava a realizar trabalho específico com três jogadores.

Já o retorno à calma correu sem qualquer sobressalto, sendo que temos de estar sempre atentos aos jogadores, se não eles não fazem os alongamentos, bem como bastantes correções às posturas dos jogadores, porque estes estão sempre prontos para fazer batota ou mesmo não saberem fazer corretamente, como tal considero que seja sempre importante ter um controlo rigoroso neste capítulo.



A minha intervenção:

No primeiro exercício tive a responsabilidade de assumir uma das estações, o mesmo se sucedeu no segundo e terceiro exercício. Já no quarto e quinto exercícios estive a realizar trabalho específico com três jogadores.

Penso que a minha intervenção ao longo do tempo tem vindo a crescer, e isso é notório uma vez que tenho cada vez mais responsabilidade de intervenção no treino, que julgo que seja pela qualidade que tenho tido ao longo do tempo, e creio que hoje não foi exceção.

Importa ainda referir que antes do treino estou encarregue de levar o material para o campo e montar o campo, para a realização da unidade de treino, função que sou auxiliado pelos meus colegas de equipa técnica (treinadores adjuntos).

**Balanço:**

Creio que esta sessão de treino foi positiva, tendo em conta que conseguimos atingir a maioria dos nossos objetivos. No entanto não posso deixar de sublinhar aquele que me parece o ponto mais negativo desta sessão de treino, que foi o facto de quando tem de ficar jogadores de fora dos exercícios serem sempre os mesmos, e com isso corremos o risco de perdermos o jogador, podendo ser através da sua saída, o mesmo através de desmotivação, e creio que podemos precisar deles e eles não darem a resposta que queremos caso esta gestão não seja feita de outra forma.



Anexo J

Relatório de microciclo



S. C. Braga **Época 2015/2016**

Iniciados A – Sub 15

Período transitório

MICROCICLO 44

30 de Maio – 5 Junho

UT 176 – UT 178

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal

Relatório de Microciclo

1. OBJETIVOS

Neste capítulo pretende-se enquadrar o leitor com os objetivos de microciclo, para isso iremos descortinar os objetivos gerais de cada treino presente no referido microciclo.

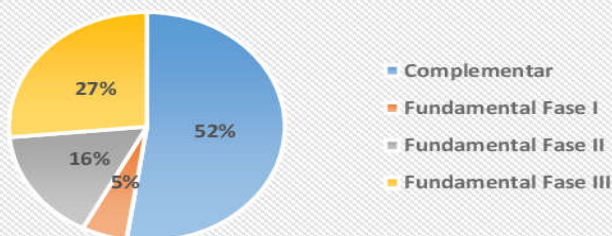
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	UT176 Força específica – tensão contração	UT 177 Resistência específica – duração de contração	Folga	UT178 Tático estratégico	Folga	Folga

2. CONTEÚDOS FORMATIVOS

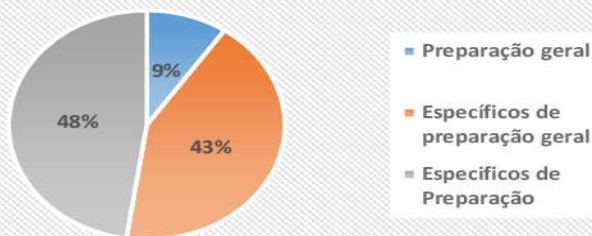
Neste capítulo pretende elucidar o leitor para os conteúdos formativos abordados durante as unidades de treino. Neste sentido propõem-se numa primeira instancia classificar os exercícios segundo a taxonomia de Queiroz (1986), e Castelo (2004). Em seguida faremos uma análise mais profundada acerca dos objetivos concretos de cada um dos exercícios.

Classificação contabilizada em unidade temporal.

Taxonomia (Queiroz, 1986)

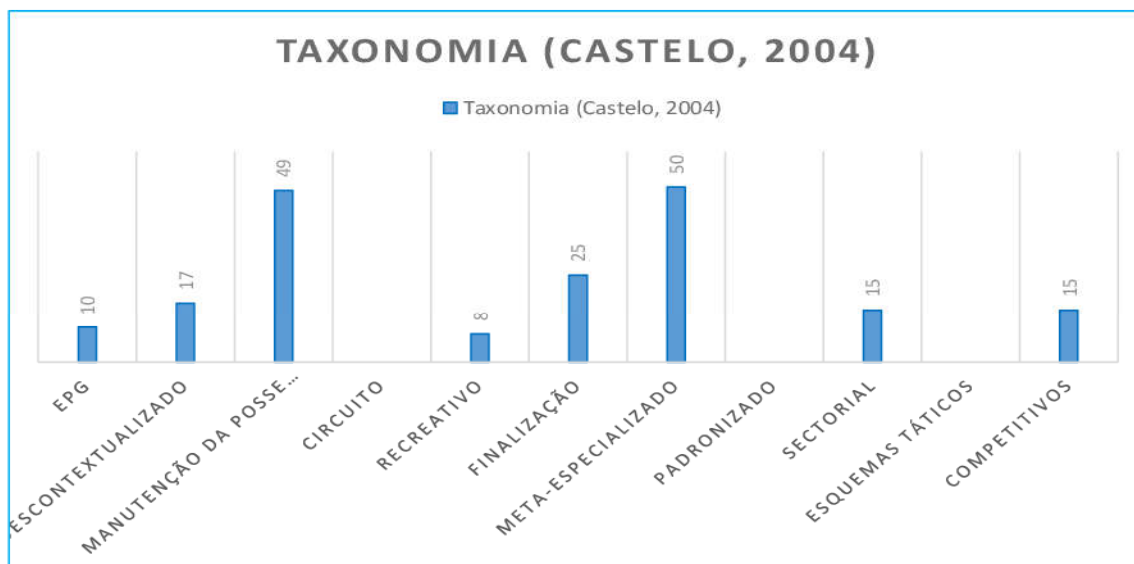


Taxonomia (Castelo, 2004)




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

Neste microciclo podemos observar que dedicamos metade do nosso tempo de treino a exercícios complementares, ou seja exercícios sem finalização, no entanto apenas 9% do nosso tempo de treino esta semana foi sem bola.



Podemos observar que grande parte dos exercícios sem finalização referidos anteriormente são exercícios de manutenção da posse de bola. Já os exercícios com maior identidade com o jogo, apostamos mais em exercícios meta especializados. Outro tipo de exercícios que dedicamos algum tempo foi exercícios de finalização, de forma a compensar o tempo dedicamos a exercícios sem finalização. Neste microciclo optamos por não operacionalizar nenhum exercício em circuito, padronizado e esquemas táticos.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15


Faremos agora então, a referida análise aos objetivos de cada exercício. Embora cada exercício possa ter diversos objetivos, iremos focar apenas os objetivos principais de cada exercício, tendo menos incidência sobre os objetivos complementares dos exercícios.

UT176:

Escada: aquecimento/ coordenação

Passé em losango I: passe/ combinações táticas (analíticas)

Posse de bola 4x2+4: transição defensiva/ ofensiva

Organização linha defensiva (pressão e linha de 3 cobertura): organização da linha defensiva princípios de jogo específicos de contenção e cobertura defensiva

Jogo dos cruzamentos para estimular agressividade e jogo aéreo: finalização através de cruzamento (jogo aéreo)

Treino holandês: primeira e segunda fase de construção

UT177:

Mobilidade segmentar I: Aquecimento

Passé em Y duplo: passe/ receção, combinações táticas (analíticas)

Finalização 4 cantos: finalização

Posse de bola (5x5) + (5x5): capacidade de manutenção e circulação da bola

Jogo dos 4 sectores e dos 3 corredores: ocupação racional do espaço

UT178:

Jogo dos pares: aquecimento, recreação

Passé frontal com receção orientada: receção orientada

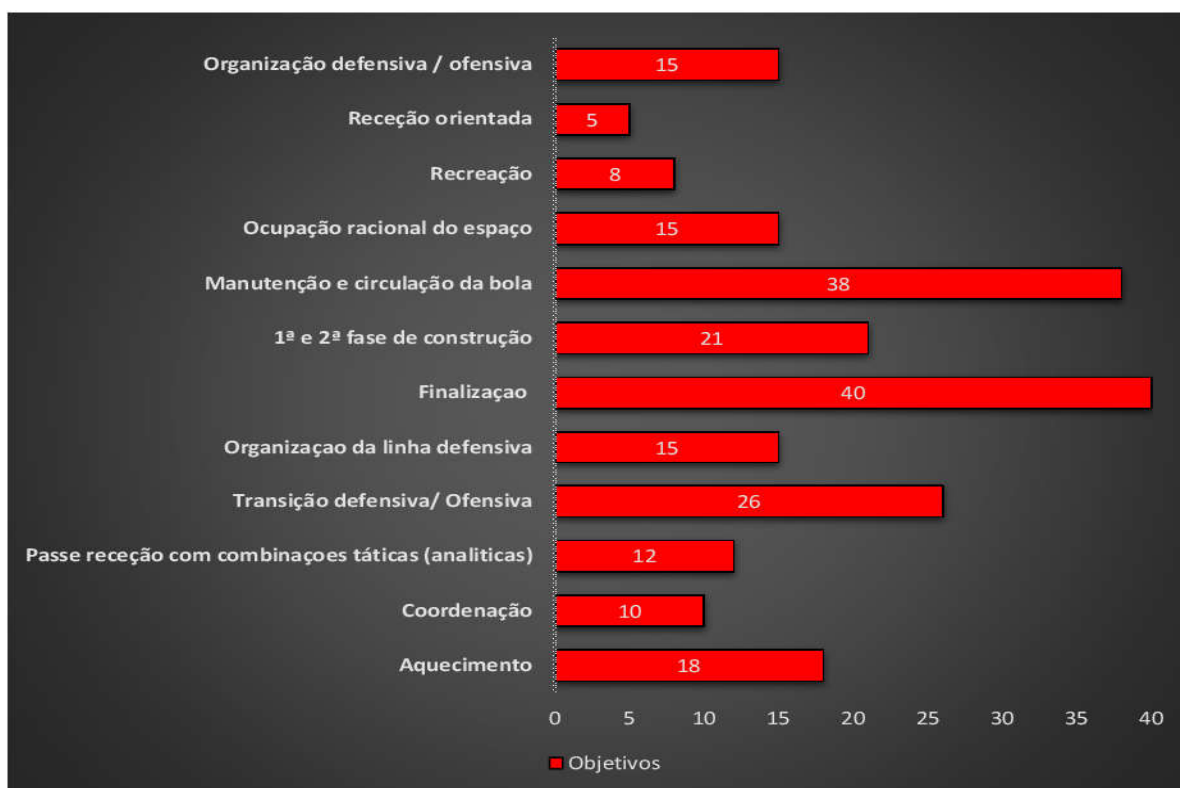
Finalização – progressões com transição: finalização e transições

Posse de bola posicional (8x8)+4: capacidade de manutenção e circulação da bola

Organização coletiva (10x9) + TO (2x1+GR): organização ofensiva e defensiva



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15



Neste microciclo tivemos maior incidência nos objetivos de manutenção e circulação da posse, finalização e transições. No entanto se tivermos em conta uma análise mais global verificamos que tivemos maior ocorrência de exercícios com objetivos de treino dos 4 momentos do jogo, e da manutenção de posse de bola, embora de forma analítica.





IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

2.1 OBJETIVOS FÍSICOS

UT176 (Força específica – tensão contração):

Escada: ativação metabólica

Passé em losango I: velocidade específica

Posse de bola 4x2+4: velocidade específica

Organização linha defensiva (pressão e linha de 3 cobertura): resistência específica

Jogo dos cruzamentos para estimular agressividade e jogo aéreo: força específica

Treino holandês: resistência específica

UT177 (resistência específica):

Mobilidade segmentar I: Ativação metabólica

Passé em Y duplo: velocidade específica

Finalização 4 cantos: velocidade específica

Posse de bola (5x5) + (5x5): velocidade resistente

Jogo dos 4 sectores e dos 3 corredores: resistência específica

UT178 (tático estratégico):

Jogo dos pares: ativação metabólica

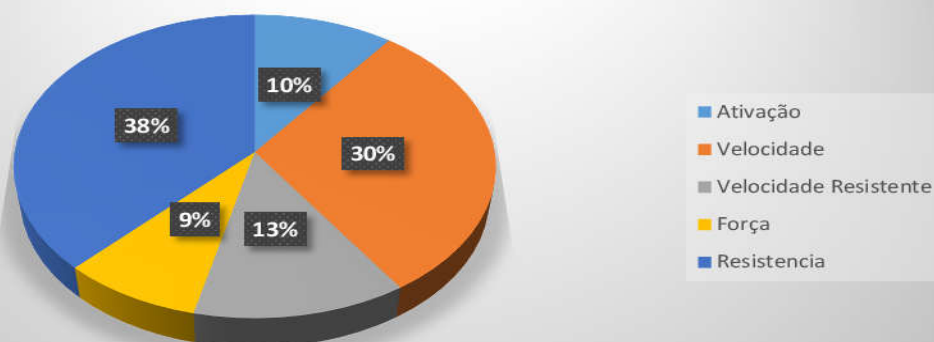
Passé frontal com receção orientada: velocidade específica

Finalização – progressões com transição: velocidade específica

Posse de bola posicional (8x8)+4: resistência específica

Organização coletiva (10x9) + TO (2x1+GR): resistência específica

Objetivos



Relatório de Microciclo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15**

Podemos observar que dedicamos mais tempo em exercícios em regime de velocidade específica e resistência específica. E apesar de termos planeado uma unidade de treino dedicada à força, apenas dedicamos 9% do nosso tempo de treino a exercícios em regime de força específica.

3. OBJETIVOS ALCANÇADOS
vs
OBJETIVOS PLANEADOS

Neste capítulo iremos confrontar os objetivos que planeamos com aquilo que efetivamente fizemos, os objetivos alcançados ou não.

Em termos gerais consideramos que atingimos a maioria dos objetivos técnico-táticos a que nos propusemos. Excetuando a última unidade de treino, uma vez que apesar da diferença de taxonomias, mesmo considerando que o objetivo principal do treino seria tático, consideramos que para se treinar a vertente tática temos de ter exercícios com a maior identidade com o jogo possível, ou seja, a maior semelhança com situações de jogo possível, assim sendo consideramos que apenas o último exercício teve essa identidade, de maneira que os restantes exercícios trabalhamos algumas situações, mas com pouca identidade com o jogo, como tal a assimilação tática que os jogadores retiram dos exercícios não é muito efetiva.

Em termos físicos consideramos em termos gerais os objetivos foram alcançados, excetuando algumas situações. Na primeira unidade de treino da semana, tínhamos previsto um objetivo geral de força específica, e no fundo acabamos por repartir a unidade de treino entre velocidade específica e força, no entanto, consideramos que treinamos bastantes movimentos balísticos, pelo que em termos gerais acabamos por atingir claramente os nossos objetivos. Já na unidade de treino dedicada à resistência consideramos o início de treino não foi propriamente dedicada a esta temática, no entanto, nos últimos exercícios já assumimos um maior rigor com o nosso objetivo. Por fim, na última unidade de treino da semana repartimos a unidade de treino entre velocidade específica, no início do treino, e resistência específica nos exercícios finais.

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15****4. DIMENSÃO INSTRUÇÃO**

Neste capítulo iremos analisar a dimensão instrução, ou seja, o nosso desempenho ao nível de instrução, feedback, no fundo a comunicação em treino.

🏆 Instruções mais descontraídas

Neste microciclo optamos por instruções mais descontraídas, com alguma recorrência a situações de maior divertimento, geralmente pré instrução de exercícios. Na instrução propriamente dita, recorriamos a um tom mais assertivo

🏆 Instruções mais demoradas

Pela situação anterior, acabamos por ter instruções mais demoradas relativamente ao que fazíamos em período competitivo.

🏆 Instruções objetivas e claras

Apesar de uma maior temporização no período pré instrução, consideramos que as nossas instruções foram objetivas, ou seja focamos os aspetos essenciais dos exercícios, além disso consideramos que foram instruções claras, ou seja, entendível. Para esse facto também contribui os jogadores já conhecerem os exercícios.

🏆 Auxílio às instruções

Para o facto anterior, contribuiu os nossos auxílios às instruções, nunca usamos auxílios visuais ou esquemáticos, no entanto, sempre que ajustado utilizamos a exemplificação, de forma a complementar aquilo que foi dito em instrução.

🏆 Feedback com alternância entre tom assertivo e agressivo

Relativamente ao nosso feedback houve uma alternância do tom assertivo e agressivo. Assim que o exercício inicia o período de brincadeira acaba. De resto um método de trabalho ao qual os jogadores já estão habituados.



**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15****🏆 Feedback corretivo mais utilizado**

Consideramos que o feedback mais utilizado foi o feedback corretivo, embora por vezes, em situações de conversa individual recorremos ao feedback explicativo, de forma a haver uma maior assimilação de conteúdos.

🏆 Controlo de objetivos ajustado

Através das instruções e feedback, consideramos que conseguimos direcionar os jogadores para os objetivos de cada exercício.

🏆 Demasiada emissão de informação

No entanto consideramos que por vezes emitimos demasiada quantidade de informação, aumentando a dificuldade de processamento de informação por parte dos jogadores.

5. DIMENSÃO GESTÃO

Neste capítulo iremos analisar a dimensão gestão, ou seja, o nosso desempenho e estratégias ao nível da gestão de tempo, de jogadores e de treino.

🏆 Tempo de transições bastante reduzido

Consideramos que os nossos tempos de transição entre exercícios foi bastante reduzido, para isso, contribuiu o facto de todos os exercícios estarem previamente montados, em algumas situações foram montados antes do treino, noutras durante o treino, mas de forma atempada, ou seja antes da operacionalização do próprio exercício.

🏆 Ter equipas previamente definidas

No entanto, consideramos que ainda podemos melhorar a nossas transições entre exercícios para isso poderíamos ter os jogadores/ equipas previamente definidas antes dos exercícios, de forma a termos tempos de transição, mais reduzidos ainda.

🏆 Águas no local do treino

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15**

Para o facto anterior também contribuiu as águas estarem junto ao local do treino. Além disso os tempos de hidratação também foram devidamente controlados.

🏆 Por vezes faltaram águas

Nos dois últimos treinos, faltaram-nos águas nos últimos exercícios, apesar de termos levado as mesmas quantidades de águas, a temperatura estava bastante alta, daí um maior consumo de águas.

🏆 Gestão de jogadores ajustada

Consideramos que a gestão dos jogadores foi ajustada, ajustamos sempre os jogadores nos exercícios consoante as missões e funções predefinidas em situação competitiva.

