



**Instituto Politécnico de Santarém**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo

## **Intervenção Profissional no Campeonato de Portugal**

**Caracterização Sociodemográfica da Carreira Desportiva dos Jogadores Profissionais  
de Futebol Portugueses**

***João Ricardo Loureiro dos Santos***

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo, sob orientação do Professor **Eduardo Filipe Magalhães Teixeira**.

**Santos, J. (2021).** Intervenção Profissional no Campeonato de Portugal, Caracterização Sociodemográfica da Carreira Desportiva dos Jogadores Profissionais de Futebol Portugueses. Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém.

## Agradecimentos

Dedico este momento a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que conseguisse atingir o meu objetivo.

Primeiro, agradecer à Escola Superior de Desporto de Rio Maior por me ter proporcionado “os melhores anos, melhores momentos da vida”.

Aos meus colegas e amigos que fiz durante a minha licenciatura e mestrado e a quem devo muito do que conquistei a nível profissional, a partilha de convivências e de conhecimentos que me fez crescer e tornar a pessoa que sou hoje.

Ao professor Eduardo Teixeira que me acolheu como seu orientando e me ajudou sempre nas minhas necessidades e dúvidas.

Ao Sporting Clube de Espinho pela possibilidade de integração no clube histórico do nosso futebol, dando-me a possibilidade de trabalhar com pessoas especializadas na área do treino, criando assim oportunidade de desenvolver-me enquanto treinador.

Agradecer às equipas técnicas com quem tive a oportunidade de trabalhar, pela partilha de conhecimentos constante e na procura de nos desenvolvermos em conjunto, sempre como uma equipa. O meu obrigado ao João Ferreira pela oportunidade e ao Bruno China pela confiança.

A todos jogadores que tive a oportunidade de trabalhar.

Por fim, ao Grupo Desportivo “Os Nazarenos”, por desde cedo fazer-me apaixonar pelo futebol, e por me fazer crescer enquanto treinador, mas sobretudo enquanto Homem.

Aos meus amigos, por aturarem-me sempre em todos os momentos.

À minha família por todo apoio, por me incentivar constantemente e me desafiar a ser melhor e a seguir sempre os meus sonhos!



A todos o meu eterno obrigado. Este campeonato é ganho com a contribuição de todos vós.

## **Resumo**

O Relatório de Estágio descrito neste documento é relativo ao Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, na Modalidade de Futebol.

Este Relatório de Estágio contempla os três momentos de formação, o primeiro, a intervenção no Estágio e o segundo, orientado para a aplicação de um estudo, e o terceiro momento toda a reflexão relacionado com os dois últimos momentos.

O primeiro momento, o estágio, aborda uma intervenção profissional no Sporting Clube de Espinho, durante a época 2020/2021, onde foi desempenhada a função de treinador-adjunto, com funções de análise e observação, e onde se conseguiu cumprir com os objetivos propostos, terminando na 8ª posição da série D, do Campeonato de Portugal.

O segundo momento, orientado para o desenvolvimento do estudo aplicado, onde foi efetuado uma investigação tendo como principal objetivo a caracterização da realidade sociodemográfica da carreira desportiva dos futebolistas portugueses ajudando-nos a retratar as particularidades da profissão, tendo como amostra setenta ex-jogadores profissionais e onde obteve-se como principais conclusões o facto de os jogadores terem uma carreira profissional curta, focados na carreira e com grande instabilidade no local de residência, mas com estabilidade familiar. Os jogadores reportam terem auferido rendimentos muito altos/altos. Por fim há uma tendência formação superior e/ou cursos técnicos.

Concluindo o estágio foi extremamente enriquecedor quer do ponto de vista tecnicopedagógico, quer no desenvolvimento científico de um estudo.

**Palavras-Chave:** Futebol; Campeonato de Portugal; Sociodemográfica; Ex-jogadores Profissionais.

## **Abstract**

The Internship report described in this document is related to the Master in Sports, with specialization in Sports Training, most specifically in Football.

This Internship report contemplates the three stages of training. The first moment is regarding the intervention in the Internship. The second moment is an application of a study, and the third moment, is the reflection related to the last two moments.

The first moment, the internship, approaches a professional intervention at Sporting Clube de Espinho, during the 2020/2021 season, where was performed the role of assistant coach, whose functions were of analysis and observation, and where was possible to fulfill the proposed goals, finishing in the 8th position of series D, of the Portuguese Championship.

The second moment approaches the development of the applied study, where an investigation was carried out with the main objective of characterizing the sociodemographic reality of the football club - Sporting - footballers, helping us to portray the particularities of the profession. With a sample of seventy five ex-professional players, the main conclusions were obtained from the fact that the players have a short professional career, focused on their career and with big instability in their life (ex: place of residence), but with family stability. Player's report having high/very high incomes. Finally, there is a trend towards higher education and/or technical courses.

In summary, the Internship was extremely enriching, both from a technical-pedagogical point of view, as well as in the scientific development of the study.

Keywords: Football; Championship of Portugal; Sociodemographic; Former professional players.

**Keywords:** Championship of Portugal; Sociodemographic; Former professional players.

# Índice Geral

Resumo.....	4
Abstract .....	5
1. Introdução .....	10
1.1 Enquadramento Pessoal .....	10
1.2. Enquadramento Teórico .....	11
1.2.1. Enquadramento do Jogo .....	12
1.2.2. O Treinador de Futebol e as suas competências .....	12
1.2.3. A Análise e Observação do Jogo.....	13
1.2.4. O Papel do Analista .....	14
1.2.5. Modelo de Jogo .....	16
2. O Estágio.....	17
2.1. Análise do Contexto.....	17
2.1.1. A História e o Clube .....	17
2.1.2. Análise do envolvimento.....	18
2.1.3. Palmarés do Clube.....	21
2.1.4. Caracterização da Equipa .....	23
2.1.5. Caracterização do Plantel.....	24
2.1.6. Análise da atividade .....	26
2.1.7. Funções na Entidade .....	28
2.1.8. Caracterização do Modelo de Jogo .....	33
2.1.9. Análise e Caracterização da Competição .....	48
2.2. Objetivos.....	51
2.2.1. Objetivos Académicos, Profissionais e Pessoais .....	51
2.2.2. Objetivos Académicos Concretizados .....	52
2.2.3. Objetivos Profissionais Concretizados .....	52
2.2.4. Objetivos Pessoais Concretizados .....	54
2.3. Reflexão dos Objetivos .....	54
3. Estudo Aplicado.....	55
3.1. Análise do Contexto.....	55

3.2.	Enquadramento Teórico .....	55
3.2.1.	A Carreira de Futebolista.....	55
3.2.2.	Impactos Sociodemográficos .....	55
3.3.	Apresentação do Problema/Objetivos .....	56
3.4.1.	Caracterização da Amostra .....	56
3.4.2.	Procedimentos .....	56
3.4.3.	Materiais a utilizar e Recurso Necessários.....	57
3.5.	Resultados, Análise e Discussão.....	57
3.6.	Conclusões.....	61
3.7.	Limitações .....	61
4.	O Balanço Final.....	63
5.	Bibliografia.....	64

## Índice de Figuras

Figura 1 - Cronograma .....	11
Figura 2 - Emblema do Clube .....	18
Figura 3 - Grito do Sporting Clube de Espinho.....	18
Figura 4 - Identificação do Concelho de Espinho e Distrito de Aveiro .....	19
Figura 5 - Estádio Marques da Silva, em Ovar .....	20
Figura 6 - Equipamentos Oficiais da Época 2020/2021 .....	20
Figura 7 - Autocarro do Sporting Clube de Espinho.....	21
Figura 8 - "Os Desnorteados" - Claque do Clube .....	21
Figura 9 - Equipa Técnica até janeiro 2021 .....	23
Figura 10 - Equipa Técnica desde janeiro 2021 .....	24
Figura 11 - Exemplo da Apresentação da Análise do Jogo .....	30
Figura 12 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário .....	30
Figura 13 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Sistemas Utilizados e Último .....	31
Figura 14 - Exemplo da Apresentação da Análise de Adversário: 11 Provável com Dinâmicas e Organização Ofensiva .....	31
Figura 15 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Transição Defensiva e Organização Defensiva.....	31

Figura 16 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Transição Ofensiva e Esquemas Táticos .....	31
Figura 17 - Exemplo Plano de Treino da Equipa Técnica JF .....	32
Figura 18 - Exemplo Plano de Treino da Equipa Técnica BC .....	32
Figura 19 - Sistema Tático .....	33
Figura 20 - Exemplo da Saída de Bola (Pontapé de Baliza).....	35
Figura 21 - Exemplo de posicionamento na Fase de Criação .....	37
Figura 22 - Exemplo de posicionamento na Fase de Finalização (Situação de Cruzamento) .....	39
Figura 23 - Exemplo de posicionamento da Transição Defensiva (Corredor Central).....	40
Figura 24 - Exemplo de Posicionamento na Fase de Construção do Adversário (Organização Defensiva) .....	42
Figura 25 - Exemplo de posicionamento na Fase de Criação do Adversário (Organização Defensiva) .....	45
Figura 26 - Exemplo de posicionamento na Fase de Finalização do Adversário (Organização Defensiva) .....	47
Figura 27 - Exemplo de Posicionamento na Transição Ofensiva .....	48
Figura 28 - Percurso na Taça de Portugal .....	51

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização Geral da Equipa .....	26
Tabela 2 - Microciclo Padrão com a Equipa Técnica liderado por JF .....	27
Tabela 3 - Microciclo Padrão com a Equipa Técnica liderada por BC.....	28
Tabela 4 - Microciclo Padrão com atividade pessoal com JF.....	29
Tabela 5 - Microciclo Padrão com atividade com BC.....	30
Tabela 6 - Grande Princípio da Organização Ofensiva.....	34
Tabela 7 - Princípios da Fase de Construção (Organização Ofensiva) .....	34
Tabela 8 - Princípios da Fase de Criação (Organização Ofensiva) .....	37
Tabela 9 - Princípios da Fase de Finalização (Organização Ofensiva).....	39
Tabela 10 - Grande Princípio de Transição Defensiva .....	40
Tabela 11 - Princípios da Transição Defensiva.....	40
Tabela 12 - Grande Princípio de Organização Defensiva .....	41
Tabela 13 - Princípios na Fase de Construção do Adversário (Organização Defensiva).....	42
Tabela 14 - Princípios da Fase de Criação do Adversário (Organização Defensiva) .....	45
Tabela 15 - Princípios na Fase de Finalização do Adversário (Organização Defensiva) .....	45

Tabela 16 - Grande Princípio da Transição Ofensiva .....	47
Tabela 17 - Princípios da Transição Ofensiva.....	48
Tabela 18 - Dados Gerais das Equipas da Série C do Campeonato de Portugal.....	49
Tabela 19 - Tabela Classificativa da Série D do Campeonato de Portugal.....	50
Tabela 20 - Existência de Atividade durante a carreira profissional .....	56
Tabela 21 - Anos de vivência fora da área de residência habitual .....	57
Tabela 22 - Evolução do agregado familiar durante a carreira .....	57
Tabela 23 - Acompanhamento do agregado familiar durante a carreira .....	58
Tabela 24 - Perceção sobre o nível socioeconómico geral durante a carreira .....	58
Tabela 25 - Formação académica .....	59
Tabela 26 - Formação técnica durante a carreira .....	59

## **Lista de Abreviaturas**

SCE – Sporting Clube de Espinho

GR – Guarda Redes

DF - Defesa

MD - Médio

AVA – Avançado

DAO – Departamento de Análise e Observação

UT – Unidade de Treino

JB – João Baptista

NR – Nuno Rangel

OO – Organização Ofensiva

OD - Organização Defensiva

ET – Esquemas Táticos

## **1. Introdução**

Este relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserido no Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O relatório de estágio encontra-se dividido três partes: o Estágio, o Estudo e o Balanço Final. Inicialmente é apresentado uma contextualização pessoal com o objetivo de conhecer o percurso do estagiário e as suas vivências.

Imediatamente são mencionados os aspetos relacionados com o estágio e a entidade acolhedora, o Sporting Clube de Espinho, da Série D do Campeonato de Portugal, posteriormente será distinguindo as funções enquanto treinador-adjunto com tarefas de análise e observação, será ainda caracterizado o grupo de trabalho, o contexto competitivo e os objetivos para a época.

A segunda parte é marcada pelo estudo, começando por um enquadramento teórico relacionado com o projeto desenvolvido, apresentando posteriormente toda a metodologia, resultados e conclusões.

Por último a parte designada “Balanço Final e Perspetivas Futuras”, onde, tal como o nome indica, subsiste o balanço sobre todo o trabalho, expetativas, objetivos e tarefas futuras nesta área profissional.

### **1.1 Enquadramento Pessoal**

Neste ponto é explicado quem está por trás da realização do relatório de estágio, quem é o João Ricardo Santos e quais as suas vivências antes o estagiário.

João Ricardo Loureiro dos Santos, nascido a 22 de outubro de 1996, natural da Nazaré, onde desde pequeno iniciou o seu percurso naquela que considera a sua paixão, o futebol. Desde os quatro anos de idade é praticante da modalidade, onde iniciou o seu percurso nas Escolas de Futebol do concelho da Nazaré. Aos oito anos começou o percurso enquanto federado no Grupo Desportivo “Os Nazarenos”, clube onde cresceu e onde teve a oportunidade de jogar no escalão de seniores.

