



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

**MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA
COMPETIÇÃO**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**REALIZADO NAS EQUIPAS DE FUTEBOL DE
SUB-16 DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL E
SUB-15 DO CASA PIA ATLÉTICO CLUBE**

ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023

Relatório de Estágio de Mestrado apresentada a provas públicas para a obtenção do grau
de mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientada
pelo Professor Doutor João Valente dos Santos

FRANCISCO PINTO PEREIRA

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA
COMPETIÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

REALIZADO NAS EQUIPAS DE FUTEBOL DE SUB-16 DO
SPORTING CLUBE DE PORTUGAL E SUB-15 DO CASA PIA
ATLÉTICO CLUBE

ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio de Mestrado defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 28/04/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº: 315/2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro, por delegação do Diretor do Ciclo de Estudos;

Arguente: Prof.^a Doutora Daniela Craveiro Costa;

Orientador: Prof. Doutor João Valente dos Santos.

FRANCISCO PINTO PEREIRA

2025

AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, na figura do Professor Doutor Jorge Proença, pelo privilégio de me permitir realizar um sonho de infância e aprofundar os meus conhecimentos sobre o universo do Futebol.

Ao Sporting Clube de Portugal e ao Casa Pia Atlético Clube, pela receptividade com que me acolheram, proporcionando um ambiente sereno e colaborativo para o desenvolvimento do meu trabalho.

Ao Professor Doutor João Valente dos Santos, pelo voto de confiança ao aceitar embarcar comigo neste extenso desafio. A sua vasta experiência nas várias dimensões do treino desportivo foi, para mim, motivo de contínuo crescimento e aprendizagem, sendo uma honra contar com a sua orientação na elaboração deste relatório.

Na vida, tal como no Futebol, ninguém alcança a vitória sozinho. Cada conquista é o reflexo de um trabalho conjunto, suportado por uma equipa que nos apoia e nos orienta de forma discreta, mas basilar. Assim, dedico este trabalho aos que me acompanham em todos os momentos, como verdadeiros campeões. Aos titulares absolutos da minha vida: a minha Família.

À minha Mãe, a verdadeira líder e capitã de equipa, que me ensinou que é no amor que encontro as respostas para os desafios da vida. Agradeço-lhe por todo o esforço, pelos sacrifícios e pelas inúmeras vezes que, por minha causa, se viu com o coração apertado. Sei que muitas lágrimas caíram, de preocupação, de dor..., mas também de alegria. O vazio que deixo no meu quarto é sempre preenchido pelo carinho que lhe devo. Sem ela, o jogo da vida teria terminado cedo. Sempre atenta, de olhos postos em mim, pronta para me defender com todas as suas forças, cheia de amor e dedicação. Ela é a muralha que mantém o jogo em andamento, e, por isso, um simples "obrigado" nunca será suficiente. Carrego-a comigo em todos os momentos e prometo nunca a deixar enquanto ela aqui estiver.

Ao meu Pai, um verdadeiro leão que me transmitiu e incutiu os valores do clube que juntos amamos. Que me ensinou que, mesmo quando feridos, nós somos da raça que nunca se vergará. A sua resiliência diante das adversidades é hoje a minha, e foi uma lição que me guiou nos dias mais difíceis. A ele, agradeço por ter sempre acreditado em mim, sem julgar, sem reprimir, mas estendendo-me a mão a cada tropeço, ensinando-me que a luta nunca se abandona até o apito final. Um dia esta capacidade de superação vai trazer recompensas. Carrego-o comigo todos os dias, simbolizado pela medalha que nunca tiro do peito. E qualquer que seja a distância física que nos separe, estará sempre no local mais próximo possível do meu coração.

Aos meus irmãos, Guilherme e Henrique, os melhores companheiros de equipa e os meus melhores amigos. Sempre prontos para correr ao meu lado, seja qual for o flanco, ora para defender ora para atacar. Vocês são exemplo de lealdade e união, e é para mim um orgulho ser parte da vossa vida, assim como vocês são uma parte essencial da minha. Que eu possa continuar a ser sempre vosso motivo de orgulho, assim como vocês serão para sempre meu.

À minha Avó Alice, a maior fã nas bancadas da minha vida. Com o seu apoio incondicional, carinho e dedicação, nunca falha um jogo. Sempre disposta a ajudar, é o elo que une a equipa e o coração da nossa família. Ver-me prosperar é o seu o maior motivo de alegria, e não tem maior vaidade ou orgulho do que apresentar-me ao mundo como seu neto. O seu amor é o refúgio que me ajuda a recuperar, seja qual for o resultado.

E aos meus tios, Jorge e Sylvie, que surgem, com discrição, mas de forma vital, quando a bola parece prestes a atravessar a linha de golo, afastando-a e evitando o pior.

Com esta equipa ao meu lado, não há adversidade que me assuste, nem desafio que não possa enfrentar. Obrigado por serem a força que me impulsiona a seguir em frente. Com vocês, a vitória está sempre mais próxima e ao nosso alcance.

O Futebol pode não ter sido profissional comigo, mas eu fui sempre com ele.

RESUMO

O presente documento foi elaborado no âmbito do Unidade Curricular de Estágio, inserida no 2º ano do Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa. O Estágio realizou-se em duas instituições: o Sporting Clube de Portugal (SCP; de julho a dezembro de 2022) e o Casa Pia Atlético Clube (CPAC; de janeiro a junho de 2023), onde exerci funções de treinador-adjunto estagiário no escalão de Sub-16 e Sub-15, respetivamente. Com efeito, foi no contexto do futebol de formação que o estagiário teve a oportunidade de vivenciar um conjunto de experiências que permitiram a aplicação dos conhecimentos técnico-científicos adquiridos.

No SCP as principais funções incidiram na observação e análise do processo de treino e competição que ocorreu no Campeonato Nacional de Sub-17, II Divisão. No CPAC as responsabilidades do estagiário passaram pelo planeamento e condução de Unidades de Treino, pelo acompanhamento constante dos atletas do clube e liderança dos mesmos em competição na 1.ª Divisão do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa.

Numa perspetiva de implementação, no terreno, de competências essencialmente académicas, foi realizada uma breve revisão da literatura dedicada na área da psicologia do desporto para disponibilizar à equipa técnica do CPAC estratégias para se prepararem, de forma mais adequada, para lidar com as exigências psicológicas do processo competitivo com jovens atletas.

Por fim, o estagiário desenvolveu um estudo técnico-científico que visou estudar os pontapés de canto ofensivos realizados pela equipa de Sub-15 do CPAC, durante a segunda fase do campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa, durante a época 2022/23 (i.e., 96 pontapés de canto nos 15 jogos disputados). O objetivo do estudo passou por estudar a variação da tipologia dos pontapés de canto ofensivos, por nível competitivo das equipas adversárias. Um segundo objetivo consistiu em estudar as proporções de golos resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo.

Palavras-chave: Futebol; Treino desportivo; Fatores psicológicos; Observação e análise; Pontapés de canto.

ABSTRACT

This report was prepared within the scope of the Internship Curricular Unit, part of the 2nd year of the Master's Degree in Football – From Training to High Performance, at Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa. The internship took place in two institutions: Sporting Clube de Portugal (SCP; from July to December 2022) and Casa Pia Atlético Clube (CPAC; from January to June 2023), where I held the position of assistant coach intern for the U-16 and U-15 age groups, respectively. Indeed, it was within the context of youth football that the intern had the opportunity to experience a range of situations enabling the application of acquired technical-scientific knowledge.

At SCP, the main responsibilities focused on the observation and analysis of the training and competition process that took place in the National U-17 Championship, Second Division. At CPAC, the intern's responsibilities included planning and conducting Training Units, continuously monitoring the club's athletes, and leading them in competition in the First Division of the District Championship of the Lisbon Football Association.

From the perspective of implementing academic competencies in practice, a brief literature review was conducted in the area of sports psychology to provide CPAC's technical team with strategies to better prepare for handling the psychological demands of the competitive process involving young athletes.

Finally, the intern developed a technical-scientific study aimed at analyzing offensive corner kicks performed by CPAC's U-15 team during the second phase of the district championship of the Lisbon Football Association during the 2022/23 season (i.e., 96 corner kicks across 15 matches). The purpose of the study was to analyze the variation in types of offensive corner kicks based on the competitive level of opposing teams. A second objective was to study the proportions of goals resulting from offensive corner kicks, considering the categories under study.

Keywords: Football; Sports training; Psychological factors; Observation and analysis; Offensive corner kicks.

ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

ACR – Academia Cristiano Ronaldo;
AFL – Associação de Futebol de Lisboa;
CPAC – Casa Pia Atlético Clube;
ET – Equipa Técnica;
EUL – Estádio Universitário de Lisboa;
FIFA – Federação Internacional de Futebol;
FPF – Federação Portuguesa de Futebol;
GOA – Gabinete de Observação e Análise;
JEP – Jogador de Elevado Potencial;
MCJ – Modelo Centrado no Jogador;
MD – Match Day;
PDC – Pontapé de canto;
PF – Preparador Físico;
PSE – Perceção Subjetiva de Esforço;
SAD – Sociedade Anónima Desportiva;
SCP – Sporting Clube de Portugal;
TA – Treinador-Adjunto;
TAE – Treinador-Adjunto Estagiário;
TP – Treinador Principal;
UEFA – União das Associações Europeias de Futebol;
UT – Unidade de Treino.

ÍNDICE GERAL

Introdução	1
Capítulo I – Caracterização da instituição desportiva de acolhimento	5
1.1. Enquadramento histórico da entidade de acolhimento	5
1.2. Caracterização, filosofia e objetivos do clube	8
1.3. Caracterização dos recursos estruturais, humanos e materiais	11
1.4. Caracterização do contexto específico de estágio	14
1.5. Caracterização da equipa técnica	20
Capítulo II – Plano funcional de estágio	25
2.1. Função e tarefas do treinador/analista estagiário	25
2.1.1. Dia de jogo	25
2.1.2. Observação e análise	28
2.1.3. Semana de treino	31
2.1.4. <i>Scouting</i> e recrutamento	33
2.2. Objetivos	34
2.2.1. Objetivos institucionais	34
2.2.2. Objetivos físicos	36
2.2.3. Objetivos psicológicos	36
2.3. Planeamento da época desportiva	37
2.3.1. Análise inicial	37
2.3.2. Pré-temporada	39
2.3.3. Gestão de jogos	39
2.3.4. Gestão de lesões	40
2.3.5. Aspetos psicológicos	43
2.3.6. Aspetos nutricionais	44
2.3.7. Acompanhamento e ajustes	45
2.3.8. Preparação mental para a competição	46
2.3.9. Balanço pós-temporada	48
2.4. Periodização da época	48
2.4.1. Períodos	50
2.4.2. Morfociclo – estrutura e função	52

Capítulo III – O momento (“<i>momentum</i>”) psicológico do jogo	59
3.1. Enquadramento	59
3.2. O que é e como pode influenciar no jogo	59
3.2. Formas de manifestação e estratégias	60
3.3. Rotina de trabalho e o papel do psicólogo na equipa técnica	61
Capítulo IV – Processo competitivo	63
4.1. Campeonato	63
4.2. Análise dos resultados, desempenho e evolução	64
Capítulo V – Estudo técnico-científico	68
Análise dos pontapés de canto ofensivos da equipa sub-15 do CPAC – época 2022/2023	
5.1. Introdução	69
5.2. Metodologia	70
5.2.1. Amostra	70
5.2.2. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados	70
5.2.3. Análise estatística	74
5.3. Resultados	74
5.4. Discussão	77
5.5. Conclusões e considerações finais	78
5.3. Referências bibliográficas	79
Capítulo VI – Considerações finais	80
6.1. Análise reflexiva do processo de estágio	80
6.2. Conclusões	82
6.2. Perspetivas académico-desportivas futuras	83
Referências bibliográficas	84

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Plantel SCP Sub-16 2022/2023.	15
Tabela 2 – Plantel CPAC Sub-15 2022/2023.	18
Tabela 3 – Equipa técnica Sub-16 SCP, cargos e respetivas funções.	21
Tabela 4 – Equipa complementar Sub-16 SCP, cargos e respetivas funções.	22
Tabela 5 – Equipa técnica Sub-15 CPAC, cargos e respetivas funções.	23
Tabela 6 – Equipa complementar Sub-15 CPAC, cargos e respetivas funções.	24
Tabela 7 – Sistema de categorias para observação e análise dos pontapés de cantos ofensivos.	70
Tabela 8 – Frequência absolutas e percentagens de ocorrências para cada categoria, considerando pontapés de canto ofensivos, por nível competitivo das equipas adversárias [$f(\%)$].	74
Tabela 9 – Análise de proporções de golos resultantes de pontapés de canto (PDC) ofensivos, considerando as categorias em estudo [$f(\%)$].	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – “Modelo centrado no jogador” – adaptado de SPC.	9
Figura 2 – Nacionalidades do plantel SCP Sub-16 2022/2023.	16
Figura 3 – Residentes ACR do plantel SCP Sub-16 2022/2023.	17
Figura 4 – Lateralidade do plantel SCP Sub-16 2022/2023.	17
Figura 5 – Nacionalidades do plantel CPAC Sub-15 2022/2023.	20
Figura 6 – Lateralidade do plantel CPAC Sub-15 2022/2023.	20
Figura 7 – Levantamento de dados: balanço dos minutos de golo Sub-16 SCP.	38
Figura 8 – Levantamento de dados: balanço oportunidades/golos Sub-16 SCP.	38
Figura 9 – Exemplo de morfociclo de período preparatório dos Sub-16 SCP.	51
Figura 10 – Exemplo de morfociclo de período competitivo dos Sub-16 SCP.	52
Figura 11 – Periodização do treino e prevenção de lesões – adaptado de “ <i>Football Medicine</i> ” (2021)	53
Figura 12 – Exemplo de morfociclo padrão dos Sub-16 SCP.	55
Figura 13 – Exemplo de morfociclo padrão dos Sub-15 CPAC.	55
Figura 14 – Sugestão de conteúdos do morfociclo padrão dos Sub-15 CPAC.	56
Figura 15 – Classificação Sub-16 SCP à 16. ^a jornada.	64
Figura 16 – Classificação Sub-16 SCP à 22. ^a jornada.	65
Figura 17 – Classificação Sub-15 CPAC à 12. ^a jornada.	66
Figura 18 – Classificação Sub-15 CPAC à 28. ^a jornada.	66
Figura 19 – Classificação Sub-15 CPAC à 30. ^a jornada.	67
Figura 20 – Zonas da 1. ^a bola – pontapé de canto ofensivo do lado direito.	72
Figura 21 – Zonas da 1. ^a bola – pontapé de canto ofensivo do lado esquerdo.	72
Figura 22 – Zonas de finalização – pontapé de canto ofensivo lado direito.	73
Figura 23 – Zonas de finalização – pontapé de canto ofensivo lado esquerdo.	73
Figura 24 – Colocação do remate – local baliza para onde a bola foi rematada.	73

INTRODUÇÃO

O estágio realizado permitiu-me adquirir uma experiência diferente de todas as que já tinha vivenciado. Começando por estar pela primeira vez ligado ao Futebol de 11, enquanto treinador, chegara a hora de aplicar na prática os conhecimentos técnico-científicos que fui adquirindo ao longo dos últimos anos na minha formação académica. Assim, sob as funções de treinador-adjunto estagiário (TAE), foi possível seguir, acompanhar e orientar de perto uma equipa de Futebol, de forma profissional durante a primeira metade do estágio, no Sporting Clube de Portugal (SCP), no escalão de Sub-16. A segunda metade do processo de estágio foi cumprida no Casa Pia Atlético Clube (CPAC), no escalão de Sub-15.

O gosto pela modalidade vem desde que comecei a dar os meus primeiros passos. Quando ainda não dizia os “R’s” mas já andava sempre com uma bola debaixo do braço. Esta acompanhava-me para qualquer lado e o meu maior sonho era ser jogador profissional de Futebol. A modalidade tem assim um significado muito especial para mim. Comecei a jogar federado aos 6 anos, na Associação Desportiva da Estação. Dos 13 aos 15 anos mudei-me para Alcochete, onde vivi e onde representei o SCP, terminando a minha curta carreira como futebolista no Sporting Clube da Covilhã após uma lesão no ligamento cruzado anterior do joelho. No entanto, a minha paixão pelo futebol em nada mudou, continuando a ser ambicioso em relação ao lugar que quero ocupar, profissionalmente, nesta área. Por isso, tenho tido a preocupação de conhecer de forma cada vez mais aprofundada o jogo, entendendo-o cada vez melhor e, de certa forma, influenciando-o através da minha visão, com as minhas opções e decisões.

Nesta primeira experiência, foram fundamentais diversos conceitos e competências adquiridas ao longo da minha formação académica, os quais me permitiram adaptar-me e enquadrar-me rapidamente à realidade de cada clube. Estando familiarizado com as nomenclaturas, metodologias e procedimentos, consegui, rapidamente, desenvolver autonomia no desempenho das minhas funções.

O SCP destaca-se como um agente formador de futebol a nível nacional e internacional. A sua visão é ser “um grande clube, tão grande como os maiores da Europa”, com a missão de alcançar a excelência desportiva, afirmando-se como uma referência na formação de atletas e no desenvolvimento humano. Além disso, o clube proporciona condições de trabalho excecionais aos seus colaboradores, sejam atletas,

treinadores, analistas e outros intervenientes, dispondo de uma das melhores academias do mundo.

O CPAC tem como visão ser um clube de referência na formação de jovens atletas, comprometendo-se com a máxima qualidade e promovendo os valores da ética, do “espírito casapiano”, responsabilidade, solidariedade, rigor e competência. A sua missão é reunir todos os indivíduos imbuídos do “espírito casapiano”, integrando a prática desportiva aos objetivos culturais e à solidariedade social.

Objetivos de estágio

- **Aplicar os conhecimentos técnico-científicos na prática:** Utilizar os conhecimentos técnico-científicos adquiridos durante a formação académica de forma contextualizada e integrada com a prática do treino, visando um desenvolvimento contínuo ao longo do estágio;
- **Contribuir para o desenvolvimento do processo e métodos de treino:** Participar ativamente na evolução dos métodos e processos de treino propostos pela equipa técnica, aportando ideias inovadoras e abordagens diferenciadas que possam ajudar a melhorar o desempenho dos atletas e a eficácia das sessões de treino;
- **Atuar autonomamente em todos os cenários propostos:** Demonstrar capacidade de tomar decisões e agir de forma autónoma em diferentes situações, tanto na planificação, execução e avaliação/análise dos treinos quanto durante os jogos, demonstrando maturidade e competência profissional;
- **Fomentar boas relações interpessoais:** Desenvolver relações interpessoais positivas e respeitadas com a equipa técnica, jogadores e demais departamentos do clube, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo, honesto e construtivo, baseado na discussão saudável de ideias e na reflexão constante sobre o desempenho da equipa;
- **Promover a partilha de conhecimento:** Promover a troca de experiências e conhecimentos com os demais agentes do clube, discutindo temas relevantes relacionados ao treino desportivo e seus inerentes, contribuindo para o enriquecimento mútuo e o desenvolvimento coletivo;

- **Desenvolver habilidades de comunicação e de liderança:** Aprimorar as habilidades de comunicação, liderança e gestão de equipa em contexto de alto rendimento, bem como a gestão de toda a vertente emocional, procurando criar um ambiente motivador e inspirador para os atletas e demais intervenientes da equipa;
- **Aprofundar o conhecimento técnico-tático do jogo:** Investir na compreensão detalhada do jogo de Futebol, questionando e analisando constantemente os exercícios e planos de jogo propostos, visando absorver o máximo de conhecimento possível, aprofundando estratégias, táticas, expedientes e giros utilizados no Futebol de alto nível.

No que respeita ao planeamento e operacionalização de treino, bem como da gestão grupal, foi realizado um enquadramento técnico-científico considerando a bibliografia especializada. Especificamente, foram incluídos os trabalhos de referência sobre periodização do treino, psicologia do desporto, fisiologia do exercício, entre outras áreas relevantes. Foi importante acompanhar a literatura publicados em revistas especializadas, para alicerçar o compromisso com a qualidade e a eficácia do trabalho desenvolvido.

Para mostrar ser um ativo valioso para o clube e para a equipa técnica (ET), é crucial mostrar resultados tangíveis e contribuições significativas para o desenvolvimento da equipa, aspirando alcançar os objetivos institucionais traçados pelo clube e respetiva direção. Estes objetivos podem incluir melhorias no desempenho e desenvolvimento dos atletas, inovações nos métodos/processos de treino, fortalecimento do espírito de equipa, ou na conquista de títulos e/ou resultados expressivos em competições. Além disso, considero ser importante cultivar uma relação de confiança e respeito com os membros da ET, bem como demonstrar uma atitude pró-ativa, comprometida e colaborativa no dia a dia de trabalho.

Este relatório será estruturado em seis pontos fundamentais:

- (I) Enquadramento do Estágio;
- (II) Projeto individual de Estágio;
- (III) O “momento psicológico” do jogo;
- (IV) Processo competitivo;

- (V) Estudo técnico-científico;
- (VI) Considerações Finais.

Na minha perspetiva pessoal, o desporto desempenha um papel essencial no comportamento e na formação da sociedade. Através do desporto, é possível transmitir à sociedade um vasto leque de atitudes, valores e ideais, regidos pela ética e senso comum, capazes de enriquecer a formação de qualquer indivíduo. Deste modo, nós – treinadores de formação – temos o importante papel de transmitir aos nossos jovens atletas, não só conhecimentos relativos à modalidade, como também atitudes e valores que contribuam para a sua formação como cidadãos.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1. Enquadramento histórico da entidade de acolhimento

a) Sporting Clube de Portugal:

Fundado a 1 de julho de 1906, o SCP é um clube histórico português que contou sempre com a excelência dos seus praticantes, bem como de todo o seu ecletismo, para ir construindo um vasto legado, com um palmarés recheado de títulos nacionais e internacionais (clube com mais títulos do Mundo, na soma de todas as modalidades). O SCP conta nos seus adeptos um enorme património: mais de 3,5 milhões de simpatizantes, mais de 100.000 sócios ativos, 263 núcleos oficiais, 124 filiais e 23 delegações espalhados por todo o Mundo. Este grande histórico, denominado um dos “3 grandes” do Futebol português, tem as suas origens em 1902, na fundação do Belas Football Clube, pelos irmãos Francisco e José Gavazzo. Dois anos depois, em 1904, após várias divergências, alguns dos sócios fundadores do Belas Football Clube, deram origem ao Campo Grande Football Clube. Este último, segundo Dias e Barata (2020), tinha como principais atividades algumas modalidades desportivas, como Futebol, Ténis, Saltos e Corridas, mas também a realização de bailes, festas e piqueniques para a alta sociedade de Lisboa.

Passado dois anos, em 1906, e com apenas dois jogos de Futebol realizados neste período, levantaram-se novas divergências e conflitos. É então que, em abril de 1906, José Alvalade (atual tesoureiro do Campo Grande Football Clube) mostra a intenção de fundar um novo clube. Assim, pediu dinheiro ao avô para fundar um outro clube. Seu avô, Visconde de Alvalade, disponibilizou dinheiro e alguns terrenos que possuía ao neto, dando-lhe a possibilidade de fundar um novo clube. O neto, juntamente com alguns amigos (“*Os Dissidentes*”), reuniu os fundos e numa Assembleia Geral a 8 de maio de 1906 é eleita a primeira direção do novo clube (ainda sem um nome oficializado). É nela que José Alvalade profere a célebre frase que ainda hoje faz mexer com os nossos corações: “Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande como os maiores da Europa” (Alvalade, 1906)– legado que viria a deixar e a ser honrado até aos dias de

hoje – à qual juntou as cores verde (da esperança) e branco (da paz) (Dias & Barata, 2020).

Pese embora a vontade de José Alvalade fosse denominar o seu clube como Grande Sporting Clube de Portugal, a 1 de julho de 1906, em Assembleia Geral, foi oficialmente fundado o SCP, sediado em Lisboa e com campo na Alameda do Lumiar, terreno cedido por Visconde de Alvalade. Passado apenas um ano, fruto de todas as atividades desportivas que o SCP e seus atletas vinham a desempenhar com sucesso, houve necessidade de uma melhoria das condições desportivas deste terreno, passando então a contar com um segundo campo de Futebol, uma pista de atletismo, dois “*courts*” de ténis, pavilhão com balneários, entre outras.

Dias e Barata (2020), mencionam que os anos foram passando e o SCP foi tendo vários redutos, até que a 10 de junho de 1956 é inaugurado o seu sexto campo oficial, o mítico Estádio José Alvalade. Esta obra nasceu de todo o dinamismo e mobilização dos seus associados que, com o seu esforço, dedicação e devoção conseguiram fundos (os famosos “lagartos”) para ajudar na construção do mesmo. O novo recinto tinha capacidade para 75.000 espetadores, exaltando a vitalidade do clube.

O SCP é reconhecido internacionalmente pela sua qualidade de formação – nomes sonantes como Paulo Futre, Luís Figo ou Cristiano Ronaldo foram alguns das dezenas de jogadores que o SCP formou para vingarem na elite do Futebol mundial. É deste sucesso de formação que José Roquette (trineto de Visconde de Alvalade e neto de José Alvalade) idealiza o famoso “projeto Roquette” – que consistia no investimento de novas infraestruturas desportivas, a idealização de uma Cidade Desportiva e a criação da Sociedade Anónima Desportiva (SAD) para a gestão do Futebol Profissional como uma empresa cotada em bolsa. Assim, são inaugurados em 2002 e 2003, respetivamente, a Academia Sporting e o novo Estádio José Alvalade XXI. A Academia, hoje nomeada Academia Cristiano Ronaldo (ACR), teve desde sempre instalações hoteleiras e desportivas de luxo, servindo de Centro de Estágio da Seleção Nacional para o Euro 2004, para Estágios de Pré-Época de grandes equipas europeias como o Borussia Dortmund, ou ainda de centro de Estágio do Paris Saint-Germain na fase final da Champions League 2019/2020, toda disputada em Lisboa devido ao surto pandémico de Covid-19. Esta tem não só um papel preponderante para os atletas profissionais do SCP, onde treinam diariamente, como também para os atletas da formação, oferecendo todo o apoio necessário ao jogador, desde físico, psicológico, tático ou técnico. É, por isso, uma das

academias de Futebol mais prestigiadas do Mundo, a única até aos dias de hoje a formar 2 jogadores “bola de ouro” – Cristiano Ronaldo e Luís Figo.

