



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Marta Sofia Baptista da Silva

Observação e Análise de Jogo: Relatório de estágio desenvolvido
na equipa Sénior Feminina no Sporting Clube de Braga no
Campeonato Nacional Feminino

Mestrado em Treino Desportivo
Escola Superior de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de: Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Coorientação de: Doutor João Carlos Viana Cunha Costa

Melgaço, 14 de junho de 2022

Silva, Marta

Relatório de Estágio curricular no Sporting Clube de Braga / Marta Sofia Baptista da Silva; Orientador Professor Doutor António Barbosa, Supervisor de estágio João Carlos – Relatório final de estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras chave: Futebol, Análise, Treino Desportivo, Observação

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer ao Professor António Barbosa, por ter assumido a responsabilidade de orientar este trabalho, pelos conhecimentos e disponibilidade para me ajudar.

Aos professores, por todos os conhecimentos transmitidos durante este ciclo.

Ao Sporting Clube de Braga, por sempre me ter acolhido de portas abertas para a realização de outros e deste estágio.

Ao Coordenador do Futebol Feminino e Supervisor do meu estágio, Mestre Carlos Miguel Sousa Santos, pela oportunidade, pelos conhecimentos, e pela ajuda.

Aos treinadores, Nuno Silva, João Pimenta, Ricardo Pimenta e Carla Enes, Diretores Marta Alves, Sr. Teixeira, Sr. Álvaro, aos fisioterapeutas João Beiramar e Bruna Gomes, á psicóloga Soraia Gonçalves e ao nutricionista Luís Salgado.

Às atletas, por todo o empenho, colaboração e amizade demonstrada durante todo o estágio.

À minha Família que sempre me apoiou de todas as formas a seguir e traçar os meus objetivos.

E por fim, a todos os meus colegas e amigos que me acompanham nesta etapa.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABELAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
RESUMO	7
ABSTRACT	8
LISTA DE ABREVIATURAS	9
CAPÍTULO I.....	10
1. INTRODUÇÃO	11
1.1 REVISÃO DA LITERATURA.....	11
1.2 PRINCÍPIOS TÁTICOS E FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE UM JOGO DE FUTEBOL	11
1.3 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS PROVENIENTES NA MODALIDADE	14
1.3.1 FORÇA/POTÊNCIA	15
1.3.2 MUDANÇAS DE DIREÇÃO/AGILIDADE.....	15
1.4 FADIGA E RECUPERAÇÃO	16
1.4.1 CARGA INTERNA E CARGA EXTERNA.....	18
1.4.2 ESCALA DE PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE).....	18
1.5 TALENTO DESPORTIVO	20
1.6 MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINOS EM JOGOS REDUZIDOS	22
1.7 HISTÓRIA SOBRE A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO	24
1.7.1 QUAL A FINALIDADE DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	27
1.7.2 ETAPAS DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE.....	27
1.7.3 TIPOS DE OBSERVAÇÃO	28
1.7.3.1 FORMAS DE ANÁLISE DO PROBLEMA.....	29
1.7.3.2 ANÁLISE – QUALITATIVA E QUANTITATIVA	31
1.7.4 FASES DO PROCESSO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	32
1.7.5 INDICADORES A TER EM ATENÇÃO QUANDO SE ANALISA UM JOGO DE FUTEBOL?	33
1.7.5.1 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015).....	33
1.7.5.2 TRANSIÇÃO DEFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015).....	33
1.7.5.3 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015)	34
1.7.5.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015).....	34
CAPÍTULO II	35
2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO	36

2.1 CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE	36
2.1.1 FUTEBOL DE COMPETIÇÃO	36
2.1.2 FUTEBOL DE FORMAÇÃO	37
2.1.3 INFRAESTRUTURAS	37
2.1.4 RECURSOS HUMANOS	38
2.1.5 RECURSOS MATERIAIS PARA TREINO	39
2.1.6 CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL	40
CAPÍTULO III	42
3. ESTÁGIO	43
3.1 EXPECTATIVAS PRÉ- ESTÁGIO	43
3.2 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO	43
CAPÍTULO IV	45
4. PLANO DE ACTIVIDADES DO ESTÁGIO	46
4.1 PLANEAMENTO GERAL DA ÉPOCA DESPORTIVA	46
4.2 MACROCICLO	47
4.2.1 MICROCICLO PADRÃO	48
4.2.2 MICROCICLO	49
4.3 UNIDADE DE TREINO	51
CAPÍTULO V	56
5. RELATÓRIO DAS ACTIVIDADES DO ESTÁGIO	57
5.1 FORMA DE JOGAR	57
CAPÍTULO VI	60
6. CONCLUSÃO	61
6.1 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO	61
6.2 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO	61
6.3 OPORTUNIDADES CRIADAS	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Escalões do Sporting Clube de Braga.....	36
Tabela 2 - Equipa técnica Equipa Sénior Feminina SCB	39
Tabela 3 - Plantel Equipa Sénior Feminina SCB.....	40
Tabela 4 - 1º fase dos jogos da série Norte	47
Tabela 5 - 2º fase de apuramento para campeão	47
Tabela 6 - Continuação da 2º fase de apuramento para campeã	47
Tabela 7 - Microciclo Padrão.....	48
Tabela 8 - Microciclo SCB	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Princípios táticos do jogo de futebol.....	13
Figura 2 - Fases do processo de observação e análise segundo Barbosa 2022	32
Figura 3 - Estádio 1º de Maio e Estádio Municipal de Braga.....	38
Figura 4 - Planeamento semanal SCB	49
Figura 5 - Unidade de treino nº22	52
Figura 6 - Continuação da unidade de treino nº22	53
Figura 7 - Parte final da unidade de treino nº22	54
Figura 8- Tática de jogo 3:4:3.....	57
Figura 9 – Tática de jogo 4:4:2 losango	58
Figura 10 - Tática de jogo 4:4:2 linha	58
Figura 11 – Tática de jogo 4:3:3.....	59

RESUMO

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo, foi realizado um relatório de estágio para obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo, que corresponde ao estágio anual a realizar no 2º ano.

Este estágio foi realizado na época 2020/21, na equipa sénior feminina no Sporting Clube de Braga, com a participação no campeonato nacional feminino, mais conhecida como a liga BPI.

O objetivo de estudo do estágio, focou-se na análise e observação de forma direta e presencial nos jogos e treinos, acompanhando o planeamento da época desportiva. Este acompanhamento, teve como referência a recolha de dados de informação dos treinos e jogos numa equipa de futebol sénior feminino, o Sporting Clube de Braga. Tendo como área de especialização, os indicadores a ter em conta na análise de um jogo de futebol, tais como, organização ofensiva e defensiva, transição defensiva e ofensiva.

A realização deste estágio, teve como principal objetivo aplicar os conhecimentos adquiridos das diversas unidades curriculares lecionadas ao longo do mestrado. A aplicação destes conhecimentos reviu-se na análise, avaliação, monitorização e controlo de treino da equipa sénior feminina ao longo da época.

Com este estágio, sinto-me hoje em dia mais capaz para assumir uma equipa em contexto jovem e de liderar um processo de condição física numa equipa de futebol.

Palavras chave: Futebol, Treino Desportivo, Acompanhamento, Fundamentos, Táticas, Observação

ABSTRACT

Under the scope of the master's degree in Sports Training, an internship report was conducted for obtaining the degree of Master in Sports Training, which corresponds to the annual internship to be held in the second year.

This internship took place in the 2020/21 season, in the senior women's team at Sporting Clube de Braga, with the participation in the women's national championship, better known as the BPI league.

The study objective of the internship, focused on the analysis and observation in a direct and presential way in games and trainings, following the planning of the sports season. This monitoring was based on data gathering of training and match information from a senior women's soccer team, Sporting Clube de Braga. Having as an area of expertise the indicators to be taken into consideration in the analysis of a soccer game, such as offensive and defensive organization, defensive and offensive transition.

The main objective of this internship was to apply the knowledge acquired in the various curricular units taught throughout the master's degree. The application of this knowledge was reviewed in the analysis, evaluation, monitoring and control of the training of the senior women's soccer team throughout the season.

With this internship, I now feel more capable of taking over a team in a youth context and of leading a fitness process in a soccer team.

Keywords: Football, Sports Training, Follow-up, Fundamentals, Tactic, Observation

LISTA DE ABREVIATURAS

PE - Percepção de esforço

UT - Unidade de treino

RM's - Repetições por minuto

COD - Mudanças de direção planejadas

IEP - Índice de esforço percebido

FC - Frequência cardíaca

RM - Repetição por minuto

UC - Unidades Curriculares

CAPÍTULO I

1. INTRODUÇÃO

1.1 REVISÃO DA LITERATURA

O futebol é um jogo desportivo coletivo com grande popularidade que ocupa um lugar bastante importante no desporto moderno, onde se apresenta não só como um espetáculo desportivo, mas também como um meio da educação física e um campo da aplicação da ciência.

É precisamente através de métodos científicos que vemos a grande evolução no futebol, pois o melhoramento e profissionalismo das várias equipas de futebol assim o exigem, no sentido de planejar e estruturar o treino com significado e eficiência.

O futebol moderno foi introduzido em Portugal em 1884, por Guilherme Pinto Basto, que tinha regressado recentemente de Inglaterra. No entanto, foi necessário esperar quatro anos para que se realizasse o primeiro jogo oficial, nos arredores de Lisboa, na pitoresca vila costeira de Cascais.

A I Grande Guerra Mundial travou o desenvolvimento do futebol, mas em 1921 assistiu-se ao primeiro encontro internacional de Portugal, que redundou numa derrota por 3-1 frente a Espanha, e à realização do primeiro campeonato nacional, uma competição por eliminatórias ganha pelo FC Porto, em junho.

Em 1926, foi fundada a Federação Portuguesa de Futebol, e o desporto ganhou raízes fortes na sociedade (O Futebol - NotaPositiva 2019).

1.2 PRINCIPIOS TÁTICOS E FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE UM JOGO DE FUTEBOL

Define-se por princípios táticos, o conjunto de normas que levam os jogadores a atingirem soluções táticas rápidas, como resposta aos problemas que têm de enfrentar durante um jogo e decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores. Estes, têm de ser adotados por todos os jogadores durante um jogo de futebol, de modo a facilitar o alcance dos objetivos e seja possível a concretização de um golo ou evitar o mesmo. A aplicação destes princípios levam a que, a equipa tenha um melhor controlo do jogo, ou seja, a manter a posse de bola, a realizar variáveis na sua circulação, a alterações no

ritmo de jogo e a fazer jogadas táticas de forma a desequilibrar a equipa adversária e conseguir mais facilmente alcançar o golo (Teoldo et al. 2009).

Na literatura, tem-se utilizado diferentes designações para mencionar e caracterizar os princípios táticos. Contudo, findamos a congruência que existe entre os Princípios Gerais e os Princípios Específicos ou Fundamentais.

Os Princípios Táticos Gerais do jogo têm em vista o equilíbrio ou o desequilíbrio de situações de igualdade, superioridade ou inferioridade numérica, estão também relacionados com as relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipa e dos adversários, nas zonas de disputa da bola.

Os Princípios Específicos representam um conjunto de regras que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo (defensiva e ofensiva), com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária.

Também na literatura, observam-se propostas com quatro princípios para cada fase do jogo, sendo na fase ofensiva: a penetração, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço e na fase defensiva: a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração. Segundo Costa (2010) propõe a adição de mais dois princípios, designados de princípio da unidade ofensiva e o princípio da unidade defensiva. Estes, baseiam-se na coesão, na efetividade e no equilíbrio entre as linhas longitudinais e transversais da equipa, passando confiança e segurança aos companheiros de equipa e propiciando a intervenção indireta no “centro de jogo” dos jogadores que se encontram mais afastados das zonas de disputa de bola (Bravo e Oliveira 2012).