Em 2015, iniciou a licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, mas com o término em 2018, e após o estágio curricular no Solinca Vasco da Gama, ficou com o sentimento de “faltar algo”, neste seguimento, surgiu o Mestrado em Treino Desportivo, área pela qual sempre houve uma ligação, e onde desde o ano 2017 começou a trabalhar nos escalões de formação do Grupo Desportivo “Os Nazarenos”, onde conciliava a

prática da modalidade com o treino dos jovens, com o objetivo de transmitir os conhecimentos, bem como passar a paixão pela modalidade. No mesmo ano iniciou também o Nível I “UEFA C”, na Associação de Futebol de Leiria.

Com o sentimento de procurar mais conhecimento, foi então que em 2018, iniciou no mestrado em Treino Desportivo, na FMH, que impulsionou para o Estágio Observação no B SAD – Sub23. Com a impossibilidade de continuar na FMH, foi vez de voltar à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, com os objetivos de desenvolvimento competências pessoais e profissionais, bem como a realização do estágio num contexto profissional que o permitisse preparar para intervir em contextos de excelência no Futebol.

No primeiro ano do Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, coincidiu com o trabalho nos escalões de Sub-10, como treinador principal, e nos Sub-19, como treinador-adjunto no Grupo Desportivo “Os Nazarenos”. Na continuação do mestrado, era um dos objetivos trabalhar no escalão de seniores, onde surgiu a possibilidade de integrar a equipa técnica do Sporting Clube de Espinho, onde desempenhou funções de treinador-adjunto, com funções de análise e observação.

Atualmente encontra-se no processo de obtenção do grau de mestre, na variante de Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo e conseqüente Nível II “UEFA B” enquanto treinador de futebol.



Figura 1 - Cronograma

## 1.2. Enquadramento Teórico

Tendo em conta a função enquanto treinador-adjunto com funções da análise e observação de jogo, houve a necessidade de fazer um enquadramento teórico. No primeiro ponto, enquadrou-se o jogo de futebol, numa segunda fase definir o treinador de futebol e as suas competências. Visto que o estagiário desempenhou funções de análise e observação, definiu-se a análise e observação de jogo, e o Papel enquanto analista. Ao longo do relatório será descrito o modelo de jogo, por isso, será também feito um enquadramento teórico sobre a temática.

### 1.2.1. Enquadramento do Jogo

Nos dias de hoje, o Futebol é considerado uma modalidade de grande impacto na sociedade, sendo este fato, determinado pela sua popularidade e universalidade (Castelo 1996, Garganta 2002).

A caracterização deste jogo é feita como um desporto coletivo em que duas equipas se encontram numa relação de adversidade, numa procura constante pela posse de bola, com o objetivo claro de que uma das equipas introduza o maior número de vezes a bola na baliza adversária, evitando essa mesma equipa que a equipa adversária introduza a bola na sua baliza (Teodorescu 1984, Castelo 1994, Garganta 2002). Para Garganta e Oliveira (1996) o jogo é caracterizado pela complexidade de relações criadas durante o mesmo, de oposição e de cooperação, que decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas, assim como do conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários.

O futebol é um jogo fascinante, por isso para entendermos melhor este facto, precisamos de observá-lo com o filtro certo. Todos sabemos que o jogo de hoje já não é o que era, por isso e talvez com a mesma certeza podemos afirmar que, o futebol de amanhã não será com certeza aquilo que hoje conhecemos (Castelo, 2009).

### 1.2.2. O Treinador de Futebol e as suas competências

O papel de treinador de desporto enquanto atividade profissional, acarreta consigo um amplo conjunto de funções, pelas quais é solicitado conhecimentos e competências diversificadas (Cunha, Mesquita, Rosado, Sousa & Pereira, 2010).

Como principal ação o ato de treinar, que significa aprender e desenvolver ações e/ou capacidades, com um objetivo específico. O treino deverá ser conduzido por um profissional que tem a função específica de acompanhar este processo, fazendo-o num quadro combinado de saberes que sustentam a sua capacidade de desempenho profissional (Rosado & Mesquita, 2014).

Sarmento (2004) entende que o treinador deve incentivar a atenção e o interesse do atleta, transmitindo uma atitude consistente e disciplinada durante a prática, ao mesmo tempo que exige um comportamento eficaz, em treino e competição, em relação ao espírito de equipa, cooperação, persistência e empenho na prática.

Castelo (2002) afirma que “O treinador tem como principal objetivo orientar e auxiliar os jogadores para o cumprimento dos objetivos, dos conteúdos e das instruções definidas para o treino”. Desta forma, as funções do treinador são essencialmente planear o processo de treino da equipa para a competição, observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da equipa,

segundo as estratégias definidas para enfrentar as equipas adversárias (Castellano e Alvaréz, 2013; Sarmiento, Anguera, Pereira, Marques, Campaniço e Leitão, 2014).

### 1.2.3. A Análise e Observação do Jogo

Durante o jogo de futebol podem ser detetados padrões resultantes da interação dos jogadores (Silva, 2016). Garganta (2008) acrescenta que a Análise do Jogo, na sua vertente tática, pode ser extremamente útil para os treinadores de modo a identificarem regularidades e padrões de jogo, procurando depois que esta informação seja utilizada para a melhoria da performance das equipas e jogadores. Nesta lógica, podemos afirmar que a Análise de Jogo é, atualmente, uma etapa imprescindível e fundamental do processo de preparação de uma equipa de Futebol (Moutinho, 1991), sendo considerada de vital importância para a recolha de dados objetivos (Gowan, 1982; Franks, 1997; Garganta, 2001). Sendo que concordamos com Garganta (1996) quando este refere que é na Análise do Jogo que os treinadores procuram benefícios para aumentarem os seus conhecimentos e consequentemente procurarem melhorar a qualidade da prestação da sua equipa.

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

A análise de jogo tem vindo a desenvolver o seu potencial integrador no sentido de dotar os treinadores de informações pertinentes que fundamentem as opções de treino e a adoção de estratégias de jogo (Carling, Williams e Reilly, 2005).

Sánchez (2015) divide o processo de trabalho do analista em 5 fases: a) captação da informação necessária; b) classificação da informação obtida; c) análise da informação; d) aplicação e desenvolvimento da metodologia de análise; e) entrega do relatório técnico ou vídeo informativo.

De forma a reduzir a margem de erro, Teodorescu (2003) considera ser necessário observar o adversário entre duas a três vezes para que os dados recolhidos tenham validade. Castelo (2004) identifica a existência de dois tipos de treinador: (i) os treinadores que, independentemente da equipa adversária, do momento do período competitivo, da classificação das equipas em confronto, entre outros, não estabelecem qualquer tipo de modificações à funcionalidade geral e específica da sua equipa; não procuram adaptar a expressão tática da sua equipa à expressão tática da equipa adversária, tendo por objetivo manter os padrões de eficácia anteriormente atingidos e evitar qualquer tipo de modificações que poderiam, em sua opinião, prejudicar essa eficácia; (ii) os treinadores que

dão mais importância à expressão tática da equipa adversária, procurando a partir do seu conhecimento, elaborar as melhores soluções de adaptação da sua própria equipa à funcionalidade geral e específica da equipa adversária, para que esta seja expressa em condições o mais desfavoráveis possível. São os Analistas/Observadores que fazem chegar aos treinadores informações de como as equipas adversárias se posicionam, não só com bola, mas também sem bola. Para além destas duas fases é importante recolher informações como os adversários reagem e se movimentam nas transições, ou seja, as perdas e as recuperações da posse de bola. As bolas paradas, denominados de “Esquemas Táticos”, devem ser também estudadas ao pormenor, assim como as jogadas-padrão. De um modo geral, o “Scouting” permite traçar um perfil da equipa adversária de forma a explorar os seus pontos fracos e a contrariar os seus pontos fortes (Carling, 2005).

Caixinha, entrevistado por (Ventura, 2013), defende que “os treinadores e respetivas equipas técnicas esforçam-se por desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização das suas equipas e respetivos adversários, tendo como objetivo controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo”. Também no livro “Observar para ganhar” de Ventura (2013) está um testemunho do treinador Sérgio Conceição: “Desde sempre, e hoje em dia cada vez com maior insistência, as situações que acontecem durante um jogo de futebol e os pormenores que podem levar ao desequilíbrio de alguma equipa, parecem influenciar a vitória ou a derrota nesse mesmo jogo.

#### 1.2.4. O Papel do Analista

Garganta, entrevistado por Pedreño (2018), refere que apreende mais o analista enquanto um interpretador, o observador do jogo e dos treinos e deve ser muito competente no registo não só de dados, mas também saber interpretar essa informação ao longo da temporada para encontrar padrões, sejam eles positivos ou negativos, quer da nossa equipa como das equipas adversárias. O mesmo autor refere que o papel do analista deve:

- Possuir conhecimento de Futebol em todos os seus níveis: tática, técnica, psicológica, metodologia, preparação física e sociologia;
- Deve ser conhecedor da categoria em que compete a equipa e dos jogadores adversários;
- Possuir conhecimento do plantel, características técnico-táticas e psicológicas dos futebolistas;

- Ser consciente do modelo de jogo pretendido pelo treinador principal. O trabalho de analista deve estar sujeito ao treinador e à aquisição e regeneração do modelo de jogo da equipa;
- Ter a capacidade para utilizar corretamente os meios tecnológicos: câmara de vídeo, *software* informático específico de Análise de Jogo, aplicações de edição de vídeo, etc.;
- Ser um bom comunicador, o que permitirá que as suas informações cheguem com clareza ao corpo técnico;
- Ter capacidade e conhecimentos suficientes para participar na criação da estratégia operativa propondo tarefas e soluções à equipa técnica para contrariar e superar os pontos fortes e débeis do adversário;
- Ter capacidade para quantificar estatísticas, contextualizando sempre com o modelo de jogo, ou seja, contrastar informação quantitativa com a informação qualitativa;
- Ser uma pessoa regular no trabalho, renovar conhecimentos e estar sempre aberto a novas mudanças à sua volta;
- Ser consciente de que o seu trabalho surge em função do treinador e da equipa. Ou seja, está intrínseco ao treinador;
- Ter consciência de que analisar não supõe apenas criticar, mas também reforçar comportamentos desejados junto dos jogadores.

Face à necessidade de melhor se perceber os constrangimentos que promovem o sucesso desportivo, a observação e análise da performance, e particularmente a análise do jogo, é reconhecidamente, uma valência com aplicações fecundas no quadro dos jogos desportivos (Garganta, 2008).

Segundo Pedreño (2018), o trabalho que o analista pode desenvolver sobre a equipa adversária abrange os seguintes itens:

- Análise da dinâmica de jogo da equipa adversária (quatro momentos de jogo e ações de bola parada);
- Avaliação e recolha de informação do plantel;
- Análise do sistema de jogo mais utilizado, suas variantes e as características que o definem;
- Organização por linhas (comportamentos padrões intersectorial e intrassectorial);
- Detetar pontos débeis e pontos fortes;
- Criação de um plano estratégico semanal, estratégia operativa;

- Analisar possíveis condicionantes externas na disputa do jogo (terreno de jogo, público, meteorologia);
- Edição de vídeos, animações e apresentação de um vídeo sobre o adversário a todo o plantel.

O mesmo autor, defende ainda que o trabalho desenvolvido junto da análise da própria equipa traz as seguintes vantagens:

- Analisar comportamentos táticos da equipa e análise da competição. O objetivo é a busca de possíveis pontos fortes e débeis, para potenciar tudo aquilo que fizemos bem construindo e reconstruindo o nosso modelo de jogo e minimizar aqueles aspetos que fazem a equipa vulnerável;
- Avaliação e análise do rendimento físico, técnico e tático da equipa ou de jogadores em concreto;
- Analisar atitudes psicológicas, tanto individuais como coletivas, para colocá-las à disposição da equipa técnica e até, em algumas situações, editar vídeos com a ajuda de um especialista para motivar ou trabalhar diferentes aspetos psicológicos do futebolista;
- Análise dos treinos para avaliar o rendimento e atitudes da equipa, e autoavaliar as tarefas da equipa técnica.

#### 1.2.5. Modelo de Jogo

Segundo Pimenta (2017), a definição de um modelo de jogo tem muito que ver com a capacidade do treinador e da equipa técnica através de uma conjugação lógica entre as suas diferentes fases do jogo associados aos seus princípios respetivos, que são determinantes para a operacionalização de um modelo de treino lógico e integrado.

Para Oliveira (2006), há uma necessidade permanente do modelo de jogo estar sempre presente em todo o instante, de forma que, as coisas sejam sempre direcionadas como ele pretende que aconteçam.

Ou seja, conhecendo o modelo de jogo da equipa adversária, o treinador prepara melhor a sua equipa, diminuindo o fator surpresa e a imprevisibilidade. Podemos afirmar que, se há alguns anos a análise de jogo entrava no rol das questões puramente teóricas, hoje em dia enquadra-se como uma realidade prática (Olsen & Larsen, 1997).

## **2. O Estágio**

A Parte I do Projeto, pretende apresentar informações relativas à realização do estágio propriamente dito, que foi feito no Sporting Clube de Espinho, onde foram desempenhadas funções de treinador-adjunto com tarefas de análise e observação do jogo e adversário. O estágio é uma unidade curricular anual do Mestrado em Desporto, que decorre no 2º ano e corresponde a 60 ECTS.

### **2.1. Análise do Contexto**

Neste ponto será efetuada uma caracterização da entidade acolhedora, onde será apresentado a história do clube, a análise e caracterização do envolvimento da equipa técnica, do staff técnico e a constituição do plantel. Também será apresentado neste ponto a intervenção enquanto estagiário.