Na ACR, para além da equipa principal, treinam e jogam os escalões de formação desde sub-13 à equipa B, acolhendo também a equipa principal do Futebol feminino. Dos escalões de sub-7 até sub-12 o SCP dispõe das instalações do Polo do Estádio Universitário de Lisboa (EUL), incluindo também os escalões de formação de Futebol feminino. No entanto, o centro do domínio leonino reside no Estádio José Alvalade XXI, casa dos jogos da equipa principal, inaugurado a 6 de agosto de 2003, onde foi celebrado um jogo frente ao Manchester United, comandado por Sir Alex Ferguson. Jogo esse que viria a ser o último de Cristiano Ronaldo com a listada verde e branca.

Mas o SCP não é só Futebol. Na verdade, o SCP é o clube do Mundo com mais títulos agregados em todas as modalidades, somando (até à data) um total de mais de 14.000 títulos conquistados, 23 taças europeias, 124 atletas olímpicos (com 9 medalhas olímpicas) e um vasto leque de recordes nacionais, europeus e mundiais. Em junho de 2017 foi inaugurado o Pavilhão João Rocha, com capacidade para 3000 pessoas, atual casa das modalidades de alto rendimento do SCP: andebol, basquetebol, futsal, hóquei em patins e voleibol. Assim, o SCP é bem-conceituado pelo seu ecletismo, sendo denominado a maior potência desportiva nacional e totalizando oficialmente 45 modalidades.

b) Casa Pia Atlético Clube:

Fundado a 3 de julho de 1920, o CPAC é um clube centenário que tem os primeiros registos em 1893, data em que se constituiu a primeira equipa de Futebol da Real Casa Pia de Lisboa. Numa partida contra os mestres ingleses do Carcavelos Club, os “casapianos” venceram, enaltecendo e cimentando a prática do Futebol em Portugal. No entanto, a fundação do clube que conhecemos nos dias de hoje ainda demorou uns anos (Cunha, 2022). Antes da fundação do CPAC, os alunos da Real Casa Pia de Lisboa – instituição de utilidade pública que acolhia crianças órfãs e abandonadas, mendigos e prostitutas, promovendo os direitos e proteção das mesmas – formaram a Associação do Bem, que daria origem ao Sport Lisboa e Benfica, e o Grupo Sportivo Luz Soriano. Só depois, anos mais tarde, graças ao jornalista Ricardo Ornelas, ao chefe da secretaria da Real Casa Pia de Lisboa, António Pinho, ao historiador David Ferreira, ao primeiro

nadador olímpico português, Mário da Silva Marques e ao jogador, treinador e jornalista Cândido de Oliveira, se fundou o CPAC.

Estes, escolheram como cores o preto e branco, homenageando as cores da cidade de Lisboa e, logo no ano da sua fundação, conquistaram o “Bronze Herculano Santos”, primeiro troféu da modalidade de Futebol. Neste jogo, com arbitragem de Cosme Damião, “casapiano” e 11º presidente do CPAC, além de fundador do Sport Lisboa e Benfica, o Casa Pia venceu por 2-1 os ‘encarnados’, capitaneados por Cândido Oliveira. No ano seguinte, em dezembro de 1921, a Seleção Portuguesa de Futebol disputou o seu primeiro jogo oficial, em Madrid, frente à seleção espanhola. Neste encontro atuaram 6 jogadores do CPAC, entre eles Cândido de Oliveira, capitão da seleção. Neste jogo a Seleção Nacional Portuguesa de Futebol equipou de preto – o preto distintivo e peculiar do CPAC. O clube emprestou os seus equipamentos e foi o seu símbolo que a “Seleção das Quinas” carregou ao peito (Cunha, 2022).

Atualmente o CPAC conta com um complexo desportivo com três campos de Futebol, sendo dois destinados para o futebol de formação (Campo n.º 2 e n.º 3) e o Estádio Pina Manique, onde treina diariamente a equipa principal. No entanto, devido ao incumprimento dos requisitos mínimos para jogos para I Liga, a equipa principal do CPAC atualmente joga em “casa emprestada”.

1.2. Caracterização, Filosofia e Objetivos do clube face à formação desportiva dos atletas

a) Sporting Clube de Portugal:

O SCP foca grande parte do seu desenvolvimento e estratégia na formação do clube. Tem como principal objetivo para todos os jogadores e equipas dos escalões de formação servir a equipa principal do clube. Como tal, alguns dos objetivos delineados pela instituição são:

- Formar jogadores com conhecimento tático e evoluídos a nível técnico nos momentos ofensivos e defensivos do jogo;
- Os jogadores serem capazes de compreender e transpor em campo as aprendizagens das organizações coletivas defensivas e ofensivas, tendo como base

uma ocupação espacial coerente do campo, sempre com orientação do modelo adotado pelo clube;

- Demonstrar a identidade do SCP em todos os momentos do jogo;
- Formar jogadores com um nível elevado nas capacidades condicionais e coordenativas;
- Formar jogadores psicologicamente competitivos, com base nos valores da superação, disciplina, compromisso, ambição e espírito de equipa;
- Revelar capacidades que possibilitem ao jogador representar sempre escalões superiores na época seguinte;
- Honrar sempre o SCP e os valores do seu lema.

No escalão de Sub-16, os objetivos desportivos passaram pela qualificação à fase de campeão e posteriormente em alcançar o melhor lugar possível, no sentido de tentar formar a ganhar. No entanto, o principal foco centra-se, primeiramente, no desenvolvimento individual do jogador, garantindo que este esteja preparado a qualquer instância para ser chamado à equipa principal e corresponder positivamente. Como tal, o SCP trabalha num regime de “Modelo Centrado no Jogador”, onde este dispõe de 13 departamentos distintos a trabalhar na sua preparação e evolução, como demonstra a Figura 1. Este modelo valeu ao SCP o prémio da Associação Europeia de Clubes na categoria de Futebol Formação em 2021.

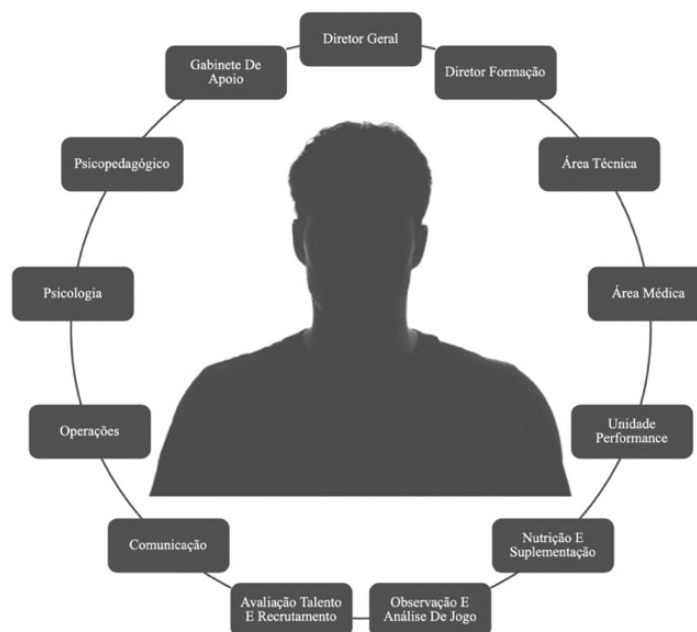


Figura 1 – “Modelo Centrado no Jogador”. Adaptado de: Sporting Clube de Portugal.

b) Casa Pia Atlético Clube

Passados 83 anos, depois da última vez, o CPAC regressou à I Liga. Tal facto deve-se ao grande investimento dos últimos anos na equipa principal. No entanto, pese embora exista alguma discrepância entre o investimento no Futebol de formação e no Futebol profissional, a exigência no primeiro não deixa de ser muito elevada, exímia e rigorosa por parte da direção, que faz questão de transmitir esses valores para a obtenção de rendimento máximo a cada equipa, atleta e/ou treinador. O objetivo, prioritário, do CPAC, no Futebol de formação, passa pela formação integral dos jovens atletas.

Missão:

- Formar jovens jogadores(as) com valores, qualidade humana e desportiva;
- Fomentar, divulgar e promover a prática desportiva do Futebol nos jovens jogadores(as);
- Formar jogadores(as) com identidade e cultura ‘casapiana’;
- Formar jogadores(as) com mentalidade vitoriosa capazes de integrarem o Futebol sénior do CPAC;
- Elevar a qualidade da formação do CPAC respeitando a história, os princípios e os valores desta instituição centenária;
- Posicionar o clube no patamar de excelência no panorama nacional e competir nos patamares competitivos mais elevados a nível nacional.

Visão:

- Ser um clube formador;
- Ser referência regional em primeira instância e caminhar para ser referência nacional;
- Ser referência na política desportiva do Futebol formação.

Valores:

- Compromisso com o clube e com o projeto;
- Dedicção ao desenvolvimento global e específico do projeto;
- Paixão pelo jogo e pelo desenvolvimento de jovens jogadores(as);

- Competência e conhecimento dos intervenientes no processo;
- Fair-play;
- Comunicação e transparência;
- Confiança no processo e no caminho definido;
- Imposição do "nós" acima do "eu";
- Superação;
- Orgulho em “ser Ganso”.

Objetivos Estratégicos:

- Formar na prática desportiva de Futebol com qualidade e valores;
- Até ao escalão de Infantis, fomentar a formação desportiva alargada e inclusiva de todos os jovens praticantes que queiram jogar Futebol;
- Formar integralmente em todas as suas vertentes os jovens jogadores(as);
- Criação de um programa de base de desenvolvimento do jovem jogador(a) que os(as) prepare para patamares de rendimento superior, a partir do escalão de Iniciados;
- Colocar os escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores no 1º patamar dos campeonatos nacionais;
- Equipas B nos patamares competitivos mais altos do distrito de Lisboa;
- Colocar jogadores(as) nas seleções distritais e nacionais;
- Promover o desenvolvimento e formação de todos os recursos humanos com ligação direta e/ou indireta com o projeto.

No caso concreto do escalão Sub-15, onde desempenhei funções como estagiário, o recrutamento de jogadores é feito pelos próprios treinadores e revelou-se fulcral para a presente época desportiva. Somente cinco jogadores transitaram do ano anterior, sendo os restantes recrutados para o projeto. As expectativas traçadas para a época foram claras desde o início: consistiam em ser campeão da I Divisão Distrital Sub-15 da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), estando equipa técnica e direção em concordância.

1.3. Caracterização dos recursos estruturais, humanos e materiais

a) Sporting Clube de Portugal:

O SCP possui três principais infraestruturas dedicadas ao Futebol:

Estádio José de Alvalade: Inaugurado a 6 de agosto de 2003, localizado em Lisboa, com capacidade para 50.095 adeptos. É o palco dos jogos da equipa profissional de Futebol A.

ACR: Situada em Alcochete, é o local central para o trabalho na modalidade de Futebol. Além de servir como casa de preparação diária e estágios para as demais equipas, a Academia abrange treinos e jogos desde os escalões de sub-14 a sub-23, Equipas A e B e equipa A de Futebol feminino.

Polo do EUL: Local onde inicia a formação do SCP, abrangendo as equipas de formação dos sub-7 aos sub-13, na vertente masculina e feminina.

A ACR, inaugurada a 21 de junho de 2002, foi concebida com o propósito de desenvolver atletas de alto nível na modalidade de Futebol. Além de focar na excelência técnica e tática do jogo, a academia também promove valores de moral, ética, profissionalismo, perseverança, humildade e respeito. O objetivo é proporcionar aos jovens aspirantes a jogadores de elite um conhecimento abrangente, preparando-os para o mundo do desporto de alto rendimento. A ACR é guiada por princípios como competência, profissionalismo, espírito de equipa, responsabilidade, ética e rigor.

A ACR compreende diversas instalações, como o Estádio Aurélio Pereira, campos de relva natural e sintética, espaço coberto para ginásio e treino individualizado, balneários, ginásios, salas de estudo, salas de convívio, quartos, auditório, refeitórios e gabinetes para as equipas multidisciplinares do clube. No dia a dia da Academia, trabalham diversas pessoas, incluindo jogadores, funcionários, treinadores, preparadores físicos, analistas, elementos da área médica, psicólogos, recrutadores, profissionais de comunicação e membros da direção. Há interação diária entre todos os elementos da estrutura.

Quanto aos recursos materiais fornecidos para treino, incluem equipamentos de jogo e treino, bolas, balizas, coletes, marcadores, cones, barreiras, estacas, escadas de coordenação, bolas medicinais, bonecos insufláveis, bonecos para fixação, arcos, entre bastantes outros. O SCP demonstra compromisso em proporcionar todas as condições

necessárias para atletas, treinadores e colaboradores, tanto em treinos quanto em competições.

b) Casa Pia Atlético Clube:

O CPAC possui de um complexo composto por dois campos de relva sintética, onde treinam e jogam todos os seus escalões de formação, dos sub-6 aos sub-19; e pelo campo principal, o relvado do Estádio Pina Manique, com capacidade para 2.574 espectadores. Neste treina diariamente a equipa principal, onde usufrui das várias instalações, recentemente remodeladas, como refeitório, auditório, ginásio, balneários, sala de estudo, sala de convívio e gabinetes para as equipas multidisciplinares do clube.

Dentro do complexo, existe uma separação entre trabalhos da equipa profissional e equipas de formação. No entanto, esta separação não é tão “vincada” como no contexto do SCP, existindo mais proximidade (e correspondentemente menos privacidade) com o trabalho da equipa principal. Não obstante, todos os colaboradores (profissionais ou de formação) interagem entre si, tendo plena relação de profissionalismo e harmonia, nomeadamente jogadores, treinadores, colaboradores, coordenadores, elementos da área de marketing e comunicação, e demais intervenientes no seio do complexo de Pina Manique.

Os recursos materiais do clube para treino satisfazem as necessidades, sendo, regra geral, partilhados por todas as equipas, excetuando as bolas, onde cada equipa tem o seu saco guardado e contabilizado diariamente. O clube oferece as condições necessárias para o bom desempenho de todos os seus elementos, no entanto, as exigências de resultados por vezes não vão de encontro com as condições disponibilizadas. Concretamente, a coordenação, em concordância com a direção do clube, exige um trabalho profissional e exímio às equipas (técnicas inclusive), como análise da própria equipa e/ou equipa adversária, de modo a apresentar aos jogadores o contexto mais profissional possível. Todavia não oferece meios e/ou condições, como uma câmara de vídeo ou um tripé; exige que a equipa treine diariamente unicamente vestida de igual forma, mas não disponibiliza equipamentos aos seus jogadores ou treinadores; exige que a equipa seja campeã, mas passe metade da época (altura em que ingressei) a treinar com apenas 9 bolas, 5 das quais extrema e visivelmente danificadas. Creio que não só a nível infraestrutural, como principalmente a nível de recursos humanos, existem várias lacunas onde o clube pode e

deve ser capaz de fazer uma introspeção, a fim de melhorar e continuar o crescimento exponencial demonstrado nos últimos e recentes anos.

1.4. Caracterização do contexto específico de estágio

a) Sporting Clube de Portugal:

No seio da equipa de Sub-16 do SCP, tive oportunidade de experienciar com uma notável diversidade de nacionalidades, percursos e experiências desportivas entre os atletas, proporcionando-me uma dimensão completamente nova na abordagem e visão que tinha do Futebol. No contexto de SCP e ACR, os treinos e horários são adequados aos horários letivos de cada atleta, sendo uma preocupação recorrente ajustar horários para que nada vise o compromisso escolar dos jovens atletas. Existe ainda uma cisão entre “residentes” e “não residentes”, que consiste nos atletas que residem na ACR a tempo inteiro, para o primeiro caso; e nos atletas que não vivem na ACR, para o segundo caso. Mediante isso, alguns jogadores acabam por “ser beneficiados” no sentido em que têm mais tempo disponível para treinar – tempo este aproveitado, entre outros tipos de treino, por exemplo, para os treinos Jogador de Elevado Potencial (JEP).

As diferentes culturas e nacionalidades que coexistem ala de formação da ACR, sendo a maioria de nacionalidade portuguesa, mas uma parte significativa de outras origens e regiões do mundo, nunca foram nem serão consideradas um obstáculo. Os atletas, funcionários e colaboradores intervêm em plena harmonia, cientes da dimensão do clube que representam, exercendo com responsabilidade e paixão, visando alcançar objetivos comuns. Aproveitando para enaltecer a capacidade que o Futebol tem em unir o globo, pessoalmente deslumbra-me e acho muito bonita esta visão romântica que o Jogo pode ter, abrangendo questões sociais e inter-relacionais acima de questões étnicas ou socioeconómicas.

No núcleo do plantel o tempo de experiência na modalidade varia (Tabela 1). Predominam os casos de atletas com sete anos de prática, contudo, notamos jogadores com apenas cinco anos de experiência e outros com um histórico mais extenso, atingindo até 10 anos de envolvimento com o Futebol. Alguns atletas passaram toda a sua carreira desportiva no SCP, enquanto outros, mesmo jogando sempre em Portugal, iniciaram a sua formação noutros clubes. Atletas provenientes de outros países (i.e., três) enfrentaram experiências iniciais não apenas fora do SCP, mas também fora do seu país de origem,

exigindo-lhes uma constante e recorrente adaptação significativa, a novos ambientes de treino, culturas e estilos de vida.

É crucial salientar como todas essas variáveis impactam a abordagem ao processo de treino, não apenas em termos técnicos e táticos, mas também em aspetos pedagógicos, humanos e culturais. Isso ressalta a importância de compreender melhor o perfil psicológico dos atletas, incluindo o nível de coesão apresentado pela equipa.

Tabela 1 – Plantel SCP Sub-16 2022/2023.

ID Jogador	Posição	Ano Nascimento	Nacionalidade	Pé Dominante
GR1	Guarda-Redes	2007	Portuguesa	Direito
GR2	Guarda-Redes	2007	Portuguesa	Direito
GR3	Guarda-Redes	2007	Portuguesa	Direito
GR4	Guarda-Redes	2008	Russa	Direito
GR5	Guarda-Redes	2007	Portuguesa	Direito
D1	Defesa Direito	2007	Cabo-Verdiana	Direito
D2	Defesa Direito	2007	Portuguesa	Direito
D3	Defesa Central	2007	Portuguesa	Esquerdo
D4	Defesa Central	2007	Russa	Esquerdo
D5	Defesa Central	2007	Portuguesa	Esquerdo
D6	Defesa Central	2007	Portuguesa	Direito
D7	Defesa Central	2007	Portuguesa	Esquerdo
D8	Defesa Esquerdo	2007	Cabo-Verdiana	Esquerdo
D9	Defesa Esquerdo	2007	Portuguesa	Esquerdo
M1	Médio Centro	2007	Portuguesa	Direito
M2	Médio Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo
M3	Médio Centro	2007	Portuguesa	Direito
M4	Médio Centro	2007	Portuguesa	Direito
M5	Médio Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo
M6	Médio Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo
M7	Médio Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo
M8	Médio Centro	2007	Guineense	Direito
A1	Avançado Direito	2007	Portuguesa	Direito
A2	Avançado Direito	2007	Santomense	Direito
A3	Avançado Esquerdo	2007	Portuguesa	Esquerdo
A4	Avançado Direito	2008	Guineense	Direito
A5	Avançado Direito	2007	Portuguesa	Esquerdo

Tabela 1 continua na próxima página.

Continuação da Tabela 1.

A6	Avançado Esquerdo	2007	Francesa	Direito
A7	Avançado Centro	2007	Portuguesa	Direito
A8	Avançado Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo
A9	Avançado Centro	2007	Portuguesa	Esquerdo

O plantel é composto por 31 jogadores, dos quais 23 são portugueses, dois guineenses, dois russos, dois cabo-verdianos, um francês e um santomense (Figura 2). Esta composição evidencia uma predominância de jogadores portugueses, representando cerca de 74% do total, o que indica uma forte base nacional. A diversidade de nacionalidades inclui jogadores de seis países distintos. Além da maioria portuguesa, há uma representação significativa de guineenses, russos e cabo-verdianos. A inclusão de um jogador francês e de um santomense também contribui para a variedade cultural e futebolística do plantel.

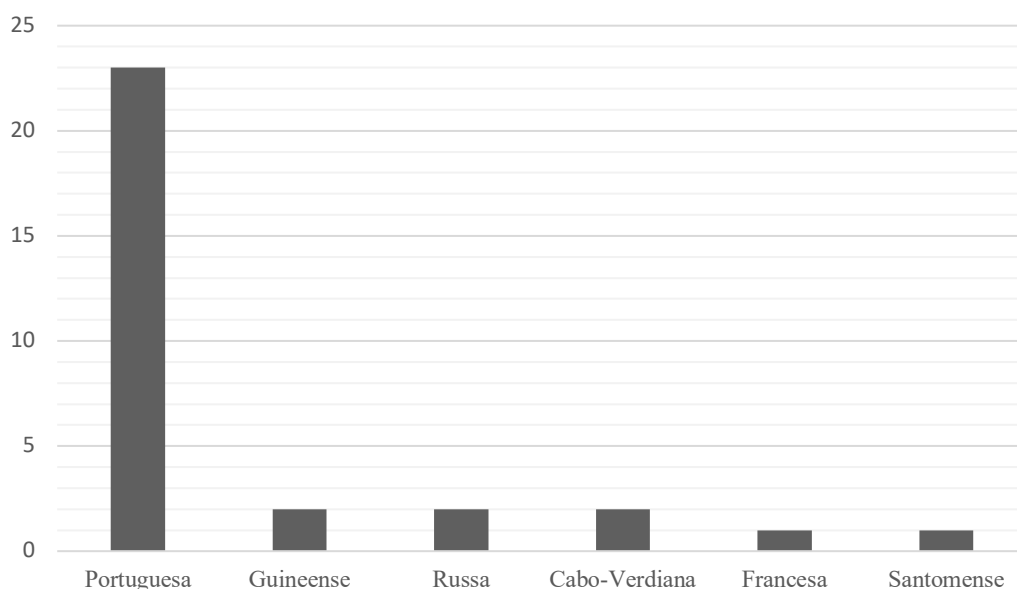
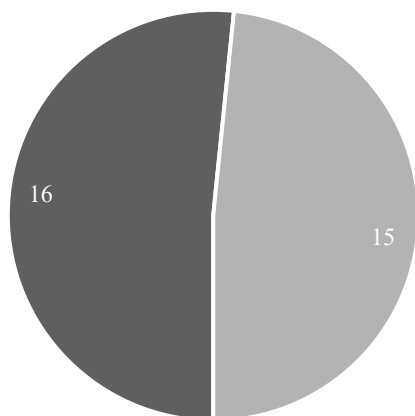


Figura 2 – Nacionalidades do plantel SCP Sub-16 2022/2023.

Um aspeto relevante é que 16 dos 31 jogadores residem na academia, o que demonstra o compromisso do SCP na formação de jogadores, independentemente da sua nacionalidade (Figura 3). Este número representa mais de 50% dos jogadores deste escalão, sublinhando a aposta contínua na formação interna.

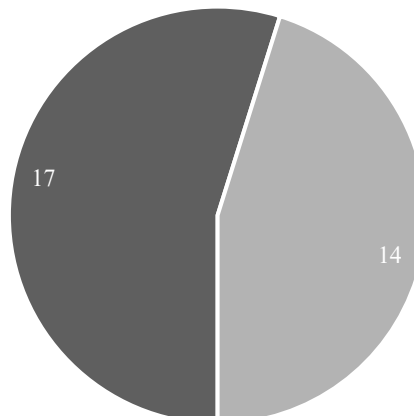
No que toca à lateralidade, 14 dos 31 jogadores são esquerdinos, constituindo cerca de 48% do plantel, enquanto os restantes 17 jogadores são destros (Figura 4). Esta

distribuição é bastante equilibrada, o que proporciona diversas opções táticas e estratégicas, tanto para posições defensivas como ofensivas no campo.



■ Residentes ■ Não Residentes

Figura 3 – Residentes ACR do plantel SCP Sub-16 2022/2023.



■ Destros ■ Esquerdinos

Figura 4 – Lateralidade do plantel SCP Sub-16 2022/2023.

É de frisar que todos os jogadores que ingressam o plantel foram chamados a treinos e/ou jogos do escalão superior (Sub-17, Campeonato Nacional, I divisão), tendo, por vezes, alguns deles terem ingressado dois ou mais escalões acima. Da lista de 31 jogadores integrantes do plantel, apenas dois são “Sub-15” (nascidos em 2008), sendo os restantes 29 “Sub-16” (nascidos em 2007).

b) Casa Pia Atlético Clube:

Nesta instituição histórica e centenária, através do plantel de Sub-15, tive oportunidade de experienciar o processo de treino e competição com alguns atletas luso-africanos (Tabela 2). Estes, destacam-se pela sua simplicidade, humildade e paixão com que vivem o jogo, encarando-o não só como a “escapatória” para a realidade difícil que enfrentam no quotidiano, mas também como a oportunidade/propósito para “virar o jogo” no que respeita o seu enquadramento socioeconómico. Dois deles praticam o Islamismo e os restantes jogadores são todos Cristãos. Esta foi uma experiência única pois foi possível aprender um pouco do que é o Islamismo, através de dois atletas que se demonstraram disponíveis para partilhar com o restante “seio familiar” – que sentem que é o plantel – momentos religiosos privados e de máximo respeito e responsabilidade.

