

José Maria Saraiva de Almeida Dias

Relatório de Estágio
Sport Grupo Sacavenense – Época 2019/2020

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2020

José Maria Saraiva de Almeida Dias

Relatório de Estágio
Sport Grupo Sacavenense – Época 2019/2020

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri 196/2020, defendido a 29 de Julho de 2020 com a seguinte composição de Júri:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2020

Agradecimentos

A realização do estágio, assim como a produção deste documento, não teriam sido possíveis sem o decisivo contributo de diversos elementos e instituições, aos quais não poderia deixar de agradecer

Desde logo, à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, por me ter dado a possibilidade de frequentar um mestrado tão específico quanto este, direccionado para a modalidade que desde sempre me apaixonou. Também ao Sport Grupo Sacavenense, pela forma como fui recebido em 2017/2018, minha primeira temporada ao serviço do clube, e pelas condições que me foram proporcionadas nos anos seguintes.

Ao Professor Doutor Luís Miguel Massuça, pela fundamental ajuda em todo este processo e pelos ensinamentos transmitidos. O presente documento, do qual me orgulho, não teria certamente sido possível se realizado de forma autónoma.

À equipa técnica da qual fiz parte, e em especial ao mister Rui Gomes, por toda a aprendizagem possibilitada ao longo de uma época desportiva desgastante, dura, mas sobretudo gratificante. A autonomia e responsabilidade que tive no trabalho da equipa técnica são algo que reconheço e muito valorizo.

Aos meus colegas André, Diogo e Gonçalo, pelos inúmeros momentos de partilha e camaradagem ao longo de dois anos.

Por fim, e com uma importância tão grande ou maior ainda, à minha família e à minha companheira, sobretudo pelo apoio e compreensão nos momentos mais difíceis. Ultrapassá-los tornou-se menos difícil graças ao seu suporte.

A todos estes, o meu enorme obrigado.

Resumo

Este relatório diz respeito ao estágio realizado, na temporada 2019/2020, nas equipas de futebol sub-19 e sénior do SG Sacavenense, que teve como objetivo primordial a melhoria de competências nas áreas associadas ao treino, ao jogo e à gestão de uma equipa.

O documento compreende: (i) plano individual de estágio; (ii) caracterização da instituição e da equipa técnica; (iii) modelos; (iv e v) análises aos períodos ao serviço de sub-19 e seniores; (vi) um estudo sobre a transição de jogadores sub-19 para o futebol sénior; e (vii) considerações finais.

Em balanço, destaca-se que, somados os valores das duas equipas, o treinador-estagiário participou em 148 sessões de treino, 11 jogos-treino e 27 encontros oficiais, tendo ainda orientado 27 sessões de vídeo, num total de 35 microciclos. No estudo centrado na transição júnior-sénior, observou-se que aproximadamente 9% dos atletas Sub-19 de elite foram promovidos à equipa sénior do mesmo clube. Dos restantes (91%), 33% transitaram para equipas que disputam competições de nível distrital, 16% transitaram para equipas que disputam o Campeonato de Portugal, 13% transitaram para equipas B, 11% transitaram para equipas que disputam a Liga Revelação e 7% assinaram por uma equipa estrangeira, mas 11% abandonaram o futebol.

Em conclusão, a época 2019/2020 constituiu um ano de enorme evolução para o treinador-estagiário, ao nível do treino, da observação, da preparação física e do *scouting*, devido à experiência em dois contextos competitivos elevados (Campeonato Nacional de Sub-19 e Campeonato de Portugal).

Palavras-Chave: Futebol; Treino; Estágio; Júnior; Sénior

Abstract

The present report was performed under the Under-19 (U19) and Senior teams of the Sport Grupo Sacavenense during the 2019/2020 season. The report has the main objective to perform a profound and reflexive analysis, with the special approach of the methods overthought, planned and used to put into a game plan.

This document comprehends: (i) individual plan; (ii) institution and staff descriptions; (iii) models used along the process; (iv) analysis of the experiences with the U19 Team; (v) analysis of the experiences with the Senior Team; (vi) study of transitions from elite U19 to senior teams in Portugal; and (vii) final considerations.

Along this season, a total of 148 training sessions, 11 training matches and 27 official matches were analysed (having guided 27 video sessions). In the study of career trajectories of Under-19 (U19) elite soccer players (i.e., transition from junior-to-senior) were observed that a total of 9% of U19 elite players were promoted to their club's senior team. Were also observed that: 33% transited to Regional Level, 16% to 3th Division, 13% to B Teams, 11% to U23 Championship and 7% signed a contract to play in other country (International). However, 11% dropped out of soccer.

This internship enabled a massive growth for the trainee, in areas such as training, analysis, scouting and physical preparation, due to the experience in two high level competitions (U19 Portuguese First Division and Portuguese Third Division).

Keywords: Soccer; Training; Traineeship; Junior; Senior

Índice Geral

Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Tabelas	XI
 Introdução.....	 1
 Capítulo I – Plano Individual de Estágio	 3
1.1. Instituição.....	4
1.2. Objetivos Gerais de Estágio.....	5
1.3. Funções do Treinador-Estagiário.....	6
1.4. Objetivos Específicos de Estágio.....	7
1.5. Estratégias a Implementar	8
 Capítulo II – Caracterização da Instituição e da Equipa Técnica	 9
2.1. Caracterização da Instituição de Estágio	10
2.1.1. Enquadramento Histórico	10
2.1.2. Caracterização Geral.....	12
2.1.3. Recursos Estruturais	13
2.1.4. Recursos Materiais	14
2.1.5. Recursos Humanos	14
2.2. Caracterização da Equipa Técnica.....	15
 Capítulo III – Modelos	 19
3.1. Modelo de Jogo	20
3.1.1. Processo Ofensivo.....	20
3.1.2. Processo Defensivo.....	26

3.1.3. Esquemas Táticos	31
3.2. Modelo de Treino	34
3.2.1. Visão Sistémica	34
3.2.2. Periodização Tática	35
3.2.3. Princípios Metodológicos.....	36
3.2.4. Microciclo.....	38
3.2.5. Período Preparatório	39
3.2.6. Diferenças Metodológicas	40
3.2.7. Fontes de Conhecimento	41
3.3. Modelo de Observação	42
3.3.1. Etapas de Análise de Adversários	42
3.3.2. Relatório de Observação de Adversários	43
3.3.3. Apresentação de Adversários à Equipa	59
3.3.4. Análise Individual de Adversários	61
3.4. Modelo de Prospeção e Recrutamento	62
Capítulo IV – Juniores A (Sub-19)	68
4.1. Caracterização da Equipa	69
4.1.1. Objetivos Específicos da Equipa	71
4.1.2. Avaliações.....	71
4.1.3. Regulamento Interno e Código de Conduta	71
4.2. Processo de Treino	73
4.2.1. Análise Geral	73
4.2.2. Classificação dos Exercícios de Treino	74
4.2.3. Microciclo Padrão	77
4.2.4. Planeamento	79
4.2.5. Período Preparatório	80
4.2.6. Período Competitivo	82
4.2.7. Período Preparatório vs. Período Competitivo	83

4.2.8. Lesões.....	84
4.3. Processo Competitivo	86
4.3.1. Caracterização do Contexto Competitivo.....	86
4.3.2. Análise Competitiva Coletiva.....	88
4.3.3. Análise Competitiva Individual	91
Capítulo V – Seniores	95
5.1. Caracterização da Equipa	96
5.1.1. Objetivos Específicos da Equipa	99
5.1.2. Avaliações.....	99
5.1.3. Regulamento Interno e Sistema de Multas	99
5.2. Processo de Treino	100
5.2.1. Análise Geral	100
5.2.2. Microciclo Padrão	101
5.2.3. Período Competitivo	103
5.2.4. Seniores vs. Juniores	104
5.2.5. Treino Físico	105
5.2.6. Desenvolvimento Individual	113
5.2.7. Controlo do Treino	113
5.2.8. Lesões.....	119
5.3. Processo Competitivo	121
5.3.1. Caracterização do Contexto Competitivo.....	121
5.3.2. Análise Competitiva Coletiva.....	124
5.3.3. Análise Competitiva Individual	126
5.3.4. Rotinas do Dia de Jogo	130
5.3.5. Funções da Equipa Técnica em Jogo.....	131
Capítulo VI – Estudo	133
6.1. Resumo	135

6.2. Abstract.....	136
6.3. Introdução.....	137
6.4. Métodos.....	140
6.4.1. Amostra.....	140
6.4.2. Instrumentos e Procedimentos.....	140
6.4.3. Análise Estatística	142
6.5. Resultados.....	143
6.6. Discussão	148
6.7. Conclusão.....	151
6.8. Referências	152
Capítulo VII – Considerações Finais	153
Referências Bibliográficas	159

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do SG Sacavenense.	11
Figura 2. Camisola do SG Sacavenense.....	11
Figura 3. Complexo Desportivo Elias Pereira.	13
Figura 4. Sistema de Jogo Ofensivo Principal.....	21
Figura 5. Sistema de Jogo Ofensivo Secundário.	21
Figura 6. Construção a Três com Médio-Centro.	22
Figura 7. Combinação no Corredor Lateral.	23
Figura 8. Condução no Meio-Campo Ofensivo.	24
Figura 9. Equilíbrio Ofensivo.....	24
Figura 10. Orientação de Apoios após Recuperação.	25
Figura 11. Sistema de Jogo Defensivo.....	27
Figura 12. Pressão no Corredor Lateral.	28
Figura 13. Defesa de Cruzamentos.	29
Figura 14. Alinhamento do Quarteto Defensivo.	30
Figura 15. Reação à Perda.	31
Figura 16. Pontapé de Canto Ofensivo Curto.	32
Figura 17. Posicionamentos no Pontapé de Canto Defensivo.....	33
Figura 18. Relatório de Observação do Adversário (1).....	44
Figura 19. Relatório de Observação do Adversário (2).....	45
Figura 20. Relatório de Observação do Adversário (3).....	46
Figura 21. Relatório de Observação do Adversário (4).....	47
Figura 22. Relatório de Observação do Adversário (5).....	48
Figura 23. Relatório de Observação do Adversário (6).....	49
Figura 24. Relatório de Observação do Adversário (7).....	50
Figura 25. Relatório de Observação do Adversário (8).....	51
Figura 26. Relatório de Observação do Adversário (9).....	52
Figura 27. Relatório de Observação do Adversário (10).....	53
Figura 28. Relatório de Observação do Adversário (11).....	54
Figura 29. Relatório de Observação do Adversário (12).....	55
Figura 30. Relatório de Observação do Adversário (13).....	56
Figura 31. Relatório de Observação do Adversário (14).....	57
Figura 32. Relatório de Observação do Adversário (15).....	58
Figura 33. Apresentação de Adversários à Equipa (1).	59
Figura 34. Apresentação de Adversários à Equipa (2).	59

Figura 35. Apresentação de Adversários à Equipa (3).	60
Figura 36. Apresentação de Adversários à Equipa (4).	60
Figura 37. Apresentação de Adversários à Equipa (5).	60
Figura 38. Análise Individual de Adversários (1).	61
Figura 39. Análise Individual de Adversários (2).	61
Figura 40. Base de Dados de Jogadores (1).	65
Figura 41. Base de Dados de Jogadores (2).	66
Figura 42. Código de Conduta da Equipa Sub-19.	72
Figura 43. Plano de Treino.	79
Figura 44. Métodos de Treino Utilizados no Período Preparatório da Equipa Sub-19.	83
Figura 45. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.	83
Figura 46. Clubes da Zona Sul da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.	88
Figura 47. Evolução da Classificação da Equipa Sub-19.	90
Figura 48. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sénior.	104
Figura 49. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.	104
Figura 50. Plano de Treino Individual (1).	107
Figura 51. Plano de Treino Individual (2).	108
Figura 52. Plano de Treino Individual (3).	109
Figura 53. Plano de Treino Individual (4).	110
Figura 54. Plano de Treino Individual (5).	111
Figura 55. Plano de Treino Individual (6).	112
Figura 56. Relatório Semanal de Controlo do Treino (1).	116
Figura 57. Relatório Semanal de Controlo do Treino (2).	117
Figura 58. Relatório Semanal de Controlo do Treino (3).	118
Figura 59. Clubes da Série D do Campeonato de Portugal.	123
Figura 60. Evolução da Classificação da Equipa Sénior.	126

Índice de Tabelas

Tabela 1. Competições Disputadas pelas Equipas de Futebol 11 do SG Sacavenense.	12
Tabela 2. Encontros de Interesse no Fim de Semana Seguinte.	63
Tabela 3. Plantel da Equipa Sub-19.	70
Tabela 4. Processo de Treino da Equipa Sub-19.	73
Tabela 5. Processo de Treino da Equipa Sub-19 no Período Preparatório.	74
Tabela 6. Processo de Treino da Equipa Sub-19 no Período Competitivo.	74
Tabela 7. Microciclo Padrão da Equipa Sub-19.	78
Tabela 8. Métodos de Treino Utilizados no Período Preparatório da Equipa Sub-19.	81
Tabela 9. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.	82
Tabela 10. Lesões na Equipa Sub-19.	85
Tabela 11. Calendário Competitivo da Equipa Sub-19.	87
Tabela 12. Resultados da Equipa Sub-19.	90
Tabela 13. Dados Estatísticos da Equipa Sub-19.	93
Tabela 14. Plantel da Equipa Sénior.	97
Tabela 15. Processo de Treino da Equipa Sénior no Período Competitivo.	100
Tabela 16. Microciclo Padrão da Equipa Sénior.	102
Tabela 17. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sénior.	103
Tabela 18. Exercícios Utilizados para Fortalecimento do Core.	106
Tabela 19. Lesões na Equipa Sénior.	120
Tabela 20. Calendário Competitivo da Equipa Sénior.	122
Tabela 21. Resultados da Equipa Sénior.	125
Tabela 22. Dados Estatísticos da Equipa Sénior.	128
Tabela 23. Categorias Referentes à Primeira Época como Sénior.	141
Tabela 24. Distribuição dos Futebolistas no Primeiro Ano como Sénior, nos Períodos Antes e Depois da Existência da Liga Revelação.	144
Tabela 25. Distribuição dos Futebolistas no Primeiro Ano como Sénior, na Zona Norte e na Zona Sul.	146

Introdução

O presente documento tem como objetivo descrever, analisar e compilar todos os aspetos relativos ao Estágio realizado na temporada 2019/2020, correspondente ao segundo ano do Mestrado em “Futebol – da Formação à Alta Competição” (FEFD-ULHT). Este período de aprendizagem, que decorreu no Sport Grupo Sacavenense, dividiu-se em dois períodos distintos, i.e.: (i) de julho até novembro, equipa sub-19; e (ii), de novembro até à interrupção dos campeonatos provocada pela Pandemia Covid-19 (março), equipa sénior.

Os motivos para a escolha deste clube enquanto instituição acolhedora são bastante simples. O estagiário, e autor deste relatório, ingressou no SG Sacavenense na época 2017/2018, para assumir as funções de treinador-adjunto da equipa sub-17, que disputou o Campeonato Nacional da categoria. Levou a tarefa até ao final, mas no decorrer da experiência passou a acumulá-la com as mesmas funções no escalão de sub-19, integrado numa equipa técnica muito semelhante. Apesar de não ter sido possível evitar a despromoção dos Juniores (da 1ª para a 2ª Divisão Nacional), os resultados obtidos em Juvenis e o trabalho demonstrado permitiram ao corpo técnico continuar ao comando, somente dos sub-19, em 2018/2019. O desempenho ao longo desses meses foi muito positivo e culminou com o regresso à 1ª Divisão Nacional.

A equipa técnica foi sendo modificada de projeto para projeto e de época para época, seguindo sempre uma linha de crescimento e melhoria de todo o processo. Para além disso, a base de jogadores das equipas de Juvenis (2017/2018) e Juniores (2018/2019) era a mesma e manter-se-ia em 2019/2020. Isto é, uma equipa técnica com um trabalho aperfeiçoado e uma base de jogadores perfeitamente entrosada e identificada com as ideias e os métodos: razões que tornavam quase obrigatória a continuidade do projeto, desta feita, no mais alto patamar do futebol de formação em Portugal.

Para somar a estes fatores, o estagiário encontrou nesta equipa técnica e neste clube um contexto de crescimento com características diferente do habitual e que potenciaria uma evolução superior à que, em 2019/2020, ocorreria em qualquer outra instituição. Apesar da idade, que poderia ser limitativa noutras circunstâncias, o estagiário dispôs, desde o primeiro momento, de autonomia, responsabilidade e importância no trabalho levado a cabo, seja no treino e no jogo, seja no extra-treino e extra-jogo.

Apesar de a equipa técnica ser extensa e multifacetada, o estagiário intervém em diversas áreas (treino, análise de adversários, preparação física ou *scouting*), algo que se tem verificado desde julho de 2017 e tem proporcionado um grande crescimento em todas elas.

No futebol profissional, patamar almejado e onde existe uma maior especialização, dificilmente um elemento terá responsabilidades tão diversificadas. No entanto, no dia em que terminar a ligação ao Sport Grupo Sacavenense, ficará a certeza de que, seja qual for o projeto e a função seguintes, o estagiário terá experiência e estará melhor preparado para realizar um trabalho competente. Ou seja, o Estágio levado a cabo em 2019/2020 mantém várias “portas” abertas, no que concerne às áreas de especialização ligadas ao futebol, e aproxima o estagiário da sua profissão futura.

Assim, de um modo geral, importa destacar que os objetivos passam por aprofundar conhecimentos, adquirir experiência e aumentar as competências em diversas áreas. Tudo isto num clube centenário e que, do ponto de vista desportivo, se encontra num patamar elevado: todas as equipas de formação competem na divisão mais alta em que poderiam fazê-lo e os seniores, que são semiprofissionais, disputam a Série D do Campeonato de Portugal (terceiro escalão do futebol nacional).

Por último, no que respeita à organização deste documento, interessa referir que os três primeiros capítulos são comuns às duas fases em que se dividiu o Estágio, i.e.: (i) Plano Individual de Estágio; (ii) Caracterização da Instituição e da Equipa Técnica; e (iii) Modelos (de Jogo, de Treino, de Observação e de Prospeção e Recrutamento). Em seguida, dá-se a inevitável divisão. O quarto capítulo retrata o período decorrente de julho até novembro (Juniões A) e o quinto de novembro até maio (Seniores). Mais à frente, antes das Considerações Finais, um estudo que tem como objetivo analisar a transição júnior-sénior de jogadores da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio

Neste primeiro capítulo, é retratado o Plano Individual de Estágio, abrangendo: (i) Instituição; (ii) Objetivos Gerais de Estágio; (iii) Funções do Treinador-Estagiário; (iv) Objetivos Específicos de Estágio; e (v) Estratégias a Implementar.

1.1. Instituição

O Sport Grupo Sacavenense, clube fundado a 19 de março de 1910, foi a instituição de acolhimento escolhida para o Estágio em “Futebol – da Formação à Alta Competição”. Foi a terceira temporada consecutiva do estagiário ao serviço do clube preto e vermelho, ao longo das quais passou por sub-13, sub-17, sub-19 e seniores.

Toda a atividade decorre no Complexo Elias Pereira, assim designado como forma de homenagem a um dos mais importantes presidentes da história da instituição e que se localiza na Rua Cidade de Goa, em Sacavém.

Realizam-se semanalmente quatro treinos (três no campo n.º 1 e um no campo n.º 2) e um jogo. Nos juniores, treinos de segunda a quinta-feira e jogo ao sábado. Nos seniores, treinos de terça a sexta-feira (entre as 20h15m e as 22h) e jogo ao domingo.

1.2. Objetivos Gerais de Estágio

Em seguida, são apresentados os objetivos gerais para o estágio ao serviço do Sport Grupo Sacavenense:

- Aprofundar conhecimentos sobre os mais diversos ramos envolvidos no futebol (treino, análise de jogo, preparação física ou *scouting*);
- Aplicar o conhecimento adquirido no decorrer do primeiro ano do Mestrado;
- Adquirir experiência em níveis competitivos elevados e aumentar o domínio sobre os mesmos;
- Aumentar as competências nas áreas diretamente ligadas às funções desempenhadas no Estágio (treino, análise de adversários, preparação física e *scouting*);
- Promover o próprio trabalho, e o da equipa técnica, em consequência do nível exibicional e dos resultados alcançados;
- Aumentar a própria importância dentro do clube;
- Expandir a rede de contactos nas áreas ligadas às diversas funções desempenhadas.

1.3. Funções do Treinador-Estagiário

Devido ao facto de o treinador-estagiário estar integrado na equipa técnica desde 2017/2018 e de ter acompanhado o crescimento e as mudanças ocorridas ao longo dos meses, dispõe de responsabilidades e funções que não são usuais em treinadores em processo de estágio. Apesar de a equipa técnica ser extensa e multifacetada, as suas tarefas abrangem várias áreas.

Desde logo, no treino, assume as funções de treinador-adjunto, auxiliando em todos os exercícios e, sempre que necessário, liderando-os. No dia de jogo, participa no aquecimento pré-jogo (responsável pelo aquecimento sem bola e pelo aquecimento específico da linha defensiva) e, em seguida, dedica-se à observação da própria equipa a partir da bancada, estando em contacto ininterrupto com um dos treinadores-adjuntos.

Adicionalmente, a sua intervenção estende-se à observação de adversários, à preparação física e à prospeção.

No que toca à observação de adversários, o treinador-estagiário assume a análise dos processos ofensivo e defensivo de cada opositor, apresentando posteriormente à equipa os aspetos mais relevantes.

Relativamente à preparação física, responsabiliza-se pelo trabalho de força realizado no final dos treinos de terça, quarta e quinta-feira, dirigidos exclusivamente para o fortalecimento das regiões abdominal e lombar. Adicionalmente, elabora os planos individuais que os jogadores deverão seguir em ginásios particulares. Para aqueles que não têm a possibilidade de frequentar um ginásio fora do clube, é feito um treino focado na prevenção de lesões nos músculos adutores e isquiotibiais, todas as quartas e quintas-feiras, às 19h 45m.

O trabalho de prospeção iniciou-se em virtude do facto de poucos clubes estarem munidos de um Departamento de *Scouting* e a equipa técnica sentir a necessidade de ter um conhecimento alargado do mercado, que lhe permita estar preparada para fazer um trabalho competente, no SG Sacavenense ou noutro clube. O treinador-estagiário faz a gestão dessa prospeção. Todas as segundas-feiras, os treinadores recebem uma lista com os jogos de maior interesse no fim de semana seguinte. Havendo disponibilidade, escolhem um encontro a observar. Após a observação, enviam uma descrição dos jogadores a referenciar, que é posteriormente inserida na base de dados.

1.4. Objetivos Específicos de Estágio

Neste subcapítulo, são apresentados os objetivos específicos do estágio:

- Melhorar a capacidade de comunicação em treino;
- Aumentar a confiança na transmissão de informação a jogadores mais experientes;
- Incrementar a capacidade crítica e de reflexão na preparação para as sessões de treino;
- Melhorar a linguagem corporal nas apresentações à equipa;
- Conseguir, em jogo, ignorar as emoções decorrentes das diferentes incidências e manter uma análise racional, sobretudo nas segundas partes;
- Continuar a trabalhar para conseguir lidar, no pós-jogo, com os resultados menos positivos, sem que isso afete tanto. Uma vez mais, conseguir encarar os resultados de uma forma racional;
- Melhorar a capacidade de análise dos momentos de transição das equipas adversárias;
- Aumentar o conhecimento relacionado com o treino das capacidades condicionais e a forma como este pode afetar o treino da equipa;
- Expandir e aprofundar a base de dados em todos os contextos de observação (Campeonato de Portugal, sub-19 e sub-17).

1.5. Estratégias a Implementar

Para além do empenho empreendido no cumprimento das tarefas do treinador-estagiário, outras atividades foram entendidas como necessárias para a consecução de alguns dos objetivos gerais e específicos:

- Frequentar, sempre que possível, ações de formação sobre futebol;
- Aumentar o tempo investido na leitura de livros, artigos, entrevistas, vídeos, documentários, séries ou *podcasts*, de preferência relacionados com futebol ou desporto em geral, mas não necessariamente;
- Dedicar uma semana ao acompanhamento dos trabalhos de outra equipa;
- Nunca abdicar da reflexão diária, relativa ao trabalho desenvolvido e ao caminho a seguir.

Capítulo II – Caracterização da Instituição e da Equipa Técnica

Neste capítulo, será caracterizada e analisada a instituição escolhida para a realização do estágio. Esta caracterização será feita através de: (i) Enquadramento Histórico; (ii) Caracterização Geral; e da descrição dos (iii) Recursos Estruturais; (iv) Recursos Materiais; e (v) Recursos Humanos. Por fim, será explorado o percurso da equipa técnica enquanto conjunto, assim como o de cada um dos seus elementos.

2.1. Caracterização da Instituição de Estágio

No presente subcapítulo, é descrita a Instituição em que se realizou o estágio, o Sport Grupo Sacavenense, englobando: (i) Enquadramento Histórico; (ii) Caracterização Geral; (iii) Recursos Estruturais; (iv) Recursos Materiais; e (v) Recursos Humanos.

2.1.1. Enquadramento Histórico

Fundado a 19 de março de 1910, o Sport Grupo Sacavenense teve ao longo dos anos diversas modalidades, como o Atletismo, o Basquetebol ou o Hóquei em Patins. Atualmente, apresenta apenas o Futebol, em atividade ininterrupta desde 1911, e a Patinagem Artística.

Ao longo de um período considerável do Século XX, o Sport Grupo Sacavenense foi uma das instituições desportivas de maior peso no Concelho de Loures. No entanto, com o aproximar da viragem do século, foi perdendo expressão. Falando exclusivamente de futebol, o 'Saca', como é carinhosamente conhecido, teve preponderância no contexto nacional durante várias décadas, somando vinte e uma presenças na atual Segunda Liga. Destacam-se os anos oitenta, nos quais o clube registou nove presenças na prova, ficando muito perto, numa delas, de subir ao escalão maior do futebol português. Uma vez mais, contudo, tal como o clube em si, também o futebol foi perdendo dimensão à medida que nos aproximávamos do novo milénio.

Tudo mudou a partir de 2010, tanto a nível sénior como da formação. Na época 2009/2010, a equipa principal do Sport Grupo Sacavenense regressou aos campeonatos nacionais e não mais disputou competições distritais, atuando hoje na Série D do Campeonato de Portugal (3ª Divisão Nacional). Nos últimos anos, tem tido um desempenho relativamente constante, sendo comum terminar na zona média da tabela classificativa.

No que toca às camadas jovens, o clube registou, na última década, um crescimento estuendo. O ponto de viragem deu-se quando a empresa que geria simultaneamente o futebol de formação de União Atlético Povoense, Grupo Sportivo de Loures e Sport Grupo Sacavenense decidiu concentrar tudo numa única entidade. Devido à base de apoio, à história e à superioridade das infraestruturas, Sacavém foi o local escolhido.

De Loures e da Póvoa de Santa Iria, chegaram coordenadores e treinadores. Estes, naturalmente, trouxeram consigo os melhores jogadores. Assim, em pouco tempo, o clube preto e vermelho passou a dominar esta região do Distrito de Lisboa. Mas o desenvolvimento não ficaria por aqui. Entre as temporadas 2009/2010 e 2010/2011, todos os escalões (Iniciados, Juvenis e Juniores) subiram aos campeonatos nacionais, onde têm competido desde então. Após esse crescimento inicial, a coordenação do SG Sacavenense instaurou uma política de recrutamento que tem potenciado as equipas da sua formação.

As Figuras 1 e 2 correspondem, respetivamente, ao emblema do SG Sacavenense e à camisola utilizada pelos jogadores do clube.



Figura 1. Emblema do SG Sacavenense.



Figura 2. Camisola do SG Sacavenense.

2.1.2. Caracterização Geral

A coordenação do futebol do SG Sacavenense encontra-se dividida, i.e.: (i) os escalões de seniores e juniores são geridos pela direção do clube; enquanto que (ii) as restantes equipas dizem respeito à empresa que, no início da segunda década deste século, decidiu juntar numa única entidade os melhores elementos de GS Loures, UA Povoense e SG Sacavenense. Os escalões mais jovens, ainda sem competição federada, treinam sob a alçada da Escola Academia Sporting de Sacavém, detida pela mesma empresa. O dono desta, João Morais, tem Márcio Moreira e Gil Inácio como coordenadores, respetivamente, do futebol de formação e da EAS Sacavém.

No que toca à direção do clube, esta é presidida por Manuel do Carmo, sendo Francisco Saque e Carlos Miguel Saque os vice-presidentes. A nível técnico, tanto seniores como juniores têm neste momento treinadores com passagem por diversos escalões do clube: Rui Gomes na equipa principal e José Duarte nos sub-19.

Atualmente, à exceção dos seniores, que compete no Campeonato de Portugal, todos os outros escalões disputam a mais alta divisão possível dentro da sua faixa etária.

Na Tabela 1, surgem os patamares competitivos em que está integrada cada equipa de futebol 11 do SG Sacavenense.

Tabela 1. Competições Disputadas pelas Equipas de Futebol 11 do SG Sacavenense.

Equipa	Competição Disputada
Seniores	Campeonato de Portugal
Sub-19	1ª Divisão Nacional de Juniores A
Sub-17	Campeonato Nacional de Juniores B
Sub-16	1ª Divisão de Juniores B da AF Lisboa
Sub-16 B	2ª Divisão de Juniores B da AF Lisboa
Sub-15	Campeonato Nacional de Juniores C
Sub-15 B	Campeonato de Juniores B1 da AF Lisboa
Sub-14	1ª Divisão de Juniores C da AF Lisboa
Sub-14 B	2ª Divisão de Juniores C da AF Lisboa
Sub-14 C	Campeonato de Juniores C1 da AF Lisboa
Sub-13	Campeonato de Juniores C1 da AF Lisboa
Sub-13 B	Campeonato de Juniores C1 da AF Lisboa

2.1.3. Recursos Estruturais

O Complexo Desportivo Elias Pereira (Figura 3) é composto por três relvados sintéticos, dois de futebol 11 e um de futebol 7, sendo que o campo n.º 1 dispõe de duas bancadas. Numa delas, a que se encontra entre este campo e o n.º 3, existem quatro balneários, uma sala de material e gabinetes para coordenação do futebol de formação e da EAS Sacavém.

O edifício que “encerra” o campo n.º 1 por um dos lados apresenta: (i) um pavilhão; (ii) quatro balneários; (iii) gabinetes para a direção; (iv) lavandaria e rouparia; (v) posto médico; (vi) ginásio; (vii) sala de convívio com projetor instalado; (viii) residências para jogadores e funcionários; e (ix) sala de material para seniores e juniores. Dentro do espaço do clube, existem ainda dois restaurantes, um snack-bar e um negócio de lavagem de automóveis.