🏆 Jogadores que ficam de fora nos exercícios

Uma vez que tivemos jogadores a mais, nomeadamente nos últimos exercícios de cada treino, assim sendo, demos preferência aos jogadores inscritos, em detrimento de jogadores à experiencia ou jogadores não inscritos.

🏆 Gestão de bolas ajustada

Consideramos que a nossa gestão de bolas foi ajustada, tendo em conta que já conhecemos e operacionalizamos os exercícios anteriormente, conseguimos desenvolver as estratégias de gestão de bolas devidamente ajustadas a cada um dos exercícios, de forma a conseguirmos ter exercício o mais efetivo possível.

🏆 20 Bolas

Para isso também contribui o facto de termos 20 bolas disponíveis, portanto, temos alguma margem de manobra na gestão de bolas.



**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15****6. DIMENSÃO CLIMA**

Neste capítulo iremos analisar a dimensão clima, a interação e relação entre os intervenientes presentes no referido microciclo.

🏆 Clima positivo

O clima de treino nesta semana foi sempre bastante positivo.

🏆 Sem situações negativas a assinalar

Não houve nenhuma situação ou comportamento negativo digno de registo.

7. DIMENSÃO INTENSIDADE

Neste capítulo iremos analisar a dimensão intensidade, faremos uma análise da intensidade que os jogadores tiveram nos treinos.

🏆 Intensidade baixa no início de treino

Consideramos que no início de treino os jogadores não tiveram a intensidade desejável.

🏆 Intensidade baixa em conteúdos básicos do jogo

Consideramos que os jogadores não tiveram a intensidade desejável, nas ações básicas dos jogos, como passes, condução de bola, corrida sem bola e combinações táticas. Especialmente nos primeiros exercícios, exercícios maioritariamente analíticos. Geralmente os jogadores analisam esses exercícios como conteúdos que já dominam, e não estão muito predispostos para realizar os exercícios com rigor, situação que até acaba por ser verdadeira, no entanto quanto mais praticarmos as ações básicas do jogo melhor seremos, dado que, parte determinante do jogo é decidida pelas supostas ações básicas do jogo.

🏆 Excelente intensidade em situações competitivas

Consideramos que a intensidade dos jogadores aumentam exponencialmente quando os jogadores são colocados em confrontos competitivos.



8. REFLEXÃO CRÍTICA

Neste capítulo iremos realizar uma reflexão crítica acerca das situações que correram bem e das situações que correram menos bem ao longo deste microciclo.

Relativamente à unidade de treino 176, consideramos que apesar de apenas termos treinado força num dos exercícios, todo o treino foi feito com boa intensidade, promovendo movimentos balísticos, pelo que a nível físico nos pareceu bastante positivo.

Quanto à unidade de treino número 177, consideramos que tendo em conta o objetivo máximo da UT, resistência específica, deveríamos ter transferido o exercício de finalização para uma unidade de treino dedicada a outra temática, apesar da boa progressão em termos de conteúdos físicos, ou seja, começamos em velocidade, passando pela velocidade resistente, terminando com um exercício de resistência específica, no entanto num treino dedicado à resistência, apenas tivemos um exercício dedicado à resistência propriamente dita. Consideramos ainda que tendo em conta o objetivo do último exercício deveríamos ter tido um controlo mais rigoroso da ocupação de corredores e sectores, penalizando efetivamente os jogadores que não estavam a cumprir com o estipulado no exercício (concentração espacial, retirar profundidade).

Relativamente à unidade de treino 178, como já referido anteriormente, consideramos que tendo em conta o objetivo tático, deveríamos ter operacionalizado exercícios com maior identidade com o jogo, ou com situações de jogo, incidindo o nosso feedback em comportamentos pretendidos nessas mesmas situações de jogo.

Num compito geral, consideramos que os objetivos a que nos propusemos foram claramente atingidos, no entanto, atendendo ao momento da época em que nos encontramos (o jogadores não tem objetivos competitivos), consideramos que a introdução de mais situações competitivas e menos situações analíticas seria bastante positivo, levando a uma maior intensidade, e rigor, levando assim a uma maior assimilação de conteúdos.

Uma vez que dedicamos bastante tempo a situações de finalização, geralmente através dos mesmos exercícios que fizemos ao longo de toda a época (finalização após cruzamentos), e tendo em conta a qualidade de criação de jogo que temos na zona central, consideramos que





IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15



seria positivo a introdução de exercícios de finalização pós criação de jogo interior. Criando também alguns exercícios de criação de situações de finalização através jogo interior, criando rotinas de jogo interior, que julgamos que seria uma mais-valia para esta equipa. Além de considerarmos ainda que deveríamos dar mais incidência e valorização às combinações táticas em situações de bastante identidade com o jogo, para que os jogadores consigam assimilar melhor a importância desta temática quando progredimos em direção à baliza adversária.



Relatório de Microciclo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL





Anexo M

Relatório de mesociclo



S. C. Braga Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase II

Mesociclo 7

25 Jan – 28 Fev

UT 100 - UT120

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal
Diogo Barros

Relatório de Mesociclo

1. Enquadramento

Neste capítulo iremos elucidar o leitor para as unidades de treino e jogos que tivemos no decorrer deste microciclo.

<i>Unidades de treino</i>	20
<i>Jogos</i>	5 Jogos
<i>Minutos de treino</i>	1845.5

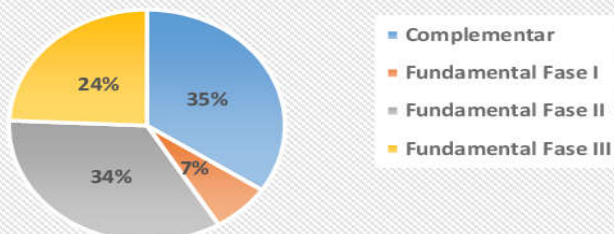
Tivemos uma média de 92mins por unidade de treino.

2. CONTEÚDOS FORMATIVOS

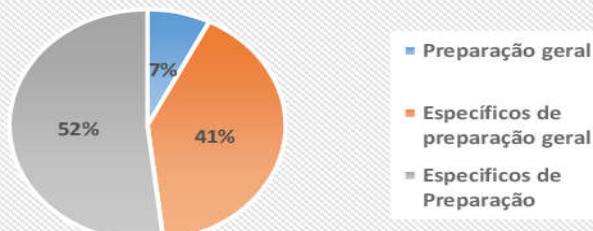
Neste capítulo pretende elucidar o leitor para os conteúdos formativos abordados durante as unidades de treino. Neste sentido propõem-se numa primeira instancia classificar os exercícios segundo a taxonomia de Queiroz (1986), e Castelo (2004). Em seguida faremos uma análise mais profunda acerca dos objetivos concretos de cada um dos exercícios.

Classificação contabilizada em unidade temporal.

Taxonomia (Queiroz, 1986)



Taxonomia (Castelo, 2004)

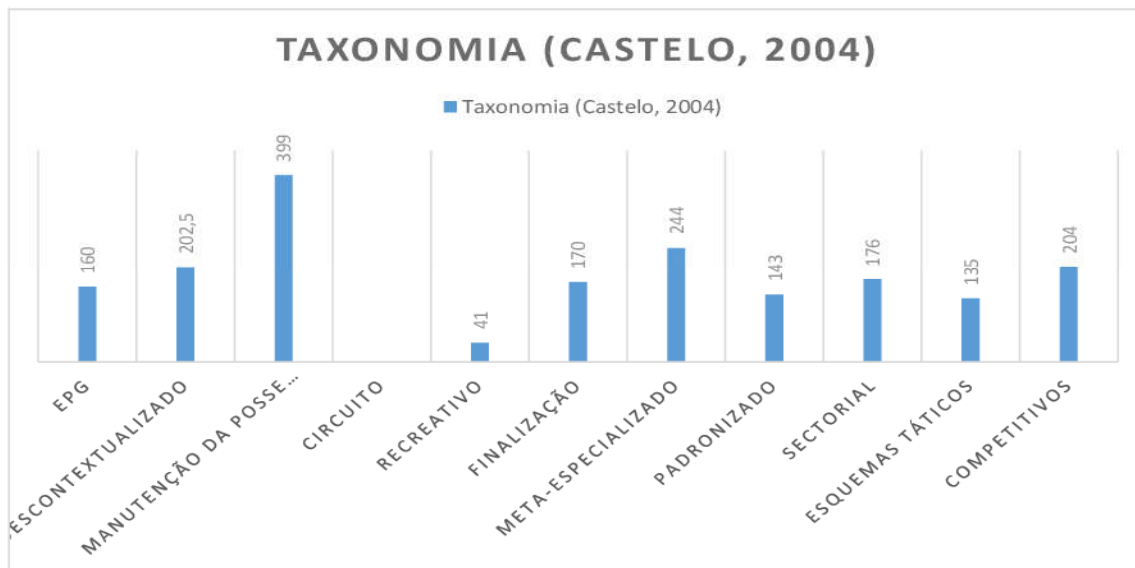


Relatório de Mesociclo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

Neste microciclo podemos observar que dedicamos cerca de 35% a exercícios complementares, ou seja exercícios sem finalização, no entanto apenas 7% do nosso tempo de treino esta semana foi sem bola. Podemos ainda verificar que neste mesociclo dedicamos cerca de metade do nosso tempo a exercícios com finalização.

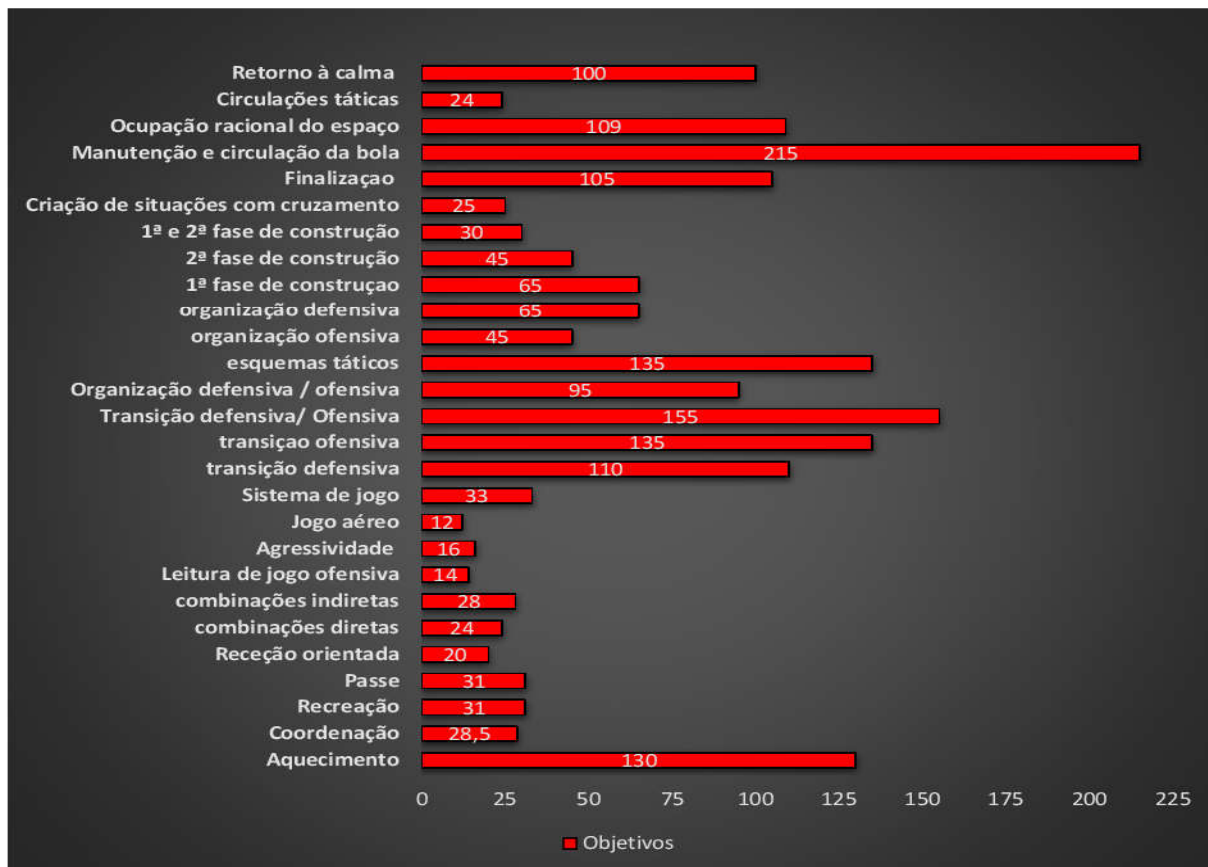


Os exercícios aos quais dedicamos mais tempo foram claramente os exercícios de manutenção da posse de bola, tendo em conta o que pretendemos para o nosso modelo de jogo julgo que é adequado. Apesar de termos um número relativamente elevado de exercícios de preparação geral, importa referir que estes exercícios aconteciam no retorno à calma e por vezes nos aquecimentos. Os exercícios metaespecializados também tem grande preponderância neste mês uma vez que tivemos a trabalhar bastante situações táticas específicas o mesmo acontecendo nos exercícios sectoriais. Já a elevada representatividade de métodos de treino competitivos, justifica-se pelo facto de tentarmos sempre consolidar conteúdos através do jogo.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

Faremos agora então, a referida análise aos objetivos de cada exercício. Embora cada exercício possa ter diversos objetivos, iremos focar apenas os objetivos principais de cada exercício, tendo menos incidência sobre os objetivos complementares dos exercícios.



Neste microciclo tivemos maior incidência nos objetivos de manutenção e circulação da posse, e transições. Este mesociclo trabalhamos imenso as transições dado que assumimos grande importância no nosso modelo de jogo, e acreditamos que estamos a falhar em alguns aspetos. Uma vez mais o tempo despendido com aquecimento e retorno à calma é bastante grande, no entanto isso só se verifica porque fazemos em todos os treinos, portanto é um valor relativamente normal.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

2.1 OBJETIVOS FÍSICOS

Faremos uma vez mais uma análise aos objetivos, mas desta feita aos objetivos físicos.



Neste mesociclo demos mais bastante importância à velocidade, apesar da capacidade física que temos dedicado mais tempo ser normalmente a resistência ao longo dos mesociclos anteriores, neste mesociclo trabalhamos mais a velocidade, isso deve-se também a nossa grande prioridade para este mesociclo que foram as transições ofensivas e defensivas. Que ora treinamos em regime de velocidade, ora treinamos em regime de velocidade resistente.

2.2. Análise competitiva

Chega-se à hora de fazermos uma análise aquilo que foram os nossos períodos competitivos ao longo deste mesociclo, para isso iremos recorrer à tabela abaixo.

Adversário	Resultado	Classificação
F.C. Porto (C)	1-2	5º
Vit. Guimarães (F)	6-1	3º
Rio Ave (C)	3-3	3º
Feirense (C)	4-0	2º
AF Pauleta (F)	2-1	2º
Total	16-7	10 pontos

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15****3. OBJETIVOS ALCANÇADOS
vs
OBJETIVOS PLANEADOS**

Neste capítulo iremos confrontar os objetivos que planeamos com aquilo que efetivamente fizemos, os objetivos alcançados ou não.

Em termos gerais consideramos que atingimos a maioria dos objetivos técnico-táticos a que nos propusemos. Cremos que em termos de processo de treino conseguimos atingir os objetivos que nos propusemos. A nossa grande prioridade neste mesociclo eram as transições, e cremos que o tempo que dedicamos no processo se repercutiu numa melhoria assinalável em jogo.

Por outro lado dedicamos também bastante tempo aquilo que consideramos aspetos chave do nosso processo, nomeadamente melhoria de gestos técnico-táticos, e na manutenção e circulação da bola, e nisso continuamos a fazê-lo bem, conseguimos dominar todos os jogos à exceção do jogo contra o F.C. Porto.





4. Balanço

Neste capítulo iremos fazer um balanço do presente mesociclo.

Consideramos que melhoramos imenso no que diz respeito a transições quer defensivas quer ofensivas, no entanto temos de continuar a desenvolver este trabalho em mesociclos futuros de forma a não ser perder o que foi feito e continuarmos a melhor.

O aspeto mais negativo foi a nossa organização defensiva, estamos em crer que nos jogos falhamos um pouco neste aspeto, sobretudo no jogo do Rio Ave, no entanto falhamos também em outros jogos, mesmo em jogos que não sofremos golos, por exemplo do jogo do Feirense, em que camuflámos essas falhas com a nossa eficácia no processo ofensivo. No entanto para colmatar essas falhas fizemos 3 alterações em jogadores do sector defensivo ao longo dos jogos, que foi um reflexo das falhas que tivemos, pelo que se considera importante que trabalhemos estes aspetos com maior incidência no mesociclo futuro.

Em termos competitivos estamos no segundo lugar a 3 pontos do primeiro lugar, é uma classificação relativamente prevista, e aceitável, no entanto tivemos a sorte do Porto ter perdido pontos que não esperávamos, daí não estamos a mais pontos de diferença, uma vez que falhamos num jogo fulcral, o jogo do Rio Ave, e neste momento se quisermos passar à 3ª fase temos quase que obrigatoriamente de ganhar ao F.C. Porto em casa deles.

Em termos competitivos a expulsão do Bruno, e as constantes lesões do Rodrigo dificultam-nos muito porque tivemos de jogar com o nosso 3º guarda-redes que é 2 anos mais novo, daí também algumas limitações. Cremos que seria importante arranjar um segundo guarda-redes dado que Rodrigo não jogará mais esta época, e em caso de Bruno voltar a ser expulso ou acontecer outra situação estamos descalços.





Anexo G

Relatório de Macro ciclo



S. C. Braga Época 2015/2016

Iniciados A – Sub 15

Período competitivo – Fase III

Macroциclo Fase Final

Miguel Santos
Ricardo Gomes
Clemente Pimenta
Igor Quintal
Diogo Barros

27 Mar – 15 Mai

UT 132 - UT158

Relatório de Macroциclo

1. Enquadramento

Neste capítulo iremos elucidar o leitor para as unidades de treino e jogos que tivemos no decorrer deste macroциclo.

Unidades de treino	27
Jogos	6 Jogos
Minutos de treino	2579

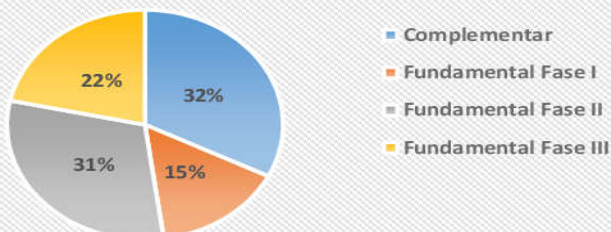
Tivemos uma média de 95mins por unidade de treino.