Mais concretamente falo dos momentos de reza, durante o Ramadão, onde os atletas levaram os seus “*Seccade*” – tapetes religiosos muçulmanos – e oravam no balneário antes, durante e/ou após os jogos. Houve inclusive um momento que vou guardar para sempre na memória: aquando num torneio, na paragem da Páscoa, em Marinhais, os dois atletas estavam em período de Ramadão e não podiam comer ou beber água antes do sol se por; tendo de rezar após esse momento. Qual não é a minha surpresa quando um dos atletas cristãos, entre pausas dos nossos jogos, pergunta: “Vais rezar ao quê? Ensina-me?” E o atleta de 15 anos responde: “Se demonstrarem respeito, ensino à equipa toda.” E assim foi. Quando dei por mim, estávamos 19 pessoas ajoelhadas no campo, bem no centro do meio-campo, liderados por um dos capitães de equipa, precisamente o tal atleta de 15 anos, que nos ia traduzindo as suas preces à medida que as repetíamos depois dele. Este momento de equipa coletivo não tem preço, e acredito que tenha sido importante para o espírito de família que se fez sentir até ao fim da temporada.

O plantel caracteriza-se também por ser dispar do ponto de vista socioeconómico, uma vez que existiam atletas com grande poder financeiro, vindos de meios e contexto de alta sociedade; enquanto outra parte, e esta a grande maioria, proveniente de contextos completamente opostos, onde por vezes a fome ainda é uma realidade. Regra geral o conjunto complementou-se bem, aproveitando para fortalecer laços de amizade, companheirismo e entreaajuda em situações de solidariedade, dentro e fora do campo.

Tabela 2 – Plantel CPAC Sub-15 2022/2023.

ID Jogador	Posição	Ano Nascimento	Nacionalidade	Pé Dominante
GR1	Guarda-Redes	2009	Portuguesa	Direito
GR2	Guarda-Redes	2009	Portuguesa	Direito
GR3	Guarda-Redes	2009	Portuguesa	Direito
D1	Ala Direito	2009	Angolana	Direito
D2	Ala Direito	2009	Portuguesa	Direito
D3	Defesa Central	2009	Portuguesa	Direito
D4	Defesa Central	2009	Portuguesa	Direito
D5	Defesa Central	2009	Russa	Esquerdo
D6	Defesa Central	2009	Portuguesa	Direito
D7	Defesa Central	2009	Portuguesa	Esquerdo
D8	Defesa Central	2009	Portuguesa	Direito
D9	Defesa Central	2009	Portuguesa	Direito

Tabela 2 continua na próxima página.

Continuação da Tabela 2.

D10	Ala Direito	2009	Portuguesa	Direito
D11	Ala Esquerdo	2009	Portuguesa	Esquerdo
D12	Ala Esquerdo	2009	Portuguesa	Direito
M1	Médio Centro	2009	Portuguesa	Direito
M2	Médio Centro	2009	Portuguesa	Direito
M3	Médio Centro	2009	Portuguesa	Direito
M4	Médio Centro	2009	Portuguesa	Direito
M5	Médio Centro	2009	Guineense	Direito
M6	Médio Centro	2009	Brasileira	Direito
A1	Avançado Direito	2009	Portuguesa	Esquerdo
A2	Avançado Direito	2009	Cabo-Verdiana	Esquerdo
A3	Avançado Direito	2009	Santomense	Direito
A4	Avançado Direito	2009	Cabo-Verdiana	Direito
A5	Avançado Esquerdo	2009	Portuguesa	Direito
A6	Avançado Centro	2009	Brasileira	Direito
A7	Avançado Centro	2009	Brasileira	Direito
A8	Avançado Direito	2009	Portuguesa	Esquerdo

O plantel é composto por 29 jogadores, dos quais 20 são portugueses, 3 brasileiros, dois cabo-verdianos, um guineense, um russo, um angolano e um santomense (Figura 5). Esta composição revela uma forte presença de jogadores portugueses, representando aproximadamente 69% do total, o que sugere uma estratégia de recrutamento focada no mercado doméstico. Ainda assim, há uma diversidade de nacionalidades no plantel, com jogadores de sete países diferentes. Para além dos portugueses, destaca-se a presença de brasileiros, que constituem cerca de 10% do plantel. Adicional e complementarmente aos jogadores brasileiros, os jogadores de Cabo Verde, Guiné-Bissau, Angola e São Tomé e Príncipe reforçam a presença de países lusófonos, o que facilita a comunicação e a integração na equipa, dada a partilha da língua portuguesa.

No que diz respeito à lateralidade, apenas seis dos 29 jogadores são esquerdinos, o que corresponde a cerca de 20% do total, enquanto os restantes 23 jogadores são destros (Figura 6). Esta distribuição é comum em muitas equipas de futebol, onde a maioria dos jogadores tende a ser destra. A presença de esquerdinos, embora em menor número, é crucial para determinadas posições no campo ou, por exemplo, nalgumas estratégias minuciosas na cobrança de determinadas bolas paradas, permitindo uma maior versatilidade tática.

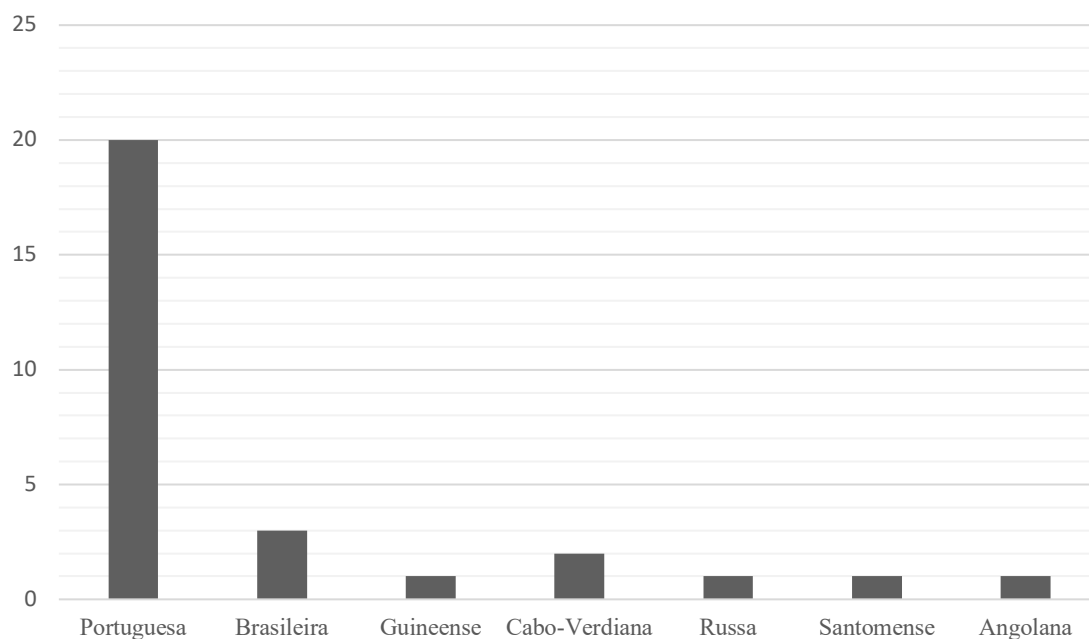


Figura 5 – Nacionalidades do plantel CPAC Sub-15 2022/2023.

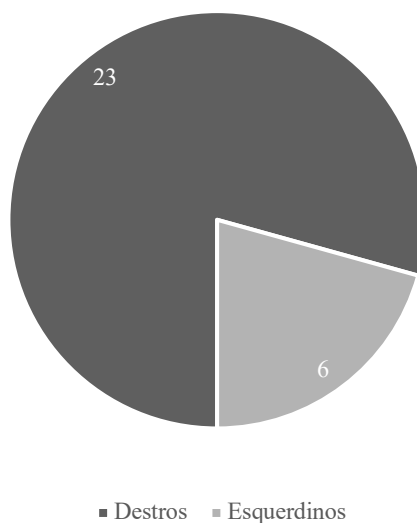


Figura 6 – Lateralidade do plantel CPAC Sub-15 2022/2023.

1.5. Caracterização da equipa técnica

a) Sporting Clube de Portugal:

Conforme indica a Tabela 3, a ET dos Sub-16 do SCP é composta por uma série de profissionais com funções bem definidas, essenciais para o desenvolvimento e sucesso coletivo e individual da equipa. O treinador principal (TP) lidera o processo, apoiado por

treinadores-adjuntos (TA) e especialistas em diversas áreas como a preparação física, treino específico de guarda-redes, e análise de jogos.

Tabela 3 – Equipa técnica Sub-16 SCP, cargos e respetivas funções.

Cargo	Funções
Treinador Principal (TP)	- Liderança de todo o processo de trabalho; - Principal interveniente no processo de treino; - Responsável pelas palestras pré/pós treino/jogo; - Responsável máximo pelas decisões; - Figura principal em reuniões com a estrutura técnica.
Treinador-Adjunto Principal	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Principal responsável do estudo dos esquemas táticos; - Responsável por parte do aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição.
Treinador-Adjunto (TA)	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Responsável por parte do aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição.
Treinador de Guarda-Redes	- Participar no processo de planificação do treino; - Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de guarda-redes; - Realizar o controlo de treino e jogo do guarda-redes; - Operacionalizar o aquecimento de jogo do guarda-redes; - Realizar avaliações periódicas dos guarda-redes.
Treinador-Adjunto Estagiário (TAE)	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Auxiliar no aquecimento de jogo; - Gravar os jogos da equipa; - Estar em comunicação com o Treinador-Adjunto em dia de jogo.
Preparador Físico	- Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino das capacidades físicas; - Realizar o levantamento da condição dos atletas pré-treino; - Distribuir os GPS; - Retirar a PSE no fim do treino; - Realizar o relatório pós-treino com as métricas do GPS; - Estar presente nos momentos de sessões no ginásio ou compensatórios; - Responsável por parte do aquecimento de jogo e pelo aquecimento dos atletas durante o mesmo.

Tendo sido enquadrado enquanto TAE, era responsável por um trabalho dual, dividindo entre ET e gabinete de observação e análise (GOA). O mesmo será descrito em pormenor no Capítulo II.

Associado ao trabalho da ET, está toda uma equipa complementar envolvida no processo de trabalho de uma equipa de futebol, com tarefas e funções essenciais para o

desenvolvimento e sucesso coletivo e individual da equipa (Tabela 4), composta por fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, entre outros, assegurando o bem-estar e a máxima performance dos atletas, cuidando de aspetos logísticos, físicos, técnicos e mentais.

Tabela 4 – Equipa complementar Sub-16 SCP, cargos e respetivas funções.

Cargo	Funções
Fisioterapeuta	- Responsável por todo o cuidado médico nos dias de jogo; - Responsável alimentação, suplementação e hidratação nos dias de jogo; - Ter conhecimento das ocorrências clínicas durante a semana.
Team Manager	- Ser o elo de ligação com todos atletas sobre assuntos logísticos; - Elaboração da folha de planeamento anual e microciclo; - Responsável pelo processo com os árbitros e delegados nos dias de jogo. Responsável pela realização das substituições da equipa.
Psicólogos	- Realizar avaliações aos atletas no âmbito da sua área; - Apresentar à equipa técnica as conclusões dos momentos de avaliação; - Ser o elo de ligação com a escola; - Planificação de atividades de Team Building.
Treinador de Técnica Individual	- Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de desenvolvimento das capacidades técnicas individuais nos dois treinos semanais.
Nutricionista	- Responsável pela avaliação composição corporal dos atletas; - Realizar o relatório das suas avaliações; - Responsável pela seleção da ementa de refeições em estágios.
Técnicos de Equipamento	- Responsável pela manutenção dos equipamentos de treino, jogo, coletes, marcas e bolas; - Distribuição dos equipamentos de treino e jogo aos atletas e treinadores.

b) Casa Pia Atlético Clube:

Conforme indicado na Tabela 5, a ET dos Sub-15 do CPAC é composta por seis elementos com funções específicas que garantem a organização e eficiência do trabalho diário. O TP lidera o processo de treino e decisões, apoiado por dois TA que partilham responsabilidades na planificação e execução dos treinos, além de observarem a equipa em competição. O TGR foca-se no desenvolvimento dos guarda-redes, enquanto o TAE apoia nas tarefas de treino e análise dos jogos. O PF é responsável pela condição física dos atletas e pela análise das métricas de desempenho.

Tabela 5 – Equipa técnica Sub-15 CPAC, cargos e respetivas funções.

Cargo	Funções
Treinador Principal (TP)	- Liderança de todo o processo de trabalho; - Principal interveniente no processo de treino; - Responsável pelas palestras pré/pós treino/jogo; - Responsável máximo pelas decisões; - Figura principal em reuniões com a estrutura técnica.
Treinador-Adjunto (TA)	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Principal responsável do estudo dos esquemas táticos; - Responsável por parte do aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição.
Treinador-Adjunto (TA)	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Responsável por parte do aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição.
Treinador de Guarda-Redes (TGR)	- Participar no processo de planificação do treino; - Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de guarda-redes; - Realizar o controlo de treino e jogo do guarda-redes; - Operacionalizar o aquecimento de jogo do guarda-redes; - Realizar avaliações periódicas dos guarda-redes.
Treinador-Adjunto Estagiário (TAE)	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir durante o processo de treino; - Auxiliar no aquecimento de jogo; - Gravar os jogos da equipa; - Estar em comunicação com o Treinador-Adjunto em dia de jogo.
Preparador Físico (PF)	- Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino das capacidades físicas; - Realizar o levantamento da condição dos atletas pré-treino; - Distribuir os GPS; - Retirar a PSE no fim do treino; - Realizar o relatório pós-treino com as métricas do GPS; - Estar presente nos momentos de sessões no ginásio ou compensatórios; - Responsável por parte do aquecimento de jogo e pelo aquecimento dos atletas durante o mesmo.

Neste grupo de trabalho também desempenhei as funções de TAE. Trabalhei em conjunto e a tempo integral com a ET. Esta condição, tornou a abordagem ao estágio diferente do que acontecia no cenário anterior. Esta análise será efetuada, em pormenor, no Capítulo II.

No CPAC, a equipa suplementar (Tabela 6) inclui o Coordenador, que gere a logística de todos os escalões de formação. Em dias de jogo exercia, também, funções de delegado ao jogo para a nossa equipa, estabelecendo assim a comunicação com os árbitros e delegados das outras equipas. O Fisioterapeuta, tinha à sua responsabilidade os assuntos clínicos dos jogadores. Os Técnicos de Equipamento, garantem a manutenção e distribuição dos materiais necessários para o treino e jogos. Esta estrutura coesa e bem definida é crucial para o desenvolvimento e sucesso da equipa.

Tabela 6 – Equipa suplementar Sub-15 CPAC, cargos e respetivas funções.

Cargo	Funções
Coordenador	- Ser o elo de ligação com todos atletas sobre assuntos logísticos; - Elaboração da folha de planeamento anual e microciclo; - Responsável pelo processo com os árbitros e delegados nos dias de jogo. Responsável pela realização das substituições da equipa;
Fisioterapeuta	- Responsável por todo o cuidado médico nos dias de jogo; - Responsável alimentação, suplementação e hidratação nos dias de jogo; - Ter conhecimento das ocorrências clínicas durante a semana;
Técnicos de Equipamento	- Responsável pela manutenção dos equipamentos de treino, jogo, coletes, marcas e bolas; - Distribuição dos equipamentos de treino e jogo aos atletas e treinadores;

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

2.1. Função e tarefas do treinador/analista estagiário

Enquanto membro da ET, o TAE desempenha as funções de TA e analista. Estas funções podem ser subdivididas em quatro momentos fundamentais: Jogo; Observação e análise; Semana de treino; e, com o aproximar do final da temporada, inicia-se a preparação da seguinte, desempenhando o TAE também funções na área de *Scouting* e Recrutamento.

2.1.1. Dia de jogo

Em dia de jogo, as funções são divididas em quatro fases: pré-jogo, aquecimento, jogo e pós-jogo:

Pré-jogo – O período que vai desde a última refeição, antes do jogo, até à saída para o aquecimento. No contexto a) SCP, a concentração era feita sempre na ACR, por volta das 07h00. Cada um dos elementos era livre de ir tomar o pequeno-almoço no refeitório da ACR para, de seguida, começar o trabalho. No contexto b) CPAC, a concentração era feita no Estádio Pina Manique, onde todos juntos tomávamos o pequeno-almoço, por volta das 08h20.

Em ambos os contextos, o TAE foi responsável por levar e montar todo o material de filmagem do jogo, bem como do aquecimento. Posteriormente, este deve explicar detalhadamente as posições dos jogadores nos esquemas táticos, que são afixados pelo mesmo numa das paredes do balneário. Nesta fase prévia ao jogo, tem liberdade de alertar individualmente determinados jogadores para eventuais perigos adversários, sejam individuais ou coletivos. Para isso deve basear-se no seu trabalho antecipado de observação e análise em características dos jogadores adversários, movimentações padrão e pontos fracos a explorar. Estas amostras são feitas a pedido dos jogadores ou conforme considerado pertinente pela equipa técnica.

Aquecimento – Fase onde o TAE teve liberdade para intervir, em ambos os contextos, coordenando a saída dos balneários de acordo com os horários rígidos das competições. No aquecimento propriamente dito, os exercícios eram muito semelhantes entre as duas equipas, uma vez que o TP do CPAC já foi, outrora, TAE do TP do SCP. Assim, as tarefas do TAE eram idênticas para ambos os cenários, em que competia: (i) ajudar nos exercícios iniciais de mobilidade e passe, fornecendo feedback; (ii) recolher e repor bolas durante os exercícios de manutenção e posse, estando ao mesmo tempo encarregue de orientar e dar instruções à equipa sem bola; (iii) coordenar ainda o exercício final de finalização, colocando a bola em zonas específicas para promover movimentos e situações conforme o modelo de jogo adotado sugere.

Jogo – Parâmetro onde mais se diferenciaram os cenários de trabalho entre as instituições de acolhimento do estágio.

No contexto a) SCP, o TAE promove ligação entre o local de gravação do jogo (regra geral num sítio com altura considerável, que permite ter um prisma diferente do jogo) e o banco de suplentes, comunicando com um dos TA por meios digitais, como o telemóvel. Estes debatem as várias ocorrências do jogo, aproveitando o TAE a sua posição elevada para ter uma visão tática privilegiada. Ao mesmo tempo, realiza a gravação do jogo e seleciona excertos de vídeo em tempo real, com o auxílio de um elemento do GOA, enviando os cliques em “live” para um dispositivo digital no banco de suplentes, mais concretamente um “iPad”. Estes cliques são enviados a pedido de algum dos TA, para que possam visualizar o que acabou de acontecer no campo, ajudando a corrigir posicionamentos desalinhados com a estratégia ou a identificar soluções para os constrangimentos que surgem. Esses excertos de jogo ajudam na tomada de decisão na hora e, posteriormente, são organizados para serem mostrados aos jogadores, seja durante o intervalo, seja num momento depois do jogo. O TAE oferece um grande apoio nesta tarefa. O uso do suporte de vídeo revelou-se crucial para aumentar a compreensão dos jogadores sobre as informações e os espaços a explorar.

No contexto b) CPAC, o TAE assegura que as condições de filmagem são preparadas e estão operacionais e depois participa no jogo a partir do banco de suplentes. Tais condições são possíveis uma vez que o clube teve acesso a uma câmara “*VEO*” (i.e., câmara que acompanha automaticamente a bola, sem ser necessário qualquer tipo de assistência humana). Nas últimas duas décadas a tecnologia de vídeo veio mudar completamente o processo de análise de jogo (Brümmer, 2019) e a habitual análise da dimensão técnica, tática, física (Carling et al., 2009) tem-se estendido para vertente psicológica em questões como a antecipação ou a tomada de decisão (Carling et al., 2007). Nestas vertente o TAE tinha liberdade para intervir diretamente no jogo, oferecendo feedback, debatendo e trocando ideias com os outros TA, e assumindo o controlo total nos momentos de bola parada.

Foi importante para o crescimento e para aprendizagem do TAE, enquanto aspirante a futuro profissional do Futebol, vivenciar o jogo de diferentes prismas e perspetivas. De um ponto de vista mais alto temos uma melhor perceção dos espaços e estamos mais distantes do “calor do jogo”, podendo ajudar-nos a manter a frieza para pensar em como ajudar a equipa. Por outro lado, numa posição mais afastada do campo, não é possível perceber as “ondas de energia” dos jogadores. A partir do banco de suplentes é possível transmitir *feedbacks*, que possam ajudar um jogador e/ou de uma equipa. Essa vertente psicológica do jogo é algo que me tem cativado e que perspetivo que terá cada vez mais peso no Futebol atual.

Pós-jogo – Nesta fase posterior ao jogo, as funções do TAE incluem continuar a análise do desempenho e a preparação de *feedback* para os jogadores, assegurando que a equipa tenha toda a informação necessária para melhorar e preparar-se para os próximos desafios. Estas tarefas, um pouco à semelhança do que acontecia com as tarefas do aquecimento, eram idênticas para ambos os contextos. O TAE foi responsável por gravar todo e qualquer trabalho complementar realizado depois do jogo, pelo PF e/ou qualquer outro elemento da ET, com os jogadores. Após a coleta de todas as imagens, o TAE segue para a fase de Observação e análise.

2.1.2. Observação e análise

As tarefas de observação e análise, quer do adversário, quer da própria equipa, são realizadas principalmente no início do microciclo ou no final do anterior, permitindo que as informações sejam disponibilizadas e apresentadas para toda a ET o mais cedo possível, fornecendo algum tempo para discussão. O papel que a análise de jogo tem vindo a desempenhar tanto no treino como em competição, têm tendência a aumentar exponencialmente a cada época que passa (Carling et al., 2009). Estas tarefas podem ser divididas em quatro fases principais:

- (i) **Observação direta** – refere-se à observação feita no campo, em tempo real. A observação, no que à observação do adversário diz respeito, está condicionada ao calendário da equipa adversária e à programação dos treinos e jogos da nossa equipa, e nem sempre pode ser realizada. No entanto, para efeitos de análise à própria equipa, é sempre possível, uma vez que, à partida, estaremos sempre presentes nos treinos e jogos da mesma. Este tipo de observação permite ao treinador captar não só dados estatísticos e filmagens, mas também uma série comportamentos identificáveis em tempo real. Por exemplo, como o banco de suplentes reage em situações de vantagem ou desvantagem, a concentração competitiva da equipa, ou a atmosfera criada pelos adeptos. Além disso, aspetos como o controlo da profundidade e/ou das referências, ou ainda a largura e/ou altura do bloco (defensivo) são mais difíceis de observar apenas através de filmagens, uma vez que as imagens disponíveis raramente captam a totalidade de comprimento do campo.
- (ii) **Observação digital e levantamento de dados** – a observação digital e levantamento de dados são realizados em conjunto com os treinadores-adjuntos. Para a observação do adversário, no SCP, este processo envolve assistir os últimos quatro jogos realizados, cortar e subdividi-los por momentos, e analisar todos os esquemas táticos utilizados durante a temporada. No CPAC observava-se apenas o jogo realizado da 1.^a volta do campeonato contra a nossa equipa, uma vez que não dispúnhamos de mais jogos gravados.

Em ambos os contextos, após observar e catalogar ideias-chave de todos os momentos do jogo, há uma discussão para elaborar um documento final que compile todas as informações. Este documento será a base para a criação dos vídeos finais, que serão editados e apresentados à equipa (jogadores). No que à análise da própria equipa diz respeito, e para ambos os cenários, o processo passa por rever, cortar e subdividir o último jogo, catalogando todos os momentos de jogo, para numa fase posterior escolher as imagens mais nítidas e exemplares daquilo que de bem e de mal a nossa equipa fez. À semelhança do processo anterior, será elaborado um documento final, regra geral em formato de vídeo, que compila as melhores imagens para apresentar ao à equipa.

- (iii) **Edição de vídeo** – A terceira etapa é a edição dos vídeos produzidos pelos TA e pelo TAE. Relativamente ao adversário, esta edição destaca os pontos-chave do mesmo, nos momentos de organização e transição do jogo, assim como os jogadores mais influentes em cada um desses momentos, seja pela sua capacidade de decisão, desequilíbrio ou por movimentos característicos.

No que à própria equipa diz respeito, esta edição serve essencialmente para os jogadores compreenderem melhor os aspetos positivos e de melhoria, do seu desempenho. O que pode ser corrigido em determinado momento e onde podemos melhorar em determinada situação. Nos esquemas táticos, o estagiário tinha liberdade em ambos os clubes para acrescentar informações às previamente identificadas. Enquanto no SCP o TAE era responsável somente pela edição final dos vídeos, levando trabalho para o GOA, onde editava com animações os vídeos, para evidenciar o que o TA apresentaria posteriormente ao plantel; no CPAC os vídeos eram não só editados pelo TAE como também construídos, separados por todos os momentos de jogo e legendados. Este foi um dos parâmetros onde sinto que cresci mais como treinador e agente do mundo do Futebol, realizando atualmente trabalhos de edição, animação e análise de vídeo, com grafismos e *layouts* modernos e subtis,

capazes de captar e reter a atenção de quem está a ver e a ouvir, bem como de facilitar a sua compreensão e assimilação.

- (iv) **Preparação e Apresentação dos Conteúdos** – Por último, preparam-se e apresentam-se os vídeos compilados em apresentações *PowerPoint*, no dia a definir pela ET, tendo em consideração as mais variáveis razões, como os dias de treino, dia de competição, disponibilidade do clube e meio para a apresentação.

Nos contextos experienciados pelo TAE no seio das duas ET, entendia-se por “MD” (*Match day*) como sendo o dia de competição/jogo, sendo toda a semana de trabalho regida em função desse dia, e sendo os números apresentados de seguida a “MD” como o dia antecedente (caso tenha o sinal menos), ou o dia consequente (caso tenha o sinal mais), referentes ao dia do jogo. Exemplo: para um jogo disputado a um domingo, entende-se por “MD (-2)” como sendo o dia de sexta-feira, “MD (-1)” o dia de sábado, “MD (0)” domingo, “MD (+1)” segunda-feira, e por aí adiante. Para ambos os prisms, e uma vez que o dia de competição era para ambos ao domingo, folgando também ambas equipas à segunda-feira, a semana de trabalho para os jogadores começava à terça-feira, podendo este ser considerado em simultâneo como o “MD (+2)” face ao jogo passado e o “MD (-5)” face ao jogo seguinte.

