



INSTITUTO
POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA

INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA

RELATÓRIO FINAL

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

MESTRADO EM CONDIÇÃO FÍSICA NO DESPORTO E EXERCÍCIO

**ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ENTIDADE SPORTING CLUBE DE SÃO
JOÃO DE VER - SAD**



ALUNO: Fernando Silva, N.º 33227

ORIENTADOR: Professor Doutor Pedro Martins

CO-ORIENTADORES: Mestre Luís Fernandes

Professor Doutor Ricardo Ferreira

SUPERVISOR: Professor Bernardo Maia

Maia, 2022

INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA – IPMAIA

Mestrado em Condição Física no Desporto e Exercício

ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ENTIDADE
SPORTING CLUBE DE SÃO JOÃO DE VER -
SAD

ALUNO: Fernando Silva, N.º 33227

ORIENTADOR: Professor Doutor Pedro Martins

CO-ORIENTADOR: Mestre Luís Fernandes e
Professor Doutor Ricardo Ferreira

SUPERVISOR: Professor Bernardo Maia

Maia, 2022

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO

Instituição de Ensino Superior: Instituto Politécnico da Maia – IPMAIA

Mestrado: Condição Física no Desporto e Exercício

Entidade Acolhedora: Sporting Clube De São João De Ver - SAD

Nome Completo do Aluno: Fernando Jorge Peixoto Silva

N.º de Aluno: 33227

Nome do Orientador na Entidade Acolhedora: Professor Bernardo Maia

CO-ORIENTADOR: Mestre Luís Fernandes

Professor Doutor Ricardo Ferreira

Nome do Supervisor do IPMAIA: Professor Doutor Pedro Martins

Duração do Estágio: 900h

Período de Realização do Estágio: 06/09/2021 a 30/06/2022

RESUMO

Este relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Condição Física no Desporto e Exercício do Instituto Politécnico da Maia (IPMAIA). O estágio teve lugar no Sporting Clube de São João de Ver – SAD, na qualidade de treinador-adjunto e coadjuvante do preparador físico dos sub19, requerendo assim a elaboração de um relatório que documente todo o processo desenvolvido, em ambas as realidades, e respetivas reflexões.

O documento divide-se em cinco partes: enquadramento teórico, desenvolvimento profissional, intervenção profissional, desenvolvimento experimental e as considerações finais.

No enquadramento teórico está presente a introdução e revisão da literatura com breves referências às matérias/competências e termos de destaque para o desenvolvimento do relatório de estágio.

No desenvolvimento profissional vão ser destacados os objetivos do estágio e as características do Sporting Clube de São João de Ver – SAD, desde infraestruturas, recursos materiais, humanos e espaciais e o respetivo plantel.

Na intervenção profissional vão ser abordadas todas as funções desempenhadas como treinador-adjunto, como o planeamento de um microciclo, monitorização e controlo de treino, análise do adversário e da própria equipa, bem como as respetivas competições que a equipa integrou durante a época, criando sempre uma relação entre estes. Explicar-se-á também o desenvolvimento profissional durante este ano letivo.

No que diz respeito ao desenvolvimento experimental, para a realização do estudo foram quantificadas as finalizações enquadradas com a baliza, através dos métodos de ataque de uma equipa, bem como a relação entre as métricas físicas. Por fim, vão averiguar-se também se existem diferenças entre os métodos de jogo ofensivo, local de jogo e parte de jogo.

Será terminado com as conclusões, onde se fará uma retrospectiva de todo o processo desenvolvido no estágio de especialização.

Palavras-chave: Estágio; Condição Física; Controlo de Treino; Atletas.

ABSTRACT

This report was conducted as part of the Master's Degree in Physical Conditioning in Sport and Exercise of the Polytechnic Institute of Maia (IPMAIA), specifically in the context of completion of specialization training. The internship took place at Sporting Clube de São João de Ver – SAD, as assistant coach and physical trainer of the under 19's, thus requiring the elaboration of a report that documents the whole process developed in both realities, and respective reflections.

The document is divided into 5 parts: Theoretical Framework, Professional Development, Professional Intervention, Experimental Development and Final Considerations.

In the theoretical framework is present the introduction and literature review with brief references to the subjects/competencies and terms of emphasis for the development of the internship report.

In the professional development will be highlighted the objectives of the internship and the characteristics of Sporting Clube de São João de Ver – SAD, from infrastructure, material resources, human and space and the respective squad.

In the professional intervention will be addressed all the functions performed as an assistant coach, such as planning a micro cycle, monitoring and control of training, analysis of the opponent and the team itself, as well as the respective competitions that the team played during the season, always creating a relationship between them. The professional development during this school year will also be explained.