2. CONTEÚDOS FORMATIVOS

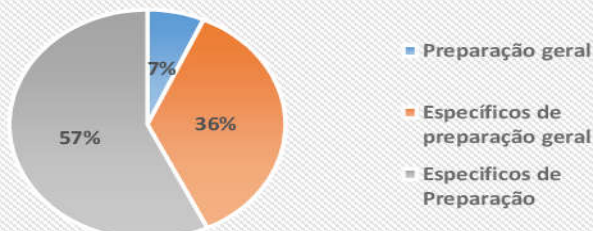
Neste capítulo pretende elucidar o leitor para os conteúdos formativos abordados durante as unidades de treino. Neste sentido propõem-se numa primeira instancia classificar os exercícios segundo a taxonomia de Queiroz (1986), e Castelo (2004).

Classificação contabilizada em unidade temporal.

Taxonomia (Queiroz, 1986)



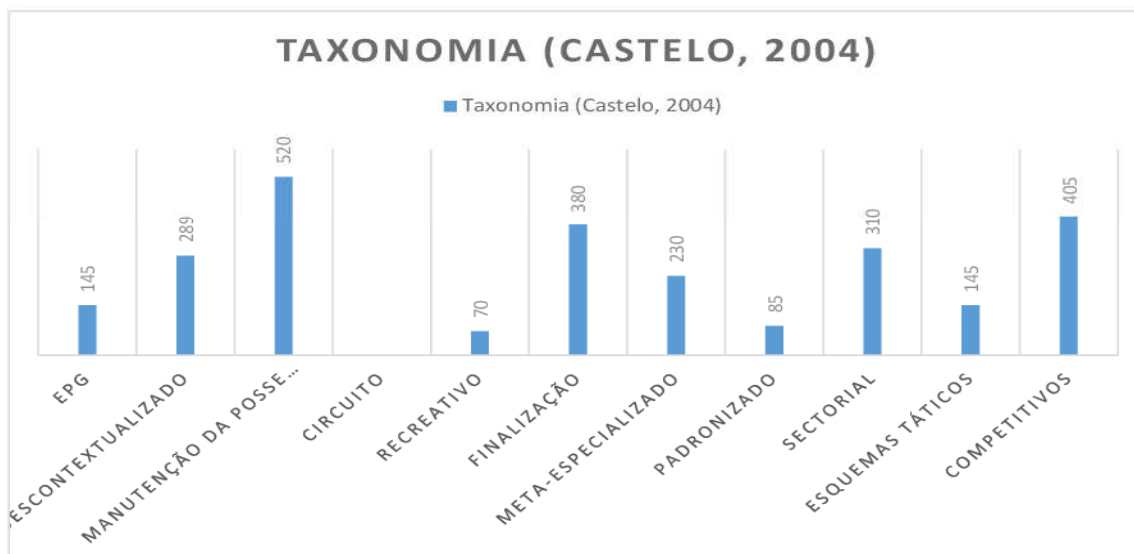
Taxonomia (Castelo, 2004)



Relatório de Mesociclo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL



Neste macrociclo como podemos verificar dedicamos bastante tempo a exercícios com finalização, nomeadamente 57% do tempo despendido foram exercícios com finalização, dada a fase da época que nos encontramos, além de ao longo do processo estarmos a falhar bastantes vezes na finalização e criação de oportunidades como tal este foi um dos aspetos mais trabalhados ao longo do macrociclo.



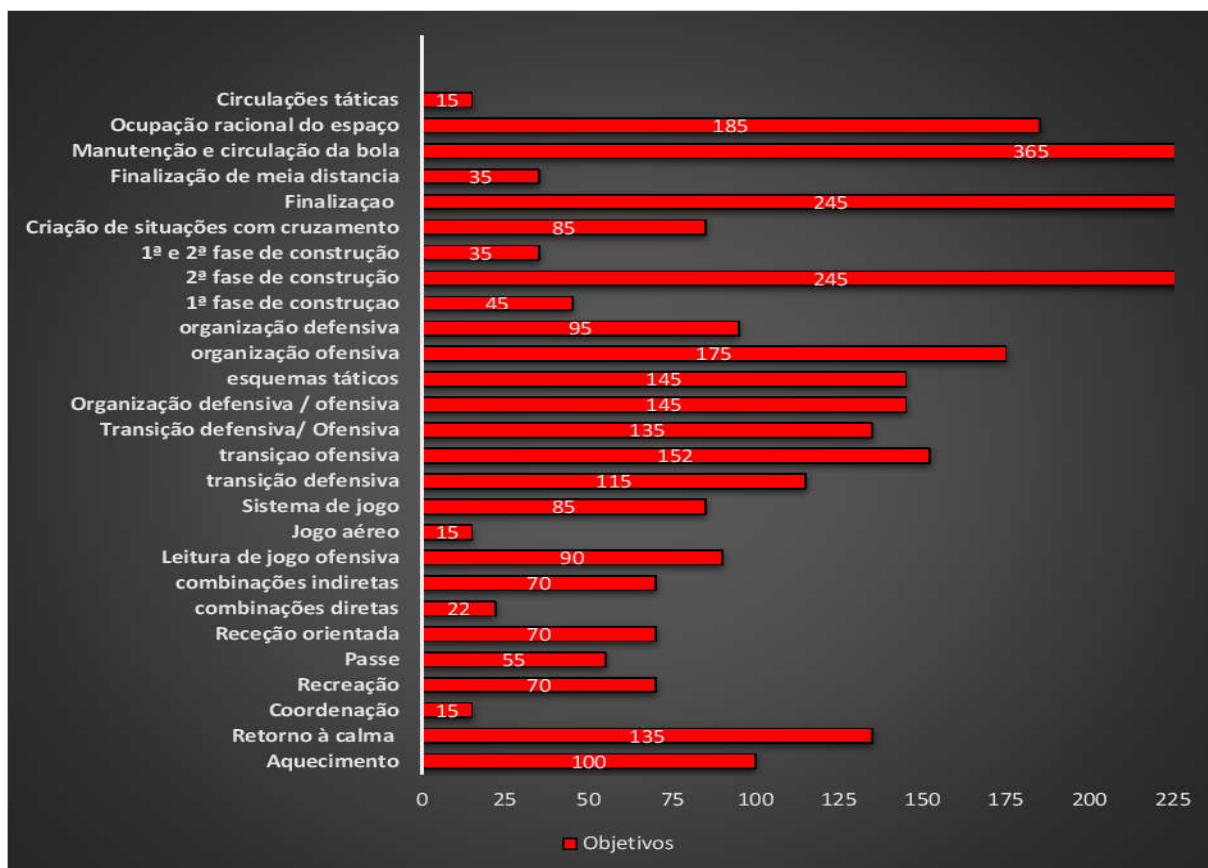
Os exercícios aos quais dedicamos mais tempo foram claramente os exercícios de manutenção da posse de bola, tendo em conta o que pretendemos para o nosso modelo de jogo julgo que é adequado. Apesar de termos um número relativamente elevado de exercícios de preparação geral, importa referir que estes exercícios aconteciam no retorno à calma e por vezes nos aquecimentos. Os exercícios metaespecializados também tem grande preponderância neste mês uma vez que tivemos a trabalhar bastante situações táticas específicas o mesmo acontecendo nos exercícios sectoriais. Já a elevada representatividade de métodos de treino competitivos, justifica-se pelo facto de tentarmos sempre consolidar conteúdos através do jogo.





IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

Faremos agora então, a referida análise aos objetivos de cada exercício. Embora cada exercício possa ter diversos objetivos, iremos focar apenas os objetivos principais de cada exercício, tendo menos incidência sobre os objetivos complementares dos exercícios.



Neste macrociclo, como usual nos nossos macrociclos temos com maior incidência a circulação e manutenção da posse de bola. Neste macrociclo demos bastante importância a aspetos ligados ao objetivo de criação e concretização de situações de golo, como de resto podemos observar com o tempo despendido com 2ª fase de construção organização ofensiva e finalização que ocupam quase um terço do nosso processo de treino global. Como valores inferiores temos a coordenação que não apostamos muito de resto ao longo de toda a temporada, uma vez eu acreditamos que nesta etapa já não se justifica muito, além de que não temos muitos problemas nesta temática. As circulações táticas mais uma vez foram também pouco usadas, dado que tínhamos outras prioridades, ainda assim o trabalho deste tipo de



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

situações poder-nos-ia trazer algumas mais-valias no processo ofensivo, no entanto, não trabalhamos esta temática.

2.1 OBJETIVOS FÍSICOS

Faremos uma vez mais uma análise aos objetivos, mas desta feita aos objetivos físicos.



Neste macrociclo trabalhamos mais a capacidade de resistência, como de resto na maioria dos macrociclos anteriores, uma vez que é das capacidades físicas mais requisitadas no jogo, e nomeadamente nos conteúdos que treinámos ao longo deste período de tempo. No entanto a constante solicitação de exercícios de finalização levaram-nos a que a capacidade física de velocidade e força também tivessem uma representatividade relativamente elevada.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

2.2. Análise competitiva

Chega-se à hora de fazermos uma análise aquilo que foram os nossos períodos competitivos ao longo deste mesociclo, para isso iremos recorrer à tabela abaixo.

Adversário	Resultado	Classificação
Benfica (F)	0-4	4º
Belenenses (C)	1-2	4º
Sporting (F)	2-0	2º
Benfica (C)	0-2	3º
Belenenses (F)	1-0	2º
Sporting (C)	1-1	2º
Total	5-9	7 Pontos

Alcançamos os 2º lugar, fomos vice-campeões de Portugal, e apenas com 5 golos marcados na fase final, o que não era habito, dado que, sempre fomos uma equipa que marcava imensos golos, no entanto a exigência competitiva já era outra como tal, esta redução de golos marcados que ainda assim por si só não explica este facto mas desenvolveremos o tema mais à frente.

3. OBJETIVOS ALCANÇADOS
vs
OBJETIVOS PLANEADOS

Neste capítulo iremos confrontar os objetivos que planeamos com aquilo que efetivamente fizemos, os objetivos alcançados ou não.

Um dos conteúdos chave para este macrociclo à medida que se foi desenrolando foi a questão da finalização, e da criação de oportunidades, dado que víamos a nossa equipa a falhar bastante neste aspetos, algo que não tinha sido nosso problema até então, e apesar de considerarmos que conseguimos atingir esse objetivo em treinos a verdade é que não se repercutiu em jogo.

No entanto o trabalho que tivemos não só neste macrociclo, mas também em anteriores, de manutenção e circulação de bola, cremos que foi bem conseguido uma vez que chegamos à fase final, com as 4 melhores equipas de Portugal e a verdade é que em termos de



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15

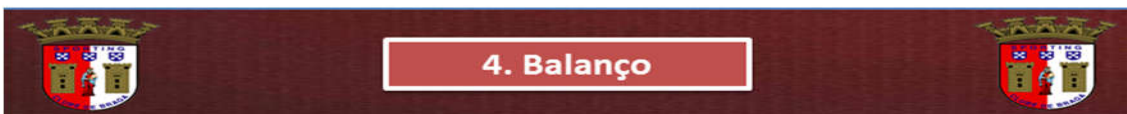


posse de bola, e circulação de bola dominamos todos os jogos excetuando claro está os jogos contra o Benfica.

Em termos defensivos, apesar de termos sofrido alguns golos, a verdade é que também tivemos boas performances neste aspeto, excetuando o primeiro jogo, que tivemos algumas dificuldades defensivas, com mérito claro do adversário, mas também talvez devido ao nervosismo dos nossos jogadores e devido a algumas falhas da equipa técnica, no entanto, fomos crescendo neste aspeto à medida que o macrociclo se foi desenrolando, e apesar de não termos trabalhado muito estes aspetos neste macrociclo, a verdade é que esta eficácia defensiva se deve em grande parta ao trabalho desenvolvido em macrociclos anteriores.

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A – Sub 15**

4. Balanço



Neste capítulo iremos fazer um balanço do presente mesociclo.

Em termos de processo de treino cremos que desenvolvemos um trabalho ajustado às nossas necessidades a curto prazo, no entanto, como referido anteriormente os aspetos mais trabalhados não tiveram reflexo em jogo, mas ainda assim consideramos bastante positivo termos conseguido discutir todos os jogos, afinal estas eram as melhores equipas de Portugal neste escalão resultando daí uma enorme experiência para esses jogadores.

Cremos que conseguimos melhorar todos os aspetos do nosso jogo, não só através do trabalho desenvolvido neste macrociclo mas sobretudo fruto do trabalho desenvolvido ao longo de toda a época.

Em termos competitivos apesar de termos começado mal, conseguimos assegurar o segundo lugar do campeonato, um campeonato com 3 equipas bastante equilibradas, e com uma equipa claramente fora desse equilíbrio, pelo que foram campeões com relativa facilidade.

O nosso pior jogo foi claramente contra o Belenenses em casa, vínhamos de uma derrota pesada, claramente desmotivados, e isso ainda tornou a situação mais difícil, no entanto o jogo contra o Sporting fora foi fundamental para conseguirmos inverter a série de resultados, e para os jogadores ganharem confiança nas suas capacidades, porque não eram inferiores a nenhuma das outras equipas, excetuando claro está a equipa do Benfica, que devido a prováveis ilegalidades tinham uma valia muito acima da nossa, logicamente que esta mensagem não foi passada aos jogadores, mas é importante também refletir, que não conseguimos uma classificação melhor, tanto nós como as outras duas equipas pelo facto de haverem prováveis ilegalidades na equipa do Benfica nomeadamente relativas à idade dos jogadores.

Relatório de Mesociclo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL



Anexo I

Relatório de jogo



Nacional Juniores C – Fase III– 1ª jornada

Domingo 9 de Abril

Seixal, Lisboa



VS



S.L. BENFICA

S.C. BRAGA

Céu limpo, Vento fraco



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

1. DADOS GERAIS

Nacional Juniores C Fase III – 1ª jornada

Domingo 09 de Abril

Seixal, Lisboa



Céu Limpo, vento fraco



Arbitro: ?



4-0



Umáro 9'
 Jair 41'
 Camará 48'
 Dário (AG) 69'

Joel | Gata 45'

Jair | Gonçalo 57'

Camará | Sandro 67'



Lufs | Márcio 45'

Edgar | Schrulle 45'

Observação e análise de jogo com recurso ao Software Video Observer

Observação e análise de jogo com recurso aos seguintes instrumentos de observação:

Quintal, I. (2015). Observação e análise do processo ofensivo de uma equipa de futebol. Construção e validação do instrumento não publicado. Rio Maior: ESDRM-IPS.

Quintal, I., Castelo, J., Louro, H., Loureiro, N., Sequeira, P (2015). Observação e análise do processo defensivo de uma equipa de futebol. Construção e validação do instrumento não publicado. Rio Maior: ESDRM-IPS.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



1.1. TRAJETO DAS EQUIPAS



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Sporting	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Belenenses	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Braga	0	0	0	0	0	0	0	0

Últimos 3 jogos:



1.1.1. S.C. BRAGA



Adversário	Data	Competição	Local	Resultado	Resultado
F.C. Porto	06/03/16	CN Apuramento Camp J6	Fora	Vitoria	1-0
Vitória SC	13/03/16	CN Apuramento Camp J7	Casa	Empate	2-2
Rio Ave	19/03/16	CN Apuramento Camp J8	Fora	Vitoria	5-1
Feirense	22/03/16	CN Apuramento Camp J9	Fora	Vitoria	2-1
AFC Pauleta	26/03/16	CN Apuramento Camp J10	Casa	Vitoria	11-0
				Total	21 - 3

Últimos jogos em fora:

Adversário	Resultado	Resultado
F.C. Porto	Vitoria	1-0
Rio Ave F.C.	Vitoria	5-1
Feirense	Vitoria	2-1
Total		8 - 2

Historial de classificação dos últimos 3 anos:

Época	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
2015/16	1º	1º	A decorrer
2014/15	1º	3º	Não Classificado
2013/14	1º	4º	Não Classificado
2012/13	1º	2º	Não Classificado



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A


1.1.1. SL Benfica


Últimos 3 jogos:

Adversário	Data	Competição	Local	Resultado	Resultado
V. Setúbal	06/03/16	CN Apuramento Camp J6	Fora	Vitória	3-1
Portimonense	13/03/16	CN Apuramento Camp J7	Casa	Vitória	8-0
Nacional	19/03/16	CN Apuramento Camp J8	Fora	Vitória	2-0
Olhanense	22/03/16	CN Apuramento Camp J9	Casa	Vitória	2-0
Belenenses	26/03/16	CN Apuramento Camp J10	Fora	Vitória	3-0
Total					18 - 1

Últimos jogos em Casa:

Adversário	Resultado	Resultado
Belenenses	Vitória	3-0
Portimonense	Vitória	8-0
Olhanense	Vitória	2-0
Total		13 - 0

Historial de classificação dos últimos 3 anos:

Época	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
2015/16	1º	1º	A decorrer
2014/15	1º	1º	Vice-campeão
2013/14	1º	1º	Campeão Nacional
2012/13	2º	2º	Vice-campeão



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

1.2. CONFRONTOS ENTRE AMBAS AS EQUIPAS

Historial de confrontos, nos últimos 4 jogos entre ambas as equipas:



Historial de confrontos entre ambas as equipas em casa do S. L. Benfica:





 IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A
 

Historial de confrontos dos últimos 4 jogos:

Época	Local	Fase	Resultado	Resultado
2010/2011	Casa	Apuramento de Camp. Nacional	Vitória	2-1
2010/2011	Fora	Apuramento de Camp. Nacional	Vitória	3-1
2008/2009	Fora	Apuramento de Camp. Nacional	Derrota	0-5
2008/2009	Casa	Apuramento de camp. Nacional	Derrota	0-3

Nota: interpretação de dados do ponto de vista do S.C. Braga, ou seja, vitória corresponde a uma vitória do Braga e derrota uma derrota do Braga. Resultado em golos número de golos do S.C. Braga sempre em primeiro, independentemente de jogar em casa ou fora.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