No caso dos Sub-16 do SCP o vídeo da própria equipa era mostrado no MD (+2), uma vez que é referente ao jogo passado, e o do adversário no MD (-4), uma vez sendo referente ao próximo jogo; no caso dos Sub-15 do CPAC, o vídeo da própria equipa era apresentado no mesmo dia do vídeo do adversário, geralmente no MD (+2), como forma de iniciar a semana, abordando aspetos positivos e negativos alusivos ao jogo passado, e iniciando o foco no adversário do jogo seguinte.

No contexto a) SCP, o TAE nunca teve oportunidade de estar na Sala de Formação, onde os vídeos eram demonstrados à equipa, sendo estes apresentados pelos TA. No contexto b) CPAC, o TAE era responsável pela apresentação do vídeo do adversário, ficando no final aberto a dúvidas que os jogadores quisessem questionar.

2.1.3. Semana de treino

a) Sporting Clube de Portugal

Durante a experiência no SCP as minhas funções subdividiam-se entre “ET” e “GOA”. O dia de trabalho iniciava diariamente, de terça a sexta-feira, às 09h30 na ACR. Na sala de treinadores das equipas de formação, reuníamos enquanto ET, cada um com o seu computador portátil, à medida que se trabalhava nas tarefas supra referenciadas. No caso do TAE, as tarefas incidiam em grande parte no GOA, onde, numa fase inicial da semana, eram realizadas análises micro e macro do jogo anterior. Este processo começa logo após o término do último jogo. Nesse sentido, o objetivo é fechar o microciclo anterior antes de iniciar o próximo, tendo reunidas todas as informações, dados e números importantes acerca da própria equipa, permitindo-nos depois, enquanto ET, discutir os pontos fortes e fracos, preparando o próximo microciclo, corrigindo as lacunas e aprimorando ideias sempre em função do adversário.

Após o término da tarefa anterior, é realizada uma análise profunda do adversário, um processo metódico e complexo até à versão final do relatório apresentado ao TP e, posteriormente, aos jogadores. Esta é realizada com um microciclo de avanço em relação ao jogo do fim-de-semana mais próximo, e consiste na observação dos últimos quatro jogos do adversário, cortando cada um pelos momentos do jogo. Seguidamente são identificados alguns comportamentos “padrão” das equipas em análise e, em conjunto com a restante ET, são sugeridas estratégias para neutralizar o adversário em função daquilo que este faz. Pretende-se, assim, detetar padrões a partir das ações de jogo mais representativas de cada equipa, com o objetivo de perceber os fatores que afetam o binómio ataque/defesa (Ramos, 2009).

No que ao processo de treino diz respeito, as funções do TAE eram filmar todos os momentos dentro de campo, desde a entrada do primeiro jogador até à saída do último, garantir que o campo e as balizas estão montados antes dos jogadores chegarem, e informatizar as unidades de treino (UT) após o treino. As UT eram filmadas sempre a partir da torre de observação, localizada sensivelmente a meio do campo n.º 6 da ACR, onde foram realizados a grande maioria dos treinos. Aquando da realização do treino no campo n.º 5, o mesmo era filmado através da torre de observação dos campos n.º 2, 3 e 4, ou a partir da parte lateral da bancada do Estádio Aurélio Pereira. Num momento anterior

ao treino, era responsável pela montagem do mesmo, responsável pela contagem do número de bolas, bem como pela colocação das balizas. Durante o treino, o TAE podia ser chamado espontaneamente para auxiliar em alguns exercícios, recolhendo e juntando bolas, para que a intensidade não extrviasse e fosse sempre constante. Sempre que assim é requisitado, o TAE deve garantir primeiro que as câmaras ficam ligadas e a captar os espaços de exercício.

b) Casa Pia Atlético Clube

No clube de Pina Manique as minhas tarefas foram muito voltadas para o seio de uma ET. Em contrário do que tivera acontecido no contexto a) SCP, onde a ET era muito reservada e raramente partilhava informações com o TAE, no contexto b) CPAC, o TAE integrou de imediato o núcleo da ET, fazendo parte de todas as decisões e tendo sempre uma voz ativa dentro do grupo. As tarefas incidiam no planeamento do microciclo, juntamente com a restante ET, logo após o término do último jogo. No primeiro dia do microciclo eram apresentados aos jogadores os vídeos de análise (própria equipa e adversário). O TAE era responsável somente pelo vídeo do adversário, o qual era trabalhado e realizado sempre com um microciclo de avanço face à equipa adversária do próximo fim-de-semana.

Em contrabalanço à redução das tarefas de observação e análise, as responsabilidades em treino e em campo foram acrescidas face ao contexto a) SCP. No CPAC, o TAE, tinha como responsabilidades: pensar, executar e liderar exercícios, tendo total liberdade para corrigir e ir dando feedback sempre que considerasse pertinente; questionar, interrogar e sugerir alterações aos mesmos; conferenciar com a restante ET sobre determinado momento de treino ou jogo; ouvir, conversar, discutir e debater com os jogadores, em formato de reuniões individuais, tentando o recurso a conteúdos multimédia (vídeos e imagens) para corrigir, aprimorar ou evidenciar determinado gesto e/ou movimento, individual ou coletivo.

Os treinos no escalão em questão não eram gravados, uma vez que o TP, face aos recursos disponíveis (materiais e humanos) e em função do contexto de competição em consideração (campeonato distrital), entendeu que não se justificava. Acrescentando ainda que, visto que ninguém na ET era ainda profissional nas tarefas que desempenha no clube, sobra pouco tempo para dedicar à equipa, quando este é conjugado com outra atividade profissional (como acontecia com todos os elementos da ET). Assim, do ponto

de vista do TP, que deve estar em concordância com a restante ET, é preferível definir prioridades e determinar quais as tarefas essenciais para fazer “o barco” andar. Nesse sentido, a qualidade foi priorizada à quantidade, sendo exigido a cada elemento da ET o máximo rigor e empenho em cada tarefa, especialmente nas mais pequenas.

2.1.4. *Scouting* e recrutamento

Na parte final da época desportiva, no contexto que à data incorporava, o CPAC, foi-me proposto, enquanto TAE, que desempenhasse um papel no processo de *scouting*, estando diretamente envolvido na identificação e seleção de jogadores que, de acordo com observações (diretas ou através de vídeo) e informações recolhidas, se enquadrassem no perfil desejado pelo clube e pela ET.

São vários os trabalhos técnico-científicos dedicados à identificação e desenvolvimento de talento (Williams et al., 2020), seja através de revisões sistemáticas (Sarmiento et al., 2018), revisões narrativas (Baker et al., 2019) ou livros (Collins & MacNamara, 2017). Neste sentido, a identificação de talento pela observação e análise individual dos jogadores é considerada uma das perspetivas associadas ao *Scouting* (Mendes, 2016).

Com base na literatura e experiência vivida, considero que, para estas categorias de formação, é fulcral criar uma base de dados de jogadores que se encaixem no modelo de atleta pretendido. Considerando o contexto social dos jogadores, o conhecimento da realidade interna do clube e as condições de transporte e deslocação, foi por mim organizada uma base de dados por ordem de prioridade.

É importante salientar que as funções do TAE se centravam principalmente na identificação de talento, sendo a seleção final responsabilidade do TP, privilegiando sempre o potencial em detrimento do rendimento, uma vez que o contexto apresentado fora de Futebol de formação. Enquanto TAE senti-me significativo no processo de *scouting*, ajudando a identificar e selecionar jogadores que pudessem contribuir significativamente para a equipa no ano seguinte.

Sendo esta uma tarefa a desempenhar na última parte da época, apenas foi possível experienciá-la através do CPAC – sendo enriquecedora no sentido de preparação e planeamento de uma época desportiva. Após um trabalho árduo de observação e gravação de jogos, abordámos alguns jogadores para realizarem semanas de treino à experiência.

Fomos selecionando alguns jogadores, moldando para as posições que eventualmente poderíamos precisar ao longo da próxima época desportiva e dispensando outros.

No SCP acredito que não iria ter qualquer papel na preparação da próxima época, não só porque o SCP aposta em grande maioria na continuidade dos seus jogadores, promovendo o desenvolvimento de de cada atleta; como também porque nunca tivera abertura da restante ET para outros assuntos; mas fundamentalmente porque o clube dispõe de vários gabinetes próprios para este efeito.

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivos institucionais

A oportunidade de estagiar na equipa de Sub-16 do SCP surgiu num momento significativo para mim, representando a continuidade natural do meu percurso formativo. Após duas épocas completas no contexto de formação em Futebol de 7, o passo seguinte era ingressar nos campeonatos de Futebol de 11, no contexto mais próximo possível do Futebol profissional. A oportunidade oferecida foi percebida como irresistível, proporcionando-me a chance de ganhar experiência competitiva a nível nacional e numa das academias de Futebol mais prestigiadas do mundo. Para o correto enquadramento dos objetivos pessoais enquanto TAE, já apresentados, importa situar os objetivos institucionais e outros que mais especificamente se definiram para os diferentes grupos de trabalho.

a) Sporting Clube de Portugal

O SCP dedica grande parte dos seus esforços ao desenvolvimento da formação do clube. O principal objetivo é preparar jogadores e equipas dos escalões de formação para servir a equipa principal.

O desenvolvimento dos jogadores no SCP foca-se em vários aspetos essenciais. Primeiramente, é fundamental formar jogadores com um conhecimento tático aprofundado e habilidades técnicas avançadas, tanto em momentos ofensivos quanto defensivos. Os jogadores são capacitados para compreender e aplicar estratégias coletivas, assegurando uma ocupação coerente do espaço de acordo com o modelo de jogo do clube, devendo demonstrar a identidade do SCP em todas as fases do jogo.

A formação abrange o desenvolvimento das capacidades físicas, visando criar atletas com um alto nível atletismo. A competitividade psicológica é igualmente importante, com o objetivo de desenvolver jogadores resilientes e competitivos, baseados em valores como superação, disciplina, compromisso, ambição e espírito de equipa. O clube promove um progresso constante, incentivando habilidades que permitam aos jogadores competir em escalões superiores.

Finalmente, os jogadores são ensinados a honrar e respeitar os valores do SCP e o seu lema, refletindo esses princípios em todas as suas ações dentro e fora de campo.

Nos Sub-16, os objetivos desportivos incluíam a qualificação para a fase de campeão na primeira fase e, posteriormente, alcançar a melhor classificação possível na segunda fase. Não obstante da importância que é formar a ganhar, o foco principal é o desenvolvimento individual dos jogadores, garantindo que estejam prontos para serem chamados à equipa principal e responder positivamente.

Através destes objetivos e estratégias, o SCP prepara não só os seus jogadores para os desafios imediatos, mas também investe no seu crescimento a longo prazo, garantindo que cada jogador tenha as melhores condições e ambiente possível para se desenvolver, visando, eventualmente, integrar a equipa principal.

b) Casa Pia Atlético Clube

Embora haja menos investimento na formação do que no Futebol profissional, a direção mantém um nível de exigência altíssimo para garantir o melhor desempenho de cada equipa, jogador e treinador.

O CPAC tem como missão formar jovens jogadores com valores e qualidade, promovendo a prática desportiva do Futebol. O objetivo é criar uma identidade ‘casapiana’ nos jogadores e desenvolver uma mentalidade vitoriosa, preparando-os para integrar a equipa sénior. A visão do clube é ser uma referência regional e nacional na formação de Futebol.

Os valores do clube incluem compromisso, dedicação, paixão pelo jogo, competência, fair-play, comunicação transparente, confiança no processo, priorização do coletivo, superação e orgulho em "ser ganso". Os objetivos estratégicos passam por formar jogadores com qualidade e valores, promover uma formação inclusiva até ao escalão de Infantis e desenvolver integralmente os jovens jogadores. A partir dos

Iniciados, o clube quer criar um programa de desenvolvimento que os prepare para níveis de rendimento superiores. Além disso, pretende colocar os escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores no topo dos campeonatos nacionais e manter as equipas B nos patamares mais altos subsequentes. Outro objetivo é colocar jogadores nas seleções distritais e nacionais, promovendo o desenvolvimento dos recursos humanos ligados ao projeto.

Nos Sub-15, os objetivos desportivos passavam por vencer todos os jogos, consagrando-nos campeões do campeonato distrital da AFL no final da temporada. A exigência e pressão à equipa esteve presente durante toda a temporada, sendo a direção e estrutura muito exigentes e rigorosos na exploração do rendimento máximo de cada atleta, treinador e equipa.

2.2.2. Objetivos físicos

Nas primeiras semanas, ainda que não fosse parte da atribuição de funções do TAE dos Sub-16 do SCP, foram realizados testes físicos de pré-época, nomeadamente de resistência, flexibilidade, força e velocidade. Todos os testes são decididos pela Unidade de Performance do SCP e o objetivo da recolha passa por situar o nível de atletismo dos jogadores e, com o decorrer dos trabalhos e subsequentes avaliações, perceber o desenvolvimento individual.

No plantel de Sub-15 do CPAC apenas foram realizados testes de resistência e velocidade no início da temporada como diagnóstico, não se realizando depois qualquer outro tipo de prova capaz de obter comparação.

2.2.3. Objetivos psicológicos

Enquanto TAE no contexto SCP, nunca estive diretamente envolvido com os trabalhos da parte psicológica. O SCP dispunha de um gabinete de psicologia, composto por uma série de profissionais especializados em psicologia do desporto, responsáveis por acompanhar todos os atletas das equipas de formação do SCP. Grande maioria dos quais com acompanhamento diário, visto que acima de 50% do plantel era residente na ACR.

No contexto do CPAC, não existe qualquer tipo de gabinete de psicologia para o Futebol de formação. Essa vertente foi sendo trabalhada pela ET, que ficam responsáveis por tentar manter os níveis de motivação, autoconfiança e/ou concentração do grupo. No caso específico do CPAC, considero de relativa importância o investimento nesta área,

uma vez que grande maioria dos seus atletas provêm de bairros sociais, onde enfrentam realidades cruéis fora do clube. Sentimentos de frustração, angústia, incompreensão, racismo ou necessidade de aprovação social tendem a refletir-se dentro de campo, quase sempre com ações negativas, necessitando os jovens atletas de apoio de profissionais de psicologia do desporto, visando anular esta influência negativa criada pela sua gestão emocional.

2.3. Planeamento da época desportiva

2.3.1. Análise inicial

A planificação do processo de treino é o mecanismo necessário à ordenação de todas as atividades, tarefas e exercícios que os jogadores devem realizar para obter determinados resultados, procurando estar nos momentos competitivos na forma desportiva desejada (Gomes & Souza, 2008). A ET dos sub-16, onde fui integrado, procedeu a uma revisão da temporada anterior, juntamente com as ET dos escalões imediatamente abaixo e acima (Sub-15 e Sub-17, respetivamente). Este processo é transversal para todas as ET do SCP, pretendendo que todos os treinadores inerentes acompanhem de forma consistente e recorrente a evolução de cada jogador, sendo o último considerado um “projeto” coletivo, transversal a todos os treinadores do SCP, cujo objetivo é potenciar e completar, tanto quanto possível, em todas as suas vertentes, para que no futuro se confirme como um ativo para a equipa principal.

Para isso são considerados resumos de dados, tantos individuais como coletivos de cada escalão. Com base nestes estudos, realizados não só no início/final da época, como também geralmente a meio da mesma (no caso da ET Sub-16 SCP, foi realizado um estudo intermédio entre o fim da 1.^a fase do campeonato e o início da 2.^a fase), sendo possível perceber coletivamente onde estaríamos a ter mais ou menos sucesso. Falamos, por exemplo, dos períodos onde até então tínhamos sido mais e menos eficazes, seja a nível de golos marcados, mas também a nível de sofridos; dos setores e/ou corredores onde causamos/sofremos mais perigo; entre outros (Figuras 7 e 8).

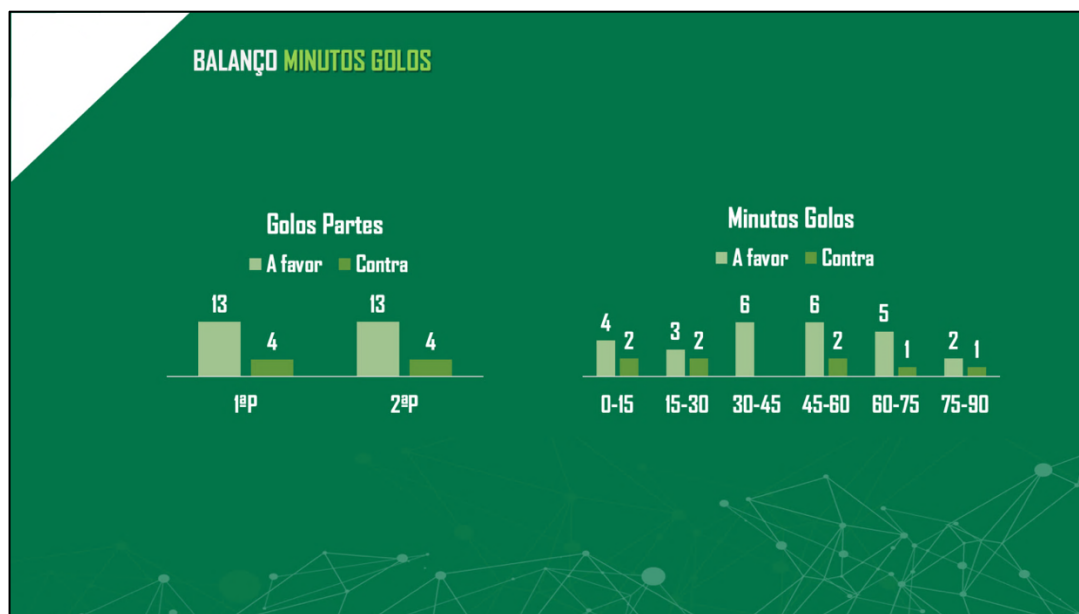


Figura 7 – Levantamento de dados: Balanço dos minutos de golo – Sub-16 SCP.

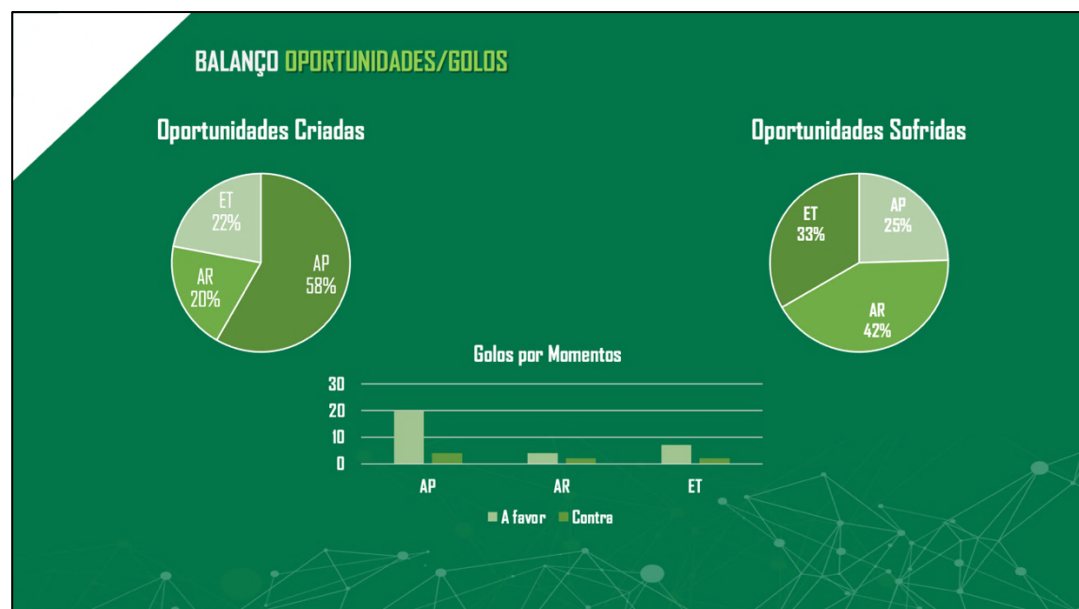


Figura 8 – Levantamento de dados: Balanço das oportunidades/golos – Sub-16 SCP.

Militando na 2.^a divisão nacional de Sub-17, uma vez que a equipa de Sub-17 milita já na 1.^a divisão nacional, a equipa Sub-16 nunca pode ter como objetivo a subida de divisão, mesmo vencendo a competição, pois os regulamentos da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) assim não o permitem. Deste modo, o objetivo quantitativo da temporada foi definido pela estrutura diretiva, em concordância com a ET, como: alcançar a fase de apuramento de campeão na 1.^a fase e o melhor resultado possível na fase seguinte. Sendo que o principal objetivo continuava sempre a ser a evolução de cada jogador.

2.3.2. Pré-temporada

A pré-época iniciou em julho de 2022 e eram realizados entre quatro a cinco treinos semanais com um momento de avaliação (jogo amigável) no fim-de-semana. A preocupação da ET foi dar alguma carga física e conteúdos mais técnicos nesta fase inicial, em detrimento de conteúdos táticos. Considerando que durante este período os jogadores devem voltar aos hábitos de treino regulares exigidos pela competição, procuramos assegurar o estado ótimo de prontidão para o momento de competição, procurando mobilizar todas as capacidades potenciais do futebolista e adaptá-las às exigências específicas da competição (Gomes & Souza, 2008).

Com efeito, realizámos encontros amigáveis com as equipas de Sub-17 do SCP, uma seleção saudita de jogadores Sub-17 e ainda com o Cova da Piedade Sub-17. O objetivo destes jogos foram não só afinar a equipa taticamente, de acordo com o modelo de jogo proposto, mas também prepará-la para a exigência física que enfrentaria durante a temporada. Afinal, a nossa equipa era composta apenas por jogadores de 1º ano de juvenis (geração 2007) e um de 2º ano de iniciados (geração 2008), e jogaria sempre contra jogadores de 2º ano de juvenis (geração 2006).

2.3.3. Gestão de jogos

Nos dois contextos onde ingressei, as visões do TP e respetivas ET eram semelhantes: “O jogo correrá tão bem ou tão mal quanto a nossa preparação para ele”. Ambas defendiam que quanto melhor nos preparássemos para o jogo, maior probabilidade este tinha de correr bem. Assim, rápido concluí que a nossa primeira missão, enquanto treinadores, é sempre prepararmo-nos, estudando e analisando profundamente o adversário. Para isso são observados, cortados e posteriormente revistos os últimos jogos de cada adversário, através de filmagens dos jogos disponibilizadas por nós ou por outros clubes. O passo seguinte é, em conjunto enquanto ET, debater e definir estratégias para neutralizar as ameaças adversárias. Uma vez definida a estratégia, é tempo de delinear o microciclo, balizando preparar o plantel para o próximo jogo, tentando aproximar a realidade das UT, tanto quanto possível, à realidade que esperamos no próximo jogo.

Posto isto, a grande dificuldade sentida enquanto TAE, e que me levou por diversas vezes a questionar, foi: *“até que ponto, em contexto de Futebol de formação,*

devemos preparar a equipa e um microciclo em função do adversário e das suas ideias, em detrimento do nosso modelo e dos nossos princípios de jogo?”.

No entanto, devido à abertura (ou falta dela) de cada uma das ET, apenas o questioneei no segundo contexto que integrei – à qual o TP dos Sub-15 do CPAC, me respondeu: – *“Poucos padrões, muitos princípios. Não vamos jogar sempre bem, mas vamos tentar sempre jogar bem. Nós obrigamos à decisão. Eles obrigam-nos à reflexão.”* – Pequenas frases sobre as quais refletimos semanalmente em busca da evolução – do modelo de jogo, dos jogadores e de nós enquanto treinadores.

Como refere Castelo (2009), o modelo consubstancia, em última análise, as linhas de orientação geral e específica da organização da equipa com vista à competição, num determinado meio competitivo. Com efeito, o jogo é revisto por todos os elementos da ET, antes do início do próximo microciclo. Isto permite-nos reunir, conferenciar, debater, trocar ideias e discutir sobre pontos forte e fracos, coletivos e individuais. À posteriori, e novamente em conjunto enquanto ET, é tempo de acrisolar o modelo, definindo os métodos, táticas e constrangimentos.

2.3.4. Gestão de lesões

Na conjuntura do SCP, no que toca à gestão de lesões, todos os atletas eram supervisionados pelos departamentos de Área Médica, Nutrição e Unidade de Performance. Num trabalho conjunto e coordenado entre departamentos, o SCP garante a supervisão dos seus atletas, controlando, por exemplo, a sua alimentação, suplementação, horas de sono, qualidade do sono, prontidão e aplicação recorrente de uma escala da perceção de esforço (PSE). Os dados são recolhidos diariamente de manhã, através de um questionário (*Google forms*) que cada jogador tem o dever de preencher e submeter até ao horário estipulado, de acordo com o regulamento de normas da equipa, estabelecida em concordância com todos os envolventes no início da época. Esta colheita de informação é fulcral para a gestão e controlo de cargas, que em muito ajudam na redução do risco de lesões, bem como é um processo essencial para obtenção de resultados satisfatórios quando falamos da performance dos atletas (Gabbett, 2010).

Todo o trabalho de tratamento, recuperação, reabilitação, reforço ou compensação muscular, é comunicado entre departamentos supramencionados, em simultâneo com o departamento da Área Técnica, onde ingressa a ET de Sub-16 do SCP. Esta labuta conjunta permite, sob a abrangência de diversas opiniões, dos diversos departamentos,

tomar decisões, balizando a gestão final da ET entre o risco de lesão dos jogadores versus a exigência de rendimento desportivo coletivo. Estas situações podem gerar dilemas para os treinadores, sobretudo em contextos onde o plantel não seja homogéneo no que em termos de qualidade individual e coletiva diz respeito. No caso do plantel de Sub-16 do SCP, tais necessidades coletivas nunca se superaram aos interesses de saúde de qualquer jogador, respeitando ao máximo todo o processo de prevenção, tratamento e reintegração de atletas após lesão.

