

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO SPORTING CLUBE DE BRAGA  
NA EQUIPA DE JUNIORES B (SUB-17), NA ÉPOCA 2015/2016**

**-Versão Final-**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DO MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO  
COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

HUGO RENATO TEIXEIRA FERREIRA

Orientador: Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor: José Carvalho Araújo



Vila Real, 2016

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO SPORTING CLUBE DE BRAGA  
NA EQUIPA DE JUNIORES B (SUB-17), NA ÉPOCA 2015/2016**

**-Versão Final-**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DO MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO  
COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

HUGO RENATO TEIXEIRA FERREIRA

Composição do Júri:

---

---

---

Orientador: Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor: José Carvalho Araújo



Vila Real, 2016

*Conquista*

*“Livre não sou, que nem a própria vida  
Mo consente.*

*Mas a minha aguerrida*

*Teimosia*

*É quebrar dia a dia*

*Um grilhão da corrente.*

*Livre não sou, mas quero a liberdade.  
Trago-a dentro de mim como um destino.*

*E vão lá desdizer o sonho do menino*

*Que se afogou e flutua*

*Entre nenúfares de serenidade*

*Depois de ter a lua! “*

Miguel Torga

## Agradecimentos

Após um longo ano recheado de muita aprendizagem, evolução e experiências pessoais, não poderia deixar de formalizar alguns agradecimentos a pessoas e instituições que ajudaram a que este processo de desenvolvimento pessoal fosse possível:

Em primeiro lugar à instituição de ensino Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro com particular distinção de todos os constituintes do Departamento de Ciências do Desporto e Saúde e do Creative Lab que me acolheram nos últimos 5 anos sendo preponderantes na minha formação como profissional de desporto.

Em segundo lugar, à instituição Sporting Clube de Braga, da qual sou associado há 22 anos e que me abriu as portas neste último ano, fazendo-me sentir como membro integrante do clube, fornecendo-me todas as ferramentas necessárias para o desenvolvimento do meu estágio curricular.

Ao professor Vítor Maçãs pela orientação deste estágio e pela formação específica na área do futebol que se iniciou há 5 anos.

Ao Mister José Carvalho Araújo pela tutoria deste estágio e à restante equipa técnica formada pelo Mister Rui Silva e Mister Rafael Rocha por terem partilhado todos os conhecimentos possíveis ao nível do treino de futebol, contribuindo para uma grande evolução pessoal a todos os níveis. Ao David Santos pela presença assídua na coordenação de toda a logística desta época desportiva. A todos os atletas com quem este ano tive o privilégio de trabalhar. Juntos trabalhámos, sofremos, evoluímos e conquistámos.

À coordenação de formação do Sporting Clube de Braga, nas pessoas do Professor Rui Santos e do Hugo Vieira que me receberam no clube e sempre me fizeram sentir útil no projeto que este ano iniciaram.

Ao Ricardo Silva, por todo o empenho e esforço que desde logo demonstrou e na constante motivação para me incluir no Gabinete de Análise e Observação do clube, facilitando todas as ferramentas que o clube dispõe, introduzindo-me num outro nível no que à Análise do Treino e do Jogo, diz respeito.

Aos meus pais, aos quais tudo devo nos meus vinte e quatro anos de existência.

À restante minha família que sempre fez questão de estar presente nesta minha caminhada, com particular destaque dos meus primos Nuno, Bárbara e Frederico.

Ao Gonçalo, por todo o companheirismo e amizade que de certeza irá continuar por muitos e bons anos. O sucesso de um será sempre o sucesso do outro!

Ao André, pela amizade de uma vida.

Ao Lino, ao Zé Pedro, ao Wilson e ao Lisandro pela grande amizade que nos une, ainda que a vida teime em nos desencontrar.

À Vanda, à Sandra, ao Mike, ao Nuno e Jorge Carneiro pelas grandes amizades para a vida e pelas excelentes pessoas que na universidade tive a sorte de conhecer.

Ao Bruno Anjos e ao João Correia, pela grande aventura e experiência que juntos vivemos em Magdeburg no decorrer deste mestrado e que muito contribuiu para a nossa evolução como estudantes de Desporto e para a abertura de novos horizontes. Caminhamos juntos em busca do mesmo objetivo.

Por fim mas não menos importante, à Daniela por tudo o que para mim significa, pela enorme contribuição que teve no desenvolvimento deste *dossier* do treinador e por estar sempre presente em todos os momentos: nos menos bons, nos bons e nos excelentes.

## Resumo

O presente documento visa a elaboração de um relatório final de estágio, tendo em vista a obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, pela Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro.

Este estágio foi realizado na equipa de Sub-17 do Sporting Clube de Braga, na época desportiva de 2015-2016 num contexto de futebol de formação e numa equipa que disputou o Campeonato Nacional de Juvenis.

O presente relatório irá focar-se na análise do processo de treino e consequentemente de jogo modelo equipa, com destaque para os métodos de treino utilizados pela equipa técnica durante esta época desportiva que procuraram sempre estar em conformidade com o modelo de jogo e de treino preconizado pela coordenação de formação do clube e pelo treinador principal da equipa.

Os métodos de treino utilizados irão ser minuciosamente analisados, assim como a periodização que foi idealizada para esta época, de forma quantitativa e qualitativa para depois ser feita uma comparação com a literatura que irá ser devidamente apresentada ao longo deste documento.

Numa outra vertente da análise, irão ser apresentadas algumas inferências aos resultados obtidos pelos atletas nas recolhas de dados antropométricos e perceber a evolução dos atletas nesta fase de evolução como jogadores de futebol e os aspetos que poderão estar associados a uma melhoria ou pioria nos resultados obtidos.

Outra das análises que irá constar neste relatório relaciona-se com as *networks* de passes, através de uma recolha dos passes completados entre os atletas em jogos das diferentes fases de competição, com o objetivo de estudar as tendências de comportamento da equipa, face aos diferentes níveis de dificuldade impostas pelos adversários.

**Palavras-chave:** futebol, métodos de treino, modelo de jogo, modelo de treino, periodização, análise da performance

## Abstract

This document aims to develop a final report in order to achieve the master's degree in Sports Science with specialization in Team Sports from the University of Trás-os-Montes e Alto Douro. This internship was carried out at Sporting Clube de Braga's Under-17 team in the 2015/16 season within a football training context and in a team that played in the National Youth League.

This report focuses on analysing the training process and therefore the "game model" and "training model" especially the training methods used by the technical team during this season, which always sought to be in accordance with the game and training model recommended by the club's coordination department and the head coach.

The training methods will be analysed in detail, as well as the periodization designed for this season in both quantitative and qualitative way, to then be compared with the literature presented throughout this paper.

Pursuant to another dimension of the analysis, it presents some inferences to the results obtained by the athletes in anthropometric data collection. It also analyses the evolution of athletes in this development stage as football players and the aspects that may be associated with an improvement or worsening in results.

Another aspect is related to the "pass networks" through a collection of passes completed among athletes in games of the different stages of the competition, with the goal of studying the team's behavioural tendencies, comparing the different levels of difficulty imposed by the opponents.

# Índice Geral

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	vi
Abstract.....	vii
Índice Geral.....	viii
Índice de Gráficos / Tabelas / Figuras.....	ix
Lista de abreviaturas.....	xi
1. Introdução .....	1
2. Análise do Contexto de Intervenção.....	3
3. Fundamentos metodológicos.....	7
3.1. Treinador.....	7
3.2. O Jogador .....	12
3.3. O Treino .....	17
3.4. O Jogo .....	23
3.5. Observação e Análise do Jogo.....	32
4. Organização do Processo.....	34
4.1. Programação, Periodização e Planificação do Processo de Treino .....	34
4.2. Avaliação do Processo De Treino .....	36
5. Análise de Temas Estudados .....	41
5.1. Análise aos Métodos de Treino Utilizados .....	41
5.2. Estudo de Networks .....	45
6. Conclusões e Reflexões Finais .....	49
7. Referencias Bibliográficas .....	52
Anexos .....	56

# Índice de Gráficos / Tabelas / Figuras

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Total de Minutos/Jogos Oficiais.....	37
Gráfico 2. % de Utilização em Jogos Oficiais.....	37
Gráfico 3. % de Assistências em Jogos Oficiais .....	38
Gráfico 4. Total de Golos / Jogos Oficiais .....	38
Gráfico 5. Tempo Real vs Tempo planeado e Tempo de Transição (Total /min) .....	42
Gráfico 6. % Tempo Planeado (min) / Tipo de Exercício .....	42
Gráfico 7. % Tempo Real (min) / Tipo de Exercício .....	43
Gráfico 8. Tempo planeado vs Tempo Real (Min) / Fase de Competição.....	43
Gráfico 9. Tipo de Exercício: Específico de Preparação (planeado vs total).....	44
Gráfico 10. Específico de Preparação Geral (planeado vs total) .....	44
Gráfico 11. Índices de Betweeness e Closeness (Jogo 1ª Fase).....	46
Gráfico 12 Índices de <i>Betweeness</i> e <i>Closeness</i> (Jogo 2ª Fase) .....	47
Gráfico 13. Índices de <i>Betweeness</i> e <i>Closeness</i> (Jogo 3ª Fase) .....	48

## Índice de Figuras

Figura 1. Organograma estrutural da Formação do Sporting Clube de Braga.....	4
Figura 2 Campo da Ponte .....	5
Figura 3. Maquete das futuras instalações da cidade desportiva SCB.....	5
Figura 4. Adversários da equipa SUB-17 na 1ª fase do Campeonato Nacional (Serie A).....	5
Figura 5. Modelo de Jogo Sub-17: Início da pressão defensiva .....	25
Figura 6. Modelo de Jogo Sub-17:2ª Fase de pressão defensiva .....	26
Figura 7. Modelo de Jogo Sub-17: Cobertura defensiva do médio defensivo .....	26
Figura 8. Modelo de Jogo Sub-17: 1ª Fase de Construção Ofensiva (saída a 3) .....	27
Figura 9. Modelo de Jogo Sub-17: (Criação de situações de finalização: Mov. Avançado) .....	28
Figura 10. Modelo de Jogo Sub-17: Criação de Stuações de Finalização .....	28
Figura 11. Modelo de Jogo Sub-17- Transição defensiva (reação à perda da bola) .....	29
Figura 12. Modelo de Jogo Sub-17- Transição defensiva (equilíbrio defensivo).....	29
Figura 13. Modelo de Jogo Sub-17- Transição ofensiva.....	30
Figura 14. Modelo de Jogo Sub-17- Cantos Defensivos .....	30
Figura 15. Livres Defensivos .....	31
Figura 16 Modelo de Jogo Sub-17- Cantos Ofensivos.....	31
Figura 17. Livres ofensivos.....	32
Figura 18. Organograma Análise de Jogo (Adapt. Sarmiento et at, 2014) .....	33
Figura 19. Classificação da 1ª Fase do CN SUB-17 ZN .....	39
Figura 20 Classificação 2ª Fase do CN Sub-17.....	40
Figura 21 Classificação 3ª Fase CN Sub-17 .....	40
Figura 22. Estatísticas gerais da época .....	41
Figura 23 Rede de Passes do jogo da 1ª Fase .....	46

Figura 24 Rede de passes do jogo da 2ª Fase .....	47
Figura 25. Rede de passes do jogo da 3ª Fase .....	48

## Lista de abreviaturas

SCB → Sporting Clube de Braga

VCJ → Variação Centro do Jogo

E.T. → Esquemas Táticos

(DI) → Defesa Individual

DZ → Defesa à Zona

DM → Defesa Mista

L.B.P → Lances de Bola Parada

CN Sub-17 → Campeonato Nacional Sub 17

F.P.F → Federação Portuguesa de Futebol

AF Braga → Associação de Futebol de Braga

ZN → Zona Norte

## 1. Introdução

Este estágio que se vai realizar na época desportiva de 2016-17 tem em vista a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, assim como a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, neste caso o futebol. A entidade formadora é a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, sediada em Vila Real. Já a entidade de acolhimento será o Sporting Clube de Braga, o maior clube da região do Minho. No que diz respeito ao Coordenador de Estágio, este será o Professor Dr. Vítor Maçãs, que está habilitado com o nível IV de treinador de futebol e o tutor de estágio será o treinador da equipa de sub-17 do Sporting Clube de Braga, José Carvalho Araújo, devidamente habilitado com o Grau II de treinador de futebol.

São vários os motivos que levam à escolha desta entidade desportiva para a realização deste estágio curricular partindo desde logo do fato de que o Sporting Clube de Braga é neste momento um clube em crescente afirmação no panorama futebolístico nacional, conhecido por formar atletas de qualidade e de referência nacional. Por ser ainda um clube com sede na minha cidade de residência (não envolvendo por isso custos relacionados com deslocações e casa), é, portanto, a oportunidade ideal para desenvolver um bom estágio e cumprir os objetivos a que me proponho.

Era até há bem pouco tempo, comum verificar em equipas técnicas e essencialmente nos departamentos de formação dos clubes, a inexistência de qualquer documento orientador que fundamentasse as ideias, métodos e fatores de treino/jogo, assim como, a ausência de quaisquer registos de dados referentes aos treinos diários que pudessem ser avaliados para tomar decisões quer para melhorar o próprio processo de treino, quer a performance dos atletas. Apesar de ser um assunto bastante discutível, é da minha opinião que um clube deverá sempre ter um documento que possa enquadrar o treinador naquilo que o clube pretende na formação e desenvolvimento dos seus atletas, isto, sem nunca manipular e interferir naquilo que são as funções, tarefas e competências dos treinadores.

De acordo com Pinho (2007) o registo de dados no processo de treino permitem aos treinadores realizar uma avaliação diagnóstica do nível em que se encontram os atletas

no início de uma época desportiva, verificar se os objetivos definidos no planeamento estão a ser atingidos ao longo da periodização da época (quer ao nível de microciclo, mesociclo ou macrociclo), aferir as cargas de treino nas várias estruturas do mesmo: nos meios, nos métodos e nos conteúdos utilizados e respetivas análises quantitativas e por fim permite a representação gráfica, proporcionando uma melhor perceção da evolução do processo de treino.

No que diz respeito aos objetivos a que me proponho para este estágio curricular, passam essencialmente por obter conhecimentos naquilo que é a conceção e condução do processo de treino conforme o período da época que estivermos para que os atletas estejam preparados para responder em competição de acordo com as ideias de jogo que o treinador pretende implementar na equipa.

Outro facto que suscita a minha curiosidade e que será um dos maiores desafios para este estágio, serão as técnicas de liderança que devemos utilizar durante uma época desportiva que se adivinha longa e numa faixa etária que coincide com a entrada dos atletas numa fase de descoberta a nível social e sexual onde o ego começa a surgir de forma acentuada e que de certeza terão efeitos no desempenho destes durante o ano. Assim, será interessante adquirir a capacidade de saber lidar e guiar os atletas no caminho dos objetivos propostos.

No entanto, o maior objetivo passará pelo desenvolvimento da capacidade de ler, observar e analisar o jogo de uma perspetiva lógica e estruturada que é uma das principais competências que um treinador deve possuir para ter sucesso e para que depois seja capaz de idealizar, construir e conceber as sessões de treino de acordo com as necessidades da equipa.

Este *dossier* do treinador será estruturado da seguinte forma: análise do contexto de intervenção, definição de objetivos, fundamentação metodológica, organização do processo de treino, execução do processo de treino, controlo e avaliação do processo de treino e por fim reflexões finais.