2. RESUMO DE JOGO

5' Nuno falha passe para a defesa, Umáro transita rápido, grande defesa de Bruno

9' **GOLO (UMÁRO)**
Bruno mal batido

17' Canto direto, ao segundo poste
Bate no poste

19' Combinação, lateral aparece isolado,
Tenta cruzamento, Abílio a limpar

26' Canto direto ao 1º poste
Bruno afasta

30' Livre de Camará
Bruno corresponde com grande defesa

31' Transição defensiva do Braga miserável
Umáro remata para defesa de Bruno

2' Transição, Luís remata bem!
Ligeiramente ao lado

33' Canto, Kevin aparece na zona de penalt
A desviar, sem Perigo

Substituição Joel | Gata

INTERVALO

Substituição Luís | Márcio

41' **GOLO (JAIR)**
Excelente articulação entre João e Umáro

48' Cruzamento de Umáro,
Jair aparece sozinho, não consegue chegar

48' **GOLO (CAMARÁ)**
Jogada individual

51' Bruno bate longo, Benfica recupera
Umáro finta 3, e remata ligeiramente por cima

52' Boa combinação, Gonçalo aparece 1x0+gr
Remata para fora

54' Diogo bem no 1x1 cruza, Jota aparece sozinho mas não consegue desviar

55' Jota recupera, inicia contra-ataque
Márcio apanhado e fora de jogo (Mal assinalado)

57' Substituição Jair | Gonçalo

57' Substituição Schurle | Edgar

65' Tiago amarelo

66' Lance de valorização da posse de bola
REVER

66' Substituição Diogo | Vasco

68' Atraso do Braga que dá situação de 1x0+gr
Remata para fora

69' **GOLO (DÁRIO (AG))**
Autogolo involuntário

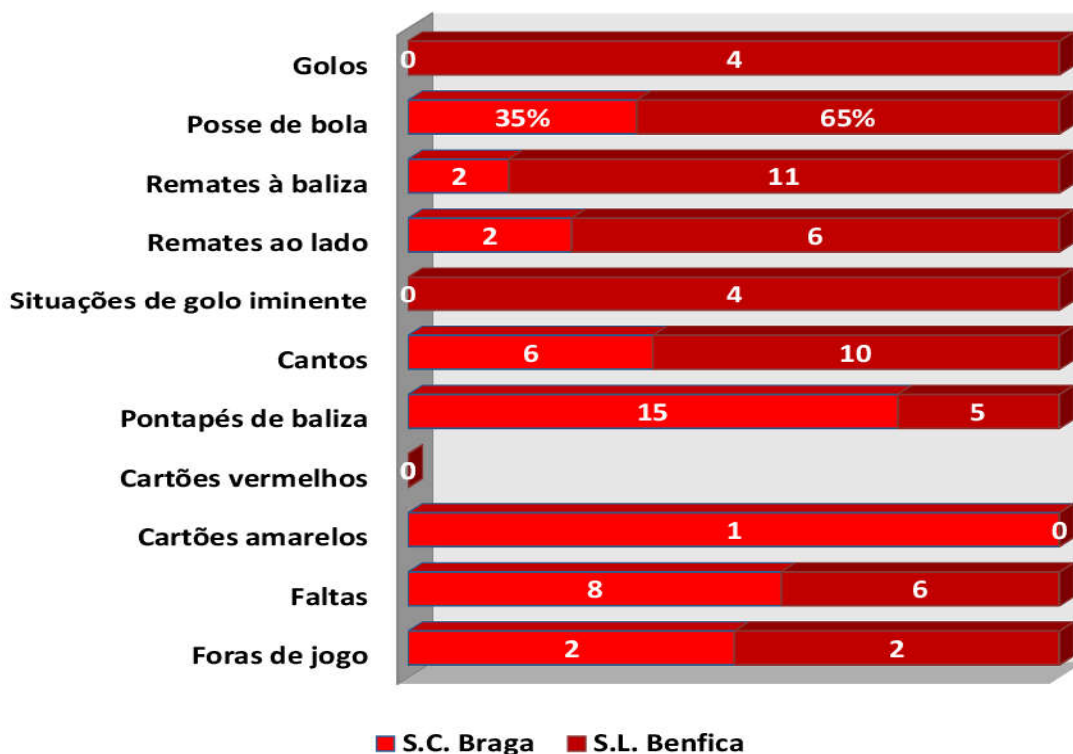
FINAL DO JOGO



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



3. ESTATISTICA GERAL



Notas: I) A posse de bola é feita por estimativa, pelo que a margem de erro é grande.

II) considera-se situações iminentes de golo a situações 1x0+GR





IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

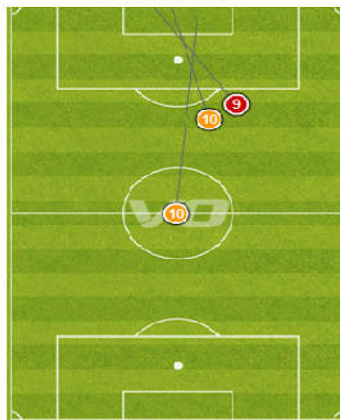
4. ANÁLISE QUANTITATIVA S.C. BRAGA

Dado que um jogo de futebol sofre influências de vários fatores, mudando assim, a forma de jogar das equipas. Consideramos assim, que o jogo em análise teve três momentos diferentes.

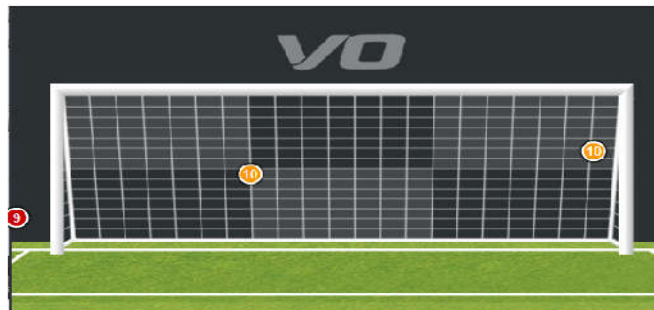
- I) Até ao 3-0 – em que fomos claramente dominados, com o Benfica excelentemente bem organizado defensivamente. 0-48mins
- II) Depois do 3-0 – continuávamos a ser dominados, embora de forma menos efetiva, o Benfica já revelava algum cansaço físico, culminando numa organização defensiva de menor qualidade comparativamente ao momento anterior, com maior preocupação com o momento ofensivo que defensivo. 48-70mins (22minutos+ 3)

4.1. REMATES

Até ao 3-0:



Zona dos remates



Alvo dos remates

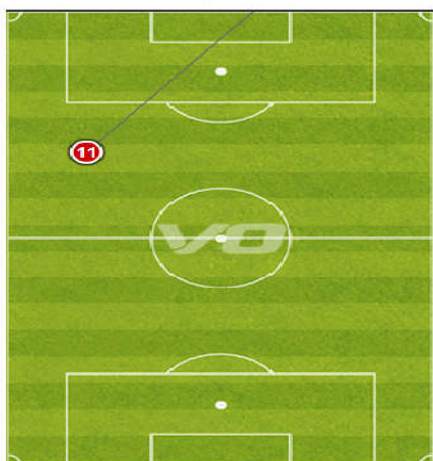
Jogador	Número de remates
Nuno	2
Luís	1

Autores de remates

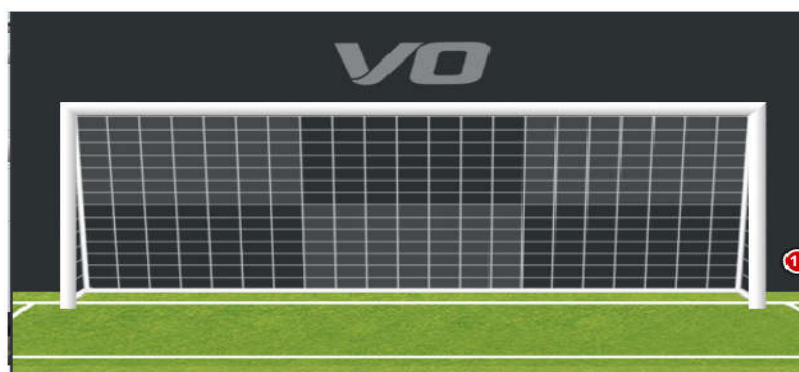

IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Neste momento, estávamos a ter poucas oportunidades para finalizar, resultando em poucas finalizações efetivas, e de muito longe, além disso excetuando o remate de Luís os restantes remates não tiveram qualquer perigo para a baliza do Benfica.

Após o 3-0:



Zona dos remates



Alvo dos remates

Jogador	Número de remates
Jota	1

Autores dos remates

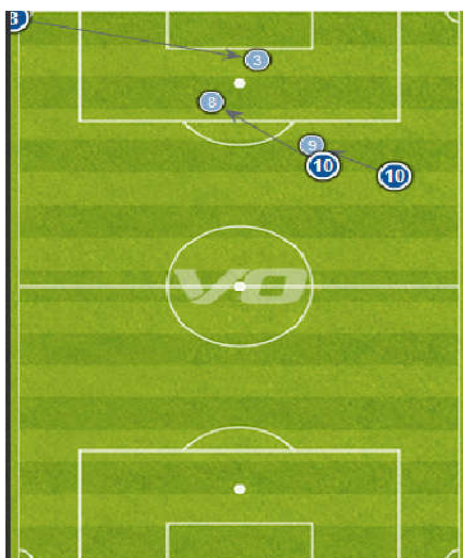
Apesar de nesta fase do jogo já estarmos a ter mais oportunidades de finalização, e sobretudo de maior qualidade, a verdade é que apenas rematamos uma vez à baliza, e através de iniciativa individual de Jota. Ao longo de todo o jogo tivemos uma média de um remate em cada 20 minutos, o que é significativamente pouco tendo em conta a qualidade ofensiva da nossa equipa.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

4.2. ÚLTIMO PASSE

Até ao 3-0:



Zona de últimos passes

Jogador	Número últimos passes
Nuno	2
Schurle	1

Autores de últimos passes

Jogador de destino	Frequência absoluta
Kevin	1
Luís	1
Schurle	1

Destino de últimos passes

Embora estivéssemos a criar poucas oportunidades de golo, certo é que dos três últimos passes conseguidos, apenas 1 conseguimos converter em finalização efetiva.

Após 3-0:



Zona de últimos passes

Jogador	Número últimos passes
Diogo	1
Abílio	1

Autores de últimos passes

Jogador de destino	Frequência absoluta
Jota	1
Márcio	1

Destino de últimos passes



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Após o 3-0, estávamos a conseguir aumentar o numero de últimos passes, embora não de forma muito significativa, no entanto estávamos a melhorar sobretudo na qualidade de oportunidades que criamos, apesar de não termos tido a capacidade de converter nenhum dos nossos últimos passes em finalização.

4.3. PASSES

Até ao 3-0:

Jogador	Passes certos	Passes errados	Percentagem de passes corretos
Bruno	8	11	41,1%
Dário	13	3	81,3%
Kevin	9	5	64,3%
Guilherme	8	5	61,5%
Abílio	9	2	81,8%
Tiago	17	5	77,3%
Nuno	14	5	73,7%
Schurllle	10	7	58,8%
Diogo	6	3	66,7%
Jota	12		100%
Luís	1	3	25%
Márcio		1	0%

Desempenho individual de passe

Número de passes consecutivos	Frequência absoluta
0	16
1	15
2	14
3	5
4	2
5	4
6	1
7	1
8	1
Mais de 8	

Número de passes consecutivos antes de perder a bola

Como podemos ver, temos uma média de passes corretos muito inferior ao habitual, assim como de passes consecutivos, devido a muito mérito adversário é verdade, mas bastante demérito nosso. Que ignoramos quase por completo a nossa primeira fase de construção curta,


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

consequentemente não conseguimos chegar tantas vezes à frente. Aqueles que são os nossos jogadores de referência para a primeira e segunda fase de construção (Schurle e Guilherme), também tiveram muito pouca influência em termos de passes executados, além de uma média de passes errados significativamente maior relativamente ao habitual, sendo estes alguns dos principais motivos para a nossa insuficiência ofensiva. Além de Bruno estar a contaminar claramente o jogo em termos ofensivos com as suas distribuições longas, sem sucesso.

Após o 3-0:

Nome	Passes certos	Passes errados	Percentagem de passes corretos
Bruno	11	7	61,1%
Dário	17	1	94,4%
Kevin	9	2	81,8%
Guilherme	12	3	80%
Abílio	7		100%
Tiago	18	1	94,7%
Nuno	12	4	75%
Schurle	5	1	83,3%
Diogo	3	3	50%
Jota	6	1	85,7%
Márcio	1	1	50%
Edgar	8	1	88,9%
Vasco	1		100%

Desempenho individual de passe

Número de passes consecutivos	Frequência absoluta
0	5
1	8
2	4
3	2
4	4
5	6
6	3
7	3
8	1
Mais de 8	

Número de passes consecutivos antes de perder a bola

Nesta fase de jogo já estávamos a melhorar, pelo adversário ter diminuído a preocupação e intensidade no momento defensivo, mas também por nós estarmos a conseguir ganhar alguma confiança a circular a bola, para isso foi fulcral a exibição de Tiago e Dário,

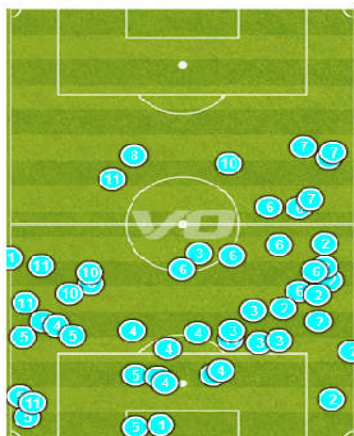

IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

sobretudo, que fizeram uma excelente exibição, e neste capítulo foi notório a sua influencia no jogo, e com os colegas a conseguirem melhorar ligeiramente, este facto ainda se evidenciou mais. A entrada de Edgar também foi determinante principalmente pela ajuda que deu em termos de segunda fase de construção.

No entanto não podemos deixar de sublinhar, que durante todo o jogo tivemos Dário (DD) como referência de primeira fase de construção, da linha defensiva costuma ser o jogador menos influente nesse capítulo e Bruno, embora com muito pouco sucesso como referido anteriormente. Tiago foi a referência tanto da segunda como da primeira fase de construção (o que também não é habitual), com a entrada de Edgar repartiu funções ao nível da segunda fase de construção.

4.4. RECUPERAÇÕES DE BOLA

Antes do 3-0:



Zona das recuperações de bola

2	Dário	S. C. Braga	8
4	Guilherme	S. C. Braga	7
5	Abílio	S. C. Braga	7
6	Tiago	S. C. Braga	7
3	Kevin	S. C. Braga	5
10	Nuno	S. C. Braga	4
11	Jota	S. C. Braga	4
7	Diogo	S. C. Braga	4
1	Bruno	S. C. Braga	3
8	Schurle	S. C. Braga	2

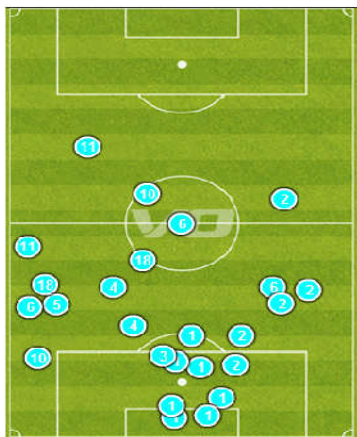
Recuperações de bola por jogador

Como podemos observar no gráfico, estávamos a recuperar bolas em sectores bastante recuados, apenas 10% das recuperações foram no nosso meio campo ofensivo. A defesa (à exceção de Kevin), eram os jogadores que mais estavam a recuperar bolas neste momento, assim como Tiago. Embora neste capítulo Tiago e Dário tenha sido os jogadores que obtiveram mais sucesso não só em termos de recuperação efetiva, mas também pelo que fizeram para que fosse possível recuperar bola por diversas vezes.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Após o 3-0:



1	Bruno	S. C. Braga	7
2	Dário	S. C. Braga	5
6	Tiago	S. C. Braga	3
4	Guilherme	S. C. Braga	2
11	Jota	S. C. Braga	2
18	Edgar	S. C. Braga	2
10	Nuno	S. C. Braga	2
5	Abílio	S. C. Braga	1
3	Kevin	S. C. Braga	1

Recuperações de bola por jogador

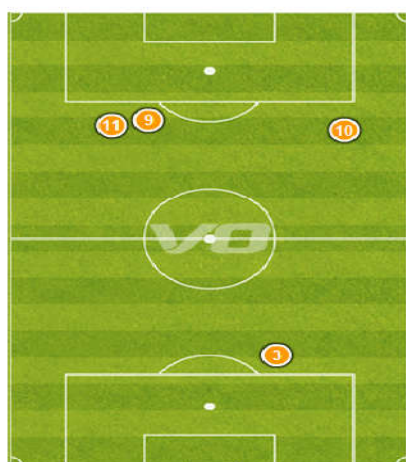
Zona das recuperações de bola

Nesta fase de jogo continuávamos a recuperar bolas em sectores bastante recuados, embora tenhamos recuperado consideravelmente menos bolas, fruto também do nosso crescendo em termos de posse de bola. Além disso Bruno foi o jogador que mais recuperou bolas, fruto também da menor eficácia ofensiva adversária.

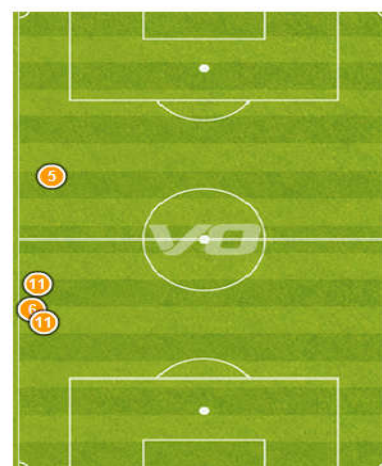
Dário finalizou a jogo sendo o jogador que mais bolas recuperou com 13 recuperações, sinonimo da sua excelente exibição. Em sentido oposto aparece Kevin, teve um desempenho neste capítulo bastante inferior ao que nos tem habituado.

4.5. FALTAS

Antes do 3-0:



Depois do 3-0:



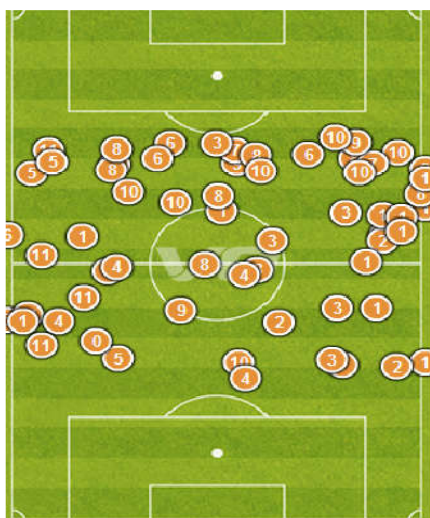


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Neste capítulo apenas referir que fizemos mais faltas que o habitual, ainda assim sem grandes consequências, à exceção da falta de Kevin ainda na primeira parte.