Apesar das satisfatórias condições infraestruturais, é absolutamente imprescindível, para que o clube se desenvolva, que sejam substituídos os relvados sintéticos dos campos n.º 1 e n.º 2 (investimento já previsto no orçamento da Câmara Municipal de Loures) e melhorada a iluminação do campo n.º 3. Para além disso, o ginásio deveria ser reconstruído, pelo facto de o atual não apresentar condições para um trabalho complementar organizado e de qualidade.

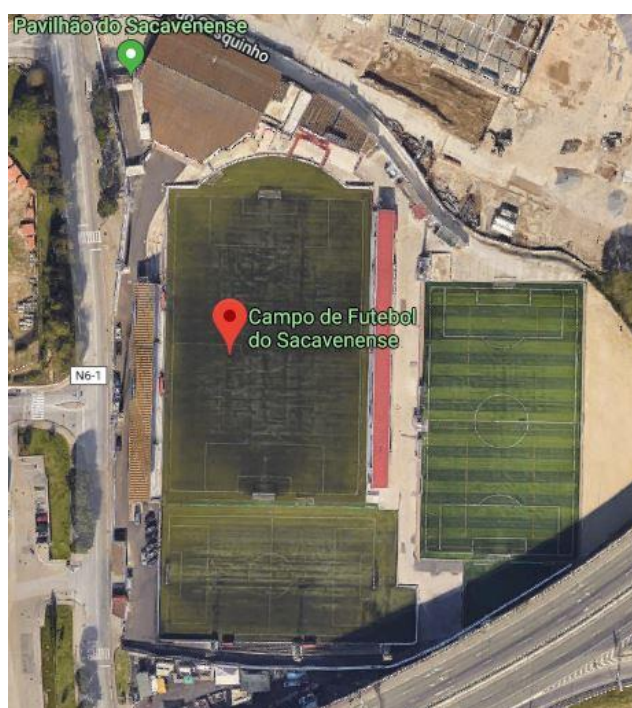


Figura 3. Complexo Desportivo Elias Pereira.

2.1.4. Recursos Materiais

O material à disposição das equipas sénior e júnior é extremamente satisfatório e permite uma boa operacionalização dos treinos. Para além das bolas (aproximadamente vinte e cinco para cada equipa), existem marcas, pinos de vários tamanhos e varas numa quantidade quase inesgotável, assim como coletes de várias cores, em quantidades necessárias e lavados diariamente. O espaço de arrumação dispõe ainda de cinco mini-balizas, seis escadas de coordenação, quatro bonecos insufláveis em tamanho real e vários outros materiais não tão importantes, mas pontualmente utilizados.

Na Sala de Convívio, onde são feitas as apresentações em vídeo, há um projetor, assim como cadeiras suficientes para um plantel e uma equipa técnica inteiros. Importa também referir a existência de compartimentos adequados para banhos de gelo, de forma a auxiliar na recuperação dos atletas das duas equipas supracitadas.

2.1.5. Recursos Humanos

A direção do clube conta com um presidente, dois vice-presidentes e três diretores, cada um com diferentes áreas de atuação. No Complexo, residem e trabalham cinco funcionários, que garantem um normal desenrolar do dia-a-dia.

O plantel sénior tem ainda dois delegados responsáveis por fazer a ligação entre direção e equipa técnica. Esta última, que será descrita posteriormente, é composta por oito elementos. Já os juniores apresentam igualmente dois delegados, que tratam de todo o tipo de questões burocráticas e garantem a comunicação com a direção, e seis treinadores.

No Posto Médico, que garante a supervisão e o tratamento de todos os escalões do clube, desde os sub-7 até aos seniores, trabalham cinco fisioterapeutas.

2.2. Caracterização da Equipa Técnica

A história desta equipa técnica começou a ser escrita em 2017/2018. Treinadores provenientes de diferentes clubes uniram esforços para comandar os Juvenis A do SG Sacavenense. Os desempenhos foram de tal forma positivos (na 1ª Fase do Campeonato Nacional, primeiro lugar; na 2ª Fase, recorde de pontos do clube) que, em janeiro de 2018, a equipa técnica passou a treinar também os Juniores do clube, que disputavam a 1ª Divisão Nacional.

Por um conjunto de fatores, não foi possível evitar a despromoção. No entanto, a direção manteve a confiança nos treinadores, que se prepararam para, em 2018/2019, lutar pela promoção e consequente regresso ao escalão máximo do futebol de formação português. Após uma 1ª Fase extremamente satisfatória, os primeiros jogos da curta Fase de Subida foram negativos. Ainda assim, uma segunda volta extraordinária permitiu aos juniores do SG Sacavenense carimbar a subida no último jogo do ano.

Logo após a promoção, a equipa técnica começou a trabalhar sobre 2019/2020. Seria o seu terceiro ano no clube, o terceiro ano nos juniores e o terceiro ano com a mesma base de jogadores, identificados com as ideias e os métodos desde Juvenis A. Para além disso, um conhecimento cada vez maior do mercado permitiu um reforço importante do plantel. Depois de desempenhos acima das expectativas da direção, a equipa técnica foi, em novembro, convidada a deixar os juniores e assumir os seniores. Os sub-19 ficaram então a cargo do corpo técnico que orientava os sub-17.

Relativamente ao conjunto de treinadores que se juntou em junho de 2017, mantêm-se apenas três elementos. A equipa técnica foi sendo modificada, tal como os processos se foram consolidando e aperfeiçoando de mês para mês. Na transição de juniores para seniores, houve substituição do treinador de guarda-redes e adição de um treinador que já se encontrava nos seniores e, curiosamente, é um dos três que estavam neste conjunto em 2017/2018.

O atual corpo técnico é extenso e composto por uma maioria de treinadores com formação na área. Sete em oito dos elementos atribuem ao futebol um papel central na sua vida e têm como objetivo alcançar a profissionalização. Como pontos fortes do grupo, a organização, alcançada após três épocas de aperfeiçoamento, a abrangência de áreas do trabalho desenvolvido e a especialização em cada uma das funções.

- Treinador Principal – RG (36 anos)

Natural de Santa Comba Dão, chegou ao SG Sacavenense em 2013/2014, para orientar os sub-11, aos quais se seguiram os sub-13. Entre 2015 e 2017, foi treinador-adjunto nos sub-13 do SL Benfica. Regressou a Sacavém em 2017/2018 e, daí em diante, liderou a equipa técnica descrita nos parágrafos anteriores. Para além de treinador, é professor de Educação Física, tendo realizado a sua licenciatura na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

- Treinador-Adjunto 1 – FC (25 anos)

Desde muito cedo a trabalhar como treinador, conta com um longo trajeto nas Escolas de Futebol do SL Benfica. Em 2017/2018, após duas épocas em que foi também treinador-adjunto nos sub-15 do GD Estoril Praia, ingressou em Sacavém, para liderar uma das equipas sub-14 do clube e integrar a equipa técnica dos sub-17. Manteve-se na mesma até à subida de divisão, em 2018/2019, tendo em seguida passado para os seniores. Em treino, é, por assim dizer, o treinador-adjunto principal, responsabilizando-se ainda pela análise aos esquemas táticos da própria equipa e do adversário, que apresenta aos jogadores. Ao domingo, lidera o aquecimento pré-jogo e assume a comunicação com o treinador principal. É também coordenador numa empresa especializada em treinos individuais, *Victory – Way to Win*, tendo como formação uma licenciatura em Ciências do Desporto (FMH) e o mestrado em “Futebol – da Formação à Alta Competição” (FEFD-ULHT).

- Treinador-Adjunto 2 – AM (22 anos)

Licenciado em Ciências do Desporto (FMH), ingressou em 2017/2018 na equipa técnica sub-19 da UD Vilafranquense, com a qual logrou duas subidas de divisão consecutivas. No início da presente temporada, aceitou mudar-se para os sub-19 do SG Sacavenense e, em novembro, acompanhou a promoção para os seniores. Responsabiliza-se pelo controlo do treino, pelo desenvolvimento individual (explicado em maior detalhe no Capítulo V deste relatório) e pela compilação em formato de relatório de todas as informações relativas aos adversários. Em dia de jogo, analisa, a partir do banco de suplentes, o opositor. Neste momento, frequenta o primeiro ano do mestrado em Treino Desportivo (FMH).

- Treinador-Adjunto 3 – GM (23 anos)

Após quatro temporadas a treinar em Escolas Academia Sporting, foi no início da época em curso convidado a ingressar no SG Sacavenense, conciliando seniores

(inicialmente, juniores) e sub-11. Nesta equipa técnica, assume a análise individual de jogadores adversários, assim como a transição “posto médico – treino com a equipa”. Em dia de jogo, lidera o reaquecimento ao intervalo e o aquecimento para os suplentes. Adicionalmente, encontra-se no terceiro ano da licenciatura em Ciências do Desporto (FMH) e exerce a função de *scout* para os finlandeses do HJK.

- Treinador-Adjunto 4 – GF (30 anos)

Foi, durante vários anos, treinador nas camadas jovens de clubes como CD Estrela, Atlético da Malveira, CAC ou SC Linda-a-Velha, até chegar, no início de 2019/2020, ao SG Sacavenense. Responsabiliza-se pelos aquecimentos sem bola em treino e pelos vídeos apresentados ao plantel, quer relativos ao adversário, quer relacionados com a própria equipa. Em dia de jogo, assume a análise, a partir da bancada, do opositor. Para além disto, é licenciado em Ciências do Desporto (FMH) e professor de Educação Física.

- Treinador-Adjunto 5 – BM (38 anos)

Integrou a equipa técnica em 2018/2019, alcançando no ano de estreia uma subida de divisão. Em treino, exerce as funções treinador-adjunto e, em jogo, responsabiliza-se pela filmagem. Polícia de profissão, apresenta o nível II de treinador, obtido através da Associação de Futebol de Setúbal.

- Treinador de Guarda-Redes – FP (21 anos)

Proveniente da equipa sub-19 da UD Alta de Lisboa, chegou a Sacavém no início da temporada, para treinar a equipa juvenil. Com as mudanças ocorridas entre juniores e seniores, foi convidado a mudar-se para o escalão mais alto do clube. Frequenta a licenciatura em Educação Física e Desporto (FEFD-ULHT).

- Treinador-Estagário – JD (22 anos)

Ingressou no SG Sacavenense em 2017/2018, para integrar a equipa técnica descrita inicialmente, que comandaria os sub-17 do clube, tendo permanecido no grupo de trabalho até à data em que é elaborado este relatório. Responsabiliza-se pela análise dos processos ofensivo e defensivo dos adversários (que apresenta aos jogadores), por todo o trabalho de ginásio e, no campo, de prevenção de lesões, assim como pela coordenação da prospeção da equipa técnica (descrita em maior detalhe no Capítulo III). No dia de jogo, assume, a partir da bancada, a análise da própria equipa. Licenciado em Ciências do Desporto (FMH), dedica-

se à área do *scouting*, estando pelo terceiro ano consecutivo ligado ao Futebol Clube de Famalicão.

Capítulo III – Modelos

Neste capítulo, serão descritos os modelos que orientam diferentes vertentes do trabalho da equipa técnica, i.e.: (i) Modelo de Jogo; (ii) Modelo de Treino; (iii) Modelo de Observação; e (iv) Modelo de Prospeção e Recrutamento.

3.1. Modelo de Jogo

Em seguida, é apresentada a base do Modelo de Jogo que foi utilizado, quer em juniores, quer em seniores. Apesar de ter constituído a referência inicial de ambas as equipas, em torno da qual se desenvolveria todo o processo, a sua transmissão não decorreu de forma linear, sofrendo avanços e recuos constantes, e teve obrigatoriamente de seguir “trajetos” diferentes, adaptados a cada contexto.

3.1.1. Processo Ofensivo

Em primeiro lugar, será apresentado o Processo Ofensivo, que engloba: (i) Princípios Gerais; (ii) Organização; e (iii) Transição.

Princípios Gerais do Processo Ofensivo

Independentemente da zona do campo, dos jogadores envolvidos ou do adversário, determinados princípios ofensivos são permanentes.

- Sistemas de jogo principal e secundário: 4x4x2 e 4x2x3x1 (Figuras 4 e 5);
- Domínio através da circulação segura e rápida da bola, havendo sempre jogadores próximos para o caso de ocorrer uma perda;
- Construção curta e apoiada, a partir do pontapé de baliza, para atrair adversário e tentar explorar espaços dentro da sua estrutura ou encontrar espaço em largura ou profundidade;
- Velocidade máxima no movimento dos jogadores e no passe, para permitir rapidez na circulação da bola, de modo a fazer oscilar o adversário, com o intuito de criar espaços para explorar;
- Só com a linha defensiva como oposição, procurar ruturas e desmarcações de arrastamento.



Figura 4. Sistema de Jogo Ofensivo Principal.



Figura 5. Sistema de Jogo Ofensivo Secundário.

Organização Ofensiva

No que toca à organização ofensiva, importa apresentar cada uma das fases que a compõem, i.e.: (i) Fase de Construção; (ii) Fase de Criação; e (iii) Fase de Finalização.

- Fase de Construção

Circular de forma veloz, para posterior progressão dos jogadores mais “laterais” da linha de construção, de maneira a explorar espaço exterior e interior ou eventualmente tentar a diagonal longa para o lado contrário;

Próximo da grande área, defesas centrais e guarda-redes formam um triângulo, estando os laterais projetados no seu corredor;

Em zonas mais adiantadas, um dos médios-centro alterna entre baixar para o meio dos centrais (maior frequência) ou para um dos corredores laterais, formando uma linha de três (Figura 6). O outro médio-centro mantém-se no corredor central, para servir de ligação. Extremos preferencialmente por dentro, entrando no corredor central quando os laterais se projetam. Largura sempre garantida pelo lateral (maior frequência) ou pelo extremo. Um dos pontas de lança explora o lado da bola em profundidade e o outro mantém-se no meio dos defesas centrais adversários, preparado para vir ligar a jogada entre linhas.



Figura 6. Construção a Três com Médio-Centro.

- Fase de Criação

Acelerar as ações com e sem bola, tentando desequilibrar as linhas média e defensiva adversárias. Tentar explorar o espaço interior, para ataque à baliza, ou sair com passe para fora e desequilibrar pelo corredor lateral. Em zonas interiores, tentar receber com um pé e acelerar com o outro;

Lateral do lado da bola sempre projetado em largura (prioritário) ou em alternância interior com o extremo. Um médio-centro e os dois defesas centrais em cobertura, para poder ligar a jogada e garantir equilíbrio. O outro médio-centro mais próximo do lado da bola, para permitir combinações no corredor lateral ou variação do centro de jogo. Um ponta de lança explora profundidade ou largura e o outro mantém-se no meio dos defesas centrais adversários, preparado para atacar a profundidade ou baixar em apoio frontal. Extremo oposto ao lado da bola sempre no corredor central, para receber e acelerar. Lateral oposto continua em largura, mas preparado para entrar em equilíbrio no corredor central (Figura 7).



Figura 7. Combinação no Corredor Lateral.

- Fase de Finalização

Enquadrar e conduzir em direção da baliza. Maior liberdade no 1x1. Caso a bola se encontre num dos corredores laterais, provocar situações de 2x1 perante o defesa adversário em posição mais lateral (Figura 8);

Combinações entre lateral, extremo e médio-centro ou ponta de lança nos corredores laterais, para poder entrar em zonas de cruzamento. O tipo de cruzamento varia em função da zona em que é efetuado. Zonas de finalização (primeiro poste, segundo poste, atrasado em relação à linha defensiva e zona após marca de grande penalidade) sempre ocupadas, independentemente de quem o faça;

Em zonas recuadas, um defesa central aproxima-se do ponta de lança adversário, o outro permanece em cobertura. Lateral oposto, aquele que não participou no lance, garante

equilíbrio no corredor central, juntamente com o médio-centro que iniciou a construção. Os dois últimos preparados para, em caso de perda, dar um passo à frente e encurtar a saída adversária (Figura 9).



Figura 8. Condução no Meio-Campo Ofensivo.



Figura 9. Equilíbrio Ofensivo.

Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva compreende: (i) Recuperação num Corredor Lateral; e (ii) Recuperação no Corredor Central.

- Recuperação num Corredor Lateral

Extremo do lado contrário serve de primeira ligação no corredor central. Ponta de lança do lado da bola ataca a profundidade e/ou a largura e o ponta de lança do lado oposto ataca a profundidade no corredor central ou a largura no corredor lateral oposto. Extremo do lado da bola aproxima-se do ponta de lança que atacou o seu corredor e tenta uma situação de 2x1 ou desmarca-se para corredor central, aproveitando o espaço deixado pelo ponta de lança que se movimentou para o lado oposto;

Apoios orientados na direção da baliza adversária, de modo a acelerar as ações ofensivas. Caso não seja possível progredir pelo mesmo corredor, variar para o lado contrário e atacar por essa zona (Figura 10);

Os restantes jogadores rapidamente acompanham o movimento da bola, para apoiar o portador e manter a equipa compacta.



Figura 10. Orientação de Apoios após Recuperação.

- Recuperação no Corredor Central

Um ponta de lança baixa em apoio e o outro ataca a profundidade. Extremos garantem de imediato largura e, após a bola chegar a um deles, o contrário desmarca-se para corredor central. Lateral do lado em que a bola entrar acelera e tenta provocar situação de 2x1, em apoio ao extremo;

Médios-centro e os três defesas restantes mantêm equipa em equilíbrio, apesar de acompanharem a jogada.

3.1.2. Processo Defensivo

Apresentado o Processo Ofensivo, surge agora o Defensivo, que incorpora: (i) Princípios Gerais; (ii) Organização; e (iii) Transição.

Princípios Gerais do Processo Defensivo

Apesar de a estratégia defensiva poder variar em função do encontro ou dos atletas, vários princípios encontram-se sempre presentes.

- Sistema de jogo: 4x4x2 (Figura 11);
- Ter a equipa curta, tanto em profundidade como em largura. Tentar não exceder os trinta metros em profundidade e dois corredores em largura;
- Globalmente, tentar orientar o adversário para os corredores laterais, para aí poder pressionar;
- Velocidade e intensidade máxima no cumprimento dos posicionamentos e nos reajustes necessários.



Figura 11. Sistema de Jogo Defensivo.

Organização Defensiva

Relativamente ao momento de organização defensiva, são apresentadas as diferentes situações que a equipa poderá atravessar, i.e.: organização com (i) Todos os Jogadores Atrás da Bola; (ii) Duas Linhas Defensivas Atrás da Bola; e (iii) Uma Linha Defensiva Atrás da Bola.

- Todos os Jogadores Atrás da Bola

Posicionados em sistema e variando a forma de bloquear o adversário (se necessário, logo no pontapé de baliza) ou deixando sair a jogar, para pressionar depois e obrigar a jogar direto;

Quando a bola entra no lateral adversário, extremo pressiona o portador, ponta de lança do lado da bola fecha a linha de passe para o defesa central e ponta de lança mais afastado marca médio adversário mais recuado. Restantes médios a marcar individualmente linhas de passe adversárias, com extremo do lado oposto no corredor central (Figura 12);

Linha defensiva alterna profundidade e posicionamento dos apoios, mediante o facto de estar a bola coberta ou descoberta. Lateral do lado da bola em situação de 1x1 com o extremo adversário;

Referências para comportamentos pressionantes: (i) passe para o corredor lateral; (ii) adversário a receber orientado para a sua própria baliza; (ii) receção difícil ou com o pé não dominante; e (ii) bola no ar ou disputada de cabeça.



Figura 12. Pressão no Corredor Lateral.

- Duas Linhas Defensivas Atrás da Bola

Esperar ajuda dos dois pontas de lança, que devem baixar rapidamente para concentrar a equipa em qualquer zona do campo;

Extremo defende largura máxima e lateral mantém-se mais por dentro, com os médios-centro e o extremo do lado contrário a aproximarem-se da bola e do corredor central, respetivamente. Médio-centro mais próximo do corredor lateral prepara a cobertura ao lateral, para o caso de este ter de sair da posição. Lateral contrário ao lado da bola, apesar de posicionado no corredor central, mantém-se preparado para sair à largura, caso exista uma diagonal longa ou variação rápida do centro de jogo;

Prioritário reorganizar a estrutura defensiva após momentos de desequilíbrio, ocupando as posições definidas, mesmo que não sejam os jogadores originários das mesmas a fazê-lo;

Defesas centrais e lateral oposto ao lado da bola posicionam-se no corredor central, sendo que o primeiro defesa central não deve passar a linha virtual da grande área;

- Uma Linha Defensiva Atrás da Bola

Concentrar no corredor central;

Preparar para cruzamentos tendo em conta as referências do campo, como os postes da baliza e as linhas existentes (Figura 13). Máximo de um toque dentro da grande área. Médios-centro a fechar espaço zona de grande penalidade e entrada da grande área e extremo do lado contrário igualmente por dentro;

Se a bola estiver no corredor central, um defesa central pressiona o portador e todos os outros concentram atrás deste. Orientação de apoios deve “oferecer” o corredor lateral ao adversário. Primeiro central só abandona a sua zona em último caso;

Fora da grande área, defesas alinham pelo primeiro defesa central. Dentro da grande área, defesas alinham pela bola (Figura 14). Nos momentos em que a bola se encontrar na linha de fundo, primeiro defesa central posiciona-se na linha lateral da pequena área, enquanto o segundo defesa central e o lateral do lado contrário permanecem na linha de pequena área;

Sempre que existir um passe atrasado, linha defensiva deve subir, com corrida frontal até ao momento em que a bola chegue a uma distância de dois metros do recetor. Nesse instante, apoios paralelos à linha lateral;



Figura 13. Defesa de Cruzamentos.



Figura 14. Alinhamento do Quarteto Defensivo.

Transição Defensiva

Em processo ofensivo, ocupar racionalmente o espaço para precaver a perda da bola e manter sempre o equilíbrio, garantido por defesas centrais, médio-centro de cobertura ofensiva e lateral oposto;

Jogador mais próximo da bola pressiona imediatamente o portador, desarmando-o, obrigando-o a passar para trás ou cometendo uma falta. Em simultâneo, colegas nas imediações cortam linhas de passe próximas, para colocar portador em situação de 1x1, sem mais soluções (Figura 15);

Linha defensiva baixa se o portador enquadrar com a baliza e sobe se a bola for jogada para trás ou o portador estiver pressionado marcado. Caso o passe seja lateral, mantém a profundidade;

Caso primeira linha de pressão seja ultrapassada e haja igualdade ou inferioridade numérica, prioritário proteger o corredor central, retirando profundidade e esperando por ajuda dos colegas;

No último terço, jogador mais próximo da bola faz contenção para evitar passes decisivos ou remates e os restantes defesas fazem uma linha de cobertura, tendo como prioridade defender a baliza.



Figura 15. Reação à Perda.

3.1.3. Esquemas Táticos

O momento do jogo referente aos Esquemas Táticos é, provavelmente, aquele em que a equipa técnica mais varia as suas abordagens. Ainda assim, surgem, em seguida, comportamentos comuns nos Livres Laterais Ofensivos e Defensivos, assim como nos Pontapés de Canto Ofensivos e Defensivos.

Por opção do autor deste documento, os Pontapés de Baliza complementaram os momentos de Organização Ofensiva e Defensiva. Os restantes Esquemas Táticos (Pontapés de Saída, Lançamentos de Linha Lateral, Livres Diretos e Pontapés de Grande Penalidade) não foram retratados neste subcapítulo, por não existirem, por imposição da equipa técnica, comportamentos padrão ou por serem situações que dependem quase exclusivamente do atleta que os executa.

Livres Laterais Ofensivos

Posicionamentos, movimentações e execução variáveis em função do adversário. Contudo, preferência por cruzamentos com efeito da bola na direção da baliza.

Pontapés de Canto Ofensivos

Execução variável em função dos jogadores em campo, das características do adversário e do terreno de jogo. No entanto, preferência por execuções curtas, de maneira a criar desequilíbrios no interior da grande área (Figura 16).



Figura 16. Pontapé de Canto Ofensivo Curto.

Livres Laterais Defensivos

Marcação completamente zonal. Poderá haver variação consoante a zona do campo, mas, por norma, dois jogadores na barreira, seis em linha (o mais longe possível da baliza) e dois a proteger a entrada da grande área.

Pontapés de Canto Defensivos

Marcação mista. Caso não haja adversários disponíveis para pontapé de canto curto, sete jogadores na defesa da pequena área, um em marcação individual e dois nas imediações da grande área, podendo, ou não, realizar marcação individual (Figura 17). Caso haja adversários disponíveis para pontapé de canto curto, defendem a sua execução um dos atletas que se encontravam na entrada da grande área e o que estava no primeiro poste.



Figura 17. Posicionamentos no Pontapé de Canto Defensivo.

3.2. Modelo de Treino

No subcapítulo que aqui é apresentado, o treinador-estagiário explica a visão e as ideias da equipa técnica relativamente ao processo de treino e à forma como este se relaciona com as diferentes áreas.

3.2.1. Visão Sistémica

O treino é, e será sempre, fator central em todo o processo, estando o desempenho da equipa em competição diretamente relacionado com aquilo que acontece durante a preparação. O corpo técnico do qual faz parte o treinador-estagiário tem uma visão, um conjunto de ideias, sobre aquilo que deve ser feito com os atletas, mas, em primeiro lugar, é importante perceber que o Modelo de Treino não é algo isolado.

O Modelo de Treino relaciona-se com as principais áreas de intervenção dos treinadores e a sua visão sobre as mesmas, destacando-se os Modelos de Jogo e de Observação. Assim, Modelo de Treino, Modelo de Jogo e Modelo de Observação encontram-se interligados e são interdependentes.

De acordo com Bouças (2016), o planeamento ao longo da época e de cada semana deve estar sempre relacionado com o Modelo de Jogo definido para a equipa, para preparar os comportamentos a adotar nos diferentes momentos do jogo. A observação da própria equipa adquire, portanto, uma importância fundamental, visto que permite perceber os resultados concretos daquilo que foi treinado e estabelecer uma comparação entre o que os jogadores colocaram em prática e o que é idealizado pelo Modelo de Jogo.

O mesmo autor defende que “é necessário que os conteúdos definidos no planeamento estejam sempre relacionados com o nível atual dos jogadores em relação aos comportamentos desejados, bem como relacionar esses conteúdos com os aspetos positivos ou negativos do jogo anterior e com as características do encontro ou adversário do fim de semana seguinte” (Bouças, 2016, p.99). Os aspetos mencionados desvendam outro dos fatores mais importantes que antecedem a competição: a estratégia.

Uma vez que, no futebol, nenhuma equipa joga sozinha, observar e conhecer o opositor é fundamental para antecipar os diferentes cenários que podem ser encontrados e possibilitar uma preparação em conformidade. Carvalho (2014, p.152) conclui, relativamente à estratégia, que o propósito passa por “desenvolver um plano de jogo específico, com o objetivo de esconder as debilidades que a sua própria equipa possui (individuais ou coletivas),

tendo em conta os aspetos que são características do adversário, aproveitando com eficácia as debilidades que este terá”.

A equipa técnica revê-se nestas ideias, mas entende que a alteração de comportamentos não deve ser de tal ordem que faça com que o coletivo modifique substancialmente a sua forma de jogar. Isto é, devem ser intensificados comportamentos ou introduzidas determinadas nuances, de maneira a explorar fraquezas e anular pontos fortes do opositor, mas sempre tendo como base o estilo e a identidade da própria equipa.

No que toca ao planeamento do treino propriamente dito, as ideias defendidas opõem-se a correntes de pensamento cartesianas, que se propõem a “partir” o jogo nas suas diferentes componentes e treiná-las em separado, ou aquelas que, ainda no século XX, derivaram de outras modalidades e entendiam que o treino das capacidades físicas deveria ter um papel central. Pelo contrário, a equipa técnica tem uma visão sistémica sobre o jogo, analisando-o à luz das relações estabelecidas entre as partes e procurando treiná-las em conjunto, estando os quatro fatores de rendimento (físico, psicológico, tático e técnico) integrados sempre que possível.

3.2.2. Periodização Tática

Assenta na visão descrita uma corrente de pensamento que projetou os treinadores portugueses e os diferenciou dos demais: a Periodização Tática, criada e desenvolvida pelo professor Vítor Frade. Esta pode ser sintetizada como uma metodologia de treino desenvolvida em função de um modelo de jogo, sempre orientada pela dimensão tática. Isto é, procura-se um processo que treine os quatro fatores de rendimento em conjunto, mas conduzido pelo tático.

“Todo o tipo de ação e interação que o(s) jogador(es) executa(m) no jogo deve estar subordinado à dimensão tática (...) e se a tática é a dimensão que rege o jogo de futebol, também deverá ser ela a coordenar e balizar toda a lógica processual do treinar” (Tobar, 2018, p.67). Assim, deve treinar-se o jogo jogando, ou seja, tendo exercícios que preservem as características do futebol. Mesmo treinando apenas um momento do jogo em específico (e.g.: a transição ofensiva), os aspetos que identificam a modalidade, assim como os fatores físico, psicológico, tático e técnico, devem estar presentes.

Contrariamente a paradigmas mais tradicionais, a Periodização Tática não defende um processo com picos de forma e aplicações de estímulos dependentes da fase da época, teoria aplicável a modalidades com períodos de competição em menor número e mais

espaçados no calendário. Havendo no futebol um ou mais encontros praticamente todas as semanas, o objetivo é que a equipa tenha um rendimento elevado e constante.

“A ideia não é fazer oscilar, mas manter. Não fazer alterações profundas na estrutura do microciclo, que provoquem um impacto nessa estrutura, procurando, ao invés, manter o registo semanal do microciclo das semanas antecedentes”, defende Carvalhal (2014, p.60), que acrescenta ainda que “a manutenção de uma lógica de trabalho semanal vai permitir manter a equipa num patamar de rendimento ao longo de todo o ano. Estamos a falar de um processo que se inicia no primeiro dia de pré-época e que finaliza no último dia da temporada. Não aceita fases, nem qualquer outro tipo de compartimentos estanques e divisionistas. O processo é uno e indivisível”.

Deste modo, o trabalho físico é feito treinando o próprio jogo, ou seja, desenvolvendo a capacidade física necessária para colocar em prática o Modelo de Jogo da equipa. Treinar o físico em especificidade. “Treinar o modelo é treinar o físico. Porque no modelo os jogadores movimentam-se, correm a diferentes velocidades, saltam, realizam cargas de ombro, mudam de direção, aceleram e travam. Tudo sempre relacionado com o jogo” (Bouças, 2016, p.72).

Conforme explicado, o Modelo de Jogo encontra-se no centro do processo de treino. Tobar (2018) acredita que não é sequer lógico pensar-se em Periodização Tática sem pensar no Modelo que está a ser construído. A definição e evolução do mesmo é, portanto, uma necessidade, para que possa existir um processo planeado e estruturado.