## 2. Análise do Contexto de Intervenção

- Historial do Clube

O Sporting Clube de Braga é uma instituição de renome nacional e internacional, contando já com 95 anos de história sediado na cidade de Braga em Portugal. Fundado a 19 de Janeiro de 1921, é um clube eclético que junta ao futebol distintas modalidades como o atletismo, o taekwondo, a natação, o futsal, o bilhar, o basquetebol, entre outras, tendo já conquistado troféus a nível nacional e internacional. No entanto, é o futebol a modalidade mais reconhecida e com um palmarés recheado, tendo já conquistado 2 campeonatos nacionais da II divisão nacional (1948 e 1964) e uma taça de Portugal (1965) em jogo contra o Vitória de Setúbal. É ainda o quarto clube nacional há mais anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional (desde 1975), logo atrás de Benfica, Porto e Sporting. Desde 2003 e fruto de uma recuperação financeira e estrutural levada a cabo pelo novo presidente António Salvador, o Sporting Clube de Braga conquistou um estatuto e reconhecimento internacional juntando à conquista da Taça Intertoto (2008), 2 presenças inéditas na fase de grupos da Liga dos Campeões (2010 e 2013) e uma final histórica da Liga Europa (2011) frente ao Futebol Clube do Porto, deixando pelo caminho gigantes do futebol europeu como o Liverpool, o Benfica ou o Dínamo de Kiev. A nível nacional o Sporting de Braga conquistou a Taça da Liga (2013) e marcou presença na final da Taça de Portugal em 2015. O primeiro estádio do Sporting Clube de Braga foi inaugurado em 1950, designado Estádio 28 de Maio, hoje em dia denominado por 1º de Maio e com capacidade para cerca de 40000 espectadores. Em 2003, o clube passou a utilizar o novo Estádio Municipal de Braga, recinto com capacidade para 30000 pessoas, obra de particular beleza e de invulgar engenharia que já mereceu inúmeros prémios a nível internacional.

- Organograma do Futebol de Formação

O Sporting Clube de Braga, SAD tem como seu órgão máximo o presidente António Salvador. Já o departamento de formação é coordenado pelo Hugo Vieira e pelo Rui Santos.

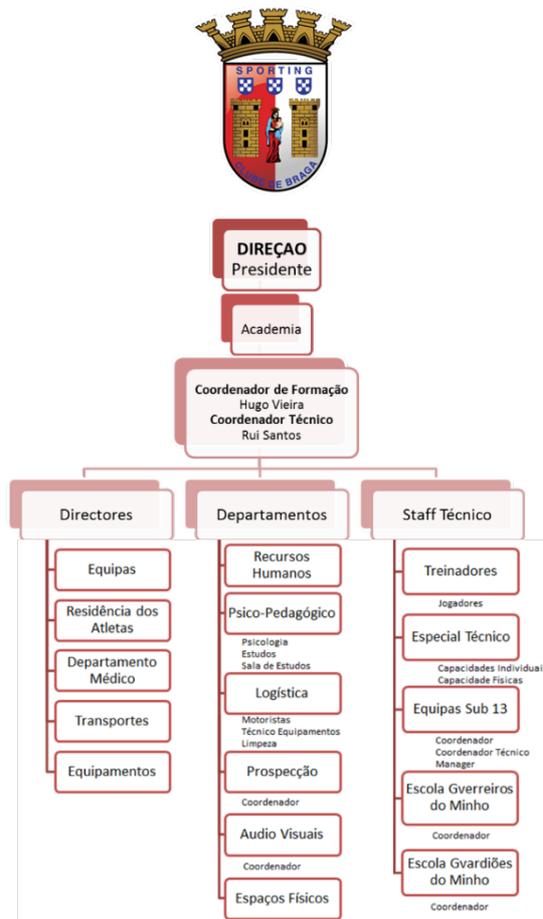


Figura 1. Organograma estrutural da Formação do Sporting Clube de Braga

- Instalações

O Sporting Clube de Braga possui instalações de excelente qualidade para a sua equipa profissional, juntando ao Estádio Municipal de Braga os campos de treino anexos ao mesmo. Para as equipas da formação e equipa B o clube conta com as instalações do Estádio 1º Maio sendo que se encontra anexado o Campo da Ponte (relva natural) onde as equipas de Juniores A e B realizam as suas partidas oficiais caseiras. A equipa de sub-17 do SCB alterna as suas sessões de treino entre o campo nº1 das Camélias (normalmente à terça, quarta e quinta-feira) e o campo de Maximinos (sexta-feira). Quando o campo da ponte está livre à sexta-feira a equipa realiza lá a sua sessão de treino. Esta situação verifica-se raramente pois este campo é normalmente utilizado pela equipa B do SCB e

pela equipa de Juniores, impossibilitando a sua utilização pelos sub-17 devido à sua degradação ou recuperação para os jogos do fim-de-semana.

O clube tem atualmente um projeto já aprovado para a construção de uma academia desportiva, o que a ser realizado, será um enorme passo na afirmação do clube no plano nacional e internacional.



Figura 2 Campo da Ponte



Figura 3. Maquete das futuras instalações da cidade desportiva SCB

## • Caracterização da competição

A equipa de Sub-17 do Sporting Clube de Braga está inserido no Campeonato Nacional de Juvenis A, competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Esta competição é constituída por três fases, sendo que na 1ª fase as equipas estão distribuídas pelas diferentes zonas do país (Norte, Centro e Sul), constituindo cinco grupos de dez equipas. Assim sendo, o SC Braga está inserido na Serie A e irá disputar uma vaga na 2ª fase da competição, sendo que apenas 2 equipas se qualificam ficando as restantes a disputar a fase de manutenção.

No que diz respeito à 2ª fase do Campeonato Nacional de Juvenis, esta reúne as duas melhores classificadas de cada zona (norte, centro e sul) e ainda os vencedores dos campeonatos das ilhas (Madeira e Açores). São então constituídas duas séries de seis equipas (também de acordo com a respetiva zona do país, neste caso Norte e Sul) com dez jornadas. Nesta fase da competição, os dois melhores classificados de cada série, são diretamente apurados para a Fase Final de Apuramento do Campeão Nacional.

<b>JUNIORES B</b>	
<u>Série A</u>	
1	- Moreirense FC
2	- FC Vizela
3	- AD Os Limianos
4	- SC Braga
5	- Gil Vicente FC
6	- Monte Vinhais ADJA
7	- Abambres SC
8	- Palmeiras FC
9	- Rio Ave FC
10	- Vitória SC

Figura 4. Adversários da equip SUB-17 na 1ª fase do Campeonato Nacional (Serie A)

A última fase é então disputada pelas quatro melhores equipas, num campeonato com seis jornadas a duas voltas sendo o vencedor o novo campeão nacional de Juvenis. Nesta fase da competição, em virtude do historial recente nesta competição e do historial dos clubes, prevemos as equipas do Vitória Sport Clube e do Rio Ave Futebol Clube como os principais adversários. Numa 2ª linha, estarão provavelmente as equipas do Gil Vicente e do Moreirense. Um facto a salientar é a presença nesta competição da equipa do Palmeiras FC, constituída pelos jogadores Sub-16 do Sporting Clube de Braga.

- **Caraterização das Condições de Trabalho**
  - Recursos Humanos

A equipa técnica dos Juniores B (sub-17) do Sporting Clube de Braga é formada pelo treinador principal que é licenciado em Educação Física e Desporto Escola pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, o treinador adjunto licenciado em Educação Física e Desporto no Instituto de Estudos Superiores de Fafe, 2º treinador adjunto/observador licenciado em Ciências do Desporto e aluno de mestrado em Ciências do Desporto na UTAD, o treinador de avançados (apenas à quarta feira), aluno de Licenciatura em Desporto e Lazer na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, o treinador de guarda-redes e um fisioterapeuta licenciado em fisioterapia no ISAVE.

- **Conhecer os jogadores do plantel**

Quando a época começou a 13 de Julho de 2015, o plantel era constituído por 29 jogadores sendo que 3 deles eram guarda-redes e outros 3 jogadores tailandeses que não podem participar em jogos oficiais por ainda serem menores de idade. No que diz respeito a jogadores de campo, o plantel continha 9 defesas, 7 médios e 7 avançados. Esta equipa de Sub 17 do SCB já joga junta na sua maioria há 4 anos, ou seja, desde o escalão de Iniciados C e com o mesmo treinador principal. Este fator possibilita que o grupo já tenha estabelecido as suas relações interpessoais há vários anos, assim como as ideias de jogo do treinador e as rotinas de treino. Da época 2014/2015 onde esta equipa representou o Palmeiras Futebol Clube (espécie de clube satélite que permite aos atletas de 1º ano competir no campeonato nacional do escalão) e atingiu a 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores B, transitaram 21 elementos. Antes da fase competitiva começar, o plantel foi

## Definição de Objetivos

- Definição de objetivos do grupo de trabalho

Dado que na época passada a equipa de sub-17 do SCB falhou redondamente os seus objetivos ao não qualificar-se para a segunda fase, tornou-se claro pela estrutura do clube que a passagem à segunda fase do campeonato nacional era obrigatória, sendo por isso o objetivo mínimo e a médio prazo para esta época desportiva. No entanto, e fruto da grande confiança que esta equipa técnica tem neste projeto e nesta geração futebolística, o objetivo a longo prazo passa pela qualificação para a fase de apuramento do campeão nacional, feito que o SCB já não consegue atingir há 3 épocas desportivas.

No que diz respeito a objetivos de formação específicas ou individuais, a grande meta do clube passa por desenvolver atletas com uma elevada cultura tática e técnica e uma forte estrutura mental. Estando esta geração junta há três ou quatro anos, a equipa técnica tem como objetivos conseguir transportá-la na sua grande maioria para a equipa júnior do próximo ano e ainda desenvolver os atletas de forma a colocar no mínimo um jogador nos quadros profissionais do clube e ainda na seleção nacional do respetivo escalão.

## 3. Fundamentos metodológicos

### 3.1. Treinador

O conceito de treinador de futebol e as competências que lhe são designadas é um tema que tem vindo a ser alvo de estudo ao longo das últimas décadas pela comunidade científica desportiva e que deve ser visto por vários prismas dado que nenhuma definição pode ser considerada universal. Sendo o treinador o principal responsável por toda a conceção e condução do processo de treino de uma equipa é, consequentemente, também sobre ele que recaem todas as decisões tomadas para o sucesso da sua equipa.

Almeida (2014) escreve que são de responsabilidade do treinador a escolha e a aplicação no treino e na competição do dispositivo posicional dos jogadores no terreno de jogo (sistema de jogo), o (s) método (s) de jogo adotado (s) (defensivo/ofensivo), as circulações táticas dos jogadores, os esquemas táticos dos jogadores, etc.

Segundo afirma Cushion (2010), o treinador tem uma influência e controlo significantes naquilo que é o desenvolvimento da sua equipa e dos seus jogadores. O autor, afirma ainda que aquilo que o treinador faz ou diz, tem um impacto no sucesso e bem-estar dos seus jogadores. Estando então integrados num contexto de futebol juvenil, o papel do treinador ganha uma outra importância na medida de que além de estar a preparar atletas para se eventualmente se tornarem jogadores de futebol profissional, está ao mesmo tempo a contribuir para que estes se formem enquanto homens e cidadãos, sendo requeridas ao treinador de futebol competências educativas.

Um estudo de Cotê et al (2010), visou estabelecer um modelo que tipifica o papel que o treinador deve ter de acordo com a idade, o nível competitivo e as necessidades de desenvolvimento dos atletas em formação. Assim, os autores começam por separar os treinadores em quatro categorias, sendo elas: treinadores de crianças para participar; treinadores de adolescentes para participar; treinadores de performance para novos adolescentes e treinadores de performance para adolescentes e adultos. Portanto, para crianças entre os 6 e os 12 anos, os treinadores devem focar a sua orientação para a participação em vez da performance, fornecendo aos seus atletas bases motoras/cognitivas suficientes na eventualidade de seguirem um caminho no desporto de competição (Cotê et al, 2007).

Para que isso efetivamente ocorra, as sessões de treino deversão ser idealizadas contendo uma vasta gama de exercícios que permitam às crianças adquirir competências ao nível da coordenação e literacia motora (técnica de corrida, mudanças de direção) ou dos gestos técnicos base como o agarrar, o dominar, o passar, o lançar, etc que posteriormente serão fundamentais quando estes tiverem contacto com os vários desportos existentes, a um nível técnico ou físico. Mateus et al (2015), consideram que um atleta com uma elevada capacidade motora tem uma maior probabilidade de sucesso em desafios onde a carga física é elevada. Os autores acrescentam que um dos métodos de aprendizagem que pode

e deve ser aplicado nesta fase de desenvolvimento, será o da aprendizagem diferencial, que enfatiza a importância da variabilidade durante o processo da aprendizagem e que garante a introdução de elementos aleatórios a um movimento padrão. Ainda nesta publicação, os autores citam (Torrents, Balagué, Perl and Schöllhorn, 2007), referindo que os exercícios nos métodos de aprendizagem diferencial, promovem mudanças nos sistemas de coordenação e dinâmica proporcionando aos atletas um conjunto de experiências que os obrigam a adaptar-se rapidamente a novos contextos e a procurar respostas que possam solucionar os seus problemas, apelando assim à capacidade criativa.

Cotê cita ainda Sedwick et al (1997) e explica que a confiança é uma das bases para o sucesso de um atleta e que a relação treinador-atleta efetiva influencia a confiança dos atletas e a obtenção de uma comunicação efetiva entre ambos deve ser uma das estratégias do treinador. No que diz respeito à conexão, o autor refere que Deci e Ryan (2000) sugerem que o desenvolvimento de indivíduos altamente motivados, autodeterminados e dedicados em qualquer campo requer um ambiente que proporciona oportunidades para tomarem decisões de forma autónoma, desenvolverem competências e sentirem-se ligados aos outros. Visto que os atletas se dedicam neste período de desenvolvimento, os treinadores devem proporcionar um nível ótimo de aprendizagem e condições sociais para que se sintam apoiados (Cotê et al 2010 cita Kalinowski 1985, Cote et al 1995, Salmela 1996, Cote 2002).

Lima (2000) observa que o “treinador deve ter conhecimento do que ensina, ou seja, conhecer e dominar suficientemente os aspetos fundamentais da sua modalidade, assim como, saber transmitir os conhecimentos da modalidade e motivar os atletas para que estes os adquiram e os apliquem com entusiasmo, interesse e eficácia. O treinador deve ainda saber aplicar as técnicas e os processos adequados no ensino/aprendizagem e no treino, iniciando os jovens na prática da modalidade e preparando as equipas para os compromissos competitivos”.

No que diz respeito ao Sporting Clube de Braga, o clube defende que o treinador deverá sempre ter como prioridade máxima, fazer prevalecer os interesses do clube sobre todo e qualquer interesse pessoal, de atletas ou de qualquer outro agente desportivo, agindo

sempre em defesa do clube. Sendo a figura principal e fulcral na formação dos nossos atletas, as suas ações implicam não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também envolvem um efeito sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas, seja através da transmissão de um conjunto de princípios e valores acerca do desporto, seja pela forma como os ajudam a lidar cada vez mais eficazmente com as crescentes exigências da competição. O clube valoriza não apenas o conhecimento sobre o jogo, mas também a capacidade de organização, pontualidade, assiduidade e também, de adotar diferentes tipos de liderança em diferentes situações, defendendo sempre os interesses do SCB.

Por fim, o clube defende que o treinador deve ter conhecimento total do modelo de jogo adaptado às equipas de formação do SCB, dominando perfeitamente os princípios e subprincípios do modelo de jogo.

- **Estrutura e Funções da Equipa técnica**

A equipa técnica da equipa de sub-17 do SCB é formada por quatro elementos sendo eles o treinador principal, dois treinadores adjuntos (sendo que um tem funções ao nível da operacionalização dos exercícios de preparação geral e descontextualizados, assim como nos momentos aquecimento e retorno à calma; e o outro, funções ao nível da observação e análise do treino/jogo) e ainda um treinador de guarda-redes.

O papel do treinador adjunto é muitas vezes desvalorizado na medida em que raramente se atribui importância às suas funções. Isto deve-se provavelmente, facto de trabalhar sempre na sombra do treinador principal, que é aquele que quase sempre dá a cara (quer por razões positivas ou negativas). Mesmo numa perspetiva científica, o papel e a importância do treinador adjunto são assuntos raramente debatidos ou abordados do ponto de vista científico. Não obstante, existem alguns estudos que investigaram a importância do treinador adjunto, quais características os treinadores procuram num treinador adjunto no momento de os contratar ou ainda quais as tarefas/funções que os treinadores principais que lhes atribuem.

Gilbert e Trudel (2004) entendem que recai nos treinadores adjuntos tarefas como a de organizar, planejar e dirigir o processo de treino assim como a de desenvolver estratégias para resolver os problemas da equipa. Os autores consideraram ainda que o papel do treinador adjunto deveria ser uma área alvo de muito estudo.