4.6. PERDAS DE BOLA

Antes do 3-0:



Nome	Mau passe	Tentativa de drible	Má receção
Bruno	11		
Dário	3		
Kevin	5		
Guilherme	5		
Abílio	2	1	1
Tiago	5		
Schurllle	7	2	
Nuno	5		2
Diogo	3	1	
Jota		3	2
Luís	3		1
Márcio	1		2

Perdas de bola, análise individual

Zona das perdas de bola

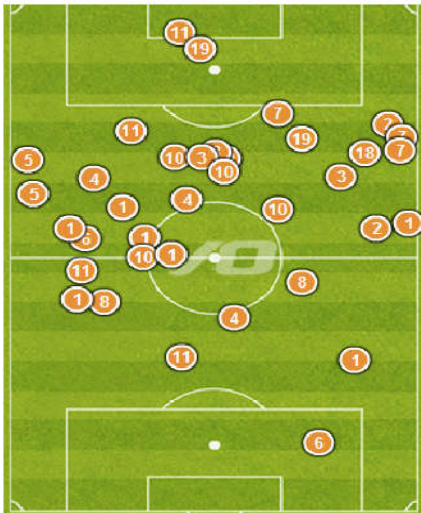
Estávamos a perder cerca de 40% das bolas em terreno defensivo, o que também não é nada habitual na nossa equipa.

Apesar de termos visto que Jota tinha 100% de passes corretos, como podemos verificar neste capítulo ainda perdeu algumas vezes a bola. Os nossos centrais e GR, estavam a perder imensas vezes a bola fruto da construção longa. Schurllle também teve muito insucesso tendo em conta que costuma ser dos nossos jogadores mais influentes no capítulo de construção. Digase de passagem que Luís, apesar da bola não lhe ter chegado por muitas vezes, certo é que apenas conseguiu aguentar a bola por 2 vezes, para 4 vezes que não conseguiu.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Depois dos 3-0:



Zona das perdas de bola

Nome	Mau passe	Tentativa de drible	Má recepção
Bruno	7		
Dário	1		1
Kevin	2		
Guilherme	3		
Abílio		2	
Tiago	1		1
Schurlle	1	2	
Nuno	4	1	
Diogo	3		
Jota	1		3
Márcio	1		1
Edgar	1		
Vasco			

Perdas de bola, análise individual

Neste momento estávamos a perder consideravelmente menos bolas em sectores defensivos, Bruno continuava a obter imenso insucesso neste capítulo devido ao constância de passes longos, mesmo apesar de ter sido alertado para este facto (ao intervalo).

Sublinhe-se que Márcio ainda conseguiu ter pior rendimento que Luís ao nível de conseguir segurar bolas, apenas conseguiu fazer por uma vez. Dário e Tiago apesar de serem os jogadores que estavam a ter mais bola, estavam a perder muito poucas bolas, tendo em conta o desempenho dos restantes colegas.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

4.7. ATAQUES

Antes do 3-0

Corredor de início do ataque	Frequência absoluta
Corredor esquerdo	7
Corredor Direito	3
Corredor Central	3

Percurso do ataque	Frequência absoluta
1 Corredor	6
2 Corredores	4
3 Corredores	3

Método de jogo	Frequência absoluta
Contra-ataque	4
Ataque rápido	3
Ataque posicional	6

Sublinhe-se que em 48 minutos apenas conseguimos fazer 13 ataques, cerca de 1 ataque a cada 4 minutos. Estávamos a iniciar os ataque maioritariamente pelo corredor esquerdo, fruto de Recuar mais vezes para vir buscar a bola, além de termos lá posicionado a nossa referência de segunda fase de construção, que apesar de não ter o rendimento habitual, é sempre uma referência (Schurllle). Tentando sempre ser fieis ao nosso modelo de jogo e método de jogo preferencial (ataque posicional).

Depois do 3-0:

Corredor de início do ataque	Frequência absoluta
Corredor esquerdo	3
Corredor Direito	3
Corredor Central	3

Percurso do ataque	Frequência absoluta
1 Corredor	1
2 Corredores	3
3 Corredores	5

Método de jogo	Frequência absoluta
Contra-ataque	1
Ataque rápido	2
Ataque posicional	6

Tendo em comparação os dois momentos de jogo definidos, continuávamos com processos idênticos, embora se registre um ascendente de ataques após o 3-0, quase que em 25 minutos conseguimos fazer mais ataques que em 48 minutos. A qualidade, isto é, estarmos a chegar à baliza com mais perigo também foi um dos aspetos de melhoria neste momento do jogo.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

5. ANÁLISE QUALITATIVA

5. ANÁLISE INDIVIDUAL

- Guarda-redes, em termos defensivos foi muito mal batido no primeiro golo, no entanto teve intervenções de grande dificuldade em que esteve muito bem, quer antes do primeiro golo quer depois, nos restantes golos não podia fazer muito mais. Em termos ofensivos contaminou o nosso processo ofensivo, dado que ele estava a ser uma referencia na construção, quer através de pontapés de baliza, quer através de passes feitos pelos colegas, e Bruno estava a insistir em jogar sempre longo, mesmo depois de lhe ter sido pedido que não o fizesse ao intervalo, ações que teve bastante insucesso, e que fez com que tivéssemos muito menos vezes a bola.
- Defesa direito, fez um jogo extraordinário. Em termos defensivos foi o elemento da linha defensiva mais ativo, sempre muito pressionante, fez com que os colegas conseguissem recuperar bastantes bolas, e ainda foi o elemento que mais bolas recuperou. Em termos ofensivos teve de fazer algo que não estava habituado até então, teve de assumir a construção, uma vez que os restantes colegas não o conseguiram fazer, e teve um sucesso bastante razoável nesta função. Acima de tudo teve a coragem e agressividade que poucos ou nenhum jogador teve neste jogo. Nota: ao intervalo foi para jogo a chorar.
- Defesa central direito, foi um jogador que passou ao lado do jogo. Em termos defensivos esteve muito mal, muito pouco agressivo, passivo, apesar do seu poderio físico foram raros os duelos aéreos que ganhou, e foi bastantes vezes batido no 1x1, no último golo não acompanha a jogada e resulta em golo, mesmo a sair à contenção invés de sair estava a recuar deixando os jogadores adversários sem oposição, para se ver a concentração que estava, numa situação de igualdade numérica á entrada de área estava a coçar o nariz. Em termos ofensivos também foi uma nulidade, não participou muito, e das vezes que participou foi uma nulidade.

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A****4.**

Defesa central esquerdo, fez um mau jogo também. Em termos defensivos, até recuperou algumas vezes a bola, sobretudo em situações de passes em profundidade, fruto do seu posicionamento mais recuado em relação aos restantes colegas, o que fez também com que os jogadores do Benfica pudessem penetrar a nossa defesa através de combinações táticas curtas. No segundo golo faz um carrinho dentro de área. Teve também muito pouco agressivo. Em termos ofensivos, sofreu também penalização por Bruno estar constantemente a bater as bolas, no entanto também não assumiu o jogo, e um jogador que costuma ser a nossa referencias de primeira fase de construção, acabou mesmo como sendo o jogador que menos passes fez da linha defensiva, para que se tenha a noção do quão pouco habitual foi.

5.


Defesa esquerdo, defensivamente esteve sempre muito agressivo, teve situações com algum sucesso, outras com menos, mas foi um jogador que tentou e lutou muito, apesar do ratio de sucesso até ter sido razoavelmente pouco. Em termos ofensivos, assumiu maior preponderância na primeira parte, através de transições ofensivas, obtendo um sucesso assinalável tendo em conta jogos anteriores. Teve também alguma preponderância em lances de ataque em que se envolvia no corredor com o lateral, das vezes que o fez, conseguimos criar algum perigo, embora o tenha feito poucas vezes. Costuma também ser um jogador mais influente em termos de transporte de bola, ou em articulação ofensiva com o seu extremo, mas assim como os outros foi prejudicado nessas ações pela distribuição de bola do Guarda-redes.


6.


Médio defensivo, fez também um jogo fantástico. Em termos defensivos esteve bastante bem, sempre a garantir os princípios de contenção cobertura e equilíbrio, na maioria das vezes a ocupar o espaço de forma racional. Em termos ofensivos além de estar a assumir a primeira fase de construção teve também de assumir a segunda fase de construção por falta de coragem dos colegas do meio campo, pelo que se teve de dividir por diversas funções, e quando seria de esperar algum insucesso fruto de ter de

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A**

fazer muitas funções em simultâneo, sublinhe-se até um sucesso bastante razoável mesmo com a acumulação de funções.

7. 
Extremo direito, fez um jogo normal, para o que nos tem habituado, em termos defensivos participou mais que o habitual, no entanto sem muita agressividade e muito pouco sucesso, no entanto, teve especial atenção quando estávamos a defender. Em termos ofensivos não teve muitas situações de sucesso, não conseguiu surpreender muitas vezes em situações de 1x1, ou menos em situações de bola no espaço, no entanto a única ocasião clara de golo foi criada por ele, através do drible de 2 jogadores e excelente assistência para Jota à entrada da pequena área. Acabou sendo substituído.

8. 
Médio centro, fez um jogo péssimo tendo em conta o que costuma fazer habitualmente. Em termos defensivos esteve sempre muito “manso”, revelou algumas dificuldades em recuperar em transições defensivas, muito pouco agressivo e pressionante, e consequência disso foi o Benfica ter obtido bastante sucesso em termos ofensivos, porque o nosso meio campo estava demasiado passivo. Em termos ofensivos, costuma ser a nossa referencia de segunda fase de construção, no inicio do jogo até estava a assumir essa função, e estava a ter bastante insucesso, sobretudo em termos de passe, dado que os jogadores do Benfica estavam bastante pressionantes, após esse insucesso não teve a coragem de fazer mais essa função e estava claramente a se esconder atrás dos jogadores do Benfica para não receber a bola, ou mesmo no corredor lateral onde poderia ter mais sucesso. Acabou por ser substituído.

9. 
Ponta de lança, não sendo habitual titular e tendo apenas jogado menos de 10 minutos na segunda fase, até fez um jogo menos mau. Enquanto esteve em campo está ligado à finalização da nossa melhor oportunidade, numa excelente decisão, embora de execução difícil. Não conseguiu segurar muitas bolas, inclusivamente em bolas em profundidade nem estava a olhar para a bola, e os centrais estavam a ficar com a bola facilmente, porque este já estava a correr, e nem estava a observar a trajetória da bola. Em termos defensivos teve algumas dificuldades tendo em conta a circulação e

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A**

mudança de centro de jogo rápida do Benfica, no entanto no eu lhe competia até cumpriu bem essa função. Embora não tenha estado assim tao bem, teve bastante melhor que o seu substituto Márcio. Substituído ao intervalo

10. ██████████
Médio centro, fez o habitual. Em termos defensivos, muito pouco intenso, aliando isso ao facto de Schurlle também não estar particularmente intenso, criou-nos muitas dificuldades defensivas, dado que o Benfica tem jogadores bastante rápidos e com dinâmicas ofensivas bastante trabalhadas, ora se defendermos com menos 2, fica ainda mais difícil. Em termos ofensivos estive menos mal, apesar das coisas não lhe terem corrido de feição, tentou, e algumas coisas até lhe correram bem.
11. ██████████
Extremo esquerdo, em termos defensivos apesar da pouca envergadura, até teve muito agressivo, e por esse facto até foi o jogador que mais faltas fez, ajudando sempre o seu lateral. Em termos ofensivos essa preocupação defensiva aliado aos erros de construção referidos anteriormente fizeram com que este tivesse um sucesso reduzido. Em duelos 1x1 não estava muito confiante, tendo em conta palavras do treinador no treino passado. No entanto foi-lhe reforçada a confiança ao intervalo, mas depois do intervalo até nem teve muitas oportunidade de sair no 1x1. Está ligado à finalização sem sucesso da melhor situação do jogo da nossa parte. No entanto consideramos que a sua exibição tenha sido menos má.
12. ██████████
Avançado, teve uma prestação péssima, também por mérito adversário. Em termos ofensivos não conseguiu segurar uma bola, além de estar pouco confiante e pouco intenso. Em termos defensivos foi idêntico, muito pouco participativo, e pouco confiante. Somando estes dois momentos de jogo, fica a sua participação no jogo que consideramos que tenha sido má.
13. ██████████
Médio centro, entrou bem no jogo, em termos ofensivos apesar da menor qualidade técnica, teve mais coragem que o seu substituído, e isso melhorou o nosso jogo em termos ofensivos, em termos defensivos também estive bastante mais intenso. Apesar



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



do seu sucesso não ter sido exorbitante, foi uma melhoria considerável, no entanto á que ter em conta o momento de jogo e que o Benfica estava (menos pressionante).

14. [REDACTED]

Extremo direito, o tempo que estive em campo não nos permite uma avaliação muito fidedigna. No entanto entrou com vontade, e apesar de não ter conseguido participar muito em termos ofensivos, em termos defensivos estive bastante mais intenso e solidário que o seu substituído.

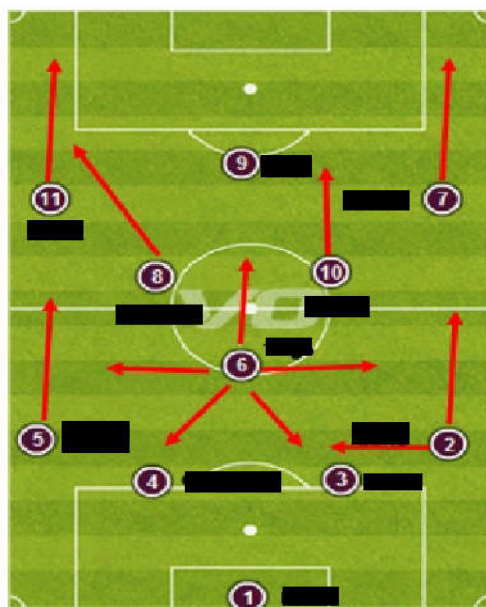




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

5.1 SISTEMA DE JOGO

1-4-3-3:



1-4-3-3 – **Guarda-redes**, **Lateral direito** mais defensivo de cobertura aos centrais, embora neste jogo tenha assumido funções mais ofensivas, **dois centrais**, **lateral esquerdo** com maior envolvimento ofensivo, **médio defensivo** de cobertura aos médios centro no decorrer do jogo foi aumentando o seu envolvimento ofensivo, dois **médios centros** de envolvimento ofensivo, um mais vertical outro a descair para o flanco, **extremo direito** com maior vocação de ir à linha ou contra ataque, **extremo esquerdo** com maior propensão vertical, linha, **ponta de lança**, no primeiro tempo mais focado na baliza, no segundo tempo houve substituições que não alteraram o sistema tático. No entanto Edgar não descaiu tanto no flanco como Schurle, foi um médio de equilíbrios, com algum envolvimento ofensivo.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

5.2. MÉTODO DE JOGO DEFENSIVO

- 🏆 Zona pressionante:
- 🏆 Primeira linha de pressão à saída da grande área envolvendo um jogador deixa jogar à vontade no meio, fecha quando está na zona lateral com avançado +2 jogadores.
- 🏆 Primeira linha de pressão, ponta de lança e médio interior e/ou extremo.
- 🏆 Zona de pressão ½ de campo. Não pressiona o guarda-redes.
- 🏆 Zona de pressão, defesa alta, ponta de lança tapa linhas de passe mais recuadas, meio campo pressiona de forma intensa,
- 🏆 À zona em esquemas tático

5.3. MÉTODO DE JOGO OFENSIVO

- 🏆 Tentamos preferencialmente jogar em ataque posicional.
- 🏆 Ocasionalmente ataque rápido.
- 🏆 Tivemos mais sucesso em ataque posicional.
- 🏆 Referencia de primeira fase de construção: Dário/ Tiago.
- 🏆 Referencia de segunda fase de construção: Tiago/ Nuno.
- 🏆 Ponta de lança, jogador alvo.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

5.4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Organização defensiva reação à primeira fase de construção adversária:



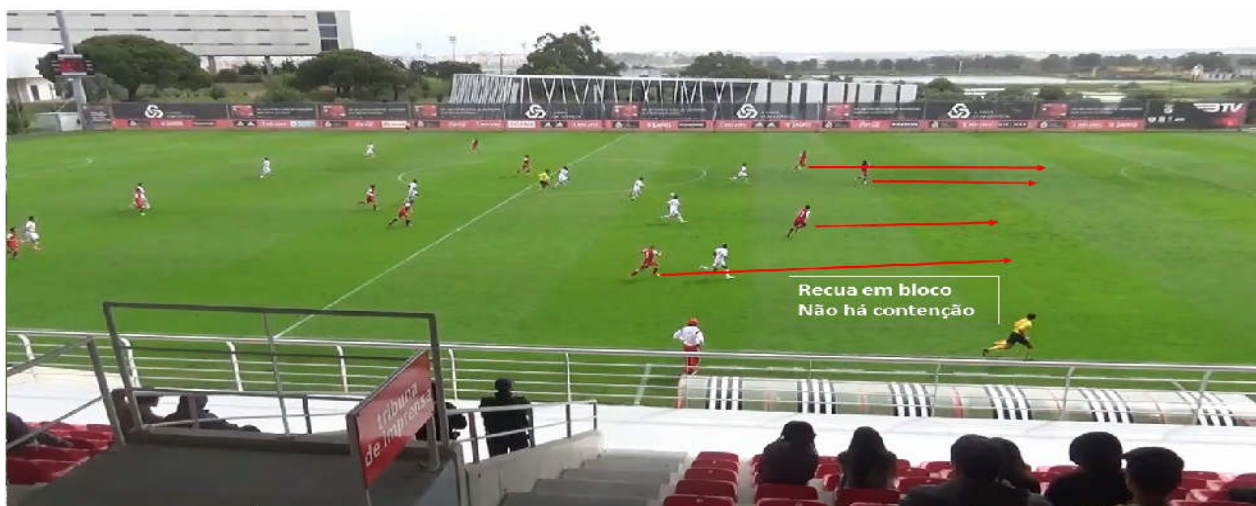
- 🏆 Pressiona pouco no meio campo ofensivo, apenas quando a bola entra no lateral ou central em zonas laterais
- 🏆 Não pressiona em zonas centrais ofensivas
- 🏆 Linha defensiva alinhada (56%)
- 🏆 Zona de pressão: meio campo, médios + extremos + avançado corta linhas de passe atrasadas