Por sua vez, no clube de Pina Manique, a realidade é bastante diferente. As infraestruturas e meios disponíveis, tais como os recursos humanos, padecem de maior carestia. O plantel de Sub-15 onde ingressei, não dispunha de qualquer acompanhamento extra-treino/jogo. Em contrapartida do que acontecera no contexto supra referenciado, e falando de atletas compreendidos na mesma faixa etária entre os 14 e 16 anos, foi possível observar uma diferença significativa em termos de preparação e aptidão física, destacando-se os atletas do SCP. Tais resultados são encarados pelo TAE com naturalidade, uma vez que os meios e condições à sua disposição são muito superiores aos dos atletas do CPAC. Estes resultados são também transversais para o número de ocorrências de lesões.

À semelhança do que acontecia na ACR, todos os atletas do CPAC eram tratados no clube, no modesto departamento clínico que acomoda somente duas marquesas. Este é um dos ramos que o clube pode aproveitar o seu recente exponencial crescimento para se continuar a reinventar, acompanhar e afirmar ao lado dos grandes clubes, não só da área metropolitana de Lisboa, como também do nosso país.

Os atletas que enfrentam o tratamento de uma lesão são repartidos pelo horário de funcionamento do gabinete do departamento clínico, que trabalha diariamente das 18h30 às 21h30. É recorrente ver o gabinete sobrelotado no horário acima citado, uma vez que alberga tratamentos desde o escalão de petizes a juvenis, sendo que a equipa de juniores (Sub-19) treina, regra geral, das 17h00 - 18h30, usufruindo do gabinete individualmente, bem como de um fisioterapeuta especificamente destacado só para a equipa, durante este horário.

Como TAE e membro da ET da equipa de Sub-15 do CPAC, nem sempre a comunicação entre o departamento clínico e a ET foi a melhor. Se estes não mantiverem uma comunicação constante, inevitavelmente irão surgir consequências negativas que afetam tanto o desempenho da equipa como a saúde dos jogadores. Sem essa comunicação, os jogadores são requisitados para treinos ou jogos antes de estarem

completamente recuperados, uma vez que, de acordo com vários episódios experienciados, os jogadores (destas idades compreendidas entre os 14 e 16 anos) por eles estão sempre bons, sem dores, e querem é jogar, aumentando assim o risco de agravar lesões já existentes. Além disso, lesões menores podem evoluir para problemas mais graves, como aconteceu em alguns casos do plantel de Sub-15 do CPAC, devido à falta de tratamento adequado e ao stress físico acumulado. Quando aconteceram, os tempos obrigatórios de pausa da competição aos atletas estenderam-se, prejudicando durante mais tempo a equipa e os jogadores.

Devido a esta falta de comunicação, foi possível vivenciar uma quebra notória, em determinado momento da época, cujo desempenho dos jogadores foi prejudicado, impactando negativamente a performance da equipa na competição, pois a ET não estava totalmente ciente das limitações físicas de alguns jogadores, pois estas nem sempre são possíveis de “ler” pelas suas expressões corporais [dos jogadores], resultando numa má gestão do tempo de jogo e da carga de treino. A moral da equipa sofreu igualmente, uma vez que os jogadores sentiram que as suas condições físicas estariam a ser negligenciadas ou mal compreendidas, o que acabou por criar um ambiente de desconfiança entre jogadores, ET e o departamento clínico.

Por outro lado, esta foi uma objeção desafiante que, enquanto ET, nos fez reunir, primeiro a sós e depois com o departamento clínico, onde tentámos expressar a nossa ideia de uma comunicação positiva entre o departamento clínico e a ET. Esta, do nosso prisma, implica transparência e clareza, onde informações sobre a condição física e o progresso de recuperação dos jogadores são comunicadas de forma clara e contínua, com relatórios sobre lesões, tratamentos e previsões de retorno, devendo ser, de forma ideal, regularmente partilhados. Esta comunicação promove a colaboração e a cooperação, com ambas as partes a trabalharem em conjunto para criar planos de reabilitação e treino que otimizem a saúde e a performance dos jogadores, enquanto, ao mesmo tempo, requer discussão regular para alinhar expectativas e ajustar estratégias conforme necessário.

A ET entendeu, na altura, que a prevenção e a educação também são elementos-chave de uma comunicação positiva, pedindo, assim, ao departamento clínico que fornecesse orientações e programas de redução do risco de lesão, que seriam incorporados nos treinos pela ET, promovendo uma educação pedagógica contínua sobre a importância da recuperação adequada. O *feedback* contínuo seria incentivado, com a ET a informar o departamento clínico sobre a resposta dos jogadores ao treino e vice-versa, permitindo ajustes em tempo real para garantir a melhor abordagem para cada jogador. No entanto a

falta de recursos humanos e escassez de tempo dos mesmos, por parte do departamento clínico, inviabilizou a que tal plano fosse estruturado e concretizado. No entanto é uma sugestão que a ET deixou ao clube, comunicando-a também à sua coordenação e consequente direção.

Ainda assim, embora a maioria das lesões tenha origem física, no seio do plantel de Sub-15 do CPAC, existiram outros fatores que influenciaram tanto a causa da lesão, como a velocidade de recuperação. Falo de fatores sociais, psicológicos e de personalidade. Entre os mencionados, alguns foram mais explícitos e outros mais implícitos no ambiente competitivo. Acredito e tive oportunidade de perceber que há uma tendência sociocultural para valorizar atletas que jogam "no sacrifício", ou seja, mesmo com dor ou lesionados. Esta pressão social influencia decisões, quer de treinadores, quer de jogadores. Da mesma forma, os fatores psicológicos são muito importantes, uma vez que, pela ânsia de “querer tanto”, seja marcar um golo, seja obter o resultado, no fundo... ter sucesso, podem fazer-nos atingir níveis de ansiedade tão altos que naturalmente se tornam prejudiciais para a performance de qualquer Ser Humano.

2.3.5. Aspetos psicológicos

Enquanto TAE, apenas foi possível ter esta experiência na equipa de Sub-16 do SCP. Na equipa de Sub-15 do CPAC nenhum jogador dispunha de psicólogo do clube para quaisquer uma destas questões referenciadas anteriormente. Sendo mais uma vez significativa e notória a diferença de recursos entre contextos, refletindo-se consequentemente também nas performances individuais, bem como na maturidade dos envolvidos, dentro de campo. Especialmente no contexto que enfrentei na 2.^a metade da época 2022/23 (i.e., Sub-15 CPAC), foi um desafio de enorme escala manter a equipa motivada e conectada até ao final da temporada, mesmo lutando pelo objetivo de conquistar o título até à última jornada. Enquanto ET, e após reflexão e debate, considerámos que tais factos se deveram ao extenso e exigente calendário competitivo, bem como à onda de desconfiança gerada perto do último terço da época, altura em que a equipa enfrentou uma grande vaga de lesões, tomando alguns jogadores ditos por outros “suplentes”, o lugar a outros jogadores denominados pelos demais como “titulares”. Neste caso concreto teríamos beneficiado bastante de alguém profissional da psicologia, capaz de manter todos os atletas funcionais e ativos até ao fim da temporada, evitando

algum do “mau-ambiente” vivido em certos e determinados momentos da época onde fomos menos felizes.

2.3.6. Aspetos nutricionais

A importância da nutrição no desempenho dos atletas em várias modalidades desportivas, incluindo o Futebol, é, aos dias de hoje, irrefutável (Maughan & Shirreffs, 2012). No entanto, o papel da nutrição no Futebol de formação não é meritório (ainda) do mesmo valor. Pese embora todos lhe reconheçam serventia não só à boa performance do jogador, mas também ao desenvolvimento do mesmo, ainda são muito poucas as realidades nacionais onde o Futebol de formação tem uma alimentação e nutrição regrada e controlada. Seja por falta de capacidades financeiras, recursos ou meios. Todavia tive, enquanto TAE dos Sub-16 do SCP, oportunidade de viver e experienciar uma realidade onde cada jogador desfrutava deste acompanhamento.

Os jovens, na sua globalidade, preocupam-se menos com a sua qualidade de alimentação e com os eventuais impactos e consequências que a dieta tem no seu quotidiano. Assim, o SCP disponibiliza aos seus atletas um refeitório destinado só para a Ala de Formação da ACR, onde diariamente dispõem de todas as refeições, desde o pequeno-almoço até à ceia após o jantar.

Para satisfazer as exigências energéticas do organismo, a dieta de um jovem jogador de Futebol deve conter um balanço de macro e micronutrientes, acompanhado de uma hidratação adequada (Hernandez-Martin et al., 2021). O SCP fomenta uma hidratação regular dos seus atletas, dispondo de várias máquinas de água, devidamente distribuídas pelos demais espaços comuns da ACR, possibilitando a qualquer um a ingestão de água a qualquer instância imediata.

Enquanto TAE foi desafiante, mais uma vez, enfrentar a discrepância que existe entre os contextos no que a este assunto corresponde. No SCP todas as refeições eram controladas e calculadas de acordo com a necessidade e fisiologia de cada atleta, fornecendo aos jogadores todas as condições necessárias (incluindo suplementação). Por outro lado, no CPAC as únicas refeições organizadas e disponibilizadas pelo clube eram os pequenos-almoços antes do jogo e, excecionalmente, algum almoço pós-jogo numa deslocação mais longínqua. Porém, mesmo os pequeno-almoço não eram comparáveis com os que os jovens do SCP têm à sua disposição.

Compreendendo o quão fundamental a nutrição é para o Futebol. No Futebol de formação as convicções transcendem-se, no entanto importa referir que as profissionais de Nutrição, com quem tive o privilégio de privar na ACR, defendem: *“não se deve impor metas nem restrições alimentares, mas sim oferecer a maior variedade possível de alimentos, formando o paladar e moldando bons hábitos alimentares”*.

2.3.7. Acompanhamento e ajustes

Ao longo do processo de trabalho, com o decorrer da época é natural observarmos não só coisas que fazemos bem, mas sobretudo aquelas que fazemos menos bem. Deste modo, e como treinadores ambiciosos, dedicados e apaixonados pelo jogo, tudo resulta de um trabalho diário e constante de reflexão e análise, sob aquilo que estamos a fazer, e aquilo que podemos melhorar.

Os *feedbacks* são uma forma eficaz de ajudar o atleta a rever as suas decisões e refletir se foram as melhores escolhas. A instrução e a demonstração fornecem informações importantes sobre a execução de uma ação específica e/ou o objetivo da ação, melhorando o desempenho do jogador. A “descoberta guiada” pode ajudar a melhorar o desempenho do jogador. Esta técnica permite ao jogador chegar à melhor decisão por si próprio, com o treinador a atuar apenas como um guia, questionando, e, se necessário, dando pequenas dicas sobre como seria melhor agir em determinada circunstância. Desta forma, o jogador pensa no que fará e no porquê, capacitando-o a resolver problemas futuros de forma autónoma.

Paralelamente a ambos os cenários em que vinculei, manter e incluir o plantel na “decisão” era uma constante preocupação. Deste modo eram frequentes reuniões individuais com os jogadores, de forma a, através duma conversa de cariz mais informal que o habitual, entre treinador-jogador, em meio privado (em ambos os clubes, a sala de reuniões dos treinadores era muito usada para esta finalidade), extrair alguma informação pertinente acerca do estado, alguma preocupação ou descontentamento por parte do jogador. Deste modo pretende-se satisfazer sempre as necessidades do jogador, podendo abranger os mais variados assuntos que interferem com o seu rendimento, desde umas simples botas rasgadas, até (como aconteceu na nossa equipa do CPAC) ao elevado nível de daltonismo que não permita ao jogador distinguir as cores dos equipamentos.

À vista disso, este foi um dos pequenos galhos que, dentro duma grande árvore, enraizada há mais de 160 anos – que é o Futebol – mais prazer de desempenhar me deu.

Enquanto TAE, promover dentro do balneário, pequenas conversas informais com os jogadores, voltou a despertar o menino que sempre morará dentro do meu ser. Através destes jovens, que esta época tivera como missão lecionar, qualificar e preparar também para a vida, regidos pelos valores da ética e integridade, reviver um pouco da minha infância, marcada por um misto agri-doce de emoções. No fundo, aquilo que sentira com 13 anos, estaria agora a revivenciar, no mesmo sítio (a ACR) e com o mesmo objetivo, chegar à equipa principal do SCP, embora que noutras funções; com a mesma proporção nas saudades – de casa, da família e dos antigos amigos que deixara em busca de um sonho que, na altura, me parecia muito próximo, e agora voltaria a parecer.

Através desta experiência passada enquanto jogador, sentia que podia estar muito próximo daquilo que são as sensações e emoções de cada jogador. Precisamente por, anteriormente, já ter sentido na pele aquilo que eles hoje estariam a sentir. Adotei um pouco esta abertura e compreensão da minha parte para com qualquer atleta das equipas que representei, a qual foi recebida com bastante apreço pelos jogadores, criando uma boa relação interpessoal entre nós, facilitando todo o processo de trabalho – uma vez que sentiam e haviam ganhado confiança em mim, acrescentando ao facto de acreditarem nas minhas competências. Esta relação tornava os jogadores sempre muito recetivos a todas as indicações e *feedbacks* que eu pudesse dar, contribuindo com uma harmonia positiva.

2.3.8. Preparação mental para a competição

A preparação mental e estratégica para o jogo começa muitos dias antes do dia do jogo em si. Mais concretamente, esta preparação inicia-se juntamente com os trabalhos de análise da mesma, com cerca de semana e meia de antecedência em relação ao dia do jogo. Os TA têm a trabalhosa tarefa de saber dividir atenções, entre a equipa que estamos a preparar com antecedência, em simultâneo que vamos trabalhando diariamente no microciclo atual, enfrentando um adversário já analisado previamente com a respetiva estratégia de microciclo delineada.

No dia do jogo as rotinas desenrolavam-se de forma similar para as duas equipas. A concentração era feita no centro de treinos. Após o pequeno-almoço, caso o jogo fosse em casa, os jogadores têm algum tempo livre nas salas de convívio dos clubes, onde entre si aproveitam para descontrair antes do jogo. Uns jogam ping-pong, outros matraquilhos, alguns ouvem música com auriculares e outros, que se viria a revelar um hábito bastante comum entre alguns jogadores, coordenavam danças virais das redes sociais. Caso o jogo

fosse fora, os jogadores aproveitavam essencialmente o tempo de viagem (de autocarro) para conversar uns com os outros e defrontarem-se através de jogos multijogador de telemóvel.

Tal como o modelo de jogo certo, ou o perfil ideal de treinador de Futebol, a rotina de preparação dita “mais correta” para um jogo de Futebol é discutível; depende de inúmeros fatores. O simples e peculiar fator da fisiologia de cada atleta ser díspar para cada outro, chega para dismantelar qualquer abordagem que se diga “a mais correta” para a preparação mental do encontro. Aquilo que ambas as ET tentaram promover desde sempre foi a noção de *“o aumento da liberdade vem com o aumento da responsabilidade”* – segundo o TP do CPAC – enquanto jovens adolescentes, estes atletas necessitam cada um do seu espaço, sentimento de liberdade para se poderem expressar dentro das quatro linhas – *“sempre que o jogador não tem esta liberdade e se sente ‘castrado’, tende naturalmente em entrar em sub-rendimento, afetando a sua performance”*.

Assim, a nossa tarefa é prepará-los ao máximo durante a semana de trabalho, reduzindo o conteúdo novo no dia de competição. Devemos garantir que o jogador saiba as funções individuais e coletivas que tem a desempenhar, oferecendo-lhe e demonstrando-lhe um leque de soluções, tão numeroso quanto possível, a que o jogador pode e deve recorrer para cada situação específica. No dia de competição o jogador deve, com base na sua preparação, ter a autonomia de valer-se do recurso (técnico, tático, físico e/ou cognitivo) que mais probabilidades reconhece de solucionar com sucesso o constrangimento apresentado – com constrangimento falamos, por exemplo, de uma situação individual 1vs.1, como um duelo aéreo; ou ainda, por exemplo, uma situação coletiva de 2vs.3 defensiva.

Tanto quanto maior o número de decisões que um jogador for forçado a tomar, quanto maior percentagem de sucesso ele obtiver nessas tomadas de decisão, pode considerar-se que o jogador teve uma boa ou má performance. Isto é, se um jogador adotar os comportamentos e funções que lhe são pedidos, cumprindo-os à risca e tomando as decisões corretas (com e sem bola), de acordo com os princípios da ET e da equipa, poderá ser considerado como um elemento valioso para o treinador, chegando por vezes a ser preferencialmente escolhidos, em detrimento de um jogador que até é mais capaz e apto tecnicamente, mas não tanto taticamente, física ou cognitivamente.

É importante frisar que nem sempre decisões corretas nos vão dar ações de sucesso, bem como decisões (teoricamente à priori) erradas não nos irão dar,

obrigatoriamente, ações de insucesso – outro galho que faz da árvore do Futebol uma árvore tão bonita quanto imprevisível e apaixonante para mim enquanto TAE.

2.3.9. Balanço pós-temporada

O término da época (e no prisma onde concluí a mesma, nos Sub-15 do CPAC) colmatou com o consagração do título de Campeões da I Divisão Distrital Sub-15 da Associação Futebol de Lisboa. O objetivo coletivo foi cumprido, assim como os individuais, onde foi notória a evolução de cada elemento do plantel. Nas últimas duas semanas da época, intervalo de tempo em que a equipa se manteve a treinar compreendido entre a última jornada do campeonato e o torneio de verão que a equipa disputou em Oeiras, foi iniciado o trabalho de transição, com as gerações a “galgar” um escalão, em efeito “escadinha”, de acordo com as equipas que iriam representar no próximo época. No nosso caso começámos a trabalhar essencialmente com os jogadores nascidos em 2009, que haviam sido iniciados de 1.º ano na presente época desportiva, devendo no próximo ano incorporar a equipa de Sub-15 do CPAC que viria a militar no Campeonato Nacional de Sub-15, II Divisão, da FPF.

Este trabalho vai de encontro ao trabalho realizado no início da temporada, sendo relevante a troca constante de informações entre ET, acima e abaixo, balizando entender ao máximo e no menor tempo possível informações sobre todos os jogadores que nos facilitem à tomada de decisão, prospeção e recrutamento para fechar o plantel da próxima época.

2.4. Periodização da época

Segundo Dantas et al. (2011), a periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treino, de acordo com objetivos bem definidos e seguindo os princípios científicos do treino desportivo. Por outras palavras, “periodizar” significa utilizar o treino para alcançar objetivos de performance em períodos pré-estabelecidos.

Muitos treinadores e preparadores físicos do futebol recorreram na última metade do século XX a métodos de periodização importados e adaptados de modalidades individuais (Gomes & Souza, 2008). No entanto, ainda havia uma inquietação entre os profissionais de Futebol em encontrar uma metodologia de periodização mais específica para as necessidades da modalidade (Gomes & Souza, 2008). Foi assim que muitos

profissionais do futebol passaram a adotar e adaptar aquilo a que o Vítor Frade designou de Periodização tática (Dantas et al., 2011).

Esta metodologia ganhou notoriedade mundial depois de José Mourinho referir que a utilizava nas grandes equipas que treinou, resultando em muitos títulos. Em resumo, esta metodologia de treino é baseada nos quatro momentos do jogo (organizações ofensiva e defensiva, e transições ofensivas e defensivas) e é guiada pelo modelo de jogo pretendido pelo treinador da equipa. A Periodização Tática não separa a tática, a técnica, o físico ou o psicológico, mas trabalha todos estes fatores de forma integrada, capacitando o atleta para todas estas questões dentro do jogo (Carvalho et al., 2014).

Nela, ao contrário das periodizações tradicionais, os intervalos de tempo são mais curtos, representando o intervalo de uma semana ou o período entre dois jogos, denominado como Morfociclo. Para alcançar os objetivos propostos, a Periodização Tática utiliza o morfociclo padrão de treino (Carvalho et al., 2014).

O microciclo padrão ocorre entre um jogo e outro, normalmente de domingo a domingo (como na maior parte do calendário europeu), mas pode variar conforme o calendário competitivo de cada equipa, como em jogos domingo-quarta-domingo. A ideia é aplicar estímulos diferentes a cada dia da semana, de acordo com o jogo anterior, as características do adversário e o modelo de jogo da equipa, respeitando os princípios específicos da Periodização Tática. Deste modo, visa-se manter o atleta em alto nível de desempenho em todas as partidas da temporada, sem picos de rendimento (Gomes & Souza, 2008).

A especificidade é o princípio basilar da Periodização Tática (Dantas et al., 2011), o que significa que os treinos devem ter sempre uma razão, um porquê, com lógica voltada para o modelo de jogo do treinador e da equipa. Nesta dinâmica, são destacados três tipos de princípios de treino:

- (i) **Princípio da progressão complexa** – garante uma hierarquia das ideias de jogo do treinador, evoluindo do menos complexo para o mais complexo. Por exemplo, se um treinador quer um jogo apoiado na organização ofensiva, precisa que a equipa crie, por exemplo, no mínimo três linhas de passe e que o passe seja preciso e tenso;
- (ii) **Princípio das propensões** – assegura que os jogadores sejam expostos a situações relacionadas com o modelo de jogo do treinador, estimulando

repetições que desenvolvem bons hábitos. Por exemplo, para uma equipa que faz pressão imediata pós-perda, o treinador cria atividades de treino onde recuperar a bola com pressão pós-perda são valorizadas com ponto, incentivando os jogadores a repetir essa ação;

- (iii) **Princípio da alternância horizontal em especificidade** – garante variação na predominância dos estímulos ao longo do morfociclo, respeitando o binómio “desempenho vs. Recuperação” para que os jogadores tenham um ganho de desempenho em todas as vertentes (físicas, técnicas e cognitivas) e uma boa recuperação até ao próximo jogo.

Todos os princípios da Periodização Tática devem ser alicerçados pela “intensidade máxima relativa” e pela “divina proporção”:

- (i) A “**intensidade máxima relativa**” é necessária para que cada UT tenha uma entrega máxima dos jogadores, tanto física quanto mental. Mas, para evitar que os jogadores fiquem exaustos e cheguem fadigados ao jogo, é necessário controlar o volume de cada UT, garantindo um treino intenso, mas que deixe os jogadores aptos para o próximo jogo;
- (ii) A “**divina proporção**” implica que o treinador saiba adaptar o treino ao contexto. É sobre ter o “*feeling*” do treino, da situação dos jogadores e do desgaste sentido.

2.4.1. Períodos

A temporada, no futebol, tende a ser composta por quatro blocos distintos: período pré-preparatório, período preparatório, período competitivo e período transitório (Gomes & Souza, 2008).

Período pré-preparatório

O período pré-preparatório inicia na pré-temporada, tendo como objetivo assegurar a transição suave para o organismo do atleta entre o reduzido nível de atividade que caracteriza o período transitório e a exigência pré-competitiva que se encontra ao longo do período preparatório.

Período preparatório

Durante este período, os jogadores devem voltar aos hábitos de treino regulares exigidos pela competição, procurando assegurar o estado ótimo de prontidão para o momento de competição, procurando mobilizar todas as capacidades potenciais do futebolista e adaptá-las às exigências específicas da competição (Gomes & Souza, 2008).

O período preparatório estendeu-se desde o primeiro dia de treino coletivo até ao início da competição oficial. Neste caso concreto, a equipa iniciou a 25 de julho o período preparatório, tendo este durado quatro microciclos completos (Figura 9).

Época: 2022-23 Equipa: SUB-16 MIC. Nº: 1 Período: 25/07/22 – 31/07/22										
DIA	UT	MANHÃ	VOL	PSE	OBSERV.	UT	TARDE	VOL	PSE	OBSERV.
2ª FEIRA 25/07										
3ª FEIRA 26/07						1	TREINO	90'		
4ª FEIRA 27/07						2	TREINO	90'		
5ª FEIRA 28/07	3	TREINO	70'			4	TREINO	40'		
6ª FEIRA 29/07						5	TREINO	90'		
SÁBADO 30/07										
DOMINGO 31/07										

Figura 9 – Exemplo de morfociclo de período preparatório dos Sub-16 SCP.

Período competitivo

Durante este período, o objetivo principal torna-se a procura de assegurar a realização de um ótimo nível de performance desportiva em todos os eventos competitivos que a equipa virá a disputar (Gomes & Souza, 2008). O período competitivo iniciou-se no primeiro dia de treino do primeiro morfociclo competitivo, com o primeiro jogo oficial a ser disputado a 28 de agosto de 2022 (Vitória por 0-2 frente ao Portimonense), e estendeu-se até 21 de Maio de 2023 (Vitória por 3-1 frente ao Farense), data do último jogo competitivo disputado

nesta época desportiva, completando um total de 37 morfociclos competitivos (Figura 10).

Época: 2022-23 Equipa: SUB-16 MIC. Nº: 20 Período: 05/12/22 – 11/12/22										
DIA	UT	MANHÃ	VOL	PSE	OBSERV.	UT	TARDE	VOL	PSE	OBSERV.
2ª FEIRA 05/11						74	PASSE INTERIOR, ATRAIR E ELIMINAR PRESSÃO, CHEGAR A LC, CONSTRUÇÃO PARA CRIAÇÃO LC	75'		
3ª FEIRA 06/11										
4ª FEIRA 07/11						10 G1 75	DDI (Passe de Rutura / Cruzamento) CP (Zonas / Jogadores) TRIÂNGULO DEF. TO, PASSE FCJ, PRESSÃO 1ªM/2ªM, LOSANGO DEF. RUTURAS INTRALINHA, AR LB	45' 75'		
5ª FEIRA 08/12	76	CONSTRUÇÃO PARA CRIAÇÃO F/D, TO, LB 2x1 + 2 22	90'							
6ª FEIRA 09/12						77	CRIAÇÃO F, INT LC, DCS LC, TO, EQ 2+2, PB DEF 4-4-2 LOSANGO, ESQUEMAS TÁTICOS, CANTOS E LIVRES OF/DEF	80'		
SÁBADO 10/12										
DOMINGO 11/12		JORNADA 16 6x15LB	90'							

Figura 10 – Exemplo de morfociclo de período competitivo dos Sub-16 SCP.