Posto isto, podemos concluir que, quanto mais ajustada e qualificada for a aplicação dos princípios táticos durante o jogo, melhor será o desempenho da equipa ou do jogador no jogo. Os princípios táticos possuem certo grau de generalização das movimentações e, relacionam-se com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e o conhecimento tático (ver figura 1) (Teoldo et al. 2009).

Princípios Táticos do Jogo de Futebol

Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais		<ul style="list-style-type: none"> Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária 		<ul style="list-style-type: none"> Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
Princípios Fundamentais		Penetração		Contenção
		<ul style="list-style-type: none"> - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais. 		<ul style="list-style-type: none"> - 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 organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.
		Cobertura Ofensiva		Cobertura Defensiva
		<ul style="list-style-type: none"> - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a seqüência 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
		Mobilidade		Equilíbrio
		<ul style="list-style-type: none"> - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar seqüência a ação ofensiva (passe ou finalização) 		<ul style="list-style-type: none"> - 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 defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
Espaço		Concentração		
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe. - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar seqüência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar seqüência ao jogo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo. 		
Unidade Ofensiva		Unidade Defensiva		
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às 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 em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo. 		

Figura 1 - Princípios táticos do jogo de futebol

Sem considerar a importância da ordem de ensino/aprendizagem, os fundamentos técnicos do Futebol que considerados essenciais para a prática e a técnica individual do jogador são (Gomes e Machado, 2001):

- 1 - Recepção e Domínio
- 2 - Controle de bola
- 3 - Condução e Orientação
- 4 – Passe
 - A) Quanto a distância
 - B) Quanto a trajetória

C) Quanto a execução

5 - Chuto

A) Tipos de chuto

B) Trajetória

6 - Cabeceamento

7 - Drible

8 - Finta

9 - Marcar

10 – Desmarcar

1.3 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS PROVENIENTES NA MODALIDADE

O futebol é uma modalidade desportiva que, do ponto de vista fisiológico, é extremamente complexa, exigente e com ações específicas que evidenciam uma tipologia de grande esforço (Dodd e Newans 2018).

Num jogo de futebol, o jogador realiza diversos movimentos que, consoante a destreza de cada um, pode ser um fator de distinção entre atletas. Denominadamente, chutar, correr, cabecear, driblar, entre outros. São encontradas diversas variáveis num atleta do qual podemos denominar como um jogador completo. Das variáveis mais importantes podemos referir a velocidade, resistência, força, agilidade e a flexibilidade (Revis et al. 2021).

Os requisitos fisiológicos do futebol mudaram drasticamente em relação aos anos anteriores. Atualmente, é exigido aos jogadores uma maior capacidade de resistência física, pois percorrem mais quilómetros em campo, realizam movimentos mais explosivos e competem em intensidades muito altas. Este nível de capacidade é decisivo para o desenvolvimento de um conjunto de execuções técnicas da modalidade e para uma eficiente inclusão de ações táticas (Marques, Travassos, e Almeida 2010).

1.3.1 FORÇA/POTÊNCIA

As normas físicas exigem que a maioria do jogo seja realizado a um nível de baixa intensidade, no entanto, o futebol é altamente influenciado por diversos fatores físicos, psicológicos, táticos e técnicos que podem levar a esforços explosivos e de alta intensidade por parte dos jogadores.

No que concerne aos treinos de preparação de força, os jogadores utilizam cargas altas, poucas repetições e a máxima mobilização de força no modo concêntrico, o que provou ser eficaz no desenvolvimento da força e nos parâmetros relacionados segundo estudos dos fisiologistas Hoff e Helgerud (Hoff e Helgerud 2004).

Posto isto, em termos de componentes físicas básicas, a força e a potência são consideradas características altamente importantes e a sua avaliação é geralmente executada dentro de uma bateria de testes num clube de futebol. Estes testes como dinamometria isso-cinética, dinamometria manual (HHD), repetição máxima (RM) e teste de potência, são considerados métodos de avaliação. De forma que, os resultados destes testes sejam fiáveis e credíveis, devem ser estabelecidos alguns parâmetros. Nomeadamente a validade - teste que determina a precisão da medição e a confiabilidade - definida como a consistência ou reprodutibilidade dos resultados e que pode constituir um dos seguintes componentes: confiabilidade instrumental, confiabilidade do avaliador e confiabilidade da resposta, podendo ainda ser influenciada pela duração, modo e tipo, bem como pelo sexo, condição física e idade do indivíduo testado.

Infelizmente não existe até ao momento, um teste 100% fiável que englobe todos os parâmetros de força e potência (Paul e Nassis 2015).

1.3.2 MUDANÇAS DE DIREÇÃO/AGILIDADE

À semelhança de outros desportos coletivos, onde existe muita competição, o jogo de futebol possui momentos decisivos que exigem respostas rápidas e de alta intensidade a situações imprevisíveis, companheiros de equipa ou adversários. Como por exemplo, ao driblar um adversário, um jogador de futebol tem de criar rapidamente padrões inteligentes e executar mudanças rápidas de direção para ser bem-sucedido.

A agilidade é uma capacidade central de desempenho e uma qualidade imprescindível para a modalidade, que é definida como a execução de movimentos rápidos ajustados em ações momentâneas, mudanças de velocidade, mudanças de direção e/ou apenas reagindo a um estímulo dado e, está profundamente relacionada com a coordenação motora.

Este conceito de agilidade não deve ser equiparado apenas ao COD (mudanças de direção planejadas), mas também à habilidade tomar decisões reativas (Afonso et al. 2020).

Existem vários testes para a avaliação da agilidade. Os testes mais comuns que encontramos são ShuttleRun, o T-Test, Illinois Agility Test e o teste do quadrado, estes testes precisam de respeitar alguns padrões necessários, como a tomada de decisão ou componente reativo, a velocidade na mudança de direção entre outros aspetos (Revis et al. 2021).

A escada de agilidade é um equipamento e, também uma ferramenta popular de treino, que se coloca no chão para melhorar a agilidade, especialmente em desportos dinâmicos intermitentes. Os exercícios realizados com este equipamento requerem mudanças rápidas de velocidade e/ou seguir em várias direções contribuindo para aumentar a agilidade, treinando o corpo para fazer essas mudanças mais rápidas e de forma eficiente.

A literatura descreveu esta ferramenta como importante para melhorar a velocidade, coordenação, equilíbrio e até movimentos dos pés, além disso, observou-se que poderia contribuir positivamente em programas de prevenção de lesões, uma vez que aumenta estabilização e potência, bem como estabilidade postural (Afonso et al. 2020).

1.4 FADIGA E RECUPERAÇÃO

O futebol é considerado um dos desportos mais populares do mundo. De acordo, com a Federação Internacional de Futebol existem 265 milhões de jogadores de futebol no ativo e o número vai aumentando progressivamente, sobretudo no futebol feminino.

Resumidamente, o futebol moderno é caracterizado pela combinação contínua de sprints curtos, acelerações / desacelerações rápidas e mudanças de direção intercaladas com saltos, passes, dribles e tempos informais para recuperação. Além dessas variáveis de condicionamento físico, técnicas e

capacidade cognitiva dos jogadores, táticas da equipa e fatores psicológicos também tem um impacto no desempenho geral do futebol (Mielgo-Ayuso et al. 2019).

A relação entre recuperação e a fadiga, assim como o seu impacto no desempenho atraiu o interesse na ciência do desporto durante muitos anos. Um equilíbrio adequado entre stress (carga de treino e competição, e outras demandas da vida) e recuperação é essencial para os atletas poderem obter o desempenho contínuo de alto nível. A pesquisa centrou-se no exame de aspetos fisiológicos e estratégias de recuperação psicológica para compensar cargas internas e externas do treino e da competição. Um monitoramento sistemático de recuperação e a subsequente implementação de rotinas de recuperação vêm maximizar o desempenho e prevenir desenvolvimentos como a sub-recuperação, o overreaching não-funcional, síndrome de overtraining, lesões ou até doenças (Kellmann et al. 2018).

A fadiga, durante e após o jogo, tem sido caracterizada como um processo a que lhe é atribuído diferentes conceitos e causas, é também um dos temas centrais de estudo por vários investigadores da fisiologia do exercício (Silva 2007).

Segundo Rebelo (2001), o exercício físico é descrito como um potente indicador de fadiga, sendo um fenómeno benigno de manifestação aguda. Para Bompa (2001), a fadiga e o esgotamento muscular são induzidos pelos exercícios, são fenómenos fisiológicos e psicológicos complexos.

O desenvolvimento da fadiga é descrito como sendo um tipo concreto de contração, da intensidade e duração da atividade realizada (Enoka e Stuart, 1992), da tipologia das fibras musculares (Hamada, Sale, MacDougall, & Tarnopolsky, 2003) e do nível de treino do jogador (Soares, 2005) (Silva 2007).

Para a variabilidade inter e intraindividual de respostas a estratégias de treino, competição e da recuperação, um conjunto diversificado de conhecimentos é necessário abordar os fenómenos multifacetados de recuperação, desempenho e as suas interações para transferir conhecimento do desporto, ciência e a prática desportiva.

Atletas e treinadores estão a adotar uma abordagem cada vez mais científica para projetar programas de treino e a monitorar a adaptação. O monitoramento da carga de treino e recuperação pode contribuir para avaliar uma adaptação do atleta e garantir um equilíbrio adequado entre recuperação e

o stress. O objetivo real é melhorar o desempenho e minimizar o risco de desenvolver doença e lesão (Kellmann et al. 2018).

1.4.1 CARGA INTERNA E CARGA EXTERNA

A monitorização da carga interna e da carga externa, no âmbito do treino desportivo, tem permitido caracterizar o perfil de intensidade decorrente do exercício e melhorar o planeamento com as necessidades de cada futebolista (Gonçalves et al. 2017).

O monitoramento do treino deve incluir a avaliação de cargas externas e internas que, incluem dispositivos de medição de potência e análise de movimento do tempo. A carga de treino externa define medidas objetivas do trabalho que um atleta realiza durante o treino ou durante a competição, enquanto a carga interna descreve os fatores biológicos. Como por exemplo, o stress imposto pela sessão de treino e, é caracterizado pelo distúrbio na homeostase dos fatores fisiológicos e metabólicos desenvolvidos durante a sessão de treino. As medidas relativas à carga interna abrangem ainda a perceção de esforço, captação de oxigênio derivada da frequência cardíaca, avaliações de lactato, sanguíneo, impulso de treino, neuromuscular, avaliações bioquímicas / hormonais / imunológicas, questionários diários, velocidade psicomotora e qualidade do sono.

Os treinadores e cientistas do futebol tendem a escolher as suas ferramentas de monitoramento com base na validade, confiabilidade, acessibilidade e aceitação dos atletas e os critérios para determinar mudanças de carga, desempenho ou recuperação são estabelecidos de modo a ser criado o processo que levará à tomada de decisão durante um jogo ou treino. (Kellmann et al. 2018).