As far as the experimental development is concerned, the study will quantify the shots on goal, through the team's attacking methods, as well as the relationship between the physical metrics. Finally, it will also be investigated if there are differences between the offensive playing methods, place of play, and part of the game.

It will end with the conclusions, where a retrospective of the whole process developed in the specialization internship will be made.

Keywords: Internship; Physical Condition; Training Control; Athletes.

AGRADECIMENTOS

A concretização deste relatório de estágio reflete o percurso desenvolvido ao longo do 1.º e 2.º semestre, não tendo este sido um caminho fácil de percorrer. Este caminho só foi possível de alcançar graças à presença e colaboração de várias pessoas e entidades, às quais agradeço.

À minha família, principalmente aos meus pais, à minha avó e ao meu irmão, por todo o apoio, carinho e confiança que me transmitiram para nunca desistir.

À minha namorada pela paciência que teve sempre comigo e por toda a ajuda que me deu.

Ao Professor Doutor Nuno Pimenta, docente e coordenador do Mestrado em Condição Física no Desporto e Exercício do Instituto Politécnico da Maia (IPMAIA), pela ajuda e disponibilidade prestada no decorrer deste ano, bem como pelas aprendizagens que me proporcionou adquirir.

Ao Professor Doutor António Barbosa e António Sampaio, por todo o apoio e pelo incentivo na realização de um projeto diferente e desafiador. Agradecer também por todos os conselhos que me permitiram refletir no trabalho realizado e em como ser melhor.

Ao orientador de Estágio, Professor Doutor Pedro Martins e aos co-orientadores Mestre Luís Fernandes e Professor Doutor Ricardo Ferreira, pela disponibilidade, compreensão, ajuda e partilha de ideias relacionadas com treino desportivo, bem como pelas aprendizagens que fui adquirindo. As suas críticas, correções e sugestões foram uma mais valia para o meu crescimento, quer a nível académico, quer profissional.

Ao Professor Bernardo Maia, supervisor de Estágio, pela amizade, acompanhamento e apoio efetuado durante o ano.

À Equipa Técnica do Sporting Clube de São João de Ver- Sad pela amizade e troca de ideias nos trabalhos realizados. Agradecer também a todos os atletas pelo interesse e motivação demonstrados nas atividades propostas.

Por fim, mas não menos importante, ao Instituto Politécnico da Maia que disponibilizou todos os recursos necessários ao longo da Licenciatura. Sobretudo ao meu grupo de amigos, que estiveram sempre presentes em todos os momentos, na ajuda e partilha de saberes, sorrisos e companheirismo.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	25
1.1 INTRODUÇÃO	25
1.2 LITERATURA	26
1.2.1 A história do futebol e as suas características	26
1.2.2 Análise de jogo	28
1.2.3 Tipo de observação	29
1.2.4 Análise - Qualitativa e Quantitativa	29
1.2.5 Instrumentos de Análise	30
1.2.5.1 Global Position System (GPS)	31
1.2.6 Fases e momentos do jogo de futebol.....	32
1.2.7 Métodos de ataque do jogo ofensivo	34
1.2.8 Sistemas táticos	38
1.2.9 Posições no jogo de futebol	39
1.2.10 Plano estratégico.....	41
CAPÍTULO 2 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	43
2.1 Operacionalização	43
2.2 Objetivos Gerais	44
2.3 Objetivos Específicos	44
2.4 Calendarização	45
2.4.1 Fase de Integração	45
2.4.2 Fase de Intervenção	45
2.4.3 Fase de Avaliação e Reflexão.....	45
CAPÍTULO 3 – DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	47
3.1 Enquadramento Institucional – Avaliação do Contexto	47
3.2 Caracterização da Organização	48
3.3 Caracterização dos Recursos Espaciais.....	50
3.3.1 Caracterização das infraestruturas	50