3.2.3. Princípios Metodológicos

Esta metodologia encontra sustentação em três princípios base, igualmente seguidos pela equipa técnica, i.e.: (i) Princípio das Propensões; (ii) Princípio da Progressão Complexa; e (iii) Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.

O primeiro princípio refere que os treinadores devem criar aos atletas contextos de exercitação que possibilitem o aparecimento do “jogar” que se pretende, com os comportamentos desejados a surgirem com uma frequência elevada. A título de exemplo, se se tenciona treinar um movimento concreto do ponta de lança e é criado um exercício para tal, não será, de todo, satisfatório que esse movimento se verifique apenas numa ocasião. São necessárias condições para que este se repita de forma sistemática.

E esta lógica aplica-se a todos os exercícios, todas as sessões e toda a temporada. Seja um detalhe posicional, seja o comportamento de toda a equipa num ou mais momentos

do jogo, é fundamental que o contexto criado promova recorrentemente o aparecimento dos comportamentos desejados em função do Modelo de Jogo (Tobar, 2018).

O Princípio da Progressão Complexa reforça que todo o processo de treino se deve basear no Modelo de Jogo, mas esclarece que a aquisição e evolução do “jogar” não decorre de modo linear. Desenvolve-se sempre em torno de um eixo, a ideia de jogo, mas de forma dinâmica, com constantes avanços e retrocessos.

Durante este processo, não só o domínio dos atletas sobre os comportamentos desejados progride e regride de maneira complexa, como os próprios comportamentos podem sofrer alterações. O Modelo de Jogo deverá ser sempre algo aberto, sujeito a ajustes que os treinadores entendam necessários em função do contexto em que se encontram inseridos. A ideia de jogo é imutável, mas a forma como esta é operacionalizada sofre alterações ao longo do tempo.

É, portanto, imprescindível estabelecer e hierarquizar prioridades, visto que o Modelo de Jogo não pode ser transmitido na totalidade ao mesmo tempo. Deverá ser sistematizado de forma coerente e racional (Tobar, 2018).

O terceiro princípio, o da Alternância Horizontal em Especificidade, diz respeito às preocupações físicas que deverão verificar-se no planeamento dos microciclos. Desde logo, é importante perceber que deve existir uma regularidade semanal no que toca à alternância dos diferentes padrões de desempenho-recuperação, já que, em termos biológicos, os jogadores não serão capazes de manter um esforço ininterrupto dentro do mesmo registo, estimulando todos os dias as mesmas dimensões do “jogar”.

Experienciando sempre a mesma escala de solicitações, o treinador estará a promover uma sobrecarga das estruturas fisiológicas, funcionais e psicológicas, o que prejudicará a capacidade de treino e o desempenho em competição. Assim, é imprescindível que, num microciclo, haja alternância de estímulos, mas que, simultaneamente, exista um padrão ao longo das semanas. Caso contrário, “ao alterarmos abruptamente a nossa rotina, não iremos provocar nos jogadores adaptações diferentes do habitual e com intensidades diversas? Não será isto potenciador de lesões?” (Carvalho, 2014, p.61).

Esta alternância “dá-se em diferentes níveis e o físico não é um físico qualquer, é um físico específico do ‘jogar’ e que se caracteriza pelas variáveis de contração muscular e pelo emaranhado bioenergético requerido para a manifestação regular do dito ‘jogar’, distanciando-se desta maneira do físico entendido convencionalmente” (Tobar, 2018, p.145).

3.2.4. Microciclo

A organização da semana em função de diferentes solicitações e regimes físicos defendida pela Periodização Tática vai de encontro à forma como a equipa técnica operacionaliza os treinos e organiza o seu microciclo padrão (explicado em maior detalhe nos Capítulos IV e V). O jogo, momento de competição, extrema exigência e máximo desgaste, é a base sobre a qual se define aquilo que será treinado em cada um dos dias (Tobar, 2018).

No dia seguinte à competição, estando a recuperação ainda numa fase inicial, muitos preparadores físicos e fisiologistas defendem que deve existir uma sessão de treino que acelere todo o processo e permita que os jogadores voltem a estar nas melhores condições o mais rapidamente possível. Contudo, a fadiga provocada pelo jogo não tem somente um impacto físico. Em termos psicológicos, é altamente desgastante e, por esse motivo, regressar tão cedo ao clube poderá ser prejudicial. Salvo raras exceções, o dia seguinte deve, portanto, constituir folga (Tobar, 2018).

Dois dias após a competição, ainda a fadiga é acentuada. Assim, o regime físico para a sessão deverá ser o de recuperação, desta feita, ativa. Embora se trate de recuperação, nem por isso deve deixar de ser feita em especificidade, isto é, em conformidade com o Modelo de Jogo e as características da modalidade. De que forma? Através de exercícios com elevada tensão e velocidade, mas reduzida duração. Os tempos de recuperação devem ser bastante elevados, tornando reduzida a densidade do treino (Tobar, 2018).

Este regime aplica-se aos jogadores que sofreram um desgaste considerável (por norma, aqueles que atuaram mais do que sessenta minutos). Para os restantes, uma sessão com esforços mais aproximados aos da competição, com o objetivo de nivelar as cargas e os ritmos de jogo de todo o plantel. Habitualmente, a equipa técnica procura, neste dia, incidir sobre aspetos menos positivos do encontro anterior.

No terceiro dia após a partida, alguns jogadores poderão ainda não se encontrar totalmente recuperados, pelo que o esforço não deve aproximar-se das características da competição. Nesta sessão, sob o regime físico de tensão, os jogadores deverão integrar exercícios em espaços mais reduzidos, que promovam constantes acelerações, travagens e outro tipo de ações de maior exigência em termos musculares (Tobar, 2018).

Treina-se, portanto, a força específica do “jogar”. A equipa técnica procura, regra geral, focar-se nos momentos de transição e nos princípios de atuação desejados para os mesmos. Ademais, são comuns os exercícios de organização ofensiva com o campo, de dimensões reduzidas, dividido em setores, para isolar os grupos de jogadores e reduzir as relações numéricas estabelecidas.

Quatro dias depois, a equipa, como um todo, está totalmente recuperada e capaz de realizar esforços semelhantes aos da competição. Os exercícios deverão, por consequência, contemplar dimensões maiores e mais aproximadas às da modalidade, assim como a duração deverá ser maior. O período de recuperação exigido por esta sessão não terá os mesmos quatro dias solicitados após o encontro porque, mesmo replicando no treino o máximo possível da competição, treino e competição nunca terão as mesmas exigências físicas nem mentais (Tobar, 2018).

Costuma dizer-se que este dia, sob o regime físico de duração, se destina ao treino da resistência específica. A equipa técnica procura incidir sobre aspetos macro, melhorando a qualidade de jogo e, ocasionalmente, incidindo já sobre a estratégia delineada para o encontro seguinte. Por norma, o processo ofensivo tem uma maior predominância nesta sessão.

Após cinco dias (dois antes da nova competição), trabalha-se sob o regime físico de velocidade, mas não de forma pura, descontextualizada. O foco recai sobre a velocidade específica, procurando-se que os jogadores atinjam velocidades de deslocamento elevadas dentro do contexto de jogo e que velozes sejam também as decisões que devem tomar. Os movimentos deverão ser mais “lineares”, com menores impactos provocados pelas travagens ou mudanças repentinas de direção (Tobar, 2018).

A equipa técnica tende a operacionalizar exercícios orientados para a finalização, precedida de deslocamentos rápidos e com poucos atletas envolvidos. Adicionalmente, esta sessão tem uma forte componente estratégica, sendo explicados e reproduzidos alguns comportamentos pensados para o adversário seguinte, sobretudo no que toca ao processo defensivo.

Um dia antes da partida, caso haja treino (o que, no contexto em que se insere a equipa técnica, é bastante raro), este deve, naturalmente, implicar desgaste mínimo. Assim, o tempo à disposição pode ser aproveitado para “reviver” de forma superficial algumas das situações previstas para o encontro (relembrar aspetos táticos) ou para investir em esquemas táticos. Em termos físicos, há a preocupação de solicitar a velocidade de reação dos atletas, podendo para isso ser utilizados exercícios descontextualizados.

3.2.5. Período Preparatório

Na fase pré-competitiva da temporada, a equipa técnica procura que as sessões de treino tenham cargas físicas elevadas, mas não exageradas ou acima daquilo que os atletas

suportam após o período de paragem. Estas deverão aumentar gradualmente, acompanhando a evolução dos jogadores e respeitando, tanto quanto possível, os períodos de recuperação.

Nas primeiras semanas, o planeamento não segue necessariamente o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, dados os objetivos das sessões e a anormal densidade competitiva (neste caso, com encontros de caráter particular). Com o decorrer do período preparatório, o microciclo vai-se paulatinamente aproximando do microciclo descrito anteriormente, até que, na semana de preparação para o primeiro encontro oficial, as sessões já seguem o padrão que acompanhará toda a temporada.

Ao contrário daquilo que sucede com metodologias que preveem picos de forma ou procuram um estado que perdure durante um determinado período de tempo, a meta da equipa técnica é preparar os jogadores para que, na primeira jornada do campeonato, se encontrem nas máximas condições para atuar. Daí em diante, através da Alternância Horizontal em Especificidade, manter a capacidade dos atletas, sem oscilações no rendimento.

Em termos de conteúdo, esta fase da época é absolutamente fundamental para que haja uma transmissão sólida e estruturada do Modelo de Jogo. Nunca será executado na perfeição em tão pouco tempo, mas pretende-se que haja uma boa interpretação dos princípios e comportamentos para cada momento. A partir desse ponto, o Modelo desenvolve-se de acordo com o Princípio da Progressão Complexa.

O período preparatório é ainda importante para a criação de rotinas extra-treino e rotinas do dia de jogo. Nada daquilo que se faça deve ser uma novidade ou algo “estranho” para os jogadores aquando do início da competição.

3.2.6. Diferenças Metodológicas

Embora a Periodização Tática seja seguida e oriente o processo ao longo da temporada, a equipa técnica crê que existe algum fundamentalismo do seu autor no que toca à necessidade de tudo ser realizado em especificidade, de tudo estar relacionado com o Modelo de Jogo. Um dos únicos momentos que Vítor Frade prevê e que não tem especificidade é aquele a que chama de “afinar porcas e parafusos”, um trabalho voltado para o fortalecimento do core, com vista à correção de desequilíbrios musculares e prevenção de lesões (Tobar, 2018).

O treinador-estagiário e os seus colegas atribuem uma importância fundamental ao trabalho complementar (explicado detalhadamente no Capítulo V), executado em contextos em nada semelhantes ao jogo. Pretende-se, essencialmente, reforçar zonas com maior propensão a lesões, prevenindo-as, assim como potenciar as capacidades condicionais e coordenativas, seja através de estações no campo, seja com base em treinos no ginásio.

3.2.7. Fontes de Conhecimento

Uma das características mais marcantes da equipa técnica é o seu espírito crítico sobre os próprios métodos de trabalho, assim como a receptividade em relação a novas ideias e correntes de pensamento, independentemente do ramo. O processo desenvolvido e a visão sobre o treino que foi explicada neste capítulo resultam de vários anos de trabalho, de estudo e de investigação, mas não estão, de todo, fechados nem são permanentes.

Há, por parte de todos os elementos, uma procura constante de novos conhecimentos, teóricos e práticos, sobre qualquer assunto relacionado com as áreas de intervenção. O facto de se tratar de uma equipa técnica maioritariamente jovem e com percursos académicos recentes ou vigentes promove esta abertura.

A este propósito, no final de cada temporada, os treinadores reúnem-se e debatem sobre as ideias que cada um teve durante os meses anteriores, sejam relacionadas com alterações aos métodos correntes, sejam aspetos inexistentes e que visam um trabalho mais completo.

3.3. Modelo de Observação

Como meio para uma evolução contínua no treino e no modelo de jogo da equipa, a observação, através de vídeo, dos próprios jogos é decisiva e levada a cabo pelo treinador principal e, pelo menos, por um dos treinadores-adjuntos. Depois de feita a reflexão, são selecionados momentos que importa mostrar à equipa, na palestra realizada antes do primeiro treino da semana.

Por outro lado, a observação de adversários tem também tremenda importância no trabalho desenvolvido, para a definição da estratégia a adotar (modelo da própria equipa sempre na base, mas com pequenas nuances estratégicas, com objetivo de anular forças ou explorar fraquezas do adversário), que influencia o planeamento dos treinos e o conteúdo das palestras. O relatório final sobre cada adversário é fruto do trabalho de quatro elementos, que passam a cinco caso consideremos o vídeo apresentado aos jogadores.

3.3.1. Etapas de Análise de Adversários

Todas as partes que compõem um relatório têm definida a sua data de entrega. Precisamente sete dias antes de um encontro, é enviado para toda a equipa técnica o documento final sobre o adversário seguinte, tendo o trabalho sido desenvolvido ao longo da semana anterior. O treinador-estagiário responsabiliza-se pelos processos ofensivo e defensivo e o treinador-adjunto 1 pelos esquemas táticos, ambos entregues até quarta-feira. Já o treinador-adjunto 3 assume a análise individual e deve enviar a sua parte até sábado. Após o jogo de domingo, o treinador-adjunto 2 reúne todas as informações, acrescenta as que faltam e compila o relatório final.

Antes do último treino da semana, o treinador-adjunto 1 e o treinador-estagiário apresentam à equipa o vídeo sobre o adversário, elaborado pelo treinador-adjunto 4. No dia seguinte, véspera do jogo, o mesmo treinador envia para os jogadores o vídeo que foi apresentado, para revisão e esclarecimento de eventuais dúvidas, assim como um vídeo relativo aos seus adversários diretos, que é feito pelo treinador-adjunto 3.

O treinador-estagiário acredita que traria maiores benefícios à equipa apresentar o adversário antes do penúltimo treino da semana, visto que tanto neste como no último são trabalhados aspetos relacionados com a estratégia delineada para o encontro seguinte. Contudo, o local onde é projetado o vídeo apenas está disponível no último dia da semana, estando ocupado por equipas da formação do Sport Grupo Sacavenense nos restantes.

A análise feita não segue um modelo estanque nem algo imposto pelo clube. O objetivo, para cada um dos momentos do jogo, é identificar as forças e as fraquezas do adversário e perceber o que pode ser feito em treino e em jogo para, respetivamente, as anular e explorar, ajudando o facto de todos os treinadores estarem integrados no processo de treino e dominarem o modelo de jogo da equipa.

Para gravação dos próprios encontros, é utilizada uma câmara Sony® (HDR-CX240E, Sony, Sony Corporation, Japão). As partidas de equipas adversárias são descarregadas da plataforma InStat® (InStatSport, Rússia), disponibilizada pela Federação Portuguesa de Futebol a todos os participantes do Campeonato de Portugal. Para cortes de vídeo, os treinadores utilizam uma ferramenta incluída no software VLC® (VideoLAN, França); para edição de vídeo, o programa utilizado denomina-se Camtasia® (TechSmith, Estados Unidos da América). Nenhum dos dois se destina especificamente à modalidade, mas após a utilização de vários outros em temporadas anteriores chegou-se à conclusão de que estes são de fácil utilização e cumprem bastante bem com os objetivos. Por limitações financeiras e temporais, não é possível utilizar softwares como LongoMatch® (Fluendo, Espanha) ou Sportscodel® (Hudl, Estados Unidos da América).

3.3.2. Relatório de Observação de Adversários

Segue-se o exemplo da versão final de um Relatório de Observação do Adversário, neste caso, o CD Tondela, opositor da equipa sub-19 do SG Sacavenense na décima segunda jornada da 1ª Fase da 1ª Divisão do Campeonato Nacional (Figuras 18 a 32).



Sport Grupo Sacavenense

Sub-19

Época 2019/2020

Relatório de Observação do Adversário

CD Tondela



**CD Tondela – SG Sacavenense
12ª Jornada – 1ª Fase
Campeonato Nacional de Júniores A – 1ª Divisão
09/11/2019**

Previsão Meteorológica: Chuva Fraca;
Vento Fraco de NW, a 9 km/h com rajadas de 33 km/h
Com direção para o banco de suplentes dos visitantes.
Máxima de 15º; Mínima de 7º.
Probabilidade de Precipitação: 60%

Jogos Observados:
Vitória FC x CD Tondela
Académica x CD Tondela

Figura 18. Relatório de Observação do Adversário (1).



Relatório de Observação do Adversário



Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	31	11	10	1	0	38	5	+33
2	Estoril Praia	23	11	7	2	2	24	16	+8
3	Sporting	22	11	6	4	1	38	13	+25
4	CD Tondela	19	11	6	1	4	13	11	+2
5	FC Alverca	19	11	5	4	2	17	11	+6
6	V. Setúbal	16	11	4	4	3	21	13	+8
7	Belenenses	16	11	5	1	5	17	18	-1
8	Sacavenense	14	11	4	2	5	20	22	-2
9	Académica OAF	12	11	3	3	5	22	23	-1
10	Amora FC	11	11	3	2	6	16	28	-12
11	Vilafranquense	3	11	1	0	10	8	37	-29
12	UD Leiria	0	11	0	0	11	3	40	-37

Calendário CD Tondela

h2h	23/11	15:00	JUN	Benfica	vs	CD Tondela
h2h	14/11	15:00	JUN	CD Tondela	vs	Vilafranquense
h2h	09/11	15:00	JUN	CD Tondela	vs	Sacavenense
V	02/11	15:00	JUN	CD Tondela	2-0	Amora FC
V	26/10	15:00	JUN	Académica OAF	1-2	CD Tondela
D	19/10	15:00	JUN	CD Tondela	1-2	Estoril Praia

CD Tondela – Campo Futebol Do Sporting Clube De Nandufe



Piso: Sintético; Estado razoável.
Medidas: 100m (100m) x 64m (64m)

Figura 19. Relatório de Observação do Adversário (2).

*Relatório de Observação do Adversário***Treinador**

José Pipo (treinador dos sub-19 do Tondela desde a época 2015/2016)

Descrição Geral

Tondela é uma equipa com poucos padrões em processo ofensivo e várias debilidades em processo defensivo. Quase tudo parece independente daquilo que é treinado e resultado das características individuais dos jogadores, que, no entanto, são acima da média deste campeonato. Com bola, embora praticamente não arisquem, têm atletas com capacidade para resolver em lances individuais. Sem bola, elementos muito agressivos e fortes em todo o tipo de duelos.

Sistema Tático

Figura 20. Relatório de Observação do Adversário (3).



Relatório de Observação do Adversário



Processo Ofensivo

Organizam-se em 4x3x3. Praticam um futebol direto, praticamente não correndo riscos no meio-campo defensivo. Não parece haver comportamentos treinados com o objetivo de progredir de forma apoiada. Havendo muito espaço, passam pelo chão, mas se o adversário estiver próximo jogam longo. (1 e 2)

Nos pontapés de baliza ou com a bola nas mãos, muito facilmente o guarda-redes manda fechar a equipa e joga diretamente para os elementos mais adiantados. Muita agressividade na disputa das primeiras e segundas bolas. (3 e 4)

No meio-campo ofensivo, exibem uma tremenda qualidade individual, jogadores com capacidade para desequilibrar e resolver lances por si. (5, 6 e 7)

Jogadas são, por norma, muito simples. Poucos passes laterais, ações individuais e ataque à profundidade. (8 e 9)

No último terço, perigosos nos cruzamentos. (10 e 11)

Com a bola no meio-campo ofensivo, por vezes equilibram a equipa apenas com centrais e médio defensivo (em algumas jogadas, sobem os dois laterais; noutras, sobe apenas o do lado da bola), o que faz com que não seja raro defenderem contra-ataques com poucos elementos. (12 e 13)

Figura 21. Relatório de Observação do Adversário (4).



Relatório de Observação do Adversário



Processo Defensivo

Muita agressividade em todo o tipo de disputas. (14)

Nos pontapés de baliza, realizam uma pressão muito alta, com o objetivo de obrigar o adversário a jogar longo. No entanto, fazem-no de forma muito pouco compacta, abrindo um espaço enorme desde a linha defensiva até médios e atacantes. (15, 16 e 17)

Mantêm-se estruturados em 4x3x3, ainda que o trio de médios esteja por vezes em linha, em vez de estar em 1-2. Pressão é inicialmente feita pelo ponta de lança, mas o posicionamento dos extremos vai variando (um pouco por vontade própria): numa ocasiões, alinham pelos médios interiores e aguardam a chegada da bola; noutras, alinham pelo ponta de lança e condicionam a construção logo à saída da grande área. À medida que a equipa adversária circula pela defesa, os médios interiores vão saindo da posição para pressionar o portador. (18, 19 e 20)

Extremos são muito pouco evoluídos do ponto de vista tático. Com bola no corredor central, há imenso espaço para passar para os corredores laterais, quer pelo chão, quer pelo ar. (21, 22 e 23)

Bloco defensivo é pouco compacto. Quanto maior (em termos temporais) é a jogada adversária, maior é a desorganização provocada. (24 e 25)

Centrais tendem a aproximar-se muito do corredor da bola e a desproteger o corredor central, permitindo por vezes situações de igualdade numérica na grande área. (26, 27 e 28)

Apesar das várias lacunas coletivas, são individualmente evoluídos, muito fortes nos duelos e conseguem com isso anular a maior parte das iniciativas adversárias.

Figura 22. Relatório de Observação do Adversário (5).



Relatório de Observação do Adversário



Esquemas Táticos

Pontapés de Canto Ofensivos:

Telmo Arcanjo realiza os cantos do lado direito, sendo esse canhoto. Ricardo Cardoso (Gué) bate os cantos do lado esquerdo, destro.

Equipa procura colocar a bola maioritariamente da marca de penákti para o segundo poste. (31, 32, 33 e 34)

Realizam um canto curto, sendo esse pouco elaborado. Colocam dois jogadores na zona da bola, o batedor mais o José Gata. Este recebe a bola, passa para o batedor que se movimenta nas suas costas ou cruza para a área. (29,30)

Organizam-se na seguinte estrutura: Deixam dois jogadores atrás; À entrada de área colocam dois jogadores, sendo que esses alternam entre entrar dentro de área ou não, fazendo com que a equipa altere entre cinco jogadores dentro de área e seis. Quando realizam canto curto, por vezes deixam a entrada de área descoberta, pois é um desses jogadores que se coloca no curto.

Equipa evidencia pouca variabilidade entre cantos e posicionamentos ofensivos, alternando apenas entre a colocar os cinco jogadores a partirem da marca do penákti, formando uma linha em diagonal à bola, e em colocar um dos jogadores na pequena área e os restantes quatro jogadores no penákti.

Revelam maior perigo quando colocam a bola ao segundo poste ou quando existe uma segunda bola que fica dentro de área.



Figura 23. Relatório de Observação do Adversário (6).



Relatório de Observação do Adversário



Livres Ofensivos:

Equipa não procura sair a jogar nestes momentos. Todos os livres realizados atrás do meio campo, procuram colocar uma diagonal para o lado contrário, muitas vezes realizada pelo Afonso Simão. Procuram aproveitar a velocidade dos extremos. São igualmente fortes na segunda bola proveniente dessa diagonal, realizando na sua maioria das vezes o primeiro passe para a frente. (35, 36, 37, 38, 39 e 40).

Alternam o batedor entre o Telmo Arcanjo e o José Gata, não definindo o lado para essa mudança.

Quando é o Telmo a marcar a bola é colocada ao segundo poste, na sua maioria das vezes. Essa bola é colocada de forma lenta para essa zona, quando longe da baliza. Quando o livre se apresenta numa zona mais próxima, coloca a bola mais tensa. (41, 42 e 43)

Dentro de área colocam, igualmente aos cantos, cinco jogadores dentro de área, com dois à entrada e dois atrás. Atacam dois jogadores o primeiro poste e o guarda redes, sobrando apenas um para o segundo poste. Nota-se uma proximidade dos jogadores para o segundo poste quando a bola é colocada nessa zona.

Variavam pontualmente a zona de colocação da bola. Esporadicamente procuravam colocar a bola ao primeiro poste. Principalmente quando era o José Gata a bater. (44 e 45)



Figura 24. Relatório de Observação do Adversário (7).



Relatório de Observação do Adversário



Pontapés de Canto Defensivos:

Todos os jogadores da equipa defendem dentro de área.

Organizando-se da seguinte forma: Um jogador ao primeiro poste; Um jogador em cima da linha lateral da pequena área; quatro jogadores em linha, realizando marcação à zona; um jogador na linha do segundo poste, colocando-se mais perto do mesmo quando é trajetória fechada e mais longe do segundo poste quando é de trajetória aberta; Colocam dois jogadores a realizar marcação individual e deixam ainda um jogador à entrada de área. (50 e 51)

Os dois jogadores em marcação individual não se apresentam muito ativos nem muito predispostos neste momento, concedendo espaços aos adversários.

Quando equipa adversária sai curto um dos jogadores da marcação individual aproxima-se, bem como, o jogador que se posicionava perto da lateral da pequena área.

Equipa com dificuldades em definir o posicionamento dos jogadores em marcação zonal quando adversário coloca elementos entre os seus jogadores da linha zonal, sentem-se fortemente atraídos aproximando-se dos mesmos e consequentemente abrem espaços. Principalmente perto da zona do primeiro poste atrás do segundo jogador à zona. (46 e 47) Outro problema apresentado foi a falta de organização coletiva quando o adversário sai curto, má coordenação da linha defensiva, abrindo espaços entre jogadores e despovoando a zona do segundo poste. (48 e 49)



Figura 25. Relatório de Observação do Adversário (8).



Relatório de Observação do Adversário



Livres Defensivos:

Equipa varia um pouco na sua disposição, apenas tem o pedrão de deixar um jogador na frente e um jogador à entrada de área.

Colocam maioritariamente um a dois jogadores na barreira, deixando os restantes numa linha zonal, com a distância de aproximadamente um braço entre cada.

Equipa deixa algum espaço para explorar ao segundo poste, pois os jogadores não ajustam a linha defensiva à quantidade de elementos que os adversários deixam nessa zona. Compensam com a boa saída dos postes do seu guarda redes. (52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61 e 62)



Figura 26. Relatório de Observação do Adversário (9).



Relatório de Observação do Adversário



Pontapé de Penálti Ofensivo:

Equipa beneficiou de dois penáltis tendo o Ricardo Cardoso (Gué) sido o responsável para a sua marcação. Finalizou os dois penáltis para o seu lado direito de forma rasteira. (63 e 64)



Figura 27. Relatório de Observação do Adversário (10).



Relatório de Observação do Adversário



Pontapé de Penákti Defensivo:

Equipa sofreu um golo de penalti, onde o guarda redes se atirou para o seu lado direito, tendo defendido a primeira bola, no entanto, o jogador finalizou de recarga. (65)



Figura 28. Relatório de Observação do Adversário (11).



Relatório de Observação do Adversário



Individual

GR – [#27 – Rafael Cláudio] – Competente a sair dos postes. Pouca precisão em passes longos e lançamentos com direção certa, mas com pouca força.

DD – [#28 – Hélder Nunes] – É um jogador muito vulnerável defensivamente. Quando a bola está no corredor lateral, ele fecha mal e permite uma grande distancia entre ele e o DCD. Sente muitas dificuldades quando está numa situação de 1x1. Primeiro por ter uma má colocação dos apoios, dando sempre o corredor central ao extremo, mas também tem dificuldade não acompanhamento da mudança de direção do adversário.

DCD – [#3 – Afonso Simão] – Notou-se que é a voz de comando da defesa, destro, muito rápido tanto marcando adversários como no entendimento do jogo permitindo um bom posicionamento em grande parte do jogo, culminando em interceções importantes, mas também pelas coberturas que dá ao outro defesa central. Competência para efetuar bons passes longos.

DCE – [#90 – Touré] – É um jogador muito pesado, robusto e é através do seu físico que ganha duelos. O canhoto é limitado tecnicamente e com bola tem dificuldades na tomada de decisão. Em processo defensivo é constantemente atraído por um atacante deixando muito espaço nas suas costas.

DE – [#18 – José Pedro] – Estatura média é um jogador com boa capacidade de passe, mas dificuldades na tomada de decisão, principalmente quando está sob pressão. Defensivamente, tem muitas dificuldades de defrontar extremos com bons recursos técnicos, executando faltas para os pararem (muitas vezes executando carrinhos perto da grande área).

MDF – [#69 – Tiago Almeida] – Jogador robusto, forte, alto que usa esta capacidade física para ganhar muitos duelos. Competente no jogo aéreo. Defensivamente, é um jogador que se movimenta ao longo do campo dando coberturas aos jogadores do meio campo, equilibrando a equipa. Com bola, tem algumas dificuldades técnicas (passe) e na tomada de decisão com bola, especialmente em passes verticais.

MCD – [#8 – Telmo Arcanjo] – Canhoto com grande capacidade técnica para rematar de longe, mas acima de tudo pela precisão nos seus passes longos, por isso é que é um dos jogadores que mais marca bolas paradas. É um jogador robusto que por vezes procura o choque. Em processo defensivo é um jogador lento na transição defensiva

MCE – [#10 – José Gata] – É um jogador rápido, pequeno e frágil fisicamente, que é facilmente eliminado nos duelos físicos. É forte tecnicamente, com uma boa capacidade de drible e remate, o que lhe ajuda quando está perto da grande área usando um drible curto para depois rematar fora de área.

Extremo Direito – [#77 – Joel Mendes] – É um jogador que se destaca principalmente pela sua velocidade. Tecnicamente não é um jogador muito desenvolvido (grande parte das suas fintas, é puxar para o lado e correr) e por

Figura 29. Relatório de Observação do Adversário (12).



Relatório de Observação do Adversário



isso quando está sob pressão executa mal. No último terço do campo, opta sempre por conduzir até à linha final e de seguida executa um cruzamento. Também tem jogado, como avançado, gostando sempre de receber a bola na profundidade atrás da linha defensiva.

Extremo Esquerdo – [#11 – Ricardo Cardoso] – É um jogador que facilmente eliminado devido a ser um jogador frágil fisicamente. O extremo que se destaca pela sua boa capacidade de mudar de velocidade e pelos recursos que tem em situações de 1x1 (drible). Forte a ganhar as segundas bolas e competente na reação à perda da bola.

Avançado Centro – [#99 Quendera] – Jogador competente tecnicamente, muito móvel e veloz com capacidade para entender o que está a acontecer no jogo. Ele interpreta-o e percebe espaço vazio entendendo por onde se deve movimentar, em profundidade ou entrelinhas. Em processo defensivo, condiciona sempre o defesa que seja o portador da bola.

Figura 30. Relatório de Observação do Adversário (13).