Um estudo de Rathewell et al (2014), constatou que os treinadores adjuntos são importantes no processo de treino na medida em que são encarregues de participar no planeamento e organização do mesmo. Além do mais, e derivado do futebol ser um desporto com muitas posições específicas, os treinadores dividem as suas tarefas técnico-táticas com os seus adjuntos nas unidades de treino. No que diz respeito às características que o treinador principal procura num treinador adjunto, o estudo indica que estes procuram adjuntos leais, mas com diferentes estilos de liderança e treino para assim se complementarem a vários níveis. Por último, demonstraram que a um nível pessoal, a relação entre o treinador adjunto e os atletas é mais forte comparando com a relação que estes mantêm com o treinador principal. Este facto foi justificado com uma interação mais frequente entre os atletas e o treinador adjunto.

Desse modo, as tarefas e funções que os treinadores adjuntos têm na equipa técnica dos Sub-17 do SCB estão de acordo com a literatura, na medida em que os adjuntos participam juntamente com o treinador principal na conceção e planeamento das unidades de treino e conseqüentemente dos micros, meso e macrociclos, assim como, ao nível da coordenação e gestão dos exercícios no decorrer das mesmas. De salientar que apesar de todas as decisões finais serem da responsabilidade do treinador principal, este procura frequentemente a opinião da sua equipa técnica, fazendo com que todos se sintam úteis.

À medida que o futebol tem evoluindo até aquilo que agora chamamos de futebol moderno, podemos verificar que a função do guarda-redes deixou de ser meramente a de defender a sua baliza, ganhando assim uma importância muito grande naquilo que é o jogo de uma equipa, levando a que o seu treino seja cada vez mais multifacetado. Alvarez (2012), declara que o guarda-redes deve dominar ou conhecer os diferentes fundamentos tático-estratégicos como por exemplo os princípios táticos que a que vai apresentar nas diferentes fases do jogo, de forma a realizar com êxito as suas intervenções técnico-táticas

específicas. O mesmo autor diz ainda que é necessário que o guarda-redes domine os modelos táticos quer da defesa quer do ataque da sua equipa, para que assim tome uma correta direção nas indicações que dá para os seus colegas, aproveitando a ótima visão de jogo que tem desde a sua posição base. Por sua vez, Esteves (2006) salienta a importância tática que o guarda-redes tem vindo a ganhar, definindo como competências táticas no guarda-redes: o jogo de posição; as suas funções de organizador e coordenador da defesa; comportamento que deverá ter diante esquemas táticos (ofensivamente e defensivamente); a sua função de iniciador do ataque; dominar a postura a ter nos duelos com adversários (1x1, 2x1, etc.); o domínio/autoridade na grande área; o apoio ao bloco defensivo e ainda a gestão do ritmo de jogo.

Assim, Hoek (1995) afirma que de forma progressiva nas escolas e equipas de futebol surgiu o treinador específico de guarda-redes, de forma a responder às necessidades e exigências cada vez maiores que se apresentam no futebol moderno. O treinador de guarda-redes passa então a ser o responsável por planear e coordenar todo o treino específico do guarda-redes para que este esteja apto a responder às necessidades do jogo e às ideias de jogo do treinador.

- Visão e Filosofia do Departamento

- 3.2. O Jogador

- o Etapas de Formação

A formação de jogadores de futebol é um tema alvo de muita discussão e estudo na comunidade científica desportiva em geral. Visto que a profissão de treinador de futebol, principalmente nos escalões de formação, é acessível a todos (em muitos casos sem a formação mínima obrigatória) que a querem desempenhar, torna-se muito fácil e previsível que este processo decorra com muitos erros, comprometendo o sucesso dos jovens atletas sob formação e posteriormente como cidadãos. Um dos maiores erros que se vem a cometer ao longo dos anos, é considerar que os métodos de treino que são aplicados no futebol sénior, podem ser usados nos diferentes escalões de formação, assumindo as crianças ou jovens adolescentes como “adultos em miniatura”. É então necessário desenvolver e formar treinadores cada vez mais especializados na formação

de jovens atletas e com a consciência de que as crianças devem ser sujeitas a um tipo de treino muito individualizado e qualificado de acordo com as suas idades e características. É também essencial, que os clubes percebam que no futebol de formação a vitória e o resultado não são nem devem ser o mais importante, mas sim mais uma parte do longo processo de desenvolvimento que os atletas são sujeito, onde lhes devem ser fornecidas todas as ferramentas necessárias para que estes consigão evoluir o seu jogar.

O futebol em Portugal está neste momento dividido em sete escalões de formação sendo eles os petizes (sub-7), os traquinas (sub-9), os benjamins (sub-11), os infantis (sub-13), os iniciados (sub-15), os juvenis (sub-17) e os juniores (sub-19). É fundamental perceber que as necessidades de formação de cada escalão são totalmente diferentes umas das outras, ou seja, as capacidades a ser desenvolvidas num atleta de 9 anos são completamente diferentes das de um atleta de 15 ou 16 anos. Por exemplo, para uma criança com 7 ou 8 anos deve-se implementar um treino com muita riqueza motora e que tenha como objetivo desenvolver as capacidades básicas da mesma.

Gallahue (1982), expôs um modelo que explica o desenvolvimento motor do ser humano, que se divide em quatro fases, sendo elas: a fase dos movimentos reflexos (primeiros oito meses de vida), a fase dos movimentos rudimentares (até aos dois anos), fase dos movimentos fundamentais (entre o 2º e o 6º ano de vida) e por último a fase dos movimentos desportivos (a partir dos 6 anos), onde a criança desenvolve ações fundamentais no desporto como correr, saltar, cabecear, rematar, etc.

Horst Wein (2000) desenvolveu um modelo de desenvolvimento de jovens jogadores tendo como principal objetivo a formação de jogadores inteligentes e com um amplo repertório motor. O autor defende a criação de 5 níveis de iniciação no futebol, todos eles devidamente ajustados ao nível de desenvolvimento da criança, que consistem no futebol de 3x3, 4x4, 7x7, 8x8 e finalmente o jogo formal de 11x11. Para crianças entre os 5 e os 7 anos, o autor defende que não deverá haver qualquer tipo de competição regulamentada. Assim, o treino deverá ser baseado no desenvolvimento das habilidades motoras básicas contendo atividades como malabarismos, jogos de condução e perseguição, jogos de passe, receção e remate à baliza e ainda jogos multilaterais.

No que diz respeito a crianças entre os 8 e os 9 anos de idade (traquinas e benjamins) o treino deverá consistir na continuação do desenvolvimento do repertório motor através das atividades já referidas e ainda em jogos simplificados de 2x2 e jogos de mini-futebol. O autor defende ainda que nesta fase deverá ser iniciado o treino do guarda-redes. O treino para crianças a partir dos 10 anos (benjamins) deverá incluir os jogos reduzidos de 3x3 ou 4x4, ainda sem competição regulamentada. Esta é ainda uma fase ótima para o desenvolvimento das capacidades motoras.

A partir dos 12 anos, os atletas devem iniciar a competição no futebol de 7. Ao nível cognitivo, é nesta fase que os jovens atletas começam a ter um controlo maior dos seus movimentos e ainda a noção do sentido lógico, dever. No que diz respeito ao processo de treino, este deverá conter exercícios de jogos reduzidos de 4x4 e 5x5. É nesta idade que os jogadores começam a ter uma noção dos princípios ofensivos e defensivos do jogo. Por fim a partir dos 14 anos, segundo Wein, os treinadores deverão basear os seus treinos em jogos reduzidos de 8x8. É nesta idade que deverá ser implementado o jogo formal de 11x11 a um nível competitivo. Nesta fase, deverão ser introduzidos os exercícios padronizados e ainda exercícios individualizados, de acordo com as necessidades e deficiências dos jogadores.

O escalão de juvenis (entre os 16 e os 17 anos) é aquele em que esta equipa do SCB se enquadra. Esta etapa da formação é fundamentalmente marcada por uma fase onde os jogadores entram definitivamente na adolescência e onde decorre a fase do romance verificando-se uma grande instabilidade quer a nível emocional quer a nível físico, dado que se verifica a sua maturação sexual e uma estabilização do crescimento. É fundamental que os jogadores sejam devidamente acompanhados ao nível psicológico, para que se mantenham focados e no treino e nos objetivos pessoais e coletivos. Ao nível do treino, nesta idade verifica-se um aperfeiçoamento dos princípios do jogo, assim como dos conhecimentos técnico/táticos próprios das funções que o atleta desempenha no jogo.

No escalão de Juniores (sub-19), constata-se uma maior estabilidade a vários níveis, desde logo a nível social. É nesta idade que surgem os valores e os comportamentos pré-adultos, desde a definição de objetivos pessoais e desportivos até à estabilidade da sua identidade. Ao nível do treino e do jogo, é nesta idade que se aperfeiçoa a técnica individual e se

consolida os princípios do jogo e os comportamentos técnico-táticos coletivos e específicos da função desempenhada.

- Avaliação Estrutural e Funcional

Hoje em dia, a obtenção de sucesso no futebol é uma tarefa cada vez mais difícil muito por causa da evolução que se tem observado quer a nível do treino, do jogo ou ainda das ferramentas tecnológicas que permitem aos clubes obter todo o tipo de informação sobre a performance individual e coletiva dos seus atletas. É também cada vez mais notória a importância do desempenho tático das equipas de futebol que por sua vez requer uma boa resposta ao nível físico para que os atletas possam dar em campo a resposta desejada pelos treinadores. Por conseguinte, é essencial que as equipas técnicas façam medições e avaliações aos perfis antropométricos (composição corporal, massa corporal e estatura) dos seus atletas de forma a perceber se estes se enquadram no modelo de jogo previamente idealizado pelo treinador ou se estão aos níveis desejados para um ótimo rendimento em jogo.

Shephard (1999) refere que o perfil antropométrico de um jogador reflete, em parte, a origem étnica de um jogador, e que, por vezes, os indivíduos podem ter êxito devido a fatores motivacionais ou de habilidade compensando o que por vezes pode ser considerado um corpo desfavorável para um ótimo rendimento desportivo. Da mesma forma, um treinador competente pode adaptar a sua tática de forma a incluir jogadores com um perfil físico aparentemente desfavorável.

Bangsbo et al (2000), desenvolveram um estudo onde referem que o conhecimento das características antropométricas e fisiológicas de jogadores pode fornecer pistas sobre a existência de pré-requisitos biológicos para jogar ao mais alto nível. É igualmente provável que existam predisposições antropométricas para cada posição, sendo os jogadores mais altos os mais adequados para posições de defesa central e ponta de lança. Os investigadores acrescentam que existem valores antropométricos de referência, citando Reilly (1990), que situa os valores de estatura e massa corporal nos  $1.77 \pm 0.15$  M e  $74.0 \pm 1.6$  KG, respetivamente. No que diz respeito aos valores médios da percentagem de gordura corporal, Bangsbo et al (2000), citam Rienzi et al (1998), que

estabeleceram os níveis de gordura corporal e de massa muscular próximos dos 10% e 62%, respetivamente.

Nascimento et al (2014), estudaram as características antropométricas e performance aeróbia e anaeróbia de adolescentes jogadores de futebol, nomeadamente de idade juvenil, ou seja, o grupo etário dos jogadores dos sub-17 do SCB. Os investigadores recolheram amostras em vários parâmetros antropométricos e fisiológicos, tais como: massa corporal, estatura, percentagem de gordura e massa muscular e o teste de velocidade de 10 e 30 m. Os resultados indicaram valores para a percentagem de gordura e massa muscular na ordem dos  $11,02 \pm 1,71$  % e de massa muscular dos  $52,06 \pm 2,25$  %.

Durante esta época desportiva, os atletas dos sub-17 foram alvo de várias medições dos valores do peso corporal, da massa gorda e massa muscular (5 no total) e também de testes de força, velocidade e resistência que foi efetuado no final do período pré-competitivo, onde foram realizados testes de velocidade (10 e 30 metros), salto contramovimento (com e sem ajuda dos membros superiores) e o *squat jump*, não tendo nestes últimos havido um pós-teste realizado no final da época, que na minha opinião teria sido importante de forma a perceber qual a evolução dos atletas nestas variáveis.

#### ○ Perfil de Jogador

A prioridade da estrutura do SCB não passa somente por formar jogadores para a equipa principal, mas jogadores que sejam capazes de se adaptar a qualquer modelo de jogo. O objetivo principal passa então pelo desenvolvimento da cultura tática e da estrutura mental do atleta.

O SCB estabeleceu quatro dimensões nas quais os seus jogadores devem saber responder e destacar, características essas que são a inteligência tática, técnica, personalidade e velocidade.

A inteligência tática é considerada uma característica muito importante importantíssima, mas apenas pode ser aferida após trabalho realizado com o próprio atleta, pois esta

depende imenso da (falta de) qualidade do trabalho a que esteve exposto nas fases anteriores da sua formação.

Pretendem-se jogadores com uma excelente qualidade técnica e ótima relação com bola, para que dominem as ações técnico-táticas mais importantes na realização das suas funções.

No que concerne à velocidade, o clube entende que a qualidade do deslocamento é determinante, mas ao longo do processo de formação, é essencial que o atleta desenvolva competências nas diferentes dimensões da velocidade (por exemplo, de pensamento e de execução).

A personalidade do atleta é também muito importante na medida que o atleta deve sempre demonstrar um comportamento ativo, com iniciativa e capacidade mental de disputar todos os lances, seja em treino, ou em jogo, até ao último minuto, manifestando sempre uma autoconfiança muito elevada aliada a um caráter, ambição e grande espírito de sacrifício e trabalho.

Para representar o SCB, é necessário muito mais que ser um bom jogador. Socialmente, o atleta deverá manter uma conduta permanente de respeito para com todos os colaboradores do clube, e de obediência aos seus responsáveis.

### 3.3. O Treino

#### o Conceção e Visão de Treino

O processo de treino consiste segundo Garganta (2008), na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão e resposta, com referência a conceitos e a princípios. O processo de treino nos JD visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações. Por outro lado, a orientação do treino deve ter em conta a informação extraída da competição, mormente no que se reporta ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores para as gerar e lhes dar resposta (Garganta,2005).

É muito comum no futebol ouvir-se a expressão “diz me como treinas, dir-te-ei como jogas”. Partindo dessa premissa, é importante que o processo de treino seja planeado e

programado para que haja um transfere para os momentos de competição, pois é em competição que os jogadores devem responder à luz daquilo que o treinador tentou implementar durante o processo de treino.

Castelo (2014) acrescenta que fruto da análise e controlo da competição, ou mesmo da análise do adversário, os treinadores decorrem da possibilidade de fazer alterações pontuais a nível estrutural e funcional da equipa e definir que conteúdos devem ser trabalhados no microciclo de treino de preparação para o jogo seguinte.

Em suma, é fundamental que o processo de treino esteja de acordo e em sintonia com as ideias de jogo estabelecidas pela instituição/clube ou pelo treinador.

#### o Modelo de Treino

Segundo Castelo (citado por Almeida, 2014), o modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino lógico e racional que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino.

A coordenação de formação do SCB considera que a existência de um modelo de treino tem como objetivo definir uma estrutura de trabalho que permita a uniformização e uma melhor adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e à dinâmica de treino pretendida, bem como à tipologia de exercícios utilizados. O clube considera que se deve treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que seja possível, integrada em situação de jogo, defendendo assim que a preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base de todo o processo é o jogo. Deve-se então treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações em vez de se treinar para a mecanização.

- Métodos de Treino

Dada a crescente profissionalização e evolução do futebol como modalidade dos jogos desportivos coletivos, torna-se de vital importância a organização e construção de métodos de treino pelos quais o processo se deve basear, tendo em vista o desenvolvimento dos atletas.

Castelo (2004), refere que a ideia subjacente à construção de métodos de treino, baseia-se na necessidade imperiosa de ordenar, direcionar, racionalizar e moldar corretamente os meios de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos praticantes inseridos nas diferentes modalidades desportivas. Nesta medida, os métodos de treino são um instrumento técnico-pedagógico operacional valioso para o trabalho dos treinadores e por inerência dos seus praticantes, tornando as ações de ambos mais eficazes e eficientes. O método de treino deverá então operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, citado por Almeida 2014).

É ainda relevante uma breve abordagem aos exercícios de treino, que são os constituintes dos métodos de treino e a principal ferramenta que os treinadores têm ao seu dispor para operacionalizar o processo de treino.

Segundo Castelo (2002), o exercício de treino é a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.