3.4	Caracterização dos Recursos Materiais	50
3.4.1	Recursos Materiais	50
3.5	Caracterização dos Recursos Humanos	51
3.5.1	Equipa Técnica	51
3.6	Caracterização dos Recursos Temporais	52
3.7	Caracterização Geral dos Praticantes	52
CAPÍTULO 4 – INTERVENÇÃO PROFISSIONAL		55
4.1	Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário.....	55
4.2	Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	55
4.2.1	Planeamento	55
4.2.2	Modelo de jogo.....	58
4.2.2.1	Sistema tático.....	58
4.2.2.2	Organização Defensiva.....	58
4.2.2.2.1	Impedir a etapa de construção adversária (Pressão - bloco alto)....	58
4.2.2.2.2	Impedir a etapa de criação	59
4.2.2.2.3	Impedir a etapa de finalização adversária.....	59
4.2.2.3	Transição Ofensiva	59
4.2.2.4	Organização Ofensiva.....	60
4.2.2.4.1	Etapa de construção	60
4.2.2.4.2	Etapa de criação	60
4.2.2.4.3	Etapa de finalização	61
4.2.2.5	Transição Defensiva	61
4.2.2.6	Esquemas Táticos	62
4.2.2.6.1	Esquemas Táticos Defensivos	62
4.2.2.6.2	Esquemas Táticos Ofensivos	62
4.2.3	O Treino.....	63
4.2.4	Monitorização e controlo do treino	73
4.2.5	Análise de jogo da própria equipa e da equipa adversária	74
4.2.6	Planeamento Coronavírus (<i>Covid-19</i>)	83
4.2.7	A comunicação interligada com a liderança.....	83
CAPÍTULO 5 – DESENVOLVIMENTO EXPERIMENTAL: ESTUDO CIENTÍFICO.....		85

5.1	Estado da arte	85
5.1.1	Objetivos.....	86
5.2	Métodos	87
5.2.1	Amostra	87
5.2.2	Desenho e Procedimentos.....	87
5.2.3	Instrumentos	88
5.3	Resultados	89
5.4	Discussão	94
5.5	Conclusões	98
CAPÍTULO 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....		101
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		105

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Tipos de Observação.....	29
Tabela 2 – Métodos de análise.....	30
Tabela 3 – Calendarização das Fases de Estágio.....	45
Tabela 4 – Inventário do Material	50
Tabela 5 – Recursos Humanos	51
Tabela 6 – Horário dos Treinos	52
Tabela 7 – Caracterização da Equipa	52
Tabela 8 – Critério 2: Método de Jogo Ofensivo	88
Tabela 9 – Relatório geral dos MJO com as Métricas Físicas e Teste de Kruskal-Wallis	91
Tabela 10 – Análise estatística inter-grupos Mann-Whitney U.....	93
Tabela 11 – Relação entre o MJO com o local de jogo e a parte do jogo	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Momentos de Jogo: Número de Finalizações	89
Gráfico 2 - Momentos de Jogo: Número de Finalizações com Golo	89
Gráfico 3 - Finalizações enquadradas através dos MJO	90
Gráfico 4 - Finalizações enquadradas através dos MJO: Golo.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - GPEXE LT	31
Figura 2 - Organograma da Organização	49
Figura 3 - Estádio do Sporting Clube de São João de Ver	50
Figura 4 - Complexo Desportivo Ervedal	50
Figura 5 – Mesociclo (dezembro)	56
Figura 6 – Microciclo	57
Figura 7 – Unidade de Treino 80: exercício 1	64
Figura 8 – Unidade de Treino 80: exercícios 2 e 3.....	65
Figura 9 – Unidade de Treino 80: exercício 4.....	66
Figura 10 – Unidade de Treino 81: exercício 1	67
Figura 11 – Unidade de Treino 81: exercícios 2 e 3.....	68
Figura 12 – Unidade de Treino 81: exercício 4.....	69
Figura 13 – Unidade de Treino 82: exercício 1	70
Figura 14 – Unidade de Treino 82: exercícios 2 e 3.....	71
Figura 15 – Unidade de Treino 82: exercício 4.....	72
Figura 16 – Relatório Pós-Jogo	75
Figura 17 – Tópicos de Observação	77
Figura 18 – Relatório de Observação: capa.....	78
Figura 19 – Relatório de Observação: dados do clube observado.....	78
Figura 20 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 1)	79
Figura 21 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 2)	80
Figura 22 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 3)	81
Figura 23 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 4)	82
Figura 24 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 5)	83

LISTA DE ABREVIATURAS

AP – Ataque Posicional

AR – Ataque Rápido

CA – Contra-Ataque

CP – Campeonato de Portugal

FC – Frequência Cardíaca

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GPS – Global Positioning System

GR – Guarda-Redes

IPMAIA – Instituto Politécnico da Maia

MJO – Método de Jogo Ofensivo

OO – Organização Ofensiva

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

SCSJV – Sporting Clube de São João de Ver

TO – Transição Ofensiva

UT – Unidade de Treino

UM-W – Mann-Whitney U

HIR - High-Intensity Running

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

No presente capítulo é apresentada a introdução do relatório, seguida de uma revisão sistemática da literatura (história do futebol, análise de jogo, tipo de observação, análise qualitativa e quantitativa, instrumento de análise, fases e momentos do jogo, métodos de ataque de jogo ofensivo, sistemas táticos, posições e plano estratégico).