Relatório de Observação do Adversário



Sugestões

Processo Ofensivo

- Em construção, devemos ter duas prioridades distintas. Quando houver pressão alta (nos pontapés de baliza, nomeadamente), há boas condições para explorar o espaço atrás de avançados e médios e, a partir daí, acelerar o jogo. Quando a pressão for mais baixa e a equipa estiver organizada, é fundamental que prolonguemos a jogada ao máximo. Quanto maior for, maior será a desorganização adversária.
- É também muito importante que sejamos competentes na exploração dos corredores laterais, zonas onde o Tondela está constantemente desprotegido, devido ao mau posicionamento do extremo do lado da bola e à não descida do extremo do lado contrário.
- Chegando ao último terço pelos corredores laterais, devemos procurar mais vezes o cruzamento e ocupar as zonas de finalização, de forma a aproveitar o reduzido número de defesas.

Processo Defensivo

- Devido ao facto de o Tondela estar extremamente confortável num futebol direto e de constantes disputas, sugiro que baixemos a pressão e permitamos que o adversário entre em fase de construção. Nos momentos de organização ofensiva, criam pouquíssimos lances de perigo.
- Após recuperação, identificar rapidamente o espaço livre (que vai existir) e atacar o último terço.

Figura 31. Relatório de Observação do Adversário (14).

*Relatório de Observação do Adversário***Esquemas Táticos:**

-Pontapés de Canto Ofensivos, sugiro que neste momento se procure a saída a três, para procurar o espaço que o adversário irá deixar na subida da linha defensiva, realizada de forma descoordenada e com muitas lacunas. Será importante explorar a zona do primeiro poste, colocando um jogador atrás do Arcanjo para atrair o adversário, procurando o espaço nas costas dos mesmos. Em todos os cantos será benéfico colocar jogadores para o curto para o adversário retirar jogadores dentro de área e ficar mais exposto.

-Pontapés de Canto Defensivos, sugiro que se marque o número quatro do adversário, Afonso Simão. Sugiro ainda que a equipa coloque mais um jogador em marcação individual, sendo um deles o que supostamente estaria preparado para o canto curto. Esse apenas saíria da marcação individual se eles colocassem realmente mais um jogador no canto. Esta marcação seria com o objetivo de marcar o Telmo Arcanjo, pois igualmente ao Afonso Simão, este apresenta-se bastante agressivo neste momento e com capacidade para criar perigo.

-Livre Ofensivo, neste momento sugiro que a equipa procure o espaço e a vantagem numérica ao segundo poste. Será importante também aproveitar todos os lances e as eventuais desorganizações coletivas do adversário, que nestes momentos se apresentam com alguma frequência, evidenciando o pouco treino destes momentos.

-Livre Defensivo, neste momento a equipa tem de estar muito solidária, principalmente para acompanhar e atacar os jogadores perto do segundo poste e igualmente para uma eventual segunda bola que possa ficar dentro de área. É importante que o guarda redes esteja um pouco fora dos postes quando o livre é realizado pelo Telmo, numa zona mais atrás do terreno, pois essa bola chega lenta à área. Quando são livres realizados no meio campo defensivo, é importante a equipa baixar e os jogadores da frente atrasarem a realização rápida do livre.

Figura 32. Relatório de Observação do Adversário (15).

3.3.3. Apresentação de Adversários à Equipa

São agora apresentadas algumas imagens retiradas de um dos vídeos apresentados à equipa (Figuras 33 a 37). Os slides iniciais do vídeo têm uma estrutura definida, bastando a alteração das informações em cada semana, mas o que se segue não é algo fixo. Dependendo do adversário, são selecionados os aspetos mais relevantes a mostrar à equipa, relativos a processos ofensivo e defensivo, assim como a esquemas táticos.



Figura 33. Apresentação de Adversários à Equipa (1).



Figura 34. Apresentação de Adversários à Equipa (2).



Figura 35. Apresentação de Adversários à Equipa (3).



Figura 36. Apresentação de Adversários à Equipa (4).



Figura 37. Apresentação de Adversários à Equipa (5).

3.3.4. Análise Individual de Adversários

Como mencionado, na véspera do jogo, cada atleta recebe um vídeo individual, sobre o seu adversário direto (o lateral direito recebe sobre o extremo esquerdo, o defesa central sobre o ponta de lança e por aí adiante) e sobre os comportamentos a adotar em função das características do adversário nas zonas em que o jogador atua. Em seguida, são apresentadas imagens retiradas de dois desses vídeos (Figuras 38 e 39).



Figura 38. Análise Individual de Adversários (1).



Figura 39. Análise Individual de Adversários (2).

3.4. Modelo de Prospeção e Recrutamento

Pelo facto de poucos clubes em Portugal disporem de um Departamento de Scouting bem organizado, a equipa técnica decidiu, em temporadas anteriores, levar a cabo a sua própria prospeção. O responsável por este documento, devido às suas ocupações profissionais e maior ligação ao ramo, ficou desde início responsável por esta “secção”.

O modo de funcionamento é simples e tem todas as etapas definidas, i.e.: (i) no início de cada semana, o treinador-estagiário reúne todos os jogos de interesse que decorrerão no fim de semana seguinte, assim como os respetivos horários; (ii) após envio dos mesmos para o grupo de WhatsApp da equipa técnica, os elementos que tiverem disponibilidade manifestam-na; (iii) posteriormente, são-lhes atribuídos um ou mais jogos, escolhidos em função da pertinência dos mesmos, das experiências recentes de cada treinador e/ou da localização geográfica. Segue-se o exemplo da lista de jogos para um fim de semana (Tabela 2).

Tabela 2. Encontros de Interesse no Fim de Semana Seguinte.

Liga Revelação (Sábado, 11h)	Campeonato Nacional de Sub-19 (Sábado, 15h)	Campeonatos Distritais de Sub-19 (Sábado, 15h)	Campeonato Nacional de Sub-17 (Domingo, 11h)	Campeonatos Distritais de Sub-17 (Domingo, 9h)
Belenenses SAD Vs. CD Cova da Piedade	SG Sacavenense Vs. Amora FC	GS Carcavelos Vs. UDR Tires	Sporting CP Vs. SG Sacavenense	SF Damaiense Vs. CF Belenenses B
	CF Belenenses Vs. GD Estoril Praia	UD Alta de Lisboa Vs. SF Damaiense	CF Belenenses Vs. GS Loures	SG Sacavenense B Vs. UD Vilafranquense
	SL Benfica Vs. Académica OAF			UD Alta de Lisboa Vs. FC Alverca
	UD Vilafranquense Vs. Vitória FC			SU Sintrense B Vs. FC Alverca B
	Oriental Vs. GS Loures			
	SU Sintrense Vs. CS Marítimo			
Fim de Semana de 07/12/2019 e 08/12/2019				

No final das observações, os treinadores responsáveis enviam para o treinador-estagiário os nomes dos jogadores de maior interesse (aqueles cuja exibição vale a pena ficar registada), com um texto sobre o seu desempenho e as suas características. Devido à volatilidade da profissão de treinador e ao facto de se saber muito pouco sobre os trabalhos futuros, a equipa técnica observa e acompanha campeonatos desde sub-16 até seniores.

Enviados os “relatórios”, estes são em seguida inseridos na Base de Dados, que, à data em que estas linhas são escritas, tem na geração de 2006 a mais jovem a ser objeto de análise. Para cada ano de nascimento, existe um separador; dentro de cada separador, os jogadores estão divididos por posições; dentro de cada posição, classificados como “Titular”, “Plantel”, “Continuar a Observar” ou “A Observar” (Figuras 40 e 41).

Com base neste documento, é elaborada, no início da preparação de uma temporada, a equipa-sombra, que contém cinco jogadores para cada uma das posições, hierarquicamente organizados de acordo com a sua qualidade. Estes são ordenados, não apenas tendo em conta a sua capacidade individual, mas também a sua “proximidade” relativamente ao perfis definidos pela equipa técnica para cada função, tendo em conta o Modelo de Jogo.

[illegible]

[illegible]

Figura 41. Base de Dados de Jogadores (2).

Após a chegada à equipa sénior do SG Sacavenense, o método utilizado foi necessariamente diferente. Em traços gerais, devido ao reduzido orçamento, o clube deve focar-se em três “mercados”, i.e.: (i) futebol de formação, (ii) divisões distritais de Lisboa, Setúbal e Santarém e (iii) jogadores menos utilizados em equipas do mesmo campeonato. Sobre os dois últimos, o conhecimento era, aquando da subida para os seniores, parco e a disponibilidade para observar *in loco* menor ainda.

Assim, o trabalho foi feito maioritariamente durante a semana, com o campeonato a decorrer. Foi aplicado um filtro inicial a todos os jogadores a disputar as competições seleccionadas, que contemplou dados estatísticos (utilização e golos) e percurso. Feita essa filtragem, obteve-se uma lista, dividida por posições, com todos os atletas de potencial interesse. Depois, em função das necessidades do momento, a equipa técnica informou-se tanto quanto possível e analisou, em vídeo, os jogadores que se tornaram em possíveis reforços.

Seleccionados e hierarquizados esses atletas, os treinadores procuraram a obtenção dos contactos dos mesmos, que foram entregues à direcção do clube. A partir daí, terminou o trabalho da equipa técnica e começa o de presidente e directores. No escalão de juniores, o processo era semelhante, mas na parte final, após contacto inicial realizado pelo delegado da equipa, o treinador principal intervinha nas conversações com atletas.

O período de quarentena provocado pela Pandemia Covid-19, oportunidade única em termos de disponibilidade temporal, permitiu levar a cabo um trabalho de *scouting* exaustivo e impossível em condições normais. Até à promoção para a equipa principal do SG Sacavenense, o conhecimento existente no que toca a futebol sénior baseava-se sobretudo na Série D do Campeonato de Portugal e na Liga Revelação (Campeonato Nacional de Sub-23). Com o contributo de sete dos oito elementos da equipa técnica, foi realizada uma observação aprofundada de divisões distritais (1ª e 2ª de Lisboa, 1ª de Santarém e 1ª de Setúbal), da Liga Revelação e das Séries A, B e C do Campeonato de Portugal (ao todo, cinquenta e quatro equipas), o que permitiu aumentar a abrangência da Base de Dados.

Capítulo IV – Juniores A (Sub-19)

Este capítulo tem como propósito descrever o primeiro período do estágio, que decorreu entre 8 de julho e 9 de novembro de 2019 e foi realizado na equipa sub-19 do Sport Grupo Sacavenense. O capítulo estará subdividido em três partes, i.e.: (i) Caracterização da Equipa; (ii) Processo de Treino; e (iii) Processo Competitivo.

4.1. Caracterização da Equipa

O plantel foi inicialmente constituído por vinte e sete elementos (três guarda-redes e vinte e quatro jogadores de campo), tendo três meses após o início do período preparatório chegado um vigésimo oitavo elemento. Destes vinte e oito atletas, quinze nasceram em 2001 e treze em 2002. Ao todo, sete jogadores foram reforços para 2019/2020, embora dois desses já tivessem sido atletas do Sport Grupo Sacavenense e, inclusivamente, sob orientação desta equipa técnica.

Tanto o grupo de 2001 como o de 2002 têm a particularidade e o ponto forte de estarem juntos há bastante tempo, algo pouco comum neste nível competitivo e que resulta do facto de o processo de seleção e recrutamento da maioria destes atletas ter tido lugar quando eram sub-13 ou sub-11. Para além disso, a geração de 2001 começou a trabalhar com esta equipa técnica em 2017/2018, na época de sub-17, estando nove jogadores do atual plantel presentes desde o primeiro dia.

Ambas as gerações apresentam, para o contexto do clube, uma qualidade individual elevada e têm, por diversos feitos alcançados ao longo da formação, os seus nomes na história do SG Sacavenense. Jogadores provenientes de diversos pontos dos distritos de Lisboa e Setúbal, selecionados na sua maioria com base em critérios técnicos e táticos e aos quais se anteviam capacidade para chegar a um nível elevado (equipa sénior ou, pelo menos, outros plantéis do Campeonato de Portugal).

É, em seguida, apresentado o plantel em maior detalhe (Tabela 3).

Tabela 3. Plantel da Equipa Sub-19.

Nº	Jogador	Data de Nascimento	Estatura (m)	Peso (kg)	Pé Dominante	No Clube Desde / Clube Anterior	Naturalidade
1	GR1	15/12/2001	1.78	63	Esquerdo	2012/13	Loures
12	GR2	22/11/2001	1.82	73	Esquerdo	2018/19	Casal de Cambra
24	GR3	12/03/2002	1.83	70	Direito	2014/15	Montijo
4	DD1	05/01/2001	1.71	66	Direito	2012/13	Alta de Lisboa
13	DD2	20/06/2002	1.68	70	Direito	2015/16	Chelas
16	DD3	25/04/2002	1.76	65	Direito	2012/13	Póvoa de Santa Iria
2	DC1	11/02/2002	1.84	86	Direito	2013/14	Cadaval
3	DC2	15/05/2002	1.95	75	Esquerdo	2013/14	Campolide
5	DC3	24/01/2001	1.89	81	Esquerdo	2014/15	Samora Correia
14	DC4	31/05/2001	1.78	76	Esquerdo	GS Loures	Odivelas
22	DE1	31/07/2002	1.77	76	Esquerdo	2016/17	Alcochete
27	DE2	09/03/2001	1.83	71	Esquerdo	AD Oeiras	Massamá
6	MC1	13/08/2001	1.73	72	Direito	2015/16	Montijo
8	MC2	12/01/2001	1.68	66	Esquerdo	2013/14	Póvoa de Santa Iria
17	MC3	10/02/2002	1.77	69	Esquerdo	2018/19	Brasil
19	MC4	31/07/2002	1.80	82	Esquerdo	2017/18	Alhandra
26	MC5	21/02/2002	1.71	77	Direito	2017/18	Mem Martins
29	MC6	03/11/2002	1.78	60	Direito	2015/16	Póvoa de Santa Iria
10	MO1	02/08/2001	1.73	64	Direito	2012/13	Alta de Lisboa
20	MO2	21/12/2001	1.62	68	Direito	2013/14	Alcântara
7	Ext1	11/04/2001	1.67	54	Direito	2018/19	Cacém
11	Ext2	08/04/2001	1.70	69	Direito	CF Benfica	Casal de Cambra
15	Ext3	09/09/2001	1.78	76	Direito	2018/19	Odivelas
18	Ext4	18/10/2002	1.71	61	Esquerdo	GS Loures	Loures
25	Ext5	03/10/2002	1.68	61	Direito	2018/19	Chelas
9	PL1	25/07/2001	1.79	80	Direito	FC Alverca	Alenquer
21	PL2	03/04/2001	1.76	68	Direito	CF Belenenses	Rio de Mouro
23	PL3	28/03/2002	1.78	66	Direito	2013/14	Odivelas

4.1.1. Objetivos Específicos da Equipa

Foram estabelecidos dois grandes objetivos para 2019/2020.

O primeiro, mais relacionado com o desempenho competitivo, consistiu em, na 1ª Fase do Campeonato Nacional, ficar nos quatro primeiros lugares, que garantem a qualificação para a Fase de Apuramento de Campeão. Uma meta nunca antes alcançada, difícil pela diferença de condições relativamente aos adversários, mas possível, no entender de jogadores e treinadores.

O segundo, relativo ao trajeto dos próprios atletas, passou por promover o maior número possível de elementos para a equipa sénior do SG Sacavenense. Para tal, seria naturalmente necessário corrigir ou aprimorar determinados aspetos técnicos, táticos, físicos ou psicológicos, nesta que foi a última etapa de formação destes jogadores.

4.1.2. Avaliações

Foram planeados quatro momentos da temporada para realização de avaliações, i.e.: (i) início do período preparatório; (ii) outubro; (iii) fevereiro; e (iv) final da temporada. Em cada um desses momentos, seriam medidos perímetros (braquial, abdominal, da coxa e geminal), a capacidade de impulsão (recorrendo ao *Sargent Jump*) e a composição corporal. Na primeira avaliação, foi também medida a estatura. Para além disso, os jogadores tinham de pesar-se e registar o valor antes de cada sessão de treino, sob a pena de não participarem na mesma.

Apesar do planeamento, as mudanças verificadas no decorrer da temporada (alteração de treinadores) impossibilitaram os quatro momentos de avaliação, tendo sido realizados apenas os dois primeiros momentos pela equipa técnica de que o treinador-estagiário fazia parte. Infelizmente, a pedido da direção do clube, não serão divulgados neste documento os resultados obtidos.

4.1.3. Regulamento Interno e Código de Conduta

A equipa sub-19 do Sport Grupo Sacavenense encontra-se sob a égide do Regulamento Interno do clube para a época 2019/2020, que é comum a todos os escalões.

Para além disso, existe um código de conduta próprio, destinado apenas a este escalão e estipulado pela equipa técnica, com normas relativas aos treinos, estágios e jogos (Figura 42).



Sport Grupo Sacavenense - Sub-19



Código de Conduta

Treino

- Pontualidade: 10 flexões por minuto de atraso
- Não é permitido andar descalço, chinelos de banho são obrigatórios
- Obrigatório andar vestido fora do balneário
- Deve certificar-se que o material utilizado é depositado no local apropriado (garrafas de água, coletes, equipamento de treino usado, etc)

Estágio

- Pontualidade para a concentração: 10 flexões por minuto de atraso
- Proibido o uso de telemóvel durante as refeições
- O autocarro ou outro meio de transporte deve permanecer limpo e arrumado depois da sua utilização
- Proibido de se ausentar do local de estágio SEM AUTORIZAÇÃO dos responsáveis

Jogo

- No decorrer do jogo só o capitão se pode dirigir ao árbitro para apresentar qualquer tipo de reclamações
- Cartões desnecessários (amarelos ou vermelhos por agressões, mau comportamento, etc) serão pagos com sistema de multas por flexões: amarelo - 30 flexões; vermelho - 50 flexões
- No final do jogo, toda a equipa deve agradecer ao público
- O balneário deve permanecer arrumado e limpo após a sua utilização
- Proibido o uso de telemóvel nos 60 minutos que antecedem o início do jogo

Sugestões

- Jogadores não convocados devem acompanhar a equipa para o jogo (quer em casa, quer em jogos fora)

Figura 42. Código de Conduta da Equipa Sub-19.

4.2. Processo de Treino

Neste subcapítulo, será descrito e analisado todo o processo de treino da equipa sub-19 do Sport Grupo Sacavenense, abrangendo: (i) Análise Geral; (ii) Classificação dos Exercícios de Treino; (iii) Microciclo Padrão; (iv) Planeamento; (v) Período Preparatório; (vi) Período Competitivo; (vii) Período Preparatório vs. Período Competitivo; e (viii) Lesões.

4.2.1. Análise Geral

O processo de treino iniciou-se a 8 de julho de 2019. Na Tabela 4, são apresentados os dados finais relativos ao número de microciclos, sessões de treino, sessões de vídeo e jogos-treino, assim como os minutos investidos em cada.

Posteriormente, nas Tabelas 5 e 6, os dados são separados em dois intervalos de tempo distintos, i.e.: (i) Período Preparatório; e (ii) Período Competitivo, que teve início a 5 de agosto de 2019 e término a 9 de novembro de 2019.

Tabela 4. Processo de Treino da Equipa Sub-19.

Período Total	
Microciclos	18
Sessões de Treino	79
Minutos em Treino	7110
Sessões de Vídeo	26
Minutos em Sessões de Vídeo	390
Jogos-Treino	9
Minutos em Jogos-Treino	810

Tabela 5. Processo de Treino da Equipa Sub-19 no Período Preparatório.

Período Preparatório	
Microciclos	4
Sessões de Treino	19
Minutos em Treino	1350
Sessões de Vídeo	0
Minutos em Sessões de Vídeo	0
Jogos-Treino	7
Minutos em Jogos-Treino	630

Tabela 6. Processo de Treino da Equipa Sub-19 no Período Competitivo.

Período Competitivo	
Microciclos	14
Sessões de Treino	60
Minutos em Treino	4485
Sessões de Vídeo	26
Minutos em Sessões de Vídeo	390
Jogos-Treino	2
Minutos em Jogos-Treino	180

4.2.2. Classificação dos Exercícios de Treino

Castelo e Matos (2009) desenvolveram uma taxonomia para os exercícios do treino de futebol, separando-os em três categorias principais, i.e.: (i) Métodos de Preparação Geral; (ii) Métodos Específicos de Preparação Geral; e (iii) Métodos Específicos de Preparação. Os exercícios pertencentes aos Métodos Específicos de Preparação Geral ou aos Métodos Específicos de Preparação podem ainda ser subcategorizados.

A referida taxonomia, explicada em seguida de forma aprofundada, foi utilizada pelo autor do relatório para analisar o processo de treino, que da equipa sub-19 do SG

Sacavenense, quer dos seniores, já no Capítulo V. Existem, nesta taxonomia, “zonas cinzentas”, podendo determinados exercícios pertencer a uma ou outra categoria. Quando tal se verificar, estes serão categorizados em função dos seus objetivos principais.

Métodos de Preparação Geral

Dizem respeito a todo o tipo de atividade realizada com o objetivo de desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas que sustentam a prática do jogo de futebol. São ações descontextualizadas da modalidade e que, por consequência, se desenrolam sem utilização de bola.

Métodos Específicos de Preparação Geral

Têm na bola o centro da ação ou decisão do jogador e da equipa, mas as características espaciais, temporais ou numéricas diferem das da modalidade, não havendo o objetivo de marcar golo. Estes métodos subdividem-se em quatro categorias, apresentadas em seguida.

- Descontextualizado

Promove um determinado tipo de ação ou decisão específica do jogo, mas esta decorre num contexto que não contempla as características do futebol, isto é, decorre de forma isolada.

- Manutenção de Posse de Bola

Tem como objetivo primordial conservar a bola (fazê-la chegar a determinadas zonas do campo, ultrapassar um determinado período sem qualquer perda ou ter a posse pela posse).

- Circuito

É constituído por um conjunto de estações montadas no campo, sendo que os jogadores, percorrendo-as autonomamente ou em grupo, deverão aliar gestos técnicos a ações motoras.

- Lúdico-Recreativo

Aplica-se aos exercícios que tenham metas relacionadas com a coesão entre jogadores, o ambiente de grupo e a boa-disposição. Podem ser realizados de forma individual ou em grupo.

Métodos Específicos de Preparação

São concebidos a partir das características numéricas, espaciais ou temporais da modalidade, sendo o golo o ou um dos objetivos. Constituem a base da preparação de uma equipa, visto que dizem respeito aos comportamentos a adotar nos diferentes momentos do jogo. Os Métodos Específicos de Preparação subdividem-se em seis categorias, explanadas em seguida.

- Finalização

É realizado com o objetivo de, através de repetições consecutivas, aprimorar a ação técnica de remate e/ou os comportamentos realizados nas imediações da baliza.

- Metaespecializado

Baseia-se no Modelo de Jogo da equipa e visa, através de regras e do espaço do exercício, potenciar as funções e as missões táticas de um ou mais jogadores.

- Padronizado

É operacionalizado com o objetivo de realizar padrões ou rotinas resultantes do Modelo de Jogo. As decisões e ações com e sem bola são limitadas aos objetivos do exercício, havendo uma repetição sistemática de comportamentos. Poderão decorrer no plano individual, setorial ou coletivo.

- Por Setores

Separa e procura articular os diferentes setores de uma equipa. Tem como objetivo explorar as relações estabelecidas entre os jogadores de um determinado setor (linha defensiva, por exemplo) e a forma como este se “liga” aos setores adjacentes. Por norma, é definida a forma como os jogadores se podem movimentar entre setores e quem pode fazê-lo.

- Competitivo

O tipo de exercício que mais se aproxima do cenário de competição, havendo grandes semelhanças estruturais e funcionais. Regra geral, diferencia-se dos exercícios metaespecializados ou por setores na medida em que existem menos restrições aos comportamentos dos jogadores.

- Esquemas Táticos

Aproxima-se, em termos estruturais e funcionais, do cenário competitivo, mas baseia-se e parte da execução de esquemas táticos. Tem como objetivo a repetição sistemática dos mesmos e, eventualmente, a sua ligação com os restantes momentos do jogo.

4.2.3. Microciclo Padrão

Na Tabela 7, é apresentado o Microciclo Padrão da equipa de Juniores do SG Sacavenense. São mencionados os tipos de exercícios realizados em cada dia ou, caso não haja um método mais comum, são referidos os objetivos principais, podendo a sua operacionalização variar semanalmente.

Tabela 7. Microciclo Padrão da Equipa Sub-19.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sessão de Vídeo (Própria Equipa);	Potenciação Física e Prevenção de Lesões;	Manutenção da Posse de Bola (Espaço Amplo);	Sessão de Vídeo (Adversário Seguinte)			
Manutenção da Posse de Bola (Espaço Reduzido);	Transições Ofensiva e Defensiva (Espaço Reduzido);	Organização Ofensiva + Organização Defensiva (Espaços Amplos);	Estação de Velocidade;			
Jogo por Setores ou Competitivo (Espaço Variável);	Jogo por Setores (Espaço Reduzido);		Velocidade + Finalização;	Folga.	Encontro da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.	Folga.
Jogo de Apoios (Espaço Reduzido);		Reforço Muscular (Core).	Estratégia para o Encontro Seguinte;			
Reforço Muscular (Core).	Reforço Muscular (Core).		Esquemas Táticos.			
<i>Regime Físico: Recuperação</i>	<i>Regime Físico: Tensão</i>	<i>Regime Físico: Duração</i>	<i>Regime Físico: Velocidade</i>			

4.2.4. Planeamento

O planeamento das sessões de treino encontra-se a cargo do treinador principal. No início de cada semana, analisado o último encontro e dispondo já das informações sobre o adversário seguinte, este define os objetivos para cada dia.

Posteriormente, no dia do próprio treino, planeia-o, fazendo um esboço dos exercícios, da distribuição dos jogadores e das tarefas dos treinadores. Daí em diante, o processo torna-se coletivo. A equipa técnica reúne-se uma hora e meia antes do início das sessões, com o objetivo de discutir a proposta do treinador principal e chegar a uma “versão final”, a qual será operacionalizada.

Na Figura 43, o exemplo de um plano de treino utilizado durante a temporada.

PERÍODO: 19/01/20		MICROCICLO N.º 12		UT N.º 25																											
DATA: 21-01-19		DIA: Segunda-feira		HORA: 20:45																											
LOCAL: 1/2 Campo 3		VOLUME: 90'		N.º de JOGADORES: 22+3																											
MATERIAL: 7, 23, 26, 21																															
OBJETIVOS: <table border="1"> <tr><td>Proteção</td></tr> <tr><td>Ataque</td></tr> <tr><td>Defesa</td></tr> <tr><td>Outro</td></tr> </table>						Proteção	Ataque	Defesa	Outro																						
Proteção																															
Ataque																															
Defesa																															
Outro																															
PLANTEL <table border="1"> <tr> <td>Leandro</td> <td>Ferrão</td> <td>Paschoa</td> <td>Mauro</td> <td>Galvão</td> <td>Alex</td> </tr> <tr> <td>Ferreira</td> <td>Fábio Dondato</td> <td>Alex</td> <td>Wagner</td> <td>Valter</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Leandro	Ferrão	Paschoa	Mauro	Galvão	Alex	Ferreira	Fábio Dondato	Alex	Wagner	Valter								ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>10' / 10'</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6' / 6'</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3' / 6' / 18'</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10' / 10'</td> </tr> </table>			1	10' / 10'	2	6' / 6'	3	3' / 6' / 18'	4	10' / 10'
Leandro	Ferrão	Paschoa	Mauro	Galvão	Alex																										
Ferreira	Fábio Dondato	Alex	Wagner	Valter																											
1	10' / 10'																														
2	6' / 6'																														
3	3' / 6' / 18'																														
4	10' / 10'																														
Descrição: Ataque a profundidade no corredor lateral Bola p/ direita e for direita Bola p/ esquerda e for esquerda																															
Descrição: 2x2 alternando-se entre lateral e central Jogadores do lado direito por direita Jogadores do lado esquerdo por esquerda																															
Descrição: Bola central no lateral, passe para o outro lado Bola direita para o lado esquerdo Bola esquerda para o lado direito																															

Rui Gomes, José Dias, Bruno Macedo, André Marques, Gonçalo Freitas, Gonçalo Mousinho, Bernardo Esteves

Figura 43. Plano de Treino.

4.2.5. Período Preparatório

Tal como mencionado no Capítulo III, o Período Preparatório teve dois grandes objetivos, i.e.: (i) adquirir uma base sólida e estruturada do Modelo de Jogo idealizado; e (ii) melhorar os parâmetros físicos da equipa de tal maneira que esta chegasse à primeira jornada do campeonato nas melhores condições possíveis.

Para tal, foram realizados quatro microciclos de preparação, sendo o quinto já orientado para o adversário do primeiro encontro. A Tabela 8 revela o tempo, em minutos de treino, dedicado a cada método, de acordo com a taxonomia de Castelo e Matos (2009).

Os Métodos de Preparação Geral foram divididos pelo autor deste documento em quatro tipos:

- Exercício de Aquecimento (mobilização efetuada em momento prévio à entrada no campo, podendo incluir movimentos de coordenação);
- Estação de Velocidade (realizada na última sessão de treino antes da competição, podendo o foco recair sobre a velocidade de deslocamento, a capacidade de aceleração e/ou a velocidade de reação, em função da distância, em horas, até ao jogo ou do momento da época);
- Estações de Coordenação, Pliometria, Capacidade de Aceleração e Agilidade (utilizadas no início dos treinos de terça-feira, com o objetivo de potenciar as capacidades físicas e prevenir lesões);
- Reforço Muscular + Alongamentos (consumados no final das três primeiras sessões do microciclo, sendo o Reforço Muscular dirigido ao fortalecimento do core).

Tabela 8. Métodos de Treino Utilizados no Período Preparatório da Equipa Sub-19.

Método	Tempo de Treino (min)	Percentagem do Tempo de Treino (%)
Métodos de Preparação Geral	429	31.8
Exercício de Aquecimento	(167)	(12.4)
Estação de Velocidade	(20)	(1.5)
Estações de Coordenação, Pliometria, Capacidade de Aceleração e Agilidade	(57)	(4.2)
Reforço Muscular + Alongamentos	(185)	(13.7)
Métodos Específicos de Preparação Geral	167	12.4
Descontextualizado	(69)	(5.2)
Manutenção da Posse de Bola	(88)	(6.5)
Circuito	(10)	(0.7)
Lúdico-Recreativo	(0)	(0)
Métodos Específicos de Preparação	754	55.8
Finalização	(24)	(1.8)
Metaespecializado	(44)	(3.3)
Padronizado	(0)	(0)
Por Setores	(260)	(19.2)
Competitivo	(241)	(17.8)
Esquemas Táticos	(185)	(13.7)
Total	1350	100

4.2.6. Período Competitivo

Na Tabela 9, são apresentados os valores referentes aos catorze microciclos realizados na equipa sub-19 durante o período de competição. Este intervalo de tempo, recorde-se, terminou após o encontro da décima segunda jornada do campeonato (deslocação ao terreno do CD Tondela), devido à promoção da equipa técnica aos seniores do SG Sacavenense.

