



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

João Pedro Carvalho Oliveira

Relatório de Estágio desenvolvido no  
Sporting Clube de Braga - Futebol

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob orientação do

Professor Doutor Pedro Bezerra

Viana do Castelo, dezembro de 2019



Oliveira, João Pedro Carvalho

Relatório de Estágio desenvolvido no Sporting Clube de Braga – Futebol / João Pedro Carvalho Oliveira; Orientador Professor Doutor Pedro Bezerra. – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. – 68p.

Palavras chave: Futebol, Treino Desportivo, Observação, Análise Desportiva



## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Pedro Bezerra, por ter assumido a responsabilidade de orientar este trabalho e pelos conhecimentos e disponibilidade para me ajudar.

A todos os professores pelos conhecimentos transmitidos durante este ciclo.

Ao Sporting Clube de Braga, por ter aberto as portas para a realização deste estágio.

Ao coordenador António Pereira pela oportunidade e ao mister Carlos Martinho pela oportunidade.

A toda a equipa técnica do escalão sub15, aos misters Pedro Costa e Pedro Pires e a todos os elementos do Gabinete de Observação e Análise, pelo apoio, orientação e companheirismo ao longo deste percurso.

Aos atletas, por todo o empenho e colaboração ao longo do estágio.

Aos meus pais, pelo apoio e incentivo ao longo deste ciclo.



## RESUMO

O presente relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, e refere-se ao estágio anual a realizar durante o 2º ano.

O objeto de estudo é o estágio curricular realizado no Sporting Clube de Braga, clube no qual acompanhei ao longo de uma época desportiva uma equipa do escalão Sub15.

O estágio visou a aprendizagem e aplicação de conhecimentos e técnicas adquiridas na área do treino desportivo, ao longo da época de 2018/2019. Mais especificamente, fez parte do meu trabalho enquanto analista, desenvolver todas as componentes associadas à análise e observação do escalão sub15. Fui responsável por todo o processo de análise coletiva e individual pós-jogo dos sub15, pela filmagem e análise técnico-tática do microciclo semanal e pela análise dos adversários a defrontar. Da análise e observação de jogo, feita com recurso ao software SportsCode, resultavam relatórios a 3 níveis – da própria equipa (individual e coletivo); do adversário (individual e coletivo); e deteção de novos talentos.

**Palavras-chave:** Futebol, Treino Desportivo, Análise, Observação, Sub15

## ABSTRACT

This report is part of the Master's Degree in Sports Training, Escola de Desporto e Lazer of Viana do Castelo, and refers to the annual internship to be held during the 2nd year.

The object of study is the curricular internship held at Sporting Clube de Braga, a club in which I accompanied during a sporting season a team of U15 level.

The internship aimed to learn and apply knowledge and techniques acquired in the area of sports training, during the 2018/2019 season. More specifically, it was part of my job as an analyst to develop all the components associated with analysis and observation of the U15 level. I was responsible for the whole process of collective and individual post-game analysis of the under-15s, the filming and technical-tactical analysis of the weekly microcycle and the analysis of the opponents to face. The analysis and observation of the match, made using the software SportsCode, resulted in reports at three levels – the team itself (individual and collective); the opponent (individual and collective); and detection of new talent.

**Key-words:** Soccer, Sports Training, Analysis, Observation, U15



## LISTA DE ABREVIATURAS

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

Sub15 – Escalão composto por atletas nascidos entre 2004/2005

Sub17 – Escalão composto por atletas nascidos entre 2003/2002

Sub19 – Escalão composto por atletas nascidos entre 2000/2001

Iniciados A – Equipa do Escalão Sub15

Equipa A – Equipa Profissional do Sporting Clube de Braga que compete na 1ª

Liga Portuguesa de Futebol

Equipa B – Equipa Profissional do Sporting Clube de Braga que compete na 2ª

Liga Portuguesa de Futebol

SCB – Sporting Clube de Braga

TD – Treino Desportivo

UT – Unidade de Treino

GR – Guarda Redes

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DC – Defesa Central

MD – Médio Defensivo

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

PL – Ponta de Lança

PO – Processo Ofensivo

PD – Processo Defensivo

EQ – Esquemas Táticos

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

# ÍNDICE GERAL

1 INTRODUÇÃO.....	1
2. ESTADO DA ARTE.....	2
2.1 PRINCÍPIOS TÁTICOS DO JOGO DE FUTEBOL.....	2
2.2 CARACTERIZAÇÃO FISIOLÓGICA DO FUTEBOL.....	5
2.2.1 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE ESFORÇO .....	5
2.2.2 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS DO FUTEBOL.....	6
2.3 AS DORES E LESÕES NO FUTEBOL E SUAS CONSEQUÊNCIAS.....	7
2.4 A MONITORIZAÇÃO DO TREINO .....	9
2.4.1 A IMPORTÂNCIA DA MONITORIZAÇÃO .....	9
2.4.2 MÉTODOS DE MONITORIZAÇÃO .....	9
2.5 IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS .....	11
2.6 ANÁLISE DE JOGO/TREINO.....	13
3. DINÂMICA DE ESTÁGIO.....	16
3.1 MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL .....	16
3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO CLUBE .....	16
3.3 CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL .....	18
3.4 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR .....	19
3.5 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO.....	20
3.6 – PLANO DE ACTIVIDADES DO CANDIDATO .....	20
3.6.1 FILMAGEM DE JOGO E TREINO.....	20
3.6.2 ELABORAÇÃO DE RELATÓRIO E RESUMO DO JOGO .....	21
3.6.3 ANÁLISE TÉCNICO-TÁTICA DO JOGO REALIZADO .....	23
3.6.4 ANÁLISE TÁTICA DE ADVERSÁRIOS .....	24
3.6.5 ENQUADRAMENTO DAS ACTIVIDADES NO MICROCICLO.....	26
3.6.6 ACTIVIDADE COMPLEMENTAR - Semana de estágio com Equipa A - Profissional .....	26
3.6.7 TAREFAS ASSOCIADAS AO GOA APÓS PERÍODO COMPETITIVO .....	27
4 – CONCLUSÕES.....	31
4.1 ANÁLISE CRÍTICA E GERAL DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS..	31
4.2 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO.....	31
4.3 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO .....	32
4.4 OPORTUNIDADES CRIADAS .....	32
5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
6 - ANEXOS.....	36

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Equipa Técnica Sub15 2018/2019 .....	17
Tabela 2. Caracterização do Plantel Iniciados A 2018/2019 .....	18
Tabela 3. Tarefas do Gabinete de Observação e Análise enquadradas no Microciclo dos Sub15 .....	26

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Imagem da área de trabalho do software SportsCode.....	15
Figura 2. Imagem da área de trabalho do software LongoMatch.....	15
Figura 3. Filmagem de um treino.....	21
Figura 4. Exemplo de um relatório escrito pós-jogo.....	22
Figura 5. Imagem de um video de análise pós-jogo.....	24
Figura 6. Imagem de uma página do relatório de observação realizado para a equipa A.....	27
Figura 7. Base de dados em formato SportsCode.....	28
Figura 8. Página de um relatório de análise representando a rede de passes do adversário da equipa B.....	29

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Planeamento Anual Sub15 – Época 2018/2019 .....	37
Anexo 2. Base de Dados Sub15 SportsCode.....	38
Anexo 3. Janela de Código SportsCode.....	39
Anexo 4. Janela de Código Adversários.....	40
Anexo 5. Janela de Código de Equipa SportsCode.....	41
Anexo 6. Janela de Codificação de Jogo ao Vivo SportsCode.....	42
Anexo 7. Janela de Codificação Individual SportsCode .....	43
Anexo 8. Janela Excell de Registo de Rede de Passes .....	44
Anexo 9. Gráfico Final de Rede de Passes .....	45
Anexo 10. Exemplo Corte de Processo Defensivo .....	46
Anexo 11. Exemplo Corte de Processo Ofensivo .....	47
Anexo 12. Exemplo Corte de Transição Defensiva .....	48
Anexo 13. Exemplo Corte de Transição Ofensiva .....	49
Anexo 14. Exemplo de Análise de Esquemas Táticos Adversários .....	50
Anexo 15. Exemplo de Análise de Processo Ofensivo Adversário .....	51
Anexo 16. Exemplo de Análise de Processo Defensivo Adversário .....	52
Anexo 17. Exemplo de Análise de Transição Ofensiva Adversária .....	53
Anexo 18. Exemplo de Análise de Transição Defensiva Adversária .....	54
Anexo 19. Exemplo de Relatório Descritivo Pós-Jogo Versão Final .....	55
Anexo 20. Exemplo de Relatório Descritivo Pós-Jogo Versão Inicial .....	56

# 1 INTRODUÇÃO

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo, foi-me solicitado que realizasse um relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo. Este relatório está dividido em quatro capítulos: introdução, estado da arte, dinâmica de estágio e conclusões.

O capítulo 1 contém uma breve introdução ao relatório de estágio.

O capítulo 2 está dividido em 6 secções, contendo uma breve descrição do estado da arte, onde são abordados temas como os princípios táticos do jogo de futebol, a caracterização fisiológica do futebol, as dores e lesões no futebol, a monitorização do treino, a identificação e seleção de talentos e por fim, os sistemas de observação e análise utilizados no futebol.

O capítulo 3 está dividido em 6 secções, contendo uma descrição de cada uma das atividades que foram desenvolvidas por mim ao longo da época desportiva, uma descrição do local de estágio e as motivações e objetivos do estágio.

O capítulo 4 está dividido em 4 secções onde consta uma reflexão crítica às minhas atividades realizadas durante este estágio, pontos fortes e fracos do estágio e as oportunidades criadas por este estágio.

## 2. ESTADO DA ARTE

O futebol é uma modalidade que exige do jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física (Soares & Rebelo, 2013). O nível competitivo alcançado pelo futebol profissional tem exigido níveis de desempenho cada vez mais elevados (Silva, Castelo & Santos, 2011).

O futebol é classificado como uma atividade de esforço intermitente. As atividades intermitentes têm como característica a constante mudança de intensidade (Moreira, Teodoro, Resende, 2011). Ao longo dos 90 minutos de jogo, os jogadores executam variadas ações tanto de baixa intensidade como de alta intensidade.

O treinador precisa de conhecer com rigor não só as características técnicas e táticas, mas também os aspetos fisiológicos da modalidade para planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige (Soares & Rebelo, 2013).

Sendo que a tática é extremamente importante para o sucesso competitivo da equipa, não significa que o domínio técnico deva ser descurado, na formação dos praticantes, dada a relação de dependência entre tomar decisões apropriadas (tática) e a capacidade de operacionalizá-las (técnica) (Costa, Garganta, Grego, Mesquita & Muller, 2011).

### 2.1 PRINCÍPIOS TÁTICOS DO JOGO DE FUTEBOL

Definem-se princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta, 1997; cit in Teoldo et al., 1997). É portanto extremamente importante os jogadores estarem familiarizados com esses princípios de forma poderem executar as ideias do treinador. Estes princípios dividem-se em princípios fundamentais, operacionais e específicos.

2.1.2 Princípios Fundamentais – são princípios com o objetivo de tentar criar superioridade numérica, evitar igualdade numérica ou não permitir a inferioridade numérica.

2.1.3 Princípios Operacionais – com posse de bola a equipa procura conservar essa posse de bola, construir ações ofensivas, progredir pelo campo de jogo adversário, criar situações de finalização e finalizar a baliza adversária. Sem posse de bola a equipa procura impedir a progressão do adversário, reduzir o espaço de jogo adversário, proteger a baliza, anular as situações de finalização e recuperar a bola.