1.4.2 ESCALA DE PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE)

A Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) é uma ferramenta usada para avaliar a intensidade do treino, seja individualmente ou em coletivo. Os valores desta escala fornecem um ponto de referência para a carga interna de um indivíduo que pode ser comparada com outros durante uma sessão de treino semelhante. O uso desta escala tem sido muito popular devido à facilidade de recolher dados e utilizar os mesmos para planear sessões com intensidades

específicas e também manipular as cargas de treino de um atleta durante uma unidade de treino, de um microciclo, um mesociclo ou até mesmo um macrociclo

A PSE é uma maneira de medir a intensidade física subjetiva de alguém. Um atleta descreverá o seu esforço físico, atribuindo um valor numérico. Há uma variedade de escalas como por exemplo a Escala de Borg 1-10, onde o atleta atribui um valor numérico de 1 a 10, sendo que 1 é considerado um esforço físico baixo e 10 é considerado um esforço físico altamente difícil (Desportivo 2020).

Independente do sexo, homens e mulheres apresentam boa capacidade de distinção de diferentes cargas através da PE apresentando comportamentos lineares entre a PE e a carga utilizada. Ainda podemos ressaltar que, quanto mais pesadas as cargas utilizadas, menor será a variabilidade das respostas entre os atletas. Em relação à carga e ao esforço realizado com cargas de esforços máximos (RM's) os resultados são similares a respostas da PE, enquanto, em esforços submáximos (%1RM), a PE é diferenciada em relação a diferentes cargas.

Diferentes exercícios utilizados (mono ou poliarticulares, com pequenos ou grandes grupos musculares envolvidos) parecem apresentar um mesmo comportamento da PE, sendo que a manipulação da ordem dos mesmos não modifica a PE geral da sessão, podendo, contudo, interferir na avaliação individual de determinado exercício. O aumento da quantidade de repetições e séries realizadas num determinado exercício ou sessão, causa o aumento da PSE atribuídos ao grau de fadiga localizada dos músculos envolvidos. Neste sentido, intervalos mais prolongados podem garantir respostas similares da PE entre diferentes séries ou exercícios.

Contrações do tipo excêntricas provocam inúmeras microrroturas nas fibras musculares, induzindo á dor apos o treino, são estas microlesões as grandes responsáveis do treino de sobrecarga, para além de provocarem dor, ainda provocam inchaço e aumento da síntese de proteínas e com isto gera uma sensação de aumento no tamanho do músculo. As mudanças morfológicas e histoquímicas que se sucedem na execução deste tipo de contração ajudam no bom funcionamento dos músculos (Clebis, Raquel, e Natali 2001).

As contrações excêntricas, comparadas às contrações concêntricas, apresentam menores valores dos IEP (Índice de esforço percebido (Tiggemann, Pinto, e Kruehl 2010)). O índice de esforço percebido (IEP) pode ser definido como

tensão relativa que ocorre no sistema muscular, nervoso, cardiovascular e pulmonar, durante a atividade física (Finkelstein et al. 2012)

Com isto a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) passou a ser uma mais valia e uma ferramenta usada a nível mundial de forma a apoiar as equipas técnicas na percepção de esforço que os atletas sofriam.

A equipa Sporting Clube de Braga não é exceção e utiliza também esta escala para avaliar a percepção de esforço das atletas nos treinos e jogos. É efetuado um questionário no final de todos os treinos (é necessário que seja respondido até meia hora após o treino/jogo). Isto permite avaliar por exemplo, as diferenças de percepção de esforço das atletas após um treino cardiovascular comparativamente com um treino mais dedicado a trabalho de força ou comparar a percepção de esforço num jogo com uma equipa adversária mais competitiva e menos competitiva.

1.5 TALENTO DESPORTIVO

No mundo do desporto, seja em desportos individuais ou em equipa, poucas pessoas conseguem atingir o seu potencial máximo, e a oportunidade de serem reconhecidas na seleção de talentos, o que se torna um grande problema no mundo da ciência do desporto.

Os primeiros passos para combater este problema foram dados através de programas científicos extensos com o objetivo de elevar o nível de desempenho em todas as disciplinas atléticas que exigiram um elevado investimento financeiro. Estes investimentos tiveram como objetivo, caso a preparação começasse em idades mais precoces, que as crianças certas fossem orientadas para os desportos onde as qualidades naturais se ajustassem e adaptassem à quantidade de treino sob a supervisão adequada (Haux 1989).

No futebol, a identificação de talentos atraiu uma quantidade considerável de atenção nos últimos anos. Uma das principais razões para esse aumento é certamente a pressão vinda dos próprios treinadores e clubes que estão impacientes para identificar os atletas com mais potencial e assim que possível incorporá-los nas suas equipas e fornecer o apoio necessário nos treinos para desenvolverem o seu talento.

Embora a identificação de habilidades cognitivas (por exemplo, habilidades verbais e analíticas) esteja presente há muito tempo, o mundo do desporto seguiu estratégias para localizar e encontrar os melhores atletas. A

questão que se impõe é sobre até que ponto o processo científico de analisar os dados pode ser usado para identificação de talentos. Até que ponto os sistemas, as sessões de teste e perfis psicológicos podem ser premiadas com o rótulo de mecanismos de pesquisas validadas (Buekers, Borry, e Rowe 2015).

Atualmente, muitas das crianças esforçam-se para alcançar a excelência no desporto, no entanto, embora com talento, os programas de identificação e desenvolvimento ganharam mais preponderância. A falta de consenso em relação à forma como o talento deve ser definido ou identificado ainda não tem um quadro teórico uniformemente aceite para orientar a prática atual. As taxas de sucesso na identificação e desenvolvimento de talentos raramente foram avaliadas e a validade dos modelos aplicados permanece altamente em discussão.

Existe uma visão geral do conhecimento atual nesta área, com foco especial nos problemas associados à identificação de adolescentes superdotados. Defende-se também, que os programas de identificação e desenvolvimento de talentos devem ser dinâmicos e interconectados, levando em consideração os estatutos de maturidade e o potencial de desenvolver, em vez de excluir crianças em idade jovem (Vaeyens et al. 2008).

A qualidade das certezas analisadas foi geralmente excelente. Os tópicos mais comuns de análise foram.:

- 1- Restrições de tarefas:
 - a) Especificidade e volume de prática;
- 2- Restrições dos atletas
 - a) Fatores psicológicos
 - b) Habilidades técnicas e táticas;
 - c) Antropométrica e fatores fisiológicos;
- 3- Restrições ambientais
 - a) Efeito idade relativa;
 - b) Influências socioculturais;
- 4- Análise multidimensional;

Os resultados indicam que os atletas de sucesso apresentam vantagens técnicas, táticas, antropométricas, fisiológicas e psicológicas que não mudam linearmente com a idade, maturidade, nem em jogos posicionais. Esta revisão destaca a necessidade de treinadores e profissionais para considerar os aspetos

técnicos e táticos dos atletas nas habilidades combinadas com suas características antropométricas e fisiológicas escaladas para a idade. As limitações detetadas nos estudos revistos, sugerem que pesquisas futuras incluem os melhores desempenhos e adotem uma abordagem longitudinal e uma perspectiva multidimensional (Sarmiento et al. 2018).

Como os projetos longitudinais ajudam para evitar erros ao trabalhar com uma amostra já talentosa, isso pode ajudar a diminuir o risco de aplicar prematuramente a causalidade às descobertas. Apesar dessa vantagem, existem algumas desvantagens notáveis. Os mesmos consomem muito tempo e energia, e muitas vezes exigem amostras de tamanho maior para atenuar as altas tendências de abandono e explicar o risco de que os atletas que foram identificados talentosos no início da sua vida podem continuar a não o ser futuramente.

Na identificação de talentos no desporto também é importante que pesquisas futuras considerem a terminologia de participantes qualificados, como por exemplo, a falta de consistência na terminologia usada para expressar habilidades de níveis que tornou difícil extrair ilações sobre as diferenças entre as amostras. Nesta revisão, os termos "Elite", "profissional", "selecionado", foram todos usados para classificar participantes qualificados. É importante observar que mesmo as pequenas mudanças na maneira como o talento é definido pode afetar muito a forma como ele pode ser identificado, medido e desenvolvido (Johnston et al. 2018).

1.6 MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINOS EM JOGOS REDUZIDOS

Os jogos reduzidos são exercícios populares, prescritos e planeados pelo treinador, para tentar criar uma réplica da dinâmica de um jogo de futebol oficial, de forma a aumentar a intensidade e a participação individual dos jogadores durante as sessões de treino. São um método de treino implementado no futebol em todas as idades e níveis de intensidade. Existem algumas regras diferentes do jogo normal, nomeadamente um tamanho de baliza mais reduzido, limitações de toque impostas pelo treinador, posse de bola e o número de participantes envolvidos, de forma que o jogo tenha um propósito mais específico.

Do ponto de vista fisiológico, vários estudos têm sido consistentes na descrição de jogos reduzidos e jogos equilibrados numericamente como métodos efetivos para melhorar a aptidão aeróbica e o desempenho do futebol (Clemente, Theodoros Nikolaidis, et al. 2019).

Uma das vantagens dos jogos reduzidos devidamente executados é poder representar uma estratégia eficaz para a formação multicomponente, o que permite o desenvolvimento de várias competências físicas/fisiológicas e técnicas/táticas ao mesmo tempo (Clemente, Rabbani, et al. 2019).

Nos jovens jogadores com menos de doze anos, os jogos reduzidos ajudam bastante na capacidade da tomada de decisão e na execução de várias táticas que só se vêm a desenvolver mais tarde (Sanchez-Sanchez et al. 2019).

Numa perspetiva física, os resultados são de alguma forma diferentes. É possível verificar que formatos menores que 10 × 10 não permitem que os jogadores atinjam intensidades de corrida semelhantes em comparação com os jogos oficiais (Clemente, Theodoros Nikolaidis, et al. 2019).

A intensidade do exercício nos jogos reduzidos geralmente é avaliada através da frequência cardíaca (FC), e pela perceção subjetiva de esforço (PSE).

De facto, a FC é a medida mais comum usada para monitorar objetivamente a intensidade do treino em muitas modalidades.

No entanto, existem várias limitações no uso da frequência cardíaca para avaliar a intensidade do exercício durante atividades específicas do futebol como por exemplo, a emoção e a natureza intermitente da atividade, podem resultar em valores de frequência cardíaca que superestimam o custo energético real do exercício (Hill-Haas et al. 2011).

Num estudo realizado em diferentes jogos reduzidos e jogos equilibrados numericamente verificou-se que o coeficiente de variação (CV) variou de 2,0% a 5,4% para a frequência cardíaca máxima (Clemente, Rabbani, et al. 2019). Essa evidência não é exclusiva das respostas agudas, pois os programas de treino intervalado de alta intensidade com base na corrida e treino com jogos reduzidos mostraram melhorias consideráveis na capacidade aeróbica (em 7 a 8%).

Espera-se que um, bom ajuste dos jogos reduzidos e regimes de treino associados, possa aumentar as hipóteses de otimizar o processo de treino e aumentar o bom desempenho dos jogadores. Vários estudos deram resultados que podem sugerir que, conjuntos numéricos menores são benéficos para manter demandas de carga externa sem resultar em grandes aumentos no

esforço percebido ou nas respostas da frequência cardíaca, garantindo assim um maior estímulo na distância total, distância percorrida e número de acelerações e desacelerações(Clemente, Nikolaidis, et al. 2019).

Numa análise mais detalhada, os resultados sugerem a possível existência de uma área de pitch limiar, ou seja, as reduções mais vistosas na FC ocorreram quando 2 pra 2 foi aumentado para um 3 pra 3 e daí subiu para 4 pra 4 numa área de jogo de 25 por 20 metros. Por outro lado, reduções menos pronunciadas na FC ocorreram quando o 2 pra 2 foi aumentado para um 3 pra 3 e acrescentaram 4 pra 4 em áreas de pitch de 20 por 15 metros e 30 por 25 metros (Hill-Haas et al. 2011).