Tabela 9. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.

Método	Tempo de Treino (min)	Percentagem do Tempo de Treino (%)
Métodos de Preparação Geral	1389	31.0
Exercício de Aquecimento	(488)	(10.9)
Estação de Velocidade	(120)	(2.7)
Estações de Coordenação, Pliometria, Capacidade de Aceleração e Agilidade	(151)	(3.4)
Reforço Muscular + Alongamentos	(630)	(14.0)
Métodos Específicos de Preparação Geral	577	12.9
Descontextualizado	(65)	(1.5)
Manutenção da Posse de Bola	(512)	(11.4)
Circuito	(0)	(0)
Lúdico-Recreativo	(0)	(0)
Métodos Específicos de Preparação	2517	56.1
Finalização	(225)	(5.0)
Metaespecializado	(22)	(0.5)
Padronizado	(0)	(0)
Por Setores	(846)	(18.9)
Competitivo	(1016)	(22.6)
Esquemas Táticos	(410)	(9.1)
Total	4485	100

4.2.7. Período Preparatório vs. Período Competitivo

As Figuras 44 e 45 apresentam os valores referentes, respetivamente, ao Período Preparatório e ao Período Competitivo, no que toca ao tempo de treino dedicado a cada um dos três métodos: (i) Métodos de Preparação Geral (MPG); (ii) Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG); e (iii) Métodos Específicos de Preparação (MEP).

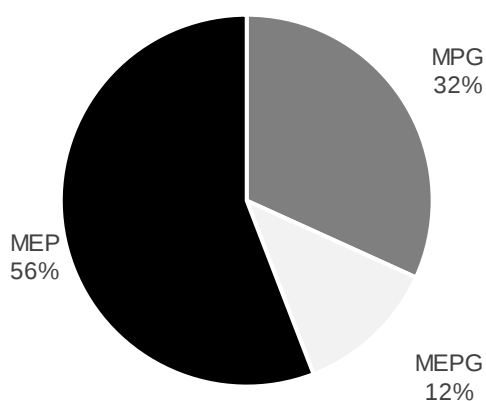


Figura 44. Métodos de Treino Utilizados no Período Preparatório da Equipa Sub-19.

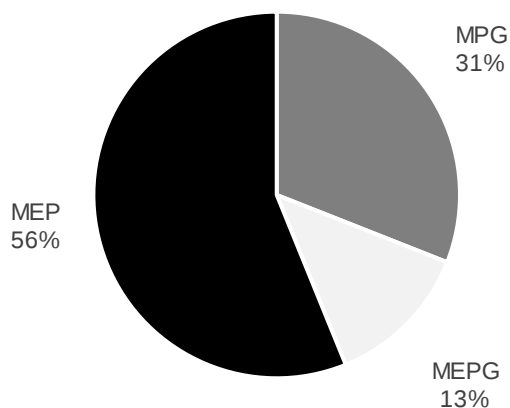


Figura 45. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.

Em termos percentuais, a diferença entre os dois períodos é desprezável. Apesar de, no Período Preparatório, os microciclos não terem seguido o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade e, por consequência, as semanas não terem replicado o Microciclo Padrão, o tempo dedicado a cada método de preparação foi bastante similar.

A grande diferença entre os dois períodos, ainda que tal não diga respeito ao treino propriamente dito, foi a introdução das sessões de vídeo com o começo do campeonato, havendo sempre uma dedicada à análise do encontro anterior e outra à apresentação do adversário seguinte. No Período Preparatório, não se realizou qualquer sessão devido a limitações espaciais.

4.2.8. Lesões

Pode considerar-se positivo o registo de lesões da equipa sub-19 do SG Sacavenense (Tabela 10). Para além dos jogadores afastados por se encontrarem em pós-operatório, doentes ou com lesões traumáticas, houve um número reduzido de lesões musculares.

Apenas um jogador (Ext4) foi afastado da competição devido a uma lesão contraída em treino ou em jogo. De resto, a gestão que foi sendo feita (controlo das cargas ou aproveitamento das pausas competitivas para recuperar atletas) permitiu manter disponíveis mesmo aqueles que sentiam dor ou desconforto muscular.

A equipa técnica procura evitar lesões e manter os jogadores no máximo das suas capacidades através de quatro aspetos fundamentais:

- Planeamento de treinos respeitando o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, para evitar estímulos excessivos sobre as mesmas estruturas;
- Controlo do treino rigoroso (explicado em detalhe no Capítulo V), o que permite perceber se as cargas de treino correspondem ao desejado e gerir os casos potencialmente preocupantes;
- Relação muito próxima com o Departamento Médico, de maneira a perceber sempre com exatidão o estado físico de todos os atletas, possibilitando assim uma gestão mais cuidada dos casos assinalados;
- Tempo dedicado ao trabalho complementar (igualmente explanado no Capítulo V), seja no campo, seja no ginásio, com o objetivo de fortalecer os atletas e prevenir lesões.

Tabela 10. Lesões na Equipa Sub-19.

Jogador	Lesão	Ausência
DD2	Operação Menisco	08/07/2019 – 07/11/2019
MC6	Operação Ligamento Cruzado Anterior	08/07/2019 – 07/11/2019
DD3	Operação Mão	10/07/2019 – 18/07/2019
Ext5	Microrrotura Quadricípete	16/07/2019 – 02/08/2019
MC1	Estiramento Isquiotibiais	23/07/2019 – 26/07/2019
DC2	Febre	13/08/2020
DE2	Traumatismo Quadricípete	14/08/2019 – 09/09/2019
PL3	Estiramento Ligamento Lateral Joelho	15/08/2019 – 23/08/2019
DD3	Traumatismo Quadricípete	28/08/2019 – 30/08/2019
MO1	Microrrotura Gêmeos	23/09/2019 – 26/09/2019
MC1	Microrrotura Quadricípete	07/10/2019 – 10/10/2019
Ext2	Estiramento Poplíteo	07/10/2019
Ext5	Febre	09/10/2019 – 10/10/2019
MC4	Traumatismo Quadricípete	14/10/2019
GR3	Constipação	16/10/2019
Ext4	Rotura Isquiotibiais	23/10/2019 – 07/11/2019
PL3	Lombalgia	29/10/2019

4.3. Processo Competitivo

Na terceira parte deste capítulo, pretende-se contextualizar e analisar o desempenho da equipa em competição, que teve início a 10 de agosto de 2019 e terminou a 9 de novembro do mesmo ano, fim de semana no qual se deu a transição da equipa técnica para os seniores do clube.

4.3.1. Caracterização do Contexto Competitivo

Após a subida de divisão obtida em 2018/2019, o Sport Grupo Sacavenense disputaria a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, que se divide em duas séries (Zona Norte e Zona Sul). De resto, esta participação constituiu o regresso a uma competição que o clube disputou ininterruptamente entre 2011/12 e 2017/18.

Conhecida pela enorme dificuldade, esta prova é a mais importante, mais competitiva e com maior visibilidade no panorama do futebol de formação em Portugal. Em cada série, existem doze clubes participantes, que disputam uma 1ª Fase com vinte e duas jornadas. No final desse período, os quatro primeiros classificados de uma Zona juntam-se aos primeiros quatro da outra e disputam a Fase de Apuramento de Campeão, num campeonato a duas voltas. As oito que não se qualificam permanecem na Fase de Manutenção, começando com os mesmos pontos com que acabaram a 1ª Fase. Os três últimos classificados de cada zona são relegados para a 2ª Divisão.

Nesta competição, encontra-se a esmagadora maioria dos melhores atletas nacionais com idades sub-19 e sub-18. Muitos dos clubes participantes têm a equipa sénior em campeonatos profissionais ou, caso não tenham, constituem uma SAD, motivos pelos quais quase todos conseguem recrutar bons jogadores com base em incentivos financeiros. Todos os departamentos de *scouting* bem estruturados, sejam de um clube, sejam de uma empresa de agenciamento, observam com atenção esta prova, com o objetivo de detetar os jogadores com capacidade para fazer uma transição de sucesso para o futebol sénior.

Analisando em maior detalhe a Zona Sul, oito equipas jogam em relvado sintético e quatro em relvado natural. Nove das doze estão concentradas nos distritos de Lisboa e Setúbal, aumentando muito a concorrência e a dificuldade em assegurar os melhores jogadores, estando as outras três nos distritos de Leiria, Coimbra e Viseu. Recorde-se que, em 2019/2020, a Zona Sul do campeonato agregou todo o território geográfico entre Viseu e o Algarve.

Seguem-se o calendário da 1ª Fase do SG Sacavenense (Tabela 11), assim como os emblemas dos clubes participantes (Figura 46).

Tabela 11. Calendário Competitivo da Equipa Sub-19.

Data	Adversário	Local
10/08/2019	CD Tondela	Casa
17/08/2019	GD Estoril Praia	Fora
24/08/2019	Académica OAF	Casa
31/08/2019	Amora FC	Fora
14/09/2019	UD Leiria	Fora
21/09/2019	SL Benfica	Casa
28/09/2019	CF Belenenses	Fora
06/10/2019	Sporting CP	Casa
19/10/2019	UD Vilafranquense	Fora
26/10/2019	FC Alverca	Casa
02/11/2019	Vitória FC	Fora
09/11/2019	CD Tondela	Fora
23/11/2019	GD Estoril Praia	Casa
30/11/2019	Académica OAF	Fora
07/12/2019	Amora FC	Casa
14/12/2019	UD Leiria	Casa
20/12/2019	SL Benfica	Fora
04/01/2020	CF Belenenses	Casa
11/01/2020	Sporting CP	Fora
18/01/2020	UD Vilafranquense	Casa
25/01/2020	FC Alverca	Fora
01/02/2020	Vitória FC	Casa



Figura 46. Clubes da Zona Sul da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

4.3.2. Análise Competitiva Coletiva

Deixado o comando dos sub-19, a equipa técnica mostra-se muito satisfeita pelo desempenho e pelo crescimento revelados ao longo das doze jornadas disputadas, perante adversários que, na sua maioria, têm melhores condições de trabalho e orçamentos incomparáveis.

Devido ao facto de haver poucos jogadores no plantel com experiência nesta divisão, a entrada no campeonato constituiu um “choque” para a equipa e obrigou a um rápido ajuste à nova realidade. Os jogadores depararam-se com uma prova na qual se pratica um futebol

mais adulto, menos perdulário e de maior exigência a todos os níveis. Em suma, um jogo muito aproximado àquilo que enfrentarão na transição para os seniores.

Após este início mais duro, perante adversários de valia elevada, a equipa adaptou-se e começou a aliar bons desempenhos a bons resultados. Igualmente importante foi a capacidade demonstrada pelo conjunto para se adaptar às condições das partidas (e.g.: meteorologia, ambiente, relvado...) e conseguir ter rendimento em condições teoricamente desfavoráveis. Em alguns jogos, inclusive, mesmo quando as condições não permitiam um bom futebol, foi competente o suficiente para ganhar.

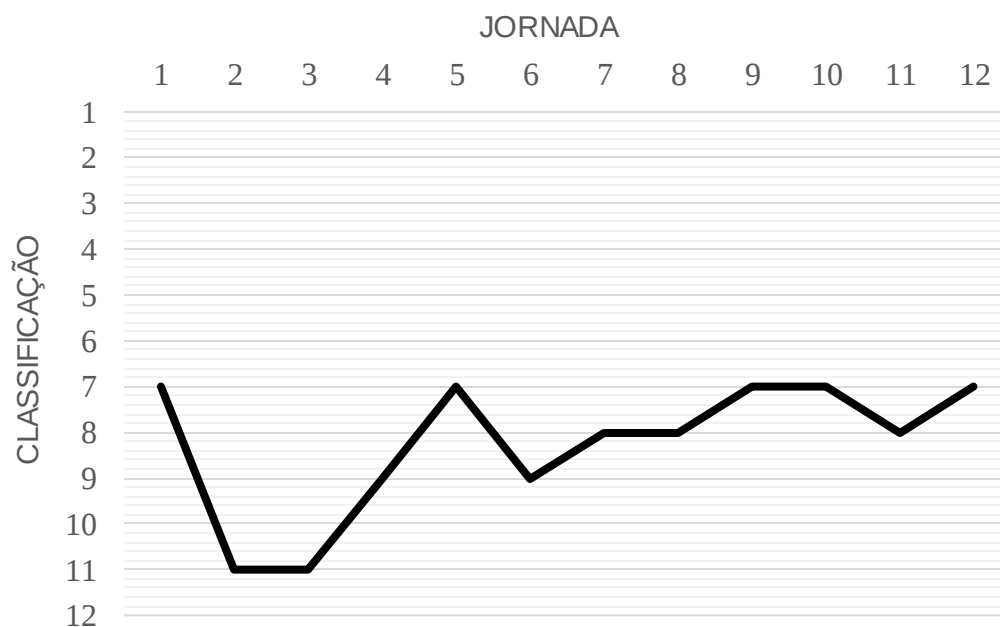
Excetuando as receções a SL Benfica e Sporting CP, nas quais o adversário foi naturalmente superior, em nenhum dos encontros cujos resultados foram negativos o desempenho foi negativo. Em suma, foi uma equipa bastante consistente, com um nível exibicional estável e elevado. No momento em que a equipa técnica saiu do cargo, o SG Sacavenense encontrava-se a três pontos do quarto classificado, último lugar de acesso à Fase de Apuramento de Campeão.

Sobressaiu o coletivo, mas também a nível individual o cenário é muito positivo. A generalidade dos jogadores conseguiu exibir a melhor versão de si mesmo e evoluiu imenso, aproximando-se daquilo que é necessário para fazer uma transição de sucesso para o futebol sénior. Como reflexo deste crescimento, dois exemplos concretos, i.e.: (i) no mês de outubro, o DC2 foi convocado para um estágio de observação da Seleção Nacional Sub-18; e (ii) em novembro, o Ext3 estreou-se e foi posteriormente promovido de forma definitiva para o plantel sénior.

Em seguida, os resultados dos encontros disputados pela equipa técnica (Tabela 12) e a evolução da classificação ao longo das doze jornadas disputadas (Figura 47).

Tabela 12. Resultados da Equipa Sub-19.

Data	Adversário	Local	Resultado
10/08/2019	CD Tondela	Casa	1-2
17/08/2019	GD Estoril Praia	Fora	3-0
24/08/2019	Académica OAF	Casa	2-2
31/08/2019	Amora FC	Fora	2-4
14/09/2019	UD Leiria	Fora	1-5
21/09/2019	SL Benfica	Casa	0-2
28/09/2019	CF Belenenses	Fora	0-2
06/10/2019	Sporting CP	Casa	1-6
19/10/2019	UD Vilafranquense	Fora	1-3
26/10/2019	FC Alverca	Casa	0-1
02/11/2019	Vitória FC	Fora	2-2
09/11/2019	CD Tondela	Fora	1-2

**Figura 47.** Evolução da Classificação da Equipa Sub-19.

4.3.3. Análise Competitiva Individual

No período durante o qual a equipa técnica orientou os sub-19, pode dizer-se que houve um crescimento notável da esmagadora maioria dos atletas, mesmo daqueles que não tiveram tantos minutos de jogo.

Relativamente aos tempos de jogo (Tabela 13), estes foram distribuídos por todo o plantel, não se concentrando num grupo restrito de jogadores. O principal ponto forte do plantel que se formou (mais do que a presença de determinados jogadores-chave ou diferenciadores) foi o equilíbrio existente, com mais do que um jogador muito competente para todas as posições. A distribuição dos minutos (excluindo os elementos da linha defensiva) é reflexo disso.

As alterações levadas a cabo nas regras do campeonato permitiram também intensificar este aspeto: a partir de 2019/2020, o número de substituições possíveis aumentou para cinco, podendo ser feitas três paragens (intervalo não incluído). Assim, com o objetivo de manter a equipa fisicamente a um bom nível e beneficiando do facto de haver sempre opções viáveis no banco, em quase todos os encontros foram realizadas as substituições permitidas pelos regulamentos.

A linha defensiva foi o único setor que não sofreu tantas alterações. Após alguma insegurança nas primeiras jornadas, as escolhas estabilizaram e os quatro defesas titulares cumpriram quase todos os minutos que se seguiram até à décima segunda jornada (último encontro da equipa técnica). Por coincidência, os únicos dois totalistas do plantel pertencem a este setor: DD1 e DC1.

Verifica-se também uma linha condutora na relação titular sub-19 – titular sub-18. Na fase inicial do campeonato, a predominância de juniores de segundo ano no onze inicial foi esclarecedora. Gradualmente, com o avançar do campeonato, a diferença foi-se esbatendo e atletas nascidos em 2002 conquistaram o seu espaço. Destaca-se, assim, que: (i) na primeira jornada, nove titulares de 2001 e dois de 2002; e (ii) na décima segunda jornada, sete titulares de 2001 e quatro de 2002.

No escalão de juniores, de um modo geral, ainda existe uma diferença notória entre os elementos de segundo ano e os de primeiro. O aspeto mais evidente é no ritmo de jogo e na velocidade das ações, visto que há um acréscimo significativo na passagem do Campeonato Nacional de Sub-17 para os Campeonatos Nacionais de Sub-19 (1ª e 2ª Divisões). Durante os meses iniciais, são poucos os jogadores de primeiro ano que conseguem nivelar o ritmo de jogo. Para além disso, a experiência competitiva obtida por aqueles que já cumpriram a sua época sub-18 é significativa. Assim, como se verificou no SG

Sacavenense, tal como noutras equipas, a afirmação de vários jogadores de primeiro ano é gradual.

Tabela 13. Dados Estatísticos da Equipa Sub-19.

Jogador	Jogos	Minutos	Convocatórias	Titular	Substituições	Suplente	Suplente Utilizado	Amarelos	Vermelhos	Golos	Assistências
GR1	7	630	11	7	0	4	0	0	0	0	0
GR2	5	450	12	5	0	7	0	1	0	0	0
GR3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
DD1	12	1080	12	12	0	0	0	1	0	0	1
DD2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DD3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
DC1	12	1080	12	12	0	0	0	3	0	0	0
DC2	9	810	12	9	0	3	0	1	0	1	0
DC3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
DC4	12	1078	12	12	1	0	0	3	0	2	2
DE1	5	607	6	2	0	4	3	2	0	0	0
DE2	2	92	4	1	0	3	1	0	0	0	0
MC1	12	1004	12	12	3	0	0	4	0	0	2
MC2	11	553	12	5	4	7	6	3	0	0	2
MC3	3	149	5	2	2	3	1	0	0	0	0
MC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MC5	11	455	11	5	3	6	6	4	0	0	1
MC6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MO1	11	590	11	6	6	5	5	1	0	3	1
MO2	5	89	7	1	1	6	4	0	0	0	0

Relatório de Estágio | Sport Grupo Sacavenense | Época 2019/2020

Ext1	10	476	10	5	5	5	5	3	0	0	0
Ext2	10	234	11	1	1	9	8	1	0	0	1
Ext3	11	846	11	11	10	0	0	2	0	5	2
Ext4	8	493	9	6	5	2	2	2	0	0	0
Ext5	2	11	2	0	0	2	2	0	0	0	0
PL1	10	557	10	7	7	3	3	2	0	3	0
PL2	12	661	12	7	4	5	5	1	0	5	3
PL3	9	394	9	4	4	5	5	0	0	1	1

Capítulo V – Seniores

Neste capítulo, será descrito o segundo período do estágio, que se iniciou na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense a 11 de novembro de 2019 e terminou, devido à interrupção provocada pela Pandemia Covid-19, a 12 de março de 2020. Estará dividido em três partes: (i) Caracterização da Equipa; (ii) Processo de Treino; e (iii) Processo Competitivo.

5.1. Caracterização da Equipa

Apesar de terem sido apenas cerca de quatro meses ao serviço dos seniores do clube, o plantel sofreu bastantes alterações.

Em primeiro lugar, há que contextualizar os meses anteriores à chegada da equipa técnica: da temporada 2018/2019 para a 2019/2020, (i) as sessões de treino passaram a realizar-se à noite (anteriormente, ocorriam durante a manhã); e (ii) houve uma redução substancial do orçamento. Como consequência desses dois factos, apenas dois jogadores permaneceram, para além dos três que foram promovidos da equipa sub-19. Assim, foi feito um plantel praticamente de raiz, com jogadores provenientes de contextos e níveis competitivos diversos.

Depois de vários encontros observados e após as primeiras semanas de trabalho, a equipa técnica entendeu que teria de haver alterações no plantel, de maneira a melhorar, não só o desempenho em jogo, mas também o nível do treino. Na Tabela 14, são apresentados todos os atletas que passaram pelo clube: (i) os que chegaram à equipa antes da entrada do novo corpo técnico (na parte superior da tabela); e (ii) aqueles que surgiram após essa mudança (na parte inferior da mesma).

No período final de atividade (antes da interrupção dos campeonatos), foram ainda promovidos cinco novos juniores (GR3, DD4, DE4, MO4 e PL7), que se juntaram aos dois que já integravam os trabalhos (DC8 e Ext7). Os motivos para tal foram simples: (i) a equipa sub-19 tinha a manutenção praticamente assegurada no seu campeonato; e (ii) a direção do SG Sacavenense desejou que estes atletas, com quem contava para a época 2020/2021, iniciassem de imediato a sua adaptação ao futebol sénior.

Uma nota para o facto de o DC7, ainda sub-18, não ter sido promovido aos seniores. Encontra-se na lista de atletas porque, no primeiro encontro disputado pela equipa técnica, havendo escassez de jogadores para a posição, foi titular e cumpriu os noventa minutos. Daí em diante, não mais constou de uma ficha de jogo ou integrou sessões de treino sucessivas.

Relativamente às idades do plantel que chegou à interrupção dos campeonatos, existe predominância de jogadores em início de carreira: nascidos (i) entre 1999 e 2001, são quinze os elementos; (ii) entre 1992 e 1996, nove; e (iii) entre 1981 e 1990, cinco.

Contudo, caso não consideremos os atletas sub-19 que foram promovidos ao plantel para acelerar a sua adaptação, obtemos idades mais distribuídas, com discrepâncias menos acentuadas entre a quantidade de jogadores em início de carreira, no “auge” e acima dos trinta anos:

- Início de carreira (n = 10; 41.7%);
- “Auge” (n = 9; 37.5%);
- Acima do trinta anos de idade (n = 5; 20.8%).
- No que toca à proveniência desses atletas, encontramos cinco categorias:
- Provenientes de equipas do Campeonato de Portugal (n = 10; 41.7%);
- Provenientes dos sub-19 do SG Sacavenense (n = 5; 20.8%);
- Provenientes de equipas de nível distrital (n = 6; 25%);
- Na equipa sénior do clube em 2018/2019 (n = 2; 8.3%);
- Provenientes da LigaPro (n = 1; 4.2%).

Seguem-se as principais informações relativas aos jogadores que compuseram o plantel.

Tabela 14. Plantel da Equipa Sénior.

Nº	Jogador	Data de Nascimento	Estatura (m)	Peso (kg)	Pé Dominante	No Clube Desde / Clube Anterior	Clube Seguinte
1	GR1	26/08/2000	1.87	80	Direito	Sub-19	-
30	GR2	20/05/1987	1.84	77	Direito	SU 1º Dezembro	-
3	DD1	15/09/1998	1.69	60	Direito	CF Santa Iria	CF Santa Iria
13	DD2	25/07/1998	1.70	58	Direito	SC Farense	CD Fátima
2	DC1	14/06/1998	1.88	72	Direito	GD Fabril	Atlético CP
4	DC2	26/07/1994	1.84	73	Direito	2018/2019	-
5	DC3	07/07/1995	1.91	88	Direito	ARC Oleiros	CF União Madeira
22	DC4	26/04/1983	1.90	81	Direito	GS Loures	Sem Clube
14	DE1	25/05/1994	1.80	70	Esquerdo	ARC Oleiros	Atlético CP
19	DE2	07/02/1990	1.83	74	Esquerdo	UD Santarém	-
25	DE3	09/03/2000	1.81	70	Esquerdo	Sub-19	-
10	MC1	09/10/1995	1.81	72	Direito	Oriental	-
17	MC2	22/09/2000	1.79	79	Direito	Sub-19	-

20	MC3	16/09/1997	1.80	70	Direito	ARC Oleiros	UD Santarém
24	MC4	03/04/1995	1.78	76	Direito	Sertanense FC	Sem Clube
26	MC5	20/02/1999	1.82	65	Direito	Casa Pia AC	Sem Clube
44	MC6	02/03/1992	1.80	64	Direito	2017/2018	-
8	MO1	01/03/1999	1.68	62	Direito	FC Alverca	-
27	MO2	04/04/1997	1.73	62	Direito	SCU Torreense	Sem Clube
29	MO3	05/11/1998	1.83	77	Esquerdo	Caçadores Taipas	Sem Clube
23	Ext1	25/11/1982	1.73	67	Direito	GS Loures	-
31	Ext2	26/02/2000	1.72	69	Direito	FC Alverca	GD Ponterrolense
32	Ext3	28/03/1996	1.74	72	Direito	Atlético CP	Atlético CP
33	Ext4	25/05/1995	1.72	71	Direito	CD Mafra	-
34	Ext5	19/03/1992	1.74	68	Direito	SL Cartaxo	UD Santarém
9	PL1	20/08/1995	1.86	70	Direito	SB Castelo Branco	-
35	PL2	29/09/1992	1.82	79	Direito	CDR Penelense	GD Pampilhosense
36	PL3	27/08/1992	1.79	74	Direito	CD Alcains	Sem Clube
37	PL4	13/02/2000	1.71	63	Direito	CAC	-
12	GR3	22/11/2001	1.82	73	Esquerdo	Sub-19	-
16	DD3	27/10/1992	1.79	73	Direito	Oriental Dragon FC	-
38	DD4	05/01/2001	1.71	66	Direito	Sub-19	-
27	DC5	10/02/1999	1.84	78	Direito	UD Santarém	-
28	DC6	11/03/1988	1.95	86	Direito	Futebol Benfica	-
39	DC7	11/01/2002	1.84	86	Direito	Sub-19	-
77	DC8	24/01/2001	1.89	81	Esquerdo	Sub-19	-
40	DE4	31/05/2001	1.78	76	Esquerdo	Sub-19	-
21	MC7	18/10/1996	1.85	73	Direito	SCU Torreense	-
41	MC8	01/02/1981	1.78	73	Direito	UD Santarém	-
42	MO4	02/08/2001	1.73	64	Direito	Sub-19	-
11	Ext6	27/09/1999	1.77	64	Esquerdo	SL Cartaxo	-
15	Ext7	09/09/2001	1.78	76	Direito	Sub-19	-
18	Ext8	14/01/1999	1.83	70	Direito	GS Loures	-
7	PL5	12/01/1995	1.83	78	Direito	GD Alcochetense	-
14	PL6	16/01/1996	1.82	68	Direito	União Santiago SC	-
43	PL7	25/07/2001	1.79	81	Direito	Sub-19	-

5.1.1. Objetivos Específicos da Equipa

A equipa sénior do SG Sacavenense tinha, para 2019/2020, um único objetivo, neste caso de cariz competitivo: (i) conseguir a manutenção no Campeonato de Portugal.

5.1.2. Avaliações

Devido às limitações horárias e espaciais e ao facto de a equipa técnica ter chegado aos seniores do SG Sacavenense com o campeonato a decorrer (o primeiro encontro disputado foi precisamente na primeira semana de trabalho), o conjunto de avaliações aos atletas que havia sido realizado nos sub-19 (perímetros, capacidade de impulsão e composição corporal) não foi tratado como uma prioridade e, por esse motivo, não teve lugar. A única medida implementada foi a obrigatoriedade de, antes de cada sessão de treino, os atletas se pesarem e registarem a medida.

5.1.3. Regulamento Interno e Sistema de Multas

À semelhança dos restantes escalões do clube, também a equipa sénior se encontra sob a égide do Regulamento Interno do Sport Grupo Sacavenense para a época 2019/2020, que, a pedido da direção, não será divulgado neste relatório.

Para além do Regulamento Interno, a equipa técnica estabeleceu, após acordo com o grupo de capitães, um Sistema de Multas. Foi definido, para dias de treino ou de jogo, um conjunto de regras que, em caso de incumprimento, penaliza o atleta em questão no seu salário.

5.2. Processo de Treino

Neste segundo subcapítulo, será objeto de análise o processo de treino da equipa sénior do SG Sacavenense que decorreu sob a tutela da equipa técnica em que se insere o treinador-estagiário, englobando: (i) Análise Geral; (ii) Microciclo Padrão; (iii) Período Competitivo; (iv) Seniores vs. Júniores; (v) Treino Físico; (vi) Desenvolvimento Individual; (vii) Controlo do Treino; e (viii) Lesões.

5.2.1. Análise Geral

Os treinos com o plantel sénior iniciaram-se a 11 de novembro de 2019, prolongando-se até 12 de março de 2020. Todos eles se enquadram no Período Competitivo, sendo que, durante esse intervalo de tempo, apenas um microciclo (logo o segundo) teve lugar numa interrupção do campeonato. Em todos os outros, a preparação foi direcionada para um adversário em concreto. Seguem-se dados estatísticos relativos às sessões de preparação (Tabela 15).

Tabela 15. Processo de Treino da Equipa Sénior no Período Competitivo.

Período Competitivo	
Microciclos	17
Sessões de Treino	69
Minutos em Treino	6020
Sessões de Vídeo	30
Minutos em Sessões de Vídeo	450
Jogos-Treino	2
Minutos em Jogos-Treino	180

5.2.2. Microciclo Padrão

Em seguida, é apresentado o Microciclo Padrão (Tabela 16) da equipa sénior do SG Sacavenense. À semelhança daquilo que sucedeu no Capítulo IV, são mencionados os tipos de exercícios realizados em cada dia, mas caso não haja um método mais comum são referidos os objetivos principais, sendo que a forma como essas metas são posteriormente operacionalizadas varia em função da semana e do contexto.

Tabela 16. Microciclo Padrão da Equipa Sénior.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga.	Sessão de Vídeo (Própria Equipa);	Potenciação Física e Prevenção de Lesões;	Manutenção da Posse de Bola (Espaço Amplo);	Sessão de Vídeo (Adversário Seguinte)	Folga.	Encontro do Campeonato de Portugal.
	Manutenção da Posse de Bola (Espaço Reduzido);	Transições Ofensiva e Defensiva (Espaço Reduzido);	Organização Ofensiva + Organização Defensiva (Espaços Amplos);	Estação de Velocidade;		
	Jogo por Setores ou Competitivo (Espaço Variável);	Jogo por Setores (Espaço Reduzido);	Reforço Muscular (Core).	Velocidade + Finalização;		
	Jogo de Apoios (Espaço Reduzido);	Reforço Muscular (Core).	Reforço Muscular (Core).	Estratégia para o Encontro Seguinte;		
	Reforço Muscular (Core).			Esquemas Táticos.		
	<i>Regime Físico: Recuperação</i>	<i>Regime Físico: Tensão</i>	<i>Regime Físico: Duração</i>	<i>Regime Físico: Velocidade</i>		

5.2.3. Período Competitivo

Em primeiro lugar, é importante referir que as etapas no planeamento dos treinos da equipa sénior foram as mesmas do que aquelas que foram seguidas durante o trabalho com os sub-19, conforme descrito no Capítulo IV.