2.1.4 Princípios Específicos – com posse de bola, estes dividem-se em penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva. Sem posse de bola, estes dividem-se em contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva.

Penetração – destabilizar a organização ofensiva adversária, atacar diretamente o adversário ou a baliza, criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.

Cobertura Ofensiva – dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo, diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola, criar superioridade numérica, criar desequilíbrio na organização defensiva adversária, garantir a manutenção da posse de bola.

Mobilidade – criar ações de ruptura da organização defensiva adversária, criar linhas de passe curtas e em profundidade, conseguir o domínio da bola para dar sequência à ação ofensiva.

Espaço – Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipa, aumentar a distância entre os jogadores adversários, dificultar as ações de marcação da equipa adversária, facilitar as ações ofensivas da equipa adversária, movimentar para um espaço com menor pressão.

Unidade Ofensiva – facilitar o deslocamento da equipa para o campo adversário, permitir a equipa atacar em unidade ou bloco, oferecer mais segurança às ações ofensivas realizadas no centro de jogo, propiciar que mais jogadores se posicionem no centro de jogo, diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.



Contenção – diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola, orientar a progressão do portador da bola, parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário, propiciar maior tempo para a organização defensiva, restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário, evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção à baliza, impedir a finalização.

Cobertura defensiva – servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse ultrapasse o jogador em contenção; transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.

Equilíbrio – assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; cobrir eventuais linhas de passe; marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; fazer recuperação sobre o portador da bola; recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.

Concentração – aumentar a proteção à baliza, condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; propiciar aumento de pressão no centro de jogo.

Unidade Defensiva – permitir a equipa defender em unidade ou bloco; garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipa em ações ofensivas; diminuir a amplitude ofensiva da equipa adversária na sua largura e profundidade; assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro de jogo; equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante as situações momentâneas de jogo; reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; possibilitar a participação numa ação defensiva subsequente; propiciar que mais jogadores se posicionem no centro de jogo.

## 2. 2 CARACTERIZAÇÃO FISIOLÓGICA DO FUTEBOL

### 2.2.1 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE ESFORÇO

É importante realçar que o futebol é um desporto coletivo e extremamente tático, e isto faz com que os jogadores em campo tenham todas funções específicas, e consequentemente tipos de esforços diferentes.

Diferenças significativas na idade, altura, e massa corporal foram encontradas nos jogadores de elite de diferentes posições, sugerindo que jogadores com um determinado tipo de características podem ser mais indicados para as exigências de determinadas posições em campo (Bloomfield, Polman, & O'Donoghue, 2007). Distâncias percorridas no futebol profissional rondam à volta dos 10/12km para os jogadores de campo e cerca de 4km para os guarda-redes. São vários os estudos que mostram os jogadores de meio campo como aqueles que percorrem maiores distâncias durante o jogo (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005). Banjsbo (1991) demonstrou nos seus estudos que os vários elementos de uma equipa percorrem distâncias bem diferentes de acordo com a sua função no jogo. Bloomfield et al. (2007) também confirmou que diferentes posições em campo mostram ter uma influência no gasto energético total durante o jogo, o que sugere diferentes requisitos físicos, psicológicos e bioenergéticos, dependentes das posições ocupadas pelos jogadores.

O futebol é um jogo extremamente complexo do ponto de vista fisiológico, com ações específicas que evidenciam uma tipologia de esforço de grande diversidade e que, em termos metabólicos, apelam a fontes energéticas claramente distintas (Santos & Soares, 2001). O futebolista, dada a natureza intermitente do seu esforço e a ampla faixa de intensidades que o caracteriza, tem de privilegiar no seu treino aspetos tão distintos como o desenvolvimento da força explosiva, da velocidade, da resistência anaeróbia e da resistência aeróbia (Santos & Soares, 2001).

Estudos demonstram que a energia produzida por via aeróbia é aquela que assume maior preponderância quer nos períodos onde o jogador tem de desempenhar uma multiplicidade de ações características do jogo, quer nos períodos onde vai recuperando desses esforços. Contudo, estudos demonstram também que é nos momentos de curta duração e de grande intensidade (via anaeróbia) que se resolvem os jogos (Capela, 2008).

## 2.2.2 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS DO FUTEBOL

As exigências fisiológicas do futebol são diferentes de atleta para atleta. Sabe-se que os vários elementos de uma equipa percorrem distâncias bem diferentes de acordo com a sua função no jogo (Banjsbo, 1991; cit in Santos & Soares, 2001). Stølen (2005) analisou as distâncias percorridas no futebol profissional, e chegou à conclusão que estas rondam os 10/12 km para os jogadores de campo e cerca de 4 km para o guarda-redes. São também vários os estudos que mostram os jogadores de meio campo como aqueles que percorrem maiores distâncias durante o jogo (Stølen et al., 2005). Sendo o futebol um desporto de esforço intermitente, e face às diferentes necessidades energéticas consoante as posições que os jogadores assumem em campo, podemos dizer que o futebol é um desporto aeróbio e, também, anaeróbio.

### PRODUÇÃO AERÓBIA DE ENERGIA NO JOGO DE FUTEBOL

Devido à duração de um jogo, o futebol é mais dependente do metabolismo aeróbio (Stølen et al., 2005). Entre os distintos sistemas energéticos que sustentam as ações de jogo, vários têm sido os autores que referem o metabolismo aeróbio como constituindo o suporte energético fundamental para uma partida de futebol (Santos & Soares, 2001).

Investigações acerca das exigências energéticas e do padrão de atividades evidenciados pelos jogadores de elite durante um jogo, permitiram concluir que a maioria das ações são acentuadamente aeróbias e suportadas pelo metabolismo oxidativo (Oliveira, 2000 cit in Santos & Soares, 2001). Adicionalmente, dados provenientes de outras investigações parecem ainda sugerir que os futebolistas que percorrem maiores distâncias são, simultaneamente, aqueles que exibem níveis superiores de capacidade aeróbia (Santos & Soares, 2001). É importante durante o treino aeróbio, saber a posição que o jogador ocupa em campo de forma a saber a distância média percorrida por jogo, e individualizar o treino consoante os resultados.

Os futebolistas ao treinarem a sua resistência aeróbia, têm duas vantagens evidentes: por um lado, nas fases menos intensas, poupam glicogénio pela maior utilização de lípidos e, por outro lado, ficam fisiologicamente mais aptos para se recuperarem mais rapidamente entre as fases mais intensas do jogo (Soares & Rebelo, 2013).

## PRODUÇÃO ANAERÓBIA DE ENERGIA NO JOGO DE FUTEBOL

Embora o metabolismo aeróbio domine a produção de energia durante um jogo de futebol, as ações mais decisivas resultam do metabolismo anaeróbio (Stølen et al., 2005). As ações fundamentais do futebol como sprints, dribles, saltos, mudanças de direção, são portanto dependentes da capacidade anaeróbia do atleta, e por isso, da fosfocreatina e da glicólise.

Wiloff et al. (1998) argumentam que pela duração e grande exigência física de um jogo de futebol, seria impossível que os jogadores se esforçassem tanto tempo em intensidades tão altas, pelo facto de provavelmente os atletas estarem em exercício com uma intensidade muito próxima ou acima do limiar anaeróbio. Acima da intensidade do limiar anaeróbio há um aumento exponencial na ventilação, na produção de gás carbônico e na concentração de catecolaminas (Coelho et al., 2009). Estes fatores são importantes porque nos permite antecipar a fadiga, que vai comprometer o rendimento do atleta.

A concentração do lactato é uma das variáveis mais utilizadas para analisar a participação do metabolismo anaeróbio em jogo. Estudos demonstram uma diminuição do lactato da primeira para a segunda parte do jogo. Esta diminuição tem sido relacionada com a diminuição das concentrações de glicogénio muscular no final do jogo (Soares & Rebelo, 2013). Isto demonstra a importância da alimentação nos dias antecedentes ao jogo, sendo que esta torna possível o aumento das concentrações de glicogénio no músculo para que este seja utilizado durante o encontro. mas também a importância do treino anaeróbio láctico.

### 2.3 AS DORES E LESÕES NO FUTEBOL E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS

O desporto caracteriza-se por apresentar níveis elevados de risco de lesão, obrigando por vezes os atletas a praticar a sua modalidade enquanto suportam algumas dores físicas. Ainda assim, no desporto, o conceito de dor é diferente do conceito de lesão.

Contextos sociais e culturais exercem um papel importante na determinação da dor no desporto e, por isso, esta sensação pode ser tomada pelo atleta como um sinal positivo ou rejeitada como um sinal negativo de algo que deveria ser corrigido ou evitado (Lurie, 2006; cit in Silva, Rabelo, & Rubio, 2010). No meu entender, lesão implica uma paragem e impossibilita o atleta de treinar/jogar,

enquanto que a dor permite ao atleta continuar a treinar e a jogar, embora este possa não apresentar a máxima performance o atleta consegue atingir níveis de performance perto do seu limite. Sendo assim, os atletas vivem permanentemente com dor e conseguem adaptar-se de forma a continuar a treinar e a jogar ao mais alto nível (da Silva et al., 2010).

Isto não quer dizer que acredito que o atleta deve sempre jogar e/ou treinar com dor, até porque esta dor pode causar problemas psicológicos além dos problemas físicos. As consequências negativas das lesões ultrapassam claramente a saúde física dos indivíduos, afetando o seu bem-estar e podendo comprometer o equilíbrio e saúde mental (Veloso & Pires, 2007).

É portanto extremamente importante o atleta aprender a lidar com as dores, lesões e as suas consequências, e papel do staff técnico (treinador, fisioterapeuta, preparador físico, etc) é fundamental para esse processo. O treinador deve estar sempre consciente do estado físico e psicológico do atleta para saber se este está em condições para atingir o rendimento pretendido. Não adianta obrigar o atleta a suportar dores se estas o impedem de ajudar a equipa, e mesmo que o atleta queira jogar com dor ou lesionado, pode não ser uma boa ideia ceder ao pedido do atleta pois a sua situação pode agravar.

Infelizmente no mundo do futebol nem sempre as pessoas responsáveis agem desta maneira. Desta forma, seja nos desportos individuais ou coletivos, a nível profissional ou amador, os atletas terão que ter uma predisposição para fazer sacrifícios de forma a atingir os seus objetivos, pois podem correr o risco de serem postos de parte se não o fizerem. A capacidade do atleta se automotivar é fundamental para o atleta suportar estes sacrifícios. Um estudo que comparou atletas adultos de diversas modalidades, demonstrou que os atletas de maior sucesso apresentam níveis superiores de autoconfiança e motivação para a competição (Cruz, 1997 cit in Hervaldo, Ré, Júnior, Tereza, & Böhme, 2004). Tendo em vista esta ideologia de fazer sacrifícios, os atletas terão que estar cientes dos riscos que correm diariamente, já que muito se discute se o desporto de alta competição será saudável ou não.

## 2.4 A MONITORIZAÇÃO DO TREINO

### 2.4.1 A IMPORTÂNCIA DA MONITORIZAÇÃO

A performance competitiva dos jogadores de futebol está dependente de aspetos físicos, táticos, técnicos e psicológicos. É importante por isso monitorizar as cargas de treino internas e externas dos jogadores de forma a obter o máximo de informação possível sobre a sua condição física. Sendo o futebol um desporto coletivo, as diferentes características dos jogadores faz com que determinadas cargas externas provoquem diferentes cargas internas (Arcos, Mendez-Villanueva, Martinez-Santos, 2017).