Como componentes estruturais do exercício de treino, das quais resulta o nível de adaptação funcional dos jogadores, estão: o volume, a intensidade, a densidade e a frequência. Por si só, o volume representa o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa, sendo exprimido por unidades de medida em função de tempo, distância, número de repetições, entre outros. A intensidade representa o aspeto qualitativo da

atividade do jogador ou da equipa, isto é, trata-se da frequência de execução motora dos jogadores ou da equipa em resposta às situações de treino na unidade de tempo. Podemos verificar 4 níveis de intensidade – baixa, média, ajustável às capacidades do jogador ou da equipa (ótima), e elevada. A densidade presume-se como a relação entre o exercício ou série de exercícios realizados e o repouso, na unidade de tempo. Em termos práticos é consubstanciada pela pausa utilizada entre exercícios para que exista uma relação ótima entre exercício e recuperação. Por último, a frequência significa o número de repetições de um exercício ou séries de exercícios de treino na unidade de tempo, seja na sessão, no microciclo ou no ciclo anual de treino.

Como condicionantes estruturais do exercício de treino temos:

Regulamentar – qualquer atividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes

Espaço – representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo à dimensão (reduzido, geometria, à utilização, mistos, e à divisão).

Tático-técnica – visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações, potenciar a unidade da formação tática elementar e complexa, potenciar a unidade da formação tática individual e coletiva e a unidade da formação tática teórica. O treinador pode manipular esta condicionante na conceção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direcionando as ações motoras dos jogadores.

Tempo – a manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciada sob o prisma da produção energética (anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto), sob o prisma estratégico-tático – utilizando o fator temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo,

reduzir ou aumentar o tempo do jogo aquando da concretização do golo ou através da divisão do tempo do exercício em parciais – e sob o prisma do tempo de decisão e execução motora.

Número – a manipulação desta condicionante pode ser feita pela definição do número de toques na bola por intervenção – podendo ser fixo, limitado, misto ou livre – pela definição do número de ações de passe – podendo ser, igualmente, fixo, limitado, misto ou livre – e pelo número de jogadores – podendo ser totais ou parciais, estabelecendo relações de igualdade, inferioridade ou superioridade numérica.

Instrumental – esta condicionante representa o número e características dos instrumentos/materiais utilizados no exercício de treino e seus possíveis significados simbólicos. Esta condicionante pode ajudar o treinador a manipular o decorrer de um exercício na busca de comportamentos a serem desempenhados pelos seus atletas na medida em que podem ser introduzidas, por exemplo, bolas de tamanhos diferentes com o propósito de criar um novo e imprevisível contexto aos seus atletas, balizas de maiores ou menores dimensões, sinalizadores que delimitam o espaço que um determinado jogador, setor podem ocupar no decorrer do mesmo, etc.

A taxonomia de classificação de exercícios que vai ser usada neste documento, segue então aquela que foi proposta por Castelo (2009), que se divide em:

- Exercícios de Preparação Geral (EPG)

Segundo Castelo (2009), os exercícios de treino pertencentes aos métodos de preparação geral estes não incluem a bola de jogo como componente fulcral de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das ligações entre informação específica e disponível da ação de jogo. Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como: Resistência (aquisição /processos de recuperação – regeneração); força; velocidade; flexibilidade. O autor inclui ainda neste grupo de exercícios, aqueles relacionados com a coordenação, equilíbrio e cadência motora.

- Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG)

No sentido de complementar os exercícios de preparação geral de uma forma mais específica, Castelo referenciou uma classe de exercícios onde estão englobados todos os exercícios realizados em contextos rudimentares e distantes do objetivo principal da modalidade em questão. Assim sendo, os EEPG têm como principal objetivo estabelecer a relação do praticante com a bola, sem no entanto envolver a concretização do objetivo principal do jogo (Castelo, 2009). O autor divide esta classe de exercícios em 4 sub-grupos que são: s métodos de treino descontextualizados, métodos de treino para a manutenção da posse da bola, métodos de treino organizados em circuito r métodos de treino lúdico-recreativos.

- Exercícios Específicos de Preparação

Castelo (2009) concebe ainda um grupo de exercícios que denomina de exercícios específicos de preparação (EEP) que entende como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes podem ser: para a concretização do objetivo do jogo meta especializados, padronizados, de sectores, situações fixas do jogo e competitivos.

- Observação, Controlo e Análise do Treino

Está claro que é o treino a principal ferramenta ao dispor do treinador para que este possa moldar, desenvolver e exercitar o jogo da sua equipa, para que a mesma esteja preparada para responder em competição, de acordo com os princípios idealizados pelo próprio. Torna-se então essencial que este utilize as sessões de treino para retirar informações sobre a prestação dos seus atletas dia após dia, de modo a perceber se a aplicação dos métodos de treino está a surtir os efeitos desejados e se de facto ocorre uma evolução positiva da performance dos seus jogadores, ou se pelo contrário, é necessária uma mudança na planificação e na construção do modelo de treino. Para um controlo devidamente realizado, o treinador deverá estabelecer uma forte estrutura de controlo e análise do seu processo de treino com o objetivo de monitorizar todos os indicadores passíveis de obter a partir do treino.

Balsom (citado por Silva, 2003), considera que a avaliação e o controlo do treino são essenciais no sucesso do processo de treino na medida em que possibilitam avaliar, durante a realização de jogos específicos, se os jogadores estão a exercitar-se na intensidade desejada; ajudam a precisar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se tenciona evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada (por exemplo, no treino imediatamente antes do jogo ou no primeiro após o mesmo).

Durante esta época desportiva, pelo menos 1 vez durante o microciclo era realizado um torneio competitivo entre os atletas, que estavam divididos em 3 equipas constituídas pelos mesmos elementos durante a época (salvo faltas por lesões, saídas do plantel) e onde competiram ao longo da época desportiva sob a forma de um campeonato, onde eram registados os golos efetuados por cada atleta e as vitórias de cada equipa.

### 3.4. O Jogo

#### o Ideias de Jogo/Modelo de Jogo

A construção de um modelo de jogo tem como principal finalidade conceber, estabelecer e delinear os passos que devem ser dados para a concretização das ideias de jogo que se quer introduzir na equipa, assentado pelas raízes e costumes do país ou região em que o clube está inserido ou então pela cultura própria que o clube desenvolveu ao longo da sua história. Gomes (citado por Casarin et al 2011), considera que não existe um modelo de jogo único (universal), pois cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, as suas ideias e adaptações a essa cultura. Estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo), particulares de cada equipa.

Castelo (1996) entende os princípios de jogo como “ a compreensão das relações lógicas elementares ou por outras palavras, das propriedades invariantes das situações de jogo, sobre as quais se vai inserir a actividade conceptual e motora dos jogadores para responder aos diferentes problemas gerados pelo confronto entre as duas equipas e que os princípios se estabelecem como um quadro de referência para a organização do jogo, direcionando o comportamento tático que objetiva a resolução eficaz dos diversos acontecimentos do mesmo. No entendimento de Oliveira (citado por Casarin et al 2011),

os princípios de jogo correspondem a padrões de comportamentos táticos evidenciados nas escalas coletiva inter-setorial, setorial e individual esperados pela equipe nos diferentes momentos do jogo.

O modelo de jogo de uma equipa de futebol é então uma ferramenta essencial aquando do desenvolvimento de um projecto que tem em vista a obtenção de sucesso desportivo ou o desenvolvimento de atletas, no caso de equipas de formação. Torna-se fundamental perceber que no caso de equipas que visam a formação de atletas, conceber um modelo de jogo dinâmico e variável que permita aos atletas aprender todos os princípios inerentes ao jogo, assim como as variadas formas de jogar e de estar no mesmo, para que possam estar preparados para dar respostas lógicas e positivas nos diferentes e inúmeros contextos específicos do jogo, que vão enfrentar durante o seu processo de formação.

Castelo (1996) escreve que o modelo de jogo se relaciona com um conjunto de fatores como a cultura do clube, o subsistema estrutural, o sistema de jogo, a função dos jogadores nesse sistema de jogo e ainda com os princípios de jogo (defensivos e ofensivos), permitindo definir e reproduzir o sistema de relações que se estabelecem entre os constituintes de uma equipa.

## Ideia e Princípios de Jogo dos SUB-17 do SCB

### Sistema Tático

A equipa de sub-17 do SCB apresenta normalmente um sistema tático base 1:4:3:3 constituído por 4 defesas, 3 médios (1 médio defensivo e 2 médios de interiores) e 3 avançados (2 extremos e 1 avançado).

### Organização Defensiva

De uma forma geral, a equipa tem definido como método de jogo defensivo a defesa à zona pressionante, definindo sempre qual é a zona onde a equipa vai iniciar a pressão ao adversário, com o objetivo de conduzir este para uma zona do terreno onde a nossa equipa tenha vantagem (espacial ou numérica), preferencialmente para o espaço exterior/corredor lateral.

## Início da pressão defensiva

A equipa de sub-17 do SCB tem por princípio defensivo uma pressão média/alta, muitas vezes no 1º terço de terreno do adversário com o objetivo de roubar a bola e de forma a impedir que este consiga realizar a 1ª fase de construção. Normalmente, é o avançado ou 1 dos médios interiores quem define qual é o lado que quer pressionar (idealmente o defesa central adversário com menor habilidade dos gestos técnicos de passe ou drible, por vezes identificado antes do jogo). Depois de iniciada a pressão, as linhas médias e defensivas devem subir no terreno com o objetivo de encurtar os espaços para o adversário e criar uma forte concentração de jogadores no centro do jogo, devendo o extremo do lado que pressiona fechar a linha de passe para o defesa lateral contrário, e os médios interiores a linha de passe para o médio defensivo ou médio interior adversário. Já o extremo do lado contrário deverá fechar o espaço interior, de forma a impedir que o adversário consiga fazer a variação do centro de jogo através do corredor central. Os defesas devem ter os apoios laterais bem definidos, assim como uma leitura correta do jogo, de forma a controlar a profundidade caso o adversário consiga ultrapassar a nossa zona de pressão ou realize passe longo para os seus avançados.



Figura 5. Modelo de Jogo Sub-17: Início da pressão defensiva

## 2ª Fase da Organização Ofensiva (Defesa Organizada)

Esta fase decorre quando o adversário se encontra em processo de organização ofensiva numa zona intermédia do terreno, encontrando-se o nosso bloco defensivo numa zona média/baixa do campo. A equipa técnica definiu os termos de “bola aberta” e “bola fechada” como forma de orientar os comportamentos defensivos da equipa, sendo que, “bola aberta” indica que o adversário se encontra em progressão no terreno sem oposição devendo a linha defensiva baixar no terreno e “bola fechada” aponta para um movimento regressivo do adversário, devendo as linhas defensivas subir no terreno de forma a encurtar o espaço ao adversário.

Nesta fase do jogo, equipa dispõe-se habitualmente num sistema de 4:1:4:1, formando uma linha de 4 defesas que se deve orientar segundo os princípios de uma defesa à zona, orientando-se pela bola e não pelo jogador. Os apoios nunca deverão estar frontais, mas sim laterais. O médio defensivo deverá realizar cobertura defensiva à linha de 4 médios, fechando o espaço interior entre os setores médios e defensivo.



Figura 6. Modelo de Jogo Sub-17:2ª Fase de pressão defensiva

### 3ª Fase da Organização Defensiva

Quando o adversário constrói através de jogo exterior a equipa deverá criar uma forte concentração de jogadores no corredor onde a bola se encontra, sendo o médio defensivo a ocupar o espaço entre defesa lateral e defesa central. O defesa lateral deverá abrir de forma a pressionar o portador da bola, ficando os defesas centrais numa linha de cobertura bem alinhada, respeitando os princípios de defesa à zona já anteriormente citados. Já os médios interiores deverão ocupar os espaços da entrada da área, controlando os médios adversários que possam subir para zonas de finalização. Quando o adversário consegue chegar à linha de fundo para cruzamento, os defesas deverão então passar a usar as referências de marcação individual, impedindo os adversários de finalizar.



Figura 7. Modelo de Jogo Sub-17: Cobertura defensiva do médio defensivo

### Organização Ofensiva

A equipa dos sub-17 tem definido como método de jogo ofensivo o jogo posicional, iniciando a sua construção desde os seus defesas centrais, com o principal objetivo de

através da posse de bola conseguir progredir no terreno e criar situações de finalização (com os princípios de “campo grande” e” largura” bem presentes). No entanto, a equipa não descarta os métodos de jogo ofensivos contra ataque e ataque rápido, caso a equipa adversária se encontre defensivamente desequilibrada.

### 1ª Fase de Construção Ofensiva

Na 1ª fase de construção ofensiva a equipa tem como princípios a saída curta através dos seus defesas centrais ou de movimentos de aproximação no corredor central através dos seus médios. Ao nível de comportamento posicional, os defesas centrais devem abrir no corredor lateral e os defesas laterais devem estar projetados em largura e profundidade próximos do meio campo. Os médios deverão manter a sua formação em triângulo, inculcando mobilidade ao jogo através de constantes variações de movimentos de forma a serem uma linha de passe segura. Caso um dos médios interiores baixe para a posição 6, o médio defensivo deverá sair da posição e ocupar o espaço libertado pelo movimento do médio interior. O passe deverá ser sempre tenso, de forma a facilitar a receção do colega e a “queimar” as linhas defensivas do adversário.

Como saída alternativa, mais utilizada em jogo corrido, a equipa usa a “saída de Lavolpe” ou “saída a 3” que consiste numa saída através de 3 jogadores bem abertos em largura (normalmente constituída pelos 2 defesas centrais e pelo médio defensivo), projetando os defesas laterais em largura (máxima) e profundidade com o objetivo de abrir a organização defensiva do adversário, ficando os médios interiores a oferecer linha de passe no corredor central, com muita mobilização para atrair o adversário e criar linhas de passe.



Figura 8. Modelo de Jogo Sub-17: 1ª Fase de Construção Ofensiva (saída a 3)

## 2ª Fase da Organização Ofensiva (Criação de Situações de Finalização)

Dada a largura que os laterais conseguem oferecer ao jogo ofensivo da equipa, os extremos procuram muitas vezes os espaços interiores concedendo à equipa capacidade de criar triângulos ofensivos de uma forma constante, procurando ainda espaços entre as linhas defensivas do adversário. Quando o ataque é conduzido através do corredor central, a equipa consegue libertar muito espaço nos corredores laterais para a progressão dos defesas laterais conseguindo por isso chegar ao último terreno com relativa facilidade, procurando depois o cruzamento para as zonas de finalização. O avançado tem como função dar o máximo de profundidade possível ao jogo ofensivo da equipa, levando a linha defensiva para zonas mais baixas do terreno, sendo também parte ativa do movimento ofensivo da equipa, através de desmarcações de apoio (frontal) aos médios interiores ou fazendo os próprios a variação do centro de jogo (diagonais).



Figura 10. Modelo de Jogo Sub-17: Criação de Situações de Finalização



Figura 9. Modelo de Jogo Sub-17: (Criação de situações de finalização: Mov. Avançado)

### Finalização

Na finalização, a equipa requer a capacidade individual dos seus elementos do ataque (velocidade, criatividade, drible, finta, remate, etc), quer através de movimentos verticais para posterior cruzamento ou remate cruzado; ou através de movimentos diagonais para remate ou passe nas costas da linha defensiva adversária. Como princípio geral para esta fase do jogo, a equipa deverá sempre preencher as 3 zonas de finalização pré-definidas, sendo elas a zona do 1º poste, a zona do penalty/entrada da área e a zona do 2º poste, tendo por isso o elemento que realiza o cruzamento, 3 opções válidas para colocar a bola.

### Transição Defensiva

A equipa tem como princípio geral de transição defensiva, uma forte reação à perda da bola, pressionando o portador da bola e as linhas de passe mais próximas de forma a evitar que o adversário consiga sair do centro do jogo, sempre com o objetivo de recuperar a

posse de bola. Caso não consiga recuperar num curto período de tempo, ou caso a equipa adversária consiga sair da zona de pressão, a equipa deverá então passar para uma boa recuperação defensiva, de forma a ocupar as suas posições naturais no campo, mantendo uma boa concentração de atletas para que a equipa tenha tempo de se reposicionar. A equipa deverá também estar sempre preparada para o momento da perda da bola, respeitando sempre o princípio de equilíbrio defensivo através de uma ocupação racional dos espaços.