Na Tabela 17, é revelado o tempo de treino dedicado a cada método, sendo que, para tal análise, foi utilizada a taxonomia de Castelo e Matos (2009), igualmente explanada no Capítulo IV.

Tabela 17. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sénior.

Método	Tempo de Treino (min)	Percentagem do Tempo de Treino (%)
Métodos de Preparação Geral	1663	27.6
Exercício de Aquecimento	(628)	(10.4)
Estação de Velocidade	(120)	(2.0)
Estações de Coordenação, Pliometria, Capacidade de Aceleração e Agilidade	(135)	(2.2)
Reforço Muscular + Alongamentos	(780)	(13.0)
Métodos Específicos de Preparação Geral	922	15.3
Descontextualizado	(130)	(2.2)
Manutenção da Posse de Bola	(792)	(13.1)
Circuito	(0)	(0)
Lúdico-Recreativo	(0)	(0)
Métodos Específicos de Preparação	3435	57.1
Finalização	(328)	(5.5)
Metaespecializado	(65)	(1.1)
Padronizado	(34)	(0.6)
Por Setores	(838)	(13.9)
Competitivo	(1645)	(27.3)
Esquemas Táticos	(525)	(8.7)
Total	6020	100

5.2.4. Seniores vs. Juniores

Por se tratarem de contextos com enormes diferenças, importa comparar o processo de treino referente ao Período Competitivo de seniores (Figura 48) e juniores (Figura 49).

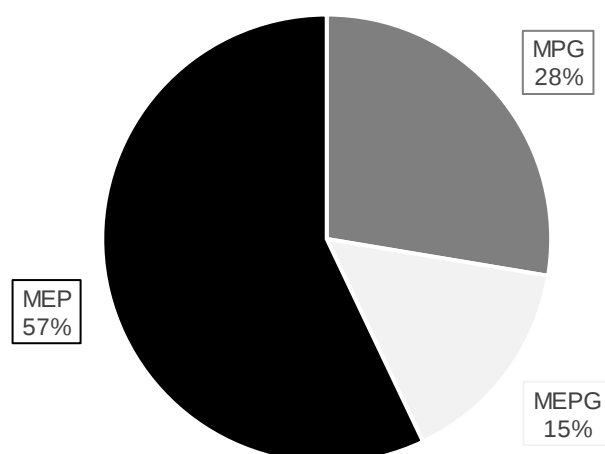


Figura 48. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sénior.

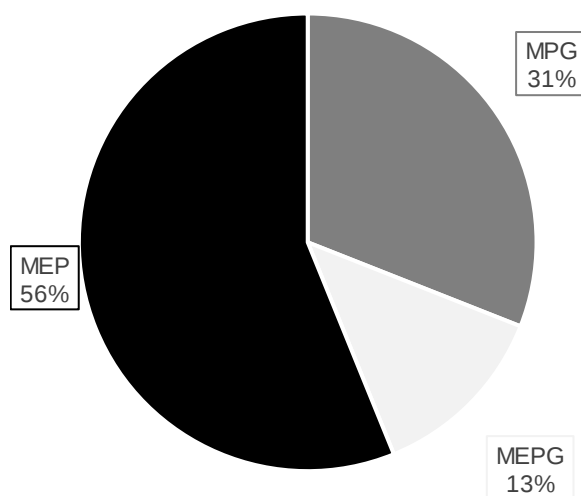


Figura 49. Métodos de Treino Utilizados no Período Competitivo da Equipa Sub-19.

Ainda que as diferenças não sejam significativas, sobressai, no processo de treino da equipa sénior, o tempo que foi “subtraído” aos Métodos de Preparação Geral e adicionado aos Métodos Específicos de Preparação Geral e aos Métodos Específicos de Preparação, o que se deveu ao facto de a transição se ter dado com o campeonato a decorrer e ter sido, no entender da equipa técnica, mais urgente introduzir e desenvolver o “jogar” da equipa do que propriamente melhorar parâmetros de cariz exclusivamente físico.

Nas Tabelas 9 e 17, é ainda possível perceber que, com a transição, houve um maior foco sobre os métodos Manutenção da Posse de Bola e Competitivo, pelo facto de a equipa técnica, a conselho de um treinador ligado aos seniores desde o início, ter dado primazia à transmissão de conteúdos de formas mais livres e menos restritas do que com base nos exercícios Por Setores.

Para além disso, foi importante dedicar um maior número de minutos aos Métodos Metaespecializado e Padronizado, devido ao facto de terem sido introduzidos bastantes conteúdos novos relacionados com o Modelo de Jogo e estes tipos de exercício permitirem explicar de forma clara, com os posicionamentos corretos e sem fatores de distração, os comportamentos pretendidos, o que acelerou posteriormente o aparecimento desses no “jogar” da equipa.

5.2.5. Treino Físico

Como constatado anteriormente, para além do trabalho que é feito com base em Métodos Específicos de Preparação Geral ou em Métodos Específicos de Preparação, a equipa técnica recorre a Métodos de Preparação Geral para desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas e prevenção de lesões.

Em tempo útil de treino, dois momentos semanais destinam-se à melhoria das capacidades condicionais e coordenativas:

- Estação de Velocidade, realizada no último treino do microciclo, com o objetivo de aumentar a velocidade de deslocamento, a capacidade de aceleração e/ou velocidade de reação;
- Estações de Coordenação, Pliometria, Capacidade de Aceleração e Agilidade, utilizadas no início das sessões que têm como regime físico a tensão, sendo o propósito destas fortalecer as estruturas envolvidas nos saltos, nas mudanças de direção e nas acelerações e travagens, assim como incrementar a velocidade de execução.

Para além destes dois momentos, no final dos três primeiros treinos do microciclo, é dedicado tempo ao reforço do core. Este trabalho é composto por três séries de dois ou três exercícios, realizados sequencialmente sem intervalos entre séries. Os tempos de execução vão sendo ajustados com o decorrer das sessões e o grupo de exercícios renovado de oito em oito semanas.

Na Tabela 18, são revelados os dois conjuntos de exercícios utilizados com a equipa sénior do SG Sacavenense entre novembro de 2019 e março de 2020.

Tabela 18. Exercícios Utilizados para Fortalecimento do Core.

1º Treino	2º Treino	3º Treino
<i>Bodyweight Plank</i> <i>Side Crunches</i> <i>Bodyweight Superman</i>	<i>Crunches</i> <i>Bodyweight Side Plank</i> <i>Glute Bridge</i>	<i>Bodyweight Scissor Kick</i> <i>Alternating Superman</i>
<i>Bodyweight Butt Ups</i> <i>Bodyweight Superman</i> <i>Side Crunch</i>	<i>Bodyweight Hip Raise</i> <i>Lying Twist</i> <i>Glute Bridge</i>	<i>Bodyweight Leg Raise</i> <i>Alternating Superman</i>

A equipa técnica entendeu que o reforço do core é algo imprescindível no que toca à prevenção de lesões e, por esse motivo, optou por realizá-lo no final dos treinos, garantindo, assim, que todos os atletas cumprem.

Contudo, outro tipo de trabalho físico é efetuado em horários diferentes. Antes das segunda e terceira sessões da semana, pelas 19h45m, o grupo de jogadores do plantel que não tem possibilidade de frequentar um ginásio durante a manhã ou a tarde cumpre treinos que têm como único objetivo o fortalecimento de dois grupos musculares dos membros inferiores (adutores e isquiotibiais), regiões nas quais é elevada a incidência de lesões em futebolistas.

O outro grupo de atletas, composto por aqueles que reúnem condições para ir a um ginásio de manhã ou à tarde, recebe planos de treino individualizados, ajustados ao dia a dia, às capacidades e às necessidades de cada um. Devido ao facto de o ginásio do clube ter lacunas evidentes, a equipa técnica procura que os jogadores sigam noutros locais este plano, que tem como intuito, não apenas o fortalecimento de adutores e isquiotibiais, como também atividades relacionadas com hipertrofia, força máxima ou taxa de produção de força.

Nas Figuras 50 a 55, surge o exemplo de um dos documentos enviados para um atleta da equipa sénior do SG Sacavenense.


Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020


Plano de Treino

Nome: Ext7	
Idade: 18 anos	Altura: 178 cm

Objetivos gerais:

Hipertrofia no tronco e nos membros superiores; Aumento de força e prevenção de lesões nos membros inferiores.

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
Treino A		Treino B	Treino C			
Objetivo: Recuperação (apenas quando utilização for superior a 60') e Hipertrofia Membros Superiores		Objetivo: Força Máxima Membros Inferiores	Objetivo: Hipertrofia Membros Superiores			

Notas

- Se queres ser profissional, vive e treina como um;
- Será um trabalho realizado apenas por ti, não havendo nenhum treinador a controlar. Necessários compromisso, empenho e responsabilidade;
- Absolutamente essencial teres uma alimentação adequada e as horas de sono necessárias. Se algum destes falhar, de pouco servirá o trabalho feito no ginásio;
- Para que haja uma boa reposição daquilo que foi gasto e os efeitos do treino sejam máximos, indispensável alimentares-te logo após a sessão;
- Tem especial atenção à hidratação antes, durante e após a sessão;
- Como aquecimento no início da sessão, mobilizar as articulações e os músculos que estarão envolvidos nos exercícios a realizar;
- Whatsapp para qualquer dúvida.

Figura 50. Plano de Treino Individual (1).



Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020



Treino A

(realizar o primeiro exercício apenas quando a utilização no jogo de domingo for igual ou superior a sessenta minutos)

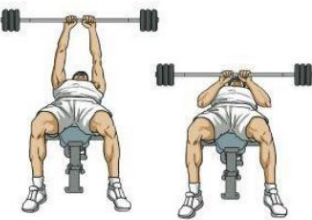
BICICLETA Velocidade baixa ou moderada.	
20 minutos	
SUPINO (HALTERES) Muita atenção à técnica. Evitar curvaturas exageradas das costas. Controlar a velocidade de todo o movimento e, na descida, baixar o cotovelo apenas até aos 90°. Se houver essa possibilidade, pedir ajuda a um funcionário do ginásio para garantir que a técnica está correta. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
12 – 10 – 10 – 8 – 8	1 minuto
WEIGHTED BENCH DIPS Colocar carga sobre as coxas. Cotovelos devem fletir até aos 90° e, na fase ascendente, estender na totalidade. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
12 – 10 – 10 – 8 – 8	1 minuto
BENCH PRESS – CLOSE GRIP Muita atenção à técnica. Evitar curvaturas exageradas das costas. Controlar a velocidade de todo o movimento e, na descida, baixar o cotovelo apenas até aos 90°. Cotovelos sempre estreitos, próximos do tronco. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
12 – 10 – 10 – 8 – 8	1 minuto

Figura 51. Plano de Treino Individual (2).


Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020


FLY (HALTERES)	
Braços não deverão afastar-se tanto como na foto à direita; abrir até braços formarem linha horizontal e voltar a subir. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
12 – 10 – 10 – 8 – 8	1 minuto

Figura 52. Plano de Treino Individual (3).



Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020



Treino B

LEG PRESS Pés deverão ser colocados sensivelmente à largura dos ombros e a meia altura da plataforma que será empurrada. Durante o movimento, joelho não chega a estender completamente, pelo risco que isso acarreta para a articulação. Costas sempre encostadas ao banco.	
8 – 8 – 6 – 6	1 minuto
ABDUTORES Costas sempre apoiadas no banco, evitando curvaturas anormais durante a execução. Força efetuada de dentro para fora.	
8 – 8 – 6 – 6	
ADUTORES Costas sempre apoiadas no banco, evitando curvaturas anormais durante a execução. Força efetuada de fora para dentro.	
8 – 8 – 6 – 6	30 segundos
LEG CURL Não variar inclinação da bacia durante o movimento. Se houver essa necessidade, provavelmente a carga é demasiado elevada.	
8 – 8 – 6 – 6	1 minuto

Figura 53. Plano de Treino Individual (4).


Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020


STANDING CALF RAISE (HALTERE) Garantir que o tronco não inclina para nenhum dos lados. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
8 – 8 – 6 – 6	
LEG EXTENSION Quando pé descem, joelhos não deverão baixar dos 90°. Costas sempre encostadas ao banco. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento.	
8 – 8 – 6 – 6	30 segundos

Figura 54. Plano de Treino Individual (5).



Sport Grupo Sacavenense
Época 2019/2020



Treino C

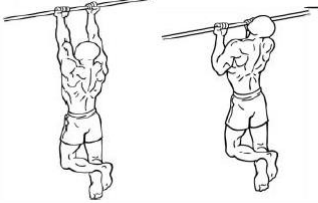
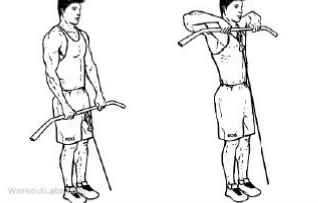
ELEVAÇÕES Mãos à largura dos ombros e palmas das mãos orientadas para o próprio corpo. Subir até a cabeça ultrapassar a barra, baixar até os cotovelos estenderem completamente. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento. Cinco Séries Número máximo de Repetições em cada (máximo de 12 por série)	 1 minuto
UPRIGHT ROW Fundamental que o tronco se mantenha direito e imóvel. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento. 12 – 10 – 10 – 8 – 8	 1 minuto
PULL DOWN – WIDE GRIP Mãos bem afastadas, tal como na imagem. Velocidade especialmente reduzida na fase ascendente do movimento. 12 – 10 – 10 – 8 – 8	 1 minuto
HAMMER CURL Tronco e membros inferiores o mais imóveis e estáveis possível. Se não for possível manter a postura, significa que a carga provavelmente é demasiado elevada. Velocidade especialmente reduzida na fase descendente do movimento. 12 – 10 – 10 – 8 – 8	 1 minuto

Figura 55. Plano de Treino Individual (6).

5.2.6. Desenvolvimento Individual

Paralelamente ao treino que é feito com a equipa, é levado a cabo um processo de desenvolvimento individual dos atletas, gerido pelo Treinador-Adjunto 2. Com este propósito, todas as semanas, a equipa técnica reúne-se para discutir aquilo que três jogadores do plantel podem melhorar no que concerne aos quatro fatores de rendimento (físico, psicológico, tático e técnico).

No momento em que decorre esta discussão, já os atletas realizaram a sua autoavaliação, informação que é posteriormente comparada com aquela que os treinadores geram. No final da reunião, pretende-se chegar a conclusões quanto às prioridades de desenvolvimento de cada jogador.

Daí em diante, são formuladas estratégias para melhorar esses aspetos, podendo estas consistir em estações de treino adicionais, em trabalho físico ou simplesmente em alterações de feedback durante o próprio treino coletivo.

Quando todos os atletas passam por este processo de avaliação, as reuniões de equipa técnica são suspensas durante quatro semanas. Quando regressam, recomeça o primeiro grupo de atletas, sobre o qual são debatidas as melhorias verificadas e as lacunas prioritárias.

5.2.7. Controlo do Treino

Tal como mencionado no Capítulo IV, um dos aspetos fundamentais através dos quais a equipa técnica procura evitar lesões e manter os atletas no máximo das suas capacidades prende-se com o controlo do treino. Neste subcapítulo, será explicado como é feito esse trabalho. Importa, em primeiro lugar, sublinhar que este se iniciou na temporada 2018/2019 e que passou por um processo de constante mutação e evolução, assente na procura de conhecimento, culminando no processo que aqui é apresentado.

Não havendo no SG Sacavenense tecnologia que permita quantificar de forma objetiva as cargas de treino, são utilizados métodos subjetivos, assentes nas perceções dos atletas sobre o seu próprio esforço, a fadiga e a sensação de bem-estar.

Antes de cada sessão, os jogadores são questionados sobre dois valores:

- A fadiga que sentem no momento, sendo que esta pode ser causada por diversos fatores, como o cansaço gerado pelo trabalho ou pelas aulas, a qualidade da

recuperação ou o impacto da sessão/partida anterior. Esta deve ser classificada numa escala de 0-10;

- As dores musculares sentidas, devendo o atleta localizá-las. Caso não se verifique nenhuma dor, é atribuído o valor 0; se existirem, devem ser classificadas com um número de 1 a 10.

No final do treino, cerca de quinze minutos após o regresso ao balneário, os jogadores são questionados acerca da intensidade que atribuem à sessão que realizaram, a vulgarmente denominada Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), numa escala de 0-10. O intervalo temporal entre o abandono do campo e o questionamento é importante pois, durante o treino, os atletas intercalam períodos de alta intensidade com momentos de recuperação, o que pode resultar num decréscimo da percepção do esforço. Logo quando termina, pode parecer-lhes de maior exigência do que aquilo que realmente foi. Assim, quinze minutos depois, já tiveram tempo para recuperar e, quando pensam sobre os exercícios, conseguem atribuir-lhe um valor mais preciso.

Diariamente, são assim registados estes três valores e ainda o volume de treino. Multiplicando a PSE pelo volume, obtém-se a carga de treino, valor que será posteriormente relevante.

Em dias de jogo, o processo é semelhante, com a diferença de que apenas é registado o valor da PSE e do tempo de utilização do atleta, para além do facto de o questionamento ocorrer a uma distância temporal maior do que quinze minutos, devido ao impacto emocional provocado pela competição.

Todos estes passos permitem um acompanhamento diário do estado físico dos jogadores e do impacto provocado pelas atividades por estes realizadas. A proximidade com o Departamento Médico assume relevância na medida em que possibilita uma gestão cuidada dos casos mais preocupantes, quer no que toca à fadiga, quer no que concerne as dores.

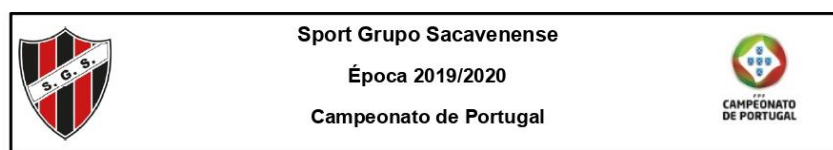
No final da semana, o elemento responsável pelo processo (Treinador-Adjunto 2) compila um relatório (Figuras 56, 57 e 58) que contém toda a informação relevante que é obtida com base nestes dados, acompanhando-o de uma análise qualitativa, referenciando, entre outros aspetos, os atletas que devem ser sujeitos a um tratamento mais cuidado.

A primeira página reporta os valores individuais de carga e fadiga, tendo os gráficos traçados valores de corte, obtidos através da combinação da investigação científica existente e do trabalho desenvolvido ao longo do tempo pela equipa técnica. Encontrando-se acima do valor de corte, o atleta estará provavelmente em processo de sobrecarga.

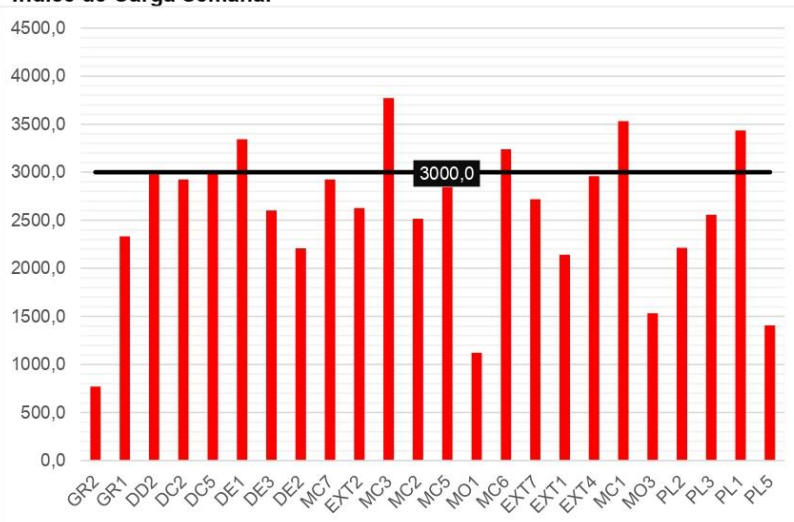
Na segunda, é apresentado um quadro com a evolução das dores ao longo da semana. Para além do valor de 0-10, é mencionado o local. As cores dizem respeito à

gravidade da situação. Na mesma página, surge ainda um gráfico relativo à monotonia das cargas, que, aproximando-se do valor de corte (quando há uma baixa variabilidade de cargas), pode influenciar as respostas adaptativas de forma negativa, aumentando a probabilidade de sobretreino.

A última página apresenta os volumes de treino e as cargas médias do plantel, o que permite à equipa técnica perceber se os estímulos perçecionados se aproximaram daquilo que era pretendido e, dessa forma, ir semanalmente ajustando o planeamento de acordo com o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, com uma noção mais concreta do estímulo induzido por cada exercício.



Índice de Carga Semanal



Índice de Fadiga

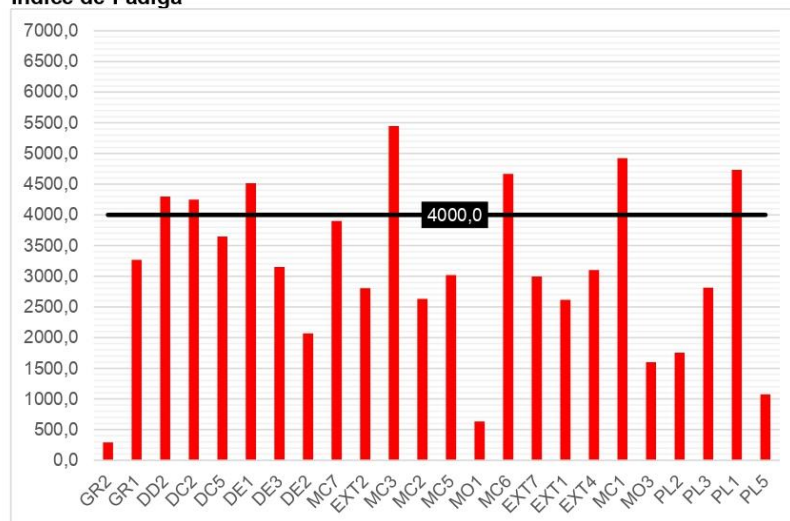


Figura 56. Relatório Semanal de Controlo do Treino (1).

Registo de DMT

Microciclo	5									
Data	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	09/12/2019		10/12/2019		11/12/2019		12/12/2019		13/12/2019	
Atleta	DMT	Local	DMT	Local	DMT	Local	DMT	Local	DMT	Local
GR2	0		0		0		0		0	
GR1	0		0		0		4	Adutores	0	
DD2	0		4	Costas	0		0		3	Isquios
DC2	0		3	Virilha esq	3	Virilha esq	2	Virilha esq	2	Virilha esq
DC5	0		7	Joelho dir + virilha dir	6	Joelho dir + vir dir	5	Joelho dir + virilha dir	6	Joelho dir + virilha dir
DE1	0		2	Tornozelo dir	5	Tornozelo dir	5	Tornozelo dir	4	Tornozelo dir
DE3	0		0		2	Pé dir	2	Pé dir	5	Pé dir
DE2	0		8	Adutor dir	7	Adutor dir	6	Adutor dir	5	Adutor dir
MC7	0		2	Virilhas	2	Virilhas	2	Virilhas	0	
EXT2	0		2	Pé dir	2	Pé esq + tornozelo dir	3	Tornozelo dir + pé esq	1	Tornozelo dir + pé esq
MC3	0		6	Virilha esq	3	Virilha esq	4	Virilha esq	2	Virilha esq
MC2	0		4	Costas	2	Costas	0		0	
MC5	0		0		4	Pé dir	6	Pé dir	0	
MO1	0		0		0		6	Coxa dir	0	
MC6	0		1	Rotuliano	3	Rotuliano	3	Rotuliano	3	Rotuliano
EXT7	0		0		0		0		0	
EXT1	0		0		0		0		1	Costas
EXT4	0		3	Pé esq	2	Pé esq	0		0	
MC1	0		4	Pernas	4	Pernas	3	Pernas	3	Pernas
MO3	0		2	Canela esq	4	Gêmeo dir	6	Gêmeo dir	3	Pé esq
PL2	0		3	Abdominal	3	Abdominal	3	Abdominal	3	Abdominal
PL3	0		0		0		0		0	
PL1	0		4	Púbis	5	Púbis	4	Púbis	4	Púbis
PL5	0		0		0		2	Coxas	4	Coxas

Índice de Monotonia

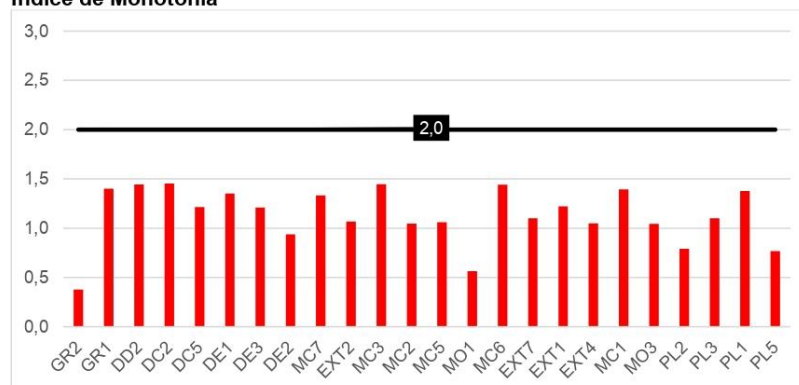


Figura 57. Relatório Semanal de Controlo do Treino (2).

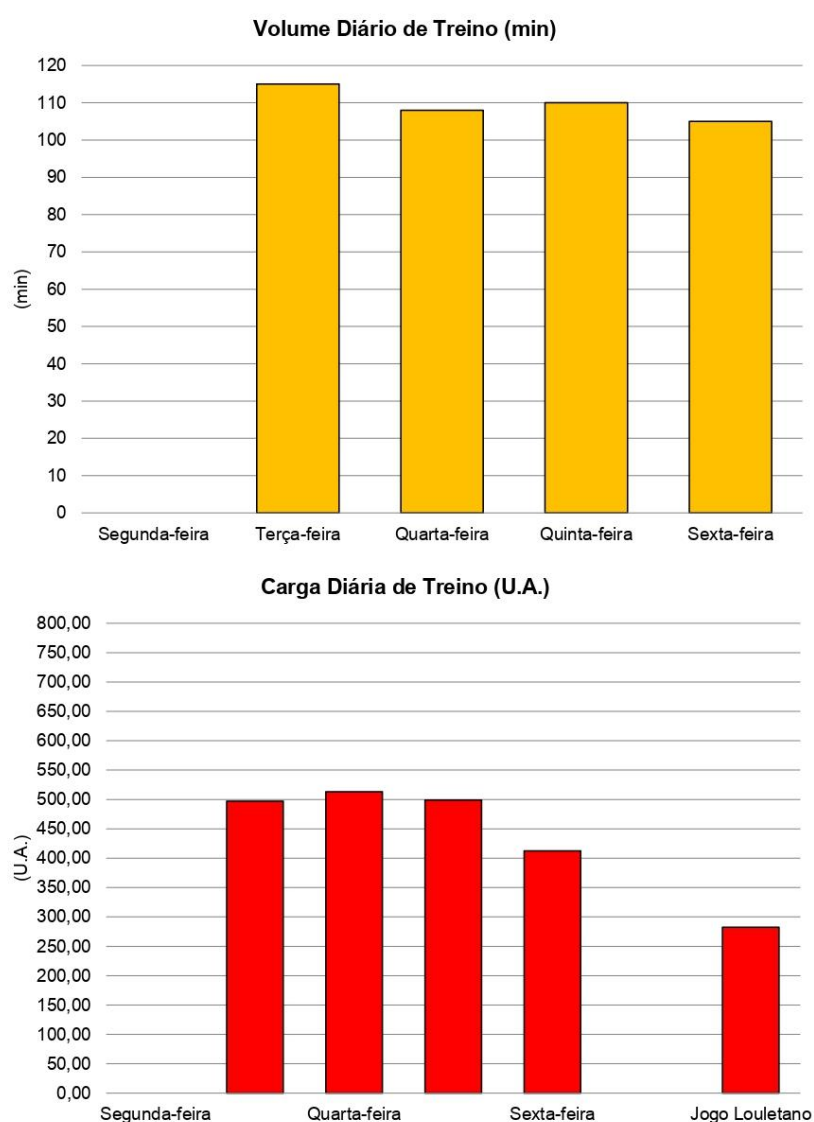


Figura 58. Relatório Semanal de Controlo do Treino (3).

5.2.8. Lesões

Em comparação com o período ao serviço da equipa júnior do SG Sacavenense, registou-se um maior número de lesões de jogadores seniores. Contudo, muitos dos problemas físicos surgiram antes da entrada da equipa técnica ou verificaram-se em atletas com lesões recorrentes, não apenas em 2019/2020, como em temporadas anteriores.

Durante a segunda volta do campeonato, havendo já fadiga acumulada, foi necessária uma gestão cuidada do esforço de vários jogadores. Alguns chegaram mesmo a não participar em sessões de treino, mas nenhum desses casos foi afastado da competição.

A lesão mais grave ocorrida durante os meses ao serviço da equipa sénior foi a rotura de um ligamento lateral do tornozelo (DD3), que aconteceu na receção ao FC Alverca e impossibilitou o atleta de voltar a dar o seu contributo.

Na Tabela 19, são apresentadas as lesões registadas ao longo do período competitivo orientado pela equipa técnica em que o treinador-estagiário esteve integrado.

Tabela 19. Lesões na Equipa Sénior.