Período transitório

Este período, como o próprio nome sugere, serve como uma fase de transição entre as épocas desportivas. O mesmo ocorre entre o término das competições oficiais e o início da fase de preparação para a nova temporada. Assim, tal como Gomes e Souza (2008) referem, este intervalo de cinco a seis semanas não deve ser dedicado unicamente ao descanso completo das atividades de treino, especialmente para os jogadores. Deve ser visto como uma oportunidade de aprimorar as diferentes áreas do treino e do desempenho do atleta, sejam elas físicas, táticas ou psicológicas. Durante este período, é fundamental tanto a recuperação do atleta (efetivamente mental e cognitiva), quanto a preparação adequada para a temporada seguinte.

2.4.2. Morfociclo – estrutura e função

De acordo com Carvalho et al. (2014), o conceito de Morfociclo refere-se ao período entre dois jogos competitivos. Durante este intervalo, o foco está no desenvolvimento das dinâmicas coletivas e individuais da equipa, com o objetivo de

preparar o jogo seguinte, levando em consideração as experiências e ocorrências do jogo anterior.

Além dos princípios derivados da periodização tática, ambas as ET, que integrei, consideraram na adequação do planeamento semanal a integração do modelo “*Football Medicine*” (2021), como referência para o planeamento semanal do morfociclo. Com efeito, as sessões de treino são ajustadas com base na proximidade do próximo jogo, conforme ilustrado na Figura 11. Este esquema serviu como uma orientação geral completar, mas não é um modelo rígido. As ET foram ajustando os estímulos oferecidos aos atletas de acordo com a perceção do treinador sobre o desgaste dos jogadores e as respostas obtidas nos questionários de PSE.

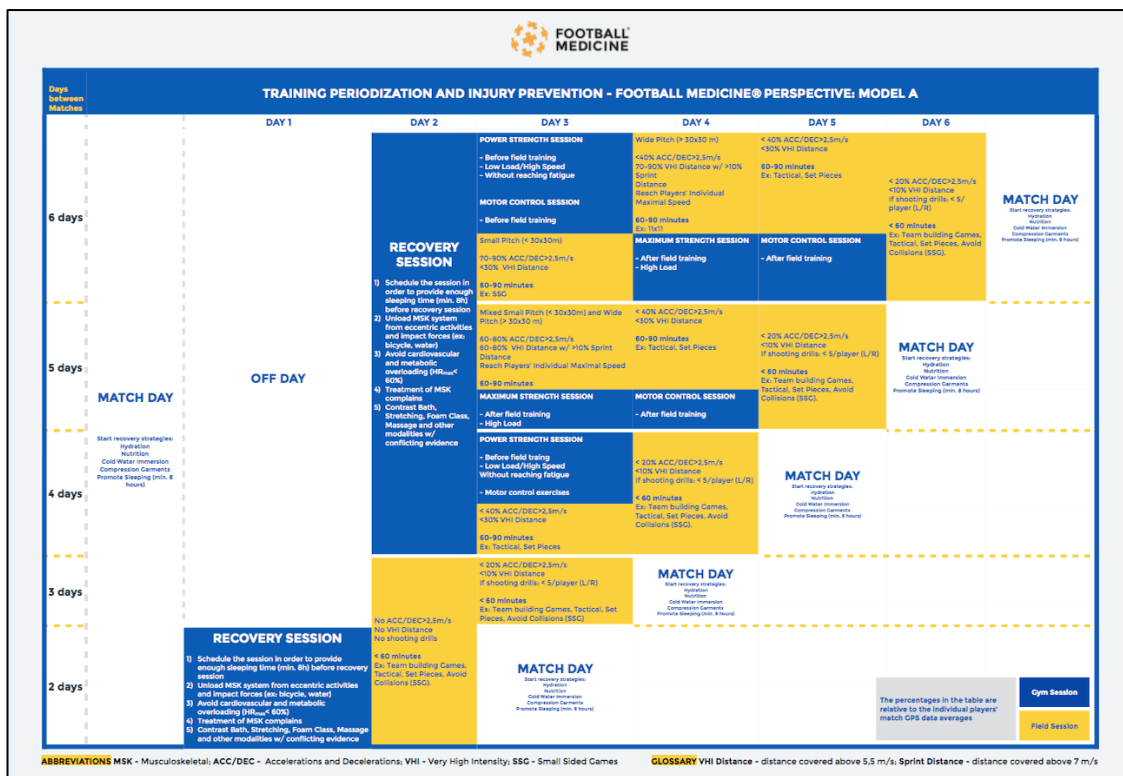


Figura 11 – Periodização de treino e prevenção de lesões, adaptado de “*Football Medicine*” (2021).

Note-se que consoante o contexto enquadrado, as condições oferecidas pelos clubes nem sempre permitem a realização de sessões de recuperação ou de exercícios de compensação e equilíbrio no ginásio, devido à falta de equipamento adequado ou às limitações de espaço. Coube, portanto, a cada ET, adaptar os exercícios para serem realizados no campo, utilizando, por exemplo, o peso corporal ou outras alternativas que se ajustem às condições disponíveis. No SCP, onde dispúnhamos de todas as condições

necessárias, quando possível, os jogadores que atuaram por mais de 55 minutos na partida transata realizavam a primeira sessão de recuperação nos ginásios/piscinas da ACR. Já os jogadores não utilizados ou que realizavam menos de 35 minutos, eram sujeitos a um trabalho compensatório, de modo que o nível de carga fosse aplicado uniformemente para todos os jogadores do plantel. Assim, era possível à ET começar o novo morfociclo com praticamente todos os atletas com uma carga de esforço e recuperação equilibradas. No contexto do CPAC, no escalão de Sub-15, não dispúnhamos destas condições. Registo que não era realizado qualquer tipo de trabalho de recuperação ou trabalho compensatório por parte da ET.

Em relação ao descanso, as ET consideram adequado que os jogadores tenham um dia de folga, após o jogo, por diversas razões. Primeiramente, no contexto do SCP a presença de jogadores residentes na ACR, provenientes de diferentes regiões do país, permite que eles viagem para descansar com as suas famílias durante o fim-de-semana depois do jogo, sendo possível, caso solicitado, que não regressem imediatamente com a equipa após a partida, permanecendo com os seus parentes. Não obstante, todas as equipas de Futebol de formação do SCP folgam às segundas-feiras, uma vez que é também o dia de folga dos técnicos de equipamentos e não estão disponíveis equipamentos para treinar nesse dia da semana.

No caso do CPAC, sendo todos os jogadores locais e vivendo todos diariamente com as suas famílias, não carecem deste tempo extra para as mesmas. No entanto, sendo o formato da competição de cariz semanal e regularmente com o jogo ao Domingo, são dadas folgas no dia anterior (sábado) e no dia seguinte (segunda-feira). Neste cenário é também às segundas-feiras que os departamentos da rouparia e do departamento clínico também folgam, dificultando os treinos nesse dia de semana.

A inexistência de treino no dia seguinte ao jogo permite também a realização de tarefas importantes, como a análise do desempenho da própria equipa, fundamentais para o planeamento do microciclo seguinte. Carvalhal et al. (2014) também reforçam a importância do descanso após o jogo, destacando a exigência mental associada à competição.

Morfociclo padrão

As Figuras 12 e 13 representam microciclos padrão para cada uma das equipas que representei na época desportiva 2022/23 na qualidade de TAE (i.e.,

SCP e CPAC, respetivamente). Ambos os cenários são idênticos, assumindo que o último jogo competitivo foi disputado no último domingo. No CPAC a particularidade de apenas estar disponível a sala com projetor, para análise de vídeo, às terças-feiras, de maneira que ambas as análises (própria equipa e adversário) eram realizadas no mesmo dia; enquanto no SCP eram repartidas por dois dias distintos.

										Época: 2022-23
										Equipa: SUB-16
										MIC. Nº: 18
										Período: 21/11/22 – 27/11/22
DIA	UT	MANHÃ	VOL	PSE	OBSERV.	UT	TARDE	VOL	PSE	OBSERV.
2ª FEIRA 21/11										
3ª FEIRA 22/11						66	VÍDEO PRÓPRIA EQUIPA + TREINO	85'		
4ª FEIRA 23/11						7 G1 67	TREINO INDIVIDUAL + TREINO	45' 85'		
5ª FEIRA 24/11						68	VÍDEO ADVERSÁRIO + TREINO	95'		
6ª FEIRA 25/11						69	TREINO	80'		
SÁBADO 26/11										
DOMINGO 27/11		JORNADA 14 vs. UFC ALMEIRIM	90'							

Figura 12 – Exemplo de morfociclo padrão dos Sub-16 SCP.

MICROCICLO 22 - INICIADOS A						
2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
FOLGA	GINÁSIO 18:45 -19:30	GINÁSIO 19:00 -19:45	TREINO 19:00 CAMPO 3	TREINO 19:00 CAMPO 2	FOLGA	JOGO DAMAIENSE (C) 8:45
	VIDEO 19:30	TREINO 20:00 CAMPO 2				
	TREINO 20:00 CAMPO 2					
				MICROCICLO sujeito a alterações*		
CONVOCATÓRIA 7:45 no CASA PIA						
OBJETIVOS SEMANAIS						
Organização Ofensiva		Organização Defensiva		Transição Ofensiva		
Criação / Finalização.		Proteção Espaço Fora Princípio: Linhas próximas a defender. Subprincípio: Distâncias Intersetoriais e intrasetoriais		Subprincípio: Procurar referências + acelerar		
Subprincípio Criar Espaço. Ruturas + Combinações						
Individual : Recepção Orientada. Ruturas. Remate						

Figura 13 – Exemplo de morfociclo padrão dos Sub-15 CPAC.

Assim, considerando os princípios essenciais da periodização tática (Dantas et al., 2011), e o possível do modelo de “*Football Medicine*” (2021) supra referenciado, foi possível, enquanto ET, planejar o morfociclo de sete dias, ajustado ao contexto que enfrentamos, neste caso concreto de Futebol de formação. Dando destaque ao planeamento do CPAC, onde tive participação mais ativa, é possível detalhar, a organização do morfociclo/microciclo (Figura 14). O mesmo era composto por dois dias completos de folga, um dia antes e um dia seguinte ao jogo (sábado e segunda-feira); quatro dias de sessões de treino (de terça a sexta-feira); e um dia de jogo competitivo (ao domingo):

MICROCICLO 13 – SUGESTÃO DE CONTEÚDOS							
	SEGUNDA +1	TERÇA +2	QUARTA -4	QUINTA -3	SEXTA -2	SABADO -1	DOMINGO DJ
DOMINANTE		TENSÃO	DURAÇÃO	TAPER	VELOCIDADE		
PARTE INICIAL		ATIVAÇÃO - CIRCUITO DE FORÇA	ATIVAÇÃO - CIRCUITO SAQ	ATIVAÇÃO	ATIVAÇÃO - AÇÃO REAÇÃO		
CONTEÚDO A SUGERIR	FOLGA	DEF - FECHAR CC - MENTALIDADE PRESSIONANTE - ENCURTAMENTOS - SAIR DE PRESSÃO OF - TER BOLA - JOGO DENTRO/FORA - APOIOS FRONTAIS - LINHAS DE PASSE - PRINCÍPIOS - UTILIZAR APOIOS FRONTAIS - LER PRESSÃO - REAÇÃO AGRESSIVA DUELOS - PRIORIDADES DEFENSIVAS - CONTENÇÃO - AGRESSIVIDADE - TOMADA DE DECISÃO OFENSIVA - SER VERTICAL ATAQUE - COMPETITIVO PRINCÍPIOS - BLOCO COMPACTO, PRESSÃO VER PARA A FRENTE - 2ª BOLA	ORG. GLOBAL - TER BOLA - ATRAIR E EXPLORAR LADO OPITO - LIGAR E ROMPER ATRAVÉS DE APOIO FRONTAL JOGAR A 2 TOQUES - DEFENSIVO - BLOCO COMPACTO - TRANCAR PRESSÃO CONSTRUÇÃO/ CRIAÇÃO - ATRAIR E EXPLORAR LADO CONTRÁRIO - LIGAR DENTRO E ROMPER ATRAVÉS DE APOIOS FRONTAIS - VER ESPAÇO CONTRÁRIO DEFENSIVO - BLOCO COMPACTO - CAPACIDADE PRESSIONANTE - FECHAR CC E ENCURTAMENTOS - INDICADORES DE PRESSÃO JOGO CENÁRIOS ESQ. TÁTICOS OFENSIVOS (ANALÍTICO)	MEINHOS REAÇÃO OO - DIN. OFENSIVAS DE CRIAÇÃO - C. LATERAL - PROFUNDIDADES ALTERNADAS - 3ª HOMEM - OO - DEFESA DE CRUZAMENTO - CONTROLO DAS REFERÊNCIAS ESTRATÉGICO DEFENSIVO - DEFENDER EM BLOCO - LINHA DEF E LINHA MEIA - LINHA DE 5 - COM TO ESTRATÉGICO OFENSIVO - TER BOLA - CONSTRUÇÃO - ATRAIR E VARIAR - PROFUNDIDADES ALTERNADAS - ATAQUE A PROFUNDIDADE ESQ. TÁTICOS DEFENSIVOS (DUELOS)	FINALIZAÇÃO ESTRATÉGICO PONTAPÉS DE BALIZA OF-DEF	FOLGA	CASA PIA VS MAFRA
VOLUME +PSE		75'-90' - 6/7	80'-90' - 6/9	60' - 4/5	45' - 2/3		
TREINO INDIVIDUAL/COMPLEMENTAR		TREINO INDIVIDUAL - MÉDIOS CONSEGUEM SEGURAR OU RODAR - APOIOS FRONTAIS - LIGAR COM PRESSÃO CENTRAIS - LATERAIS INTERCEPÇÕES	FINALIZAÇÕES VARIADAS				

Figura 14 – Sugestão de conteúdos do morfociclo padrão dos Sub-15 CPAC.

“*MatchDay*” (MD) +1 – “Dia de Descanso” (segunda-feira):

No dia seguinte à partida, os jogadores têm um dia livre dedicado ao descanso. Durante este período, a ET aproveita para realizar análises individuais e coletiva do jogo anterior;

MD +2 ou -5 – “Dia de Tensão” (terça-feira):

Dois dias após o último jogo, a equipa realiza um treino destinado ao desenvolvimento da força específica através de atividades jogadas. Ao contrário

do que é recomendado pelo modelo supra referenciado, onde este dia deve ser encarado como um treino de recuperação ativa, a ET adapta e encara como se fosse o “MD-4” regulado no modelo da “*Football Medicine*” (2021). Esta decisão recai sobre a premissa de o treino ser o mais afastado do dia de competição. Adicionalmente, neste grupo de trabalho (Sub-15), a recuperação é feita de forma autónoma por cada um. Assim sendo, os treinos deste dia incidem muito sobre exercícios em espaços reduzidos, regra geral inferiores a 30x30 metros, sob formas jogadas reduzidas de 1vs.1, 2vs.2, 3vs.3, formas jogadas de manutenção e posse de bola com diversas condicionantes, entre outras, terminando com um torneio competitivo de 3 equipas em espaço reduzido;

MD -4 – “Duração + Estratégia ofensiva” (quarta-feira):

Focada nos princípios coletivos da equipa, trabalhando a resistência específica através de formas jogadas em espaços amplos, superiores a 30x30 metros, esta UT diferencia do dia anterior. Nela, os exercícios devem ter já um cariz estratéga, onde a equipa adota comportamentos específicos consoante o que a ET pretende para o jogo seguinte. A tensão muscular e intensidade devem ser inferiores aos do dia anterior, mas ainda assim consideravelmente altos, tendo, por exemplo, cada exercício uma duração mais longa. O regime metabólico predominante é o aeróbio e podemos encorpar alguns exercícios que consistem em formas jogadas com mais de cinco jogadores por equipa, em situações de superioridade, igualdade ou inferioridade, tentando representar as dificuldades que iremos enfrentar no próximo jogo, explicando e oferecendo os treinadores um leque de soluções para cada situação, capaz de fornecer ao plantel variadas opções que estes podem tomar com vista a ser bem-sucedidos em jogo;

MD -3 – “*Taper* + Estratégia defensiva” (quinta-feira):

Esta sessão visa reduzir o impacto da fadiga provocada pelo treino já acumulado, sem reduzir significativamente as variáveis fisiológicas que são potencializadas pelo mesmo. Existe assim uma redução da carga de treino relacionada a três variáveis: intensidade, frequência e duração (volume). Destacando-se os princípios setoriais e intersetoriais, procuram-se situações representativas do próximo jogo, com o intuito de apresentar as principais ameaças ofensivas adversárias e explicando ao plantel como as anular

defensivamente. Para isso foram utilizadas diversas formas jogadas em igualdade ou superioridade defensivas, capazes de fornecer aos atletas um vasto leque de soluções, estratégias e tempos de “*pressing*”, de forma a estes serem bem-sucedidos em competição.

MD -2 – “Velocidade + Bola parada” (sexta-feira):

O último treino da semana foca-se na promoção da velocidade específica através de atividades jogadas. Semelhante ao dia anterior, os exercícios devem ter uma tensão muscular média-baixa, intensidade média e curta duração, realizados em espaços reduzidos (Gomes & Souza, 2008). Exemplos incluem exercícios de cariz lúdico que estimulem o tempo de reação dos atletas numa fase inicial do treino, seguida pela parte principal onde esta é destinada à estratégia de lances de bola parada, quer ofensivos, quer defensivos.

MD -1 – “Dia de Descanso e Preparação”:

No dia anterior à partida, os jogadores têm um dia livre dedicado ao descanso e primordial no que à preparação mental para o jogo diz respeito. Durante este período, a ET aproveita para afincar o plano de jogo e rever algumas estratégias cirúrgicas;

MD – “Dia de Jogo”:

O dia de jogo é a culminação de todo o trabalho realizado ao longo do morfociclo, servindo como uma avaliação prática do desempenho da equipa e dos princípios trabalhados em treino, com o objetivo de que os atletas estejam no auge das suas capacidades físicas, técnicas, táticas e mentais.

CAPÍTULO III – O MOMENTO (“*MOMENTUM*”) PSICOLÓGICO DO JOGO

3.1. Enquadramento

Os dois objetivos, principais, deste segmento do trabalho passaram por: (i) reunir e sistematizar informação existente na literatura acerca do conceito “Momento (*Momentum*) Psicológico”, analisando criticamente o conteúdo produzido, com vista à definição de conceito e clarificação de modelos passíveis de serem utilizados; e, (ii) enquanto TAE, reunir informação útil para uma área onde tenho um interesse profundo (i.e., Fatores Psicológicos) e disponibilizar à ET do CPAC estratégias para se prepararem, de forma mais adequada, para lidar com as exigências psicológicas do processo competitivo.

Adicionalmente, esta informação foi tida em conta para reforçar a importância da existência de um psicólogo desportivo, que no caso do CPAC não foi possível, mas é de facto determinante para quem trabalhar com jovens atletas que atravessam enormes transformações maturacionais e de desenvolvimento.

3.2. O que é e como pode influenciar no jogo

O conceito de momento psicológico, no Futebol, refere-se a mudanças nos estados mentais, emocionais, fisiológicos e comportamentais dos jogadores, que ocorrem durante um jogo, frequentemente como resposta a eventos específicos (Jones, 2008). Estas mudanças podem influenciar de forma significativa o desempenho dos atletas, criando variações na confiança, na concentração, na motivação e até na capacidade física.

Um momento psicológico positivo é caracterizado por um estado de alta confiança e controlo das suas aptidões, no qual o jogador se sente capaz de executar habilidades com precisão e eficácia. Isto pode ser observado, por exemplo, quando um jogador realiza uma ação com sucesso logo no início de um jogo/treino, exponenciando a sua autoconfiança e o seu nível de motivação para a restante performance (Taylor & Wilson, 2005).

Existem dois modelos teóricos predominantes que permitem melhor compreender o momento psicológico no Futebol:

- (i) **Modelo multidimensional** – sugere que o momento psicológico é influenciado por uma série de fatores, incluindo reações cognitivas e emocionais a eventos progressivos. Neste modelo, uma sequência de eventos positivos (como uma boa semana de treinos) pode aumentar a motivação e a concentração de um jogador, enquanto eventos negativos podem ter o efeito oposto (Gucciardi et al., 2009);
- (ii) **Modelo antecedente-consequência** – aborda o momento psicológico de forma mais linear, associando diretamente eventos específicos a respostas psicológicas. Este modelo enfatiza a relação de causa e efeito, onde um evento positivo inicial (como uma boa ação, jogada ou um golo) pode levar a uma série de respostas emocionais e comportamentais positivas, enquanto um evento negativo pode desencadear o oposto (Mace & Carroll, 2008).

A compreensão desses modelos é essencial para treinadores e psicólogos desportivos, pois permite a identificação de momentos-chave durante o jogo/treino que podem ser geridos de forma a otimizar o desempenho da equipa. Por exemplo, após um erro, a rápida intervenção de um treinador para reorientar o foco do jogador pode impedir um declínio de desempenho, destacando a importância de intervenções psicológicas oportunas (Cotterill, 2010).

3.3. Formas de manifestação e estratégias

O momento psicológico no futebol manifesta-se de diversas formas, desde reações emocionais visíveis, como frustração ou euforia, até mudanças subtis no comportamento e na tomada de decisão dos jogadores. Estas manifestações são influenciadas por fatores intrínsecos, como a autoconfiança e/ou a concentração; e fatores extrínsecos, como a pressão do público ou, por exemplo, com algumas decisões de arbitragem (Jones, 2008). Uma das formas mais comuns de manifestação é através de reações fisiológicas, como o aumento da frequência cardíaca ou tensão muscular, que podem ser desencadeadas por situações de alta pressão (Craft et al., 2003). Estes sintomas físicos podem afetar

negativamente a performance se não forem devidamente controlados, levando a erros técnicos e/ou táticos.

Algumas estratégias de combate ao momento psicológico negativo incluem técnicas de regulação emocional, como a reestruturação cognitiva e a visualização positiva. Estas técnicas ajudam os jogadores a manter a calma e o foco, redirecionando a sua atenção para aspetos controláveis do jogo (Tod et al., 2011). Além disso, práticas de “*mindfulness*” (meditação) e o treino de respiração são úteis para manter os jogadores concentrados no presente, reduzindo o impacto de erros passados ou ansiedade sobre o futuro (Gardner & Moore, 2004).

A intervenção dos treinadores é igualmente crucial. Por exemplo, após um evento adverso, um treinador pode usar palavras de encorajamento e táticas motivacionais para reestabelecer a confiança dos jogadores. Também é importante promover uma cultura de resiliência dentro da equipa, onde os jogadores são treinados para ver erros como oportunidades de aprendizagem e não como falhas definitivas (Wagstaff et al., 2012).

3.4. Rotina de trabalho e o potencial papel do psicólogo na equipa técnica

O psicólogo desportivo desempenha um papel fundamental na ET de uma equipa de Futebol, ajudando a otimizar o desempenho dos jogadores através de intervenções que melhoram a saúde mental, a resiliência e a coesão da equipa, tal como pude verificar no SCP. A sua rotina de trabalho é diversificada e inclui tanto avaliações individuais quanto intervenções coletivas.

O trabalho individual com jogadores deve considerar a avaliação de estados psicológicos, como níveis de ansiedade e confiança, usando uma combinação de entrevistas, questionários e observações comportamentais. Com base nestas avaliações, o psicólogo tende a desenvolver planos de intervenção personalizados que podem incluir técnicas como treino de visualização, práticas de autocontrolo emocional e estratégias de aumento de concentração (Jones, 2008).

Além do trabalho individual, os psicólogos desportivos também facilitam dinâmicas de grupo e atividades de “*team building*”, que são projetadas para fortalecer a coesão da equipa e promover uma comunicação eficaz entre os jogadores (Pain & Harwood, 2009). Estas atividades são essenciais para construir uma ideia de unidade e para preparar a equipa para lidar com situações de pressão de forma coesa e coordenada.

A colaboração com os treinadores é um aspeto vital do papel do psicólogo desportivo. Juntos, devem desenvolver estratégias que incorporam aspetos psicológicos nos planos de jogo e nas sessões de treino, garantindo que os jogadores estão mentalmente preparados para enfrentar os desafios do jogo (Hanin, 2000). Esta colaboração também inclui a educação contínua dos treinadores sobre princípios psicológicos, ajudando-os a entender melhor os fatores mentais que influenciam o desempenho dos jogadores.

CAPÍTULO IV – PROCESSO COMPETITIVO

4.1. Campeonato

a) Sporting Clube de Portugal

A equipa de Sub-16 do SCP militou no Campeonato Nacional de Sub-17, II Divisão, no primeiro ano de existência da competição. A certificação de 5 estrelas como entidade formadora por parte da FPF, permitiu ao clube ingressar na competição na condição de Equipa B de Juvenis do SCP. Esta, até à data da época 2022/23, militava no Campeonato Distrital de Lisboa, I Divisão.

Esta competição foi composta por uma 1.^a fase, com três séries (A, B e C) divididas por região do país (Zona Norte, Zona Centro e Zona Sul). Cada série era mesclada por 12 equipas, onde após 22 jornadas, os dois primeiros classificados de cada série seguiam para a fase de apuramento de campeão, que seria disputada num formato de liga entre 6 equipas continentais (as primeiras duas classificadas de cada série) e duas equipas das regiões autónomas (uma da Madeira e uma dos Açores).

As restantes 10 equipas (entre o 3.^o e o 12.^o classificado) de cada série, iriam disputar a fase de manutenção e descida, que era matizada por seis equipas, sorteadas aleatoriamente independentemente da zona do país, distribuídas por cinco séries. Nesta 2.^a fase, as duas últimas equipas de cada série seriam despromovidas aos campeonatos distritais, mantendo-se nos campeonatos nacionais as restantes quatro primeiras classificadas.

b) Casa Pia Atlético Clube

A equipa de Sub-15 do CPAC militou, na época desportiva 2022/23, na 1.^a Divisão do Campeonato Distrital da AFL. Este campeonato era composto por 16 equipas, conjugado em 30 jornadas, sob o formato de liga. Cada equipa enfrentava cada uma das restantes 15 a duas voltas, sendo realizados um jogo no seu reduto e o outro na casa do clube adversário. No final das 30 jornadas, vence a equipa que somou mais pontos, sendo

que uma vitória equivale a três pontos, um empate vale um ponto e uma derrota zero pontos.