Figura 11. Modelo de Jogo Sub-17- Transição defensiva (reação à perda da bola)



Figura 12. Modelo de Jogo Sub-17- Transição defensiva (equilíbrio defensivo)

### Transição Ofensiva

A equipa de sub-17 do SCB tem como princípio geral para a fase de transição ofensiva a progressão no terreno com o menor tempo possível durante essa transição no campo, caso tenha superioridade numérica e a defesa adversária esteja desequilibrada. A equipa deverá estar ciente que após o momento de recuperação da posse de bola, necessita de tomar um conjunto de boas decisões quer através de receções orientadas e passes para a frente com a devida tensão, fazendo ainda “disparar” os elementos mais avançados (extremos e avançado, normalmente), de modo a serem solução de passe próximas do meio campo adversário, facilitando uma possível variação do centro de jogo. Caso após a recuperação

da posse de bola, a equipa não se sentir segura para realizar um contra-ataque ou ataque rápido, deverá então proceder a manutenção da posse de bola de uma forma segura.



Figura 13. Modelo de Jogo Sub-17- Transição ofensiva

### Situações Fixas do jogo (Esquemas Táticos Defensivos)

#### Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa defende com 8 homens na área, com defesa zona, formando uma linha diagonal para fora caso o canto seja batido de forma aberta e uma linha diagonal para dentro caso o canto seja batido de forma fechada. Em caso de canto curto, sai na bola o defesa lateral e o extremo, sendo que se a equipa adversária colocar 3 homens no canto curto N.º 10 sai!!!



Figura 14. Modelo de Jogo Sub-17- Cantos Defensivos

#### Livres Defensivos

Em caso de livre lateral à nossa baliza, forma-se uma barreira de 2 jogadores em diagonal e uma linha de 5 homens que defendem à zona (perto do limite da área e uma 2ª linha formada por 2 homens na entrada da área, ficando 1 homem (avançado) pronto para a transição ofensiva.



Figura 15. Modelo de Jogo Sub-17: Livres Defensivos

## Situações Fixas de Jogo (Esquemas Táticos Ofensivos)

### Cantos Ofensivos

Nos cantos a nosso favor, a equipa coloca normalmente 6 homens na área adversária, devendo estes atacar as 3 zonas de finalização. A equipa mantém sempre 1 homem perto da bola para tentar o canto curto, ficando 2 elementos a realizar equilíbrio defensivo. A equipa dispõe de várias alternativas para marcar o canto, tais como a aproximação de 1 dos homens que está em equilíbrio defensivo para procurar o cruzamento ou o remate de longa distância.



Figura 16 Modelo de Jogo Sub-17- Cantos Ofensivos

### Livres Ofensivos

Nos livres laterais ofensivos, a equipa coloca 5 homens no interior da área que deverão ocupar as zonas de finalização, ficando ainda 1 homem em situação de fora de jogo servindo de referência para o homem que bate o livre, fazendo um movimento inverso aos restantes colegas que procuram atacar a bola. A equipa deverá manter sempre 2 homens junto da bola, para criar indefinição no adversário, ficando ainda 1 homem na entrada da área para a 2ª bola e ainda 2 homens recuados em equilíbrio defensivo. Caso o livre seja frontal, a equipa também 5 homens na área adversária, ficando neste caso 2

homens em situação de fora de jogo para depois fazer um movimento inverso ao do sentido da bola. Os jogadores devem sempre ocupar as zonas de finalização.



Figura 17. Modelo de Jogo Sub-17: Livres ofensivos

### 3.5. Observação e Análise do Jogo

Aliada à evolução que se constatou a vários níveis no futebol, verificou-se inevitavelmente a introdução da ciência que veio dar ao futebol uma maior exigência e expertise, diminuindo a influência da aleatoriedade nos resultados. Nos dias que correm tornou-se quase obrigatória a inclusão de cientistas ou fisiologistas do desporto e analistas da performance no *staff* das equipas de topo do futebol mundial, que permitem ao treinador obter informações de inúmeros parâmetros relativos à performance dos seus atletas, seja ao nível físico, fisiológico, técnico, tático ou psicológico (inclusive em tempo real), conferindo ao treinador a capacidade de decidir tendo por base informações reais. Com as ferramentas que os treinadores de topo têm ao seu dispor, o pormenor terá cada vez mais importância no sucesso ou insucesso de uma equipa de futebol e apenas aqueles que tenham uma ampla base de conhecimentos ou formem equipas com pessoas competentes, serão capazes de triunfar.

De forma a salientar a importância da análise de jogo no futebol moderno e na ciência do desporto, Carling (citado por Sarmento, 2014) referiu que a análise de jogo tem assumido um papel importante nos jogos desportivos, principalmente quando procuramos entender os constrangimentos que promovem o sucesso desportivo. Por sua vez, Marcelino et al (2011), escreveram que a investigação centrada na análise de jogo tem contribuído de forma substancial para o conhecimento de características, regularidades e particularidades dos comportamentos assumidos pelas equipas e jogadores no decorrer das competições.

Sarmiento et al (2014) realizaram uma revisão da literatura existente incidida na análise do jogo de futebol, com o objetivo de identificar quais são os tópicos de investigação na área da análise de jogo, assim como as tendências evolutivas na análise da performance, concluindo que existem três grandes ramos de investigação na área de análise de jogo sendo eles: a análise descritiva que procura essencialmente descrever as variáveis técnicas, táticas e físicas, assim como, os padrões de atividade em função do tempo-movimento (distância percorrida, velocidades atingidas, etc.); a análise comparativa que foca a sua pesquisa nas funções específicas dos jogadores de acordo com a sua posição em campo, compara o nível competitivo das equipas (posição na tabela classificativa ou nível de profissionalismo) e jogadores (nível de profissionalismo ou qualidade das equipas que representam) com a eficácia das suas ações individuais de jogo como passe, remates, etc. e ainda com os padrões de atividade física durante o jogo; a análise preditiva que pretende estudar quais as variáveis que estão estatisticamente diretamente relacionadas com a probabilidade de vitória, empate ou derrota num jogo de futebol.

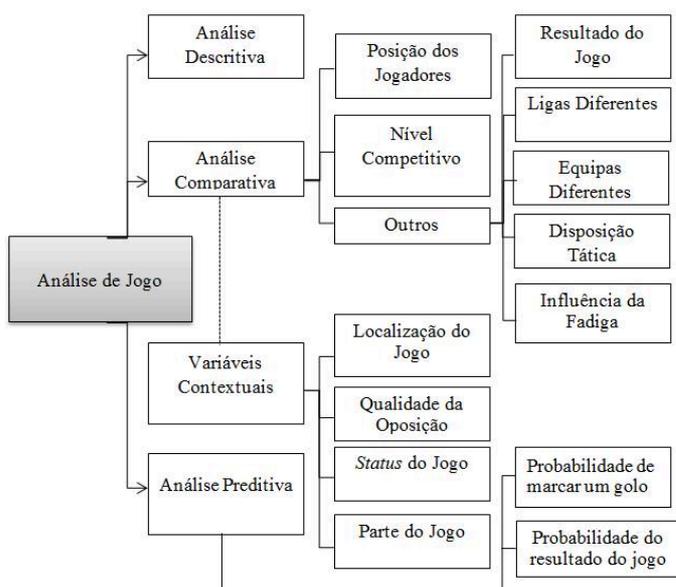


Figura 18. Organograma Análise de Jogo (Adapt. Sarmiento et al, 2014)

No seguimento da literatura supracitada, a equipa de Sub-17 do SCB entendeu que a análise do jogo, quer posterior, quer na tentativa de preparar o momento de competição

seguinte, incluía no seu microciclo, nomeadamente, antes da 1ª sessão da semana de trabalho, uma sessão vídeo com os atletas, onde eram visualizados os momentos positivos e negativos que a equipa tinha efetuado no jogo anterior. Além disso, sempre que possível, era realizado um vídeo de análise do adversário seguinte, principalmente no decorrer da 2ª e 3ª fases da competição, onde havia uma maior facilidade em encontrar material em formato vídeo dos adversários que íamos defrontando.

Alem disso, sempre que achávamos pertinente, eram realizados vídeos individuais para demonstrar aos atletas quais os comportamentos que teriam de melhorar para atingir a performance desejada pela equipa técnica.

## 4. Organização do Processo

### 4.1. Programação, Periodização e Planificação do Processo de Treino

Entendida como a definição de um conjunto de planos de ação, num contexto real e específico de intervenção, a executar pelo treinador, a programação do processo de treino está ainda definida por Satori & Tschiene (1988, citado por Marques, 2014) como um acerto do planeamento às condições reais, requer uma fundação de modelos relativos aos aspetos díspares do processo. Para que seja considerada eficaz é imperativo que consiga satisfazer condições como: o reconhecimento da adaptação enquanto processo biológico indutor do treino; o domínio do potencial de treino, dos exercícios e dos métodos complexos.

Já a periodização do processo de treino, é percebida como a conceção de metas temporais sintéticas que possibilitem aos treinadores, estruturar objetivamente o treino em cada momento da preparação desportiva (Marques, 1993).

A planificação assume segundo Castelo (2003) um papel de bússola de ação na organização, com o intuito de se tornar um facilitador na obtenção dos objetivos propostos: (1) ascensão da sua eficácia; (2) melhoria da sua estabilidade; e (3) incremento da sua adaptabilidade no núcleo do meio competitivo. O autor acrescenta que na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as distintas operações associadas à

elaboração e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia (Castelo, 2003 citado por Simões, 2014).

Ao nível da programação realizada pela equipa técnica dos sub-17 do SCB para a época 2015-2016, esta foi dividida em 2 períodos devidamente definidos sendo eles: o período pré-competitivo que teve a duração de 5 microciclos (entre Julho e Agosto

O período competitivo ocorreu entre os meses de Agosto e Junho, ou seja, teve a duração de sensivelmente 10 meses.

Ocorreram ainda alguns períodos de transição (fim de Dezembro/início de Janeiro e durante o mês de Maio) de que coincidiram com a paragem do campeonato e onde se aproveitou para corrigir algumas lacunas identificadas.

Ao nível do Controlo e Avaliação do Processo de Treino decorrerão vários programas específicos ao nível da fisiologia, da nutrição, e de análise do treino com o objetivo de melhorar a performance dos atletas a vários níveis, desde medições antropométricas de 2 em 2 meses, à implementação de 2 sessões de ginásio complementares às sessões de treino diárias. Por fim, estão previstas sessões de análise vídeo a decorrer no 2º dia de cada microciclo (sendo que o 1º normalmente é folga) onde irão ser discutidos e analisados os momentos de competição do microciclo anterior, no sentido de corrigir através das sessões de treino os comportamentos tático/técnicos menos positivos. Sempre que possível, irão ainda ocorrer sessões de vídeo de análise do adversário seguinte, visando explorar as fraquezas deste e prevenir os atletas para situações onde este será mais forte.

Os avançados serão ainda submetidos a um programa de treino específico de finalização que decorrerá no 3º dia do Microciclo de Treino que normalmente corresponderá às Quartas-Feiras, treinando assim à parte do plantel, sendo integrados em exercícios que se assemelhem à competição.

## 4.2. Avaliação do Processo De Treino

### Indicadores de Treino e Competição

Estando concluída a época desportiva é possível retirar algumas conclusões a partir de alguns indicadores que ajudam a explicar a performance da equipa, assim como os atletas que mais tiveram influência que positiva quer negativamente.

### Dados de Utilização na Competição

Se olharmos para o gráfico que representa os minutos de utilização percebemos facilmente que existem 4 jogadores que foram os pilares desta equipa durante esta época desportiva ultrapassando os 2000 minutos de utilização, ou seja os 75% do tempo total de jogo, sendo eles: o guarda-redes Rogério que atuou 2000 minutos, o defesa central Sidónio que participou em 90 % dos jogos oficiais perfazendo um total de 2460 minutos, os médios Rodrigo e Reko que participaram em 82% e 80% dos jogos oficiais, num total de 2235 e 2213 minutos, respetivamente. Foram sem dúvida elementos preponderantes no desempenho da equipa, ainda mais se olharmos para outros indicadores tais como as assistências ou os golos marcados.

		JUVENS A - 2015/2016																			
		TEMPO DE JOGO				GOLOS				CARTÕES				ASSISTÊNCIAS							
		Particulares	Oficiais	% Tempo Oficial	TOTAL	Particulares	Oficiais	% Jogos (Oficiais)	TOTAL	Particulares		Oficiais		Particulares	Oficiais	% Assist (Oficiais)	TOTAL				
Refer.	Nome							A	V	A	V										
Guarda-Redes	1	Rogério	1065	2000	74%	3065	-16	-29	76%	-45	0	0	3	0	0	0	###	1			
	2	João Tiago	540	480	18%	1020	-7	-3	8%	-10	0	0	0	0	0	0	0%	0			
	3	Miranda	1045	240	9%	1285	-26	-8	16%	-32	0	0	0	0	0	0	0%	0			
Defesas	4	João Pedro	1080	1990	73%	3070	2	0	0%	2	0	1	7	0	1	0	0%	1			
	5	Filipe	1150	725	27%	1875	0	0	0%	0	0	0	0	0	3	2	4%	5			
	6	João Rodrigues																			
	7	Sidónio	1420	2460	90%	3880	6	2	3%	8	0	0	4	0	0	0	0%	0			
	8	Sócrates	1235	870	32%	2105	1	2	3%	3	0	0	3	0	0	1	2%	1			
	9	David Carmo	1090	670	25%	1760	2	0	0%	2	0	0	1	0	1	0	0%	1			
	10	Rego	1310	1595	59%	2905	1	0	0%	1	0	0	5	0	0	0	0%	0			
	11	Pedro Santos	995	1685	62%	2680	0	2	3%	2	0	0	4	0	1	3	5%	4			
	12	Inverneiro	775	764	28%	1539	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	2	4%	2			
	13	Tiago																			
	14	Nuno	965	1838	68%	2803	0	0	0%	0	1	0	4	0	0	2	4%	2			
	15	Diogo Rodrigues	1350	740	27%	2090	0	0	0%	0	0	0	1	0	0	0	0%	0			
	Médios	16	Reko	1215	2113	78%	3328	5	5	7%	10	3	2	9	0	5	10	18%	15		
17		Rodrigo	1115	2235	82%	3350	8	8	11%	16	0	0	6	0	5	7	13%	12			
18		Ricardo	1365	647	24%	2012	1	3	4%	4	0	0	1	0	2	0	0%	2			
19		Zé Diogo	1225	632	23%	1857	5	0	0%	5	0	0	0	0	0	2	4%	2			
20		Davide																			
Avançados	21	Trinção	800	1742	64%	2542	4	15	20%	19	0	0	1	0	2	1	2%	3			
	22	Moura	1250	1806	66%	3056	8	11	15%	19	1	0	4	1	6	10	18%	16			
	23	Francisco	1330	1331	49%	2661	13	6	8%	19	0	0	0	0	5	3	5%	8			
	24	Telmo	720	230	8%	950	7	2	3%	9	0	0	0	0	0	0	0%	0			
	25	Miguel	1180	1851	68%	3031	9	11	15%	20	1	0	1	0	1	6	11%	7			
	26	Pedro Soares	1125	956	35%	2081	4	6	8%	10	0	0	2	0	2	5	9%	7			

Não podemos, no entanto, deixar de salientar a presença assídua de atletas como o Miguel, o Moura, o Nuno, o João Pedro e o Trincão, que participaram em mais de 60% do tempo total de jogo, fazendo parte do 11 mais utilizado. Em sentido inverso, atletas como o Filipe, o Telmo (ainda que tenha saído a meio da época), o Zé Diogo, o Ricardo e ainda o David Carmo (este por motivos de lesão) participaram em menos de 30% das partidas oficiais. Foram atletas que sempre trabalharam árduo e nunca desistiram de lutar por um lugar na equipa, sendo, portanto, de destacar o empenho destes atletas.



Gráfico 1. Total de Minutos/Jogos Oficiais



Gráfico 2. % de Utilização em Jogos Oficiais

Relativamente às assistências para golo, podemos facilmente perceber que os atletas Reko e Rodrigo representam cerca de 36% do total o que comprova a grande importância destes dois médios interiores na manobra ofensiva da equipa. Um facto que ajuda a aumentar estes valores é que estes atletas são os responsáveis pela marcação das situações fixas de jogo (cantos e livres), que resultaram em alguns golos no decorrer desta época. O Moura

e o Miguel também revelaram taxas elevadas de assistências (18 e 11%) respetivamente. Se somarmos a percentagem de assistências dos defesas laterais esquerdos, obtemos um total de 27%, o que leva a crer que a criação de situações de finalização da equipa ocorria predominantemente do corredor esquerdo, contra os 11% obtidos pelos atletas que normalmente atuavam no corredor direito (Francisco, Trincão, Filipe e João Pedro).