Jogador	Lesão	Ausência
DC2	Microrrotura Adutores	11/11/2019 – 26/11/2019
MO1	Microrrotura Quadríceps	11/11/2019 – 03/12/2019
Ext1	Microrrotura Adutores	11/11/2019 – 27/11/2019
PL1	Pubalgia	18/11/2019 – 22/11/2019
PL2	Microrrotura Gêmeos	21/11/2019 – 22/11/2019
DE2	Microrrotura Adutores	18/11/2019 – 29/11/2019
DE3	Traumatismo Tornozelo	03/12/2019 – 06/12/2019
GR2	Constipação	10/12/2019 – 13/12/2019
MO1	Rotura Quadríceps	13/12/2019 – 27/12/2019
DE1	Traumatismo Pé	16/12/2019
DE2	Gastroenterite	18/12/2019
DE1	Traumatismo Tornozelo	09/01/2020 – 10/01/2020
DE1	Microrrotura Gêmeos	14/01/2020 – 17/01/2020
DC5	Microrrotura Isquiotibiais	14/01/2020
Ext4	Constipação	14/01/2020 – 15/01/2020
PL6	Febre	21/01/2020
DD3	Rotura Ligamento Lateral Tornozelo	28/01/2020 – 11/03/2020
DC8	Lombalgia	29/01/2020
Ext7	Traumatismo Região Dorsal	30/01/2020
Ext7	Traumatismo Região Dorsal	06/02/2020
MC8	Rotura Adutores	17/02/2020 – 11/03/2020
DE3	Microrrotura Adutores	19/02/2020 – 20/02/2020
MC7	Traumatismo Coxa	03/03/2020
PL1	Pubalgia	03/03/2020
MC2	Microrrotura Adutores	10/03/2020
DC6	Lombalgia	10/03/2020 – 11/03/2020

5.3. Processo Competitivo

Nesta terceira parte do capítulo, o objetivo passa por contextualizar e analisar o desempenho da equipa na Série D do Campeonato de Portugal. O primeiro encontro realizou-se a 17 de novembro de 2019 e o último a 8 de março de 2020. Dias após essa partida, os campeonatos foram interrompidos devido à Pandemia Covid-19.

5.3.1. Caracterização do Contexto Competitivo

A temporada 2019/2020 foi a sexta consecutiva do Sport Grupo Sacavenense no Campeonato de Portugal, prova equivalente ao terceiro escalão do futebol português e que constitui o único patamar entre as competições distritais e as divisões profissionais (Liga NOS e LigaPro).

Apesar das mudanças constantes em anos anteriores, o formato do Campeonato de Portugal não sofreu qualquer alteração relativamente à época 2018/2019. Foi disputado por setenta e duas equipas, divididas em quatro séries de dezoito. Estas, por sua vez, foram definidas em função de critérios geográficos, sendo a Série A mais a norte e a D mais a sul. Para 2019/2020, foi decidido que as equipas provenientes da Madeira ficariam na Série A e as dos Açores na Série C.

Em cada uma das séries, os cinco últimos classificados seriam despromovidos às competições distritais e os dois primeiros classificados apurados para um Play-Off de acesso à LigaPro, no qual as eliminatórias seriam disputadas a duas mãos e as duas equipas que chegassem à final garantiriam a promoção. O vencedor dessa final, composta por uma única partida, seria coroado Campeão Nacional.

Por se tratar de um campeonato tão abrangente, composto por tantos emblemas dos mais diversos contextos, o Campeonato de Portugal apresenta grandes disparidades. Se várias equipas são completamente profissionais e dispõem de condições para disputar a LigaPro, outras têm até dificuldades para cumprir o calendário, dados os custos das deslocações e as taxas de jogo impostas aos clubes. Há, portanto, de um modo geral, enormes diferenças orçamentais e em termos de infraestruturas entre as equipas que lutam pela promoção e as que lutam pela manutenção.

A Série D, cujos clubes participantes estão representados na Figura 59, estende-se desde Alverca até ao Algarve, i.e.: (i) doze equipas concentradas entre os distritos de Lisboa

e Setúbal; (ii) duas equipas no Alentejo; e (iii) quatro equipas no Algarve. Relativamente aos terrenos em que se disputam as partidas, existem nove relvados sintéticos e nove naturais.

De salientar ainda que o Campeonato de Portugal foi a única competição disputada pela equipa técnica. O SG Sacavenense participou também na Taça de Portugal, mas foi afastado na primeira ronda, disputada a 8 de setembro de 2019.

Em seguida, para além de representados os clubes participantes, é apresentado do calendário para toda a prova (Tabela 20).

Tabela 20. Calendário Competitivo da Equipa Sénior.

Data	Adversário	Local
18/08/2019	Olímpico do Montijo	Casa
25/08/2019	FC Alverca	Fora
01/09/2019	Sintra Football	Casa
15/09/2019	Lusitano GC Évora	Casa
22/09/2019	SU 1º Dezembro	Fora
05/10/2019	GD Fabril	Casa
13/10/2019	Amora FC	Fora
27/10/2019	GS Loures	Casa
03/11/2019	CD Pinhalnovense	Fora
10/11/2019	CF Armazenenses	Casa
17/11/2019	SC Olhanense	Fora
01/12/2019	Oriental	Casa
08/12/2019	SU Sintrense	Fora
15/12/2019	Louletano DC	Casa
21/12/2019	SCM Aljustrelense	Fora
05/01/2020	CF Esperança de Lagos	Casa
12/01/2020	Real SC	Fora
19/01/2020	Olímpico do Montijo	Fora
26/01/2020	FC Alverca	Casa
02/02/2020	Sintra Football	Fora

09/02/2020	Lusitano GC Évora	Fora
16/02/2020	SU 1º Dezembro	Casa
22/02/2020	GD Fabril	Fora
01/03/2020	Amora FC	Casa
08/03/2020	GS Loures	Fora
15/03/2020	CD Pinhalnovense	Casa
22/03/2020	CF Armazenenses	Fora
29/03/2020	SC Olhanense	Casa
05/04/2020	Oriental	Fora
12/04/2020	SU Sintrense	Casa
19/04/2020	Louletano DC	Fora
26/04/2020	SCM Aljustrelense	Casa
03/05/2020	CF Esperança de Lagos	Fora
10/05/2020	Real SC	Casa



Figura 59. Clubes da Série D do Campeonato de Portugal.

5.3.2. Análise Competitiva Coletiva

Refletindo de uma forma superficial sobre os meses ao serviço da equipa sénior do SG Sacavenense, conclui-se que foi um período complicado, com vários resultados negativos e dificuldades para sair da zona de despromoção.

O impacto da chegada ao escalão principal foi bastante positivo. O nível do treino subiu e as exibições melhoraram. Contudo, apesar dos indicadores deixados em jogo, as quatro primeiras partidas, diante de equipas com ambição de chegar à zona de Play-Off (primeiro e segundo lugares), resultaram em derrotas.

Nessa fase, a confiança dos jogadores ressentiu-se e o nível exibicional baixou drasticamente, contrariamente à pressão acusada por todos, que aumentou devido à descida na classificação, diretamente para a zona de despromoção. Assim, frente a dois adversários diretos, somaram-se dois novos maus resultados (1-1 no terreno do SCM Aljustrelense e 1-3 na receção ao CF Esperança de Lagos).

Após essa sequência, realizaram-se alterações no modelo de jogo da equipa e a abordagem estratégica aos encontros sofreu grandes alterações. Havendo menor autoconfiança, menor capacidade para lidar com o risco e maior pressão acusada nas ações individuais, optou-se por um futebol mais direto na primeira fase de construção (poucos riscos no meio-campo defensivo) e por uma atitude mais moderada em processo defensivo, com a qual se pretendia manter a equipa compacta, preparada para a defesa de bolas longas dos adversários e com mais espaço para, posteriormente, explorar o contra-ataque.

Nas duas jornadas que se seguiram, nas deslocações aos campos do Real SC e do Olímpico do Montijo, os resultados voltaram a ser negativos, embora a equipa tenha revelado capacidade para ganhar ou, pelo menos, empatar. A confiança de jogadores e treinadores atingiu o mínimo, mas daí em diante iniciou-se a melhor fase da época, com apenas uma derrota em sete encontros.

As alterações levadas a cabo no estilo de jogo não foram benéficas em termos ofensivos, mas permitiram à equipa sentir-se mais segura, levou a uma redução do número de golos sofridos e, sobretudo devido às duas vitórias consecutivas, aumentou muito a confiança de todos os elementos envolvidos.

A última jornada disputada, no terreno do GS Loures perante um dos conjuntos mais competentes e experientes do campeonato, foi a prova definitiva do crescimento da equipa. Com dois atletas sub-19 no “onze” inicial, o SG Sacavenense empatou a um golo e teve possibilidades para somar os três pontos.

Interrompido o campeonato, o SG Sacavenense permaneceu em zona de descida, no primeiro lugar abaixo da “linha de água”, em igualdade pontual com a equipa que se encontrava na posição acima. Por decreto da Federação Portuguesa de Futebol, a prova foi encerrada e nenhum clube foi despromovido às competições distritais. No que toca às duas vagas para promoção à LigaPro, estas foram atribuídas aos líderes das Séries A e B, FC Vizela e FC Arouca, por serem os emblemas com maior número de pontos entre os setenta e dois participantes.

Seguem-se os resultados dos encontros disputados (Tabela 21) e a evolução da classificação desde a décima primeira até à vigésima quarta jornada do campeonato (Figura 60).

Tabela 21. Resultados da Equipa Sénior.

Data	Adversário	Local	Resultado
17/11/2019	SC Olhanense	Fora	1-0
01/12/2019	Oriental	Casa	2-3
08/12/2019	SU Sintrense	Fora	3-1
15/12/2019	Louletano DC	Casa	0-1
21/12/2019	SCM Aljustrelense	Fora	1-1
05/01/2020	CF Esperança de Lagos	Casa	1-3
12/01/2020	Real SC	Fora	3-0
19/01/2020	Olímpico do Montijo	Fora	3-1
26/01/2020	FC Alverca	Casa	1-1
02/02/2020	Sintra Football	Fora	0-1
09/02/2020	Lusitano GC Évora	Fora	0-1
16/02/2020	SU 1º Dezembro	Casa	3-0
22/02/2020	GD Fabril	Fora	0-0
01/03/2020	Amora FC	Casa	1-1
08/03/2020	GS Loures	Fora	1-1

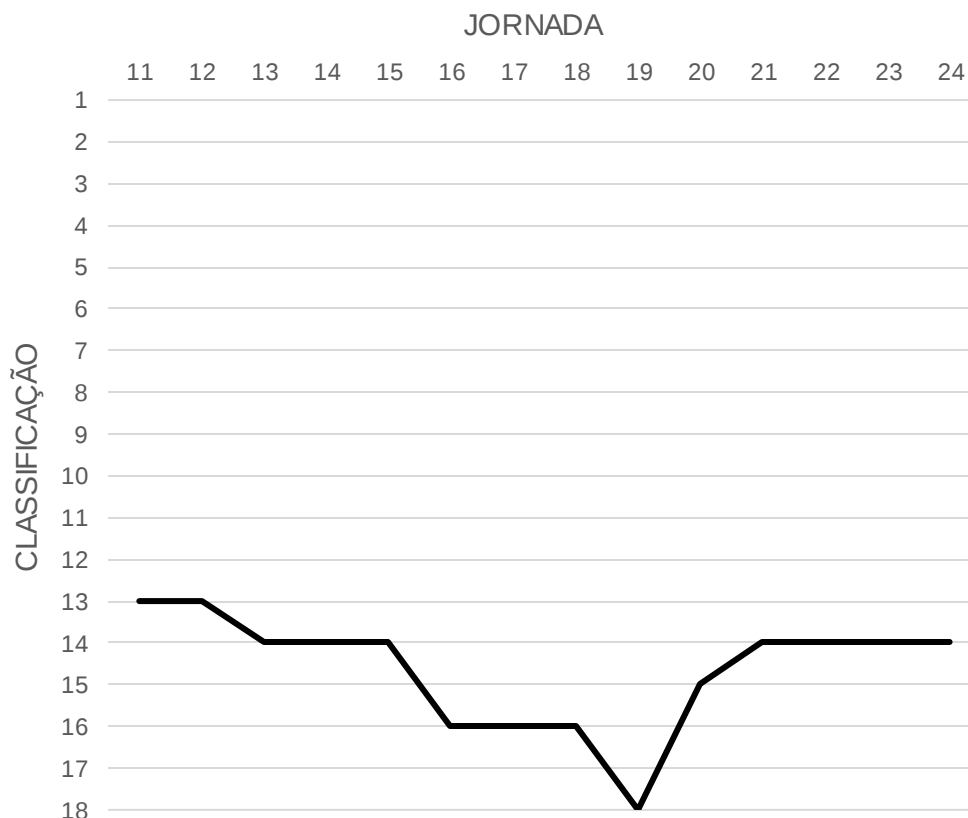


Figura 60. Evolução da Classificação da Equipa Sénior.

5.3.3. Análise Competitiva Individual

De novembro de 2019 até março de 2020, verificou-se uma instabilidade enorme na composição do plantel. Aquele que a equipa técnica encontrou aquando da promoção era insatisfatório tendo em vista a manutenção no Campeonato de Portugal. Assim, procedeu-se a uma reestruturação do mesmo, efetuada com poucos recursos financeiros (relativamente ao contexto da competição) e com a prova a decorrer.

Ainda que necessárias, as constantes entradas e saídas de jogadores dificultaram todo o processo. Como reflexo desse movimento, o número de atletas com minutos de jogo foi impressionante e, ao mesmo tempo, preocupante: sob a tutela da equipa técnica, trinta e dois atletas marcaram presença em, pelo menos, uma partida.

Para além disso, vários jogadores importantes viram ser-lhes aplicados castigos em momentos-chave, quer por terem alcançado os cinco cartões amarelos no campeonato (correspondente a um encontro de suspensão), quer por terem visto cartão vermelho, sendo

que a segunda situação apenas ocorreu por uma vez. Ainda que em número reduzido, também as lesões afetaram a equipa.

Por todos estes motivos, uma única palavra pode resumir a Análise Competitiva Individual da equipa sénior do SG Sacavenense: instabilidade. A Tabela 22 apresenta os dados estatísticos relativos às catorze jornadas disputadas.

É importante salientar que, na tabela, apenas estão contemplados os atletas que integraram o plantel após a chegada da equipa técnica. Sete outros jogadores (DD1, DC3, DC4, MC4, MO2, Ext3 e Ext5) estiveram no clube, mas abandonaram-no antes do dia 11 de novembro de 2019.

Tabela 22. Dados Estatísticos da Equipa Sénior.

Jogador	Jogos	Minutos	Convocatórias	Titular	Substituições	Suplente	Suplente Utilizado	Amarelos	Vermelhos	Golos	Assistências
GR1	14	1260	15	14	0	1	0	1	0	0	0
GR2	1	90	15	1	0	14	0	0	0	0	0
GR3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DD2	6	418	7	5	3	3	1	2	0	0	0
DD3	2	146	2	2	2	0	0	0	0	0	0
DD4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DC1	6	540	10	6	0	4	0	1	0	0	0
DC2	10	900	13	10	0	3	0	4	0	1	0
DC5	13	1170	13	13	0	0	0	1	0	0	0
DC6	4	313	5	3	0	2	1	1	0	2	0
DC7	1	90	1	1	0	0	0	0	0	0	0
DC8	1	90	6	1	0	5	0	0	0	0	0
DE1	4	331	5	4	1	1	0	2	0	0	0
DE2	5	336	10	3	0	7	2	2	0	0	0
DE3	8	598	11	7	2	4	1	0	0	0	0
DE4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MC1	14	1139	14	13	0	1	1	4	1	1	0
MC2	11	833	13	10	2	3	1	6	1	0	0
MC3	11	527	14	6	3	7	4	1	0	0	2
MC5	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0

Relatório de Estágio | Sport Grupo Sacavenense | Época 2019/2020

MC6	13	1127	13	13	1	0	0	7	0	2	0
MC7	8	453	12	5	4	7	3	1	0	0	0
MC8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MO1	1	10	2	0	0	2	1	0	0	0	0
MO3	1	21	2	0	0	2	1	0	0	0	0
MO4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ext1	13	924	13	10	3	3	3	5	0	1	0
Ext2	2	52	3	0	0	3	2	0	0	0	0
Ext4	3	114	7	2	2	5	1	0	0	0	0
Ext6	2	10	2	0	0	2	2	0	0	0	0
Ext7	16	1120	16	13	7	2	2	3	0	1	3
Ext8	5	172	5	2	2	3	3	1	0	0	0
PL1	12	616	13	6	4	6	5	0	0	1	0
PL2	2	124	2	1	0	1	1	1	0	0	0
PL3	3	185	4	2	1	2	1	0	0	0	1
PL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PL5	9	614	11	7	4	4	2	0	0	2	1
PL6	9	420	10	4	2	6	5	1	0	0	0
PL7	1	10	1	0	0	1	1	0	0	0	0

5.3.4. Rotinas do Dia de Jogo

De maneira a estabilizar os comportamentos e estabelecer uma rotina, foram definidos protocolos para o dia de jogo, que variam em função da localização do mesmo.

Jogos no Complexo Desportivo Elias Pereira

Nas partidas realizadas em casa, sendo o apito inicial às 15h, os atletas devem marcar presença até às 10h30m. Após um breve convívio, saída para o almoço, realizado num restaurante em Sacavém (trajeto a pé) e com início marcado para as 11h15m.

Concluída a refeição, surgem duas possibilidades: (i) havendo boas condições meteorológicas, um passeio pelo Forte de Sacavém ou pelo Parque das Nações; ou (ii), em caso de chuva, regresso e convívio nas instalações do clube, munidas de televisão, dardos e baralhos de cartas. Qualquer uma das atividades dura até às 13h. Nesse momento, os jogadores começam a equipar-se ou a receber tratamento.

Às 13h30m, inicia-se a palestra pré-jogo, que por norma dura entre doze e quinze minutos. Às 14h10m, os guarda-redes começam, na presença do treinador de guarda-redes, os exercícios de aquecimento, devendo os dez titulares “de campo” entrar no relvado às 14h22m.

No final do encontro, os atletas têm, no balneário, comida à sua disposição e permissão para abandonar o complexo.

Jogos nos Distritos de Lisboa ou Setúbal

Caso o encontro se realize fora de portas, perante um dos onze adversários provenientes dos distritos de Lisboa ou Setúbal, a rotina é semelhante. Dependendo da distância, o passeio ou convívio pós-almoço é encurtado e a saída do clube marcada para uma hora que permita chegar ao recinto adversário pouco depois das 13h. A palestra pré-jogo e os aquecimentos têm início exatamente à mesma hora do que nas partidas em Sacavém.

Após o apito final, há, de igual modo, comida no balneário. Determinados jogadores podem, mediante autorização da direção, abandonar logo o recinto com familiares ou amigos. Os restantes regressam ao Complexo Desportivo Elias Pereira e só aí abandonam a equipa.

Jogos noutros Distritos

Nas deslocações mais longas, ao Alentejo ou ao Algarve, a rotina é substancialmente diferente. Os jogadores devem chegar ao clube entre as 7h30m e as 8h, dependendo da duração da viagem, e tomar um pequeno-almoço reforçado. Habitualmente numa localidade próxima, o autocarro pára para a equipa almoçar, às 11h15m.

Segue-se o trajeto até ao campo, onde a palestra e os aquecimentos se realizam exatamente à mesma hora do que noutras partidas. Após o encontro, os atletas têm à disposição um lanche reforçado (por norma, pizza), regressando posteriormente a Sacavém.

5.3.5. Funções da Equipa Técnica em Jogo

Nos dias em que se realizam as partidas, cada elemento da equipa técnica tem as suas funções definidas, antes e durante as mesmas.

Aquecimento

No aquecimento pré-jogo, os guarda-redes são exclusiva responsabilidade do Treinador de Guarda-Redes. No que toca aos titulares “de campo”, estes iniciam o aquecimento com deslocamentos sem bola, ministrados pelo Treinador-Estagiário. Nos exercícios de passe e posse de bola seguintes, o Treinador-Adjunto 1 assume a liderança, sendo auxiliado pelos Treinadores-Adjuntos 2, 3 e 5 e pelo Treinador-Estagiário.

Após o exercício de posse de bola, a linha defensiva realiza um aquecimento específico com o Treinador-Estagiário, enquanto os médios e os avançados efetuam um exercício de finalização, gerido pelos Treinadores-Adjuntos 1, 2, 3 e 5. No final, todos os jogadores “de campo” integram uma estação para a velocidade de reação e a capacidade de aceleração, liderado pelo Treinador-Adjunto 2.

Durante todo este período, o Treinador-Adjunto 4 monta o equipamento de filmagem no local pretendido e analisa o aquecimento da equipa adversária, de maneira a perceber se há alguma alteração relativamente à estrutura esperada ou um problema de ordem física.

Jogo Propriamente Dito

Durante as partidas, ocupam o banco de suplentes e o banco suplementar os Treinadores-Adjuntos 1, 2 e 3 e o Treinador de Guarda-Redes, estando os Treinadores-Adjuntos 4 e 5 e o Treinador-Estagiário na bancada.

O Treinador-Adjunto 1 e o Treinador-Estagiário, em comunicação ininterrupta, observam a própria equipa, transmitindo ao Treinador Principal aquilo que considerem pertinente. Em simultâneo, os Treinadores-Adjuntos 2 e 4, também em contacto permanente, analisam o adversário. O Treinador-Adjunto 3 é responsável pelo aquecimento dos suplentes e o Treinador-Adjunto 5 pela filmagem.

Ao intervalo, minutos antes da entrada no balneário dos jogadores, todos os treinadores emitem a sua opinião sobre a primeira parte. Após uma breve reflexão, dirigem-se ao balneário, onde o Treinador Principal palestra. Momentos antes do início do segundo tempo, o Treinador-Adjunto 3 responsabiliza-se pelo reaquecimento dos atletas.

Capítulo VI – Estudo

Transição Júnior-Sênior em Jogadores de Elite do Futebol Português

José Dias¹, Luís Miguel Massuça^{1,2,3}

¹ *Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal*

² *CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz-Quebrada, Portugal*

³ *ICPOL, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa, Portugal*

Publicação: Dias, J., & Massuça, L. (submetido). Transição Júnior-Sênior em Jogadores de Elite do Futebol Português. *Revista Brasileira de Futebol e Futsal*.

6.1. Resumo

O objetivo deste trabalho é analisar a trajetória de carreira na transição júnior-sénior dos jogadores que disputaram a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 de Portugal, entre as épocas desportivas 2015/2016 e 2018/2019.

Participaram no estudo 1226 atletas do sexo masculino. Tendo em consideração o contexto competitivo da última época como júnior e a primeira época como sénior, estes foram distribuídos por diferentes categorias, i.e.: Equipa Sénior do Clube; Equipa B; LigaPro; Campeonato de Portugal; Competição Distrital; Liga Revelação; Equipa Estrangeira; ou Abandono da Modalidade. A base de dados foi construída com suporte nas informações disponibilizadas em www.zerozero.pt. Foram determinadas as frequências absolutas e relativas e, adicionalmente, foi feita a comparação entre Zona Norte e Zona Sul.

Observou-se que aproximadamente 9% dos atletas Sub-19 de elite foram promovidos à equipa sénior do mesmo clube. Dos restantes (91%), 33% transitaram para equipas que disputam competições de nível distrital, 16% transitaram para equipas que disputam o Campeonato de Portugal, 13% transitaram para equipas B, 11% transitaram para equipas que disputam a Liga Revelação e 7% assinaram por uma equipa estrangeira, mas 11% abandonaram o futebol.

Os resultados sugerem que a maioria dos jogadores portugueses sub-19 de elite não permanece em equipas de elite após a transição para o escalão sénior, destacando-se ainda que 131 atletas (11%) abandonaram a prática desportiva. Assim, estudos futuros devem também investir na identificação das variáveis explicativas do *drop-out* na transição júnior-sénior.

Palavras-Chave: Adolescente; Atleta; Futebol

Career Trajectories of Under-19 Portuguese Elite Soccer Players

6.2. Abstract

This investigation aim to analyze the career trajectories of Under-19 (U19) elite soccer players, i.e., transition from junior-to-senior.

A total of 1226 male soccer players participated in the study. Considering the junior and senior competitive context, they were classified into 8 categories (i.e.: Club's Senior Team; B Team; Portuguese Second Division; Portuguese Third Division; Regional Competition; Portuguese Under-23 Championship; Foreign Team; Drop Out). One real database was used (www.zerozero.pt), and relative and absolute frequencies were calculated (general, North and South).

A total of 9% of U19 elite players were promoted to their club's senior team. Were also observed that: 33% transited to Regional Level, 16% to 3th Division, 13% to B Teams, 11% to U23 Championship and 7% signed a contract to play in other country (International). However, 11% dropped out of soccer.

Results suggest that the majority of Portuguese U19 elite soccer players doesn't stay in elite teams after the transition from junior-to-senior. Furthermore, 131 athletes (11%) dropped out of soccer. In accordance, the focus of the research should be based on understanding of career trajectories of U19 elite soccer players and their differential predictive relations to dropout.

Keywords: Athlete; Soccer; Youth

6.3. Introdução

O conceito de transição está relacionado com a ocorrência de um evento que promova mudanças na pessoa e/ou no seu envolvimento, o que requer alterações no comportamento e nas relações que se estabelecem. No ramo do desporto, têm sido estudadas, nas últimas décadas, várias das transições que ocorrem ao longo do percurso de um atleta. Aquela que, até ao momento, foi alvo de um maior número de investigações foi, sem dúvida, a que se verifica no final de carreira (Lorenzo e colaboradores, 2009).

Gomes e Domingues (2016) propuseram um modelo que procura ajudar a compreender um processo de transição, i.e.: o Modelo Interativo de Adaptação Humana à Transição Desportiva. Segundo os autores, o sucesso da transição depende: (i) das circunstâncias específicas da transição (fatores antecedentes, situação de transição, mudanças enfrentadas e recursos externos disponíveis); (ii) dos processos de avaliação cognitiva relativamente ao modo como a situação é vivenciada pelo atleta; (iii) das respostas ocorridas durante a situação de transição; e (iv) do resultado final da situação de transição. No que toca à transição júnior-sénior, vista como a mais difícil no desporto, parece que: (i) a idade em que esta acontece varia em função da modalidade desportiva (Drew e colaboradores, 2019); e (ii) tende a durar de um a três anos (Stambulova, Franck, & Weibull, 2012).

Recentemente, a revisão sistemática realizada por Drew e colaboradores (2019) permitiu identificar um conjunto de fatores que aparentam ser influentes no sucesso (ou insucesso) da transição júnior-sénior, i.e.: (i) fatores individuais (perceção da transição, fatores psicológicos, desenvolvimento pessoal); (ii) fatores externos (fatores de desenvolvimento de performance, apoio social, motivação, fontes de stress, exigências físicas); (iii) fatores culturais (valores e organização cultural, valores e cultura juvenil); e (iv) estratégias de intervenção (estratégias para lidar com os acontecimentos, existência de mentores ou modelos a seguir, programas educacionais). Contudo, para Drew e colaboradores (2019), a maioria dos estudos sobre a transição júnior-sénior centrou o seu investimento em atletas do continente europeu, destacando-se que idiosincrasias culturais, o contexto sócio histórico e a localização geográfica podem influenciar o desporto, o sistema desportivo e os próprios atletas. De facto, os atletas em fase de transição revelaram sentir maiores exigências, não apenas na sua modalidade, mas na combinação desta com a vida académica e a vida social (Stambulova, Franck, & Weibull, 2012).

Para além de estudos como o de Drew et al. (2019), de carácter mais geral, têm sido realizadas investigações centradas na transição júnior-sénior em diversas modalidades

desportivas, e.g.: atletismo (Hollings, Mallet, & Hume, 2014), basquetebol (Lorenzo e colaboradores, 2009; Sánchez, & Pérez, 2014), futebol (Chamorro e colaboradores, 2017; Morris, Todd, & Oliver, 2016; Silva, 2016), hóquei no gelo (Bruner, Munroe-Chandler, & Spink, 2008) ou rugby (Jones, Mahoney, & Gucciardi, 2014).

No âmbito do futebol, Morris, Todd e Oliver, (2016) demonstraram que vários dos agentes envolvidos no processo (treinadores e pais) são unânimes sobre o facto de esta transição exigir um período de adaptação (a um nível de jogo superior e com maiores exigências físicas e mentais), que requer um conjunto de características e recursos (conhecimento do jogo e do processo de transição, um determinado tipo de características pessoais e acesso a um suporte de alta qualidade), que tenham sido desenvolvidos durante o seu processo de formação (atletas devem refletir sobre os períodos de transição que já enfrentaram, as dificuldades que sentiram e a forma como as ultrapassaram).

Chamorro e colaboradores (2017) aplicaram um questionário a 478 jogadores da elite do futebol de formação em Espanha, tendo observado que: (i) 20.5% dos atletas referem que o seu maior objetivo (o seu principal propósito na vida) era alcançar o futebol profissional; (ii) 60.3% mostraram equilíbrio entre a gestão de objetivos futebolísticos e académicos, assim como preocupação com a manutenção da sua vida social; e (iii) 19.2% mostraram-se apenas orientados, em termos futuros, para feitos na sua vida privada. Em complemento, observou-se, no segundo grupo de atletas, (i) uma paixão mais harmoniosa pela modalidade; (ii) maiores níveis de motivação intrínseca, autonomia e satisfação resultante do desporto; e (iii) maior diversidade de recursos para lidar com a transição para o escalão sénior.

Em Portugal, Silva (2016) entrevistou onze ex-jogadores nacionais de topo, a propósito da transição júnior-sénior, constatando que: (i) antes da mesma, já treinavam com alguma regularidade com a equipa principal do seu clube, o que favoreceu muito a promoção definitiva; (ii) poder chegar a sénior no mesmo clube foi, sem dúvida, um fator que facilitou o sucesso; e (iii) aqueles que tiveram de mudar de clube relataram maiores dificuldades, ainda que atenuadas quando acompanhados por um colega de equipa.

É assim evidente que a investigação científica centrada na transição júnior-sénior no futebol tem procurado identificar os fatores envolvidos no processo de transição e aquilo que pode ser feito para aumentar o sucesso do mesmo. Contudo, parece existir uma escassez de estudos de cariz mais quantitativo, i.e., que tenham como objeto de análise: (i) os jogadores juniores (sub-19) que realizam a transição para o futebol sénior, e (ii) aquilo que, no contexto atual, verdadeiramente lhes acontece quando terminam a formação.

Assim, este trabalho tem como objetivo analisar a trajetória de carreira na transição júnior-sénior dos jogadores que disputaram a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 de Portugal, entre as épocas desportivas 2015/2016 e 2018/2019.

6.4. Métodos

6.4.1. Amostra

Foram incluídos no estudo 1226 futebolistas, do sexo masculino, que jogaram em equipas da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 nas últimas quatro épocas desportivas (2015/2016, n = 276; 2016/2017, n = 294; 2017/2018, n = 310; 2018/2019, n = 346).

6.4.2. Instrumentos e Procedimentos

Foram seleccionadas para este estudo as temporadas 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019 e analisado o trajeto de todos os jogadores que compuseram os plantéis da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 (quer os da Zona Norte, quer os da Zona Sul). Embora o escalão englobe dois anos de nascimento (atletas Sub-18 e Sub-19) apenas foram considerados os mais velhos (Sub-19), visto que são esses que, no final da época, enfrentam a transição para o futebol sénior.

A 1ª Divisão do Campeonato Nacional é composta por 24 equipas, divididas em duas séries com base em critérios geográficos. Foram incluídos no estudo os atletas de 20 equipas (10 da Zona Norte e 10 da Zona Sul; não foram considerados, na Zona Norte, FC Porto e SC Braga e, na Zona Sul, SL Benfica e Sporting CP), o que corresponde, nas quatro épocas consideradas no estudo, a um total de oitenta equipas.