Carga de treino interna representa o stress fisiológico ao qual o atleta é exposto (como por exemplo oxigénio consumido e frequência cardíaca), enquanto que a carga de treino externa quantifica o trabalho realizado pelo atleta (como por exemplo distância, força, velocidade e número de repetições) (Vasco & Herriko, 2017).

A monitorização da carga interna tem sido usada extensivamente em vários desportos, especialmente nos desportos coletivos (Clemente et al., 2017). Monitorização apropriada da carga pode contribuir para saber se um atleta se está a adaptar a um programa de treino e minimizar o risco de alcançar o overreaching ou até mesmo de desenvolver alguma lesão (Halsón, 2014).

Existem vários métodos de monitorização das cargas internas e externas, e não há consenso na literatura sobre qual é o melhor método, pois todos eles têm vantagens e desvantagens. No entanto, o que é certo é que o sistema de monitorização utilizado deve ser intuitivo, fornecer análise e interpretação de dados eficiente, e permitir o acesso a feedback simples e válido cientificamente (Halsón, 2014).

### 2.4.2 MEIOS DE MONITORIZAÇÃO

RPE – Perceção subjetiva de esforço é um dos métodos mais comuns na monitorização da carga interna. A utilização deste método baseia-se na noção de que um atleta consegue monitorizar o seu stress fisiológico durante o exercício, assim como fornecer informação sobre o seu esforço após o treino e a competição (Halsón, 2014). O atleta avalia de 1 a 10 (escala de Borg) a sua perceção de esforço. Contudo, análise da literatura diz-nos que embora RPE seja um método válido para avaliar a intensidade do exercício, a sua validade pode não ser tão elevada como pensamos (Halsón, 2014).

sRPE - Session rating of perceived exertion foi desenvolvido por Foster (Foster et al., 2001), como um método de quantificar a carga interna, multiplicando a RPE do atleta (numa escala de 1-10) pela duração da sessão de treino (em minutos). Este método mostrou-se ser válido e confiável, pois demonstrou correlações individuais entre a sessão RPE e o somatório de zonas de Frequência Cardíaca (HR) (Halsón, 2014).

Frequência Cardíaca - Monitorização da frequência cardíaca é um dos métodos mais utilizados na avaliação da carga interna dos atletas. A utilização deste método baseia-se na relação linear entre a Frequência Cardíaca e o oxigénio consumido durante exercício em Steady-State (Halsón, 2014). Este método combinado com o método RPE pode ajudar imenso na perceção de fadiga. A frequência cardíaca foi também um dos métodos mais utilizados como prevenção de lesões dos atletas na FIFA 2014 World Cup (Mcall et al., 2015).

Hooper Index - Estudos recentes mostram que o método Hooper Index é um método de confiança para monitorizar o bem estar do atleta, oferecendo informação sobre a fadiga, o stress, as dores musculares e a perceção do sono do atleta (Clemente et al., 2017). Este método é o somatório dessas quatro componentes subjetivas.

Questionários - Questionários de bem estar dos atletas são extremamente simples, baratos e oferecem um meio de controlo da carga interna. Contudo, estes apenas fornecem dados subjetivos, e por isso devem ser utilizados juntamente com outros métodos de monitorização (Halsón, 2014). Estudos demonstram que questionários de bem estar são muito utilizados como métodos de prevenção de lesões (Mcall et al., 2015). A literatura mostra alguns questionários que já são utilizados por programas de alta performance desportiva (como por exemplo POMS, Rest-Q-Sport e DALDA and TQR). (Halsón, 2014).

Concentração de Lactato - A concentração de lactato no sangue é sensível a alterações na intensidade e duração do exercício (Halsón, 2014). No entanto, a resposta do lactato ao exercício pode ser afetada por fatores externos tais como

a temperatura ambiente, desidratação, tipo de exercício, dieta, etc (Borresen & Lambert, 2008), podendo assim danificar os dados obtidos.

GPS - Global Positioning Systems têm sido utilizados por muitas equipas ao longo dos anos de forma a avaliar a performance física dos jogadores. Estes aparelhos permitem avaliar e analisar variáveis como distância, movimento, direção e velocidade (Beenham et al., 2017). A junção de aparelhos tecnológicos com métodos de monitorização de carga interna (HR, questionários, etc) torna necessária a integração desta informação numa base de dados que permitirá um acesso a informação mais eficiente (Halsen, 2014).

## 2.5 IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS

No mundo do desporto a seleção e identificação de talentos é fundamental para o desenvolvimento de futuros atletas de elite (Larkin & O'Connor, 2017). Clubes e treinadores querem encontrar atletas talentosos o mais rápido possível e integrá-los nas suas equipas, para poderem dar o suporte e o treino ideal para desenvolver esse talento (Abbot & Collins, 2002, cit in, Buekers, Borry, & Rowe, 2015).

A identificação de talentos tem sido realizada, habitualmente, através da observação de atletas por parte dos treinadores, em ambiente de jogo ou em sessões de treino. Este processo de identificação ou recrutamento de talentos não se baseia em provas científicas, mas na opinião subjetiva dos treinadores do que é o jogador ideal, que pode dar resultados errados (Meylan C, 2010, Williams AM, 2010, cit in Larkin & O'Connor, 2017). Enquanto que a identificação precoce de talentos pode oferecer vantagens a uma organização desportiva, esta pode também descartar, sem intenção, um atleta do processo de desenvolvimento (Johnston, Wattie, Schorer, & Baker, 2017).

Este processo de identificação e desenvolvimento de talentos no futebol é extremamente complexo, pois os atletas são todos únicos e como tal apresentam características diferentes, tanto físicas como psicológicas. É evidente que características inatas ou pré-adolescentes não se traduzem automaticamente em níveis de performance excecionais na fase adulta (Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008). Este processo está portanto dependente das respostas dos atletas face a alguns constrangimentos.



### Constrangimentos Associados à Tarefa

Especificidade e volume de prática – Estudos parecem suportar a ideia que a prática deliberada, por si só, não se encontra correlacionada com nível de expertise (Sarmiento, 2017). Tendências recentes de especialização precoce (antes da puberdade) aumentam o risco de lesão e não são garantias de sucesso (Goncalves, Rama, & Figueiredo, 2012). No entanto, na faixa etária dos 6 aos 15 anos uma adequada relação entre prática deliberada e jogo deliberado parece estar relacionado com elevados níveis de expertise (Sarmiento, 2017).

### Constrangimentos Associados aos Atletas

Fatores psicológicos – Os atletas de maior sucesso parecem comprometer-se mais com o alcançar dos objetivos, apresentam níveis superiores de motivação, disciplina, concentração, resiliência e lidam de forma mais eficaz com o stress (Sarmiento, 2017).

Aspetos técnicos e táticos – Existe uma clara associação entre o nível competitivo e maior capacidade técnica (como por exemplo drible, passe curto/longo, capacidade de retenção de bola, e remate) (Sarmiento, 2017). Habilidades técnicas como o passe, receção e drible constituem mais de metade das ações individuais realizadas durante um jogo de futebol (Thomas C, 2009; cit in Larkin & O'Connor, 2017).

Aspetos antropométricos e fisiológicos – Os estudos demonstram que, de uma forma geral, os jogadores de elite apresentam melhores resultados relativamente a diferentes variáveis, nomeadamente: força, coordenação, agilidade, velocidade, capacidade aeróbia e anaeróbia (Sarmiento, 2017). A diferença entre idade cronológica e idade biológica é portanto muito relevante, pois atletas mais velhos (nascidos nos primeiros meses do ano) podem encontrar-se numa fase de maturação mais avançada e, conseqüentemente, apresentar características físicas superiores aos atletas mais novos.

### Constrangimentos Associados ao Envolvimento

Influências socioculturais – são poucos os estudos que se centram nesta área, mas o clima das academias de futebol, o envolvimento dos pais e treinadores, os programas de transição para níveis competitivos e etários superiores, assim como a transição júnior-sénior parecem influenciar o sucesso dos jogadores (Sarmiento, 2017).

## 2.6 ANÁLISE DO JOGO/TREINO

Com a evolução da tecnologia no âmbito da análise do jogo/treino, pode-se destacar a possibilidade de observar e estudar o jogador em situações de jogo e de treino, permitindo controlar a sua prestação desportiva e ajudando a detetar pontos de melhoria, além da possibilidade de ascender a um nível mais apurado de conhecimento do jogo (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2010).

O processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001).

Um estudo realizado na primeira liga portuguesa de futebol (Silva et al., 2011) demonstrou a importância que os treinadores davam à análise das suas equipas e das equipas adversárias para preparar o próximo encontro. Esta análise permite aos treinadores avaliarem as suas equipas nos princípios táticos fundamentais e planear o treino de acordo com as conclusões dessa análise.

O processo de observação e análise do jogo tem experimentado uma evolução evidente ao nível dos sistemas utilizados, a qual se tem processado por etapas, em cada uma das quais o sistema desenvolvido surge no sentido de aperfeiçoar os precedentes (Garganta, 2001). O sistema de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis já não é o sistema prevalente na análise de jogo (Garganta, 2001), tendo sido substituído pela análise feita através de sistemas tecnológicos, como a análise de vídeo e de procedimentos algorítmicos. O sistema de notação manual continua a ser importante e muito utilizado, mas mais numa vertente de análise em tempo real, onde o treinador/analista precisa de anotar os seus pensamentos face à sua avaliação dos acontecimentos do jogo/treino a que está a assistir.

Quanto às ferramentas de análise, existem muitos tipos de software que podem ser utilizados para diversas tarefas na área de observação e análise, cada um com as suas vantagens e desvantagens. O tipo de software a ser utilizado normalmente é determinado pela direção do clube, ou pela equipa técnica da equipa principal do clube. Esta escolha é feita tendo em atenção as características do software, como o preço, funcionalidades, manutenção e acessibilidade. Em Portugal, tanto o SportsCode como o Videobserver são escolhas frequentes como o software de análise principal dos clubes. O SC Braga optou pela utilização do SportsCode que só pode ser utilizado em

computadores/portáteis Macintosh, que na minha opinião é uma grande desvantagem relativamente ao concorrente VideoObserver, que está disponível para Windows, Android e Macintosh. Contudo, a simplicidade e a versatilidade do SportsCode é sem dúvida alguma uma mais valia. A possibilidade de converter qualquer formato de vídeo, utilizar ferramentas de desenho (embora bastante limitadas) nos vídeos, criar janelas de código personalizadas, realizar captura / codificação de vídeo ao vivo, tudo isto que é essencial no processo de análise de vídeo do jogo/treino é possível com o SportsCode. Nas equipas profissionais do SC Braga, como a Equipa A, a Equipa B e os Sub23, são ainda utilizados outros tipos de software para complementar o processo de análise, como Photoshop para edição de imagens e o Final Cut para edição de vídeos. Face à falta de orçamento para ser possível todos os escalões terem acesso a estes softwares, os escalões de formação utilizavam apenas o pacote básico do SportsCode, e aplicações grátis como o LongoMatch para representação gráfica nos vídeos de análise ou QuickTimePlayer para a compilação desses vídeos. Todas estas ferramentas são extremamente úteis na exposição das imagens e dos vídeos aos jogadores, de forma a melhorar a visualização dos mesmos e a focar os detalhes importantes.