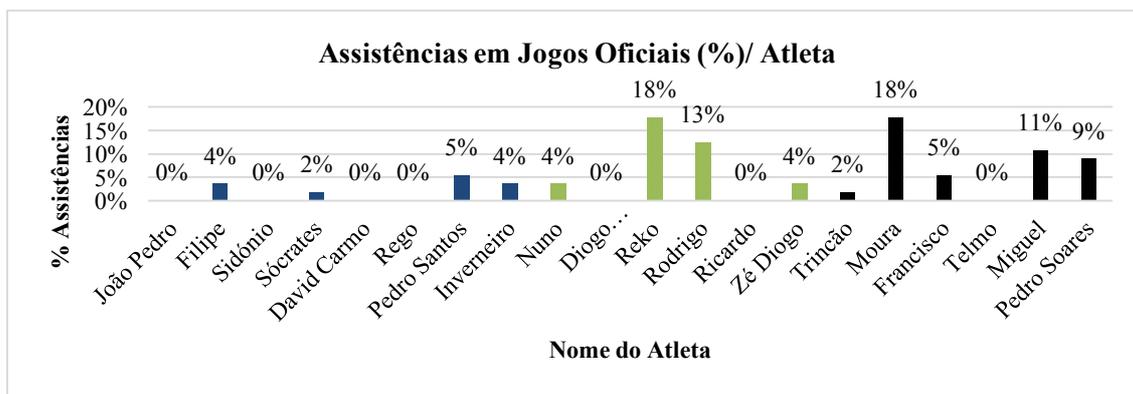


Gráfico 3. % de Assistências em Jogos Oficiais

Numa análise aos marcadores de golos da equipa, o melhor marcador da equipa foi o atleta Trincão, com 20 golos representando 20% do total de golos obtidos pela equipa, valor muito positivo para um extremo. É um dado adquirido que os avançados desta equipa marcam poucos golos (17 no total) e que necessitam de melhorar estes índices.

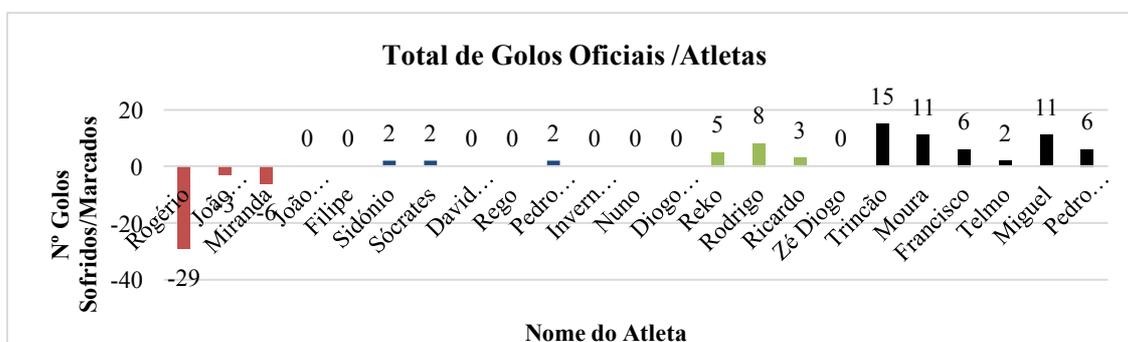


Gráfico 4. Total de Golos / Jogos Oficiais

## Análise da Competição (Campeonato Nacional de sub-17 2015/2016)

### 1ª Fase

Na 1ª fase da competição a equipa esteve inserida na Serie A, num total de 10 equipas (SC Braga, Abrambres SC, Gil Vicente FC, UD Limianos, Montes Vinhais, Moreirense

FC, Palmeiras FC, Rio Ave FC, FC Vizela e Vitória SC). A equipa logrou ficar no 1º lugar desta fase da competição, fruto de 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas, num total de 18 jogos e obtendo um total de 48 pontos. A equipa apenas foi derrotada em Guimarães frente ao Vitória local na 3ª Jornada e frente ao Gil Vicente na 17ª jornada, quando a equipa já tinha conseguido a classificação para a fase seguinte. Nesta fase da competição a equipa foi a melhor defesa com 13 golos sofridos e o melhor ataque com 64 golos marcados.

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	44	18	14	2	2	64	13	+51	+
2	Gil Vicente	41	18	13	2	3	46	16	+30	+
3	Moreirense	38	18	12	2	4	33	15	+18	+
4	V. Guimarães	37	18	11	4	3	51	20	+31	+
5	Vizela	25	18	8	1	9	25	40	-15	+
6	Palmeiras FC	24	18	7	3	8	26	26	0	+
7	Limianos	23	18	7	2	9	23	34	-11	+
8	Rio Ave	19	18	6	1	11	20	29	-9	+
9	Abambres	10	18	3	1	14	22	51	-29	+
10	Montes Vinhais	0	18	0	0	18	10	76	-66	+

VENCEDOR	
	Braga

ESTATÍSTICAS DA EDIÇÃO			
3,56	51%	10%	39%
GOLOS/JOGO	VITÓRIAS CASA	EMPATES	VITÓRIAS FORA

■ Qualificação  
■ Play-off Despromoção

Figura 19. Classificação da 1ª Fase do CN SUB-17 ZN

## 2ª Fase (Serie Norte)

À entrada para a 2ª fase da competição, a equipa partia com a esperança de cumprir o grande objetivo da época que seria a qualificação para a Fase de Apuramento do Campeão Nacional. Nesta fase da competição apenas havia 2 Séries (Norte e Sul), sendo que das 6 equipas desta série apenas 2 tinham hipótese de avançar para a próxima fase. As equipas que pertenceram a esta série foram o SC Braga, o Gil Vicente FC, o FC Porto, o Padroense FC, o CD Nacional da Madeira e ainda o CD Tondela. Seria de esperar que a luta fosse renhida dada a qualidade de todas as equipas presentes, prevendo que a luta seria entre o FC Porto, a nossa equipa e o Padroense FC. A equipa mais uma vez logrou a classificação para a próxima fase da competição, fruto de 6 vitórias, 2 empates e 2 derrotas, num total de 20 pontos em 30 possíveis, ficando no 2º lugar atrás do FC Porto que obteve 26 pontos. A equipa teve um score de golos positivo, terminando esta fase com 15 golos marcados e 10 sofridos.

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	26	10	8	2	0	29	4	+25	+
2	Braga	20	10	6	2	2	15	10	+5	+
3	Gil Vicente	15	10	4	3	3	17	16	+1	+
4	Padroense	12	10	3	3	4	17	13	+4	+
5	Nacional	5	10	1	2	7	10	24	-14	+
6	Tondela	4	10	0	4	6	4	25	-21	+

VENCEDOR



**FC Porto**

ESTATÍSTICAS DA EDIÇÃO

3,07	47%	27%	27%
GOLOS/JOGO	VITÓRIAS CASA	EMPATES	VITÓRIAS FORA

Figura 20 Classificação 2ª Fase do CN Sub-17

### 3ª Fase

Estando os principais objetivos da época atingidos, a equipa entrava para esta fase da competição como um outsider, frente aos 3 maiores clubes nacionais, num ano em que grande parte dos atletas desse clube se tinham acabado de sagrar campeões nacionais do escalão. No entanto, a equipa sabia que tinha as suas armas e que tudo era possível, alimentando o sonho de ser campeão nacional.

Infelizmente a equipa não conseguiu lograr o título de campeão nacional, ficando-se pelo 4º e último lugar com 2 pontos, fruto de 4 derrotas e 2 empates.

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	13	6	4	1	1	16	9	+7	+
2	Benfica	9	6	2	3	1	13	7	+6	+
3	FC Porto	8	6	2	2	2	9	10	-1	+
4	Braga	2	6	0	2	4	4	16	-12	+

VENCEDOR



**Sporting**

ESTATÍSTICAS DA EDIÇÃO

3,50	50%	33%	17%
GOLOS/JOGO	VITÓRIAS CASA	EMPATES	VITÓRIAS FORA

■ Campeão

Figura 21 Classificação 3ª Fase CN Sub-17

No total da época, a equipa realizou 34 jogos oficiais, obtendo 20 vitórias, 6 empates e 8 derrotas, marcando 83 golos e sofrendo 39, com uma média de 2,56 golos marcados/jogo e 1,56 golos sofridos/jogo.



Figura 22. Estatísticas gerais da época

## 5. Análise de Temas Estudados

### 5.1. Análise aos Métodos de Treino Utilizados

Segue-se uma análise pormenorizada aos métodos de treino que foram utilizados durante grande parte desta época desportiva, em função do tipo de exercício segundo a taxonomia proposta por Jorge Castelo. Por motivos de logística e de incapacidade, apenas foram registados os tempos de treino a partir do início do mês de Janeiro, marcando assim o início da preparação para a 2ª Fase do Campeonato Nacional, correspondendo por isso os valores às sessões de treino realizadas entre 12 de Janeiro e 26 de Junho de 2016 (84 de 186 sessões). A ausência do registo de valores no período não competitivo e durante a 1ª fase da competição impede-me de realizar uma comparação do conteúdo das sessões de treino no período que antecedeu o início da competição no período competitivo.

Numa perspetiva geral dos tempos de treino registados, verificamos que houve uma diferença entre o tempo planeado e o tempo real de treino, em quase 20% (1230 minutos). Quanto ao tempo de transição total registado foi de 1251 minutos, o que dá uma média de cerca de 15 minutos de transição por unidade de treino.

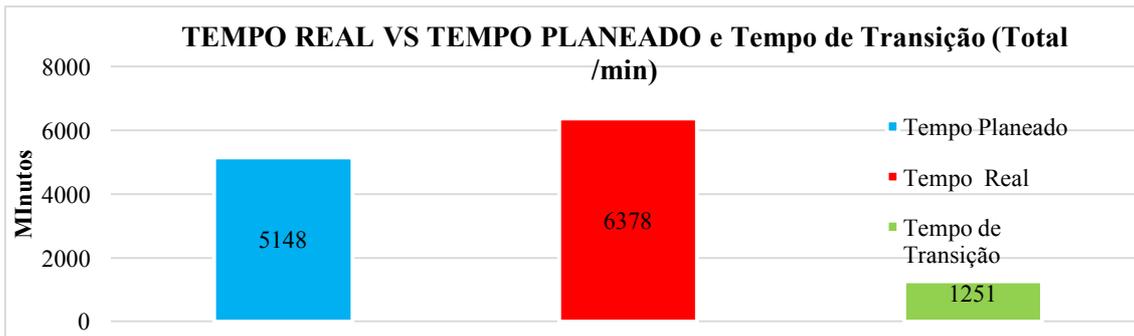


Gráfico 5. Tempo Real vs Tempo planeado e Tempo de Transição (Total /min)

Relativamente ao tempo planeado e tempo real de treino em função do tipo de exercício, podemos observar nos gráficos seguintes que não existiram grandes diferenças entre aquilo que foi planeado e foi realizado nas sessões de treino. Ao nível da temática, apresentando valores muito idênticos, havendo no entanto um aumento na prática dos exercícios específicos de preparação em detrimento dos exercícios específicos de preparação. De um modo geral ocorreu uma grande utilização dos exercícios de específicos de preparação geral (72%) e dos exercícios específicos de preparação geral (27%) demonstrando assim que 98% dos exercícios de treino envolviam a presença da bola.

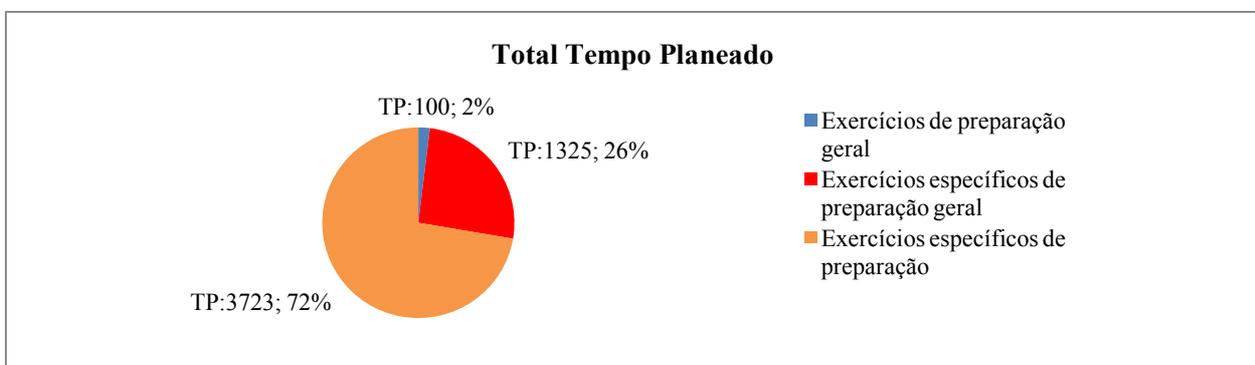


Gráfico 6. % Tempo Planeado (min) / Tipo de Exercício

Foi comparado ainda de que forma é que a equipa técnica controlou o tempo dos exercícios de treino, nas diferentes fases da competição, ou seja, no período correspondente à 2ª fase da competição e ao período da 3ª fase de competição. De ressaltar, que a 2ª fase teve a duração de sensivelmente 3 meses ao passo que a 2ª fase apenas durou 1 mês. Como é natural, o volume de treino foi muito maior no período que envolveu a 2ª fase do Campeonato Nacional. Além do mais, a “fidelidade” ao plano de treino foi maior na 2ª fase da competição, pois o tempo real só aumentou em 19% face ao

tempo planeado, ao passo que na 3ª fase aumentou em 30%. Um motivo que pode explicar esta diferença, será o menor tempo disponível que a equipa técnica tinha na 3ª para preparar os atletas para o período de competição assinalado. Outro fator que pode explicar a necessidade da equipa técnica em prolongar alguns exercícios em detrimento de outros, tem a ver com a impossibilidade da equipa treinar com o plantel durante o mês anterior, devido a presença de muitos atletas no escalão de sub-19.

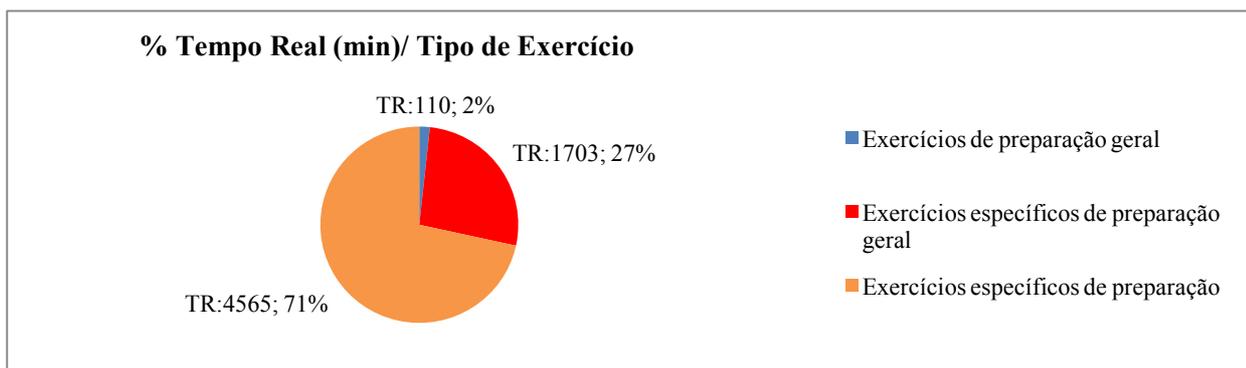


Gráfico 7. % Tempo Real (min) / Tipo de Exercício

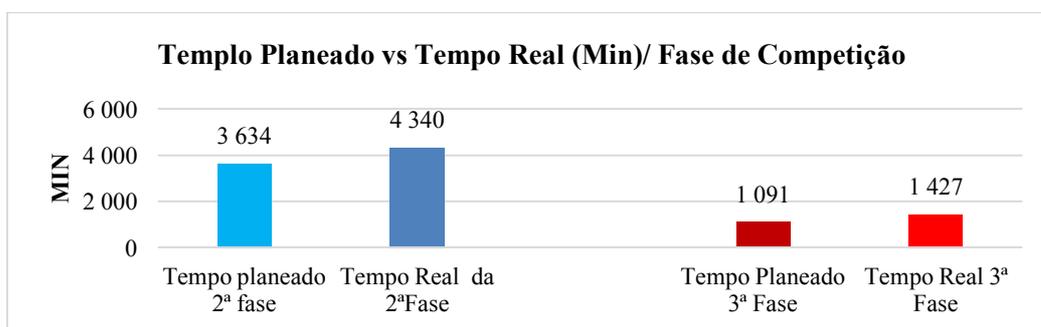


Gráfico 8. Tempo planeado vs Tempo Real (Min) / Fase de Competição

Também foi realizada uma análise ao tipo de exercício mais usado durante as sessões de treino contabilizadas, dentro das categorias de Exercícios Especifico de Preparação e Exercícios Específicos de Preparação Geral. Como podemos ver no gráfico seguinte, os exercícios para a concretização do objetivo de jogo e os exercícios competitivos foram os mais presentes nos métodos de treino utilizados, seguidos dos exercícios para setores. Estes resultados indicam que a equipa técnica sente grande necessidade de trabalhar a criação de situações de finalização, com muita incidência no preenchimento das zonas de

finalização. Além do mais, procura o trabalho setorial e intersectorial com o objetivo de potenciar uma forte e dinâmica ligação do jogo. (Gráfico 9).