Em resumo, apesar de algumas preocupações metodológicas (duração muito curta do jogo; diferenças nas relações trabalho: repouso), a maioria dos estudos mostrou que os jogos reduzidos que contêm um número menor de jogadores exigem maior FC, lactato sanguíneo e respostas preceptivas.

1.7 HISTÓRIA SOBRE A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO

A análise do jogo teve origem na década de 30, nos Estados Unidos, com estudos realizados por Lloyd Lowell Messersmith em 1931, focados na análise de fatores físicos (Garganta 2001). Segundo Garganta (2001), a análise de jogo pode ser definida como o estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas. A expressão mais utilizada na literatura, para se referir ao estudo do jogo, é “análise de jogo”, encontramos também outras formas de denominar a análise como “observação de jogo e “análise notacional”. Estas expressões, referem-se a diferentes fases do mesmo processo, têm início com a observação do jogo e de seguida dá-se o registo das informações pertinentes , depois disto inicia-se a tarefa de analisar os dados do jogo (Moreira, Souza, e Haydu 2019).

As linhas de investigação dos estudos foram-se alterando ao longo do tempo. Após a análise de índices físicos passou-se para a análise do tempo de movimento que procura identificar, detalhadamente, o número, tipo e frequência de ações motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo. Neste âmbito, destaca-se o estudo realizado por Reilly e Thomas (1976). Posteriormente, surgiu a análise de habilidades técnicas, que constituem estruturas específicas de atos motores integrados, típicas de cada modalidade que auxiliam o jogador

na resolução dos problemas correntes do jogo. A importância na utilização de determinada habilidade técnica está condicionada pelas características momentâneas do jogo que por sua vez estão em constante mutação, estas possuem um carácter adaptativo ditado pelo tempo e espaço em que são aplicadas (Mesquita, Marques, e Maia 2001).

Existem 3 tipos de análise, a análise técnica, a análise tática e a análise cinemática. A análise técnica consiste em avaliar como e quantas vezes os jogadores executam as habilidades motoras, como por exemplo, o passe e o cabeceamento. A análise tática faz a avaliação de comportamentos individuais e coletivos das jogadoras. Os comportamentos individuais referem-se à resolução de problemas ou ao processo de tomar decisões em situações de jogo, como por exemplo, decidir entre passar a bola ou driblar, enquanto os comportamentos coletivos referem-se aos comportamentos coordenados entre dois ou mais jogadores, como a realização de tabelas e jogadas estratégicas já planeadas. Por outro lado, análise cinemática consiste em avaliações biomecânicas do movimento e pode ser usada para o estudo da técnica, fornecendo informações sobre execução motora e quantificação de ações técnicas, análises quantitativas do desempenho físico que resultam em informações de trajetória de velocidade e da distância percorrida e análises da tática que, com a informação da posição dos jogadores no campo, em função do tempo, fornecem informações táticas individuais e coletivas, representando assim as estratégias de jogadores e das suas equipas (Moreira, Souza, e Haydu 2019).

A análise de jogo é uma área em constante crescimento e desenvolvimento, quer nos conceitos que são investigados, quer nos métodos utilizados para investigar um jogo tão complexo como o futebol. De seguida, encontra-se uma lista da evolução cronológica da análise de jogo e os métodos usados de acordo com Garganta (2001):

- Reep & Benjamin, 1968 ● Sistemas de notação manual com recurso à técnica de papel e lápis;
- Reilly & Thomas, 1976 ● Combinação de notação manual com relato oral por dictafone;

- Ali, 1988 ● Utilização do computador após a observação para registo, armazenamento e tratamento de dados;

- Dufour, 1989 ● Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido;

- Taylor & Hughes, 1988 ● A introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (voice-over);

- Hughes, 1988 ● Utilização do CD-ROM para aumentar a capacidade de memória para armazenamento dos dados;

- Hughes, 1988 ● Utilização do CD-ROM para aumentar a capacidade de memória para armazenamento dos dados;

- Sport Universal ● AMISCO e Prozone, sistema atuais mais evoluídos.

O sistema Amisco fundamenta-se na utilização de 8,10 ou 12 câmaras fixas, e evidencia quase automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas em tempo real com a possibilidade de visualizar todo o terreno de jogo. Também monitoriza e regista todas as atividades dos jogadores. No

entanto, este sistema, assim como o sistema idêntico Prozone são sistemas muito caros o que faz com que muitas vezes se tornem inalcançáveis para grande parte das equipas profissionais.

As equipas optam por outras alternativas como análises e ferramentas menos complexas e menos dispendiosas, mas com um maior grau de subjetividade e menor grau de fiabilidade (C. Rodrigues e Serrão 2010).

1.7.1 QUAL A FINALIDADE DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

A observação é, sem dúvida, um complemento do treinador, seja este de futebol ou de qualquer outra modalidade. Ajuda o treinador no sentido que dá acesso a informação valiosa que serve como apoio extra para direcionar o processo de treino e ajuda-o face às dificuldades encontradas futuramente.

Os diferentes pilares de conhecimento que a observação nos proporciona, servem como ferramentas operacionais, funcionais e comunicacionais entre a equipa técnica e os seus atletas. É, sem dúvida, uma mais-valia na transmissão de conhecimento em vários fatores individuais, dando informações sobre a performance do jogador. A nível sectorial direciona-se aos comportamentos desejados e comportamentos realizados e, a nível intersectorial, aos comportamentos desejados na articulação de setores. De uma forma conjunta, explica as relações que os jogadores estabelecem de forma coletiva, implementando um conjunto de comportamentos da equipa, e a nível de oposição, demonstram como os adversários atuam quer individual quer coletivamente (Barbosa e Resende 2022).

1.7.2 ETAPAS DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

É possível decompor o processo de observação em cinco etapas:

1. Planear focus de observação:

- Componente crítica: Consiste em planear uma estratégia de forma a definir o que se vai observar, quando e durante quanto tempo. É necessário então observar características relacionadas com a realização do movimento em si.

2. Situação para a observação:

- O analista deve tentar controlar a tarefa do movimento e o próprio envolvimento no qual a tarefa é realizada, uma vez que a alteração

das condições quer sejam de natureza física ou psicológica podem ser determinantes para a performance.

3. Posicionamento correto para observação:

- É esperado que o analista seja capaz de detetar a melhor posição para observar determinados movimentos e componentes críticas durante a realização de um movimento. Se o objetivo for avaliar a distância entre os setores da equipa, é sugerido colocar a câmara de filmar num plano elevado no corredor lateral e numa zona central.

4. Número de observações:

- Os analistas precisam de delinear o número de observações que serão necessárias de forma a ser possível recolher informação útil e efetuar um diagnóstico e respetiva intervenção. O número de observações necessárias é passível de variar em função do tipo de movimento, experiência de quem observa e o tempo disponível para realizar essa observação.

5. Observação prolongada:

- Consiste num plano para recolher mais informação de um determinado movimento além daquela que é usualmente observada, como por exemplo, a gravação em camara lenta de determinado movimento (Barbosa e Resende 2022).

1.7.3 TIPOS DE OBSERVAÇÃO

Podemos considerar três tipos de observação: observação direta, observação indireta e observação mista.

A observação direta consiste numa análise *in loco* do jogo, ou seja, o observador desloca-se ao local onde é realizado o jogo, onde os dados são recolhidos em direto (Contreras & Ortega, 2000).

Enquanto na observação indireta, o observador não se desloca ao local da competição, tendo possibilidade de realizar a análise dos registos dos vídeos das competições. Nesta observação indireta é ainda efetuada uma análise naus sistematizada dos sistemas táticos, quer ofensivos quer defensivos, das equipas a observar e ao mesmo tempo das características individuais dos jogadores. Neste tipo de observação são também utilizados meios tecnológicos, como por

exemplo o vídeo, o DVD, o computador e softwares informáticos. De notar que, os fatores ambientais são pouco analisados neste tipo de observação.

Por fim, a observação mista consiste em recorrer ao uso dos dois tipos de observação anteriormente citados (Barbosa e Resende 2022).

Todos tipos de observação mencionados anteriormente têm vantagens e desvantagens e, cabe à equipa técnica decidir qual o mais eficaz para que possa desenvolver o seu trabalho da forma mais assertiva possível. A forma como se analisa e o tipo de observação que é escolhido é sempre uma variável a ter em conta no trabalho a desenvolver (Ventura 2013).

1.7.3.1 FORMAS DE ANÁLISE DO PROBLEMA

A análise do jogo, atualmente, é e deve ser considerada uma parte fundamental de um todo. Antes da busca de soluções os intervenientes devem estar constantemente à procura, de novos problemas, e a partir daí novas soluções. Dada toda a evolução da tecnologia e a evolução do jogo, podemos acreditar que a área da observação e análise do jogo irá estar em constante evolução. O avanço da ciência e da tecnologia tem colocado à disposição dos técnicos diversas ferramentas e instrumentos que possibilitam levar a análise e observação a patamares, que há uns tempos atrás seriam impossíveis de atingir.

Podemos então especular que os próximos passos a dar, serão passos no sentido da melhoria de todo um processo que cada vez ganha mais força nas estruturas dos clubes. Perante tudo isto, e por apelo à evolução constante, os principais problemas a mencionar são:

- Definir qual o processo mais adequado para se observar uma equipa;
- Qual o tipo de análise que mais benefícios traz ao rendimento da equipa;
- Qual o tipo de observação mais ajustada para determinada equipa e contexto;
- De que forma e em função de que critérios devem ser priorizados os conteúdos a analisar;
- Delimitar as principais diferenças entre o processo de análise e observação das equipas adversárias no contexto sénior e na formação;

- Perceber quais são os conteúdos de análise que poderão conduzir à obtenção de resultados de uma equipa;
- Perceber que tipo de análise se constitui como mais pertinente, para a análise da própria equipa ou a análise das equipas adversárias;
- Perceber se a intervenção direta com análise e visualização nos treinos é eficaz ou não no processo aquisitivo dos jogadores;
- Definir novas ferramentas que permitam analisar e avaliar o processo de tomada de decisão dos jogadores;
- Definir qual o processo mais adequado no cruzamento de informação e variáveis da base de dados;
- Qual a implicação das informações resultantes da observação e análise do Jogo no processo de treino;
- Conhecer o número de equipas, a nível nacional ou internacional, com departamentos específicos na área da análise do Jogo;
- Identificar que tipo de preocupações existem nesses departamentos;
- Perceber qual a funcionalidade do relatório de observação;
- Compreender as vantagens das imagens/vídeos para a apresentação da informação, quer aos jogadores quer às equipas técnicas;
- Aferir a opinião dos jogadores acerca destas informações e compreender o modo como consideram ser mais vantajoso para acederem às mesmas;

Atualmente, com todos os avanços tecnológicos e velocidade com que circula a informação, os clubes, os treinadores e analistas, devem investir no avanço desta mesma área de observação e análise do jogo. É com avanços que garantimos uma maior proximidade para a assertividade dos processos.

1.7.3.2 ANÁLISE – QUALITATIVA E QUANTITATIVA

De acordo com Oliveira Silva (2006), os dados retirados da observação podem ser considerados qualitativos ou quantitativos e a opção por um deles acarretará, obrigatoriamente, intenções distintas.

O paradigma quantitativo consiste na análise da quantidade de informação recolhida, como por exemplo, o número de bolas paradas que a equipa realiza na duração do jogo. Bolt (2000) considerava que esta análise consistia na medição da performance, traduzindo os resultados através de números.

No que diz respeito à análise qualitativa, que também pode conter medições de performance, tem como objetivo explicar acontecimentos, ações e padrões a partir de fotos digitais e vídeos para exemplificar. Outra possibilidade, é recorrer aos padrões comportamentais observados como um meio de quantificação e qualificação da performance das equipas durante um jogo.