#### **2.1.1. A História e o Clube**

Sporting Clube de Espinho (SCE) foi fundado a 11 de Novembro de 1914. Com uma vocação eminentemente eclética, o SCE já praticou ao longo de um século de vida inúmeras modalidades, como Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Ciclismo, Culturismo, Damas, Futebol, Futsal, Ginástica, Hóquei em Patins, Karaté, Natação, Pesca Desportiva, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro à Bala e Voleibol. Na década de 80 do século passado, foi considerado o quarto clube português mais eclético, feito verdadeiramente notável se atendermos à dimensão do concelho. O SCE subiu pela primeira vez ao escalão máximo do futebol nacional em 1973/74, na presidência de Lito Gomes de Almeida, pai do atual presidente da direção, Bernardo Gomes de Almeida. Nesta modalidade, entre outros feitos, o SCE venceu uma edição da Taça Ribeiro dos Reis, em 1967, conquistou o título de campeão nacional da 2.ª Divisão em 1991/92, e disputou por 11 vezes o escalão principal, com algumas classificações meritórias, como um 6.º lugar (1987/88) e um 7.º lugar (1979/80).

Em Voleibol, o SCE afirmou-se há muito como a maior potência desportiva portuguesa. O clube já conquistou 18 campeonatos nacionais, 11 Taças de Portugal, 4 Supertaças e 1 Top Teams Cup, sendo por isso o único clube português da modalidade com um título europeu.



Figura 2 - Emblema do Clube

No atletismo, António Leitão, um dos maiores atletas portugueses de sempre, formou-se no SCE. António Leitão viria a conquistar a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, na prova de 5000 metros.

Atualmente, o SCE tem em atividade cerca de 1000 atletas nas diferentes modalidades e escalões. Trata-se de uma história digna, de um clube que ajudou a formar dezenas de atletas internacionais e olímpicos, como António Leitão e Vanessa Fernandes (atletismo), António Jesus, Jaime Alves e Fernando Couto (futebol), Miguel Maia e João Brenha (voleibol), Rui Rocha (andebol), entre outros. Aos dias de hoje, tem em atividade as secções de Futebol, Voleibol, Andebol, Boccia, Boxe, Ginástica, Natação e Pólo Aquático.

***“Fui ver o Grande Espinho,  
Logo me apaixonei,  
Fui ver o Preto e Branco,  
Para sempre o amarei,  
Na curva eu vou estar,  
Com esta mentalidade,  
Enquanto eu for vivo,  
Defendo esta cidade!”***

Figura 3 - Grito do Sporting Clube de Espinho

### 2.1.2. Análise do envolvimento

O Sporting Clube de Espinho, está localizado no concelho de Espinho (área total 21,06 km<sup>2</sup> e 29 547 habitantes, ao ano 2017), a norte do distrito de Aveiro.

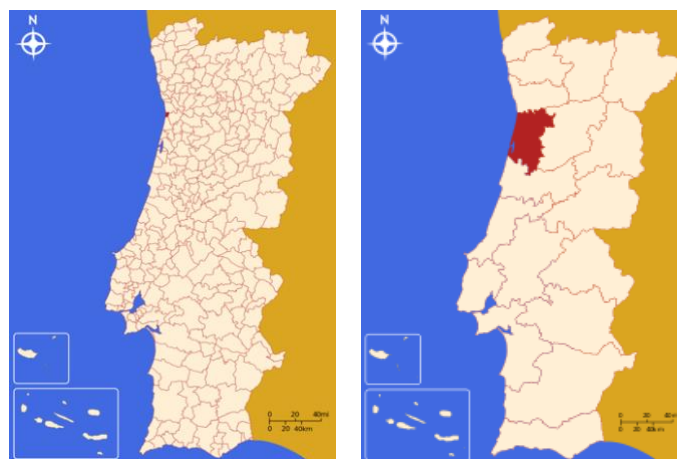


Figura 4 - Identificação do Concelho de Espinho e Distrito de Aveiro

Nos escalões de formação de futebol, o clube conta com todos os escalões desde Petizes a Juniores, tendo ainda uma equipa de Sub-22 a competir no Campeonato de Esperanças do distrito de Aveiro. Apesar dos anos na ribalta do desporto, o Sporting Clube de Espinho passa por algumas dificuldades, nomeadamente ao nível das infraestruturas. O Estádio da Avenida, como era conhecido, era visível os pedaços em falta do telhado de folha ondulada na zona de acesso à bancada, os corrimões partidos e enferrujados e os muitos vidros rachados. O relvado era o mesmo desde 1983. Dado o estado avançado de degradação e falta de segurança da infraestrutura, tornou-se inevitável o seu destino, e no final da época de 2017/2018 foi realizado, no dia 20 de maio, o Jogo de Despedida do Comendador Manuel de Oliveira Violas. Intitulado pela Espinho TV como “O Último Adeus”, foi disputado com grande simbolismo contra o Vianense, equipa que inaugurou o estádio em 1926 (92 anos). Durante dois anos a continuidade da modalidade foi assegurada através de um protocolo com o Fiães SC para a utilização do Estádio do Bolhão. Na presente época os tigres celebraram um novo protocolo, desta vez com a Associação Desportiva Ovarense para a utilização do Estádio Marques da Silva.



Figura 5 - Estádio Marques da Silva, em Ovar

A equipa utiliza como equipamento principal a camisola branca com lista pretas com calção e meia preta. Por sua vez o equipamento alternativo é em tons de vermelho.



Figura 6 - Equipamentos Oficiais da Época 2020/2021

O clube/entidade possui algumas carências no que diz respeito a infraestruturas, sem estádio, a equipa sénior treina no “quartel” (Regimento de Engenharia, em Espinho), local emprestado para os treinos da equipa sénior. O clube possui ainda, o Centro de Formação, onde esporadicamente também são feitos alguns treinos da equipa sénior, e onde treina todo o futebol de formação do clube. Os balneários do clube são neste espaço, tal como todo o espaço de arrecadação de material, gabinete médico e rouparia. O transporte é assegurado pelo autocarro do clube, não só para os jogos bem como para os treinos, onde a equipa se desloca toda junta.



Figura 7 - Autocarro do Sporting Clube de Espinho

Um dos aspetos que diferencia o Sporting Clube de Espinho dos outros clubes é a enorme paixão de todos os sócios, adeptos e simpatizantes do clube. Nomeadamente do apoio da claque, “Os Desnorteados”, com 30 anos de existência, que apesar de esta época estar a ser um ano atípico, tentam sempre fazer-se sentir e transmitir o enorme apoio que dão ao clube.



Figura 8 - "Os Desnorteados" - Claque do Clube

### 2.1.3. Palmarés do Clube

É reconhecido por todos, que o SC Espinho é um dos clubes mais ecléticos do nosso país, prova disso, é os palmarés do clube, com diversos e marcantes conquistas não é a nível distrital, bem como a nível nacional e até mesmo a nível europeu.

**Futebol:** 11 presenças na 1.ª Divisão (1974/75, 1977/78, 1979/80, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 1983/84, 1987/88, 1988/89, 1992/93 e 1996/97) com a melhor classificação em 1987/88 onde ficou em 6.º lugar. Para além das presenças na 1ª Divisão, o SC Espinho já venceu a 2ª Divisão, no ano de 1991/1992, na altura dominada por Liga de Honra. Anteriormente, o clube a tinha

vencido a 2ª Divisão (Zona Norte) nos anos de 1973/74, 1978/79 e 1986/87. Regista-se ainda nos palmarés um Campeonato da 2ª Divisão B (Zona Centro), em 2003/04. Ainda de destacar uma Taça Ribeiro dos Reis, em 1966/67.

Para além destes destaques a nível nacional, a nível distrital o SC Espinho também é um clube histórico com diversos palmarés, entre eles destacam-se, 13 Campeonatos da A. F. Aveiro nos anos 1924/25, 1925/26, 1926/27, 1927/28, 1929/30, 1931/32, 1933/34, 1940/1941, 1943/1944, 1944/1945, 1947/1948, 1950/1951 e 1960/1961. Uma Taça de Honra da A. F. Porto, ainda em 1917/1918. E já mais recentemente, foi campeão do Campeonato Safina (AF Aveiro) em 2016/2017, e no mesmo ano foi vencedor da Supertaça de Aveiro AFA.

**Voleibol:** No voleibol o SC Espinho é reconhecido pela sua qualidade a nível nacional.

A nível europeu o clube também escreveu a sua história sendo a única equipa com uma conquista do CEV Top Teams Cup (Taça Europeia dos Clubes de Topo), em 2000/01. No ano seguinte a equipa tentou repetir o feito, sendo Vice-campeão CEV Top Teams Cup: 2001/02. A nível nacional consta nos palmarés do clube, 18 Campeonatos Nacionais (1956/57, 1958/59, 1960/61, 1962/63, 1964/65, 1984/85, 1986/87, 1994/95, 1995/96, 1996/97, 1997/98, 1998/99, 1999/00, 2005/06, 2006/07, 2008/09, 2009/10 e 2011/2012), 12 Taças de Portugal: 1964/65, 1980/81, 1983/84, 1984/85, 1995/96, 1996/97, 1997/98, 1998/99, 1999/00, 2000/01, 2007/08 e 2016/2017) e ainda 5 Supertaças (1994/95, 1996/97, 1997/98, 1999/00 e 2017/18).

No género feminino também o clube tem alguns trofeus como é o caso de 4 Campeonatos Nacionais Femininos (1959/60, 1960/61, 1962/63 e 1963/64), 2 Campeonatos Nacionais 2.ª Divisão Femininos (1978/79 e 2002/03). Para além destes títulos, a níveis dos escalões de formação constam vários títulos nacionais e regionais.

**Andebol:** 5 presenças na 1.ª Divisão nos anos de 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1981/82 e 1982/83. Vencedor do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão, em 1977/78.

**Atletismo:** O atleta do SCE António Leitão conquista a medalha de bronze nos 1500 metros do Europeu de Juniores, em Bydgoszcz (Polónia), em 1979. Também várias vitórias individuais e coletivas em provas de meio-fundo, fundo e corta-mato.

**Boccia:** João Pinto, atleta do SCE, sagra-se Campeão de Portugal Individual e Campeão Nacional Individual (BC1): 2014.

**Futsal:** 1 Taça de Portugal, em 1995/96, e vice-campeão nacional, em 1994/95.

**Natação Adaptada:** Vera Cardoso, atleta do SCE, obtém 3 recordes nacionais de 25m Costas, 50m livres e 25m Livres, em Benjamins (2013). Vera Cardoso obtém o recorde nacional de 25m Costas, 50m livres e 50m Costas, em Benjamins (2012).

**Tiro à Bala:** Vice-campeões Nacionais: 1934 e campeões Distritais de Aveiro em pistola de guerra e arma livre em 1933 e 1934

#### 2.1.4. Caracterização da Equipa

A equipa técnica é constituída pelo treinador principal, de 37 anos, licenciado em Educação Física e detentor do UEFA A. Os treinadores-adjuntos, de 42 e 46 anos são ambos detentores do UEFA B, sendo o primeiro mestre em Educação Física. O segundo assistente, integra o Departamento de Análise e Observação, que é então constituído por dois assistentes, o primeiro, tal como já foi referido, de 46 anos, detentor do UEFA B, e o segundo Licenciado em Desporto, Condição Física e Saúde, de 24 anos e a cumprir o estágio do Mestrado em Treino Desportivo, e conseqüente UEFA B. O Departamento tem como objetivo, tal como o nome indica, analisar e observar, não só os adversários e jogadores, mas também a própria equipa. O treinador de guarda-redes, 45 anos estando a cumprir o estágio de UEFA B.

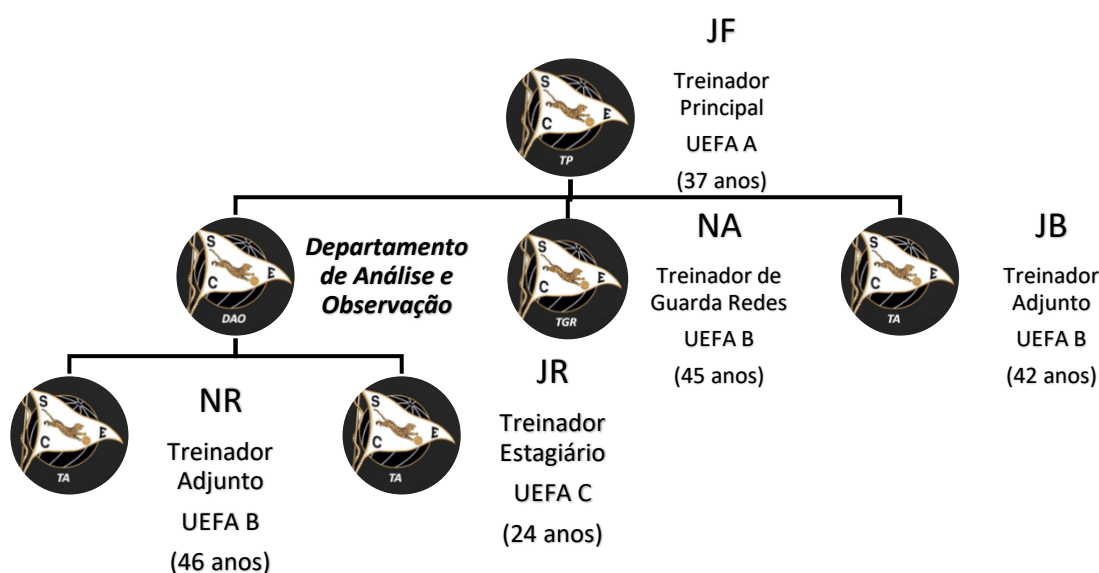


Figura 9 - Equipa Técnica até janeiro 2021

Com o início de temporada a não corresponder com a expectativas, a equipa técnica liderada por JF, decidiu sair no dia 3 de janeiro de 2021. A nova equipa técnica, liderada por BC, entrou em funções no dia 7 de janeiro de 2021, onde apenas transitou o estagiário para a nova equipa técnica.