1.1 INTRODUÇÃO

No âmbito da disciplina Estágio do Curso de Mestrado em Condição Física no Desporto e Exercício do Instituto Superior da Maia (IPMAIA), foi proposto a realização deste plano individual de trabalho, orientado pelo docente Professor Doutor Pedro Martins. Assim, neste plano, dou a conhecer a minha opção de estágio na modalidade de futebol, bem como parte do trabalho que tenho desenvolvido no terreno.

Como gosto de desafios e de aproveitar todas as oportunidades que surgem, optei por abraçar, a tempo inteiro, o Sporting Clube de São João de Ver – SAD, como treinador-adjunto no escalão sub-19, bem como o cargo de coadjuvar o preparador físico dos sub-19.

O Futebol é considerado a modalidade desportiva mais famosa e popular do mundo e possui diversos fatores associados ao rendimento desportivo.

Assim sendo, o Sporting Clube de São João de Ver – SAD pretende ser uma referência na captação e educação de jovens atletas, apostando na promoção de máximas como a importância do trabalho em equipa, o respeito e a igualdade.

Com este estágio pretendo aprofundar o meu conhecimento na modalidade de futebol, implementar num contexto prático todo o conhecimento adquirido até ao momento e perceber quais as dificuldades na sua operacionalização e controlo do treino. Por isso mesmo, estabeleci como objetivos de intervenção profissional promover o rigor desportivo e social; ajudar a formar não só atletas, como também cidadãos conscientes quer das suas obrigações que são imprescindíveis em qualquer atividade e local; quer dos seus direitos; desenvolver e potenciar todos os atletas inseridos no projeto em todos os fatores, sejam estes físicos técnicos e táticos; potenciar as minhas capacidades na comunicação, liderança e relação interpessoal; bem como desenvolver competências para a monitorização e controlo do treino.

O planeamento do treino é fundamental de toda a organização e processo de treino. Por isso mesmo, estabeleci como objetivo numa primeira fase criar um macrociclo, onde foram definidos os momentos de intervenção técnica e tática, preparação física dos atletas e a calendarização dos dias e horas de treino. Após a elaboração do macrociclo, passamos à elaboração do microciclo semanal, onde trabalhamos sempre em função do modelo de jogo criado para a equipa, com os principais objetivos de melhorar a operacionalização no terreno e o controlo de qualidade de treino.

Seguidamente, encontra-se no trabalho um capítulo destinado a um estudo científico, onde quis perceber se existem diferenças e/ou relações entre dois grupos de equipas, tendo em atenção se o fator casa seria uma vantagem ou desvantagem.

Em suma, pretendo espelhar neste plano todo o trabalho por mim desenvolvido, de forma a concluir mais uma etapa de formação académica, que como finalidade me permite num contexto real e prático demonstrar o meu conhecimento.

1.2 LITERATURA

1.2.1 A história do futebol e as suas características

O Futebol é considerado a modalidade desportiva mais famosa e popular do mundo, tendo sido institucionalizado em 1863 pela Football Association. Sendo uma modalidade em expansão, possui diversos fatores associados ao rendimento desportivo (Santos, 2006). Esta modalidade é praticada por uma imensidão de atletas e, por isso, é considerada o desporto mais famoso em todos os países (Modric *et al.*, 2019).

Na literatura ainda não existe consenso quanto à origem do futebol. Porém, Neves (2013) destaca que na China entre o Século II e III a.c. (antes de Cristo) existiu algo semelhante ao futebol, designado por “Tsu’Chu”, esta modalidade consistia em rematar uma bola de couro para uma rede colocada entre 2 paus de bambu com uma distância entre si de 30 a 40 cm. Segundo a Fédération Internationale de Football Association (FIFA), esta revela que o futebol começou a praticar-se, da forma como é conhecido atualmente, em meados do século XIX na Grã-Bretanha. O primeiro jogo internacional, foi em 1872, jogo este que foi disputado entre Inglaterra e Escócia, muito antes do futebol ser conhecido no resto da Europa (Neves, 2013).

Tal como evidencia Neves (2013) o futebol surgiu em Portugal nas décadas finais do século XIX, tendo sido trazido por estudantes portugueses regressados de Inglaterra. Em outubro de 1888, foi realizado um jogo de demonstração deste novo desporto, com o jogo a ser realizada na praça de touros do campo pequeno, em Lisboa e contou com a presença de uma equipa formada por portugueses e outra por ingleses. Os portugueses acabaram por vencer e de aí para a frente o futebol ganhou preponderância no resto do país.

Dos clubes atualmente considerados mais importantes nesta modalidade em Portugal, os mais antigos é o Futebol Clube do Porto, o Boavista Futebol Clube, o Sporting Clube de Portugal e, ainda, o Sport Lisboa e Benfica (Neves, 2013).