Resumidamente, a análise qualitativa diz respeito à impressão que retiramos daquilo que vemos. Estes dois quadros conceptuais, anteriormente mencionados, transmitem enorme relevância à forma como é caracterizado o comportamento observado em contexto natural.

A simbiose entre a observação qualitativa e quantitativa formam um recurso imprescindível para a compreensão do movimento humano e, para a melhoria do desempenho desportivo (J. Rodrigues e Louro 2016).

1.7.4 FASES DO PROCESSO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE



Figura 2 - Fases do processo de observação e análise segundo Barbosa 2022

O processo de treino é um fator determinante para a obtenção do sucesso, não deixando de lado, obviamente, o fator competitivo.

O objetivo fundamental do treino é otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado (Mesquita, 1991). Segundo a mesma autora (1991), treinar deve ser entendido como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

Citado por Ventura (2013) , o processo de Scouting abrange um ciclo constituído por três fases sendo elas a fase de observação, que consiste na recolha de dados, de forma a reportar o ato de observar o que se decide observar, a fase de preparação, que consiste na parte de decisão do que se vai observar, respondendo as seguintes questões, como e onde se vai observar e quem vai fazê-lo e por último temos a aplicação (análise de informação/ planeamento) que consiste em analisar e utilizar os dados de forma a ajudar na análise da performance dos jogadores.

1.7.5 INDICADORES A TER EM ATENÇÃO QUANDO SE ANALISA UM JOGO DE FUTEBOL?

Como observador e analista de jogo é essencial saber quais as características que devemos dar mais ênfase na observação, de forma que a interpretação no permita avaliar comportamentos coletivos e um padrão da equipa que estamos a analisar.

Guilherme Oliveira (2004) refere quatro momentos fundamentais de jogo: momento ofensivo, transição ataque/defesa, momento defensivo e transição defesa/ataque. Em cada momento de jogo é possível observar diferentes aspetos, sendo que é de extrema importância definir antecipadamente o que se pretende observar do jogo do adversário (Nicholls, James, e Wells 2016).

1.7.5.1 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015)

O momento de organização ofensiva refere-se aos comportamentos que a equipa tem quando está em posse de bola, quando tenta criar situações de construção e finalização do jogo.

No que concerne, à construção é considerado o tipo de saída de bola, as linhas de jogo e jogadores que as constroem, comportamento de quem está na posse de bola, dinâmicas e estratégias dos defesas centrais e laterais e também dos jogadores médios e avançados. Inclui-se ainda na construção, a zona de criação curta ou longa e aceleração das jogadas, o número de jogadores envolvidos em profundidade e por fim, as habilidades técnicas.

No que diz respeito à finalização, considera-se o ataque na área do adversário por parte dos jogadores, a progressão no campo do adversário, zonas que sofrem mais ataques, relações numéricas, a distribuição dos jogadores por zonas/linhas e os jogadores que estão em equilíbrio numérico defensivo.

1.7.5.2 TRANSIÇÃO DEFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015)

Define-se pelos comportamentos que a equipa tem nos segundos após a perda de posse de bola. Os passos a dar nos segundos que se seguem à perda de bola são importantíssimos uma vez que, ambas as equipas se encontram desorganizadas. O tempo de reação à perda de bola, o número de jogadores que pressionam ativamente no centro do jogo, os desequilíbrios do adversário

neste momento e o tempo para reorganização defensiva são fatores cruciais para a equipa conseguir recuperar a posse de bola.

1.7.5.3 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015)

O momento de organização defensiva define-se pelos comportamentos dos jogadores quando não têm a posse de bola, com o objetivo de se organizarem de forma a evitar a criação de situações de finalização por parte do adversário. Nesta fase, é necessário considerar fatores como o posicionamento do bloco defensivo, manutenção da compacidade do bloco defensivo, espaço entre setores/corredores, os estímulos para pressionar e zonas de intensificação da pressão, comportamento no caso de jogo aéreo e comportamento na segunda bola e por fim a velocidade no desdobramento e permutas defensivas.

1.7.5.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA (Adaptado de Sánchez, 2015)

A transição ofensiva diz respeito aos comportamentos e decisões a tomar durante os segundos imediatos após o ganho da posse de bola. Estes segundos são importantes pois deve-se aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária e tentar finalizar de forma rápida. As zonas de recuperação da posse de bola, o tipo de transição de segurança ou risco, as características do primeiro passe, o tempo para chegar ao último terço e número de jogadores envolvidos são fatores decisivos nesta etapa.

CAPÍTULO II

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

2.1 CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro de 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol contando com um palmarés notável a nível nacional e internacional.

É um dos clubes com mais títulos do futebol português, dos quais sobressaem as conquistas da Taça de Portugal nas 1965/66 e 2015/16, da Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/77 e da Taça da Liga em 2012/13 e em 2019/20.

2.1.1 FUTEBOL DE COMPETIÇÃO

O sporting clube de Braga encontra-se com uma vasta margem nos escalões em competição tanto a nível masculino como feminino (ver tabela 1).

Tabela 1 - Escalões do Sporting Clube de Braga

MASCULINO

- EQUIPA PRINCIPAL
- EQUIPA B
- EQUIPA S23

FEMININO

- EQUIPA PRINCIPAL
- EQUIPA S19

2.1.2 FUTEBOL DE FORMAÇÃO

A formação do Sporting Clube de Braga conta com escalões de Sub-15, Sub-17 e Sub-19, a escola de guarda-redes e ainda os Gverreiros do Futuro.

No que concerne ao futebol feminino conta ainda, com o escalão Sub-19 e com uma equipa de futebol de 9. Ao todo conta com 69 atletas na formação de futebol feminino (SportingClubedeBraga 2022).

2.1.3 INFRAESTRUTURAS

O Sporting Clube de Braga conta, desde sempre, com o apoio de todas as freguesias que disponibilizam o aluguer de recintos desportivos. Conta ainda com um estádio pertencente à cidade, o estádio Municipal de Braga, anteriormente conhecido como o estádio AXA, onde são realizados todos os jogos da equipa sénior masculina. Possui também o Estádio 1º de Maio, o único em sua posse, onde se realizam todos os jogos e treinos da equipa sénior do futebol feminino.

Ao longo dos anos, o Sporting Clube de Braga foi crescendo a nível de escalões e também de modalidades, o que implicou a criação de novos espaços de treino. Em maio de 2017, foi inaugurada a nova Academia do Sporting clube de Braga, intitulada como Cidade Desportiva que foi uma mais valia para toda a instituição e para todas as equipas técnicas e atletas, fornecendo-lhes locais de treino e instalações adequadas aos seus escalões.

A nova academia possui cinco campos de futebol onze, três campos de relva natural, dois campos de relva sintética, um campo de futebol de sete, um campo de futebol de praia, oito balneários para atletas e três para as equipas técnicas. Possui ainda quatro escritórios destinados a trabalho estratégico de todas as equipas técnicas e reuniões. Não descartando o trabalho de força, agilidade e propriocepção, contam ainda com dois ginásios, com supervisão de profissionais de treino.

Existe também um consultório de fisioterapia designado à reabilitação e tratamento de lesões. Mesmo com a academia em posse do clube, o número de atletas do SCB é vasto e é necessário recorrer a outros espaços e campos para realização de treino e/ou jogos, nomeadamente o Campo da Escola de Futebol de Tibães que se encontra sempre disponível para a formação do futebol

feminino, onde equipas como o futebol feminino Sub-19 de futebol 9 e futebol 11 concretizam os seus treinos três a quatro vezes por semana.

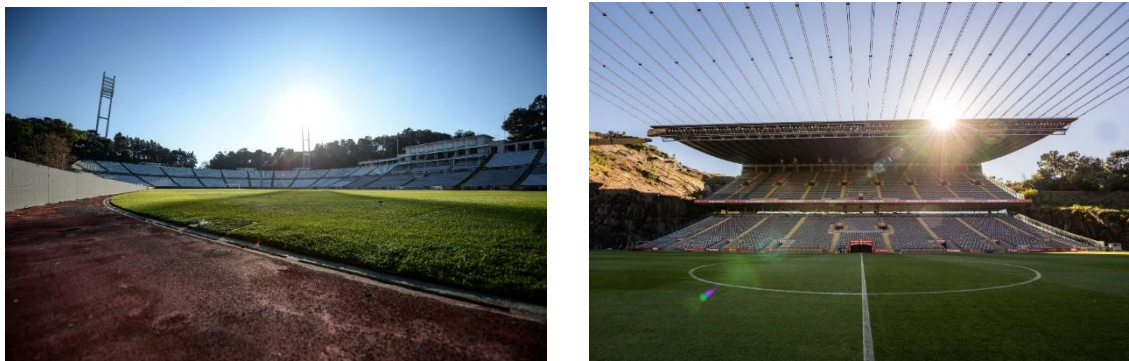


Figura 3 - Estádio 1º de Maio e Estádio Municipal de Braga

2.1.4 RECURSOS HUMANOS

A equipa Sporting Clube de Braga sénior feminino, é constituída por três treinadores: treinador principal, treinador adjunto e treinador do guarda-redes. O treinador principal tem como principais responsabilidades liderar e motivar as jogadoras, garantir resultados positivos e fazer um acompanhamento regular do desempenho da equipa, quer nos treinos, quer nos jogos. O treinador do guarda-redes responsabiliza-se unicamente pelo desempenho e resultados do guarda-redes principal e guarda-redes suplentes.

A equipa trabalha ainda, com um analista, cuja função é observar e analisar a performance do jogo, treinos e desempenho das atletas.

O preparador físico que integra a equipa tem um papel muito importante, uma vez que, é quem dá início à preparação inicial do treino das atletas, preparando-as para o esforço físico que irão enfrentar e é também este que no final do treino proporciona os alongamentos para que as jogadoras retornem à calma, diminuindo a frequência cardíaca.

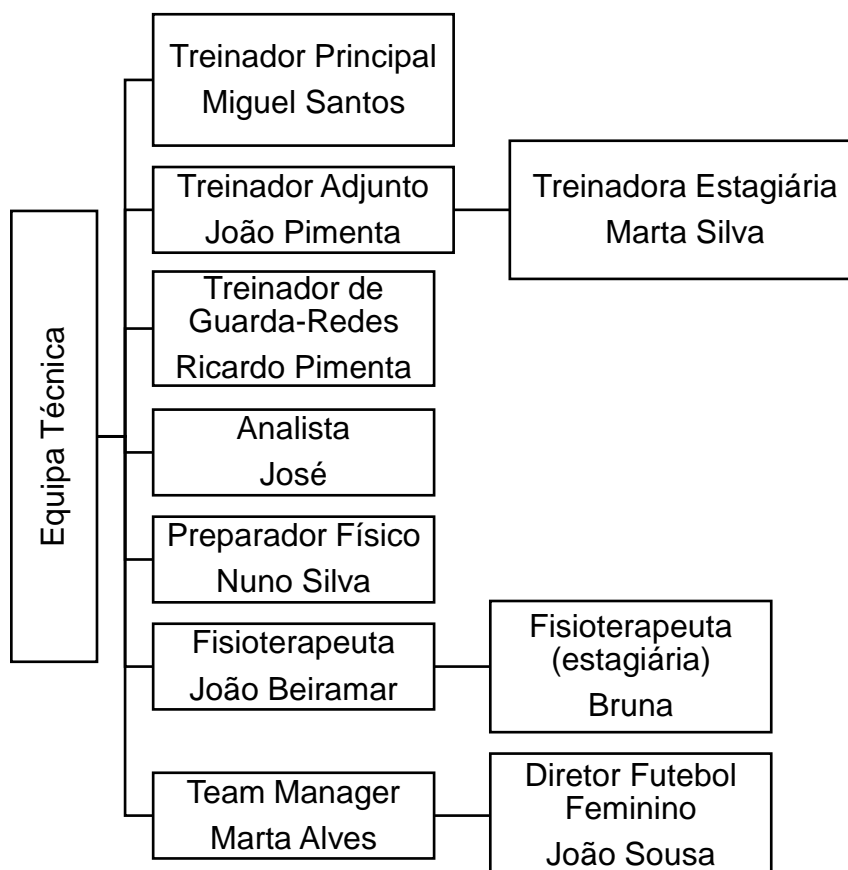
A equipa tem também à disposição dois profissionais da área da fisioterapia, encarregues de acompanhar as atletas de forma a prevenir lesões e no tratamento das mesmas.