A equipa técnica foi então constituída pelo treinador principal, de 38 anos, ex-jogador profissional de futebol, que iniciou a carreira de treinador de futebol no clube onde terminou a carreira. Atualmente é detentor do Nível II “UEFA B”. A restante equipa técnica é constituída pelo treinador-adjunto, “JG”, de 37 anos, detentor do Nível II “UEFA B”, licenciado em Educação Física. O treinador-adjunto com funções de preparador físico, de 37 anos, com mestrado em Educação Física. O treinador estagiário com funções de análise e observação, de 24 anos, em

processo de obtenção do grau mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo. O treinador de guarda-redes, de 30 anos, licenciado em Desporto e Educação Física, e com o Nível I “UEFA C”.

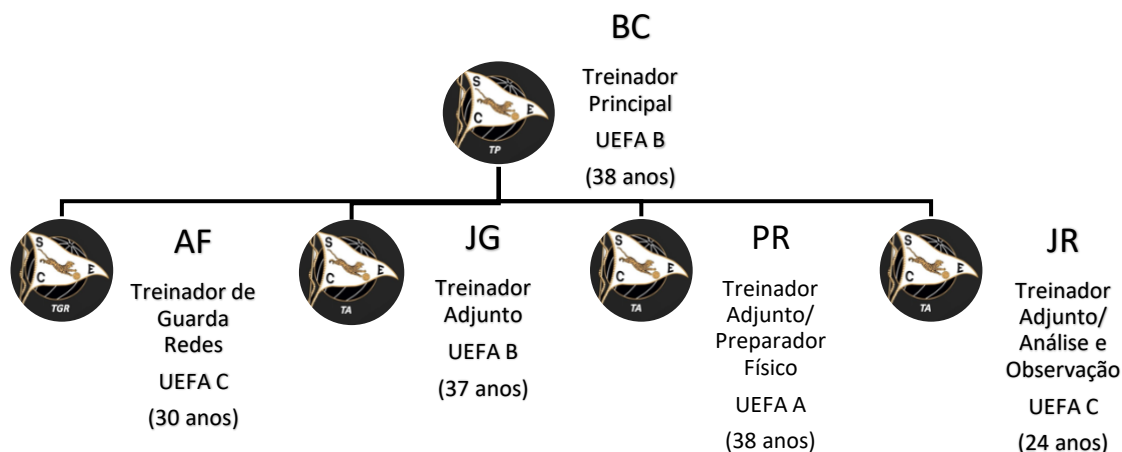


Figura 10 - Equipa Técnica desde janeiro 2021

Dentro do staff de apoio de destacar o técnico de equipamentos, o fisioterapeuta, o motorista do autocarro, o responsável pelo relvado, o diretor da equipa, o Presidente e vice-presidente do clube, todos eles elementos determinantes para todo o plantel.

Em reflexão a integração do estagiário em ambas equipas técnicas correu positivamente. Na primeira equipa técnica, com menos responsabilidade e com menos trabalho de campo, mas tendo sempre em conta que estava em adaptação ao clube e à própria equipa técnica. Com a entrada da nova equipa técnica, o estagiário passou de ser o elemento que o plantel menos conhecia, para o elemento mais “conhecido” da equipa técnica, o que deu a responsabilidade de fazer a ponte entre o plantel e a nova equipa técnica. Mas não foi só isso que alterou na nova equipa técnica, aumento também a responsabilidade, onde foi responsável por todo o trabalho de análise, não só do adversário, mas também da própria equipa. O trabalho de campo, também esteve mais integrado.

#### 2.1.5. Caracterização do Plantel

Quanto ao plantel, em relação à época transata, manteve-se na equipa 12 jogadores, havendo assim 11 reforços, maior parte com experiência no Campeonato de Portugal. Tendo uma média de idades de aproximadamente 26 anos, sendo o jogador o jogador mais velho com 36 anos de idade, e o mais jovem, de 19 anos de idade. Quanto a estrutura da equipa, pode-se considerar uma equipa de estatura média, sendo a média de altura 1,80m. O plantel é constituído por cinco

nacionalidades diferentes, mas com a esmagadora maioria a ser de nacionalidade portuguesa, contabilizando 19 atletas portugueses. No mercado de janeiro registaram-se três saídas, “Jogador 17”, “Jogador 18” e “Jogador 23”, sendo as suas saídas colmatas com as entradas do “Jogador 24”, “Jogador 25” e “Jogador 26”.

Tabela 1 - Caracterização Geral da Equipa

Nº	Nome	Posição	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	Nacionalidade	Clube Anterior (2019/2020)
1	Jogador 1	GR	19	176	72	POR 	Sp. Espinho Sub-19
12	Jogador 2	GR	24	182	74	POR 	Sp. Espinho
13	Jogador 3	GR	25	188	80	ANG 	Sp. Espinho
2	Jogador 4	DF	25	178	68	POR 	Sp. Espinho
25	Jogador 5	DF	20	185	75	POR 	Leça (Gil Vicente)
5	Jogador 6	DF	27	190	82	POR 	Pedras Salgadas
14	Jogador 7	DF	34	185	80	POR 	Sp. Espinho
16	Jogador 8	DF	20	188	78	POR 	Feirense Sub-23
20	Jogador 9	DF	29	175	68	POR 	Sp. Espinho
22	Jogador 10	DF	25	181	70	POR 	Avintes
32	Jogador 11	DF	19	177	64	POR 	Leixões Sub-19
8	Jogador 12	DF	21	175	70	COL 	Atl. Bacuramanga
4	Jogador 13	MD	22	170	63	BRA 	Rio Ave Sub-23
15	Jogador 14	MD	29	179	75	POR 	Sp. Espinho
21	Jogador 15	MD	22	177	74	POR 	Arouca
26	Jogador 16	MD	21	176	68	SOU 	Sp. Espinho
27	Jogador 17	MD	33	176	70	POR 	Felgueiras 1932
7	Jogador 18	AVA	22	177	69	POR 	Académica Sub-23
9	Jogador 19	AVA	27	180	76	POR 	Sp. Espinho
10	Jogador 20	AVA	21	178	70	POR 	Felgueiras 1932
17	Jogador 21	AVA	35	178	72	POR 	Sp. Espinho
23	Jogador 22	AVA	36	175	69	POR 	Sp. Espinho
29	Jogador 23	AVA	24	183	80	POR 	Sp. Espinho
7	Jogador 24	MD	20	177	70	POR 	Trofense
6	Jogador 25	MD	21	180	77	GUI 	Marco 09
27	Jogador 26	AVA	25	193	81	BRA 	Marco 09

### 2.1.6. Análise da atividade

O estágio iniciou-se no dia 6 de agosto com a primeira equipa técnica. Tal como referido anteriormente, as funções passam por coadjuvar em algumas tarefas em treino, planeamento, mas essencialmente passam por colaborar no Departamento de Análise e Observação. O DAO trabalhou uma semana em adiantado em relação à restante equipa técnica. No dia de jogo era responsável por filmar o jogo, durante o jogo procurar auxiliar os restantes elementos da equipa técnica para melhor intervenção no jogo; No pré jogo, auxiliar os restantes assistentes nas diversas funções; ainda no dia de jogo, deve fazer chegar o relatório do próximo adversário. Em caso de necessidade, preparar para apresentar (sob prévia revisão do Treinador Principal) vídeos aos jogadores sobre o nosso último jogo, sobre as nossas ações; tendo por base um microciclo padrão, as restantes funções foram as seguintes:

- segunda-feira, filmar a unidade de treino. Preparar a unidade de juntamente com JB e NR, e auxiliando na prática;
- Reunião preparação Microciclo à terça-feira de manhã com JF, JB e NR;
- quarta-feira, filmar a unidade de treino. Apresentação vídeo da Organização Ofensiva e Transição Defensiva do próximo adversário;
- quinta-feira, filmar a unidade de treino. Apresentação vídeo Organização Defensiva e Transição Ofensiva do próximo adversário;
- sexta-feira, filmar a unidade de treino. Disponibilização vídeos individuais do próximo adversário para consulta dos jogadores;
- Sábado, filmar a unidade de treino; Apresentação vídeo Esquemas Táticos do próximo adversário;
- Fazer cortes de alguns exercícios de treino, e depois arquivar esses cortes na drive da Equipa Técnica, em pastas por tipo de exercícios.

Tabela 2 - Microciclo Padrão com a Equipa Técnica liderado por JF

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
		Análise	Análise		Análise	
		Adversário	Adversário		Adversário	
Treino	Folga	(OO + TD)	(OD + TO)	Treino	(ET)	Jogo
		Treino	Treino		Treino	

Com a entrada da segunda equipa técnica, as responsabilidades do estagiário acabaram por aumentar dentro da entidade. De uma forma geral, o estagiário passou a ter mais responsabilidades na intervenção na UT, bem como todas as funções das análises passaram a ser da responsabilidade do estagiário.

Desta forma, o Departamento de Análise e Observação, passou a ser responsabilidade do estagiário, mas com algumas alterações em relação à primeira equipa técnica, nomeadamente deixou de haver filmagens dos treinos e começou a haver a análise do jogo, para apresentação ao plantel. A filmagem no dia de jogo continuou a ser responsabilidade do estagiário, durante o jogo procurou auxiliar os restantes elementos da equipa técnica para melhor intervenção no jogo; No pré jogo, auxiliar os restantes assistentes nas diversas funções. Após o jogo realizar a análise do mesmo para iniciar o novo microciclo padrão, as restantes funções foram as seguintes:

- segunda-feira, preparar a unidade de treino com a restante equipa técnica, e auxiliando na execução. Apresentação do Vídeo da Análise do Jogo;
- quarta-feira, preparar a unidade de treino com a restante equipa técnica, e auxiliando na execução;
- quinta-feira, preparar a unidade de treino com a restante equipa técnica, e auxiliando na execução;
- sexta-feira, preparar a unidade de treino com a restante equipa técnica, e auxiliando na execução;
- Sábado, preparar esta UT c/ a restante equipa técnica, e auxiliando na execução. Apresentação da análise do adversário.

Tabela 3 - Microciclo Padrão com a Equipa Técnica liderada por BC

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Análise do Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Análise Adversário	Jogo
Treino					Treino	

#### 2.1.7. Funções na Entidade

O estágio decorreu de 6 de agosto de 2020 a 30 de junho de 2021, no Sporting Clube de Espinho. Nos primeiros tempos, o estagiário viveu tempos de adaptação a entidade e também à cidade. Durante a época 2020/2021, o estagiário exerceu funções de treinador-adjunto com tarefas de análise e observação da equipa, bem como dos adversários.

O plano de trabalho pessoal semanal foi constituído pelos treinos, bem como a construção das análises.

Na primeira fase da época com a primeira equipa técnica, e onde o estagiário estava inserido no departamento de análise e observação, o departamento trabalhava com uma semana de adiantamento em relação à restante equipa técnica, ou seja, o relatório de análise do adversário era realizado na semana anterior à partida, de forma a apresentação da análise ir sendo apresentada ao longo da semana.

Tabela 4 - Microciclo Padrão com atividade pessoal com JF

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
17:30h	FOLGA	18:30h	18:30h	18:30h	10:30h	15:00h
Treino	Realização da Análise	Apresentação da Análise do Adversário	Apresentação da Análise do Adversário	Treino	Apresentação da Análise do Adversário	Jogo
Centro de Formação	(Departamento de Análise e Observação)	(OO + TD)	(OD + TO)	Quartel	(ET)	Reflexão do Jogo
		Treino	Treino		Treino	Preparação do Microciclo
		Quartel	Quartel		Centro de Formação	

Na segunda metade da época, onde o estagiário transitou para a nova equipa técnica, passou a ter a responsabilidade realização das análises (Jogo e Adversário). A análise do jogo era realizada após o jogo, para apresentação da mesma no dia seguinte, antes do treino. A análise do adversário era realizada durante a semana para apresentação no sábado antes do treino.

Tabela 5 - Microciclo Padrão com atividade com BC

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
15:30h		15:30h	16:30h	15:30h	10:30h	15:00h
Análise do Jogo		Treino	Treino	Treino	Análise Adversário	Jogo
Treino	FOLGA				Treino	Reflexão do Jogo
Centro de Formação		Centro de Formação	Quartel	Quartel	Centro de Formação	Realização da Análise do Jogo

A Análise do Jogo é constituída por um vídeo onde o jogo era dissecado pelas ocorrências do jogo, onde se procurava ter os momentos onde a equipa tinha bons momentos, onde poderia melhorar e também os aspetos que tinham de ser corrigidos. O vídeo tinha a duração em média de 12 minutos.



Figura 11 - Exemplo da Apresentação da Análise do Jogo

A Análise do Adversário era realizada na segunda metade da época por responsabilidade do estagiário, e normalmente era feita ao longo da semana com o prazo para apresentação à restante equipa técnica, por norma, à quinta-feira, e ao plantel à sábado antes do treino.

A estrutura da Apresentação do Adversário era a seguinte: Apresentação do Jogo, Dados Gerais do Adversário, Sistemas Utilizados, o 11, o 11 Provável e Dinâmicas. Após este enquadramento inicial, entram os slides com vídeo, onde está explorado os momentos do adversário (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Esquemas Táticos), onde estão umas pequenas ideias e o vídeo do momento em questão.