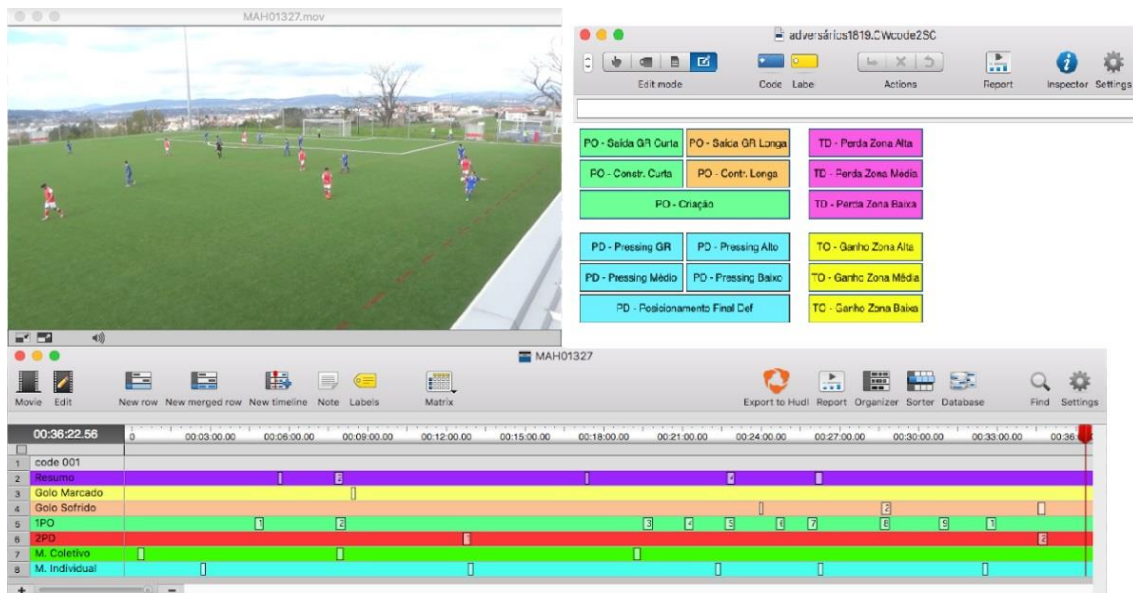


Figura 1. Imagem da área de trabalho SportsCode.



Figura 2. Imagem da área de trabalho do software LongoMatch.

### 3. DINÂMICA DE ESTÁGIO

#### 3.1 MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL

O meu objetivo, enquanto estagiário, foi o de poder adquirir novos conhecimentos e vivenciar experiências de prática profissional, assim como aplicar e desenvolver os meus conhecimentos e técnicas enquanto analista de futebol, num clube prestigiado a nível nacional e internacional, com um elevado ritmo competitivo, condições de excelência para a prática da modalidade e com profissionais de referência.

Aliado a isso, a possibilidade de obter o título profissional de treinador de desporto de grau 2, através do reconhecimento do mestrado por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude, tornam o estágio nesta modalidade ainda mais uma valia para o meu futuro.

O presente estágio decorreu de 14 de agosto de 2018 até ao final da época desportiva, 7 de junho de 2019, no Sporting Clube de Braga, na modalidade de Futebol 11, consistindo no acompanhamento da equipa Iniciados A, que disputou o campeonato nacional de juniores C.

#### 3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO CLUBE

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Braga, clube eclético com várias modalidades nas quais se destaca o futebol. O clube foi fundado na cidade de Braga a 19 de janeiro de 1921.

Neste momento o SCB, na modalidade de futebol, tem todos os escalões de formação masculinos e, no feminino, possui uma equipa sénior feminina A, uma equipa B e uma Sub-19. No futebol masculino, as equipas de formação Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub19 competem nos campeonatos nacionais respetivos ao seu escalão.

#### INFRAESTRUTURAS

Em maio de 2017 foi inaugurada a Cidade Desportiva do SCB, que é composta atualmente por:

- 5 campos relvados para futebol 11 – três naturais e dois sintéticos

- 1 campo de futebol 7
- 1 campo de futebol de praia
- 8 balneários para jogadores
- 3 balneários para staff
- 4 gabinetes para staff
- 2 ginásios
- 1 sala de fisioterapia

## RECURSOS HUMANOS

Devido à complexidade da organização, apenas se fará referência aos recursos humanos que fazem parte da equipa técnica que eu integrei.

Tabela 1 – Equipa Técnica Sub15 2018/2019.

Nome	Função
TP	Treinador Principal
JC	Treinador Adjunto
RS	Treinador Adjunto
IT	Treinador Adjunto
JD	Treinador de Guarda-Redes
JO	Estagiário Gabinete Observação e Análise GOA
JA	Estagiário Gabinete de Otimização Desportiva GOD
BR	Team Manager
VS	Fisioterapeuta

Grande parte da equipa técnica e estrutura a acompanhar os Sub15 já se encontravam no SC Braga na época 2017/2018, sendo que apenas o mister TP e o estagiário JA se encontravam noutros clubes. O mister TP, detentor do grau UEFA B de treinador de futebol e responsável por orientar o meu trabalho nos sub15, foi convidado esta época para orientar os sub15 do SC Braga, sendo que antes esteve várias épocas ao serviço do Varzim. Os treinadores JC, RS e JD, todos detentores do grau UEFA C, já se encontravam ao serviço do SC Braga em épocas anteriores. O mister IT (mestre em Treino Desportivo) e o estagiário JA (finalista de licenciatura em Ciências do Desporto) estavam ambos a realizar o estágio para o grau UEFA C. O team manager BR foi o elemento que apoiou os jogadores e a equipa técnica ao longo da época 2018/2019, trabalho que

realiza há vários anos no SC Braga. VS, fisioterapeuta de formação, foi o fisioterapeuta que acompanhou os sub15 durante toda a época, embora também tenha dado apoio à equipa de futebol de praia do SCB. Eu, JO, detentor do grau UEFA C e finalista do mestrado em Treino Desportivo, na minha terceira época ao serviço do SCB, fui responsável por todo o processo de observação e análise do escalão sub15.

### 3.3 CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL

O plantel Iniciados A – Escalão Sub15 do SCB é constituído apenas por atletas nascidos no ano 2004, N = 28, que competem no campeonato nacional de juniores C.

Tabela 2. Caracterização do Plantel Iniciados A 2018/2019

1	<b>GR</b>	RP	13 de maio de 2004
2	<b>GR</b>	ED	15 de março de 2003
3	<b>GR</b>	GF	17 de maio de 2004
4	<b>DD</b>	PA	13 de março de 2004
5	<b>DD</b>	PB	23 de janeiro de 2004
6	<b>DC</b>	PS	7 de abril de 2004
7	<b>DC</b>	NM	7 de outubro de 2004
8	<b>DC</b>	FS	31 de outubro de 2004
9	<b>DC</b>	TB	3 de maio de 2004
10	<b>DE</b>	EC	13 de janeiro de 2004
11	<b>DE</b>	RS	4 de outubro de 2004
12	<b>MD</b>	FC	15 de julho de 2004
13	<b>MD</b>	GV	19 de abril de 2004
14	<b>MD</b>	DB	5 de fevereiro de 2004
15	<b>MIE</b>	DG	16 de janeiro de 2004
16	<b>MIE</b>	IL	7 de outubro de 2004
17	<b>MID</b>	FO	29 de novembro de 2004
18	<b>MID</b>	JM	24 de março de 2004
19	<b>MID</b>	AT	4 de agosto de 2004
20	<b>EE</b>	GP	28 de janeiro de 2004
21	<b>EE</b>	TG	15 de novembro de 2004

22	EE	GP	29 de maio de 2004
23	ED	AG	7 de abril de 2004
24	ED	JA	16 de janeiro de 2004
25	ED	KA	16 de agosto de 2004
26	PL	MF	3 de abril de 2004
27	PL	HV	14 de março de 2004
28	PL	AF	22 de dezembro de 2004

De destacar que dos 28 jogadores, apenas 8 não jogavam pelo SC Braga na época 2017/2018. Os restantes 20 atletas já tinham jogado pelos Sub14 do SC Braga na época 2017/2018 disputando o campeonato nacional de juniores C, e por isso tinham 1 ano de experiência nos campeonatos nacionais.

É importante realçar também que os atletas DG, PA, MF e JM foram convocados para jogar pela Seleção Nacional Portuguesa Sub15 ao longo desta época. Na fase de transição da época, quando esta equipa já não se encontrava em competição, os atletas FS, JM e MF passaram a treinar com a equipa Sub16 do SCB, enquanto que o atleta DG passou a treinar com a equipa Sub17 do SCB.

### 3.4 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR

Durante a época 2018/2019 foram realizadas as seguintes tarefas:

- Acompanhamento do planeamento geral da época
- Filmagem de jogos
- Filmagem de treinos
- Elaboração de relatórios
- Realização de resumos em formato de vídeo
- Compilação de vídeos de análise técnico-tática colectiva e individual
- Compilação de vídeos de análise tática de adversários
- 1 semana de formação com departamento GOA da Equipa A



### 3.5 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Os objetivos principais do estágio foram aplicar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e da experiência adquirida na área do futebol até à data, acompanhando uma equipa de escalão Sub15 ao longo de uma época desportiva. Para além disso, aprender novas técnicas de observação e análise através da prática e de formações com analistas profissionais.

### 3.6 – PLANO DE ATIVIDADES DO CANDIDATO

#### 3.6.1 FILMAGEM DE JOGO E TREINO

Fez parte da minha função como elemento do Gabinete de Observação e Análise do SCB realizar a filmagem de todos os jogos da equipa Iniciados A. Fui também responsável pela filmagem dos treinos dos Iniciados A quando essa filmagem era solicitada pelo treinador principal. A filmagem devia ser sempre realizada num plano aberto, para poderem ser observados o maior número de jogadores possível. Todo o material necessário (câmara de filmar Sony HDR-PJ260) e tripé) para a realização das filmagens encontrava-se no Gabinete de Observação e Análise (GOA), onde se podia proceder ao seu levantamento e manutenção. As filmagens eram posteriormente armazenadas na plataforma de armazenamento do SCB, HUDL, que permite também a visualização e partilha dos vídeos com outros utilizadores, nomeadamente as equipas técnicas, coordenação e atletas. Durante a época filmei todos os treinos que me foram pedidos e filmei muitos mais que acabaram por não ser utilizados pela equipa técnica. Não falhei a filmagem de um único jogo oficial e o armazenamento / conversão dos vídeos na plataforma HUDL era realizado logo após o final dos jogos.



Figura 3. Filmagem de um treino

### 3.6.2 ELABORAÇÃO DE RELATÓRIO E RESUMO DO JOGO

No final de cada jogo realizado pela equipa de Iniciados A, fazia parte da minha função elaborar um relatório descritivo do jogo (ver anexo 19 e 20), seguindo um modelo fornecido pela coordenação do SCB. Este relatório continha alguns dados estatísticos individuais do jogo (número de minutos jogados por cada jogador, golos marcados e sofridos, cartões amarelos e vermelhos), dados gerais sobre o jogo (localização, data, nome do árbitro, clima), uma análise descritiva dos diferentes momentos do jogo (processo ofensivo, processo defensivo, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos), uma avaliação qualitativa dos jogadores (Exibição de nível A, B, C ou D, sendo A o nível mais alto e D o mais baixo) do SCB e os jogadores em destaque do adversário (que ficavam referenciados para o Gabinete de Scouting como possíveis jogadores a contratar).