A team manager desempenha funções de logística dos jogos, acompanhamento das necessidades das atletas deslocadas da sua cidade, da manutenção dos equipamentos desportivos, planeamento semanal do horário de

treinos e jogos e de trabalho de toda a equipa. Funciona ainda como meio interlocutor entre direção, equipa técnica e jogadoras.

O diretor garante que o trabalho de todos os locutores referidos acima é executado de forma funcional, organizada e eficaz. Tem também a responsabilidade de agilizar com o treinador principal o recrutamento de potenciais atletas e novos elementos necessários à equipa técnica.

Tabela 2 - Equipa técnica Equipa Sénior Feminina SCB



2.1.5 RECURSOS MATERIAIS PARA TREINO

O local de treino da equipa sénior feminina do SCB é neste momento o estádio 1º de Maio, localizado no Parque da Ponte, na cidade de Braga, para a elaboração e execução dos treinos, sendo que são fornecidos diversos materiais desportivos de forma a executar o treino com sucesso.

Disponível no Estádio 1º de Maio, e exclusivamente para uso da equipa Sénior feminina, existem vinte cones grandes e doze cones pequenos, cinquenta e cinco sinalizadores dos quais dez são amarelos, vinte e um são brancos, vinte laranjas, quatorze azuis escuros, dez azuis claros e quinze vermelhos. Existe também onze arcos universais, vinte e duas varas altas e nove varas pequenas.

De forma a dar desenvolvimento ao treino, existem quatro sacos de bolas, que contém trinta e cinco bolas de futebol cada um, cinco escadas de agilidade, quinze coletes azuis, quinze coletes amarelos e quinze azuis escuros de forma a dividir a equipa em equipas na execução dos exercícios, o que permite facilitar a interpretação do exercício, tanto para o treinador como também para as atletas.

2.1.6 CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL

O plantel da equipa A do Sporting Clube de Braga é composto por vinte e três jogadoras - seniores e juniores - nascidas entre 1988 e 2004. A equipa é composta por três guarda-redes, cinco defesas, seis médios e nove avançadas.

Tabela 3 - Plantel Equipa Sénior Feminina SCB

Nome	Nº	Posição	Idade (anos)	Nacionalidade
Jogadora 1	1	Guarda-redes	34	Irlandesa
Jogadora 2	22	Guarda-redes	18	Portuguesa
Jogadora 3	33	Guarda-redes	20	Portuguesa
Jogadora 4	13	Defesa	26	Brasileira
Jogadora 5	16	Defesa	25	Portuguesa
Jogadora 6	17	Defesa	22	Portuguesa
Jogadora 7	44	Defesa	19	Portuguesa
Jogadora 8	94	Defesa	26	Brasileira
Jogadora 9	6	Médio	18	Portuguesa
Jogadora 10	7	Médio	22	Venezuelana
Jogadora 11	12	Médio	28	Portuguesa
Jogadora 12	14	Médio	29	Portuguesa
Jogadora 13	20	Médio	21	Portuguesa
Jogadora 14	48	Médio	17	Portuguesa
Jogadora 15	8	Avançado	28	Portuguesa
Jogadora 16	9	Avançado	24	Portuguesa
Jogadora 17	10	Avançado	20	Portuguesa
Jogadora 18	11	Avançado	27	Alemã
Jogadora 19	15	Avançado	27	Norte-Americana
Jogadora 20	21	Avançado	25	Norte-Americana
Jogadora 21	24	Avançado	27	Africa do Sul
Jogadora 22	41	Avançado	26	Portuguesa
Jogadora 23	78	Avançado	19	Portuguesa

De notar que a maior parte das jogadoras têm nacionalidade portuguesa, no entanto, não deixa de ser uma equipa com diversidade. Ao longo dos anos foi possível evidenciar-se um aumento na contratação de jogadoras internacionais.

Algumas das estatísticas da equipa findam que a melhor marcadora na época 2020/21 foi a Myra Delgadillo com nove golos, atleta de vinte e seis anos, com nacionalidade mexicana, e ocupa a posição de avançada no plantel, sobre a atleta que jogou mais minutos em campo, temos a Andreia Norton, com mil novecentos e doze minutos, jogadora com vinte e cinco anos, com nacionalidade portuguesa, e ocupa a posição de médio.

CAPÍTULO III

3. ESTÁGIO

3.1 EXPECTATIVAS PRÉ- ESTÁGIO

Quando surgiu a possibilidade de estagiar como treinadora-adjunta de uma equipa sénior de futebol não tive qualquer hesitação. Este é um desporto pelo qual sempre tive interesse e uma ótima oportunidade de aprender dentro de um clube que é uma referência a nível nacional, o Sporting Clube de Braga. Ainda mais sendo uma equipa sénior, um desafio maior, com atletas profissionais e a responsabilidade de obter resultados.

Antes de iniciar o estágio, as minhas expectativas a nível de funções era poder realizar trabalho em campo, apoiando de perto o treinador principal, dar feedback às atletas em relação aos exercícios executados em treino e estar presente na construção e elaboração dos exercícios do treino. Por outro lado, a nível de integração como elemento da equipa, ambicionava criar uma boa relação com todos e absorver o máximo de conhecimento que pudesse ajudar-me a crescer enquanto profissional.

3.2 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Os objetivos gerais do estágio foram aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado e da experiência adquirida até à data, acompanhando o SCB equipa sénior Feminina ao longo da época desportiva, na análise, na avaliação, na monitorização, e controlo do treino.

Com diversas Unidades Curriculares (UC), a serem lecionadas ao longo do mestrado, e sendo este, um mestrado que dá alguma autonomia aos estudantes, foi importante, os vários trabalhos que foram pedidos ao longo do ano letivo, e que em muito ajudou a constituir a introdução deste relatório de estágio. Para além disso, esses trabalhos permitiram que fossemos fazendo pesquisas nas diversas áreas de intervenção, tais como, UC avaliação e controlo do treino, que permitiu conhecer um conjunto de testes físicos, que avaliam as diversas capacidades, como, velocidade, agilidade, entre outras; UC fisiologia do exercício, que permitiu, por exemplo, conhecer diversas formas de intervir no processo de recuperação de um atleta, tais como, crioterapia, e a libertação miofascial; UC pedagogia e planeamento do treino, que permitiu fazer um planeamento geral; UC prevenção e reabilitação e de lesões, que permitiu conhecer algumas das lesões mais comuns em cada desporto e como

devemos evitar as mesmas; UC metodologia de investigação, que permitiu adquirir conhecimentos, como interpretar dados eventualmente recolhidos durante o estágio; UC's metodologia do desporto I e II, que permitiu fazer alguns trabalhos, na área de especialização, futebol.

Assim, foram definidos alguns objetivos:

- Planeamento geral da época desportiva;
- Filmagem dos treinos e dos jogos;
- Análise dos mesmos.

CAPÍTULO IV

4. PLANO DE ACTIVIDADES DO ESTÁGIO

Foram delineadas tarefas como analisar e observar de forma direta e presencial os jogos, acompanhar o planeamento geral da época desportiva e filmar os treinos e jogos.

No início da época, as tarefas de observação e análise do jogo foram definidas e conduzidas, com pertinência, através de um padrão semanal de observação e análise do jogo, quer da própria equipa quer das equipas adversárias, tendo como única variável o dia de jogo. Este padrão passou a ser um guia orientador para a decorrente época desportiva, flexível a eventuais constrangimentos que foram surgindo durante a época.

No que concerne ao acompanhamento da equipa, foi-me permitido fazê-lo de perto das jogadoras e treinadores quer nos treinos, quer em jogo ou trabalho da equipa técnica, desde o início da pré-época até ao final da época desportiva. Tive também a oportunidade de contribuir para a análise mais detalhada da performance das atletas em treino e em jogos devido à execução de filmagens dos mesmos.

Em suma, foram cumpridas e dadas todas as condições para a execução das tarefas previamente delineadas.

4.1 PLANEAMENTO GERAL DA ÉPOCA DESPORTIVA

A nível logístico, foi definido o macrociclo - planeamento anual de treinos de jogos - e também a calendarização dos jogos da I Divisão Nacional Feminina. A pré-época teve início a 2 de julho de 2020, seguindo-se um mês de pré-época.

A 1ª fase do campeonato, teve início a dia 27 de setembro e término a dia 3 de janeiro, tendo sido planeados a realização de 9 jogos.

A 2ª fase começou a dia 17 de janeiro e terminou a 23 de maio com um planeamento de 13 jogos.

A nível de objetivo para a época, foi definido vencer a série Norte, que consiste em alguns jogos entre equipas apenas do Norte de Portugal e, consequentemente conseguirmos a apuração da equipa para a 2ª fase.

Na 2ª fase, a equipa tem como objetivo vencer não apenas as equipas vencedoras da série Norte, mas também as que se sagraram vencedoras na série Sul. Após esta fase, o objetivo fixa-se no 1º lugar para disputar o título de campeão nacional da Liga BPI.

4.2 MACROCICLO

Ao longo deste macrociclo, foram realizadas quarenta e sete microciclos, cento e noventa e duas unidades de treino e vinte e dois jogos a nível do Campeonato de Portugal, entre outras competições como a taça da liga, a taça de Portugal (ver tabela 4 – Jogos do campeonato liga BPI).