Em cada uma das equipas, foram analisados todos os jogadores Sub-19 que compuseram os plantéis, independentemente dos minutos de utilização, e que terminaram a temporada nos mesmos. Aqueles que, no decorrer do ano desportivo, tenham saído para uma equipa de outra competição foram excluídos. Depois de determinados os atletas “válidos” para a investigação, o procedimento passou por registar o contexto competitivo da sua primeira época como sénior (Tabela 23). Caso tenham estado em mais do que um clube, apenas foi considerado o primeiro.

Tabela 23. Categorias Referentes à Primeira Época como Sénior.

Categoria	Jogadores que, no seu 1º ano de sénior, representou...
Equipa Sénior do Clube	Equipa principal do clube que já representava.
Equipa B	Equipa B (no mesmo ou em outro clube português).
LigaPro	Equipa principal de um clube diferente e que competia na 2ª Divisão Nacional de Seniores.
Campeonato de Portugal	Equipa principal de um clube diferente e que competia na 3ª Divisão Nacional de Seniores.
Competição Distrital	Equipa principal de um clube diferente e que competia numa qualquer divisão de nível distrital.
Liga Revelação	Equipa do Campeonato Nacional de Sub-23 (no mesmo ou em outro clube português).
Equipa Estrangeira	Equipa de campeonato estrangeiro.
Abandono da Modalidade	Não foi inscrito por nenhum clube.

Todas estas informações foram recolhidas no website www.zerozero.pt.

Contudo, destaca-se que a Liga Revelação (Campeonato Nacional de Sub-23) teve a sua primeira edição na temporada 2018/2019. Com o objetivo de preencher e facilitar a transição júnior-sénior, os jogadores das gerações de 1999 e 2000 tiveram a possibilidade de, no seu primeiro ano como sénior, disputar a prova, ao passo que os das gerações de 1997 e 1998 não a tiveram.

Destaca-se ainda que, em Portugal, é tema comum a diferença entre a competitividade, a nível sénior, existente no norte do país e aquela que existe no Sul, algo que pode ser facilmente verificável com uma simples contabilização das regiões de origem dos clubes profissionais (Liga NOS e LigaPro). Nesse sentido, interessa também estudar a transição júnior-sénior dos clubes da Zona Norte com a dos clubes da Zona Sul, quer em termos absolutos, quer nos períodos pré e Liga Revelação.

6.4.3. Análise Estatística

Na análise quantitativa da trajetória de carreira na transição júnior-sénior dos jogadores foram calculadas as frequências absolutas e relativas das categorias estudadas tendo como referências o período 2015/2017, o período 2017/2019 e a totalidade do período sujeito a análise (2015/2016 até 2018/2019), em geral e para cada uma das zonas do quadro competitivo (Zona Norte e Zona Sul).

6.5. Resultados

Na Tabela 24, apresenta-se a distribuição dos futebolistas pelas categorias de competição do 1.º ano de sénior, antes e depois da criação da Liga Revelação, observando-se: (i) que mais de 30% dos atletas integram equipas do Campeonato Distrital, e menos de 0.5% integra equipas da LigaPro; (ii) uma redução de 12.8% em equipas do Campeonato de Portugal (23.2% – 10.4%), 5% em equipas seniores do clube (11.4% – 6.4%), 3% em equipas B (14.9% – 11.9%), 2% em equipas do Campeonato Distrital (33.7% - 31.7%), 1.7% de abandono da prática da modalidade (11.6% – 9.9%) e 0.3% em equipas da LigaPro (0.5% – 0.2%); e (iii) um aumento de 3.8% em equipas estrangeiras (4.7% – 8.5%).

Tabela 24. Distribuição dos Futebolistas no Primeiro Ano como Sénior, nos Períodos Antes e Depois da Existência da Liga Revelação.

		Pré-Liga Revelação		Liga Revelação		Total	
		2015/2017		2017/2019			
		N	%	N	%	N	%
Equipa Sénior do Clube							
	Liga NOS	15	2.6	9	1.3	24	2.0
	LigaPro	17	3.0	3	0.5	20	1.6
	Campeonato de Portugal	25	4.4	15	2.3	40	3.2
	Competição Distrital	8	1.4	15	2.3	23	1.9
	Subtotal	65	11.4	42	6.4	107	8.7
Equipa B							
	LigaPro	20	3.5	4	0.6	24	2.0
	Campeonato de Portugal	0	0.0	7	1.1	7	0.5
	Competição Distrital	65	11.4	67	10.2	132	10.8
	Subtotal	85	14.9	78	11.9	163	13.3
LigaPro		3	0.5	1	0.2	4	0.3
Campeonato de Portugal		132	23.2	68	10.4	200	16.3
Competição Distrital		192	33.7	208	31.7	400	32.6
Liga Revelação		-	-	138	21.0	138	11.3
Equipa Estrangeira							
	Profissional	16	2.8	24	3.7	40	3.3
	Amadora ou Semiprofissional	11	1.9	32	4.8	43	3.5
	Subtotal	27	4.7	56	8.5	83	6.8
Abandono da Modalidade		66	11.6	65	9.9	131	10.7
Total		570	100	656	100	1226	100

No que respeita à Zona Norte e Zona Sul, observou-se que: (i) na Zona Norte, uma menor percentagem de atletas transita para a equipa sénior do mesmo clube do que na Zona Sul (6.9% – 10.9%); e que (ii), na Zona Norte, uma maior percentagem de atletas assina por

equipas de um nível distrital (35.2% – 29.5%). Relativamente aos jogadores que transitam para equipas B (14.2% – 12.2%), equipas da LigaPro (0.2% – 0.5%), equipas do Campeonato de Portugal (15.4% – 17.4%), equipas da Liga Revelação (11.4% – 11.0%) ou equipas estrangeiras (5.9% – 7.9%) os valores são próximos, tal como para aqueles que abandonam a modalidade (10.8% – 10.6%). Os resultados são apresentados na Tabela 25.

Tabela 25. Distribuição dos Futebolistas no Primeiro Ano com o Sénior, na Zona Norte e na Zona Sul.

		Zona Norte						Zona Sul					
		Pré-Liga Revelação		Liga Revelação		TOTAL		Pré-Liga Revelação		Liga Revelação		TOTAL	
		2015/2017		2017/2019				2015/2017		2017/2019			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Equipa Sénior (mesmo Clube)													
	Liga NOS	10	3.2	7	2.0	17	2.6	5	1.9	2	0.7	7	1.2
	LigaPro	8	2.6	2	0.6	10	1.5	9	3.4	1	0.3	10	1.8
	Campeonato de Portugal	0	0.0	11	3.1	11	1.6	25	9.7	4	1.3	29	5.2
	Competição Distrital	5	1.6	3	0.8	8	1.2	3	1.2	12	4.0	15	2.7
	Subtotal	23	7.4	23	6.5	46	6.9	42	16.2	19	6.3	61	10.9
Equipa B (mesmo/outro Clube)													
	LigaPro	19	6.1	4	1.1	23	3.4	1	0.4	0	0.0	1	0.2
	Campeonato de Portugal	0	0.0	4	1.1	4	0.6	0	0.0	3	1.0	3	0.5
	Competição Distrital	45	14.5	23	6.5	6	10.2	20	7.7	44	14.7	64	11.5
	Subtotal	64	20.6	31	8.7	95	14.2	21	8.1	47	15.7	68	12,2
LigaPro		0	0.0	1	0.3	1	0.2	3	1.2	0	-	3	0.5
Campeonato de Portugal		73	23.5	30	8.4	103	15.4	59	22.8	38	12.7	97	17.4
Competição Distrital		102	32.8	133	37.4	235	35.2	90	34.8	75	25.0	165	29.5

Liga Revelação	-	-	76	21.4	76	11.4	-	-	62	20.7	62	11.0
Equipa Estrangeira												
Profissional	8	2.6	9	2.5	17	2.6	8	3.1	15	5.0	23	4.1
Amadora ou Semiprofissional	2	0.6	20	5.6	22	3.3	9	3.5	12	4.0	21	3.8
Subtotal	10	3.2	29	8.2	39	5.9	17	6.6	27	9.0	44	7.9
Abandono da Modalidade	39	12.5	33	9.3	72	10.8	27	10.4	32	10.7	59	10.6
Total	311	100	356	100	667	100	259	100	300	100	559	100

6.6. Discussão

Este estudo teve como propósito contribuir para a eliminação de uma lacuna no conhecimento atual, i.e., existem várias investigações sobre o processo de transição júnior-sénior e os fatores determinantes do mesmo, mas falta perceber ao certo aquilo que verdadeiramente acontece aos jogadores que chegam ao futebol sénior, em Portugal e noutros países, motivo pelo qual não será possível, nesta Discussão, comparar os resultados obtidos com aquilo que foi determinado por outros investigadores. Assim, o objetivo deste estudo foi perceber para onde transitaram os jogadores sub-19 que disputaram a 1ª Divisão do Campeonato Nacional entre 2015/2016 e 2018/2019.

Tal como foi feito para a apresentação de resultados, importa inicialmente diferenciar a discussão em dois momentos, i.e.: (i) pré-Liga Revelação; e (ii) Liga Revelação (dado o impacto que a criação desta competição teve na transição júnior-sénior em Portugal).

No período 2015/2016+2016/2017 (pré-Liga Revelação), destaca-se o elevado número de jogadores que transitou para o Campeonato de Portugal (23.2%) ou para uma Competição Distrital (33.7%). Pelo contrário, é relativamente baixa a quantidade de atletas que garantiu lugar no plantel principal do seu clube (11.4%) ou numa qualquer equipa B (14.9%), sendo que, deste segundo conjunto, 11.4% integrou equipas B participantes de competições distritais.

Nas duas épocas seguintes (2017/2018+2018/2019), a Liga Revelação, com 21%, substituiu o Campeonato de Portugal como segundo maior destino para os jogadores em transição para o futebol sénior. Ainda assim, as equipas de Competição Distrital seguiram destacadamente na primeira posição (31.7%). Houve, portanto, menos atletas no Campeonato de Portugal (10.4%), mas também menos nas equipas principais dos mesmos clubes (6.4%) ou em equipas B (11.9%).

Parece que, com a criação da Liga Revelação, houve redução no número de jogadores a transitar para equipas seniores dos mesmos clubes (11.4% – 6.4%), para equipas B (14.9% – 11.9%), equipas que disputam a LigaPro (0.5% – 0.2%), o Campeonato de Portugal (23.2% – 10.4%) e competições de nível distrital (33.7% – 31.7%). Também o número de atletas a abandonar a modalidade reduziu (11.6% – 9.9%) mas, pelo contrário, aumentou o número de atletas a assinar por equipas estrangeiras (4.7% – 8.5%).

Considerando agora o período total englobado pela investigação (2015/2016 até 2018/2019), há dois factos relevantes: (i) a ínfima quantidade de atletas (0.3%) contratados

por equipas da LigaPro, e (ii) a constância no Abandono da Modalidade (10.7%) ao longo das quatro épocas.

Por fim, comparando as Zonas Norte e Sul, e embora os valores não sejam muito discrepantes, sobressaem duas observações: (i) na Zona Norte, mais jogadores transitam para equipas de Competição Distrital (35.2% – 29.5%); (ii) na Zona Sul, mais jogadores são promovidos aos seniores dos próprios clubes (10.9% – 6.9%), sendo que, no Sul, quase metade desse conjunto de atletas representa clubes que disputam o Campeonato de Portugal.

Analisados os resultados de uma forma global, destaca-se que cerca de um terço dos atletas transita para equipas que disputam uma Competição Distrital, i.e., na elite do futebol de formação em Portugal (prova que concentra a larga maioria dos melhores jogadores de cada geração), um em cada três jogadores compete, no seu primeiro ano como sénior, em divisões distritais. Este facto fortalece a tese de que a transição júnior-sénior é a mais difícil no desporto (Drew e colaboradores, 2019). Talvez os clubes não facilitem o acesso dos melhores jogadores da formação às equipas principais, medida defendida por Sánchez e Pérez (2014).

Independentemente das diferenças observadas (pré-Liga Revelação vs. Liga Revelação; Zona Norte vs. Zona Sul), o resultados sugerem que o sucesso da transição júnior-sénior depende, entre outros fatores, das circunstâncias específicas da mesma (Gomes & Domingues, 2016), destacando-se o nível competitivo da equipa sénior, já que poder realizar a transição no mesmo clube onde se termina a formação é um fator que facilita o sucesso (Silva, 2016). As diferenças verificadas entre norte e sul poderão estar relacionadas com isto, i.e., na Zona Sul há mais jogadores a conseguir a promoção à equipa sénior do mesmo clube porque há menos clubes em competições profissionais, logo, a diferença competitiva entre juniores e seniores é menor.

Parece evidente que este estudo contribui para clarificar o contexto atual da transição júnior-sénior no futebol português. Contudo, reforça-se que uma limitação deste estudo é a não inclusão de quatro clubes participantes na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 (Zona Norte – FC Porto e SC Braga; Zona Sul – SL Benfica e Sporting CP). É evidente que os quatro clubes que não foram incluídos neste estudo são unanimemente considerados os mais evoluídos a nível nacional no que concerne à formação, i.e., (i) têm melhores condições de trabalho do que a esmagadora maioria dos seus adversários e, mais importante, (ii) têm acesso aos melhores jogadores. Por esses dois motivos e também pelo facto de terem melhor planeada a transição júnior-sénior e definido o trajeto que cada jogador deverá fazer, a generalidade dos seus atletas alcança o futebol profissional, no próprio ou noutro clube. Caso

tivessem sido igualmente considerados, estes atletas enviesariam os resultados do estudo, dadas as diferenças comparativamente com os restantes.

Por último, parece ser relevante no futuro, para além de replicar a investigação noutros países e/ou noutras épocas desportivas, estudar a segunda e terceira temporadas como sénior, visto que, de acordo com Stambulova e colaboradores (2012), a transição tende a durar de um a três anos. Para além disso, seria interessante investir (i) na identificação das variáveis explicativas do *drop-out* na transição júnior-sénior de futebolistas de elite, e (ii) no estudo da influência das empresas de agenciamento em todo este processo, fator que pareceu ignorado pela investigação.

6.7. Conclusão

Aproximadamente 9% dos atletas Sub-19 de elite, a jogar em Portugal e que transitam para o futebol sénior, foram promovidos à equipa sénior do mesmo clube. Dos restantes 91%, (i) 33% transitam para equipas que disputam competições de nível distrital; (ii) 16% transitaram para equipas que disputam o Campeonato de Portugal; (iii) 13% transitaram para equipas B; (iv) 11% transitaram para equipas que disputam a Liga Revelação; (v) 7% assinaram por uma equipa estrangeira; mas (vi) 11% abandonaram o futebol.

Em suma, os resultados sugerem que a maioria dos jogadores portugueses sub-19 de elite não permanece na elite após a transição para o escalão sénior, destacando-se ainda que 131 atletas sub-19 de elite abandonaram a prática desportiva (i.e., 10.7%).

Na comparação entre Zona Norte e Zona Sul, observa-se que: (i) na Zona Norte, mais jogadores transitam para equipas de Competição Distrital (35.2% – 29.5%); e que (ii), na Zona Sul, mais jogadores são promovidos aos seniores dos próprios clubes (10.9% – 6.9%). Os valores referentes ao abandono da modalidade, contudo, são semelhantes nas duas zonas (10.8% - 10.6%).

Assim, estudos futuros também devem investir na identificação das variáveis explicativas do *drop-out* na transição júnior-sénior de futebolistas de elite.

6.8. Referências

Bruner, M., Munroe-Chandler, K., Spink, K. (2008). Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236–252.

Chamorro, J., Torregrosa, M., Oliva, D., Calvo, T., & León, B. (2017). Future Achievements, Passion and Motivation in the Transition from Junior-to-Senior Sport in Spanish Young Elite Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1-12.

Drew, K., Morris, R., Eubank, M., & Tod, D. (2019). A Meta-Study of Qualitative Research on the Junior-to-Senior Transition in Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 45, 1-20.

Gomes, R., & Domingues, M. (2016). Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade*, 12 (1), 159-173.

Hollings, S., Mallett, C., & Hume, P. (2014). The Transition from Elite Junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why Others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (3), 457-471.

Jones, R., Mahoney, J., & Gucciardi, D. (2014). On the Transition into Elite Rugby League: Perceptions of Players and Coaching Staff. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 28–45.

Lorenzo, A., Borrás, P., Sánchez, J., Jiménez, S., & Sampedro, J. (2009). Career Transition from Junior to Senior in Basketball Players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 309-312.

Morris, R., Todd, D., & Oliver, E. (2016). An Investigation into Stakeholders' Perceptions of the Youth-to-Senior Transition in Professional Soccer in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1533-1571.

Sánchez, M., & Pérez, L. (2014). Factores que Influyen en el Ascenso a la Máxima Categoría de Jugadores de Baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 67-74.

Silva, P. (2016). *O Desenvolvimento e as Transições da Carreira Atlética dos Jogadores de Futebol de Elite: Estudo de Caso num Contexto de Seleção Nacional*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa.

Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the Transition from Junior-to-Senior Sports in Swedish Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17.

Capítulo VII – Considerações Finais

A época de estágio retratada neste documento constitui, muito possivelmente, a de maior aprendizagem para o treinador-estagiário desde o início do seu percurso, em 2014/2015. Uma temporada que atravessou dois contextos completamente distintos, i.e.: (i) inicialmente, uma equipa sub-19 com uma conjugação fantástica de fatores, que permitiu surpreender na 1ª Divisão do Campeonato Nacional; e (ii) posteriormente, um plantel sénior em reformulação e envolvido numa luta bastante dura pela manutenção no Campeonato de Portugal.

Pelas realidades encontradas, foi um ano bastante enriquecedor, de crescimento a todos os níveis. O papel na equipa técnica dificilmente poderia ter sido mais satisfatório e desafiante. Para além do facto de não ter sido necessária qualquer adaptação (terceira época consecutiva integrando o conjunto), o treinador-estagiário assumiu responsabilidades importantes, mas dispôs sempre de enorme liberdade e autonomia, salientando-se o facto de a tenra idade não ter constituído qualquer barreira, o que provavelmente não se verificaria noutros contextos.

No que toca à verificação de objetivos para a temporada, importa começar pelos coletivos.

Para a equipa de juniores, foram definidos dois:

- “O primeiro, mais relacionado com o desempenho competitivo, consistiu em, na 1ª Fase do Campeonato Nacional, ficar nos quatro primeiros lugares, que garantem a qualificação para a Fase de Apuramento de Campeão”. Infelizmente, a saída do comando técnico da equipa deu-se no início da segunda volta da 1ª Fase, impossibilitando a consecução do objetivo. No entanto, no momento do abandono, o SG Sacavenense encontrava-se a uma distância de apenas três pontos do quarto classificado. Para além disso, ao longo das semanas anteriores, havia sido alcançado um patamar exibicional muito alto, que aumentava bastante a confiança relativamente a esta meta.
- “O segundo, relativo ao trajeto dos próprios atletas, passou por promover o maior número possível de elementos para a equipa sénior”. Dificilmente o sucesso poderia ter sido maior. Ainda no decorrer da época, um atleta nascido em 2001 tornou-se titular indiscutível e três outros sub-19 lograram estreiar-se no Campeonato de Portugal. Encerrada a temporada, cinco atletas foram promovidos aos seniores e dois convidados a realizar o período preparatório, podendo, por isso, juntar-se aos restantes companheiros. Para além destes, dois elementos de 2001 tiveram proposta para permanecer e rejeitaram-na. Assim, um total de nove juniores de segundo ano tiveram a possibilidade de alcançar o plantel principal do SG Sacavenense.

Na equipa sénior, existia um único objetivo:

- “(...) conseguir a manutenção no Campeonato de Portugal”. Devido ao encerramento da competição, provocado pela Pandemia Covid-19, não houve descidas de divisão e todos os participantes asseguraram a permanência. Apesar de, no período mais adverso, a equipa ter chegado a ocupar a última posição da tabela classificativa, encontrava-se, aquando da interrupção, numa fase francamente positiva e existia a crença de que seria alcançada a manutenção. Assim, tornou-se pouco satisfatório não poder fazê-lo em campo.

Surgem, em segundo lugar, as metas individuais, relacionadas com o crescimento do treinador-estagiário. Inicialmente, os objetivos gerais:

- “Aprofundar conhecimentos sobre os mais diversos ramos envolvidos no futebol (treino, análise de jogo, preparação física ou *scouting*)”. Houve, sem dúvida, um aumento de conhecimento em várias áreas.
- “Aplicar o conhecimento adquirido no decorrer do primeiro ano do Mestrado”. Verificou-se uma reduzida aplicabilidade daquilo que foi aprendido com as disciplinas do Mestrado. Contudo, os momentos de contacto com convidados proporcionados pelas mesmas foram, pela sua proximidade com a realidade, extremamente enriquecedores e melhoraram as atividades de estágio.
- “Adquirir experiência em níveis competitivos elevados e aumentar o domínio sobre os mesmos”. Objetivo inteiramente alcançado. O domínio sobre as realidades encontradas aumentou bastante e estas (1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 e Campeonato de Portugal) foram extremamente elevadas em termos competitivos.
- “Aumentar as competências nas áreas diretamente ligadas às funções desempenhadas no Estágio (treino, análise de adversários, preparação física e *scouting*)”. O incremento de responsabilidade, provocado pelas realidades competitivas encontradas, e a acumulação de horas de prática levaram a um aumento de competências em todas as funções desempenhadas.
- “Promover o próprio trabalho, e o da equipa técnica, em consequência do nível exibicional e dos resultados alcançados”. Durante a estadia na equipa sub-19, houve, sem sombra de dúvida, uma promoção do trabalho da equipa técnica. Contudo, os desempenhos da equipa sénior deixaram a desejar em alguns momentos e não constituíram a promoção desejada.
- “Aumentar a própria importância dentro do clube”. Meta alcançada na totalidade. A importância do treinador-estagiário era grande no escalão de juniores, mas o centro

de todas as atenções no SG Sacavenense é a equipa sénior. Assim, a promoção do corpo técnico ditou, por consequência, um aumento da importância no clube por parte do autor deste documento.

- “Expandir a rede de contactos nas áreas ligadas às diversas funções desempenhadas”. Em virtude das experiências que o treinador-estagiário teve, houve um crescimento natural da rede de contactos. No entanto, a meta definida no início da temporada (um crescimento mais “forçado” neste âmbito) não foi superada. Deveria ter-se verificado uma maior disponibilidade face a este objetivo e o número de horas dedicado deveria ter sido superior.

Posteriormente, os objetivos específicos:

- “Melhorar a capacidade de comunicação em treino”. O número de horas de prática e a responsabilidade durante as sessões provocaram uma evolução substancial a este nível. Ainda assim, a interrupção causada pela Pandemia Covid-19 foi prejudicial, devido ao enorme período de inatividade.
- “Aumentar a confiança na transmissão de informação a jogadores mais experientes”. Certamente, um dos pontos em que foi maior o crescimento. Antes da chegada à equipa sénior do SG Sacavenense, o contacto com atletas tão mais velhos (jogador mais experiente do plantel nasceu dezasseis anos antes do treinador-estagiário) era motivo de apreensão. Com o passar das semanas, a confiança cresceu bastante e a capacidade para transmissão de informação acompanhou-a.
- “Incrementar a capacidade crítica e de reflexão na preparação para as sessões de treino”. O esforço empreendido neste ponto tornou-se bastante compensatório, visto que o treinador-estagiário aumentou muito a sua capacidade crítica e de reflexão relativamente à preparação das sessões de treino. Em épocas anteriores, não era raro a operacionalização seguir-se à receção de informação, sem questionamento intermédio. Para este crescimento, muita influência teve também o empenho em chegar ao clube com menor fadiga e uma maior disponibilidade mental.
- “Melhorar a linguagem corporal nas apresentações à equipa”. O número de sessões de vídeo, quer com a equipa júnior, quer com os seniores, assim como o aumento de confiança no contacto com os atletas, possibilitou uma melhoria da linguagem corporal. Ainda assim, vários aspetos poderão melhorar no futuro.
- “Conseguir, em jogo, ignorar as emoções decorrentes das diferentes incidências e manter uma análise racional, sobretudo nas segundas partes”. A dura luta pela manutenção no Campeonato de Portugal foi fundamental, visto que permitiu ao treinador-estagiário atravessar várias horas em cenários emocionais adversos. Houve fases da época em que este objetivo não foi, de todo, alcançado, mas a

aplicação de várias técnicas mentais e o diferente *mindset* com que foram abordados os encontros provocou um crescimento a este nível, embora haja ainda um longo caminho a percorrer.

- “Continuar a trabalhar para conseguir lidar, no pós-jogo, com os resultados menos positivos, sem que isso afete tanto. Uma vez mais, conseguir encarar os resultados de uma forma racional”. À semelhança do ponto anterior, o treinador-estagiário beneficiou do contexto em que a equipa sénior se encontrou envolvida e melhorou. Contudo, terá ainda muito para melhorar, neste que é um dos seus principais pontos fracos.
- “Melhorar a capacidade de análise dos momentos de transição das equipas adversárias”. Houve um esforço intencional no sentido de melhorar este aspeto na observação de adversários, mas a chegada à equipa sénior não foi benéfica, uma vez que no Campeonato de Portugal, apesar de os jogos serem muito caóticos e terem constantes perdas de bola, poucas equipas apresentam um padrão em transição ofensiva, sendo os comportamentos algo aleatórios. Assim, houve evolução, pelo número de horas dedicado à atividade, mas o contexto parece ter sido desfavorável.
- “Aumentar o conhecimento relacionado com o treino das capacidades condicionais e a forma como este pode afetar o treino da equipa”. Pouca progressão foi registada a este nível. Devido à exigência das funções e, por consequência, ao pouco tempo disponível para outras atividades, raramente o treinador-estagiário se dedicou a aprofundar os seus conhecimentos sobre o treino das capacidades condicionais.
- “Expandir e aprofundar a base de dados em todos os contextos de observação (Campeonato de Portugal, sub-19 e sub-17)”. Sem sombra de dúvida, um dos aspetos mais positivos da época 2019/2020. Em virtude do tempo dedicado às diversas funções desempenhadas, houve um aumento considerável da base de dados dos contextos competitivos mencionados.

Ainda sobre as Estratégias a Implementar que foram definidas no início da temporada, importa perceber se houve sucesso.

- “Frequentar, sempre que possível, ações de formação sobre futebol”. O treinador-estagiário assistiu presencialmente à palestra “Treino, Tecnologia e *Scouting*”, organizada pela *Footure* em parceria com a *ProScout*, ao evento “*World Scouting Congress 2019*” e ao “1º Congresso Internacional *Coach ID*”. Ademais, o período de quarentena provocado pela Pandemia Covid-19 foi extremamente rico em ações de formação *online*, o que, aliado à disponibilidade temporal, permitiu aprofundar apreciavelmente o conhecimento em várias áreas.

- “Aumentar o tempo investido na leitura de livros, artigos, entrevistas, vídeos, documentários, séries ou *podcasts*, de preferência relacionados com futebol ou desporto em geral, mas não necessariamente”. Um dos pontos mais positivos de 2019/2020 foi o facto de o treinador-estagiário ter organizado os seus horários semanais de maneira a conseguir dedicar-se a atividades não diretamente relacionadas com as suas ocupações, como aquelas que foram citadas.
- “Dedicar uma semana ao acompanhamento dos trabalhos de outra equipa”. O treinador-estagiário havia projetado o ano de trabalho colocando a semana de observação a outra equipa nos meses finais da temporada, tendo mesmo encetado contactos neste sentido. Devido à Pandemia Covid-19, esta possibilidade gorou-se.
- “Nunca abdicar da reflexão diária, relativa ao trabalho desenvolvido e ao caminho a seguir”. Sempre presente, a reflexão diária fez e continuará a fazer parte das prioridades em temporadas posteriores.

Em resumo, e confirmando aquilo que foi transmitido nas páginas anteriores, 2019/2020 foi, a todos os níveis, extremamente enriquecedor e aproximou o treinador-estagiário do objetivo que sempre teve: alcançar a profissionalização no futebol, seja na área do treino, seja na área do *scouting*. Em 2020/2021, caso não tenha ainda atingido essa meta, continuará a investir os seus recursos em prol da mesma e a dedicar-se em exclusivo à modalidade.

Referências Bibliográficas

- Amieiro, N. (2010). *Defesa à Zona no Futebol*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Biermann, C. (2019). *Football Hackers: The Science and Art of a Data Revolution*. Londres: Blink.
- Borrensen, J., & Lambert, M.I. (2008). Quantifying training load: A comparison of subjective and objective methods. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 16–30.
- Bouças, P. (2016). *Construir uma Equipa Campeã*. Lisboa: Prime Books.
- Calvin, M. (2014). *The Nowhere Man: The Unknown Story of Football's True Talent Spotters*. Nova Iorque: Arrow Books.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Lisboa: Prime Books.
- Castelo, J., & Matos, L. (2009). *Futebol: Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando: Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Correia, P., & Espanha, M. (2010). *Aparelho Locomotor (Volume 1): Anatomofisiologia dos Sistemas Nervoso, Osteoarticular e Muscular*. Lisboa: Edições FMH.
- Correia, P., Mil-Homens, P., & Mendonça, G. (2017). *Treino da Força (Volume 2): Avaliação, Planeamento e Aplicações*. Lisboa: Edições FMH.
- Daniel, C. (2016). *Futebol a Sério*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Lage, B. (2017). *Formação: da Iniciação à Equipa B*. Lisboa: Prime Books.
- Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol: Um Caminho para o Sucesso (Volume 1)*. Lisboa: Prime Books.
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2007). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition & Human Performance (6ª ed.)*. Filadélfia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mil-Homens, P., Correia, P., & Mendonça, G. (2015). *Treino da Força (Volume 1): Princípios Biológicos e Métodos de Treino*. Lisboa: Edições FMH.
- Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(1), 1–11.

Page, S. (2008). *Treinar Futebol para Jovens*. Lisboa: Desportos & Lazer.

Scott, B., Lockie, R., & Knight, T. (2012). A Comparison of Methods to Quantify the In-Season Training Load of Professional Soccer Players. *Journal of Sports*, 195–202.

Sérgio, M. (2015). *O Futebol e Eu*. Lisboa: Prime Books.

Serpa, S. (2017). *Mente, Desporto e Performance: o Fator Psi*. Lisboa: Visão e Contextos.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol*. Lisboa: Prime Books.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar: o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lisboa: Prime Books.

Vieira, F., & Fragoso, I. (2006). *Morfologia e Crescimento*. Lisboa: Edições FMH.

Vitória, R. (2014). *A Arte da Guerra para Treinadores*. Lisboa: TopBooks.