4.2. Análise dos resultados, desempenho e evolução

a) Sporting Clube de Portugal

De acordo com os regulamentos da FPF para a época desportiva 2022/23, somente poderiam passar à 2.ª fase de apuramento de campeão uma das equipas 'B' presentes em cada série. Neste sentido, a partir do momento em que coexistiam duas ou mais equipas 'B' numa série, e em caso destas terminarem nos 2 primeiros lugares, apenas subiria a equipa que ficasse em 1º classificado, juntando-se a esta o 3º classificado.

Na equipa de Sub-16 do SCP, enquanto TAE, realizei as primeiras 16 jornadas da 1.ª fase. Neste período (Figura 15) conquistámos 12 vitórias, três empates e uma derrota; marcando 46 golos e sofrendo apenas 12. Nota para a última jornada que participei, onde vencemos o Benfica por 3-1 no nosso reduto. Neste momento os 3 primeiros classificados discutiam os dois primeiros lugares, sabendo ambas as equipas 'B' que somente uma delas iria avançar para a fase de apuramento de campeão devido aos regulamentos da competição.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Benfica B	40	16	13	1	2	50	16	+34
2	 Sporting B	39	16	12	3	1	46	12	+34
3	 Casa Pia AC	38	16	12	2	2	43	12	+31
4	 Louletano	29	16	9	2	5	30	23	+7
5	 Portimonense	23	16	7	2	7	35	31	+4
6	 FC Alverca	23	16	7	2	7	23	21	+2
7	 Barreirense	23	16	6	5	5	20	22	-2
8	 Farense	19	16	5	4	7	29	23	+6
9	 O Elvas	18	16	5	3	8	28	33	-5
10	 U. Almeirim	10	16	3	1	12	23	56	-33
11	 Desportar SC	9	16	3	0	13	16	52	-36
12	 Lusit. Évora	4	16	1	1	14	11	53	-42

Figura 15 – Classificação Sub-16 SCP à 16.ª Jornada.

No final das 22 jornadas, o Benfica 'B' acabou por se superar à equipa do Sporting 'B' por apenas um ponto, marcando o mesmo número de golos (n=61), pese embora a

equipa de Sub-16 do SCP tenha sofrido apenas 16 golos, menos quatro golos que o rival. No final da 1.^a fase a equipa sofreu apenas uma derrota, na casa do rival Benfica, à 5.^a jornada, o que acabou por ser fulcral no desfecho da 1.^a fase, passando o Casa Pia AC e o SL Benfica 'B' à fase de apuramento de campeão, indo a nossa equipa disputar a 2.^a fase de manutenção e descida (Figura 16).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Benfica B	54	22	17	3	2	61	20	+41
2	 Sporting B	53	22	16	5	1	61	16	+45
3	 Casa Pia AC	45	22	13	6	3	54	20	+34
4	 Louletano	39	22	11	6	5	39	27	+12
5	 Portimonense	36	22	11	3	8	54	42	+12
6	 FC Alverca	35	22	11	2	9	45	27	+18
7	 Farense	32	22	9	5	8	41	29	+12
8	 O Elvas	30	22	9	3	10	39	43	-4
9	 Barreirense	25	22	6	7	9	22	31	-9
10	 Despertar SC	12	22	4	0	18	23	77	-54
11	 U. Almeirim	10	22	3	1	18	31	79	-48
12	 Lusit. Évora	4	22	1	1	20	17	76	-59

Figura 16 – Classificação Sub-16 SCP à 22.^a Jornada.

b) Casa Pia Atlético Clube

Aquando da minha integração na equipa de Sub-15 do CPAC, o campeonato encontrava-se na 11.^a jornada, após pausa para a época natalícia. Deste modo, comecei trabalhos enquanto TAE na primeira semana de janeiro de 2023, disputando o primeiro jogo a 15/01/2023. Este jogo era muito importante, visto que a equipa terminara o ano civil com uma derrota, deixando-se igualar pontualmente pelo Oriental no topo da liga (com 23 pontos).

Procurando entrar no novo ano de forma positiva para seguir cumprir com as aspirações de se consagrar campeão distrital, o resultado da nossa 12.^a jornada, foi uma vitória por 0-3 sobre o Clube Atlético e Cultural. Assim, à 12.^a jornada, passávamos para 1.^o lugar, perseguidos pelo Oriental à distância de dois pontos (Figura 17), que empatara frente ao Algés. Fomos seguindo trabalhos e os objetivos eram claros: vencer todos os jogos para ser consagrados campeões e, conseqüentemente, subir aos patamares dos campeonatos nacionais. No entanto, tivemos alguns “percalços” pelo caminho, onde à 17.^a jornada fomos derrotados por 2-0 em casa do Algés, bem como à 20.^a jornada

empatámos a dois golos no terreno do CD Mafra. Não obstante, o nosso principal objetivo (i.e., ser campeão) continuava a ser possível. O jogo decisivo seria à 29.ª jornada.

1		Casa Pia AC	26	12	8	2	2	31	10	+21
2		Oriental	24	12	7	3	2	41	18	+23
3		1º Dezembro	23	12	7	2	3	33	18	+15
4		CIF	23	12	7	2	3	36	22	+14
5		Vilafranquense	19	12	5	4	3	29	25	+4
6		Sintrense	19	12	6	1	5	16	19	-3
7		UDR Santa Maria	18	12	5	3	4	23	25	-2
8		Damaense	18	12	5	3	4	26	31	-5
9		CD Mafra	18	12	5	3	4	33	27	+6
10		Benfica C	17	12	5	2	5	25	24	+1
11		FC Alverca B	17	12	5	2	5	21	30	-9
12		Sporting C	16	12	5	1	6	32	20	+12
13		Algés	12	12	2	6	4	18	21	-3
14		CAC	11	12	3	2	7	13	20	-7
15		Sacavenense B	6	12	1	3	8	14	36	-22
16		Carcavelos	1	12	0	1	11	8	53	-45

Figura 17 – Classificação Sub-15 CPAC à 12.ª Jornada.

Após na jornada anterior termos vencido por 1-5 o Damaense, o nosso rival Oriental empatara 2-2 com o Alverca 'B'. Assim (Figura 18), uma vitória frente ao Oriental na jornada 29, colocava-nos a uma distância pontual de sete pontos para o 2.º classificado, faltando disputar apenas três pontos na última jornada.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Casa Pia AC	69	28	22	3	3	67	23	+44
2	 Oriental	65	28	20	5	3	85	36	+49
3	 1º Dezembro	53	28	17	2	9	69	40	+29
4	 Benfica C	52	28	16	4	8	72	45	+27
5	 CD Mafra	47	28	13	8	7	80	52	+28
6	 Sporting C	47	28	14	5	9	65	41	+24
7	 UDR Santa Maria	45	28	13	6	9	59	59	0
8	 Vilafranquense	41	28	12	5	11	60	58	+2
9	 CIF	40	28	12	4	12	76	58	+18
10	 FC Alverca B	38	28	11	5	12	39	51	-12
11	 CAC	37	28	11	4	13	47	53	-6
12	 Sintrense	30	28	9	3	16	42	59	-17
13	 Algés	28	28	7	7	14	46	63	-17

Figura 18 – Classificação Sub-15 CPAC à 28.ª Jornada.

O jogo decisivo nas contas do campeonato acabou por se revelar de relativa facilidade para a nossa equipa. O resultado foi uma vitória por 5-1, consagrando-nos campeões a uma jornada do fim do campeonato. Na última jornada a gestão foi diferente, dando oportunidade de rotação a alguns jogadores com menos minutos no decorrer da época, bem como oportunidade a vários jogadores do escalão inferior, servindo de adaptação e diagnóstico dos mesmos para a futura época. No final dos 30 jogos a equipa somou 72 pontos, marcando 73 golos marcados e 27 golos sofridos (Figura 19).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Casa Pia AC	72	30	23	3	4	73	27	+46
2	 Oriental	68	30	21	5	4	89	42	+47
3	 Benfica C	56	30	17	5	8	76	47	+29
4	 1º Dezembro	56	30	18	2	10	74	43	+31
5	 Sporting C	53	30	16	5	9	76	44	+32
6	 UDR Santa Maria	51	30	15	6	9	66	60	+6
7	 CD Mafra	50	30	14	8	8	86	57	+29
8	 CIF	46	30	14	4	12	82	60	+22
9	 Vilafranquense	44	30	13	5	12	65	63	+2
10	 CAC	41	30	12	5	13	50	55	-5
11	 FC Alverca B	38	30	11	5	14	39	57	-18
12	 Sintrense	33	30	10	3	17	44	63	-19
13	 Algés	29	30	7	8	15	50	69	-19
14	 Damaense	24	30	6	6	18	46	84	-38
15	 Sacavenense B	11	29	2	5	22	25	75	-50
16	 Carcavelos	7	29	2	1	26	30	125	-95

Figura 19 – Classificação Sub-15 CPAC à 30.^a Jornada.

CAPÍTULO V – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO

ANÁLISE AOS PONTAPÉS DE CANTO OFENSIVOS DA EQUIPA SUB-15 DO CASA PIA ATLÉTICO CLUBE – ÉPOCA 2022/23

RESUMO

O objetivo do estudo passou por analisar a variação da tipologia de execução pontapés de canto (PDC) ofensivos, da equipa de Sub-15 do Casa Pia Atlético Clube (CPAC), por nível competitivo das equipas adversárias. Um segundo objetivo consistiu em estudar as proporções de golos resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo. Para o efeito foram analisados 96 PDC ofensivos de 15 jogos da 2.^a volta do campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Para a observação e análise dos cantos ofensivos, realizada por um único observador, foi utilizada a plataforma LINCE e foi considerado o sistema de categorias adaptado da literatura. Os resultados relativos às ações nas diferentes categorias, por nível competitivo das equipas adversárias, apenas apresentam uma variação estatisticamente significativa, no tipo de marcação defensiva ($\chi^2 = 13,468$; $df = 4$; $p = 0,009$); e, altura da trajetória da bola ($\chi^2 = 10,351$; $df = 4$; $p = 0,035$). Apenas 6,3% dos PDC resultaram em golo. Os golos registados ($\chi^2 = 1,200$ a $9,500$; $df = 2$ a 8 ; $p = 0,112$ a $0,549$) foram essencialmente contra equipas de meio da tabela ($n=3$, 50%); entre os 20 e os 59 minutos ($n=4$, 67%); batidos do lado esquerdo ($n=5$, 83%); com marcação de canto fechado, direto e com trajetória de bola alta ($n=6$, 100%); com a participação de 5 ou 6 jogadores ofensivos ($n=6$, 100%) e apenas um jogador a participar da ação dentro de área ($n=5$, 83%); contra, tendencialmente, uma defesa de 9 jogadores ($n=4$, 67%); em marcação defensiva mista ($n=6$, 100%). Os golos ocorreram, essencialmente, de cabeça ($n=4$, 67%), junto ao 1.º poste ($n=3$, 50%). Esta informação pode ser de interesse para os profissionais de futebol que queiram aplicar o método científico e com isto ter análises inferenciais que possam ser utilizadas para melhorar o desempenho neste tipo de esquema tático.

Palavras-chave: Futebol; Esquemas Táticos; Pontapé de Canto; Eficácia Ofensiva; Infante-Juvenil.

5.1. Introdução

A análise de jogo no futebol é uma ferramenta fundamental para otimizar o desempenho coletivo e individual. Nas últimas duas décadas as transformações tecnológicas vieram criar possibilidades mais robustas para o processo de análise de jogo (Brümmer, 2019) e a habitual análise da dimensão técnica, tática, física (Carling et al., 2009) tem-se estendido para vertente psicológica em questões como a antecipação ou a tomada de decisão (Carling et al., 2007). Porém, não se alterou a importância de uma racional clara, na escolha de indicadores relevantes, de modo a compreender os padrões técnico-táticos para ajustes estratégicos (Carling et al., 2007). Será a análise sistemática desta informação que permitirá recolher informações objetivas para o planeamento ajustado às necessidades dos jogadores e da equipa, algo indispensável no contexto competitivo moderno.

Os esquemas táticos em geral, e os PDC em particular, tem vindo a ser analisados por inúmeros estudos dedicados ao futebol, essencialmente de elite (Casal et al., 2015; Fernández-Hermógenes et al., 2021; Maneiro et al., 2019; Prieto-Lage et al., 2021; Zileli & Söyler, 2022); eventualmente, pelo número de ocorrências por jogo de futebol sénior de elite (i.e., valores médios, da literatura, que oscilam entre os 7 e os 12). Contudo, os PDC têm sido repetidamente identificados como amplamente ineficazes (i.e., 1% a 4%: Casal et al., 2015; Castelo, 2009; Prieto-Lage et al., 2021; Zileli & Söyler, 2022). Pesando este facto, a eficácia do PDC tem sido associada a momentos significativos do jogo (Gouveia et al., 2022; Prieto-Lage et al., 2021), por provocar alterações no resultado em condições em que a equipa que estava a perder ou com o jogo com parcial empatado, passe para um resultado de empate ou de vantagem (Casal et al., 2015)

O estudo de Casal et al. (2015) destacou, ainda, a predominância de cruzamentos aéreos para a grande área (91,6%) e a utilização de marcações defensivas mistas, entre individual e à zona (65,8%). Por outro lado, Gouveia et al. (2022) aprofundaram a investigação dos PDC, avaliando 620 lances e destacando a influência de fatores como o posicionamento ofensivo e defensivo, com uma atenção especial ao impacto das bolas paradas em categorias de formação.

Apesar do foco crescente da literatura nos PDC em contextos de elite, as categorias de futebol de formação permanecem pouco exploradas na literatura, sendo limitadas as extrapolações que se podem transportar para o processo de treino e

competição do futebol infanto-juvenil. O objetivo do presente estudo passou por analisar a variação da tipologia de execução pontapés de canto ofensivos, da equipa de Sub-15 do Casa Pia Atlético Clube, considerando o nível competitivo das equipas adversárias. Um segundo objetivo consistiu em estudar as proporções de golos resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo.

5.2. Metodologia

5.2.1. Amostra

Foram considerados, para análise inferencial no presente estudo, os 96 cantos dos 15 jogos da 2.^a volta da equipa de Sub-15 do CPAC no campeonato distrital Sub-15 da AFL, época 2022/23. Todos os jogos considerados foram gravados pela ET, dentro do possível, de forma padronizada, conforme descrito na secção de observação e análise do presente relatório.

5.2.2. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados

Para a observação e análise dos cantos ofensivos foi utilizada a plataforma LINCE (Gabin et al., 2012). Para o efeito foi considerado o sistema de categorias adaptado de Casal et al. (2015) e Gouveia et al. (2022) e toda a recolha de dados por realizada pelo TAE. A seleção de variáveis a considerar no presente estudo resultou de uma decisão conjunta com a ET (Tabela 7).

Tabela 7 – Sistema de categorias para observação e análise dos pontapés de cantos ofensivos.

Critério	Categorias
Nível competitivo / Classificação na tabela da equipa face ao momento aquando o jogo é realizado	• 1.º - 4.º classificado (“topo da tabela”) • 5.º - 11.º classificado (“meio da tabela”) • 12.º - 16.º classificado (“fim da tabela”)
Tempo de jogo	• 0’ - 19’ • 20’ - 40’ • Tempo compensação 1.^a parte • 40’ - 59’ • 60’ - 80’ • Tempo compensação 2.^a parte

Tabela 7 continua nas próximas páginas.

Continuação da Tabela 1.

Resultado do jogo no momento da análise	• A ganhar • A empatar • A perder
Lado do pontapé de canto	• Esquerdo • Direito
Número de toques iniciais, antes da bola ser jogada para a zona de finalização desejada	• 0 toques (direto) • 1-2 toques • 3 ou mais
Número de jogadores ofensivos dentro da grande área aquando a marcação do pontapé de canto.	
Número de jogadores defensivos (GR incluído) dentro da grande área aquando a marcação do pontapé de canto.	
Lateralidade	• Canto aberto – cobrança no lado direito com a perna direita/cobrança do lado esquerdo com a perna esquerda; • Canto fechado – cobrança no lado direito com perna esquerda/ cobrança no lado esquerdo com perna direita.
Tipo de marcação defensiva	• Individual – cada defensor é responsável em marcar um adversário, acompanhando-o individualmente 1vs.1; • Zonal – defensores organizam-se tendo como principal consideração a defesa do espaço e na ocupação de zonas; • Mista – utilização das duas formas de marcação, individual e zonal.
Número de jogadores ofensivos que participam na ação dentro da grande área	• 1 jogador • 2 jogadores • 3 ou mais jogadores • 0 jogadores
Altura da trajetória da bola	• Alta – Quando a bola é jogada acima da altura do abdómen; • Meia altura – Até à altura do abdómen; • Rasteira – Bola jogada rente ao relvado.
Zona de destino da 1.ª bola	Conforme Figura 20 e 21: • Zona 1 a 21, cada uma correspondendo a uma categoria própria de codificação.
Zona de finalização	Conforme Figura 22 e 23: • Zona 1 a 22, cada uma correspondendo a uma categoria própria de codificação.
Forma de finalização	• Cabeça; • Pé ou qualquer outra parte legal do corpo.
Colocação do remate – Local da baliza para onde a bola foi rematada	Conforme Figura 24: • Zona 1 a 9, cada uma correspondendo a uma categoria própria de codificação.
Resultado / desfecho da finalização	• Remate à baliza – quando o canto é finalizado e o guarda-redes, ou um defesa, impedem o golo; • Remate fora – quando o canto é finalizado para fora da baliza; • Remate Interretado – quando o canto é finalizado, mas interretado pelo adversário e não chega a ir à baliza; • Golo – quando a bola é finalizada e passa a linha de golo após a cobrança do canto; • Não finalizado – quando não há finalização após cobrado o canto. (e.g., corte, interseção, falta, etc.)

Continuação da Tabela 1.

Impacto do golo	- Colocar equipa na frente do marcador (+); - Empate (=); - Redução da diferença de golos, para a equipa adversária (-1); - Aumento da diferença de golos para a equipa adversária (1+).
Transição defensiva	- Transição com finalização; - Transição sem finalização.
Número de jogadores no equilíbrio defensivo.	

O estudo de Gouveia et al. (2022), foi fundamental para definir as zonas do terreno de jogo para onde foi jogado o 1.º toque na bola pelo jogador que faz a cobrança do PDC, bem como a zona do terreno onde possa ter existido a finalização do lance, conforme Figuras 20 a 23:

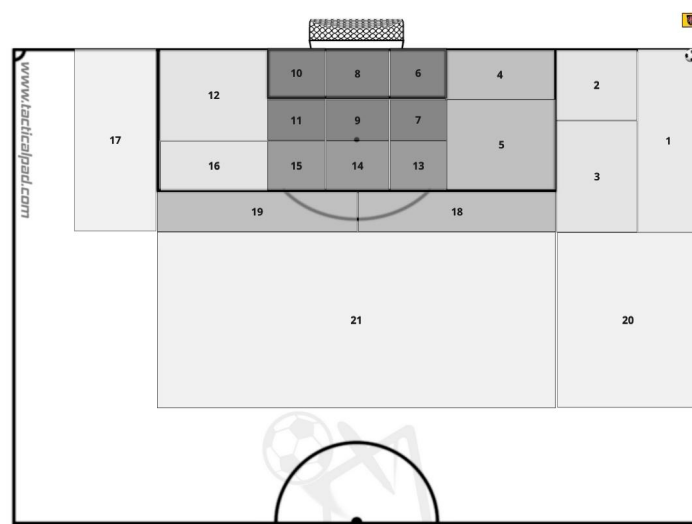


Figura 20 – Zonas 1.ª bola – Pontapé de canto ofensivo do lado direito.

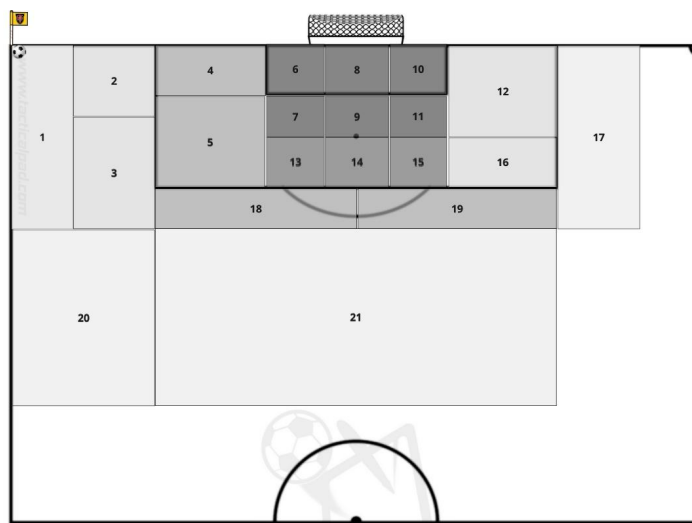


Figura 21 – Zonas 1.ª bola – Pontapé de canto ofensivo do lado esquerdo.

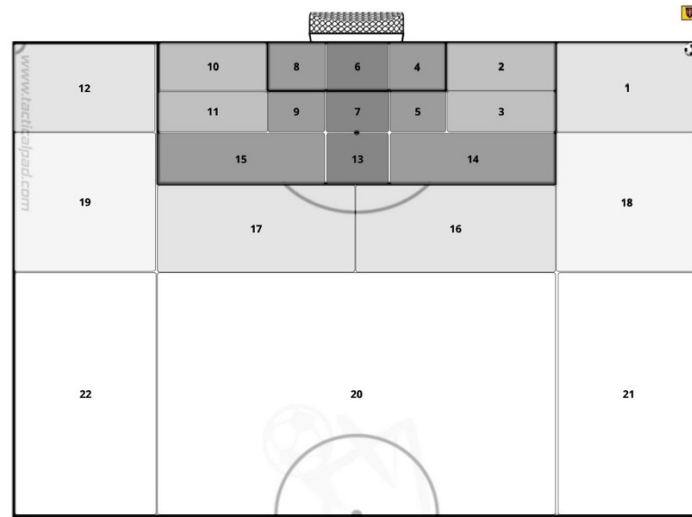


Figura 22 – Zonas de finalização – Pontapé de canto ofensivo do lado direito.

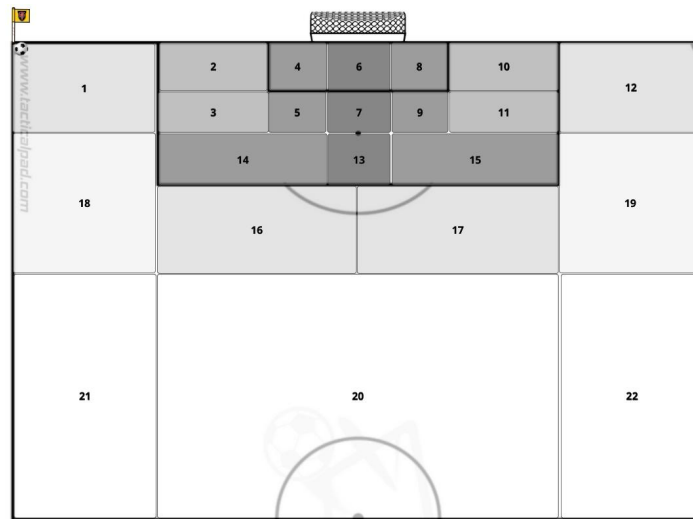


Figura 23 – Zonas de finalização – Pontapé de canto ofensivo do lado esquerdo.

Para os remates que foram enquadrados com a baliza, o TAE em conjunto com a sua ET, achou pertinente subdividir a mesma em nove zonas (Figura 24).

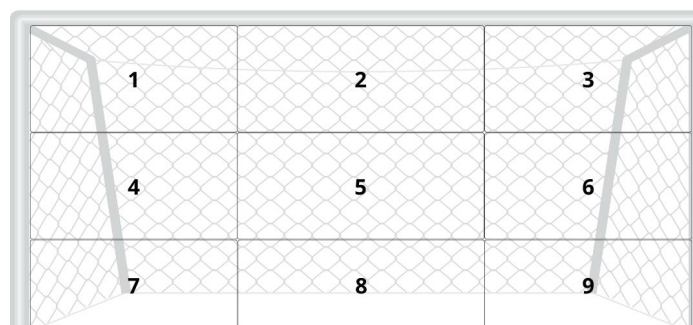


Figura 24 – Colocação do remate – Local da baliza para onde a bola foi rematada.

5.2.3. Análise estatística

Para as diferentes variáveis em estudo, procedeu-se a uma análise inicial de natureza descritiva, tendo sido calculadas frequências absolutas e relativas. O teste de qui-quadrado (χ^2) foi utilizado para comparar as proporções de frequências observadas de PDC ofensivos por adversários de diferentes níveis competitivos e as restantes categorias consideradas (i.e., tempo de jogo, resultado, lado do PDC, número de toques, número de jogadores ofensivos e defensivos dentro de área, lateralidade, tipo de marcação defensiva, altura da trajetória da bola, zona de destino da 1.ª bola, zona de finalização, colocação do remate, desfecho da finalização, peso do golo, transição defensiva e número de jogadores no equilíbrio defensivo). Por fim, foi analisada a distribuição da proporção de golos resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo.

Os procedimentos estatísticos foram realizados com recurso do programa IBM SPSS versão 27.0 (SPSS Inc., IBM Company, EUA).

5.3. Resultados

No total dos 15 jogos observados da equipa de Sub-15 do CPAC no Campeonato Distrital de Sub-15 da AFL, na 2.ª volta da época 2022/23, foram analisados um total de 96 PDC ofensivos, apresentando uma média de 6,4 cantos por jogo. A Tabela 8 apresenta a distribuição da ocorrência de ações nas diferentes categorias em estudo, por nível competitivo das equipas quando o jogo é realizado – considerando a tabela classificativa como indicado na Tabela 7.

Tabela 8 – Frequência absolutas e percentagens de ocorrências para cada categoria, considerando pontapés de canto ofensivos, por nível competitivo das equipas adversárias [$f(\%)$].