1º fase - Série Norte

Tabela 4 - 1º fase dos jogos da série Norte

Data	27/8	3/10	10/10	17/10	11/11	7/11	15/11	19/12	3/1
Jornada	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Jogo Vs	Ad Ovarens	Clube Albergaria	Boavista Fc	Gil Vicente Fc	Fc Famalic ão	Valadares Gaia Fc	Ur Cadim a	Clube condeix a	Fiães Sc
Resultado	3-1	0-2	7-0	0-8	1-2	1-5	4-0	5-0	1-3
	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Casa	Fora

2º fase - Apuramento Campeão

Tabela 5 - 2º fase de apuramento para campeão

Data	17/1	10/3	21/4	7/2	27/2	7/3	14/3
Jornada	1	2	3	4	5	6	7
Jogo Vs	Cs Maritimo Madeira	Clube Condeixa	SLBenfica	Scu Torrense	Clube Albergaria	Sporting Cp, Sad	Fc Famalicão
Resultado	0-2	2-0	4-0	7-0	0-8	1-0	1-4
	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Fora	Casa

Tabela 6 - Continuação da 2º fase de apuramento para campeão

Data	21/3	28/3	18/4	25/4	2/5	16/5
Jornada	8	9	10	11	12	13
Jogo Vs	Cs Maritimo Madeira	Clube Condeixa	SLBenfica	Scu Torrense	Clube Albergaria	Sporting Cp, Sad
Resultado	2-1	0-4	1-2	3-2	4-1	2-1
	Casa	fora	Casa	fora	Casa	Casa

4.2.1 MICROCICLO PADRÃO

Tabela 7- Microciclo Padrão

Domingo	Jogo	Princípios	Capacidades Motoras	Tipo de contração Jogo	Técnico /tácito
Segunda	+1	Subprincípios	Recuperação		Regenerativo /preventivo
Terça	+2	Folga			
Quarta	-4	Subprincípios	Força	Tensão	Trabalho setorial
Quinta	-3	Princípios	Resistência	Duração	Trabalho intersectorial
Sexta	-2	Subprincípios	Velocidade	Tático-estratégico	
Sábado	-1	Subprincípios	Recuperação ativa		
Domingo	Jogo	Subprincípios			

Este microciclo padrão (Tabela 7) corresponde ao período de tempo existente entre o jogo anterior e o jogo seguinte (domingo a domingo). Na definição do mesmo teve-se sempre em consideração o desempenho no jogo anterior. Neste planeamento teria sido desejável que o processo de observação da equipa adversária, por mim elaborado, tivesse uma influência mais significativa no treino semanal, pelas razões que seguidamente apresento:

- Na segunda-feira, é feito um treino de recuperação, de forma regenerativa das atletas, é feita também uma mini palestra acerca do jogo anterior, a abordagem é feita de uma forma não muito profunda, focando apenas nos pontos-chave;
- A terça-feira o nosso microciclo intitula-se como o dia de folga para toda a equipa, atletas e equipa técnica;
- Na quarta-feira, é realizado trabalho de força com a equipa planeado pelo preparador físico; Trabalho mais setorial, criando estímulo de tensão nas atletas;
- Na quinta-feira é feito trabalho de resistência, executando exercícios em planos de maior duração, de forma a reter um trabalho intersectorial;
- Na sexta-feira damos importância ao trabalho de velocidade realizado pelo preparador físico; de forma a trabalhar no setor e intersectorial, focando na organização defensiva e na estratégia de jogo.

- O treino de sábado apenas abrange uma recuperação mais ativa, de forma a não desgastar muito as atletas, pois têm jogo no dia a seguir;
- Domingo é dia de Jogo.

4.2.2 MICROCICLO

No Sporting Clube de Braga, o treinador principal constrói a semana de forma a dar o devido descanso e recuperação às atletas depois do dia de jogo. Na seguinte tabela, é possível visualizar o planeamento aprovado pela team manager e pelo treinador principal em termos de horários de treino de forma a orientar a equipa e as atletas durante a sua semana de treinos.



Município de Braga
Praça do Município, 100-110, 4700-030 Braga - Portugal
Tel: +351 253 754 300 Fax: +351 253 613 200
www.sporting.pt e-mail: info@sporting.pt

Plano de Treinos*

Semana: 22 a 28 de março de 2021

	Segunda 22/mar	Terça 23/mar	Quarta 24/mar	Quinta 25/mar	Sexta 26/mar	Sábado 27/mar	Domingo 28/mar
Manhã	Pequeno-almoço 9h10		Pequeno-almoço 9h10	Pequeno-almoço 9h10	Pequeno-almoço 9h10	Pequeno-almoço 9h10	
	1º Maio		1º Maio	1º Maio	1º Maio	1º Maio	
	Treino 10h30		Treino 10h30	Treino 10h30	Treino 10h30	Treino 10h30	
	Academia		Ponte	1º Maio	Ponte	1º Maio	
Tarde			Ginásio 16h00	Ginásio 15h30			C. Condeixa - S.C. Braga 16h00
			Academia	Academia			Estádio Municipal De Condeixa-A-Nova

*Este mapa está sujeito a alterações pontuais, que serão informadas oportunamente.

Figura 4 - Planeamento semanal SCB

Dos quarenta e sete microciclos lecionados, o microciclo apresentado acima (figura 4) decorreu na semana de 22 a 28 de março de 2021. Numa primeira fase, o objetivo era recuperar as jogadoras após um jogo muito intenso, principalmente a nível físico. Posteriormente, numa segunda fase, criaram-se exercícios de treino no sentido de melhorar três aspetos essenciais para a evolução da equipa: a manutenção da posse de bola, o jogo interior ofensivo por parte dos laterais e a mudança de atitude, de ofensiva para defensiva no momento da perda da posse de bola.

Tabela 8 - Microciclo SCB

domingo <ul style="list-style-type: none">• Jogo MD
segunda-feira <ul style="list-style-type: none">• Recuperação +1
terça-feira <ul style="list-style-type: none">• Folga +2
quarta-feira <ul style="list-style-type: none">• Treino MD -4 dia de força
quinta-feira <ul style="list-style-type: none">• Treino MD -3 dia de resistência
sexta-feira <ul style="list-style-type: none">• Treino MD -2 dia de velocidade específica
sábado <ul style="list-style-type: none">• Treino MD -1 recuperação ativa e bolas paradas
domingo <ul style="list-style-type: none">• Jogo MD

4.3 UNIDADE DE TREINO

Após a apresentação e justificação do microciclo padrão e do microciclo semanal, é essencial apresentar as unidades de treino de uma semana de trabalho, mostrando com maior clareza o trabalho realizado.

Optou-se por apresentar as unidades de treino do microciclo nº22. O treino teve a realização no dia 26 de março, numa sexta-feira, pelas dez horas e trinta minutos da manhã no campo primeiro de maio localizado na cidade de Braga, este contou com a participação de vinte atletas, e sete membros da equipa técnica, para a realização do mesmo foi necessário material, dos quais vinte cinco sinalizadores para marcação dos exercícios prescritos pelo treinador, duas balizas e 12 bolas. Esta UT, sendo no quinto dia da semana, tem como objetivo a execução de exercícios que trabalham a velocidade. São também realizamos exercícios de forma a melhorar o jogo a nível intersectorial, focando na organização defensiva e na estratégia de jogo terminando assim o treino com exercícios de finalização e bolas paradas.

Época 2020/21

Séniiores Futebol Feminino SCB

nº de atletas: 20

Unidade de treino
nº22

Hora de treino: 10:30h

Volume :1h 30min

Material: 25 sinalizadores, 2 balizas, 12 bolas


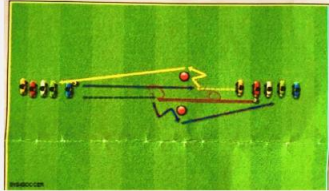
Tempo de execução	Espaço no campo	Descrição do exercício	Esquematização	Objetivo específico	Critérios de êxito
1 serie x 5 Min + 5 minutos de corrida á volta do campo	- Apenas em meio-campo, 10 passos de distância entre sinalizadores;	Mobilidade segmentar (aquecimento como por exemplo: Rotação membros sup. Frente, Rotação membros sup. Trás, Contração da omoplata, Skipping baixo, Nadegueiros, Skipping alto, Salto vert. Com apoio unilateral, Salto vert. Com apoio bilateral, etc.)		- Boa amplitude de movimentos	- Ativação geral articular e músculo esquelética.
10 min + 1 min de recuperação	2 grupos de exercício 5 em cada sinalizador; -5 atletas frente a outras 5;	Passe frontal com recepção orientada 1º variante: A primeira atleta inicia com passe frontal para o companheiro da frente, o mesmo executa recepção orientada e volta a passar a bola e assim sucessivamente; 2º variante: a atleta recebe bola de pé esquerdo passa de pé direito, apenas dois toques na bola; 3º variante: o pé que recebe bola passa a ser o mesmo pé que passa bola (recebe de esquerdo, passa de esquerdo) apenas 2 toques na mesma;		Melhoramento das componentes técnicas passe, recepção e trabalhar também a movimentação rápida para o próximo sinalizador depois do passe;	

Figura 5 - Unidade de treino nº22


<p>7 min + 1 min de recuperação</p>	<p>- Losango em que os lados distam 15 metros</p>	<p>Passo em losango II O jogador azul realiza um passe curto, raso e diagonal para o jogador amarelo e este depois de realizar uma desmarcação de apoio com tabela, executa uma desmarcação de apoio deslocando-se rapidamente por trás do colega sem perder o contacto visual da bola. Depois de receber a bola no espaço faz um passe curto no pé e volta a fazer passe curto para o jogador vermelho.</p>		<p>- Melhoramento no passe e na receção de bola, e também na progressão com bola; - Criar desmarcações de apoio e rotura</p>	<p>- Conseguir manter ritmo entre as posições no exercício; -Manter boa progressão com bola até em níveis mais altos de velocidade;</p>
<p>1 serie x 10 min</p>	<p>- Ocupar toda a linha defensiva e zona ofensiva da área;</p>	<p>Organização Defensiva a 2 e a 3 Ao passe do treinador, o jogador da zona para onde o treinador fez o passe desloca-se com o ajustamento dos outros dois colegas; depois de o treinador ter feito passes para os 3 jogadores, estes saem em velocidade até ao último cone, e voltam rápido até ao ponto inicial</p>		<p>- Ganho de noção tática e posicional do jogador em campo; - Bom posicionamento em campo consoante bola em si ou no colega de jogo de forma a saber fechar espaços ou abrir linhas de jogo;</p>	<p>- Bom posicionamento do jogador consoante o posicionamento da bola em jogo;</p>

Figura 6 - Continuação da unidade de treino nº22


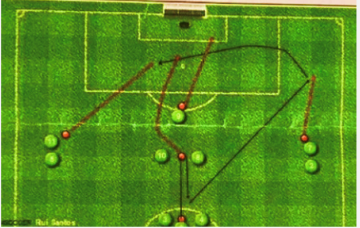

1 serie x 10 min	Ocupar linha defensiva e zona ofensiva da área	<p>Organização linha Defensiva (pressão e linha de 3 cobertura)</p> <p>A bola sai sempre de uma equipa (linha defensiva) que realiza bola coberta e descoberta seguida de passe aéreo frontal para exercitar o homem de pressão e a linha de 3 em cobertura defensiva alinhados.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Reação imediata e agressiva á perda da bola; - Na linha ofensiva reação rápida na compensação de outras posições; 	1 serie x 10 min
1 serie x 15 min	-Apenas em meio-campo;	<p>Passé em Y +Finalização</p> <p>A bola começa pelo def.cen. / méd.cen. que realiza um passe frontal para o médio, este devolve ao def.cen. que realiza um passe na diagonal para um dos corredores laterais. Os que estão nos corredores recebem a bola, dominam e cruzam para a área, na 1º zona o avançado, na 2º zona o médio, e na 3º zona aparece o outro ala.</p>		- Combinação ofensiva, duelos e desmarcações;	- Linhas distintas na área e ataque ao espaço pelo ala e por parte aérea;
25 min	<ul style="list-style-type: none"> - Campo inteiro; - 4 setores delimitados em meio-campo; - Jogam 10x10; 	<p>Jogo dos 4 setores e dos 3 corredores</p> <p>Pretende-se que a equipa jogue coesa e compacta e para isso só podem ocupar 2 setores para jogar. Quando a equipa esta em posse de bola só pode ocupar 2 setores para atacar em função do local da bola e os 3 corredores ocupados. Quando a equipa não têm a posse de bola tem que defender apenas em 2 setores, se possível o mais distante da baliza que defende em 2 corredores.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a capacidade da equipa em circular a bola; - Melhorar a capacidade em equipa de defender a campo inteiro; 	<ul style="list-style-type: none"> - Circulação rápida da bola pelos 3 corredores; - Pressão a campo inteiro no portador da bola; - Reação á perda de bola e quando recuperada passar entre os companheiros para a manutenção da mesma;

Figura 7 - Parte final da unidade de treino nº22

A unidade de treino apresentada pertence ao macrociclo da época de 2020/2021 e é a vigésima segunda unidade de treino deste macrociclo. Teve uma duração de uma hora e trinta minutos e contou com a participação de vinte atletas, tendo sido necessário vinte e cinco sinalizadores, duas balizas e doze bolas de futebol. Este macrociclo foi construído com o planeamento de sete exercícios. O exercício inicial englobou o aquecimento e a preparação das atletas para o esforço físico que o treino causaria mais à frente. O segundo e terceiro exercício encarregou-se de colocar as atletas num ponto em que estas necessitam de estar com concentração e atenção absoluta aos movimentos e passes feitos no exercício, pois o mesmo realiza-se com várias variantes de passes diferentes. No quarto e quinto exercício, foi posto em prática, a organização defensiva. Aqui as atletas têm como objetivo a noção tática e posicional de todos os atletas, colegas de equipa e adversários, criar espaços de forma a fechar ou abrir linhas de jogo e treinar também a reação imediata às perdas de bola.