Para além do relatório, era necessário realizar um resumo em vídeo do jogo. Este resumo dividia-se em três partes, cada uma com o seu vídeo individual: resumo geral, melhores momentos coletivos e melhores momentos individuais. No resumo geral eram selecionados os momentos mais marcantes do jogo, tanto do SCB como os do adversário. Nos melhores momentos coletivos eram selecionados os melhores momentos do SCB nos quatro momentos do jogo (Processo Defensivo, Processo Ofensivo, Transição Defensiva, Transição Ofensiva) e nos melhores momentos individuais eram selecionados ações individuais de destaque de cada jogador.

Estes vídeos foram sempre elaborados através do software Sportscore, que é o software de análise utilizado por todos os elementos do GOA do SCB. No final

da compilação dos vídeos, estes eram partilhados na plataforma Hudl com a Equipa A, com a Equipa Técnica Sub15, com a Coordenação do SCB e com o Presidente do SCB.

O modelo do relatório descritivo acabou por ser alterado a meio da época desportiva, visto que o modelo antigo era demasiado extenso e não fazia muito sentido tendo em conta o objetivo de resumir descritivamente o jogo realizado (Ver anexos 19 e 20). Tanto os relatórios e os resumos foram feitos por mim sem qualquer atraso e sempre com grande rigor. Contudo, acredito que o relatório descritivo servia apenas para a coordenação ter documentação desnecessária acumulada, visto que não era utilizado para nada. Os resumos mostraram ser extremamente úteis e importantes, sendo que através da sua partilha era possível todas as equipas técnicas e elementos da coordenação do SCB poderem ter uma ideia do que decorreu com todos os escalões em dia de jogo. Os resumos individuais acredito que podiam ter sido aproveitados de outra forma, por exemplo, acredito que se fossem expostos aos jogadores durante o treino teria maior impacto nas correções técnico-táticas a serem trabalhadas. Estas tarefas foram sempre realizadas nos dias definidos e sem qualquer tipo de atraso. Sou da opinião que, inicialmente, os meus resumos podiam ter mais qualidade e ser mais elaborados, mas com o passar do tempo evolui tanto na seleção de momentos como na montagem da apresentação dos mesmos. Contudo, nunca recebi nenhuma crítica negativa relativa ao processo.

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				CLUBES CÍVICO DESPORTIVO	
3		FEIRENSE		SC BRAGA		2	
ÉPOCA 2018/2019							
EQUIPA SCI	SUB 15	DATA	13	1	2019	HORA	18:00'
COMPETIÇÃO	FUT II	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	Jun. C
JORNADA	7ª	SÉRIE	NORTE		PISO	SINTÉTICO	
ÁRBITRO	A. F.						
LOCAL	SANTA MARIA DA FEIRA		CAMPO	COMPLEXO DESPORTIVO CD FEIRENSE			
<b>SISTEMA TÁTICO SCB</b>		OGADORES	Nº	Pos.	Pos.	TEMPO	GOLOS
14:3:3		Gonçalo Fig	1	GR		70	
VARIANTE		Pedro Alpoil	2	DD		70	
		Paulo Rober	3	DC		70	
		Nuno Mstos	4	DC		70	
		Edgar Corré	5	DE		49	
		Francisco Cd	6	MD		25	
		Gonçalo Pe	7	ED		70	
		Dinis Gama	8	MIE		70	
		Miguel Falé	9	PL		70	1
		João Madur	10	MID		49	
		Tiago Gome	11	EE		70	
		José Azeved	12				
		Pedro Alves	13				
		Frederico S	14				
		Diogo Brand	15	MD		45	
<b>SISTEMA TÁTICO ADV</b>		Ivo Lopes	16	MIE		21	
14:4:2		João Almeida	17	EE		21	
VARIANTE		Hugo Vilela	18				
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB</b>							
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV</b>							
<b>PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO</b>							
Manter o controlo do jogo, processo de transição defensiva							
<b>JOGADORES ADV EM DESTAQUE</b>							
Nº/NOME	AV	AVALIAR NA QUALIDADE	B - Com interesse - Acompanhar				
Nº/NOME	MC	AVALIAR NA QUALIDADE	A - Elevado Potencial - Coartar				
Nº/NOME	LD	AVALIAR NA QUALIDADE	C - Sem interesse atual - Acompanhar				

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO	
<b>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</b>	
<b>1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)</b>	
Conseguimos sair com critério através das defesas laterais mas tomamos algumas más decisões que resultaram em perdas de bola. O adversário tentou pressionar alto, por isso recorremos mais vezes a saídas pelos laterais.	
<b>2º Sub-Momento ( Fase de Criação de Situações de Finalização)</b>	
Não estivemos muito coordenados nas movimentações, quer para o jogo interior quer para o jogo exterior. Os três médios executaram demasiados movimentos semelhantes dando poucas soluções. Fomos demasiado lentos na execução.	
<b>3º Sub-Momento (Finalização)</b>	
Não conseguimos criar muitas situações de finalização. Acusamos muita lentidão no 2º sub-momento de organização o que não nos permitiu criar tantas situações de golo como em jogos anteriores.	
<b>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</b>	
<b>1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)</b>	
Estivemos atentos e rápidos na reorganização da estrutura, dando pouco tempo e espaço ao adversário para sair a jogar como queria.	
<b>2º Sub-Momento ( Criar zona de Pressão)</b>	
Estabelecemos as zonas de pressão bem altas no campo, obrigando o adversário por várias vezes a recorrer às bolas longas desde o guarda-redes ou das defesas centrais para o avançado ou para os extremos.	
<b>3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)</b>	
Estivemos agressivos e rápidos a reagir na pressão, recuperando várias bolas e não permitindo grande espaço para eles pensarem o jogo. O adversário não conseguiu criar grandes oportunidades neste momento.	
<b>TRANSIÇÕES</b>	
<b>Transição Ofensiva</b>	
Fomos rápidos e precisos no processo de transição ofensiva, recorrendo a bolas nos espaços para a velocidade dos extremos e do ponta de lança, mas com pouca objetividade.	
<b>Transição Defensiva</b>	
Estivemos mal neste momento. Fomos lentos na reação à perda e nos encurtamentos. Demonstramos desatenção nas coberturas defensivas. Permittimos espaço ao adversário para pensar e executar.	
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>	
<b>Ofensivos</b>	
Nos esquemas táticos ofensivos conseguimos impor as nossas movimentações nas zonas pré-definidas para a equipa, mas sem criar situações de perigo.	
<b>Defensivos</b>	
Nos esquemas táticos defensivos a equipa apresentou-se organizada e comunicativa. O adversário não nos conseguiu surpreender.	
Braga,	quinze de janeiro de 2019
RELATOR:	João Oliveira

Figura 4. Exemplo de um relatório escrito pós-jogo

### 3.6.3 ANÁLISE TÉCNICO-TÁTICA DO JOGO REALIZADO

No final de cada jogo, era necessário desenvolver um relatório em formato de vídeo através do Sportscode, com a análise técnico-tática do jogo, onde era analisado o comportamento coletivo e individual dos jogadores do SCB nos diferentes momentos de jogo (ver anexos 10, 11, 12 e 13). Esta análise era feita de acordo com o modelo de jogo pré-definido e com ideias chave trabalhadas durante o microciclo anterior. No final da elaboração do vídeo de análise, este era apresentado por mim à equipa técnica para discussão e possíveis correções, e depois apresentado pelo treinador principal aos jogadores. Após esta análise coletiva, era realizada uma análise individual de determinados jogadores (definidos pela equipa técnica), onde eram avaliados os comportamentos em determinados momentos do jogo, e compilados num vídeo de ações positivas e negativas do jogador. Este relatório era realizado e compilado no Sportscode (ver anexo 3).

Este processo foi sempre realizado a tempo de ser apresentado às quartas-feiras, contudo acho que nem sempre foi utilizado da melhor forma. Acredito que as rotinas são importantes para os jogadores na preparação para o próximo jogo, e as apresentações de vídeos de análise não devem ser exceção. Houve microciclos que, embora o vídeo de análise estivesse pronto, este não era apresentado aos jogadores por opção do treinador. Sinto também que existiu algum distanciamento por parte da equipa técnica relativamente a este processo, sendo que raramente apresentavam críticas ou soluções para ajudar a melhorar a qualidade das apresentações. Durante toda a época não recebi uma única crítica relativamente a este processo, a não ser que esta fosse pedida por mim. Acredito que este processo de exposição dos jogadores à análise do jogo foi muito importante para eles, pois pela primeira vez desde que são atletas do SC Braga tiveram acesso a uma análise técnico-tática logo após o jogo e com tempo para corrigirem os erros durante o microciclo. A equipa técnica também teve vantagens com esta exposição aos jogadores, pois é sempre mais fácil corrigir um problema a nível tático quando todos os atletas conseguem visualizar o erro e a solução.



Figura 5. Imagem de um vídeo de análise pós-jogo

#### 2.6.4 ANÁLISE TÁTICA DE ADVERSÁRIOS

Sempre que possível era realizada uma análise aos nossos próximos adversários. Esta análise só era possível se existisse vídeo de jogos dos adversários. Existindo vídeo, a minha função era dividir o jogo nos diferentes momentos, fazer uma compilação dos padrões observados e apresentar à equipa técnica. Depois, por opção do treinador, poderia ou não ser apresentado um vídeo mais curto de análise do adversário aos jogadores de momentos específicos do jogo observado. Foram observados e analisados por mim todos os jogos que foram transmitidos em canais abertos, como o Porto Canal e a Boavista TV, e por vezes eram fornecidos jogos por parte de outros clubes a nosso pedido caso fosse possível. Estes jogos transmitidos em canal aberto eram gravados por mim através do software QuickTime Player para poder ser posteriormente utilizado no SportsCode. O processo de análise era dividido nos seguintes momentos e sub-momentos:

##### Processo Ofensivo (ver anexo 15)

- Construção curta desde guarda-redes
- Construção curta
- Construção longa desde guarda-redes
- Construção longa
- Criação

#### Processo Defensivo (ver anexo 16)

- Pressing alto
- Pressing médio
- Pressing baixo

#### Transição Ofensiva (ver anexo 17)

- Recuperação da bola em zona alta
- Recuperação da bola em zona média
- Recuperação da bola em zona baixa

#### Transição Defensiva (ver anexo 18)

- Perda de bola em zona alta
- Perda de bola em zona média
- Perda de bola em zona baixa

#### Esquemas Táticos (ver anexo 14)

- Canto defensivo/ofensivo
- Livre Lateral defensivo/ofensivo
- Livre frontal defensivo/ofensivo

Sendo que esta equipa era do escalão sub15, penso que este processo deveria ter menos importância do que a que teve. Acredito que o processo de análise e correção (através dessa análise) dos nossos jogadores deve ser superior à análise do adversário em escalões de formação. Na minha opinião esta falha foi um dos fatores que levou ao fraco desenvolvimento do nosso modelo de jogo e à estagnação por parte de alguns jogadores. Para além disso, tal como aconteceu com o processo de análise da nossa equipa, o processo da apresentação dos adversários era irregular, sendo que em alguns microciclos nem era apresentado aos jogadores, quando o vídeo já estava preparado. Contudo, foi possível tanto aos jogadores como à equipa técnica retirarem vantagens desta análise, especialmente evitando surpresas nos esquemas táticos e no processo de organização ofensiva adversária.