Figura 12 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário



Figura 13 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Sistemas Utilizados e Último 11



Figura 14 - Exemplo da Apresentação da Análise de Adversário: 11 Provável com Dinâmicas e Organização Ofensiva



Figura 15 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Transição Defensiva e Organização Defensiva



Figura 16 - Exemplo da Apresentação da Análise do Adversário: Transição Ofensiva e Esquemas Táticos

Para além das análises, outras das funções do estagiário em ambas as equipas técnicas era o planeamento das unidades de treino. Na primeira equipa técnica o planeamento era feito após o treino, havendo uma reunião semanal para alinhar todas a unidades de treino.

Na segunda equipa técnica a reunião de planeamento do treino acontecia diariamente, antes da unidade de treino.

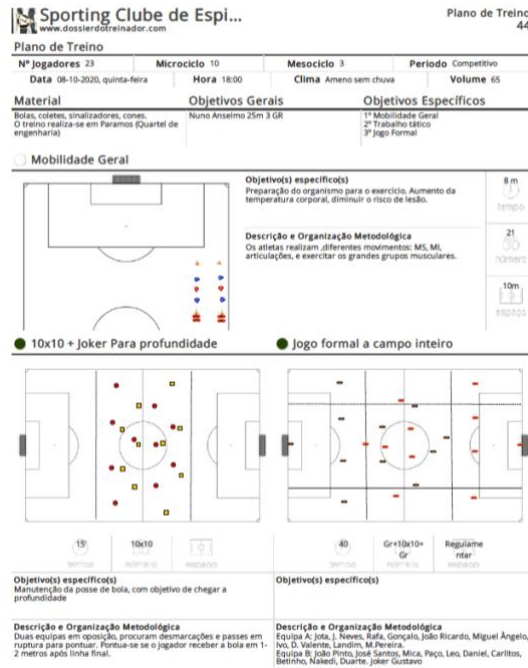


Figura 17 - Exemplo Plano de Treino da Equipa Técnica FI

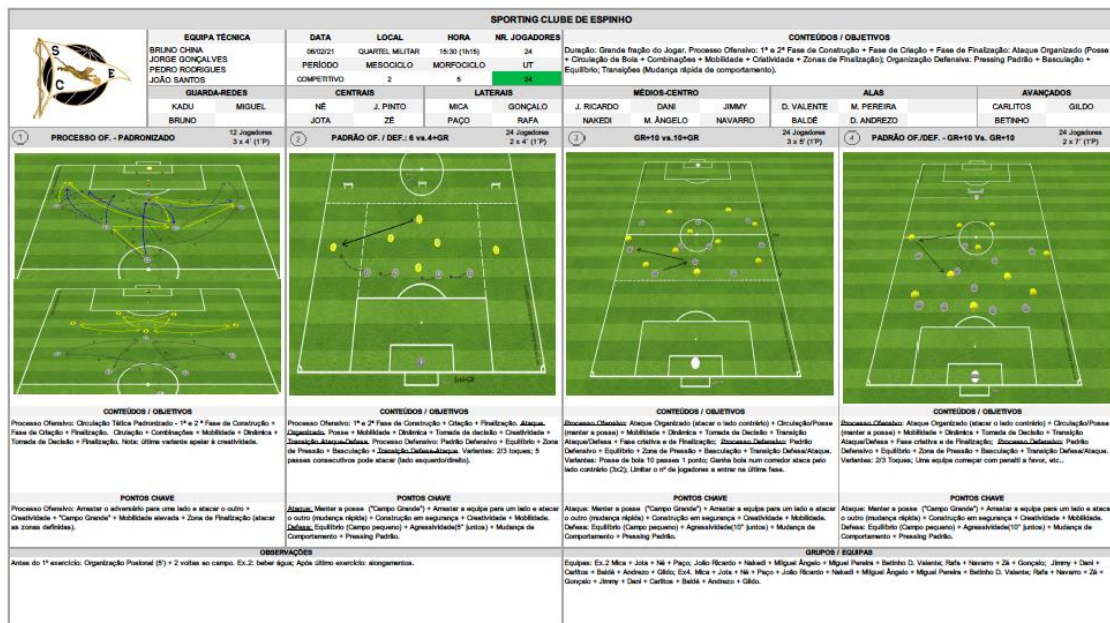


Figura 18 - Exemplo Plano de Treino da Equipa Técnica BC

### 2.1.8. Caracterização do Modelo de Jogo

O grande objetivo do modelo de jogo é conseguir ter o controlo do jogo através da manutenção da posse de bola, impedindo o adversário de ter a iniciativa do jogo. Para que isto seja possível é necessário inculcar nos jogadores uma mentalidade agressiva, uma forte organização em todos os momentos do jogo, vontade de assumir o jogo, procurando sempre o golo e impedindo o adversário de jogar.

Com vista a uma maior organização defensiva e ofensiva, decidimos encarar os jogos num sistema tático de 4-3-3, como forma de ocupar o terreno de jogo de forma racional.



Figura 19 - Sistema Tático

Este modelo de jogo foi dividido em quatro momentos de jogo: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva.

Ao nível da organização ofensiva, procurou-se operacionalizar um método de jogo ofensivo de acordo com a ideia de uma equipa que quer ter o controlo do jogo através da manutenção da posse de bola e de muita dinâmica ofensiva. O processo ofensivo pretendido está dividido em três fases.

A 1ª fase de jogo diz respeito à fase de construção, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha dos médios ou a passagem desta para o meio-campo ofensivo. A 2ª fase diz respeito à fase de criação, correspondendo à forma como a equipa tenta criar situações de finalização. Por fim, a 3ª fase de jogo diz respeito à finalização, que corresponde à forma como a equipa se posiciona neste momento. Em todas estas fases a equipa tem que estar sempre equilibrada para não ser apanhada de surpresa no momento da perda da bola.

Tabela 6 - Grande Princípio da Organização Ofensiva

<b>Grande princípio de jogo</b>	Todos têm que ser solução ao portador da bola (todos têm que querer a bola)
---------------------------------	---

Tabela 7 - Princípios da Fase de Construção (Organização Ofensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
<b>F A S E  D E  C O N S T R U Ç Ã O</b>	Defensivo	Tentativa de jogo apoiado desde trás; Construção a 3 ou com laterais baixos; Preferência ao passe vertical, evitar passes laterais; Centrais jogam em largura e amplitude necessário;	Procurar a linha de passe mais segura, de preferência logo nos nossos médios centros; Centrais podem sair em construção quando apoiados; Quando pressionados procurar a referência, o nosso ponta de lança.
	Médio	Médio procura criar superioridade com livre construção a 3, ou no meio dos centrais ou na zona lateral; Em caso de ter espaço podem sair na condução Preferência ao passe vertical, evitar passes laterais;	Procura de espaço para poder receber e jogar de frente em segurança ou para rodar para o jogo.

---

	Procurar desmarcações Extremos e Ponta
	de apoio interiores para podem procurar
	receber a bola espaços interiores à
Ofensivo	Existir sempre um vez (se um vai dentro
	movimento de o outro tem que ser
	profundidade como uma solução na
	solução de passe profundidade)

---

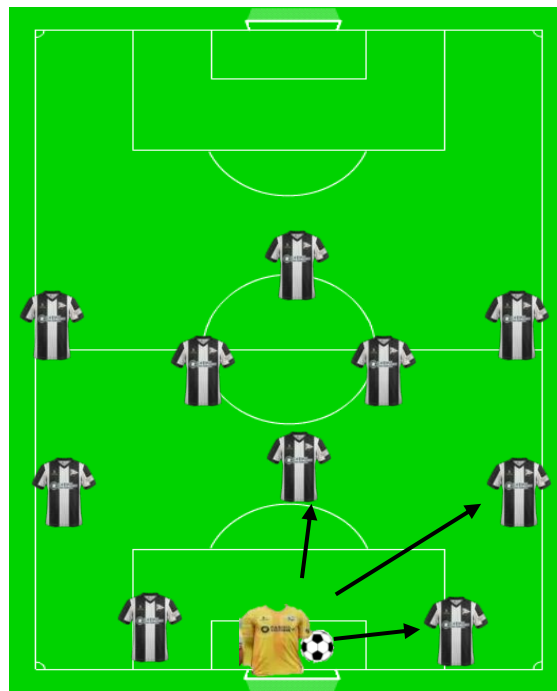


Figura 20 - Exemplo da Saída de Bola (Pontapé de Baliza)

Tabela 8 - Princípios da Fase de Criação (Organização Ofensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
		Subir a linha defensiva para perto da linha do meio-campo;	Centrais fornecem cobertura defensiva ao portador da bola;
		Laterais podem receber mais baixo ou ser solução em profundidade;	Centrais são solução para poder jogar para trás em
Defensivo		Quando laterais recebem baixo de preferência	segurança, laterais também o podem

---

**F  
A  
S  
E  
D  
E  
C  
R  
I  
A  
Ç  
Ã  
O**

---

		deve-no fazer numa zona mais interior; Preferência ao passe e profundidade ao vertical, evitar passes laterais.	ser se necessário; Laterais dão largura ao jogo (situações de 2X1 no corredor).
	Médio	Variar o centro de jogo com frequência após alguns passes curtos Procura de jogo interior (preferência ao passe vertical, evitar passes laterais).	Médio mais fixo (um após 6 cerebral), e os outros com boa mobilidade Procura de montar triângulos com os Centrais e com os Laterais e Extremos Procurar combinar com os jogadores mais perto, quando adversário aumenta a pressão variar rapidamente centro do jogo Os dois interiores também devem procurar as costas dos Laterais adversários Procura dos espaços entre linhas

---

---

Ofensivo

Procurar combinações Extremos alternam com os médios, com entre movimentos desmarcações de apoio; interiores e de Boa mobilidade e largura e permutas entre profundidade; jogadores, sobretudo Ponta de Lança entre o triangulo Lateral, alterna entre apoios Médio Interior e Extremo frontais e movimentos de profundidade em pequenas diagonais

---

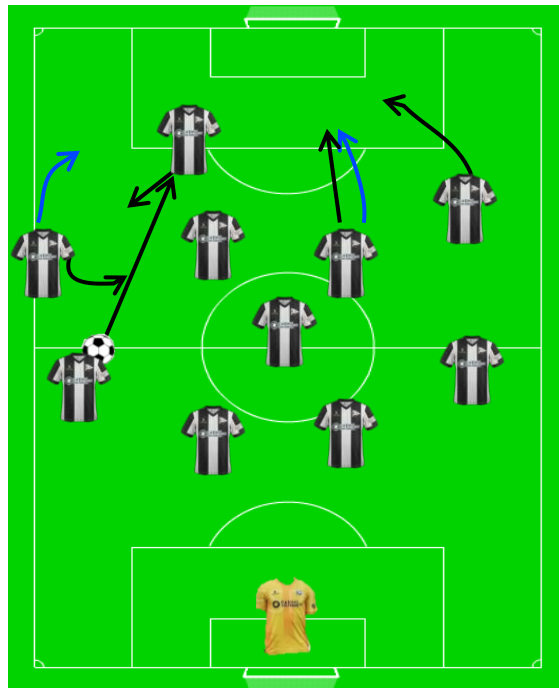


Figura 21 - Exemplo de posicionamento na Fase de Criação

Tabela 9 - Princípios da Fase de Finalização (Organização Ofensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
	Defensivo	Subir linha defensiva para a 2ª Bola (bola que foi preparada para interceptada ou cortada e uma 2ª Bola mais não se encontra na posse longa ou para	Centrais e Laterais

---

F A S E		de nenhuma equipa); Sempre superioridade numérica atrás.	apanhar adversário de costas quando este vai receber; Laterais com largura e amplitude para apanhar adversário de costas quando este vai receber e desta forma evitar transição
	D E		
F I N A L I Z A Ç Ã O	Médio		Um dos médios Interiores em zona de finalização (de preferência o do lado contrário ao do cruzamento); Outros dois Médios perto da área para a 2ª Bola (Médio Interior na entrada da área, o 6 numa posição mais recuada).
		Finalização!	
	Ofensivo		Extremo do lado contrário à bola ataca 2º poste, avançado ao 1º poste ou zona do penalti, conforme a posição do médio interior que entra na área



Figura 22 - Exemplo de posicionamento na Fase de Finalização (Situação de Cruzamento)

Na transição defensiva, pretende-se uma rápida e forte reação à perda da bola, de forma a recuperá-la o mais rápido possível, caso isto não aconteça, a equipa deve baixar (fazer contenção) para se volte a organizar.

Tabela 10 - Grande Princípio de Transição Defensiva

<b>Grande princípio de jogo</b>	Recuperar a bola o mais rápido possível, caso contrário, voltar a organizar.
---------------------------------	--

Tabela 11 - Princípios da Transição Defensiva

Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
<b>Princípio Geral</b>	Após a perda da bola: Pressionar imediatamente o portador da bola e linhas de passe mais próximas; jogador que perde a bola procurar recuperá-la de imediato; Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa		
	Subir linhas para pressionar movimentos da bola;	Pressionar as zonas perto da bola; equilibrar a	Avançado procura pressionar a linha

---

<b>Subprincípio</b>	de apoio, ou controlar equipa no corredor defensiva, profundidade em caso de central impedindo a movimentos de rutura; solução atrasada fechar o espaço central para o passe;
	Ala do lado da bola fará o mesmo que o avançado;
	Ala do lado contrário á bola fecha rapidamente dentro de modo a equilibrar a equipa.