Em Portugal, quem dirige e tutela o futebol é a Federação Portuguesa de Futebol (FPF). A FPF rege-se pelos seus estatutos, mas também pelas normas a que está vinculada através da sua filiação na sua congénere Internacional, FIFA, e também com a UEFA.

Ainda existe outra entidade com responsabilidades no futebol em Portugal: a Liga Portuguesa de Futebol Profissional. Esta entidade organiza e gere os campeonatos nacionais de futebol Profissional e procede também, juntamente com o Conselho de Arbitragem, à nomeação dos árbitros para esses escalões.

O jogo de futebol é uma modalidade que submete diferentes exigências e solicitações. Durante os 90 minutos, um jogador percorre aproximadamente 10000 metros a uma intensidade média próxima do limiar anaeróbio (80-90% da Frequência cardíaca máxima) sendo sujeito a um elevado número de ações explosivas como saltos, remates, desarmes, mudanças de direção, sprints, alterações de velocidade de elevada solicitação muscular (Stølen *et al.*, 2005).

Alguns autores acrescentam ainda que esta modalidade se caracteriza “como uma realidade complexa, em que o comportamento coletivo da equipa necessita de constante análise e interpretação” Santos *et al.* (2016, p. 11), sendo o desempenho da partida moldado pela interação entre vários fatores, quer sejam técnicos e táticos ou mentais e fisiológicos (Modric *et al.*, 2019).

Por fim, na literatura é ainda referenciada que existem algumas características destacadas em diferentes ligas, por exemplo, o futebol inglês possui um estilo de jogo mais direto, enquanto em Itália predomina-se pelo rigor tático defensivo (Sarmento *et al.*, 2013).

1.2.2 Análise de jogo

Segundo Matias e Greco (2009), a origem da observação e análise do jogo é imprecisa, com vários autores a referenciar diferentes momentos. No entanto, Silva (2006) afirma que o primeiro relato sobre análise de jogo no futebol ocorreu em 18 de março de 1950, no jogo entre Swindon Town vs Bristol Rovers. A análise do jogo de futebol tem ganho bastante destaque e, por isso, tem sido alvo de um grande investimento. Isto justifica-se “pela importância da compreensão dos padrões comportamentais relativos à dinâmica desta modalidade, bem como para subsidiar o planeamento dos processos de treino e ensino-aprendizagem”, tendo como principal objetivo o máximo desempenho, tanto individual como coletivo (Santos *et al.*, 2016, p. 11).

Como já mencionado, este novo *output* tem ganho cada vez mais importância no planeamento e preparação das equipas. Perante isso, os treinadores têm aumentado a informação sobre o desempenho individual e/ou coletivo utilizando diversos métodos (Malta & Travassos, 2014). A análise tem vindo a facultar aos treinadores novos *outputs* que fundamentam as opções de treino e a aplicação de novas estratégias de jogo. É através da análise das ações específicas e, sobretudo, das interações táticas (associadas a relações de cooperação e oposição do adversário) que se conseguem verificar as dinâmicas de organização das equipas (Oliveira, 2016). De facto, a análise técnico-tática do jogo deriva das diversas dimensões da modalidade, desde a forma individual à coletiva, tendo em conta a relação das equipas durante os jogos (Braz, 2013).

No que diz respeito a este projeto, a nossa análise do jogo tem em atenção todos os momentos de jogo + bolas paradas e, ainda, o fator estratégico. Isto porque, tal como conseguimos perceber através da literatura, foi atribuída pelos treinadores uma maior importância à observação da dinâmica global das equipas, às características individuais dos jogadores, aos esquemas táticos, às aleatoriedades e imprevisibilidades e aos quatro momentos do jogo (Malta & Travassos, 2014). Sendo assim, uma ferramenta para a análise do jogo baseia-se na gravação do mesmo. Isto permite a visualização dos principais eventos do jogo diversas vezes e, em consequência, permite uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador ou outro. Esta gravação dos eventos do jogo – quando categorizados e avaliados, pressupõe ainda uma fonte significativa de recursos de *feedback* para os jogadores (Pereira, 2017).