### 3.6.5 ENQUADRAMENTO DAS ATIVIDADES NO MICROCICLO

O microciclo, numa semana de competição normal, consistia em 4 dias de treino, um jogo oficial e dois dias de folga. As minhas atividades enquadravam-se no microciclo da seguinte forma:

Tabela 3 – Tarefas do Gabinete de Observação e análise enquadradas no Microciclo dos Sub15

Match Day	Filmagem de Jogo contra Adversário A
Match Day +1	Elaboração de Relatório de Jogo e Análise do Jogo contra Adversário A
Match Day +2	Elaboração do Vídeo de Análise de Jogo contra Adversário A + Filmagem UT
Match Day -4	Apresentação do Vídeo de Análise de Jogo contra Adversário A aos jogadores e realização de cortes de vídeo das ações individuais desse jogo + Filmagem UT
Match Day -3	Compilação dos cortes das ações individuais do jogo contra Adversário A + início da análise do Adversário C + Filmagem UT
Match Day -2	Compilação em vídeo da análise do Adversário C
Match Day -1	Folga
Match Day	Filmagem de Jogo contra Adversário B

### 3.6.6 ATIVIDADE COMPLEMENTAR - Semana de estágio com Equipa A - Profissional

Cada elemento do GOA da formação teve a possibilidade de realizar um estágio com duração de uma semana com o GOA da equipa profissional do SCB – Equipa A. Este estágio consistiu no acompanhamento do trabalho do GOA durante um microciclo competitivo e terminou com a observação de um jogo oficial da Equipa A e elaboração de um relatório de observação desse mesmo jogo. Durante o estágio, foi possível observar como cada elemento do GOA desenvolvia as suas tarefas específicas, assistir às apresentações de vídeo à restante equipa técnica e ao plantel sénior, experimentar o software utilizado pelo GOA durante a época desportiva e assistir às palestras dadas pelo mister Abel Ferreira ao plantel. No final desta formação fui convidado para assistir ao

jogo com o Vitória de Guimarães e realizar um relatório de análise escrito e em vídeo deste jogo para depois ser enviado para os elementos da equipa técnica do mister Abel Ferreira. Ficou claro durante esta semana que tanto a carga de trabalho como a dificuldade das tarefas são mais elevadas numa equipa profissional do que numa equipa de formação. Os analistas são responsáveis por analisar muitos mais pormenores técnico-táticos com prazos muito mais curtos e em saber trabalhar com diversos tipos de software dependendo do que for pedido pelo clube ou pela equipa técnica.



Figura 6. Imagem de uma página do relatório de observação realizado para a equipa A.

### 3.6.7 TAREFAS ASSOCIADAS AO GOA APÓS PERÍODO COMPETITIVO

Face aos fracos resultados alcançados pelos Sub15 durante a segunda fase do Campeonato Nacional de Juniores C o período competitivo terminou mais cedo do que o esperado. Face a esta situação, as minhas tarefas foram alteradas em função das necessidades das restantes equipas que ainda se encontravam em competição. Após o mês de Março fiquei então responsável por apoiar os responsáveis GOA das seguintes equipas: Equipa B, Sub23, Sub19 e Sub17.



Este apoio consistia na realização de tarefas mais atrasadas ou substituição de membros indisponíveis para certas atividades. Estas tarefas eram semelhantes às que eu desenvolvi no escalão sub15, com a excessão da elaboração da rede de passes para a equipa B e da gestão da base de dados.

### Criação e Gestão de Base de Dados

Foi pedido ao responsável GOA de cada equipa a criação de uma Base de Dados, através da aplicação SportsCode, com os melhores momentos individuais de coletivos das equipas durante o período competitivo (Ver anexo 2). Cada analista ficou então responsável por, após cada jogo oficial, registar e cortar o vídeo dos melhores momentos individuais e coletivos desse jogo, e juntar cada um desses momentos à base de dados do seu escalão. Para além da criação da Base de Dados dos Sub15, fiquei responsável pela gestão de todas as Bases de Dados as restantes equipas, de forma a uniformizar e controlar o processo. Acredito que estas bases de dados vão ser extremamente importantes no futuro, pois será possível analisar a evolução coletiva das equipas através dos vídeos de épocas anteriores, e analisar a evolução de cada jogador individualmente. Também terá vantagens económicas para o SC Braga caso o clube pretenda vender um jogador, pois as pessoas responsáveis terão acesso a uma ferramenta excelente para compilar momentos que achem importantes para ajudar na venda do jogador.

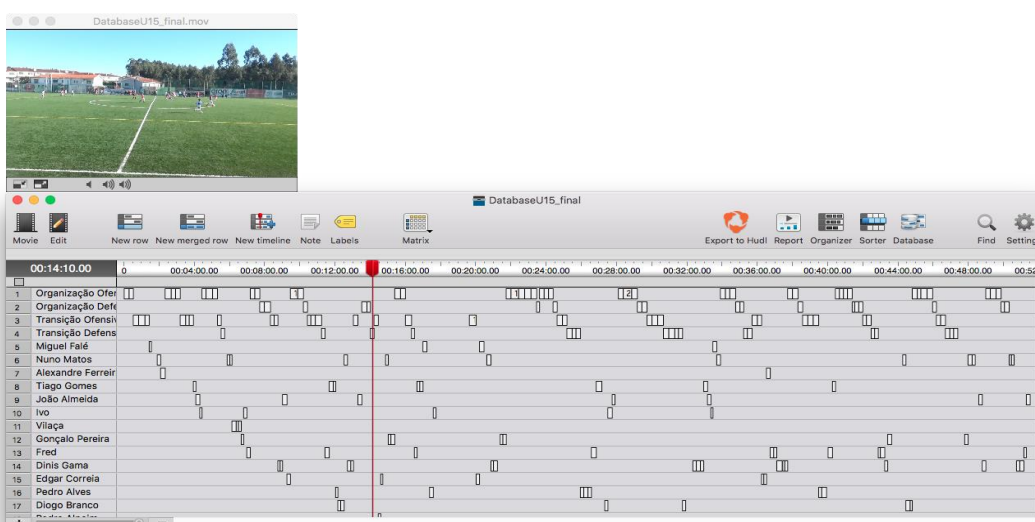


Figura 7. Base de dados em formato SportsCode

## Elaboração de Redes de Passes

Passou a fazer parte das minhas funções (devido à alteração de treinador principal na equipa B e à elevada carga de trabalho dos elementos GOA) a elaboração das redes de passes dos adversários da Equipa B (Ver anexos 8 e 9). Esta rede de passes consiste em registar todos os passes realizados durante o jogo por parte do adversário a ser analisado. Este processo requeria a visualização de um jogo, e o registo manual de cada passe realizado (era necessário registar que jogador passou a bola e que jogador a recebeu). No final do registo era criado um gráfico de ligações onde ficavam disponibilizadas as ligações entre os jogadores (quantos mais passes registados entre 2 jogadores, maior a sua ligação). Este gráfico era depois utilizado pelo Mister Rui Santos de forma a saber como condicionar o jogo adversário através das suas ligações mais fortes. Fiquei responsável por realizar as redes de passes de 2 jogos por cada adversário a defrontar, sendo que os adversários foram: Cova da Piedade, Varzim, Sp. Covilhã, V.Guimarães B, FC Porto B e Benfica B.

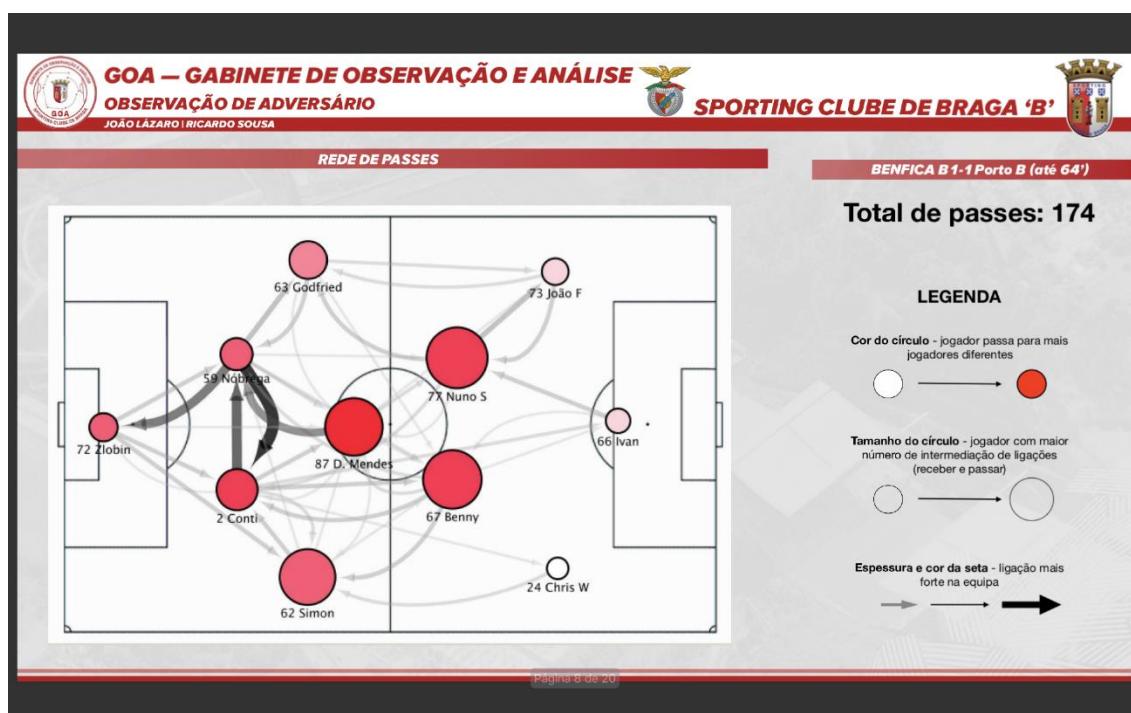


Figura 8. Página de um relatório de análise representando a rede de passes do adversário da equipa B.

## Gestão da Base de Dados de Jogadores sub23

Com contribuição do departamento de Scouting, foi criada uma base de dados com todos os jogadores nascidos após 1995 a disputarem atualmente o

Campeonato de Portugal. Fez parte das minhas funções atualizar os dados desta Base de Dados para a época 2018/2019. Na base de dados era registada a seguinte informação: Nome do Jogador, Equipa do Jogador, Data de Nascimento, Altura, Peso, Pé Preferencial, Agente Desportivo. Fiquei responsável por analisar jogador a jogador, todas as equipas que participaram nas séries C e D do Campeonato de Portugal, de forma a saber se cumpriam os requisitos desejados. Este foi um processo longo e demorado, que só terminou no final da época desportiva.

#### Substituição de Elementos GOA

Após terminar o período competitivo dos Sub15, sempre que um elemento GOA não podia comparecer para a filmagem de um jogo ou de um treino, fiquei responsável por substituir esse elemento. Isto permitiu-me acompanhar a equipa Sub23 durante um jogo oficial contra o Desportivo das Aves, ajudando o analista principal em todas as suas tarefas, desde organização do material a ser utilizado, colocação das folhas de análise no balneário para os jogadores terem acesso e por fim a filmagem do jogo. Acompanhar a equipa Sub17 foi também uma situação regular durante a época, tanto para filmar jogos treino como para ajudar o analista estagiário a desempenhar algumas tarefas para o treinador principal.

## 4 – CONCLUSÕES

### 4.1 ANÁLISE CRÍTICA E GERAL DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS

Todas as tarefas planeadas por mim e pelo GOA foram realizadas conforme os objetivos estabelecidos.