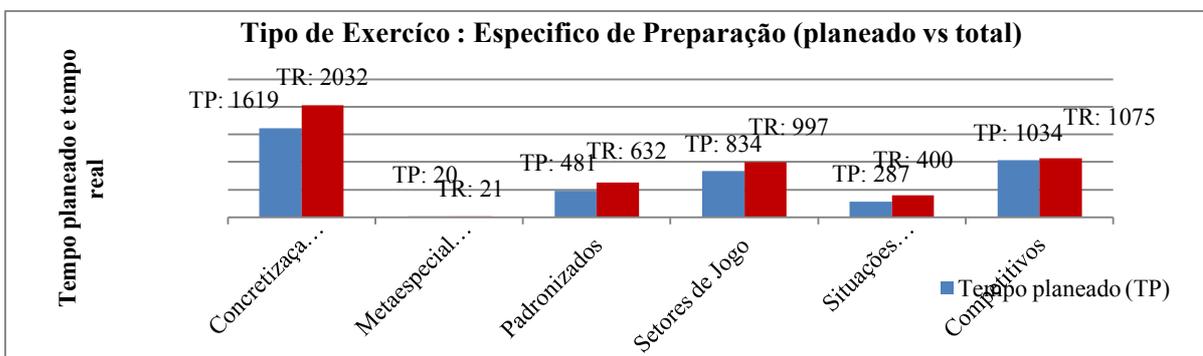


Gráfico 9. Tipo de Exercício: Específico de Preparação (planeado vs total)

No que diz respeito aos Exercícios Específicos de Preparação Geral, concluímos que os exercícios de manutenção de bola acabam por ser os mais utilizados nas sessões de treino comprovando que a equipa procura sempre potenciar um tipo de jogo mais posicional e com bola no pé. Além disso a grande presença de exercícios descontextualizados, podem ser explicados pela necessidade de trabalhar as ações técnicas individuais tais como o passe e a receção. Não se trabalhou tanto em circuito, mas denotou-se uma presença ainda que subtil de exercícios lúdico/recreativos que foram procurados após momentos de alguma desilusão ou diminuição dos índices de motivação e confiança do plantel

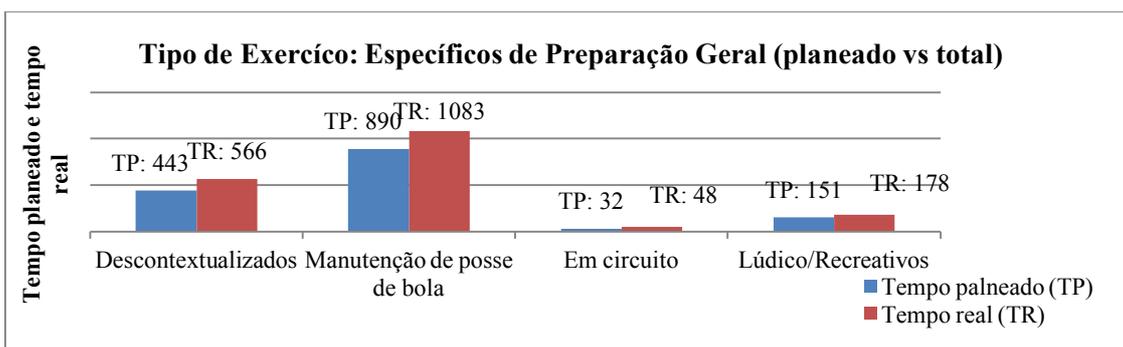


Gráfico 10. Específico de Preparação Geral (planeado vs total)

## 5.2. Estudo de Networks

A comunidade ligada ao futebol tem assistido a uma evolução muito grande no tipo de ferramentas que as equipas de alto rendimento vão tendo ao seu dispor e que permitem uma análise quer do seu processo de treino, quer do jogo em si. Hoje em dia, o treinador de futebol consegue através da tecnologia disponível,

Através de *softwares* cada vez mais especializados e focados na análise do jogo do futebol, aliados a um suporte de vídeo, é hoje possível retirar inúmeros dados (quantitativos e qualitativos) a partir de um jogo de futebol e que depois de devidamente analisados e normalizados podem ser fundamentais no sucesso desportivo da equipa.

As networks aplicadas ao futebol resultam então das ligações que os atletas realizam entre si, habitualmente através do passe. Sendo que esta vertente da análise não surge das ciências do desporto, mas sim de outras áreas do conhecimento (ciências sociais, físicas ou da vida), compreende terminações linguísticas singulares, de onde se destacam expressões tais como os “nodos”, os “vértices” ou as “ligações”, que correspondem aos elementos de uma rede, sendo as “ligações” exemplificadas por via gráfica através de setas as quais representam o elo de ligação entre os elementos de determinada rede, que neste caso específico é o passe (Silva, 2016).

Este estudo teve como objetivo perceber como é que a equipa do Sporting Clube de Braga Sub-17 se comportou nas 3 diferentes fases da competição, no sentido de perceber se a dificuldade implementada pelos adversários teve influência na forma da equipa construir o seu jogo ofensivo.

Assim, irão ser analisados 3 jogos (um da primeira fase, um da segunda fase e um da terceira e ultima fase). Os passes foram registados até à primeira substituição realizada pelo treinador, que nos 3 casos ocorreu por volta dos 60 minutos.

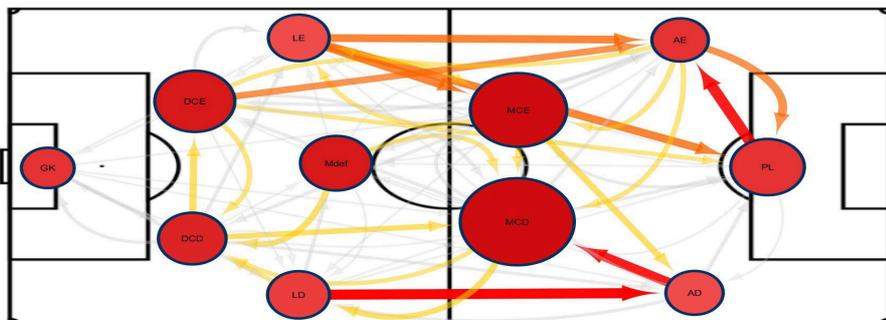


Figura 23 Rede de Passes do jogo da 1ª Fase

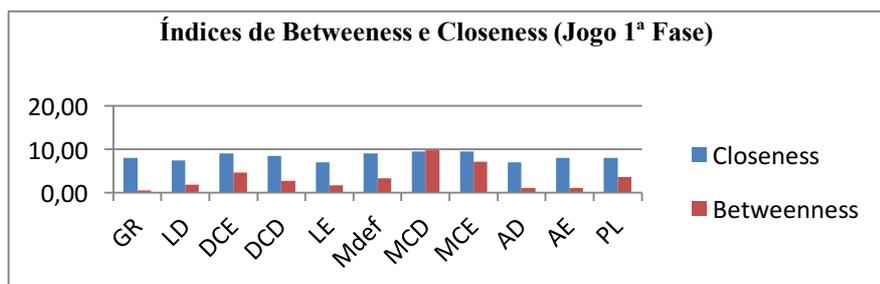


Gráfico 11. Índices de Betweenness e Closeness (Jogo 1ª Fase)

Os índices de *closeness* dão-nos informação no que diz respeito à influência de um jogador na equipa, no ponto de vista da quantidade de passes que recebe de outros colegas, ou seja os atletas que são mais procurados pelos colegas. Já as setas representam qual a ligação mais forte durante o jogo, ou seja, a linha de passe mais repetida durante o mesmo. Podemos observar que no jogo referente à 1ª Fase, onde a qualidade do adversário era menor (Gil Vicente), que as ligações mais fortes foram entre o lateral direito e o extremo direito, e entre o extremo direito e o médio centro direito, deixando antever que a equipa preferiu atacar pela direita. Já ao nível do *closeness*, podemos verificar que os valores mais altos são do médio centro direito e do médio centro esquerdo. Percebemos então, que estes atletas foram os que receberam passes de vários colegas de equipas, deixando antever que estes foram os atletas mais procurados para fazer a ligação do jogo da equipa.

Os índices de *betweenness* indicam qual é o jogador que realiza mais passes para um maior número de colegas, ou seja, assume o papel de construtor do jogo da equipa. Neste jogo, os valores mais altos também estiveram nos 2 médios interiores (esquerdo e direita).

Neste jogo, podemos então reparar que os médios centro tiveram uma grande importância neste jogo, na medida em que foram muito procurados pelos colegas e conseguiram fazer ligações com colegas de várias posições.

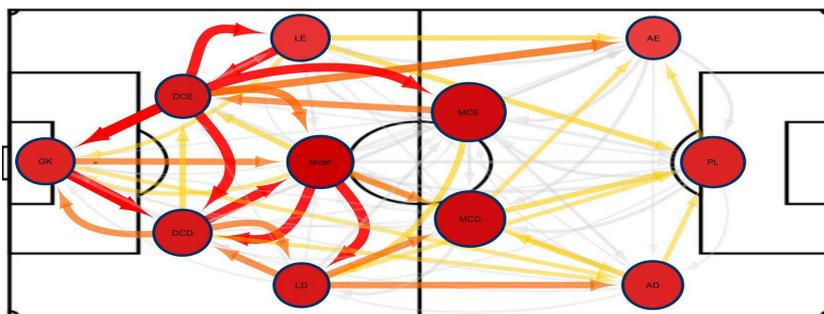


Figura 24 Rede de passes do jogo da 2ª Fase

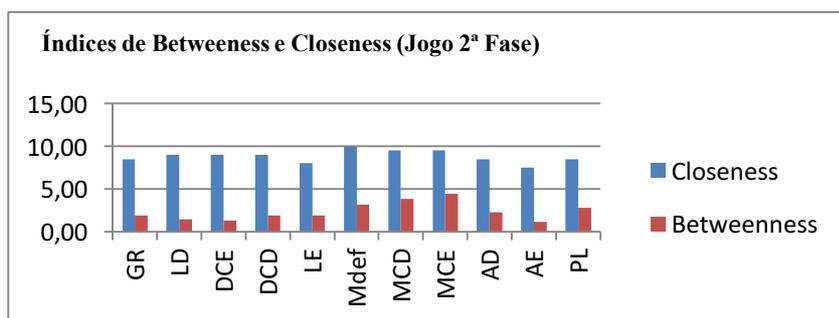


Gráfico 12 Índices de *Betweenness* e *Closeness* (Jogo 2ª Fase)

No jogo da 2ª fase, frente ao Nacional da Madeira, os valores de closeness mais altos foram conseguidos pelo atleta que desempenhou a função de médio defensivo (10). Acaba por ser um dado normal, na medida em que a equipa sentiu mais dificuldades na construção ofensiva, e a equipa procurou o médio defensivo para fazer variações de centro de jogo. No entanto, os médios interiores mantiveram a sua grande importância.

Já nos valores de *betweenness*, já se verifica uma diminuição da capacidade da equipa em jogar para vários atletas diferentes, dado que os valores deste indicador diminuíram face ao jogo da 1ª Fase. Ainda assim, o valor mais alto foi conseguido pelo médio interior esquerdo.

No que respeita às ligações mais repetidas durante este jogo, verifica-se que foram entre atletas do setor defensivo e do médio (médio defensivo, essencialmente). Este facto vem ajudar a perceber que neste jogo a equipa teve dificuldade em manter a bola nos elementos do ataque durante o jogo, fazendo mais passes no meio campo defensivo.

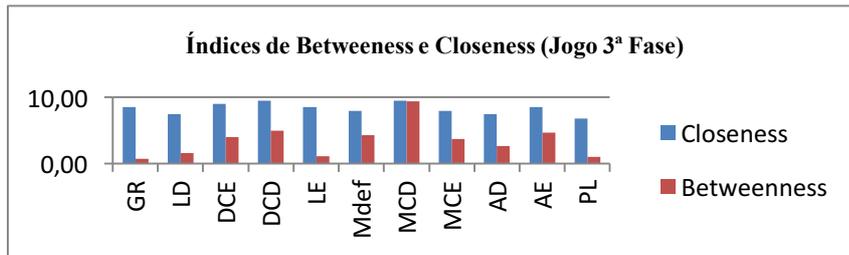


Gráfico 13. Índices de *Betweenness* e *Closeness* (Jogo 3ª Fase)

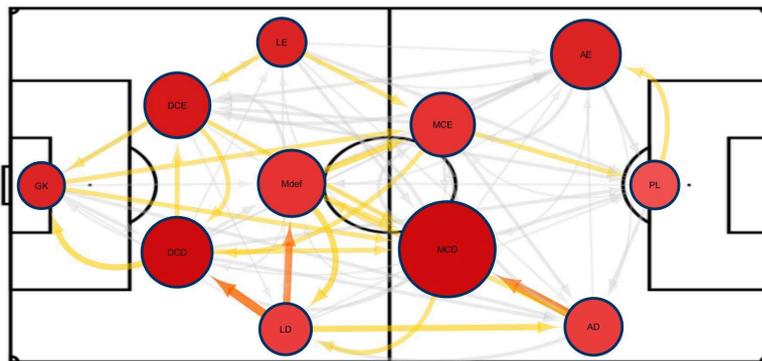


Figura 25. Rede de passes do jogo da 3ª Fase

Apesar de ser um processo ainda muito primitivo e onde o conhecimento que possuo nesta área não me permite justificar os resultados obtidos de uma forma cientificamente válida, é possível identificar alguns padrões de comportamento bem distintos durante os 3 jogos observados, onde a dificuldade imposta pelos adversários teve claramente influência na forma como a nossa equipa ligou o seu jogo, sendo que nos jogos da 2ª 3ª fase as ligações com maior destaque e importância foram realizadas no nosso meio campo defensivo e no jogo da 1ª fase foram feitas no meio campo adversário, nomeadamente, no corredor lateral direito.

Esta ferramenta pode ser útil no futuro para as equipas de futebol, quer para analisar a forma como a sua própria equipa se comporta nos jogos, quer para analisar o adversário e consequentemente identificar os jogadores chave, ou corredores, setores de preferência.

## 6. Conclusões e Reflexões Finais

Terminada a época desportiva é hora de fazer uma reflexão final em jeito de balanço de tudo o que para mim significou este estágio curricular na equipa de Sub-17 do Sporting Clube de Braga.

Foi uma excelente oportunidade para estar presente nos “bastidores” de um departamento de formação dos melhores a nível nacional e perceber toda a logística e problemática que envolve uma época desportiva desde o planeamento das sessões de treino, ao acompanhamento do percurso escolar dos atletas e ao processo de comunicação com as escolas, a organização e planificação dos diferentes mesociclos de treino com a envolvente que isso acarreta desde organização dos campos, recrutar atletas de outros escalões para suprir a ausência de outros, lidar com a frustração com os atletas que são menos utilizados e mantê-los focados no projeto e no objetivo do grupo, etc.