Critério	Categorias	Classificação			χ^2	df	p
		Topo (n=9)	Meio (n=44)	Fim (n=43)			
Tempo de jogo (n=96)	0'-19'	3 (3,1%)	11 (11,5%)	12 (12,5%)	3,566	10	0,965
	20'-40'	2 (2,1%)	9 (9,4%)	6 (6,3%)			
	TC 1.ª Parte	0 (0%)	1 (1,0%)	0 (0%)			
	40-59'	1 (1,0%)	7 (7,3%)	10 (10,4%)			
	60'-80'	2 (2,1%)	11 (11,5%)	12 (12,5%)			
	TC 2.ª Parte	1 (1,0%)	5 (5,2%)	3 (3,1%)			

Tabela 8 continua nas próximas páginas.

Continuação da Tabela 8.

Resultado (n=96)	A ganhar	7 (7,3%)	18 (18,8%)	21 (21,9%)	5,635	4	0,228
	A empatar	2 (2,1%)	19 (19,8%)	13 (13,5%)			
	A perder	0 (0%)	7 (7,3%)	9 (9,4%)			
Lado do PDC (n=96)	Esquerdo	3 (3,1%)	19 (19,8%)	21 (21,9%)	0,809	2	0,667
	Direito	6 (6,3%)	25 (26,0%)	22 (22,9%)			
Número de toques iniciais (n=96)	0 toques (direto)	9 (9,4%)	38 (39,6%)	37 (38,5%)	1,421	54	0,841
	1-2 toques	0 (0%)	2 (2,1%)	2 (2,1%)			
	3 ou mais	0 (0%)	4 (4,2%)	4 (4,2%)			
Número de jogadores ofensivos (n=96)	5	9 (9,4%)	24 (25,0%)	22 (22,9%)	8,873	4	0,064
	6	0 (0%)	12 (12,5%)	16 (16,7%)			
	7	0 (0%)	8 (8,3%)	5 (5,2%)			
Número de jogadores defensivos (n=96)	7	0 (0%)	1 (1,0%)	0 (0%)	13,806	8	0,087
	8	0 (0%)	12 (12,5%)	7 (7,3%)			
	9	9 (9,4%)	32 (33,3%)	25 (26,0%)			
	10	0 (0%)	10 (10,4%)	8 (8,3%)			
	11	0 (0%)	0 (0%)	3 (3,1%)			
Lateralidade (n=96)	Canto aberto	3 (3,1%)	17 (17,7%)	13 (13,5%)	0,686	2	0,710
	Canto fechado	6 (6,3%)	27 (28,1%)	30 (31,3%)			
Tipo de marcação defensiva (n=96)	Individual	0 (0%)	5 (5,2%)	0 (0%)	13,468	4	0,009
	Zonal	0 (0%)	0 (0%)	6 (6,3%)			
	Mista	9 (9,4%)	39 (40,6%)	37 (38,5%)			
Número jogadores participam ação dentro grande área (n=96)	0	5 (5,2%)	30 (31,3%)	28 (29,2%)	2,439	4	0,656
	1	4 (4,2%)	13 (13,5%)	12 (12,5%)			
	2	0 (0%)	1 (1,0%)	3 (3,1%)			
	3 ou mais	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)			
Altura da trajetória da bola (n=96)	Alta	5 (5,2%)	32 (33,3%)	33 (34,4%)	10,351	4	0,035
	Meia-altura	4 (4,2%)	5 (5,2%)	3 (3,1%)			
	Rasteira	0 (0%)	7 (7,3%)	7 (7,3%)			
Zona destino da 1.ª bola* (n=96)	1	0 (0%)	6 (6,3%)	3 (3,1%)	43,243	32	0,089
	6	0 (0%)	3 (3,1%)	5 (5,2%)			
	7	0 (0%)	2 (2,1%)	3 (3,1%)			
	8	1 (1,0%)	5 (5,2%)	2 (2,1%)			
	9	1 (1,0%)	9 (9,4%)	2 (2,1%)			
	10	0 (0%)	5 (5,2%)	7 (7,3%)			
	11	0 (0%)	5 (5,2%)	3 (3,1%)			
	13	1 (1,0%)	4 (4,2%)	4 (4,2%)			
	15	0 (0%)	1 (1,0%)	4 (4,2%)			
	21	1 (1,0%)	2 (2,1%)	2 (2,1%)			
Zona de finalização (n=28)	3	0 (0%)	0 (0%)	2 (7,1%)	21,183	20	0,386
	4	0 (0%)	1 (3,6%)	1 (3,6%)			
	5	1 (3,6%)	1 (3,6%)	0 (0%)			
	6	0 (0%)	1 (3,6%)	0 (0%)			
	7	1 (3,6%)	1 (3,6%)	2 (7,1%)			
	8	0 (0%)	1 (3,6%)	2 (7,1%)			
	9	1 (3,6%)	2 (7,1%)	3 (10,7%)			
	10	1 (3,6%)	0 (0%)	0 (0%)			
	13	0 (0%)	0 (0%)	3 (10,7%)			
	14	0 (0%)	2 (7,1%)	0 (0%)			
	16	0 (0%)	1 (3,6%)	1 (3,6%)			
Forma de finalização (n=27)	Cabeça	2 (7,4%)	4 (14,8%)	5 (18,5%)	0,172	2	0,917
	Pé ou outra parte	2 (7,4%)	6 (22,2%)	8 (29,6%)			
Colocação do Remate** (n=18)	1	0 (0%)	1 (5,6%)	1 (5,6%)	19,500	16	0,244
	2	0 (0%)	2 (11,1%)	0 (0%)			
	5	2 (11,1%)	0 (0%)	4 (22,2%)			
	6	0 (0%)	1 (5,6%)	2 (11,1%)			
Desfecho da finalização (n=96)	Remate baliza	0 (0%)	3 (3,1%)	1 (1,0%)	9,957	8	0,268
	Remate fora	2 (2,1%)	0 (0%)	6 (6,3%)			
	Remate intersetado	1 (1,0%)	4 (4,2%)	4 (4,2%)			
	Golo	1 (1,0%)	3 (3,1%)	2 (2,1%)			
	Não finalizado	5 (5,2%)	34 (35,4%)	30 (31,3%)			

Continuação da Tabela 8

Impacto do golo (n=6)	Em vantagem	0 (0%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)	2,167	4	0,705
	Empate	0 (0%)	1 (16,7%)	0 (0%)			
	Aumento	1 (16,7%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)			
Transição defensiva (n=33)	Com finalização	2 (6,1%)	4 (12,1%)	3 (9,1%)	2,630	2	0,268
	Sem finalização	1 (3,0%)	12 (36,4%)	11 (33,3%)			
Número de jogadores no equilíbrio defensivo (n=96)	2	0 (0%)	7 (7,3%)	5 (5,2%)	3,981	6	0,679
	3	9 (9,4%)	34 (35,4%)	35 (36,5%)			
	4	0 (0%)	2 (2,1%)	3 (3,1%)			
	5	0 (0%)	1 (1,0%)	0 (0%)			

* Para efeitos descritivos só foram identificadas zonas com 5 ou mais ocorrências.

** Para efeitos descritivos só foram identificadas zonas com 2 ou mais ocorrências.

Notas: TC = tempo compensação.

Os resultados relativos às ações nas diferentes categorias, por nível competitivo das equipas adversárias, apenas apresentam uma variação estatisticamente significativa, no tipo de marcação defensiva ($\chi^2 = 13,468$; $df = 4$; $p = 0,009$); e, altura da trajetória da bola ($\chi^2 = 10,351$; $df = 4$; $p = 0,035$).

A Tabela 9 apresenta uma análise de proporções dos golos marcados resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo.

Tabela 9 – Análise de proporções de golos resultantes de pontapés de canto (PDC) ofensivos, considerando as categorias em estudo [$f(\%)$].

Critério	Golos pontapés de canto ofensivos (n=6)	
	Categorias	$f(\%)$
Nível competitivo ¹	Equipas meio da tabela	3 (50%)
Tempo de jogo ¹	20' -40' e 40' -59'	2° (67%)
Resultado ¹	A ganhar	3 (50%)
Lado PDC ¹	Esquerdo	5 (83%)
Número de toques iniciais	Zero toques (direto)	6 (100%)
Número de jogadores ofensivos	5 ou 6	3° (100%)
Número de jogadores defensivos ¹	9	4 (67%)
Lateralidade	Canto fechado	6 (100%)
Tipo de marcação defensiva	Mista	6 (100%)
Número jogadores participam ação dentro grande área	Um	5 (83%)
Altura da trajetória da bola	Alta	6 (100%)
Zona destino da 1.ª bola ¹	Zona 6	3 (50%)
Zona de finalização ¹	Zona 4	3 (50%)
Forma de finalização ¹	Cabeça	4 (67%)
Colação do remate ¹	Zona 1	2 (33%)
Número de jogadores no equilíbrio defensivo	Três	5 (83%)

¹Não se verifica variação significativa para estas categorias que estiveram na origem de golos PDC ofensivos: $\chi^2 = 1,200$ a 9,500; $df = 2$ a 8; $p = 0,112$ a 0,549.

Nota: c = cada.

Os golos resultantes de pontapés de canto ofensivos (6,3% das tentativas) foram: essencialmente contra equipas de meio da tabela (n=3, 50%); entre os 20 e os 59 minutos (n=4, 67%); batidos do lado esquerdo (n=5, 83%); com marcação de canto fechado, direto e com trajetória de bola alta (n=6, 100%); com a participação de 5 ou 6 jogadores ofensivos (n=6, 100%) e apenas um jogador a participar da ação dentro de área (n=5, 83%); contra, tendencialmente, uma defesa de 9 jogadores (n=4, 67%); em marcação defensiva mista (n=6, 100%). Os golos ocorreram, essencialmente, de cabeça (n=4, 67%), junto ao 1.º poste (n=3, 50%).

5.4. Discussão

Foi objetivo do presente estudo, analisar a variação da tipologia de execução pontapés de canto ofensivos, da equipa de Sub-15 do Casa Pia Atlético Clube, considerando o nível competitivo das equipas adversárias e estudar as proporções de golos resultantes de pontapés de canto ofensivos, considerando as categorias em estudo. De forma genérica, os resultados obtidos confirmam a tendência do futebol sénior de uma baixa incidência deste esquema tático (Casal et al., 2015; Prieto-Lage et al., 2021; Zileli & Söyler, 2022).

Os resultados relativos às ações nas diferentes categorias, por nível competitivo das equipas adversárias, apenas apresentaram uma variação e estatisticamente significativa, no tipo de marcação defensiva, com a marcação mista defensiva (9,4% a 40,6%; $\chi^2 = 13,468$; $df = 4$; $p = 0,009$) a ser o recurso predominante das equipas adversárias. A trajetória de bola alta (5,2% a 34,4%, $\chi^2 = 10,351$; $df = 4$; $p = 0,035$), foi o outro indicador que se assumiu como significativo na discriminação por tipo de adversário. Todos os outros parâmetros apresentaram, na tabela de dupla entrada uma distribuição homogénea. Esta tendência de resultados, na equipa Sub-15 do CPAC, parece indicar uma tendência de bater a bola alta direta para a área, eventualmente, por enfrentar defesas mistas que também foram identificadas como predominantes na literatura (Casal et al., 2015; Fernández-Hermógenes et al., 2021; Gouveia et al., 2022; Maneiro et al., 2019; Prieto-Lage et al., 2021; Zileli & Söyler, 2022).

Os golos resultantes de PDC foram essencialmente contra equipas de meio da tabela (n=3, 50%) quando a equipa estava empatada ou a ganhar, diminuindo, de certa forma a importância que se tem identificado na literatura que indica significância em

situações que a equipa está a perder ou empatada (Casal et al., 2015; Prieto-Lage et al., 2021; Zileli & Söyler, 2022). Há uma particularidade, dos atuais resultados, que não confirma a tendência literatura que aponta, em média, para que os golos de PDC sejam marcados, essencialmente, nos últimos 30 minutos da literatura (Casal et al., 2015; Gouveia et al., 2022); no presente estudo os golos tendem a acontecer entre os 20 e os 59 minutos ($n=4$, 67%) de jogo. As restantes particularidades de como os golos foram obtidos pelos Sub-15 do CPAC parecem não encontrar um paralelo na literatura dedicada ao tema [e.g., batidos do lado esquerdo ($n=5$, 83%); com marcação de canto fechado, direto e com trajetória de bola alta ($n=6$, 100%); com a participação de 5 ou 6 jogadores ofensivos ($n=6$, 100%) e apenas um jogador a participar da ação dentro de área ($n=5$, 83%)]. É provável que estes comportamentos sejam, ainda que significativos, mais recorrentes em equipas em formação e importa referir que não conseguimos (TAE e ET), traçar uma associação, com o processo de treino dedicado a este esquema tático. Este exemplo de aplicação, do método científico, nos interesses que emanam do objeto futebol, parecem ser a ferramenta que urge para que se compreenda melhor os resultados do trabalho diário que é feito com os jogadores.

Estudos futuros, que se interessem por esta temática, devem focar-se no golo obtido por este esquema tático, mas considerando uma maior dimensão amostral – é necessário realizar estudos de potência, prévios à recolha de dados – e análises multivariadas que consigam aflorar padrões de comportamento significativos e generalizáveis ao futebol formação.

5.5. Conclusões e considerações finais

Os resultados relativos às ações de PDC, considerando as diferentes categorias em análise e o nível competitivo das equipas adversárias, mostraram-se bastantes homogéneas na tipologia de distribuição e ocorrência. Os dados obtidos com este estudo foram particularmente úteis para a ET Sub-15 do CPAC, nomeadamente os dados de padrão de eficácia dos PDC ofensivos; dado que não se mostrou ser um padrão espetável (com exceção da noção de eficácia com golos de cabeça ao primeiro poste). A informação gerada pelo presente estudo pode ser de interesse para os profissionais de futebol que queiram aplicar o método científico e com isto ter análises inferenciais que possam ser utilizadas para melhorar o desempenho neste tipo de esquema tático.

5.6. Referências bibliográficas

- Brümmer, K. (2019). Coordination in sports teams – ethnographic insights into practices of video analysis in football. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 27–43.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430-451.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: organização e dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Abingdon: Routledge.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of soccer match analysis*. Abingdon: Routledge.
- Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., & Hilenó, R. (2021). Corner kick performance indicators in elite football. *Apunts: Educació Física i Esports*, 4(144), 52–64.
- Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M. T., & Castañer, M. (2012). Lince: multiplatform sport analysis software. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694.
- Gouveia, V., Duarte, J. P., Sarmiento, H., Freitas, J., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., ... & Monteiro, D. (2022). Systematic observation of corner kick strategies in Portuguese football players. *Sustainability*, 14(2), 896.
- Maneiro, R., Casal, C. A., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Application of multivariate decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PloS one*, 14(3), e0212549.
- Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Zileli, R., & Söyler, M. (2022). Analysis of corner kicks in FIFA 2018 World Cup. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(1), 156-166.

CAPÍTULO VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. Análise reflexiva do processo de estágio

Ao longo do estágio tive a oportunidade de consolidar competências técnico-científicas que fui adquirindo no processo de formação inicial. Foi este mote que também me proporcionou as ferramentas necessárias para um desenvolvimento contínuo ao longo da época desportiva enquanto TAE. A integração das valências académicas na prática foi, sem dúvida, um dos maiores desafios e, simultaneamente, uma das maiores conquistas deste estágio. Através das metodologias de treino utilizadas, consegui observar alguns impactos positivos das abordagens que propus, contribuindo para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores, bem como para a evolução de ambas as equipas onde tive a oportunidade de estagiar.

No que respeita à contribuição para o desenvolvimento dos métodos e processos de treino, a minha participação foi mais significativa no CPAC. Através de propostas inovadoras e abordagens diferenciadoras, procurei propor formas de trabalho que pudessem melhorar o desempenho dos atletas. Estas contribuições não só foram bem recebidas pela ET, como se mostraram eficazes na otimização do rendimento individual e coletivo. Considero que, ao longo do estágio, consegui não só atingir este objetivo, mas superá-lo em vários momentos, principalmente quando pude testar algumas metodologias destacadas no decurso deste relatório e que me ajudaram a transformar a dinâmica dos treinos.

A autonomia, que foi desde sempre um dos meus objetivos chave para este estágio. Foi constantemente desafiada e desenvolvida, especialmente no que diz respeito à planificação, execução e avaliação dos treinos. A confiança depositada pela ET dos Sub-16 SCP ao longo do tempo, mas principalmente da ET dos Sub-15 CPAC – ao me permitir liderar exercícios e tomar decisões durante os jogos – foram essenciais para que me sentisse verdadeiramente significativo na evolução multidimensional do grupo. Todas as responsabilidades atribuídas na condição de TAE (no SCP, complementadas com trabalho no GOA), foram cumpridas com sucesso progressivo, como demonstram os indicadores reportados.

Outro ponto fundamental foi a construção de relações interpessoais positivas e respeitadas com todos os membros das equipas, desde os atletas até aos outros departamentos dos clubes onde estagiei. A colaboração constante, o respeito mútuo e a troca de ideias permitiram ambientes de trabalho de co-formação contínua, tornando-se muito produtivo e motivador. Acredito que, fomentar esse tipo de ambiente, possa contribuir para a harmonia e o sucesso das equipas, o que foi particularmente evidente no contexto do CPAC, onde a integração e adaptação ao grupo foram rápidas e orgânicas.

A partilha de conhecimento foi outro objetivo que pude cumprir e, em certos momentos, ultrapassar as minhas expectativas iniciais. Tive oportunidade de discutir temas técnicos e táticos com os treinadores e outros membros da equipa, o que não só ampliou o meu próprio entendimento do jogo, mas também proporcionou um enriquecimento mútuo. A troca de experiências, especialmente com a ET em ambos os clubes, foi fundamental para o meu desenvolvimento. Neste ponto, destaco que proactivamente realizei uma breve revisão da literatura dedicada na área da psicologia do desporto para disponibilizar à equipa técnica do CPAC estratégias para se prepararem, de forma mais adequada, para lidar com as exigências psicológicas do processo competitivo com jovens atletas.

Em relação ao desenvolvimento das minhas competências de comunicação e liderança, acredito que houve uma evolução clara, especialmente ao longo da temporada, em que a gestão emocional e a capacidade de liderança em momentos de adversidade foram constantemente exigidas. A capacidade de manter os jogadores motivados, focados e disciplinados, mesmo em contextos desafiadores, foi um aspeto que se revelou determinante para o meu crescimento enquanto treinador.

Finalmente, o aprofundamento do conhecimento técnico e tático do jogo foi uma constante ao longo do estágio. Questionei, analisei, estudei e refinei os exercícios e planos de jogo propostos, procurando sempre evoluir na minha compreensão das estratégias e táticas mais eficazes. Este objetivo foi plenamente alcançado, uma vez que consegui identificar e aplicar estratégias que se adequavam às necessidades da equipa (nomeadamente do CPAC), ajudando a melhorar o seu desempenho em campo.

6.2. Conclusões

Em termos de objetivos institucionais, que de desmultiplicaram nos objetivos específicos para os respetivos grupos de trabalho onde fui integrado, posso afirmar que as metas do clube, tanto no SCP quanto no CPAC, foram cumpridas com empenho e dedicação. No SCP, embora o foco principal tenha sido a formação e desenvolvimento dos jogadores, contribuí com inovação (e.g., fomento da observação e análise individual dos jogadores, recorrendo às tecnologias digitais) e uma abordagem técnica que se refletiu diretamente no desempenho da equipa. No CPAC, a minha missão foi igualmente cumprida, ajudando a equipa a alcançar os resultados desportivos desejados, com foco na melhoria contínua dos atletas e na sua valorização individual enquanto jogadores.

Neste segmento conclusivo, gostaria de destacar a importância do estudo técnico-científico, dedicado ao PDC ofensivo, naquilo que foram as modificações de percepções que daí resultaram para mim, enquanto TAE, e para a ET. Sem procurar fazer extrapolações para realidades que não os sub-15 do CPAC, os resultados obtidos indicam um número reduzido de ocorrências deste esquema tático, e uma baixa eficácia. A eficácia, quando existiu, só ocorreu com equipas adversárias do meio da tabela, quando estávamos empatados ou em vantagem no marcador, contra uma marcação de defesa mista e com marcação de canto fechado, do lado esquerdo, direto e com trajetória de bola alta. Os golos, marcados, foram, essencialmente de cabeça junto ao 1.º poste. Não conseguimos (TAE e ET), traçar uma associação, com o processo de treino dedicado a este esquema tático. Este exemplo de aplicação, do método científico, nos interesses que emanam do objeto futebol, parecem ser a ferramenta que urge para que se compreenda melhor os resultados do trabalho diário que é feito com os jogadores.

Em suma, este estágio não só permitiu atingir os objetivos pessoais estabelecidos, como também me proporcionou um crescimento profissional além das expectativas iniciais. Sinto-me preparado para continuar a minha carreira no futebol, com uma bagagem de experiências que me permitem ser um elemento significativo para qualquer ET ou clube.

6.3. Perspetivas académico-desportivas futuras

O estágio representa o culminar de vários anos de formação académica na área do futebol; um percurso que me permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos e confrontar as diferentes visões e abordagens ao treino. A entrega deste relatório marca o encerramento desta fase, mas a minha sede de conhecimento e evolução no desporto não termina aqui.

Num futuro próximo, a conclusão dos cursos de treinador UEFA, níveis III e IV (UEFA A e PRO), através da via federativa, é um objetivo que procuro atingir, uma vez que atualmente não há equivalência institucional na área académica. No entanto, a minha ambição nunca foi ser treinador de futebol. O aprofundamento do conhecimento do jogo em todos os seus parâmetros serve um propósito maior: a preparação para o que considero ser o meu maior sonho e objetivo de vida, que é assumir o cargo de presidente do SCP. Pretendo estar o melhor preparado possível quando essa oportunidade surgir, e esse é o foco que orienta o meu percurso formativo.

Além do futebol em campo, considero fundamental ampliar os meus horizontes em áreas como a gestão desportiva e a liderança, entre outras que possam complementar a minha visão estratégica para o clube. Estes conhecimentos serão essenciais para compreender todas as dimensões envolvidas na gestão de uma instituição desportiva da envergadura do SCP, bem como para fortalecer as minhas capacidades enquanto líder.

Com determinação e uma visão clara do futuro, os desafios que se avizinham serão enfrentados com o mesmo rigor e dedicação com que até agora encarei cada etapa. Só assim poderei estar à altura do grande “golo” que almejo concretizar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baker, J., Wattie, N., & Schorer, J. (2019). A proposed conceptualization of talent in sport: The first step in a long and winding road. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 27–33.
- Brümmer, K. (2019). Coordination in sports teams – ethnographic insights into practices of video analysis in football. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 27–43.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Abingdon: Routledge.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of soccer match analysis*. Abingdon: Routledge.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, M. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: Prime Books.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430-451.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: organização e dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Collins, D., & MacNamara, Á. (2017). *Talent development*. Abingdon: Routledge.
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132-153.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Cunha, A. (2022). Casa Pia na 1ª Divisão: histórias de um clube de “gansos” com muita memória. *A Mensagem*. Disponível em <https://amensagem.pt/2022/06/06/casa-pia-atletico-club-regressa-primeira-1a-liga-futebol-portugues-historia-gansos/>. Acedido em 11 de setembro de 2022.
- Dantas, E. H. M., Godoy, E. S. D., Sposito-Araujo, C. A., Oliveira, A. L. B. D., Azevedo, R. C., Tubino, M. J. G., & Gomes, A. C. (2011). Adequabilidade dos principais

- modelos de periodização do treinamento esportivo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(2), 483–494.
- Dias, L. & Barata, P. (2020). As origens: dos campos da nola aos recintos desportivos. In P. Morais & R. Couceiro (Eds), *História do Sporting Clube de Portugal – uma nova abordagem, as origens aos Anos Alvalade* (pp. 73-102). Lisboa: Contraponto.
- Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., & Hilenó, R. (2021). Corner kick performance indicators in elite football. *Apunts: Educació Física i Esports*, 4(144), 52–64.
- Football Medicine. (2021). *Training periodization and injury prevention - football medicine perspective: model a*. Football Medicine.
- Gabbett, T. J. (2010). The development and application of an injury prediction model for noncontact, soft-tissue injuries in elite collision sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2593–2603.
- Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M. T., & Castañer, M. (2012). Lince: multiplatform sport analysis software. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Gomes, A. C., & Souza, J. de. (2008). *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. Porto Alegre: Artmed Editora S.A.
- Gouveia, V., Duarte, J. P., Sarmiento, H., Freitas, J., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., ... & Monteiro, D. (2022). Systematic observation of corner kick strategies in Portuguese football players. *Sustainability*, 14(2), 896.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernandez-Martin, A., Garcia-Unanue, J., Martínez-Rodríguez, A., Manzano-Carrasco, S., Felipe, J. L., Carvalho, M. J., Gallardo, L., & Sanchez-Sanchez, J. (2021). The Effects of Football Practice on Nutritional Status and Body Composition in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(8), 2562.

- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 57-72.
- Mace, R. D., & Carroll, D. (1989). The effect of stress inoculation training on self-reported stress, observer's rating of stress, heart rate and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 7(3), 257-266.
- Maneiro, R., Casal, C. A., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Application of multivariant decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PloS one*, 14(3), e0212549.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2012). Nutrition for sports performance: issues and opportunities. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71(1), 112-119.
- Mendes, A. (2016). *Scouting: o futebol (re)nasce aqui*. (1ª Ed.). Lisboa: Chiado Editora.
- Pain, M., & Harwood, C. (2009). Team building through mutual sharing and open discussion of team functioning. *The Sport Psychologist*, 23(4), 523-542.
- Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Ramos, M. (2009). *Fase Ofensiva em Futebol – Análise sequencial de padrões de jogo ofensivos relativos à Seleção Nacional de Espanha no Euro 2008*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário de 5º ano da Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Desporto de Rendimento – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sarmento, H., Anguera, M., Pereira, A. & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48, 907–931.
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Wagstaff, C., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport: An ethnography of organizational functioning in a national sport organization. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 26-47.
- Williams, A. M., Ford, P. R. & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38(11), 1199–1210.

Zileli, R., & Söyler, M. (2022). Analysis of corner kicks in FIFA 2018 World Cup. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(1), 156-166.