Organização defensiva sector defensivo:




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A


- 🏆 Preocupação com alinhamento defensivo (64%)
- 🏆 Kevin aparece muitas vezes demasiado passivo
- 🏆 Criação imediata de uma zona de pressão no portador da bola (pelo menos 2 jogadores)
- 🏆 No entanto apareciam jogadores do Benfica conseguia circular a bola, tirando da zona de pressão, apanhava a nossa equipa pouco equilibrada defensivamente
- 🏆 Avançado fica à frente
- 🏆 Extremo contrário fecha na zona central

Organização reação a contra-ataques ou situações de igualdade ou inferioridade numérica


- 🏆 A nossa equipa entra em pânico e defende completamente desorganizada
- 🏆 Recuam todos em desespero
- 🏆 Ninguém sai ao portador da bola
- 🏆 Meio campo estava a recuperar de forma lenta
- 🏆 Linha defensiva dá profundidade invés de tirar

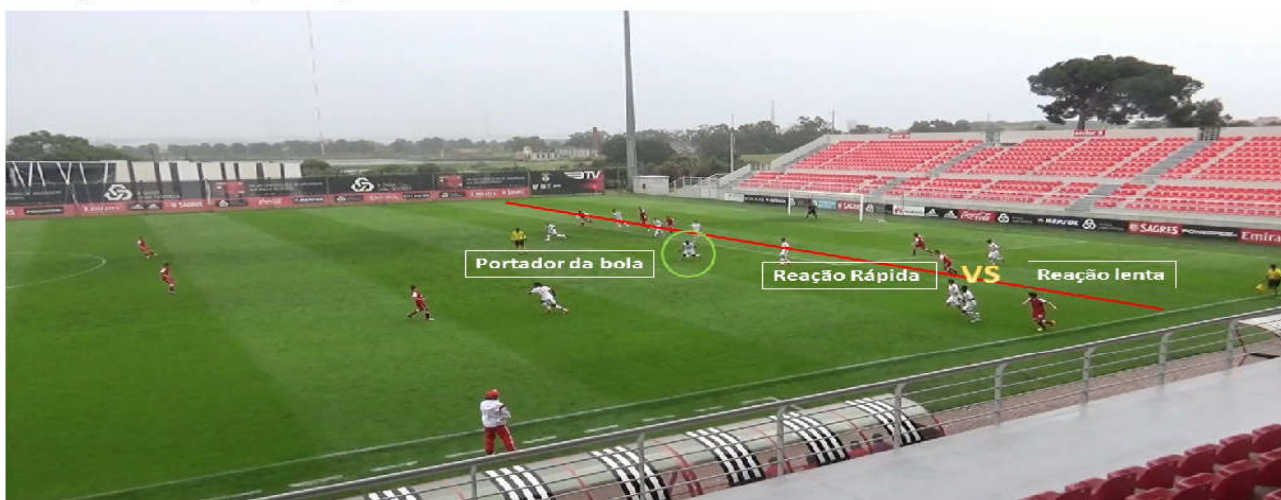




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

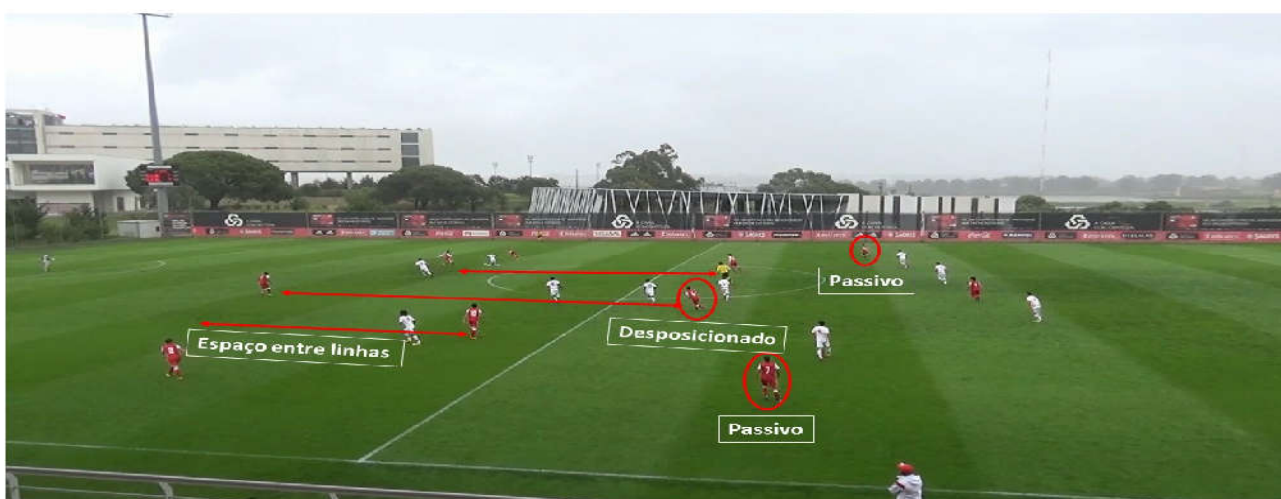
5.5. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Transição defensiva pós esquema tático:



- 🏆 Por norma estávamos a reagir mais lento que o nosso adversário
- 🏆 Por exemplo neste esquema tático, temos 4 jogadores a reagir de forma mais atrasada ao passo que o Benfica apenas tem um.

Transição defensiva:



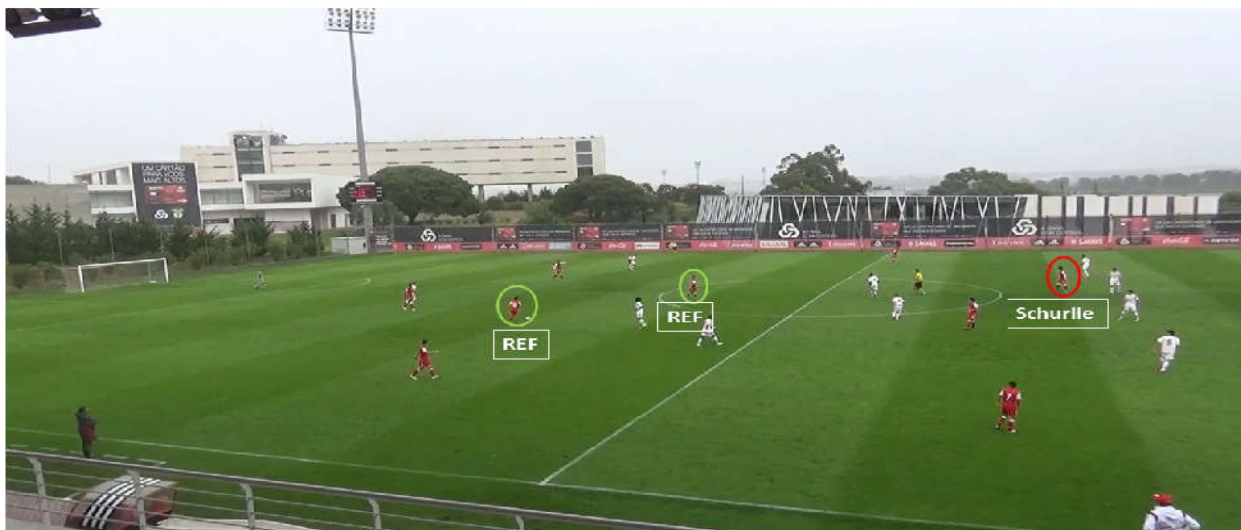
- 🏆 Por norma não zona central os nossos extremos estavam a reagir pouco, aparecendo demasiado passivos







IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- ✚ Geralmente tínhamos um espaço entre linhas (defesa, meio campo) era demasiado grande, porque a defesa estava desajustada ao posicionamento do meio campo (demasiado recuada), e o nosso meio campo estava a reagir com pouca intensidade
- ✚ Tiago no processo ofensivo estava a assumir a tarefa de construtor de jogo (1ª e 2ª fase), com isso era apanhado relativamente adiantado na transição defensiva, levando a um desgaste grande e os restantes médios não estavam a compensar/ ajustar.

5.6. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
Primeira fase de construção:

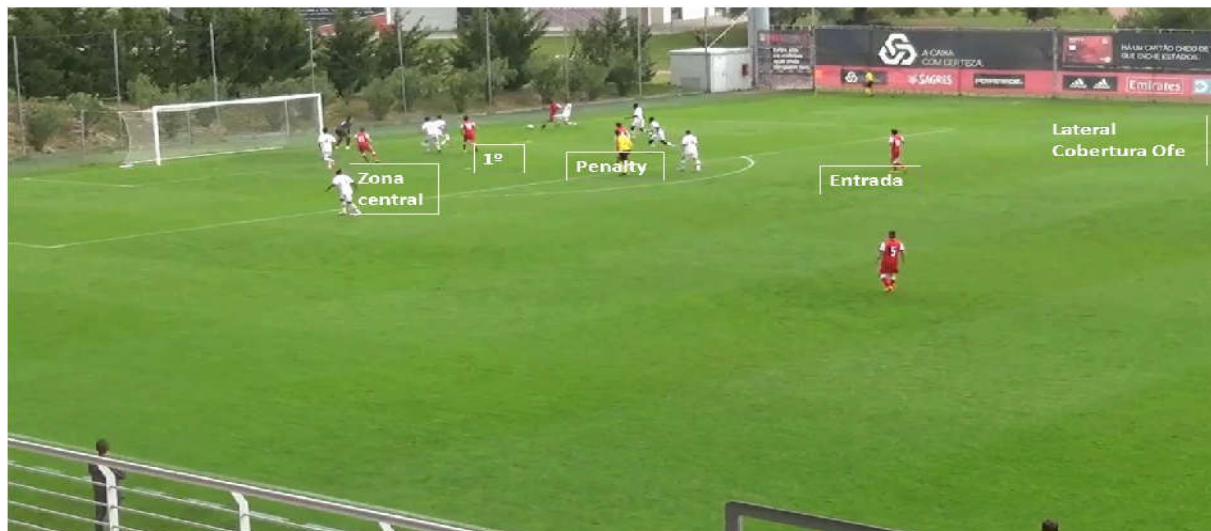

- ✚ Na maioria das vezes dava para jogar de forma curta nos centrais, mas Bruno não o fez.
- ✚ Bruno recorreu por imensas vezes a distribuição longa.
- ✚ Sempre nos corredores laterais (para laterais ou extremos)
- ✚ Muito pouco sucesso na distribuição longa
- ✚ Das vezes que saímos e construção curta, a referência de construção foi Dário
- ✚ Menos distribuições longas na segunda parte, ainda assim ainda houve um numero bastante razoável
- ✚ Referencia de 1ª fase de construção: Bruno/ Dário


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A
Segunda fase de construção:


-  Poucos momentos de 2ª fase de construção, dado o insucesso da 1ª fase de construção
-  Referências de construção: Tiago / Nuno
-  Schurlle estava também a ser uma referência de construção mas após algum insucesso, não assumiu mais essas tarefas, e por exemplo neste momento era o homem mais avançado (participando de forma pouca ativa na segunda fase de construção a construir ou a dar soluções de passe)
-  Pouca permuta de posições entre Nuno e Schurlle (como costuma ser habitual)
-  Equipa organizada em largura


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Momento de finalização:



- ⚽ Aconteceu apenas uma vez em todo o jogo (cruzamento para finalização), pelo que não se pode ter uma avaliação muito fidedigna
- ⚽ Avançado (Márcio), entra ao 1º poste
- ⚽ Extremo contrário (Jota) entra na zona central
- ⚽ Médio interior contrário entra na zona de penalty (Schurle)
- ⚽ Médio interior do lado do cruzamento (Nuno) fica à entrada de área
- ⚽ Lateral (Dário), em cobertura ofensiva


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A
5.7. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Transição ofensiva padrão:



- 🏆 Voltar aos nossos padrões de organização ofensiva
- 🏆 Transição maioritariamente em ataque posicional
- 🏆 Raramente fazem cobertura ofensiva, poucas desmarcações de rutura, mas desmarcações de apoio
- 🏆 Pouca recorrência a transições rápidas.

5.8. CIRCULAÇÕES TÁTICAS

- 🏆 Não foram detetados padrões de circulação
- 🏆 Combinações táticas mais frequentes: Jota | Abílio, Tiago | Nuno, Dário | Tiago.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



5.9. ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

Pontapés de canto (golo do Feirense):



- 🏆 Organização padrão do MJ;
- 🏆 Diogo à entrada de área invés de no meio campo

Livres Zona central



- 🏆 4 Jogadores na barreira (tapam trajetória do primeiro poste)
- 🏆 Guarda-redes ao segundo poste
- 🏆 Marcação mista (3 jogadores em marcação individual, 2 em marcação à zona)





IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- 1 Jogador na frente (meio campo)
- Barreira + defesa alinhada
- Barreira abre
- Jogadores do Benfica preparados para atacar a bola assim que ela sai,
- Os nossos jogadores não estão preparados para fazer cobertura ao guarda-redes (exceto Abílio)

5.10. ESQUEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS

Pontapés de baliza:

- 84% Longos, 16% curtos
- 33% Sucesso

Lançamentos de Linha Lateral

- 33% Dos LLL no Meio campo ofensivo, 67% no meio campo defensivo
- 85% De sucesso
- 14% Perde a bola 4s depois do lançamento

Pontapé de saída

- Avançado coloca-se do lado esquerdo e é referência de passe
- 100% De sucesso
- Uma vez tentaram remate direto



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Pontapés de canto (primeiro golo):



- 🏆 Nuno executa à direita, Schurle executa à esquerda
- 🏆 Schurle ou Nuno referencia para segunda bola ou passe atrasado
- 🏆 Kevin 1º poste
- 🏆 Guilherme zona de penalty
- 🏆 Dário e Luís 2º poste
- 🏆 Jota Ref para canto curto, não estava a sair para o canto curto já estava na linha da grande área
- 🏆 Abílio Tiago e Diogo em organização defensiva + GR
- 🏆 0% canto curto, 20% primeiro Poste 60% segundo poste, 20% zona de penalty
- 🏆 20% de sucesso

6. PONTOS FORTES

- 🏆 Mantivemos o nosso método de jogo ofensivos e defensivos
- 🏆 Grande exibição de Tiago e Dário
- 🏆 Boa entrada nos primeiros 5 minutos da primeira e segunda parte




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- Apesar de Nuno, Abílio e Edgar não terem feito uma exibição excecional, o esforço deve ser valorizado.


7. PONTOS FRACOS


- Nervosismo,
- Pouca agressividade
- 1ª Fase de construção com Bruno (pouco sucesso) contaminou todo o nosso jogo ofensivos
- 2ª Fase de construção pouco existente (por razão anterior).
- Jogadores não habituais responsáveis por fases de construção não a assumiram neste jogo
- Apenas Dário e Tiago conseguiram manter a consistência exibicional habitual.
- Tiago estava com funções de construtor de jogo na segunda e primeira fase de construção (posições mais adiantadas), prejudicando a transição defensiva uma vez que não estava a haver um ajustamento correto.
- Linha defensiva geralmente pouco ajustada com meio campo.
- Fraca reação na transição defensiva dos médios, e extremos, sendo que no caso dos extremos apenas acontecia mais vezes quando a transição era efetuada na zona central
- Pouca constituição física dos extremos o que levou a que perdessem a maioria dos duelos físicos com o adversário
- Pouca inteligência em ajustamentos a situações momentâneas do jogo
- Ocupação racional do espaço
- Dificuldades em criar situações de finalização


8. OBSERVAÇÃO DAS BANCADAS | BANCO


- Muito publico nas bancadas (cerca de 300-500 pessoas)
- Foi sem dúvida o jogo o jogo da época com mais gente no estádio
- Maior número de adeptos do Benfica
- Viajou um autocarro cheio com apoiantes + familiares do Braga
- Público foi separado por tanto não houve interação entre público



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- ☒ Ambiente negativo relativamente à prestação do árbitro por parte dos adeptos do Braga
- ☒ Ambiente de muito nervosismo no aquecimento
- ☒ Ambiente relativamente tenso no banco de suplentes (suplentes)
- ☒ 3 Jogadores entraram a chorar para a segunda parte

9. PRELEÇÃO

Antes do jogo:

- ☒ Foco no objetivo da semana, a vitória
- ☒ Atacar logo o primeiro lugar
- ☒ Preleção clara, assertiva, com alguma alternância de tom mais agressivo
- ☒ Alerta para a o plano tático estratégico de jogo

Ao intervalo:

- ☒ Palestra bastante agressiva (tom de voz e linguagem gestual)
- ☒ Jogadores claramente assustados
- ☒ GR alertado para jogar menos vezes longo.
- ☒ Melhorar a exibição
- ☒ Não estávamos a conseguir cumprir com o que treinávamos
- ☒ Virar o resultado

Depois do jogo:

- ☒ Clima bastante tenso e desapontados.
- ☒ Não houve palestra após final do jogo.




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

10. ANÁLISE QUALITATIVA


10.1. ANÁLISE INDIVIDUAL

1) JOÃO MONTEIRO (GR)

Guarda-redes, em termos defensivos não podemos ter uma análise fidedigna, dado que apenas teve 2 ou 3 intervenções. No entanto sublinhe-se o seu posicionamento exemplar, bem como posições base. Em termos ofensivos também não participou muito, embora sempre que participou jogou fácil, tendo gestos de pouca dificuldade técnica, optando sempre pela segurança em detrimento do risco. Bate bastantes vezes a bola, tendo em conta aquilo que seria esperado. Sublinhe-se ainda a comunicação deste guarda-redes, sempre com uma comunicação bastante assertiva, comunicando com a sua linha defensiva e meio campo, que foi determinante para a organização ofensiva e defensiva desta equipa.

2) JOÃO FERREIRA (DD)

Lateral direito, bastante desenvolvido fisicamente (estrutura física e capacidades físicas). Participou bastantes vezes no processo ofensivo da equipa, teve uma excelente articulação ofensiva com o seu extremo. Em termos defensivos também esteve bastante bem, muito forte em confrontos físicos ou mesmo em situações de 1x1. No entanto por vezes estava a defender ligeiramente em largura, a bola poderia ter entrado algumas vezes entre lateral e central.