O sexto exercício é um exercício de finalização com um objetivo simples e específico: treinar a finalização da jogada de forma a ser bem-sucedida, terminando a mesma com o golo e colocando assim a equipa sempre em vantagem do adversário. Antes da finalização, este mesmo exercício obriga a equipa a criar e seguir as combinações ofensivas pretendidas pelo treinador, duelos e desmarcações.

O sétimo e último exercício é o jogo dos 4 setores e dos 3 corredores, e tem como objetivo melhorar a capacidade da equipa em circular a bola e a capacidade da equipa em defender a campo inteiro.

CAPÍTULO V

5.RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO ESTÁGIO

5.1 FORMA DE JOGAR

A forma de jogar da equipa é um dos requisitos para conseguir dar execução ao planeamento geral e semanal. A forma de jogar é sempre definida pelo treinador, de acordo com o contexto da equipa, tanto do plantel em si, como da forma de estar do clube.

No caso do SCB, existe uma identidade própria no que se refere ao modelo de jogo e também no que se refere ao ser um “GVERREIRO DO MINHO”.

Neste clube coloca-se em destaque palavras como: equipa, acreditar, unidos, ganhar, confiança, atitude, objetividade, superação, entreaajuda.

Nesta equipa, as palavras RAÇA, ORGULHO, UNIÃO, HUMILDADE e BRAGA têm um peso emocional e são respeitadas.

A tática de jogo 3:4:3 consiste em 3 centrais, 4 médios e 3 avançados – aconteceu no jogo dia 6 de janeiro jogo de final da taça da liga BPI 2021, jogo Benfica vs. Braga (3-0);



Figura 8- Tática de jogo 3:4:3

A tática de jogo 4:4:2 losango consiste em 4 centrais, 4 médios losango e 2 avançados (dois oitos), sucedeu-se no jogo dia 12 de janeiro de 2021 no final da taça de Portugal, no jogo Benfica vs. Braga (1-3);



Figura 9 – Tática de jogo 4:4:2 losango

A tática de jogo 4:4:2 linha consiste em 4 centrais, 4 médios em linha e 2 avançados;



Figura 10 - Tática de jogo 4:4:2 linha

A tática de jogo 4:3:3 consiste em 4 centrais, 3 médios e 3 avançados, foi posto em prática no jogo dia 2 de maio de 2021, no jogo Braga vs. Albergaria (4-1);



Figura 11 – Tática de jogo 4:3:3

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSÃO

6.1 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO

O facto de ter realizado o estágio curricular na equipa Sénior feminina no Sporting Clube de Braga tornou-se uma mais-valia pois permitiu-me crescer dentro do desporto futebol e também a nível de desenvolvimento pessoal.

A destacar como pontos fortes, toda a estrutura em que estive envolvida, as excelentes condições de trabalho, a oportunidade de reter conhecimento de excelentes profissionais da área que me acompanharam ao longo de todo este processo.

Resumindo, foram criadas todas as oportunidades para uma acessível aprendizagem, transformação de teoria para conhecimentos práticos, transmissão de todo o funcionamento de uma equipa de futebol de nível nacional e tudo aquilo que engloba alcançar o sucesso da mesma.

6.2 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO

O que considero ter sido a minha maior debilidade neste estágio, foi a falta de trabalho em campo com as jogadoras e treinador, pois as tarefas que me foram atribuídas estavam muito ligadas à parte de análise.

A meu ver, teria sido mais benéfico ter tarefas mais à base do acompanhamento lado a lado com o treinador dos treinos das jogadoras e, poder ajudar nas decisões estratégicas de campo e feedbacks construtivos às jogadoras.

6.3 OPORTUNIDADES CRIADAS

Relativamente às oportunidades criadas, este estágio ajudou-me a aprofundar conhecimentos já adquiridos, como treinadora, e a adquirir novos mais concretamente a nível de análise de jogo.

Após uma autorreflexão de aprendizagem pós-estágio, sinto-me capaz de assumir uma equipa em contexto jovem, ou de liderar a mesma num contexto de condição física, numa equipa de futebol.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, José et al. 2020. «The Effects of Agility Ladders on Performance: A Systematic Review.» *International journal of sports medicine*: 1–9.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32396965>.
- Barbosa, António, e Rui Resende. 2022. *FUTEBOL, OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E INTERVENÇÃO*. PRIMEBOOKS.
- Bravo, L., e M. T. Oliveira. 2012. «Comportamentos táticos no jogo de futsal: os princípios do jogo». *Millenium* 42: 3.
- Buekers, Martinus, Pascal Borry, e Paul Rowe. 2015. «Talent in sports. Some reflections about the search for future champions». *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite* 12(88): 3–12.
- Clebis, Naianne Kelly, Maria Raquel, e Marçal Natali. 2001. «Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos Muscular lesions provoked by eccentric exercises». *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento* 9(4): 47–53.
- Clemente, Filipe Manuel, Alireza Rabbani, et al. 2019. «Session-To-Session Variations of External Load Measures of Youth Soccer Players in Medium-Sided Games.» *International journal of environmental research and public health* 16(19). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31561570>.
- Clemente, Filipe Manuel, Pantelis Theodoros Nikolaidis, Thomas Rosemann, e Beat Knechtle. 2019. «Variations of Internal and External Load Variables between Intermittent Small-Sided Soccer Game Training Regimens». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(16): 2923.
- Clemente, Filipe Manuel, Pantelis Theodoros Nikolaidis, Thomas Rosemann, e Beat Knechtle. 2019. «Shorter Small-Sided Game Sets May Increase the Intensity of Internal and External Load Measures: A Study in Amateur Soccer Players». *Sports* 7(5): 107.
- Desportivo, Mestrado D E Treino. 2020. «Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)». (19229).

- Dodd, Karl D., e Timothy J. Newans. 2018. «Talent identification for soccer: Physiological aspects». *Journal of Science and Medicine in Sport* 21(10): 1073–78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.009>.
- Finkelstein, Ilana et al. 2012. «Comparação do índice de esforço percebido e consumo de oxigênio em exercício em cicloergômetro entre gestantes e não-gestantes e entre o exercício aquático e terrestre». *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 18(1): 13–16.
- Garganta, Júlio. 2001. «A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo». *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 2001(1): 57–64.
- Gonçalves, Lillian et al. 2017. «Variações na carga interna e externa de treino entre futebolistas: O posicionamento e a distribuição intra-semanal importam?» *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 2017(S1A): 188–95.
- Haux, R. 1989. «Knowledge-based decision support for diagnosis and therapy: On the multiple usability of patient data». *Methods of Information in Medicine* 28(2): 69–77.
- Hill-Haas, Stephen V., Brian Dawson, Franco M. Impellizzeri, e Aaron J. Coutts. 2011. «Physiology of small-sided games training in football: A systematic review». *Sports Medicine* 41(3): 199–220.
- Hoff, Jan, e Jan Helgerud. 2004. «Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations». *Sports Medicine* 34(3): 165–80.
- Johnston, Kathryn, Nick Wattie, Jörg Schorer, e Joseph Baker. 2018. «Talent Identification in Sport: A Systematic Review». *Sports Medicine* 48(1): 97–109.
- Kellmann, Michael et al. 2018. «Recovery and performance in sport: Consensus statement». *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13(2): 240–45.
- Marques, Mário Cardoso, Bruno Travassos, e Ruben Almeida. 2010. «A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional». *Motricidade* 6(3): 5–12.

- Mesquita, Isabel, António Marques, e José Maia. 2001. «A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol». *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 2001(3): 33–39.
- Mielgo-Ayuso, Juan et al. 2019. «Caffeine supplementation and physical performance, muscle damage and perception of fatigue in soccer players: A systematic review». *Nutrients* 11(2): 1–15.
- Moreira, Gustavo Damasceno, Silvia Regina de Souza, e Verônica Bender Haydu. 2019. «Princípios da Análise do Comportamento Aplicados à Análise de Jogo». *Psicologia: Ciência e Profissão* 39(February 2020).
- Nicholls, Scott, Nic James, e Julia Wells. 2016. «The Use of Performance Analysis and Feedback within the Elite Olympic/Paralympic Sports Environment». *World Congress of PA - Alicante*.
https://www.researchgate.net/publication/324562774_The_Use_of_Performance_Analysis_and_Feedback_within_the_Elite_OlympicParalympic_Sports_Environment.
- «O Futebol - NotaPositiva». 2019. <https://notapositiva.com/o-futebol/>.
- Paul, Darren J., e George P. Nassis. 2015. «Testing Strength and Power in Soccer Players». *Journal of Strength and Conditioning Research* 29(6): 1748–58.
- Revis, Artigo D E, Matheus Lu, Matheus Lu, e Revista Cient. 2021. «TESTES FÍSICOS : UMA REVISÃO SOBRE AS AVALIAÇÕES PRÁTICAS E ACESSÍVEIS DE CAPACIDADE AERÓBIA , ANAERÓBIA».
- Rodrigues, Carlos, e Carlos Serrão. 2010. «Sistemas de Apoio à Tomada de Decisão de Treinadores de Futebol – uma análise ao Estado da Arte Resumo».
- Rodrigues, José, e Hugo Louro. 2016. «Observação e análise das habilidades desportivas». *Manual de Curso de Treinadores de Desporto*: 1–26.
http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/Graul/Graul-05_Habilidades.pdf.
- Sanchez-Sanchez, Javier et al. 2019. «Physical Performance During Soccer-7 Competition and Small-Sided Games in U12 Players». *Journal of Human*

Kinetics 67(1): 281–90.

Sarmiento, Hugo, M. Teresa Anguera, Antonino Pereira, e Duarte Araújo. 2018. «Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review». *Sports Medicine* 48(4): 907–31.

Silva, J. 2007. «Fadiga e Recuperação no Futebol Análise do impacto fisiológico e funcional do Jogo Formal de». (May): 1–160.
<https://www.researchgate.net/publication/40005776>.

SportingClubeBraga. 2022. «Formação do Sporting Clube de Braga». <https://scbraga.pt/gverreiros-do-futuro/>.

Teoldo, Israel et al. 2009. «Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos». *Motriz, Rio Claro*, 15(3): 657–68.

Tiggemann, Carlos Leandro, Ronei Silveira Pinto, e Luiz Fernando Martins Krueel. 2010. «A percepção de esforço no treinamento de força». *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 16(4): 301–9.

Vaeyens, Roel, Matthieu Lenoir, A. Mark Williams, e Renaat M. Philippaerts. 2008. «Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions». *Sports Medicine* 38(9): 703–14.

Ventura, Nuno. 2013. «Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador». <http://observarnofutebol.blogspot.com/2015/03/qual-o-melhor-tipo-de-observacao.html>.