---

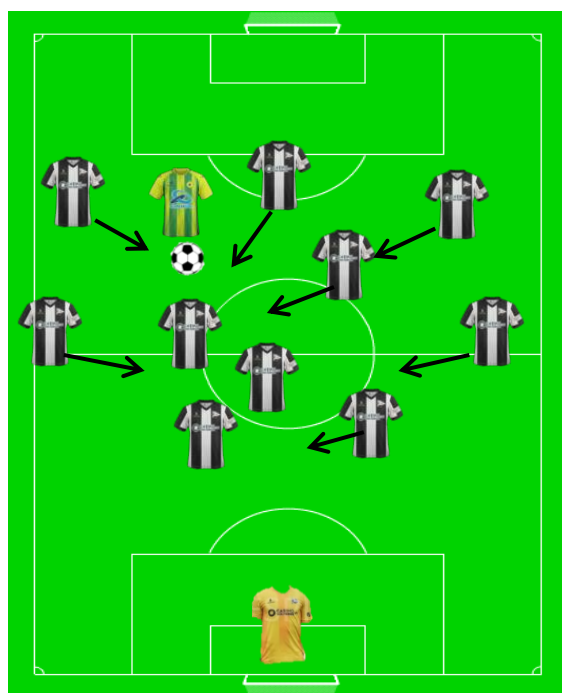


Figura 23 - Exemplo de posicionamento da Transição Defensiva (Corredor Central)

Em Organização Defensiva, neste momento do jogo pretende-se que a equipa recupere a bola o mais rápido possível de forma a ter o controlo do jogo como já foi referido anteriormente. A prioridade neste momento é fechar o espaço interior (encaminhar o adversário para as laterais) utilizando para isso uma defesa à zona pressionante e agressiva. Nesta defesa à zona pretendida, a equipa deve estar sempre junta, devendo existir pouco espaço entre sectores, sendo que o

comprimento da equipa nunca pode exceder os 30/35 metros.

Tabela 12 - Grande Princípio de Organização Defensiva

<b>Grande princípio de jogo</b>	Todos Defendem; evitar que o adversário consiga superioridade numérica; Prioridade em fechar o espaço interior; Defesa à zona pressionante e agressiva; Momentos de pressão: passe atrasado (linha defensiva sobe); Má receção; Adversário de costas e forte pressão nos corredores laterais.
---------------------------------	---

Tabela 13 - Princípios na Fase de Construção do Adversário (Organização Defensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
<b>F A S E  D E  C O N S T R U Ç Ã O</b>	Defensivo	Encurtar o espaço em relação à linha média; Controlo da profundidade	Encurtar os espaços em relação aos jogadores imediatamente à sua frente; Estar preparado para um passe em profundidade do adversário; Coordenar os seus movimentos com os outros defesas, alinhando o seu posicionamento para criar uma linha defensiva; Bola descoberta: Controlo da profundidade.
	Médio	Encurtar os espaços aos médios adversários	Médios encurtam espaços deslocando-se para os médios adversários, não os

	deixar rodar obrigando-os a jogar para trás
Ofensivo	Pressionar a linha defensiva adversária condiciona os centrais a optarem por um lado do campo através do movimento circular; Extremos fecham espaço interior e pressionam forte quando bola entra nos laterais adversários.



Figura 24 - Exemplo de Posicionamento na Fase de Construção do Adversário (Organização Defensiva)

Tabela 14 - Princípios da Fase de Criação do Adversário (Organização Defensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
<b>F A S E  D E  C R I A Ç Ã O</b>	Defensivo	Central do lado do campo onde está a bola marca a linha defensiva.	Centrais fazem as costas dos Laterais, estando também sempre preparados para os movimentos de apoio do avançado adversário; Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, prioridade fechar espaço Interior; Bola descoberta controlo da profundidade.
	Médio	Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade.	Boa coordenação entre o triangulo do ou meio-campo; Procurar pressionar os jogadores perto da bola, médio mais distante equilibra a equipa na zona central; De preferência quem faz a cobertura defensiva aos Laterais são os

---

Médios Interiores, não sendo possível é o 6 que tem que a fazer com o Médio Interior do lado contrário a equilibrar a equipa;  
Quando central sai para fazer as costas do Lateral Médio mais posicional entra na linha defensiva.

Ofensivo

---

Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade. Ponta de Lança ou zona do 6 adversário para impedir que a bola volte para este espaço;  
Extremos do lado contrário da bola fecham dentro ficando atentos à subida dos laterais adversários.

---



Figura 25 - Exemplo de posicionamento na Fase de Criação do Adversário (Organização Defensiva)

Tabela 15 - Princípios na Fase de Finalização do Adversário (Organização Defensiva)

Fase de jogo	Setor	Princípio	Subprincípio
F A S E  D E	Defensivo	Ocupação das 3 zonas de finalização (1ºposte, meio da baliza e 2ºposte)	Centrais e Lateral do lado contrário da bola ocupam as 3 zonas de finalização; Lateral do lado da bola procura impedir cruzamento.
	Médio	Impedir a inferioridade numérica dentro da área; Ocupação da zona do Penalty e à entrada da área	Ocupar zona do Penalty e entrada da área; Se central saiu da sua zona Médio mais posicional entra na linha defensiva;

F  
I  
N  
A  
L  
I  
Ç  
Ã  
O

Médio Interior do lado da bola faz cobertura defensiva ao Lateral

Ofensivo

Atenção às 2º bolas, Avançado sempre situações de transição preparado para o ataque. possível transição

ofensiva, normalmente sempre mais

descaído para o lado da bola para poder ser solução

Extremos do lado da bola apoiam laterais; Extremos do lado contrário à bola fecham dentro.



Figura 26 - Exemplo de posicionamento na Fase de Finalização do Adversário (Organização Defensiva)

Na transição ofensiva, pretende-se a procura da baliza adversária o mais rápido possível e caso haja condições para isso, isto é, superioridade ou igualdade numérica do ataque sobre a defesa. Caso contrário o objetivo é manter a posse da bola.

Tabela 16 - Grande Princípio da Transição Ofensiva

<b>Grande princípio de jogo</b>	Procurar uma transição rápida para o ataque se houver vantagem, caso contrário, manter a posse de bola
---------------------------------	--

Tabela 17 - Princípios da Transição Ofensiva

Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
<b>Princípio Geral</b>	Procurar tirar a bola da zona de pressão; rodar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor central		
<b>Subprincípio</b>	1º Passe rápido, se possível na vertical, ou para apoio (em segurança) ou profundidade; Subida dos laterais, procurando profundidade.	1º Passe rápido, se possível na vertical, ou para apoio (em segurança) ou profundidade; Se não houver vantagem a ou igualdade numérica, manter a posse de bola.	Avançados e extremos e procurar apoio e profundidade alternadamente; Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.

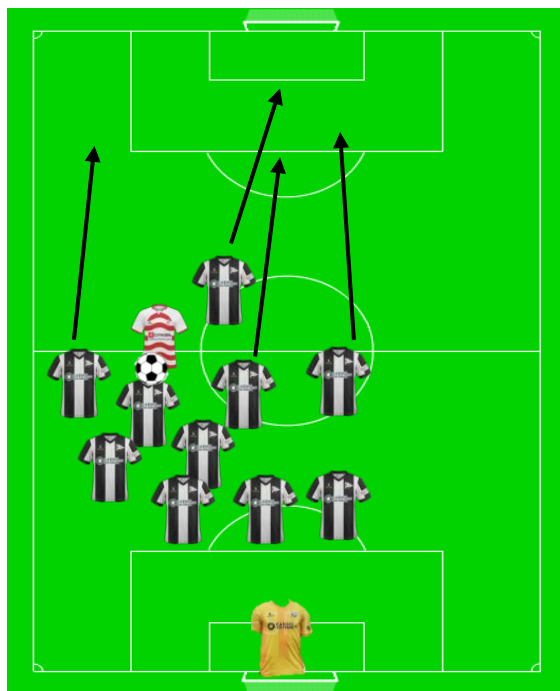


Figura 27 - Exemplo de Posicionamento na Transição Ofensiva

#### 2.1.9. Análise e Caracterização da Competição

Quanto ao Campeonato de Portugal, está dividido em 8 séries de 12 equipas, e o Sporting de Espinho está inserido na Série D, construída pelas seguintes equipas: AD Castro Daire, AD Sanjoanense, Anadia FC, Beira Mar, Canelas 2010, Lusitânia de Lourosa, Lusitano Vildemoinhos, RD Águeda, São João Ver, Valadares Gaia e Vila Cortez do Mondego.

Esta época é considerada uma época de transição neste campeonato, visto que irá ser criado uma nova liga, a Liga 3. O primeiro classificado de cada série irá disputar o acesso à Segunda Liga, do segundo ao quinto classificado o acesso à Liga 3. O acesso à Liga 3 é constituído por 8 grupos de quatro equipas, onde apenas os dois primeiros de cada grupo ficam na Liga 3, as 3ª e 4ª classificadas mantem-se no Campeonato de Portugal. Para as equipas que ficam classificadas abaixo do 5º Lugar na primeira fase do campeonato, os quatro últimos classificados descem aos campeonatos distritais e as restantes três equipas mantem-se no Campeonato de Portugal.

Sabendo de antemão, que esta série seria uma das mais competitivas do Campeonato de Portugal, mas ainda assim o SC Espinho, assumiu-se como candidato à subida de divisão.

Tabela 18 - Dados Gerais das Equipas da Série C do Campeonato de Portugal






















Equipa	SC Espinho	AD Castro Daire	AD Sanjoanense	Anadia FC	Beira Mar	Canelas 2010
<b>Emblema</b>						
<b>Localidade</b>	Espinho	Castro Daire	São João da Madeira	Anadia	Aveiro	Canelas, Vila Nova de Gaia
<b>Campo</b>	Estádio Marque da Silva, Ovar	Complexo Desportivo de Castro Daire	Estádio Conde Dias Garcia	Estádio Mun. Eng.º Sílvio Henriques Cerveira	Estádio Municipal de Aveiro	Estádio do Canelas Gaia FC
<b>Distância</b>	-----	136 km	25 km	79 km	54 km	14 km
<b>Piso</b>	Relvado Natural	Relvado Sintético	Relvado Natural	Relvado Natural	Relvado Natural	Relvado Natural
Equipa	Lus. De Lourosa	Lusitano V.	RD Águeda	São João Ver	Valadares Gaia	Vila Cortez
<b>Emblema</b>						
<b>Localidade</b>	Lourosa, St. Maria da Feira	Vildemoinhos, Viseu	Águeda	São João Ver, St. Maria da Feira	Valadares, Vila Nova de Gaia	Vila Cortez do Mondego, Guarda
<b>Campo</b>	Estádio do Lusitânia FC Lourosa	Estádio dos Trambelos	Estádio Municipal de Águeda	Estádio do Sp. Clube São João de Ver	Complexo Desportivo de Valadares	Estádio Municipal da Guarda
<b>Distância</b>	12 km	110 km	63 km	13 km	14 km	185 km
<b>Piso</b>	Relvado Natural	Relvado Natural	Relvado Natural	Relvado Natural	Relvado Sintético	Relvado Natural

Quanto ao campeonato, a equipa do Sporting de Espinho terminou em 8º lugar, tendo somado nove vitórias, quatro empates e nove derrotas ao longo das 22 jornadas do campeonato, fazendo assim um total de 31 pontos.

A primeira equipa técnica, assumiu a equipa até à 10ª jornada, tendo realizado um total de nove jogos onde somou duas vitórias, um empate e seis derrotas, com uma igualdade de quinze golos nos golos marcados e sofridos.

A segunda equipa técnica entrou no início da segunda volta, onde realizou treze jogos com um total de sete vitórias, três empates e três derrotas, com um saldo de dezoito golos marcados e sete golos sofridos.

Tabela 19 - Tabela Classificativa da Série D do Campeonato de Portugal

			<i>P</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	<i>GM</i>	<i>GS</i>	
<b>1º</b>		Anadia FC	44	22	13	5	4	39	15	
<b>2º</b>		Canelas 2010	41	22	12	5	5	28	13	
<b>3º</b>		Lus. De Lourosa	39	22	11	6	5	38	26	
<b>4º</b>		S. João Ver	38	22	10	8	4	30	14	
<b>5º</b>		AD Sanjoanense	36	22	8	12	2	26	13	
<b>6º</b>		AD Castro Daire	35	22	10	5	7	23	24	
<b>7º</b>		Valadares Gaia	33	22	10	3	9	36	27	
<b>8º</b>		<b>SC Espinho</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	
<b>9º</b>		Beira-Mar	31	22	9	4	9	30	23	
<b>10º</b>		RD Águeda	17	22	4	5	13	17	28	
<b>11º</b>		Lus. Vildemoinhos	16	22	4	4	14	17	34	
<b>12º</b>		Vila Cortez	4	22	1	1	20	8	86	

Quanto à Taça de Portugal, O SC Espinho tem sempre como objetivo chegar o mais longe possível na competição. Sendo que na época 2019/2020, o clube atingiu o oitavas de final da prova onde foi eliminado pelo Paços de Ferreira, na presente época o clube tinha como objetivo atingir pelo menos a mesma fase da prova. Na primeira eliminatória o clube ficou isento, na segunda eliminatória conseguiu bater a equipa do Chaves que milita na 2ª Liga e na terceira eliminatória venceu o Gondomar. Após estas três eliminatórias o SC Espinho encontrou o B Sad pelo caminho onde perdeu após o prolongamento no Jamor.