1.2.3 Tipo de observação

Quanto à área de observação e análise de jogo são referidos 3 tipos de observação predominantes: observação direta, sendo esta uma análise no próprio campo, o analista desloca-se ao local da competição onde os dados são recolhidos em direto (Contreras & Ortega, 2000). A indireta, via vídeo. O processo de observação não implica a deslocação direta ao local da competição (Contreras & Ortega, 2000). Por fim a mista, relacionando os dois tipos de observação: direta e indireta (Pereira, 2017). Cada um apresenta características e vantagens diferenciadas, que se encontram espelhadas na seguinte Tabela (Tabela 1):

Tabela 1 – Tipos de Observação

Direta	Indireta	Mista
<ul style="list-style-type: none"> - Análise no local do jogo com recolha de dados em direto; -Permite conhecimento do adversário e das condições externas ao jogo; -Observação efetuada por <i>scouts</i>/observadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise em vídeo; -Recolha de dados sistematizados relativamente à equipa adversária e aos jogadores; -Utilização de ferramentas tecnológicas; - Possibilita utilizar informação complementando a observação direta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona os dois tipos de observação: direta e indireta; - Proporciona uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos dissociados.

1.2.4 Análise – Qualitativa e Quantitativa

Os métodos de análise dividem-se em análise qualitativa e análise quantitativa. Segundo O'Donoghue (2014), a análise qualitativa é centrada em avaliar as ações estruturais e funcionais do jogo de forma multidisciplinar, dinâmica e interativa, e encontra-se mais direcionada para a qualidade das ações, tem como principal objetivo perceber o contexto que está na base do desempenho do jogador e, conseqüentemente, da equipa. Por sua vez, a análise quantitativa centra-se essencialmente em factos e números. (Teixeira, 2017).

Seguidamente, na Tabela 2, podem verificar-se alguns dados que devem ser tidos em conta nestes dois métodos de análise:

Tabela 2 – Métodos de análise

Qualitativa	Quantitativa
<ul style="list-style-type: none"> - Resumo global do jogo ou dos jogos observados; - Informação individual de todos os jogadores do plantel: posição, estatísticas e carreira de cada jogador; - Análise por setores: pontos fortes/fracos e jogadores de referência; - Aspectos psicológicos: a nível individual e coletivo (exemplo: níveis de confiança, competitividade, a coesão do grupo, etc.); - Sistema de tático utilizado e variantes - análise do sistema de tático do adversário estrutural e funcionalmente; - Análise da dinâmica de jogo do adversário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dados (como os golos marcados, golos sofridos e cartões); - Quantificação das ações individuais técnico-táticas de cada jogador (exemplo: número de passes errados, jogador com mais desarmes, jogador mais faltoso, jogador com mais duelos aéreos perdidos, lado com mais ataques, zonas de recuperação mais predominantes, jogador com mais perdas de bola, entre outras).

1.2.5 Instrumentos de Análise

Como já mencionado, a análise do jogo no futebol tem ganho cada vez mais importância no planeamento e preparação das equipas. Assim, os treinadores têm aumentado a informação sobre o desempenho individual e/ou coletivo através de diversos métodos, quer seja a análise notacional (notas utilizadas em suporte de papel), a tecnologia de vídeo e sistemas computadorizados ou a monitorização, em tempo real, de variáveis posicionais (Malta & Travassos, 2014).

Importa ainda salientar que, devido a uma maior disponibilidade de recursos financeiros, o desenvolvimento de sistemas de análise de jogo passou a ser também realizado por empresas de informática (especializaram-se e apostaram no crescimento destas oportunidades de negócio), ao invés de ser uma tarefa específica e estudada apenas no domínio científico. Assim sendo, nestas novas tecnologias encontram-se a de

rastreamento (*Computer-Based Tracking System; Global Positioning System - GPS*) (Barbosa, 2013).

1.2.5.1 Global Position System (GPS)

A tecnologia GPS é constituída por acelerómetros triaxiais (Austin & Kelly, 2014). Os estudos de Barr *et al.* (2019) e Johnston *et al.* (2014) já comprovaram a fiabilidade dos dados desta tecnologia, que consegue acumular uma quantidade de dados durante a competição ou treino, tanto no futebol como em outros desportos tais como o críquete, hóquei e rugby (Aughey, 2011).

A utilização de dispositivos de posicionamento global, habitualmente definidos por dispositivos GPS, mas que integram outros dispositivos como acelerómetros, giroscópios e magnetómetros (dispositivos microeletromecânicos ou unidades de medição inercial) e cardiofrequencímetros, tem como finalidade a monitorização do desempenho individual e coletivo no treino e, mais recentemente, no jogo (Ravé *et al.*, 2020). Por sua vez, as métricas disponibilizadas pelas plataformas que suportam os dispositivos anteriores possuem um contributo essencial à monitorização da carga externa a que cada jogador está submetido, tanto no treino como no jogo e têm contribuído de forma substancial para a otimização do rendimento e a prevenção de lesões (Ehrmann *et al.*, 2016); (Miguel *et al.*, 2021).