Quando iniciei o estágio tive alguma dificuldade em adaptar-me às dinâmicas do clube, em grande parte devido à fraca ligação entre o GOA e a equipa técnica dos Sub15. No início encontrei-me um pouco isolado da equipa técnica pois esta não demonstrava grande interesse na componente de análise. Isto foi superado à medida que fui realizando diferentes tarefas para os tentar ajudar no trabalho diário. Esta relação melhorou ao longo da época, mas acredito que podia ter sido mais produtiva, especialmente no feedback relativo ao meu trabalho. A equipa técnica raramente me pedia tarefas específicas, e contentavam-se com o que eu fazia por iniciativa própria. Mesmo durante o período competitivo houve alturas em que as minhas tarefas para o microciclo estavam feitas e não eram aproveitadas, ao ponto de o Coordenador Técnico António Pereira ter referido que a equipa técnica devia ter utilizado mais recursos do GOA ao longo da época desportiva.

Quanto ao meu trabalho enquanto elemento do GOA foi sempre bem planeado e ajustado às minhas capacidades. Ao longo da época fui evoluindo nas várias tarefas que me eram requisitadas, e isto contribuiu para me serem atribuídas ainda mais tarefas, num patamar superior de dificuldade.

A semana de estágio com a Equipa A – Profissional foi sem dúvida um dos melhores momentos do estágio, onde tive oportunidade de conviver e aprender com todos os elementos da equipa técnica e de trabalhar com os elementos do GOA da Equipa A.

Na reunião final da temporada, o Coordenador Técnico António Pereira não me apontou qualquer falha no meu trabalho, embora achasse que a equipa técnica poderia ter dado mais trabalho para eu desenvolver ao longo da época.

### 4.2 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO

Um dos pontos fortes do estágio foi a possibilidade de trabalhar com profissionais do futebol de mais alto nível. A possibilidade de trabalhar com diferentes membros das equipas técnicas de equipas profissionais permitiu-me

aprender imenso taticamente e experimentar novas técnicas de análise e observação.

Aplicar e aprofundar os meus conhecimentos na área do futebol numa equipa com objetivos concretos e com uma excelente estrutura a apoiar foi também um dos pontos fortes deste estágio.

#### 4.3 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO

A falta de feedback e crítica relativamente ao meu trabalho por parte da equipa técnica à qual eu pertencia foi um dos pontos fracos deste estágio. Não houve sugestões de melhoria nem correção de possíveis erros, o que fez com que todas as minhas tarefas fossem apenas analisadas por mim.

Outro ponto fraco foi o facto da equipa onde eu estava inserido não se conseguir qualificar para a terceira fase do Campeonato Nacional de Juniores C, onde iríamos competir com as melhores equipas do escalão Sub15.

#### 4.4 OPORTUNIDADES CRIADAS

Este estágio permitiu-me aprofundar e aplicar os meus conhecimentos de análise e observação técnico-tática num contexto de elevada competição. Permitiu-me também trabalhar e acompanhar de perto profissionais do mais alto nível competitivo do futebol.

## 5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ascensão, A., Leite, M., Rebelo, A. N., Magalhães, S., & Magalhães, J. (2011). Effects of cold water immersion on the recovery of physical performance and muscle damage following a one-off soccer match. *Journal of Sports Sciences*, 29(3), 217–225. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.526132>
- Ascensão, A., Magalhães, J., Oliveira, J., Duarte, J., & Soares, J. (2003). Fisiologia da fadiga muscular. Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de fadiga de origem central e periférica. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 3(1), 108–123. <https://doi.org/10.5628/rpcd.03.01.108>
- Beenham, M., Barron, D. J., Fry, J., Hurst, H. H., Figueirido, A., & Atkins, S. (2017). A Comparison of GPS Workload Demands in Match Play and Small-Sided Games by the Positional Role in Youth Soccer by, 57(June), 129–137. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0054>
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/www.jssm.org>
- Borresen, J., & Lambert, M. I. (2008). Quantifying Training Load : A Comparison of Subjective and Objective Methods, 16–30.
- Buekers, M., Borry, P., & Rowe, P. (2015). Talent in sports. Some reflections about the search for future champions. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 12(88), 3–12. <https://doi.org/10.1051/sm/2014002>
- Capela, N. (2008). A Resistência Aeróbia no Futebol. *Faculdade de Desporto - Universidade Do Porto*, 53.
- Coelho, D. B., Mortimer, L. de Á. C. F., Condessa, L. A., Soares, D. D., de Barros, C. L. M., & Garcia, E. S. (2009). Limiar anaeróbio de jogadores de futebol de diferentes categorias. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(1), 81–87. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2009v11n1p81>
- Costa, I. T., Garganta, J., Grego, P. J., Mesquita, I., & Muller, E. (2011). Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 79–96. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000100009>

- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(3), 443–455. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i3.8515>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrov, L. A., Suzanne, P., Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training, 15(1), 109–115.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Goncalves, C. E. B., Rama, L. M. L., & Figueiredo, A. B. (2012). Talent Identification and Specialisation in Sport: An Overview of Some Unanswered Questions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(August 2016), 390–393. <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.4.390>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes, 44. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Hervaldo, A., Ré, N., Júnior, D. D. R., Tereza, M., & Böhme, S. (2004). Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. *R. Bras. Ci. e Mov.*, 83–87.
- Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2017). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
- Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLoS ONE*, 12(4), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175716>
- Mccall, A., Davison, M., Andersen, T. E., Beasley, I., Bizzini, M., Dupont, G., ... Dvorak, J. (2015). Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams, 603–608. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094747>
- Moreira P., Teodoro B., Resende M., M. N. A. (2011). Metabolismo no Futebol x Treino Intervalado Artigo de Revisão. *The Brazilian Journal of Soccer*, 04(2), 9–17.
- Santos, P., & Soares, J. (2001). Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em

- função da posição específica no jogo. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 7–12. Retrieved from <http://www.marcoastreino fisico.com.br/upload/pdf/35.pdf>
- Sarmiento, H. (2017). Identificação e desenvolvimento de talentos no futebol - implicações para a intervenção dos treinadores. *Faculdade de Ciências Do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra*.
- Silva, E. M. da, Rabelo, I., & Rubio, K. (2010). A dor entre atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 3(1), 79–97. Retrieved from [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
- Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0006-z>
- Silva, P. M., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005 / 2006. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, 25(3), 441–453. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010>
- Soares, J., & Rebelo, A. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol, 91–106.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.2165/00007256-198603010-00005>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- Vasco, P., & Herriko, E. (2017). Monitoring Perceived Respiratory and Muscular Exertion and Physical Fitness in Young Professional Athletes, (September).
- Veloso, S., & Pires, A. P. (2007). A Psicologia das Lesões Desportivas : importância da intervenção psicológica. *Revista Portuguesa de Fisioterapia No Desporto*, 1, 38–47.



# 6 - ANEXOS

## Anexo 1 – Planeamento anual SCB Sub15 – Época 2018/2019



### PLANIFICAÇÃO ANUAL INICIADOS U15

INICIAÇÃO	INICIAÇÃO TÉCNICA	INICIAÇÃO FÍSICA	INICIAÇÃO TÉCNICA	INICIAÇÃO FÍSICA	INICIAÇÃO TÉCNICA	INICIAÇÃO FÍSICA
-----------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------

	JULHO	AUGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANUÁRIO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	MAYO	JUNHO
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

# Anexo 2 – Base de Dados Sub15 Sportscode

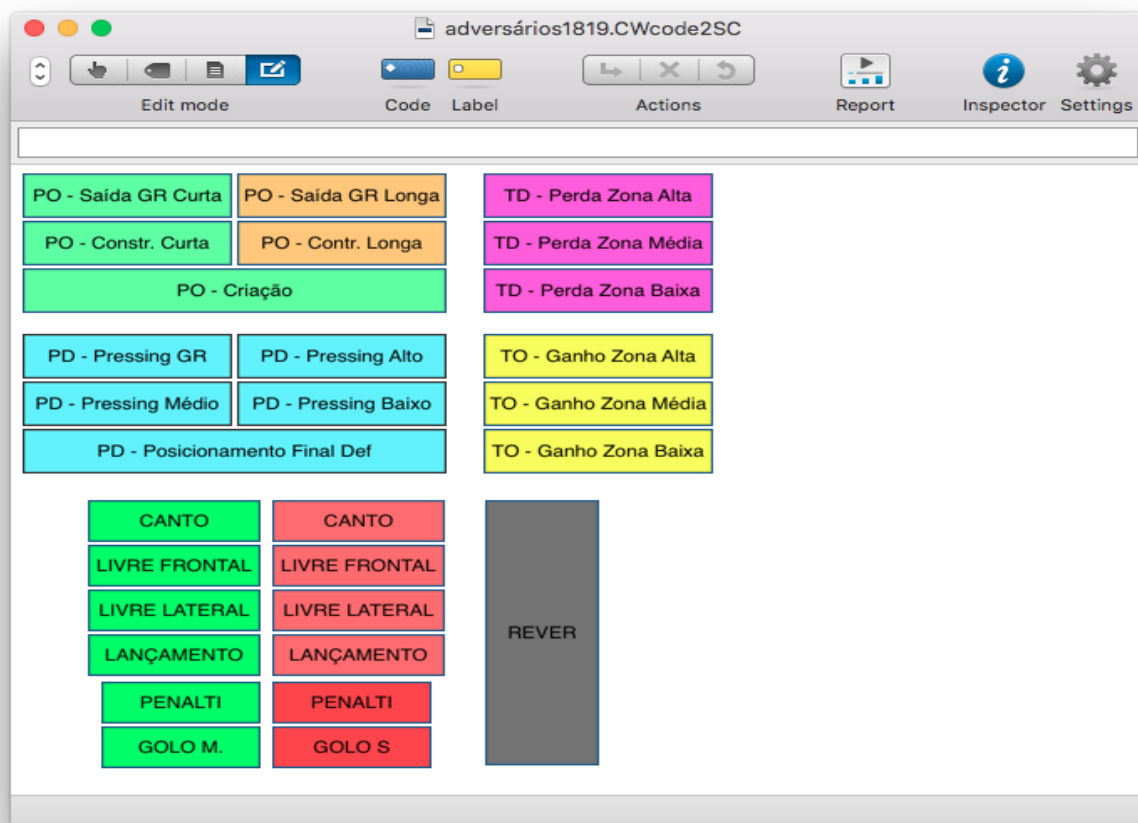
The screenshot displays the Sportscode interface. At the top, a video player shows a soccer field with the title 'DatabaseU15\_final.mov'. Below the video is a timeline with a red playhead at 00:14:10.00. The timeline includes various editing tools like 'New row', 'New merged row', 'New timeline', 'Note', 'Labels', and 'Matrix'. On the right side, there are utility buttons for 'Export to Hudl', 'Report', 'Organizer', 'Sorter', 'Database', 'Find', and 'Settings'. The main area contains 17 tracks, each representing a different organizational task, with small rectangular markers indicating when each task occurs during the video.