3) PENETRA (DC)

Defesa central, em termos defensivos tem um posicionamento fantástico, bastante inteligente ao ponto de geralmente estar sempre bem posicionado e ajustado a cada situação momentânea do jogo, excelente comunicação com a linha defensiva (patrão da defesa), jogador taticamente muito evoluído. Em termos ofensivos é uma referência para a primeira fase de construção (apesar de não o termos deixado jogar por muitas vezes), que faz geralmente através de passe raso e curto, procura bastantes situações de jogo interior (com médios centro). Em termos de envergadura física, até nem é muito evoluído, tendo em conta, por exemplo João Ferreira que apesar de ser lateral direito tem um maior desenvolvimento físico que o central.



Jogador bastante comunicativo, organiza muitas vezes a equipa quer em momentos defensivos quer ofensivos (empresta alguma da sua qualidade tática à equipa). Por vezes desconcentrado no processo ofensivo não cumprindo com os princípios de jogo específicos.

4) SALDANHA (DC)

Boa articulação defensiva com o seu lateral e central. Forte em situações de 1x1, excelente capacidade de desarme e contenção. Em termos táticos é ligeiramente inferior ao outro central, no entanto tem um nível bastante razoável, por vezes tem dificuldades em fazer o ajustamento posicional a determinadas situações momentâneas do jogo (principalmente quando a bola está na zona lateral, deixa muito espaço entre centrais). Em termos ofensivos tenta sempre jogar de forma simples, por vezes, sempre que presente dificuldades em fazer receção de bola alivia a bola.

5) DANIEL MARTINS (DE)

Lateral com muita propensão ofensiva, e grande qualidade nesses movimentos. Excelente articulação com o seu extremo em termos ofensivos. Em termos ofensivos está sempre posicionado em largura, para que o seu extremo esteja mais dentro. Em termos defensivos tem alguma dificuldade na transição defensiva uma vez que se expõem mais vezes, logo não consegue recuperar logo em momentos de contra-ataque. No entanto tem um excelente posicionamento defensivo, sempre bem articulado com defesa e meio campo. Jogador bastante comunicativo.

6) JOEL SILVA (MD)

Jogador forte fisicamente (constituição física e capacidades físicas). Muito inteligente em basculações defensivas, domina todos os princípios de jogo específicos ofensivos e defensivos, os princípios de jogo de cobertura e contenção onde este jogador é excepcional. Em termos ofensivos não é um jogador determinante, também não teve muitas vezes a bola, mas pode ser surpreendido quando recebe a bola dos seus centrais (que está de frente para a sua baliza), podemos fazer logo uma pressão forte e retirar daí alguma vantagem, dado que este jogador não é especialmente dotado tecnicamente, no entanto protege bastante bem a bola, e tem uma envergadura bastante considerável protegendo bem a bola. Boa capacidade comunicacional, excelente capacidade de organização do seu meio campo a defender principalmente. Foi substituído ao intervalo.



**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A****7) UMARO EMBALO (DI MARIA) (ED)**

Em termos ofensivos é sem dúvida alguma o jogador mais fascinante desta equipa. Muito bom em duelos 1x1, muito rápido, aparece sempre em largura para fazer diagonais para dentro. Conseguiu passar em diversas situações de 1x2, grande poder de drible. Em termos defensivos não é um jogador que participe muito, porque está sempre focado no processo ofensivo, ainda assim equilibra a equipa, e dado o seu poderio físico também é uma mais-valia em situações defensivas. Jogador envolvido diretamente nos 3 golos.

8) JOCU (MC)

Médio centro, é um jogador com uma envergadura física bastante considerável, em termos defensivos é muito intenso, muito agressivo, domina perfeitamente todos os princípios específicos de jogo, assim como todos os momentos de jogo, grande facilidade de desarme. Em termos ofensivos é uma referência para a transição, e organização de jogo. Não se expõem muito no terreno, constrói em sectores mais recuados. Bastante competente em termos táticos em todos os momentos de jogo, dá uma grande dinâmica ao meio campo sobretudo em termos defensivos. Bastante comunicativo. Ao intervalo passo a jogar a médio defensivo.

9) GONÇALO GOMES (AV)

Avançado possante. Não é um jogador muito rápido, no entanto é muito forte em duelos aéreos, bom tecnicamente, não possui uma capacidade de finalização exuberante, faz muito bem apoios frontais. Em termos defensivos tapa linhas de passe mais recuadas, mesmo assim não é muito intenso nessa tarefa, no entanto é um jogador complicado de enfrentar em progressão, dado o seu poderio físico.

10) RONALDO CAMÁRA (MC)

Médio centro (criativo). Fisicamente não é um jogador muito constituído. Em termos defensivos percebe bem todos os princípios de jogo, apesar de não ser um jogador particularmente intenso em termos defensivos. Não é muito forte em duelos 1x1 (defensivos), no entanto aparece geralmente bem posicionado, em articulação com outro médio centro e médio defensivo. Em termos ofensivos é um jogador fascinante, muito bom tecnicamente, grande qualidade de passe, e drible, excecional no princípio de jogo de progressão, grande poder de remate à distância (3º golo). Organizador de jogo bastante imprevisível e de qualidade

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A**

bastante acima da média. Ofensivamente é um jogador capaz de fazer a diferença, no entanto a sua fragilidade física pode ser explorada em termos defensivos.

11) JAIR (EE)

Extremo esquerdo, bastante dotado tecnicamente, por vezes exagera no drible, fisicamente é forte, jogador bastante rápido. Defensivamente é menos ativo que Umáro, com grau de sucesso bastante reduzido em termos defensivos.

12) JOSÉ GATA (MC)

Entrou para médio centro, é um jogador tecnicamente evoluído, mais que Jocu, com boa capacidade de passe, organizador de jogo em zonas mais adiantadas. Defensivamente bastante inferior a Jocu. Com esta substituição o Benfica ficou a ganhar ofensivamente (porque teve um jogador mais capaz de criar jogo em zonas mais ofensivas), mais um criativo, bom organizador de jogo, mas defensivamente perdeu a nível físico, a nível de intensidade e cumprimento tático.

13) Gonçalo Ramos (EE)

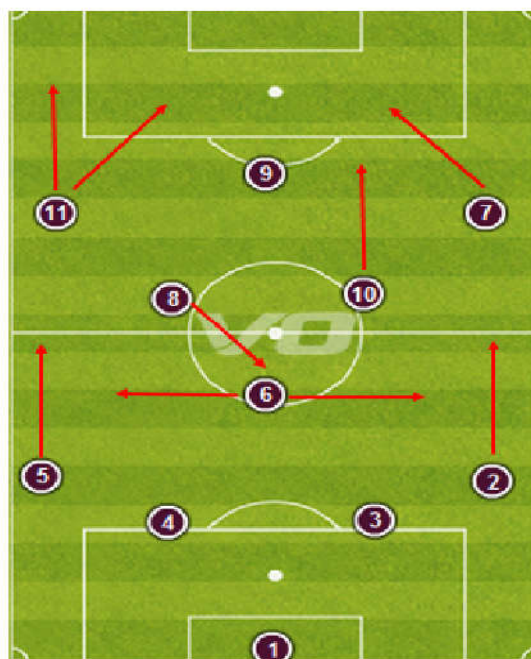
Entrou para extremo esquerdo, apesar de ser um jogador de qualidade já se começa a notar uma diferença comparativamente com o que estavam a jogar. Jogador rápido, bom tecnicamente, jogador de equipa, defensivamente é mais intenso e ajuda mais. Com esta substituição o Benfica ficou a perder expulsão, desequilíbrios individuais, mas ganhou um jogador de equipa.

14) COLECTIVAMENTE

Em termos defensivos é uma equipa bastante bem articulada, muito inteligentes a fazer ajustes de posicionamento consoante situações momentâneas do jogo. Excelente comunicação entre jogadores. Dinâmica do meio campo incrível, tanto em termos defensivos como em termos ofensivos. Ofensivamente tem jogadores que conseguem marcar a diferença, jogadores tecnicamente muito evoluídos, com excelentes articulações. Transições tanto defensivas como ofensivas bastante rápidas. Equipa que sabe o que tem de fazer e quando fazer em todos os momentos do jogo. Extremos participam pouco no processo ofensivo. Umáro e Camará capazes de desequilibrarem o jogo em termos ofensivos.

10.2. SISTEMA TÁTICO

1:4:3:3



1-4-3-3: guarda-redes, **Lateral direito** de envolvimento ofensivo, **2 defesas centrais**, **lateral esquerdo** de envolvimento ofensivo, **médio defensivo** de coberturas aos médios interiores, **médio centro** com maior propensão a fazer a ligação entre 1 e 2ª fase, **médio centro** do propensão ofensiva, **extremo direito** que tanto procura a linha como vem em diagonais dentro, **extremo esquerdo** virtuoso tecnicamente, diagonais interiores, **ponta de lança**.



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A


10.3. MÉTODO DE JOGO DEFENSIVO


- 🏆 Zona pressionante:
- 🏆 Primeira linha de pressão à saída da área de campo 1, ou 2 jogadores.
- 🏆 Zona de pressão $\frac{3}{4}$ de campo. Não pressiona o guarda-redes.
- 🏆 Zona de pressão: defesa alta, pressão alta.
- 🏆 Equipa sempre equilibrada, reações à perda rápidas.
- 🏆 Zona em esquemas táticos.


10.4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA


Organização defensiva sector ofensivo:



- 🏆 Avançado sai na pressão ao portador da bola (central), num trajeto que lhe permita obstruir linha de passe para o Guarda-redes.
- 🏆 Extremo obstrui linha de passe para lateral
- 🏆 Médio interior obstrui linha de passe para Médio defensivo
- 🏆 Extremo contrário fecha linha de passe para mudança do centro de jogo corredor contrário.
- 🏆 Criação de uma zona de pressão sobre portador da bola.

Página 43


Relatório de jogo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL


Página 201


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A
Organização defensiva sector médio:


- Estão sempre pelo menos dois jogadores passivos em organização defensiva (sectores mais recuados), geralmente extremo+ avançado, ocasionalmente Camará.
- Linha defensiva em concentração e alinhada (95%)
- Articulação entre Joel|Jocu, sempre a cumprir os princípios de jogo, cobertura + contenção, boa articulação destes dois médios a defender.

Organização defensiva sector defensivo:


- Referência de alinhamento defensivo (linha da grande área)



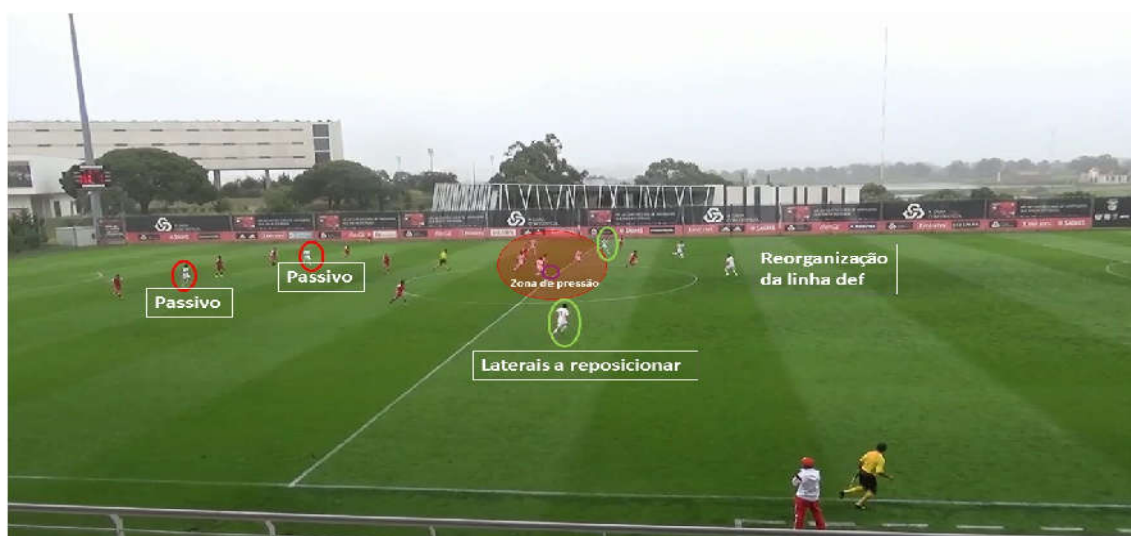
IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



- 🏆 Lateral sai no portador da bola, médio defensivo ajusta
- 🏆 3 Jogadores na segunda linha defensiva (extremo do lado da bola, e dois médios centro)
- 🏆 2 Jogadores passivos (92%)

10.5. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Transição defensiva padrão:



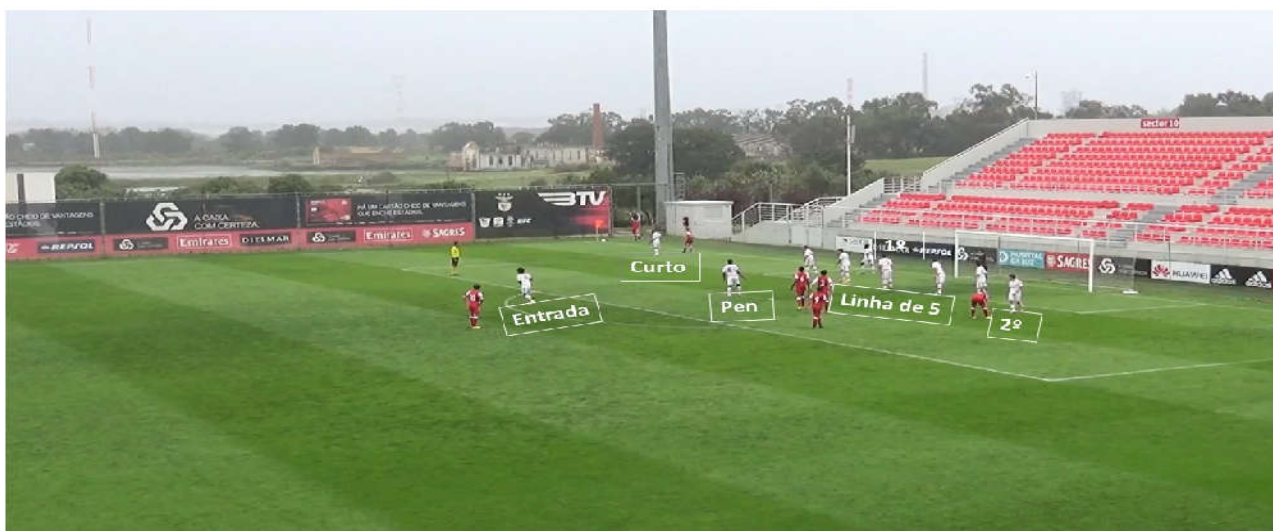
- 🏆 Pelo menos dois jogadores passivos (86%).
- 🏆 Linha defensiva reorganiza em linha alta/ concentração espacial
- 🏆 Laterias com propensão ofensiva (aparecem sempre a recuperar posição nas transições) (verde)
- 🏆 Médios criam zona de pressão no portador da bola (roxo)
- 🏆 Pouco espaço entre linhas, ou entre linha defensiva e zona de pressão





10.6. ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

Pontapés de canto:



- 🏆 11 Jogadores a defender
- 🏆 Linha de 5 jogadores mais altos (referencia linha da pequena área)
- 🏆 1 Jogador ao 2º poste
- 🏆 1 Jogador ao primeiro poste
- 🏆 1 Jogador na zona de penalty
- 🏆 1 Jogador a obstruir canto curto
- 🏆 Jair à entrada de área referencia de transição




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A
Pontapé de baliza


- 🏆 Não deixa sair curto
- 🏆 2 Jogadores a marcar os centrais
- 🏆 1 Jogador a marcar médio defensivo
- 🏆 Aglomerado de jogadores significativo na zona de meio campo para receber eventual bola longa



10.7. MÉTODO DE JOGO OFENSIVO



- 🏆 Preferencialmente jogar em ataque posicional.
- 🏆 Ocasionalmente ataque rápido.
- 🏆 Obtiveram mais sucesso através de ataque posicional.
- 🏆 Referencia de primeira fase de construção: Penetra/ Saldanha.
- 🏆 Ligação entre 1ª e 2ª fase de construção: Jocu (2ª parte) / laterais
- 🏆 Referencia de segunda fase de construção: Camará/ Umáro.
- 🏆 Jogador alvo: Umáro, Jair.


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

10.8. ORGANIZAÇÃO OFENSIVO


Primeira fase de construção:



- 🏆 Referencias: Saldanha/ Penetra.
- 🏆 Centrais capazes de ter bola, e de construir com qualidade
- 🏆 Constroem preferencialmente curto (centrais), quando a bola chega ao guarda-redes a tendência é procurar passe longo
- 🏆 Equipa posicionada em largura (lateral e extremo, vem ligeiramente para dentro quando a bola está no lado contrário)
- 🏆 MD vem apoiar 1ª fase de construção (principalmente na segunda parte)
- 🏆 Deixam algum espaço entre fases de construção (espaços entre espaços a verde), para serem depois ocupados quando fazem a ligação entre as duas fases de construção (espaços a vermelho)


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

Ligação entre primeira e segunda fase de construção OPÇÃO 1:



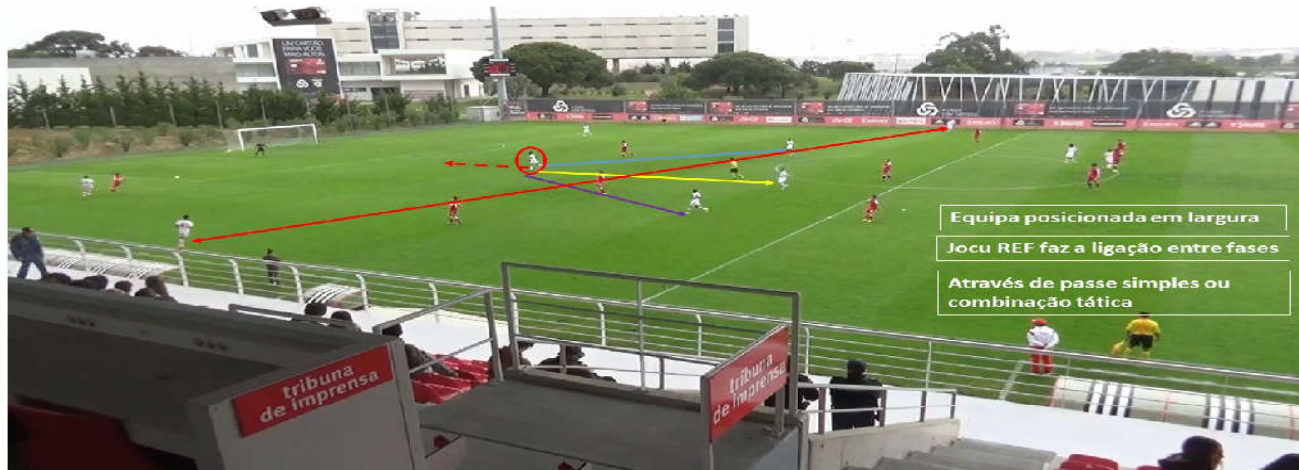
- 🏆 Laterais como referência (1ª variante)
- 🏆 Jucu referência de ligação (2ª variante a desenvolver mais à frente)
- 🏆 Laterais fazem a ligação das duas fases de construção através de transporte de bola, ganhando terreno com a progressão e ai aparecem duas opções
- 🏆 1ª Opção jogo exterior: a) extremo dá apoio frontal e arrasta marcação e lateral continua em progressão, b) extremo dá apoio frontal e faz combinação tática com extremo, c) lateral atrai contenção adversária deixando extremo sem marcação e joga em profundidade no extremo. (Lado direito bastante mais perigoso) **RESULTOU EM 2 GOLOS**
- 🏆 2ª Opção jogo interior: a) combinação tática com médios ou avançado b) entregam a bola em Camará ou Gata para que estes processem a segunda fase de construção.







IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

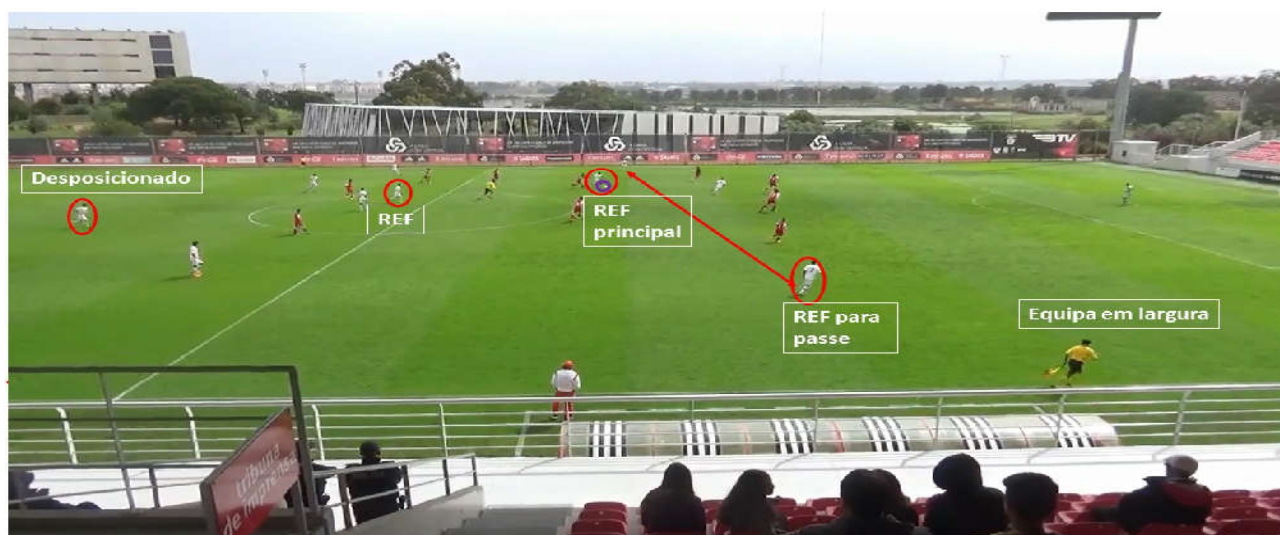


Ligação entre primeira e segunda fase de construção OPÇÃO 2



- 
 Principalmente na segunda parte o Benfica alterou para um médio defensivo bastante mais forte a fazer a ligação entre a primeira e segunda fase de construção.
- 
 Jocu referencia para a ligação entre fases
- 
 Baixa diversas vezes par ir buscar bola, recebe e orienta rapidamente
- 
 Geralmente faz a ligação através de passe simples ou combinação direta ou indireta, grande facilidade de conseguir fazer estes movimentos.

Segunda fase de construção:



Relatório de jogo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL




IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- 🏆 Equipa organizada em largura
- 🏆 Camará principal referencia jogador que privilegia o risco em detrimento de segurança, acelera o jogo. Imprevisível, tanto faz construção através de passe curto, combinações curtas (muita qualidade e combinar e em passe curto), através de passe longo que também consegue fazer com muita qualidade ou através de drible/ transporte de bola (3º golo). Muito complicado determinar comportamentos padrão pela imprevisibilidade, e pela qualidade que tem a fazer qualquer tipo de construção.
- 🏆 Gata Referencia de construção com menos risco
- 🏆 Embaló referencia para receber passe
- 🏆 Algumas distrações momentâneas nos centrais, nem sempre acompanham o movimento da equipa.
- 🏆 Equipa aproveita toda a profundidade que lhe é dada.

Momento de finalização (2º golo):

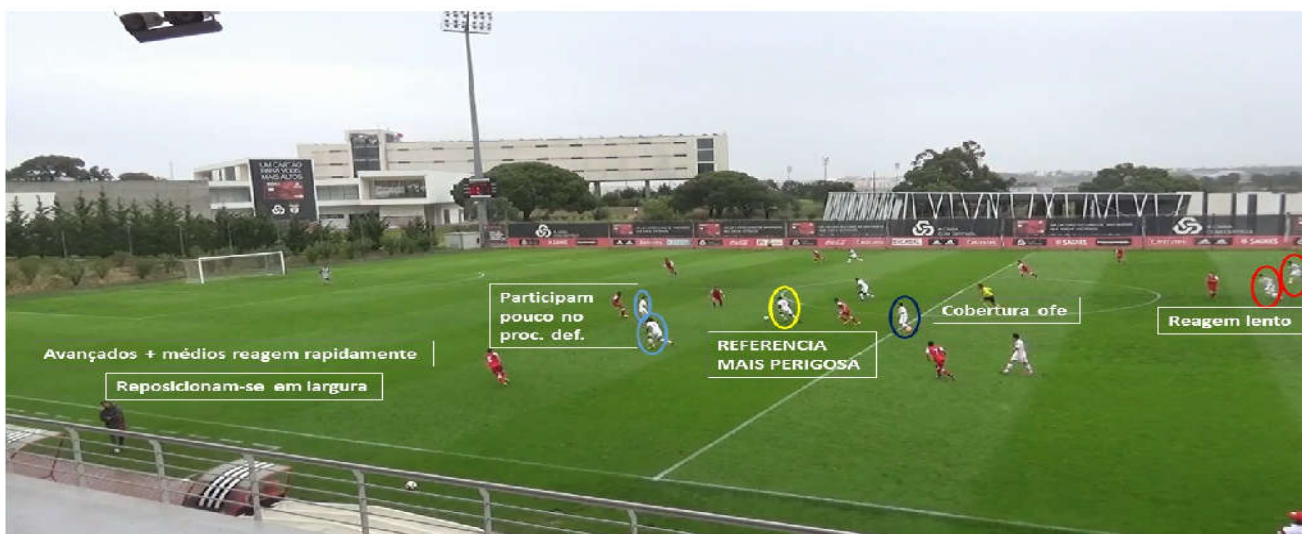

- 🏆 Lateral e extremo fazem combinação táticas imensas vezes, e lateral aproveita espaço exterior para progredir e cruzar
- 🏆 Extremo entra na zona de penalty
- 🏆 Gonçalo entra na zona central
- 🏆 Jair ataca o 2 poste
- 🏆 Gata normalmente fica em cobertura ofensiva


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- 🏆 Camará fica na entrada de área
- 🏆 Linha defensiva alta

10.9 TRANSIÇÃO OFENSIVA

Transição ofensiva padrão:



- 🏆 Quando transitam a meio campo a referência principal é Camará, jogador muito perigoso pela objetividade e qualidade técnica (amarelo)
- 🏆 Avançado e médios centros reagem rapidamente e de forma objetiva
- 🏆 Centrais reagem de forma mais lenta (também posicionam-se bastante mais atrás relativamente aos seus laterais)
- 🏆 Laterais por vezes não se envolvem ativamente na transição
- 🏆 Médio defensivo não se envolve e muitas loucuras ofensivas, fica sempre em cobertura defensiva (preto)
- 🏆 Jair e Gonçalo (azul), participam de forma pouco ativa no processo defensivo, como tal estão sempre em excelente posição para a transição
- 🏆 Sublinhe-se a atenção que se deve ter em Camará jogador muito perigoso tanto em organização como em transição ofensiva.

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A****Transição ofensiva nos centrais:**

- 🏆 Geralmente saem a jogar (quando não pressionados)
- 🏆 Quando não tem jogadores perto, sem bola no solo (bolas de difícil domínio), não facilitam e aliviam a bola, de forma aleatória

Transição ofensiva após perda de bola na nossa primeira fase:

- 🏆 Situação muito perigosa
- 🏆 O jogador que recupera a bola é sempre muito objetivo
- 🏆 E arrisca sempre em situações 1x1 ou mesmo 1x2, dado que sobram poucos adversários até à baliza
- 🏆 Jogadores muito objetivos, não esperam chegar ajuda dos colegas, partem logo em direção à baliza
- 🏆 Situação proibida, dado que os jogadores do Benfica são muito fortes no 1x1, e são capazes de chegar à baliza facilmente quando apenas tem 2 jogadores por bater.



10.10. ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS



Pontapés de baliza

- 🏆 94% Curtos, 6% longos
- 🏆 100% Sucesso

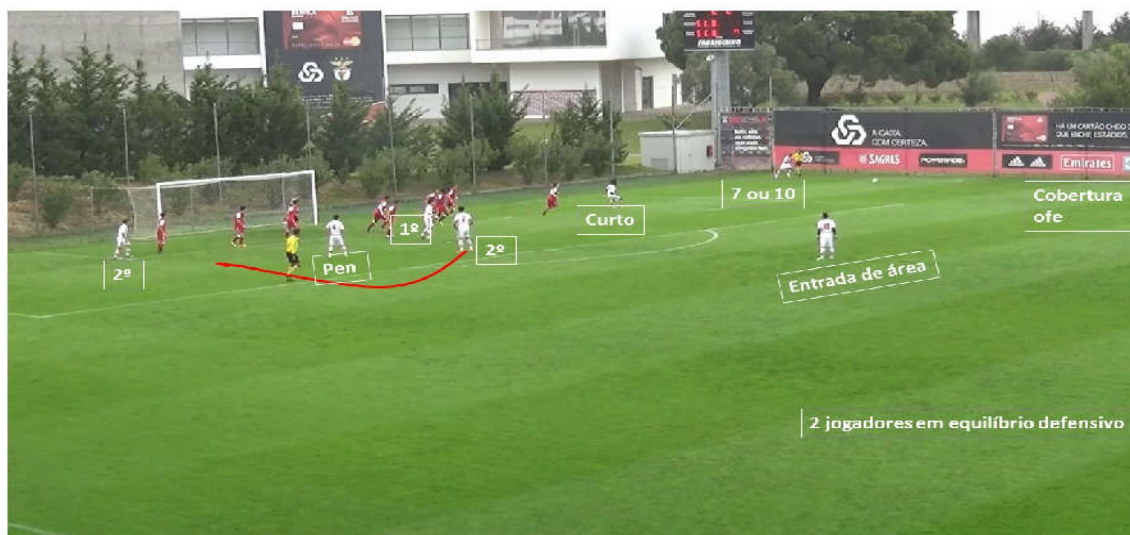
Lançamento de linha lateral

- 🏆 Curtos 100%
- 🏆 Sem padrões identificados
- 🏆 96% De sucesso
- 🏆 4% Perdem bola após 3 segundos

Pontapé de saída:

- 🏆 Sem padrões detetados
- 🏆 100% Sucesso

Pontapés de canto:



- 🏆 Canto atrasado (40%), 1º poste (10%),penalty (20%) 2º poste (40%) curto (10%)


IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A

- 🏆 Marcadores de cantos: Embalo à direita, Camará à esquerda
- 🏆 Diferenças de canto à esquerda e à direita: (Camará assume marcação de canto no lugar de Embaló), (Jocu assume entrada de área no lugar de Camará) e (Embaló assume cobertura ofensiva no lugar de Jocu)
- 🏆 Jair referencia para canto curto mas geralmente apenas arrasta marcação, no entanto se não tiver marcado canto curto é solução
- 🏆 Camará á entrada de área
- 🏆 Jocu referencia para canto atrasado (utilizado frequentemente sempre que canto é batido à direita)
- 🏆 Penetra entra ao primeiro poste
- 🏆 Saldanha entra na zona de penalty
- 🏆 João Ferreira e Gonçalo entram ao segundo poste
- 🏆 Lateral esquerdo + MD (na segunda parte Gata), em equilíbrio defensivo + GR

Livres (com oportunidade de remate) apenas uma vez:


- 🏆 Apenas jogadores mais avançados se envolvem diretamente no lance (médios + avançados)
- 🏆 Executante do livre: Camará
- 🏆 Jair ataca o primeiro poste
- 🏆 Umáro ataca o 2º poste
- 🏆 Gonçalo sai ao Guarda-redes no caso de não amarrar a bola

Relatório de jogo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A**

- 🏆 Jocu fica junto ao marcador do livre
- 🏆 5 Jogadores (MD + Defesas) + GR ficam em equilíbrio defensivo
- 🏆 Apenas Jair reagiu depois dos nossos jogadores

Livres mais recuados:

- 🏆 Jogam de forma curta e rápida preferencialmente
- 🏆 Retomam a organização ofensiva padrão

11. CIRCULAÇÕES TÁTICAS

- 🏆 Sem padrões identificados, excetuando padrões anteriormente referidos
- 🏆 Passes em diagonal e profundidade para Embalo
- 🏆 Combinações táticas mais frequentes: Jocu | Camará, Camará | Embalo, Camará | Jair, Saldanha | Jocu.

12. PONTOS FORTES

- 🏆 Camará jogador imprevisível, muito influente emprestando muita qualidade em termos ofensivos a esta equipa, como organizador
- 🏆 Umáro é o jogador com mais capacidade de desequilíbrio
- 🏆 Jocu jogador que tem uma excelente capacidade de ligar a primeira fase e segunda fase de construção
- 🏆 Equipa bastante comunicativa
- 🏆 Sabe controlar todos os momentos de jogo, equipa com processos e rotinas de jogo bastante desenvolvidas
- 🏆 Todos os jogadores dominam de forma magnífica as ações básicas do jogo (passe, receção/ receção orientada)
- 🏆 Comunicação entre linha defensiva e GR em processo defensivo fantástico
- 🏆 Valia técnica dos jogadores
- 🏆 Valia individual de cada jogador
- 🏆 Equipa que reage muito rápido em transições principalmente ofensivas

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A**

- Grande capacidade de meia distancia (Jocu e Camará)
- Boa articulação entre laterais e extremos a atacar
- Organização ofensiva
- Esquemas táticos defensivos
- Grande capacidade de controlar o jogo (com bola)
- Laterais de grande envolvimento ofensiva
- Grande facilidade de criar situações de finalização
- Capacidade que tem de deixar espaços livres propositadamente para serem posteriormente ocupados
- Capacidade de drible/ transporte de bola dos laterais
- Centrais com bola (transição ou organização) optam sempre por soluções simples e de menor risco

**13. PONTOS FRACOS**

- Muito espaço entre linhas (principalmente na fase de ligação de fases de construção)
- 2 Jogadores não participam ativamente no processo defensivo (normalmente Jair e Gonçalo)
- Laterais desposicionam-se muito dada a sua participação no processo defensivo, tendo dificuldades na transição
- Centrais em posse de bola por vezes estão distraídos não cumprindo os princípios de jogo específicos
- Joel, não consegue ligar as fases de construção tão bem como Jocu
- Equipa algo ansiosa, dado que não sabia a valia do adversário
- Gonçalo é um jogador de valia inferior tendo em conta os restantes jogadores, não é propriamente um finalizador nato
- Meio campo defensivamente depende muito de Jocu, e Joel, com Gata e Camará é um meio campo menos intenso
- Camará e jogadores mais adiantados não tem muito sucesso no processo defensivo
- Transição defensiva, por envolvimento em excesso de jogadores (algumas vezes)

**IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A****14. OBSERVAÇÃO DO BANCO DE SUPLENTES**

- 🏆 Muito publico presente, entre eles apoiantes
- 🏆 Muitos festejos após o 3º golo (festejos de alivio)
- 🏆 Equipa visivelmente unida
- 🏆 Treinador adjunto está constantemente a observar os nossos posicionamentos e anotar principalmente em esquemas táticos, tendo em conta alterações tático estratégicas
- 🏆 Treinador usa um tom de voz calmo, para transmitir confiança, não intervêm muito, embora quando intervêm dê um feedback maioritariamente de correção ou explicativo, bem articulado e válido

**14. ASSIMILAÇÃO PROCESSO DE TREINO |
COMPETIÇÃO**

Tendo em conta a semana de treino conseguimos:

- 🏆 Primeira linha de pressão
- 🏆 Esquemas táticos defensivos
- 🏆 Esquemas táticos ofensivos

Recomendações para jogo da segunda ronda:

- 🏆 Trabalhar comunicação entre jogadores, fundamentalmente entre defesa
- 🏆 Preparar a equipa para um jogo com posse de bola inferior à que normalmente temos
- 🏆 Transição defensiva
- 🏆 Organização defensiva, principalmente a meio campo
- 🏆 Incutir responsabilidade aos jogadores de forma pedagógica
- 🏆 Gestão de objetivos individuais e coletivos realista
- 🏆 Conseguir ser realista, preparando a equipa sob ponto de vista tático-estratégico para as suas debilidades tendo em conta o adversário
- 🏆 2º Fase de construção (de encontro ao nosso modelo de jogo)
- 🏆 Combinações táticas em situação de jogo

Página 58

Relatório de jogo | s.c. BRAGA | IGOR QUINTAL

Página 216



IGOR QUINTAL | s.c. BRAGA | Iniciados A



- 🏆 Exploração de debilidades adversárias (inumeradas anteriormente)
- 🏆 Alertar Bruno para a construção curta
- 🏆 Princípio da contenção, pressionar sempre portador da bola, retirando profundidade
- 🏆 Pressionar a equipa do Benfica apenas no ½ campo, abdicando da primeira zona de pressão
- 🏆 Trabalhar com Nuno e Schurle para que sejam mais rigorosos defensivamente, e para que não desenvolvam ambos o mesmo papel em termos ofensivos



Nacional Juniores C – Fase III– 1ª jornada

Domingo 9 de Abril

Seixal, Lisboa



VS



S.L. BENFICA

S.C. BRAGA

Céu limpo, Vento fraco