Figura 28 - Percurso na Taça de Portugal

## 2.2. Objetivos

Ao nível dos objetivos, podemos destacar um conjunto deles nas diversas dimensões académicos, profissionais e pessoais. No entanto, é importante efetuar uma distinção no conjunto de objetivos, ainda que ambos possam estar interligados.

### 2.2.1. Objetivos Académicos, Profissionais e Pessoais

Para além destes objetivos, e tendo em conta que o estágio foi desenvolvido no escalão sénior, numa equipa com objetivos e responsabilidades no seu campeonato, é também importante ter em conta os objetivos da equipa.

Numa primeira fase, foi fundamental conseguir adaptar à nova realidade, tanto a nível pessoal, como profissional; neste aspeto é importante conseguir superar todas as adversidades, e conseguir arranjar uma solução para as situações que possam aparecer.

A nível pessoal foi fundamental ter um bom relacionamento com todos os elementos, tanto da equipa técnica, como os jogadores, bem como todo o staff. A nível profissional, foi basilar adquirir novos conhecimentos e adaptar as adversidades.

Foi pretendido não só desenvolver competências não só na área da análise e observação, mas sim em todas as dimensões enquanto treinador de futebol, neste aspeto a procura do conhecimento e colocar nos diversos papéis dentro da equipa técnica foi fundamental para o sucesso.

Quanto aos objetivos competitivos, foi definido por toda a equipa o objetivo de voltar a colocar a equipa do Sporting Clube de Espinho nos campeonatos profissionais, para isso, era necessário terminar no 1º lugar da série. Estes objetivos tiveram que ser redefinidos aquando da entrada da nova equipa técnica, visto que o arranque da temporada não correr de acordo com as expectativas tendo alguns resultados negativos. Quanto aos objetivos na Taça de Portugal, a

equipa propôs-se a fazer uma prestação melhor do que a época transata, onde a equipa atingiu os oitavos de final da prova, neste aspeto pode dizer-se que o objetivo foi cumprido visto que a equipa apenas foi eliminado nos dezasseis avos de final, frente a uma equipa da 1ª Liga, tendo deixado para trás o Chaves e Gondomar.

Em suma, considerando um conjunto de necessidades, o objetivo geral, que o estagiário se propôs, que foi dar resposta a qualquer adversidade que possa surgir, por isso propôs-se a compreender o envolvimento que as observações do jogo da própria equipa e das equipas adversárias têm na preparação do jogo e do treino, ou seja, a relação entre a observação e análise do jogo/treino/jogo. Assim, tendo como base esse mesmo objetivo geral, consideramos como objetivos específicos em diferentes níveis, como objetivos académicos, profissionais e pessoais.

#### 2.2.2. Objetivos Académicos Concretizados

- Conclusão do processo do Relatório de Estágio com sucesso;
- Contribuição com uma nova perspetiva sobre as carreiras dos ex-jogadores profissionais de futebol;
- Acrescentar numa visão mais prática da análise e observação;
- Contribuição para o estudo de doutoramento do professor e orientador de estágio, com a colaboração na realização de entrevistas e transcrição das mesmas, bem como no auxílio no tratamento de dados.

#### 2.2.3. Objetivos Profissionais Concretizados

- Contribuição, apesar da mudança dos objetivos a meio da época, para que os resultados desportivos no Sporting Clube de Espinho fossem positivos, correspondendo às expetativas;
- Potencialização das capacidades e competências enquanto profissional de Futebol, incidindo especialmente numa intervenção cada vez mais assertiva no processo de treino, no processo de jogo e no processo de observação e análise de jogo, tendo tido uma intervenção em crescente para com toda a equipa;
- Desenvolvimento de capacidades de ajuste à realidade profissional, tendo em conta imprevistos decorrentes do dia-a-dia, estas capacidades foram desenvolvidas através da adaptação constante as tarefas propostas;

- Desenvolvimento da capacidade de organizar, argumentar, e fundamentar estratégias de planificação e de operacionalização, capacidade desenvolvida ao longo do estágio, no trabalho diário;
- Desenvolvimento das capacidades de avaliar e ajustar a planificação no decorrer da operacionalização;
- Capacidade de assegurar e desenvolver a capacidade de compromisso constante com a rapidez e garantia de qualidade de trabalho desenvolvido, através das tarefas realizadas na análise e observação;
- Criação documentos próprios de apoio às tarefas de operacionalização, como por exemplo, a criação de base de dados com observações de jogadores que militavam no mesmo campeonato;
- Aquisição de conhecimentos dos procedimentos logísticos inerentes a observação e análise, este objetivo foi concretizado através das vivências no dia à dia da equipa.
- Desenvolvimento da capacidade de observação e análise – correção, pertinência, assertividade, síntese e objetividade – nos diversos contextos de observação e análise;
- Desenvolvimento e aquisição de conhecimentos intermédios para a utilização de *softwares* de suporte à observação e análise, nomeadamente do InStat e softwares de vídeo como o IMovie;
- Construção de raiz um pré-relatório e relatório de observação da própria equipa e dos adversários, bem como relatório-vídeo dos adversários e individuais para a própria equipa, este objetivo foi concretizado com as apresentações realizadas aos jogadores tanto coletivamente como individualmente;
- Identificação e relacionamento da informação proveniente das observações da equipa e das equipas adversárias para auxílio na prescrição/modelação do treino, este objetivo foi adquirido através dos relatórios semanais do adversário onde procurava-se integrar sugestões de exercícios e/ou adaptações para ir de encontro ao que se possa encontrar por parte do adversário;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando inferir a forma como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários;
- Entendimento da relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise do jogo, este objetivo foi concretizado com a observação no dia do jogo procurando através do modelo de jogo da equipa arranjar formas de fragilizar os adversários;

- Ser e ficar reconhecido como um interveniente de referência no processo de análise e observação, objetivo concretizado após convite da equipa técnica para a continuação do trabalho num novo projeto;

#### 2.2.4. Objetivos Pessoais Concretizados

- Sentimento de realização após a conclusão de mais uma etapa no percurso;
- Obtenção de competências que permitam uma maior maturidade, sem dúvida que este objetivo foi cumprido, com o crescimento que o estágio obrigou a todos os níveis, não só, pessoal, como profissionalmente;
- Aquisição de conhecimentos gerais e específicos que contribuam para o percurso no futuro;
- Dar continuidade ao percurso com a integração na equipa técnica, objetivo concretizado com a continuidade na equipa técnica num novo projeto.

### 2.3. Reflexão dos Objetivos

Neste ponto, pode-se destacar que os objetivos de um modo geral foram alcançados com sucesso. No Relatório de Estágio é apresentado a descrição de todo o processo de estágio, onde todos os ensinamentos e competências profissionais adquiridas ao longo desta etapa que foram conduzidos a curto, médio e longo prazo, durante o percurso enquanto profissional.

O mesmo, engloba todo o processo, desde a adaptação à nova realidade, não só a nível profissional, mas também a nível pessoal. De um modo geral, o estagiário procurou sempre corresponder as expectativas a arranjar uma solução para qualquer adversidade que posso ter existido. Quanto aos objetivos pessoais, ao nível das relações conseguiu criar uma boa relação de trabalho com todos os elementos. Os objetivos profissionais que estão intrinsecamente relacionados com os competitivos, ao longo de época foi necessário redefinir objetivos, onde a subida de divisão começou a ser uma miragem e onde tivemos que apontar para a manutenção no campeonato de Portugal, felizmente esse objetivo foi conseguido com muito trabalho. Na taça de Portugal atingiu-se a 4ª eliminatória, onde caímos apenas no prolongamento perante uma equipa de 1ª Liga, a nível pessoal foi uma experiência incrível.

Em conclusão, pode-se dizer que todos os objetivos foram alcançados e superados de acordo com expectativas.

### **3. Estudo Aplicado**

#### **3.1. Análise do Contexto**

A parte que se segue no Relatório de Estágio, pretende realizar o enquadramento do tema a estudar no estágio, bem como todo o estudo que corrobora com a investigação, nomeadamente a metodologia utilizada. Deverá ser devidamente enquadrado e fundamentado teoricamente, de acordo com o contexto, função exercida e características técnicas formativas do estagiário. O estudo tem como objetivo a caracterização da realidade sociodemográfica da carreira desportiva dos futebolistas portugueses ajudando-nos a retratar as particularidades da profissão, tendo como amostra setenta e cinco ex-jogadores profissionais e onde se obteve conclusões em seis pontos:

- Conciliação ou não de outra atividade profissional;
- Anos de vivência fora da área de residência habitual;
- Evolução do agrado familiar;
- Existência ou não de formação académica
- Existência ou não de formação técnica;
- Nível socioeconómica geral ao longo da carreira.

#### **3.2. Enquadramento Teórico**

##### **3.2.1. A Carreira de Futebolista**

A carreira de um jogador de futebol tem duração média de dezassete anos (Arliani, Loral, Yamada, Miyashita, Mandelbaum & Cohen, 2014; Turner, Barlow & Heathcote-Elliott, 2000). Assim, e considerando que esta participação tem uma consequência específica nos praticantes, considera-se pertinente estudar a fase de transição do pós-carreira no sentido de se instigar sobre os impactos e efeitos, a longo prazo, que lhe estão associados (Arliani, Loral, Astur, Cohen, Gonçalves & Ferrettil, 2014; Baron, Hein, Lehman & Gersic, 2012; Drawer & Fuller, 2002).

##### **3.2.2. Impactos Sociodemográficos**

O entendimento sociodemográfico intrínseco à carreira dos ex-futebolistas pode ajudar não só a retratar a realidade, como ligar aos impactos da mesma. Segundo os autores (Arliani et al., 2014; Maseko Surujlal, 2011) o profissional de futebol tem uma carreira relativamente curta, sendo que no pós-carreira permanecem, maioritariamente, ligados profissionalmente ao futebol. Turner et al. (2000) indicam que 16% dos ex futebolistas consideram que as lesões decorrentes da carreira tiveram um impacto direto nas suas oportunidades profissionais no pós-

carreira. Existem, também, evidências que os ex-praticantes demonstram dificuldades iniciais de adaptação ao pós-carreira tendo em conta as mudanças substanciais em todas as áreas da vida para a reconstrução e adaptação a um novo ciclo (Stephan, Bilard, Ninot & Delignières, 2003).

### 3.3. Apresentação do Problema/Objetivos

O objetivo do presente estudo é compreender a realidade sociodemográfica intrínseca ao percurso da carreira desportiva dos ex-futebolistas ajudando-nos a retratar as características da profissão e, nessa medida, indicar possíveis fatores de impacto da carreira que influenciem o nível de sucesso ou insucesso das transições, e o nível de qualidade de vida a médio e longo prazo.

### 3.4. Metodologia

Neste ponto aborda-se a caracterização da amostra, os instrumentos utilizados, as tarefas e os procedimentos utilizados durante as recolhas dos dados, bem como os protocolos.

#### 3.4.1. Caracterização da Amostra

Quanto à amostra da investigação, o estudo tem setenta e cinco ex-jogadores profissionais de futebol, que tenham uma carreira compreendida entre 1978 e 2018. É importante referir que como critério os ex-jogadores têm que ter pelo menos oito épocas enquanto profissionais. Esta amostra adveio das entrevistas efetuadas no âmbito da tese de PHD do Professor Eduardo Teixeira, na qual o estagiário colaborou na realização e transcrição de dez entrevistas.

Quanto ao nível competitivo, há jogadores internacionais AA designado por “1º Grupo”, jogadores 1ª Divisão (sem internacionalizações, designado por “2º Grupo” e por fim, jogadores 2ª Divisão (sem internacionalizações), designado de 3º Grupo.

#### 3.4.2. Procedimentos

Quanto aos procedimentos, após o trabalho feito pelo Professor Eduardo Teixeira, que realizou a recolha de ex-jogadores de futebol para participar na investigação do seu doutoramento, a validação e realização das entrevistas (reunião em local físico ou via plataformas digitais, nomeadamente o ZOOM ou Skype), nas quais o estagiário colaborou na elaboração e transcrição de dez, a recolha foi focada pelo estagiário nos dados sociodemográficos, ou seja, nas questões 4, 5, 6, 7, 8 e 9, onde foram recolhidas as informações para caracterizar as carreiras do ex-jogadores que correspondem às seis categorias dos resultados apresentados. Após todo este procedimento os resultados foram discriminados a através de uma tabela de Excel.

### 3.4.3. Materiais a utilizar e Recurso Necessários

Os materiais a utilizar foram o guião da entrevista semiestruturado para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores profissionais de futebol portugueses pelo Professor Eduardo Teixeira no seguimento do doutoramento. O objetivo da aplicação da entrevista foi perceber os impactos sociodemográficos e epidemiológicos dos ex-jogadores de futebol portugueses.

A entrevista está dividida em três áreas com um total de trinta questões, onde apenas os tratamentos de dados incidiram nas questões referentes aos dados sociodemográficos, ou seja, as questões 4, 5, 6, 7, 8, 9 que correspondem às categoriais apresentadas nos resultados.

### 3.5. Resultados, Análise e Discussão

O tratamento de dados é composto por duas áreas, a área biográfica (ano início da carreira, ano do término da carreira, número de internacionalizações, posição em que jogava, síntese currículo, início federativo e profissional, número de épocas profissionais e principais características para profissionalização) e Área do Percurso Sociodemográfico (existência ou não de atividade profissional, anos de vivência fora da área de residência habitual, evolução do agregado familiar, existência ou não de formação académica e/ou técnica, nível socioeconómica geral ao longo da carreira), onde se mantem o foco do estudo.