Dadas as minhas funções na área da análise do jogo, senti-me um elemento útil na melhoria de todo o processo que envolvia a performance da equipa pois ao editar o vídeo que era apresentado no 2º dia de cada microciclo, observava todos os pormenores relacionados com os comportamentos coletivos e individuais relatando ao treinador principal aquilo que deveria ser corrigido durante esse microciclo de treino. Foi neste processo e através de troca de ideias com o treinador que desenvolvi uma outra capacidade de observar, ler e perceber o jogo numa perspetiva mais profissional, desde às funções de cada atleta no jogo da equipa, desde aos princípios que a equipa técnica queria introduzir no jogo.

Consegui evoluir naquilo que é o desenvolver de um processo defensivo sólido numa equipa de futebol através de um acompanhamento e observação contínua dos exercícios para este setor da equipa, onde compreendi quais os comportamentos que uma defesa deve ter sempre presente, tendo como principal orientação a bola e a posição dos seus apoios, o posicionamento dos colegas, dos adversários, etc.

Ao nível da condução do processo de treino também senti uma enorme evolução, principalmente na liderança dos exercícios de treino, pois no início deste processo sentia grandes dificuldades em fixar a atenção e empenho dos atletas, pois olhavam para mim

como “o estagiário”, mudando completamente de atitude quando o líder do exercício passava a ser o treinador principal.

Ao longo do processo de treino retirei várias conclusões que considero pertinentes para o conhecimento de um treinador e no construir e desenvolver do seu “jogar:

- A vertente tática está associada a todas as outras, mas, no entanto, consegue alguma primazia, na medida em que grande parte do processo é orientado para o melhorar dos comportamentos táticos da equipa.
- Quer o modelo de jogo, quer o modelo de treino são as unidades centrais de todo o processo e ferramentas indispensáveis para um treinador que quer ter sucesso no futebol moderno. São estes aspetos que guiam todo o processo.
- Uma taxonomia de exercícios facilita quer no planeamento dos microciclos, quer na partilha de exercícios em todas as equipas integrantes do departamento de formação, fomentando um modelo de treino coerente no clube;
- Esta equipa técnica necessita de melhorar os tempos de treino no seu processo, na medida em que ultrapassa em grandes percentagens o tempo real de treino face ao tempo planeado.
- Nesta época desportiva os Exercícios Específicos de Preparação foram os mais utilizados, quase 70% do tempo de treino realizado (Período Competitivo), sendo ciente na literatura que são os exercícios que mais se aproximam das características do jogo real.
- Os exercícios competitivos e para a concretização do objetivo do jogo foram os tipos de exercícios mais utilizados durante esta época desportiva.

No que diz respeito às dificuldades sentidas durante este projeto, a fase mais dura foi sem dúvida os meses iniciais pois encontrava-me ainda numa fase de adaptação sendo esta a minha experiência “a serio” e logo numa equipa que tinha como objetivo chegar à fase de apuramento do campeão nacional onde a pressão e exigência de obter resultados estavam sempre presentes e numa fase onde ainda não tinha total conhecimento sobre os princípios de jogo e o métodos de treino que eram para ser implementados.

Relativamente à evolução individual dos atletas, sinto um enorme orgulho em ter participado nesta fase de evolução de cada um, tendo a consciência que é um grupo com muito talento para dar e para vender e de onde irão surgir vários talentos do futebol nacional. Conseguimos colocar um atleta na equipa B do clube, sob contrato profissional quando ainda tem 16 anos de idade e conseguimos concretizar o grande objetivo que passava pela internacionalização de atletas, que foi conseguida com a presença constante de 2 atletas na seleção nacional de sub-17.

Em relação a ao futuro pessoal é neste momento ainda uma incógnita sendo que tenho como grande objetivo especializar-me na área da análise do jogo sem, no entanto, nunca descurar a presença nas unidades de treino, pois ambas as áreas estão estritamente associadas e são fundamentais. Sinto que demonstrei capacidades para continuar a representar e evoluir neste clube que considero ideal para quem se quer iniciar no treino de futebol.

## 7. Referencias Bibliográficas

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Lisboa: R. Almeida. Dissertação de Mestrado. FEFD.
- Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis objetivo y orientaciones para el entrenamiento específico. *Revista De Preparación Física En El Fútbol*, 3, 69-83.
- Bangsbo, J.; Mohr, M.; Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24 (7), 665-674. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500482529>.
- Casarin, R.; Reverdito, R.; Grebogg, D.; Afonso, C.; Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17 (3), 133-152.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do Futebol. *Revista Ludens*, 4, (17), 41-74.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2013). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (3ª Edição) Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (2006). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH.
- Castro, F. (2014). *Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino*. Porto: F. Castro. Relatório de estágio. FADEUP.
- Fernandes, R. (2015). *O treino de jovens no futebol: A integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva*. Santarém: ESDRM.
- Costa, J. (2005). *A Formação do Treinador de Futebol - Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Lisboa: Dissertação de Mestrado. FMH.
- Côté, J.; Bruner, M.; Erickson, K.; Strachan, L.; Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. Em J. Lyle; C. Cushion (Eds.), *Sport coaching: Professionalization and practice* (63-83). Oxford: Elsevier.
- Cushion, C.; Ford, P.; Williams, A. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30 (15), 1631-1641. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>.

- Dowson, M.; Cronin, J.B.; Presland, J.D. (2002). Antropometric and physiological differences between gender and age groups of New Zealand national soccer players. *Science and football IV*, v.4, 63-70.
- Esteves, L. (2006) *Análise da função de guarda-redes à luz de um modelo de desportos colectivos*. Dissertação de Mestrado. UBI.
- Figueiredo, R. (2014). *Desempenho em provas maximais concorrentes de curta e média duração: Variação por posição em futebolistas dos 15 aos 18 anos de idade*. Coimbra: Dissertação de Mestrado. FCDEF.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Revista Movimento*, 8. Ano IV, 19-27.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 9 (1), 81-89.
- Gil, S.; Gil, J.; Ruiz, F. ; Irazusta, A. ; Irazusta, J. (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Young Soccer Players According to Their Playing Position: Relevance for the Selection Process. *J Strength Cond Res*, 21 (2), 438. <http://dx.doi.org/10.1519/r-19995.1>.
- Gilbert, W.; Trudel, P. (2004). Analysis of Coaching Science Research Published from 1970–2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (4), 388-399. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2004.10609172>.
- Krustrup, P.; Mohr, M.; Nybo, L. ; Majgaard Jensen, J. ; Jung Nielsen, J. ; Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38 (9), 1666-1673. <http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000227538.20799.08>.
- Marcelino, R.; Sampaio J.; Mesquita, I. (2011). Investigação centrada na análise do jogo: Da modelação estática à modelação dinâmica. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 1, 125-152.
- Marques, A. (1993). A periodização do treino em crianças e jovens. Resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da FADEUP. *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*. FADEUP.
- Marques, R. (2014). *Relatório de Estágio Profissional em Treino Desportivo Equipas de Minis e Infantis Masculinos de Andebol do Académico Futebol Clube*. Porto: R. Marques. Relatório Profissional. FADEUP.

- Mateus, N., Gonçalves, B., Abade, E., Liu, H., Torres-Ronda, L., Leite, N., & Sampaio, J. (2015). Game-to-game variability of technical and physical performance in NBA players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 764-776.
- Mohr, M.; Krustup, P.; Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21 (7), 519-528. <http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000071182>.
- Nascimento, P.; Cetolin, T.; Teixeira, A.; Guglielmo, L. (2014). Perfil Antropométrico e Performance Aeróbia e Anaeróbia em Jovens Jogadores de Futebol. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento*, 22(2), 57-64. <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n2p57-64>.
- O'Donoghue, P. (2010). *Research methods for sports performance analysis*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Pasquarelli, B.; Stanganelli, L.; Dourado, A.; Loch, M.; Andrade, C. (2009). Análise da velocidade linear em jogadores de futebol a partir de dois métodos de avaliação. *Revista Brasileira De Cineantropometria E Desempenho Humano*, 11 (4), 408-414.
- Prado, W.; Botero, J.; Guerra, R.; Rodrigues, C.; Cuvello, L.; Dâmaso, A. (2006). Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 12 (2), 61-65.
- Rathwell, S.; Bloom, G; Loughhead, T. (2014). Head Coaches' Perceptions on the Roles, Selection, and Development of the Assistant Coach. *International Sport Coaching Journal*, 1 (1), 5-16. <http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2013-0008>.
- Reilly, T.; Bangsbo, J.; Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 669-683. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410050120050>.
- Ribeiro, P. (2008). *Do Modelo e Concepção de Jogo à Análise da Performance no Futebol: o Treino enquanto indutor da Operacionalização de um modo de Jogar Específico. Estudo de Caso da Equipa de Sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Porto: FADEUP.
- Russel, M.; Tooley, E. (2011). Anthropometric and Performance Character of Young Male Soccer Players Competing in the UK. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5 (4), 155-162.
- Santos, R. (2015). *Documento Metodológico de Orientação do Futebol de Formação. Modelo Formação SCB I 2015-2018*, Braga.
- Sarmiento, H.; Marcelino, R.; Anguera, M.; Campaniço, J.; Matos, N.; Leitão, J. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32 (20), 1831-1843. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>.
- Shephard, R. (1999). Biology and medicine of soccer: An update. *Journal of Sports Sciences*, 17 (10), 757-786. <http://dx.doi.org/10.1080/026404199365498>.

- Silva, J.; Detanico, D.; Floriano, L.; Dittrich, N.; Nascimento, P.; Santos, S.; Guglielmo, L. (2012). Níveis de potência muscular em atletas de futebol e futsal em diferentes categorias e posições. *Motricidade*, 8 (1), 14-22. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(1\).233](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(1).233).
- Simões, C. (2014). *Relatório final de estágio na equipa profissional do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014*. Lisboa: C. Simões. Relatório final de Mestrado. FEFD.
- Sotão, S.; Figueiredo, K.; Freitas, F.; Castro Filha, J.; Navarro, F.; Martins Júnior, F. et al. (2016). Perfil Antropométrico e Desempenho Motor de Jogadores de Futebol Juniores. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 5(15), 70-75.
- Thomas, K., French, D., & Hayes, P. (2009). The Effect of Two Plyometric Training Techniques on Muscular Power and Agility in Youth Soccer Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 23(1), 332-335. <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0b013e318183a01a>.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Real Federación Española de fútbol.
- Wisloff, U.; Helgerud, J.; Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30 (3), 462-667.

# Anexos

		 <h2 style="text-align: center;">PLANIFICAÇÃO ANUAL</h2> <h3 style="text-align: center;">JUVENIS A (U17)</h3>					
		<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">FPF</div> FPF 1ª Fase <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">FPF</div> FPF 2ª Fase	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px;">FPF</div> FPF 3ª Fase <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px;">TO</div> TORNEIO	<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">JT</div> JOGO TREINO <div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">T</div> U Treino	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">M</div> EXAMES MEDICOS <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">F</div> FERIADO		
		JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
S							
S							
M							
M							
Q	1						
Q	2						
S	3						
S	4						
D	5						
S	6						
S	7						
Q	8						
Q	9						
S	10						
S	11						
D	12						
S	13						
S	14						
Q	15						
Q	16						
S	17						
S	18						
D	19						
S	20						
S	21						
M	22						
M	23						
Q	24						
Q	25						
S	26						
S	27						
D	28						
S	29						
S	30						
S	31						
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							
S							
M							
M							
Q							
Q							
S							
S							
D							
S							

# Exemplo de Plano de Treino

SC Braga U17 (Juvenil) Época 2015-2016

Dominantes da unidade de treino:  
**Força Específica - Tensão Contração**

Unidade de treino: **177**

Estádio

07-06-2016 - 16:00

João Pedro	Rodrigo	Tan	0
Miranda	Xico	Mon	0
João Tiago	Trincão	Anawin	0
Rogério	Moura	Bruno Carvalho	0
Filipe	Soares		0
André Rego	Miguel Pereira		0
Socrates	Nuno Cunha		0
Sidónio	David Carmo		0
Guilherme	Diogo Rodrigues		0
Inverneiro	Ricardo		0
Nuno	Vitor		0
Zé Diogo	Tiago Gonçalves		0
Reko	Santos		0

Data do jogo anterior:  
**05-06-2016 (Domingo)**

Data do jogo seguinte:  
**11-06-2016 (Sábado)**

Duração total da unidade de treino:  
**73 min. 0 seg.**

## 1 Meio 8x2 com transição

5 pares jogam 8x2 em espaço de 10x10m com transição defensiva directa - 2 grupos.



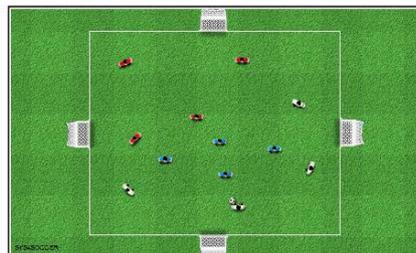
Tempo exercício: 12 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)  
Tempo total: 12 min. 0 seg.

## 2 Posse de Bola (4+4) x 4 com mini-balizas

Espaço 25x25m

Cada equipa composta por 4 jogadores. Jogam duas equipas contra uma. Em posse de bola o objetivo das duas equipas, passa por realizar 10 passes sem o adversário interceptar a bola. Em processo defensivo, a equipa procura criar zonas de pressão para recuperar a bola e após recuperação da bola, retiram da zona de pressão, finalizando numa das mini-balizas.

Cada sucessão de dez passes vale um ponto e cada finalização após recuperação vale um ponto. No final de cada repetição, as equipas pagam uma punição por cada ponto sofrido.



Tempo exercício: 9 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg.  
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)  
Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)  
Tempo total: 13 min. 0 seg.

## 3 Definição de zonas de saída no 1º momento – Linha Defensiva de 3

Jogo Gr + 6 x 5.

Sair a jogar curto desde trás.

Defesas Centrais dão linha de passe por fora e MCD faz a linha de 3, Laterais dão máxima largura e profundidade.

A equipa de branco, em inferioridade, procura finalizar nas duas mini balizas pequenas.



Tempo exercício: 20 min. 0 seg.  
Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.  
Séries: 2 (2 min. 0 seg.)  
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)  
Tempo total: 24 min. 0 seg.

## Plano de Estágio SL BENFICA vs SC BRAGA



Campeonato Nacional de Juniores "B"

3ª Fase – Apuramento Campeão

SL Benfica x **SC BRAGA**

Estágio

28 e 29 de Maio

## ALOJAMENTO

**HOTEL MERCURE  
ALMADA  
\*\*\*\*\***



**MORADA** Rua Abel Salazar, nº 9 - Pragal  
2805-313 Almada, Lisboa | Portugal

**CONTACTOS** +351 212 761 401  
ha040@accor.com

---

## QUARTOS

QUARTO	ATLETA 1	ATLETA 2	ATLETA 3
1	Reko	João Pedro	Pedro Santos
2	Diogo Rodrigues	Miranda	Ricardo
3	Sidónio	Zé Diogo	Moura
4	Pedro Soares	Xico	David Carmo
5	Miguel	Rogério	Inverneiro
6	Rego	Trincão	Rodrigo

---

## PLANO DE ESTÁGIO

---

### Sábado, 28 de Maio de 2015

Hora	Atividade	Observações
11h 45m	Concentração (*)	Estádio 1º Maio
12h 00m	Viagem	
15h 30m	Paragem (**)	Lanche
17h 00m	Chegada	Seixal
	Jogo (Benfica x Porto)	Juniores A
19h 15m	Check-in	Hotel
19h 45m	FINAL "Champions League"	TV - Hotel
20h 30m	Jantar	Hotel
21h 30m	Lazer/Convívio	Passeio
22h 30m	Palestra	Vídeo (Benfica)
23h 00m	DESCANSO	Silêncio

(\*) Todos os atletas devem estar presentes à hora da concentração (11h 45m) já almoçados!!

(\*\*) O SC Braga irá fornecer um pequeno lanche (reforço alimentar) para a paragem a realizar durante a viagem.

---

### Domingo, 29 de Abril de 2015

Hora	Atividade	Observações
08h 00m	Despertar	
08h 30m	Pequeno Almoço	Hotel
09h 00m	Saída para Jogo	
11h 00m	Jogo SL Benfica	
14h 00m	Almoço	Hotel
15h 00m	Viagem de Regresso	
20h 00m	Chegada	Estádio 1º Maio