Track Number	Task Name
1	Organizaçao Oler
2	Organizaçao Derf
3	Transiçao Ofensi
4	Transiçao Defens
5	Miguel Falá
6	Nuno Matos
7	Alexandre Ferrer
8	Tiago Gomes
9	João Almeida
10	Ivo
11	Vilaça
12	Gonçalo Pereira
13	Fred
14	Dinis Gama
15	Edgar Correia
16	Pedro Alves
17	Diogo Branco

### Anexo 3 – Janela de código Sportscode



## Anexo 4 – Janela de codificação de adversários Sportscode



## Anexo 5 – Janela de codificação de equipa Sportscod



Anexo 6 – Janela de codificação de jogo ao vivo Sportscode

The screenshot displays the Sportscode interface for a live game between Sporting Clube Braga and an opponent (ADV). The interface is organized into several key sections:

- Top Bar:** Includes window title '2018-2019 ED SUB23' and navigation buttons for 'Edit mode', 'Code', 'Label', 'Actions', 'Report', 'Inspector', and 'Settings'.
- Left Sidebar:** A vertical menu for play types categorized by 'PO4', 'PO 2-3', and 'PO1'. Options include 'CHEGADA', '2ºS LINHAS', 'RUP.T', 'CRZs EXTs', 'JOGO PROF', 'VCJ', 'JOGO EXT', 'JOGO INT', 'PB LONG / CUR', 'JOGO PROF', 'PROG EXT', and 'PROG INT'.
- Central Workspace:**
  - TD (Tactical Decisions):** A grid for 'PREVENÇÃO', 'REC. RÁPIDA', 'FALTA TÁCTICA', 'POSIÇÃO', and 'INSUCESSO'.
  - ZONAS DE POSSE (Possession Zones):** A grid with letters Q, W, E, R, Z, X, C, V.
  - CLASSIFICAÇÃO DE ATAQUES (Attack Classification):** A grid for 'ESQ', 'DIR', 'ATAQUE SCB', 'ATAQUE ADV', 'FORA JOGO', 'SCB', and 'ADV'.
  - REMATES (Shots):** A grid for 'REMATE SCBRAGA', 'REMATE ADV', 'À BALIZA', 'BARRA/POSTE', 'PARA FORA', and 'INTERCEPTADO'.
  - AÇÃO GRS (Goalkeeping Actions):** A grid for 'GOLO SCB', 'GOLO ADV', and 'AÇÃO GRS'.
- Right Sidebar:**
  - PD1 (Play Decisions):** Includes 'RECUPERACAO MO', 'PERDA DE BOLA MD', 'SCB CRUZAMENTO', 'ADV CRUZAMENTO', 'COM SUCESSO', and 'SEM SUCESSO'.
  - PD2 (Play Decisions):** Includes 'SCB CANTO', 'ADV CANTO', 'SCB LIVRE', 'ADV LIVRE', 'SCB LANÇAMENTO', 'ADV LANÇAMENTO', 'FALTA SCB', and 'FALTA ADV'.
  - PD3 (Play Decisions):** Includes 'ARBITRO' and 'A SCB', 'A ADV', 'V SCB', 'V ADV'.
- Bottom Right:** A scoreboard showing goals for SCB and ADV, with a grid for goals 2-5 and 7-10.

# Anexo 7 – Janela de codificação individual Sportscode

The screenshot displays the Sportscode software interface for individual coding. The main area shows a green football pitch with several red player icons positioned across it. Each player icon is associated with a data table containing various attributes such as position, team, and performance metrics. The interface includes a top toolbar with options like 'Edit mode', 'Code Label', 'Actions', 'Report', and 'Inspector Settings'. A sidebar on the left contains a search bar labeled 'Code Burton' and a list of player codes including LAT, DC, MC, and IE.

**Player Data Tables:**

- Player LAT / DC:**

Equipo	LAT / DC
Posición	Defensa
Equipo	LAT / DC
Posición	Defensa
- Player MC:**

Equipo	MC
Posición	Defensa
Equipo	MC
Posición	Defensa
- Player IE:**

Equipo	IE
Posición	Defensa
Equipo	IE
Posición	Defensa

**Team Data Tables:**

- Equipo Deportivo:**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (MC):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (DC):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (DE):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (IE):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa

**Match Information:**

- Equipo Deportivo:**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (MC):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (DC):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (DE):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
- Equipo Deportivo (IE):**

Equipo	Deportivo
Posición	Defensa
Equipo	Deportivo
Posición	Defensa

# Anexo 8 – Janela Excell de Registo de Rede de Passes

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL			
1	1																										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
2																																									3
3																																								7	
4																																								1	
5																																							1		
6																																							6		
7																																							2		
8																																							3		
9																																							0		
10																																							0		
11																																							4		
12																																							4		
13																																							0		
14																																							0		
15																																							0		
16																																							0		
17																																							0		
18																																							0		
19																																							0		
20																																							0		
21																																							0		
22																																							0		
23																																							0		
24																																							0		
25																																							0		
26																																							0		
27																																							0		
28																																							0		
29																																							0		
30																																							0		

	1	0	7	5	5	5	0	0	5	3	0	1	26
1	4		1										
2	7		2										
3	8		3										
4	6		4										
5	11		5										
6	2		6										
7	3		7										
8	5		8										
9	0		9										
10	4		10										
11	1		11										









Anexo 12 – Exemplo Corte de Transição Defensiva



Anexo 13 – Exemplo Corte de Transição Ofensiva







Anexo 16 – Exemplo de Análise de Processo Defensivo Adversário









**TD - Perda Zona Alta #2:**

Anexo 19 – Exemplo de Relatório Descritivo Pós-Jogo Versão Final

RELATÓRIO DE JOGO									
SC BRAGA		3	FEIRENSE		SC BRAGA		2		SC BRAGA
CIDADE DESPORTIVA									
ÉPOCA 2018/2019									
A. F.									
EQUIPA SCB	SUB 15	DATA	13	1	2019	HORA	18:00		
COMPETIÇÃO	FUT II	CAMPIONATO	FPR	FASE	2ª	ESCALÃO	Ju. C		
JORNADA	7ª	SÉRIE	MORTE		PISO		SINTÉTICO		
ARBITRO LOCAL	SANTY MARIA DA TERRA		CAMPO	COMPLEXO DESPORTIVO CD FEIRENSE					
<b>SISTEMA TÁTICO SCB</b>									
VARIANTE	1-4-3-3	JOGADORES	Nº	Pos.	Pos.	TEMPO	GOLDS	ARTO/EVALUAÇÃO	
								1-10A-D	
		Gonçalo Fig	1	GR		70			
		Pedro Alpoil	2	DD		70			
		Paulo Ribbel	3	DC		70			
		Murto Matos	4	DC		70			
		Edgar Cort	5	DE		49			
		Franisco Cd	6	MD		25			
		Gonçalo Pe	7	ED		70			
		Dinis Gama	8	ME		70			
		Miguel Falé	9	PL		70	1		
		João Madur	10	MD		49			
		Tiago Gomr	11	EE	DE	70			
		José Azevel	12						
		Pedro Alves	13						
		Fredrico Si	14						
		Diogo Brand	15	MD		45			
		Ivo Lopes	16	ME		21			
		João Almeida	17	EE		21			
		Hugo Vilela	18						
<b>SISTEMA TÁTICO ADV</b>									
VARIANTE	1-4-2								
VARIANTE	1-4-3-3								
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB</b>									
<b>ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV</b>									
<b>PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO</b>									
Manter o controlo do jogo, processo de transição defensiva									
<b>JOGADORES ADV EM DESTAQUE</b>									
Nº/NOME	AV	AVANÇADO		B - Com interesse - Acompanhamento					
Nº/NOME	MC	MÉDIO		A - Elevado Potencial - Contator					
Nº/NOME	LD	LÍDER		C - Sem interesse atual - Acompanh					

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO									
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA									
<b>1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)</b>									
Conseguimos sair com critério através dos defesas laterais mas tomamos algumas más decisões que resultaram em perdas de bola. <input type="checkbox"/> adversário tentou pressionar alto, por isso recorremos mais vezes a saídas pelos laterais.									
<b>2º Sub-Momento ( Fase de Criação de Situações de Finalização)</b>									
Não estivemos muito coordenados nas movimentações, quer para o jogo interior quer para o jogo exterior. Os três médios executaram demasiados movimentos semelhantes dando poucas soluções. Fomos demasiado lentos na execução.									
<b>3º Sub-Momento (Finalização)</b>									
Não conseguimos criar muitas situações de finalização. Acusamos muita lentidão no 2º sub-momento de organização o que não nos permitiu criar tantas situações de golto como em jogos anteriores.									
<b>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</b>									
<b>1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)</b>									
Estivemos atentos e rápidos na reorganização da estrutura, dando pouco tempo e espaço ao adversário para sair a jogar como queria.									
<b>2º Sub-Momento ( Criar zona de Pressão)</b>									
Estabelecemos as zonas de pressão bem altas no campo, obrigando o adversário por várias vezes a recorrer às bolas longas desde o guarda-redes ou dos defesas centrais para o avançado ou para os extremos.									
<b>3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)</b>									
Estivemos agressivos e rápidos a reagir na pressão, recuperando várias bolas e não permitindo grande espaço para eles pensarem o jogo. <input type="checkbox"/> adversário não conseguiu criar grandes oportunidades neste momento.									
<b>TRANSIÇÕES</b>									
<b>Transição Ofensiva</b>									
Fomos rápidos e precisos no processo de transição ofensiva, recorrendo a bolas nos espaços para a velocidade dos extremos e do ponta de lança, mas com pouca objetividade.									
<b>Transição Defensiva</b>									
Estivemos mal neste momento. Fomos lentos na reação à perda e nos encurtamentos. Demonstramos desatenção nas coberturas defensivas. Permitimos espaço ao adversário para pensar e executar.									
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>									
<b>Ofensivos</b>									
Nos esquemas tácticos ofensivos conseguimos impor as nossas movimentações nas zonas pré-definidas para a equipa, mas sem criar situações de perigo.									
<b>Defensivos</b>									
Nos esquemas tácticos defensivos a equipa apreendeu-se organizada e comunicativa. <input type="checkbox"/> adversário não nos conseguiu surpreender.									
Braga, <b>quinze</b> de <b> janeiro</b> de <b> 2019</b>									
RELATOR:	João Oliveira								



Futebol 12/Ano  
Avenida 12  
4711-001 BRAGA  
www.scbrafga.pt



**c) 2ª fase de construção | Criação + Finalização**

A equipa entrou motivada no jogo, assumindo o controlo desde o primeiro minuto. Estivemos organizados e procuramos ligar todos os setores com critério, apesar do posicionamento do adversário (compacto e recuado na zona central). Conseguimos circular a bola pelas várias zonas do campo tanto com ligações entre médios – extremos e médios – avançado criando várias situações de finalização dentro e à entrada da grande área adversária.



**TRANSIÇÃO DEFENSIVA**

Estivemos compactos, fechando os espaços ao nosso adversário obrigando-o a jogar de forma pouco criteriosa. Falámos alguma agressividade na reação à perda. O adversário procurou constantemente aproveitar os nossos erros de construção, procurando sair em transições ofensivas.



Futebol 12/Ano  
Avenida 12  
4711-001 BRAGA  
www.scbrafga.pt



**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA**

**a) Pressão momento de transição**

No nosso primeiro momento defensivo condicionamos sempre a saída do nosso adversário limitando sempre as suas opções para a nossa zona de pressão ou a bater a bola na frente.



**b) Zona Inimada e Defesa**

Fomos pressionantes na nossa zona média e defensiva nas poucas vezes que o adversário conseguiu chegar com a bola controlada. As linhas média e defensiva estiveram bem na maioria dos lances defensivos quer na pressão, quer no encurtamento de espaços. Fomos agressivos sobre o portador da bola, recorrendo à falta quando necessário. A linha defensiva esteve bem posicionada em função da bola e sobretudo nos ajustes posicionais.