O modelo dos dispositivos utilizados foi *GPEXE LT Pro1* (Exelio srl, Udine, Italy, firmware version 1.7.7) (figura 1), com uma frequência de aquisição de 18 Hz. O dispositivo, quando comparado com outras gamas, mostrou uma validade moderada na análise de acelerações nos primeiros 5-10 metros de *sprint*, assim como nas mudanças de direção. No entanto, mostrou boa validade em *sprints* superiores a 20 metros e em esforços de baixa intensidade de média e longa distância (Terziotti, *et al.*, 2018).



Figura 1 - GPEXE LT

As principais métricas disponibilizadas pela gama de dispositivos utilizadas são:

- Distância total da sessão;
- Velocidade máxima atingida na sessão;
- Velocidade média da sessão;
- Distância equivalente;
- Máxima potência metabólica;
- Número de eventos metabólicos;
- Número de *sprints*;
- Distância percorrida a alta intensidade;
- Distância percorrida em *sprint*;
- Número de acelerações/desacelerações.

1.2.6 Fases e momentos do jogo de futebol

Alguns estudos defendem que esta modalidade é dividida em duas fases de jogo: ofensiva e defensiva. O objetivo da fase ofensiva é fazer com que os jogadores se posicionem de forma a serem soluções ou a marcar golo, utilizando espaços como a largura e profundidade de forma a promover espaços e desequilíbrios ofensivos. Por sua vez, a fase defensiva assenta essencialmente em impedir o jogo ofensivo do adversário, tal como diminuir o espaço a ser explorado bem como a capacidade de pressionar o adversário para ganhar a posse de bola (Hewitt *et al.*, 2016).

No entanto, o futebol é ainda constituído por um conjunto de 4 momentos repetidos e relacionados entre si, sejam estes: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Para além disso, existem os esquemas táticos/bolas paradas que são considerados como um elemento de jogo importante para a concretização de golos ou de situações de finalização (Hewitt *et al.*, 2016).

Sendo assim, no que respeita à organização ofensiva, esta é a capacidade de manter a posse de bola e explorar espaços mediante a organização defensiva do adversário (Castelo, 2009). Existem nestes momentos do jogo três etapas associadas ao processo ofensivo:

- Construção, que se define como a manutenção da posse de bola através de combinações/ações técnico-táticas individuais e coletivas, através da progressão da bola até zonas de finalização (Castelo, 2009);
- Criação (dentro do bloco da equipa adversária), que é definida pela utilização de combinações ricas em componentes táticas, originadas através da grande mobilidade e flexibilidade da equipa atacante, de forma a provocar desequilíbrios na equipa defensiva adversária e, assim, atingir as zonas de finalização (Castelo, 2009);
- Finalização (após ultrapassar as linhas de pressão), que visa a obtenção do golo (Castelo, 2009).

A transição defensiva é entendida como a reação após a perda da bola (Castelo, 2009). Por exemplo, tendo em conta o estudo de Martins *et al.* (2018), a seleção francesa conseguiu reagir de uma forma rápida e eficaz após a perda da bola, recuperando-a devido à pressão realizada ao jogador adversário que está com a posse, o que ajuda a que a bola seja recuperada mais próxima da baliza adversária de ataque. É ainda importante salientar que, neste momento de jogo, o conhecimento técnico acerca da importância da velocidade que os jogadores devem adotar na transição é fulcral, uma vez que as equipas que o demonstram são as mais bem classificadas, com a particularidade de reagir em tempo médio de cerca de 10 segundos (Vogelbein *et al.*, 2014).

Já a organização defensiva está associada com o momento em que a equipa não está em posse de bola, procurando impedir a construção do adversário, fechando espaços, fazendo *pressing*, entre outras (Castelo, 2009). Na literatura analisada, verificou-se que em 90 minutos regulamentares, em média, um jogador e uma equipa passam, respetivamente, 97% e 50% do tempo sem a bola. Assim, perante a quantidade de tempo sem bola, os jogadores são obrigados a saber como ocupar o espaço e como se devem movimentar (Costa *et al.*, 2010).

Por fim, a transição ofensiva é entendida como o momento que ocorre após a recuperação da bola. Segundo a literatura, existem algumas características associadas a este momento, sendo a velocidade da transição como um dos pressupostos essenciais de qualquer método ofensivo. Assim, é importante que uma equipa consiga chegar rapidamente a zonas de finalização de forma eficaz, logo após a recuperação da posse de bola (Malta & Travassos, 2014). No estudo de Malta e Travassos (2014) foi possível identificar que as principais

zonas de recuperação eram no setor médio, corredores laterais e setor médio ofensivo, próximo da grande área. Estes números podem ser explicados pelos golos que surgiram da organização defensiva desequilibrada das equipas adversárias que levaram à perda da bola nessas zonas. Conseguiu verificar-se ainda que a maioria das sequências de jogo que resultaram em golos marcados envolveu 1 a 4 passes.