Quanto aos resultados, a primeira área a ser estudada foi a existência ou não de atividade profissional:

Tabela 20 - Existência de Atividade durante a carreira profissional

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Total</b>	
	<b>(Internaci.)</b>	<b>(1ª Divisão)</b>	<b>(Outras Div.)</b>		
<b>N</b>	N	N	N	N	%
<b>Sim</b>	1	1	5	7	9.3
<b>Não</b>	19	29	20	68	90.7
	20	30	25	75	100

Dos setenta e cinco entrevistados, apenas sete tiveram outras atividades enquanto profissionais de futebol, sendo a maior parte de divisões inferiores. Tal como disse o jogador 43: “...desde os 22/23 anos ajudei o meu pai nos negócios de família, no ramo da imobiliária, em paralelo com o futebol, sendo que eu não exercia a tempo inteiro, mas era parte ativa do processo ...”. Por

outro lado, 68 jogadores mantiveram-se focados na carreira enquanto profissionais de futebol, tal como diz o jogador 2: “... Não me tinha de preocupar com a gestão do negócio pois era a minha esposa que tratava de tudo. Estava concentrado na minha carreira ...”.

O segundo ponto onde o estudo se foca, é os anos de vivência fora da área de residência habitual:

Tabela 21 - Anos de vivência fora da área de residência habitual

<b>Grupo 1 (Internacionais)</b>		<b>Grupo 2 (1ª Divisão)</b>		<b>Grupo 3 (Outras Div.)</b>		<b>Total</b>	
N	Média	N	Média	N	Média	N	Média
20	11,2	30	8	25	6,44	<b>75</b>	<b>8,33</b>

Destaque para 93% dos ex-jogadores que viveram fora da sua área de residência durante a sua carreira. O jogador 10 salienta: “... Saí da minha residência no 1º ano de sénior, ou seja, de casa dos meus pais e vou para o Algarve, depois casei e vivia na zona do Seixal, foram doze anos a viver fora da área de residência...”

Quanto à evolução do agregado familiar, sessenta e cinco dos setenta e cinco ex-jogadores casaram-se no período da carreira desportiva. Dos sessenta e cinco casamentos, existiram onze divórcios. Apenas dois jogadores tiveram três filhos no decorrer da carreira. O agregado mais comum até ao fim da carreira é constituído por um casal com um ou dois filhos.

Tabela 22 - Evolução do agregado familiar durante a carreira

<b>Grupo 1 (Internacionais)</b>		<b>Grupo 2 (1ª Divisão)</b>		<b>Grupo 3 (Outras Div.)</b>		<b>Total</b>	
N	Média	N	Média	N	Média	N	Média
20	1.17	30	1.24	25	1.23	<b>75</b>	<b>1.21</b>

Segundo Grove & Stoll (1999), o equilíbrio familiar como causa extradesportiva para o rendimento dos jogadores. Tal como refere o jogador 32: “... A minha família acompanhou-me sempre. Era muito importante tê-los comigo no meu dia a dia ...”. Com base, procurou-se saber se o agregado familiar fez-se acompanhar a carreira dos ex-jogadores durante a sua carreira.

Tabela 23 - Acompanhamento do agregado familiar durante a carreira

	<b>Grupo 1 (Internac.)</b>	<b>Grupo 2 (1ª Divisão)</b>	<b>Grupo 3 (Outras Div.)</b>	<b>Total</b>	
	N	N	N	N	%
<b>Sempre</b>	16	17	12	45	69.2
<b>Parcial</b>	1	8	5	14	21.5
<b>Nunca</b>	0	2	4	6	9.2
	17	27	21	65	100

A nível socioeconómico, cerca de 49,3% tem perceção de ter rendimentos altos em relação ao salário médio do país. Destaque ainda, para nenhum dos entrevistados ter considerado os seus rendimentos baixos e/ou muito baixos. A ocorrência de problemas financeiros após o término da carreira não depende apenas do dinheiro ganho pelo jogador (Carlson, Kim, Lusardi, e Camerer, (2015)

Tabela 24 - Perceção sobre o nível socioeconómico geral durante a carreira

	<b>Grupo 1 (Internacionais)</b>	<b>Grupo 2 (1ª Divisão)</b>	<b>Grupo 3 (Outras Div.)</b>	<b>Total</b>	
	N	N	N	N	%
<b>Muito alto</b>	10	8	0	18	24
<b>Alto</b>	9	16	12	37	49.3
<b>Médio</b>	1	6	13	20	26.7
<b>Baixo</b>	0	0	0	0	0
<b>Muito baixo</b>	0	0	0	0	0
	20	30	25	75	100

No 5º ponto, procurou-se saber o quão investem os jogadores no ensino.

Tabela 25 - Formação académica

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>TOTAL</b>	
	<b>(Intern.)</b>	<b>(1ª Divisão)</b>	<b>(Outras Div.)</b>	N	%
	N	N	N		
<b>Ensino Superior</b>					
<b>Ensino Superior</b>	4	9	9	<b>22</b>	<b>29.3</b>
<b>Ensino Secundário</b>					
<b>Ensino Secundário</b>	8	14	10	<b>32</b>	<b>42.7</b>
<b>3º Ciclo</b>	4	6	6	<b>16</b>	<b>21.3</b>
<b>2º Ciclo</b>	2	1	0	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Ensino Primário</b>					
<b>Ensino Primário</b>	2	0	0	<b>2</b>	<b>2.7</b>
	20	30	25	<b>75</b>	<b>100</b>

Quanto à formação técnica, dos setenta e cinco entrevistados, apenas treze não têm qualquer tipo de formação ligada ao futebol. Sendo que catorze, conta com o nível I, vinte e quatro com o nível II, nove com o nível III e quinze com o nível IV. Segundo Uzunca, Birtane, Durmus-Altum, Ustun, (2005) 66% dos ex-jogadores continuam ligados profissionalmente ao futebol.

Tabela 26 - Formação técnica durante a carreira

	<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>	<b>Grupo 3</b>	<b>Total</b>	
	<b>(Internac.)</b>	<b>(1ª Divisão)</b>	<b>(Outras Div.)</b>		
	N	N	N	N	%
<b>Grau IV</b>	8	7	0	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>Grau III</b>	3	4	2	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>Grau II</b>	4	9	11	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>Grau I</b>	3	5	6	<b>14</b>	<b>18,7</b>
<b>Sem Grau</b>	2	5	6	<b>13</b>	<b>17,3</b>
	20	30	25	<b>75</b>	<b>100</b>

### 3.6. Conclusões

Após o estudo, foi possível tirar algumas conclusões, nos vários pontos estudados. A primeira conclusão deve-se ao facto de os jogadores terem uma carreira profissional curta (aproximadamente até aos 34 anos).

Ao nível da existência ou não de atividade profissional para além da carreira enquanto jogador, os resultados dizem-nos que o jogador se mantém focados na carreira e na exigência profissional. Outro aspeto a retirar, é que o local de residência mostra uma grande instabilidade, com maior parte dos jogadores a viverem fora da sua área de residência habitual durante muitos anos. Quanto à evolução do agregado familiar, em maior parte dos casos é composto por três ou quatro elementos, mostrando assim, a importância da estabilidade familiar. Ao longo da carreira, o jogador tem uma perceção dos rendimentos auferidos terem sido muito altos/altos. Cada vez mais há uma tendência para o aumento da formação superior e ainda para obtenção de cursos técnicos de treinador

### 3.7. Limitações

Uma das sugestões para estudos futuros prende-se por comparar e correlacionar o perfil sociodemográfico dos ex-jogadores de futebol profissional em função das diferentes décadas em que atuaram, dos níveis competitivos que jogaram e dos estatutos posicionais táticos que assumiram, explorando metodologias de investigação mistas.

Sugere-se ainda importante contribuir, através dos dados resultantes dos estudos sobre os impactos da carreira, na elaboração de estratégias que otimizem os modelos de desenvolvimento das carreiras desportivas (exponenciar nos jogadores a capacidade de desenvolverem estratégias internas e externas nas várias fases de transição de carreira).

## **4. O Balanço Final**

O balanço final proporciona uma reflexão sobre todas as experiências vividas durante a época 2020/2021. Termina a época desportiva com um sentimento de trabalho cumprido.

O exercício da função de treinador adjunto com funções de análise e observação contexto profissional, na fase de adaptação à equipa e à nova vida, revelou-se complicado, mas sem dúvida superado com sucesso, após a troca de equipa técnica e com o aumento das responsabilidades o crescimento enquanto treinador mostrou-se maior, pois obrigou o estagiário a estar “à prova” semana após semana. Ainda assim, em ambas as equipas técnicas o crescimento foi muito, na primeira por ser o primeiro contexto profissional onde estava a trabalhar diariamente no futebol, na segunda pelas questões já referidas.

No fim todo o esforço valeu a pena pelos conhecimentos adquiridos e pelo aumento da autonomia em processo de treino.

No início da época foram definimos objetivos profissionais e pessoais que foram alcançados ao longo do tempo, como por exemplo a continuação do trabalho com a equipa técnica na época 2021/2022, na Liga 3, no Futebol Club Felgueiras 1932.

Em relação ao estudo considero que conseguiu-se identificar aspetos importante, que podem ter em conta e cativar para estudos futuros, nomeadamente nos programas de apoio ao pós carreira.

Por fim, o Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo, modalidade de Futebol, proporciona um elevado número de experiência enriquecedoras, ao nível profissional e pessoal, preparando a evolução dos treinadores.

## 5. Bibliografia

Arliani, G., Loral, P.S., Astur, D.C., Cohen, M.; Gonçalves, J.P. & Ferrettil, M. (2014). Impact of Sports on Health of Former Professional Soccer Players in Brazil. *Acta Ortop Bras*;22(4):188-90

Arliani, G.; Astur, D.C., Yamada, R. Yamada, A., Miyashita, G., Mandelbaum, B. & Cohen, M. (2014). Early osteoarthritis and reduced quality of life after retirement in former professional soccer players. *Clinics*; 69(9):589-594.

Baron, S., Hein, M, Lehman, E. & Gersic, C. (2012). Body mass index, playing position, race and the cardiovascular mortality of retired professional football players. *The American Journal of Cardiology*. 109(6):889-96.

Carling, C., Williams, A., Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*, Abingdon, UK: Routledge.

Carlson, K., Kim, J., Lusardi, A., & Camerer, C. (2015). Bankruptcy Rates among NFL Players with Short-Lived Income Spikes. The National Bureau of Economic Research, NBER Working Paper No. 21085.

Castellano, J., & Álvarez, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol.(Defensive use of the interaction space in soccer). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 9(32), 126-136.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo*. O autor.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Lisboa; FMH

Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo. Edição: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófonas de Humanidades e Tecnologia – (3ª ed.).

Cunha, G. B. D., Mesquita, I. M. R., Rosado, A. F. B., Sousa, T., & Pereira, P. (2010). Necessidades de formação para o exercício profissional na perspectiva do treinador de Futebol em função da sua experiência e nível de formação. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(4), 931-941.

Franks, I. (1997). Use of Feedback by Coaches and Players. In T. Reilly, J. Bangsbo & M. D. Hughes (Eds.). *Science and Football III* (pp. 267 - 278). Cardiff: Spon Press.

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

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

Garganta, J. (2002). *A Investigação em futebol estudos ibéricos*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2008). New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition [Versão eletrónica]. *Revista Portuguesa de Ciências no Desporto*, 9(1), 81-89.

Garganta, J. (2008), Modelação tática em jogos desportivos - a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição, In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. 108-121. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2015). Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional* (pp. 150-155). Treino Científico.

Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*.

Gowan, G. (1982). A Análise do jogo. *Futebol em revista*, 3(11), 35-40.

Gouttebarga, V, Frings-Dresen, M. & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Oxford Journals, Medicine and Health, Occupational Medicine*, 65, 190-196.

Jones, S.A., Breakey, R.W. & Evans, P.J. (2014). Heading in football, long-term cognitive decline and dementia: evidence from screening retired professional footballers. *British Journal of Sports Medicine*. 48:159-161.

Maseko, J. & Surujlal, J. (2011). Retirement planning among South African professional soccer players: A qualitative study of players' perceptions. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. Supplement 1, pp. 157-171.

Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do voleibol. In J. Bento e A. Marques (Eds.). *As ciências do desporto e a prática Desportiva no Espaço de Língua Portuguesa (2º Vol., pp. 265-275)*. Porto: FCDEF-UP. Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa.

Oliveira Silva, P. (2006). *Análise do jogo em futebol*. Um estudo realizado em clubes da betandwin.com. Dissertação de mestrado apresentada á FMH.

Olsen, E., & Larsen, O. (1997). Use of match analysis by coaches. In J. Bangsbo & M. Hughes (Eds.), *Science and Football III* (pp. 209-219). Cardiff: Spon Press

Pedreño, J. (2018). *Scouting en Fútbol. Del Fútbol base al alto rendimiento*. (2ª edição). MC Sports. Vigo

Pereira, J. (2017). *Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2014). *A Formação para ser treinador*, 15.

Sánchez, F. (2015). *Qué esconde tu rival?* (1ª edição). Futboldelibro

Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G. & Delignières, D. (2003). Repercutions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 354-371.

Silva, G. (2016). A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário. Porto: G. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia dos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa horizontes.

Turner, A., Barlow, J. & Heathcote-Elliott, C. (2000). Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*, 34:332-337.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. (1ª edição). Prime Books.

Uzunca, K., Birtane, M., Durmus-Altum, G. & Ustun, F. (2005). High bone mineral density in loaded skeletal regions of former professional football (soccer) players: What is the effect of time after active career? *British Journal of Sports Medicine*. 39:154-158.