Posto isto, e tendo em conta a literatura, consegue-se verificar que os momentos de transição, quer sejam defensivos ou ofensivos, devem ser executados de forma rápida. Na transição defensiva é fundamental a rápida forma de reagir ao adversário para recuperar a bola e a equipa deve reorganizar-se de forma a criar situações defensivas favoráveis para impedir a progressão do adversário. Por outro lado, na transição ofensiva é importante explorar de forma rápida a redução do número de jogadores em determinado espaço, para com isto tirar vantagem sobre o adversário (Barbu & Stoica, 2020).

1.2.7 Métodos de ataque do jogo ofensivo

No seguimento do supracitado, alguns estudos defendem que os métodos de jogo ofensivo se traduzem pela relação de ações ofensivas que visam o processo ofensivo, desde a forma de recuperação à capacidade de manutenção de posse de bola/finalização, estando estes princípios implícitos no modelo de jogo (Barbosa, 2013).

Barbosa (2013) defende que a escolha do método de jogo se reflete na realização de ações adequadas perante o que o jogo pretende para aquele instante. Sendo assim, consegue-se verificar através da literatura que existem três métodos de jogo fundamentais: ataque posicional, ataque rápido e o contra-ataque (Castelo, 1994; Garganta, 1997).

O ataque posicional considera-se uma construção mais paciente, elaborada com maior tempo de posse bola (Barbosa, 2013), onde se destacam equipas com altas qualidades técnicas e táticas, que assumem o controlo do jogo (Borges *et al.*, 2019). Tal como corrobora Peñas *et al.* (2017), as melhores equipas preferem “controlar” o jogo do que dar a iniciativa ao adversário, utilizando este estilo de jogo indireto, tendo como variáveis o elevado número de passes e um ritmo mais lento quando equiparada com um estilo mais direto. Neste método de ataque ofensivo, a equipa adversária encontra-se organizada

defensivamente. Por isso mesmo, deve-se utilizar preferencialmente o ataque posicional, tendo maior relação e capacidade de manutenção da posse de bola (Barbosa, 2013).

No estudo de Bettega *et al.* (2021), verificou-se que as equipas com mais posse de bola apresentam mais oportunidades de golo. É ainda referenciado pelos mesmos que, no Mundial de 2010, 61,2% dos golos foram em ataque posicional utilizando mais de 4 passes.

O elevado número de finalizações que originam o golo derivam de um ataque com uma grande sequência de passe (Martins *et al.*, 2018). Ou seja, as sequências ofensivas que apresentam um maior número de passes conduzem a uma maior quantidade de remates que, conseqüentemente, originam o golo e, por isso, uma maior eficácia (Añon *et al.*, 2014).

Tendo em conta o referido anteriormente e de forma exemplificativa, no estudo de Añon *et al.* (2014) constata-se que a equipa do FC Barcelona tem como preferência o método de ataque posicional, privilegiando a posse de bola através da execução de passes. Estes últimos são influenciados pelo facto de a equipa possuir um maior espaço para progredir com a bola, até atingir zonas de finalização. Tal como pode ser verificado na literatura, equipas que procuram sair através de uma construção ofensiva com ataque posicional, apresentam ser superiores aos seus adversários (Borges *et al.*, 2019). Sendo assim, em comparação com os seus adversários, o FC Barcelona possui um ataque mais eficaz, isto devido à sua adaptação ao espaço que o adversário lhe permite, estando este associado pela variação de tempo e número de jogadores na construção do momento ofensivo (Añon *et al.*, 2014).

Ainda no estudo de Machado *et al.* (2013) é evidenciado que seleções como a Holanda e Espanha utilizaram predominantemente este estilo indireto, de forma a conseguir criar situações de finalização através de mais passes e ações técnicas como o *drible*. Em concordância, o estudo de Andrade *et al.* (2012) verificou que a seleção espanhola manteve sempre o seu padrão: uma equipa com muita posse de bola antes de criar situações de finalização, sendo que Malta e Travassos (2014) mostram que os atacantes possuem um papel chave na equipa nos momentos de posse de bola. Ainda, nos estudos de Santos *et al.* (2016) e de Santos *et al.* (2022), é demonstrado que os golos analisados tiveram resultados bastante consideráveis através do método de obtenção de golo por ataque posicional. E no estudo de Mitrotasios *et al.* (2022) verificou-se que as equipas

que utilizaram mais vezes este método de ataque obtiveram um maior número de cruzamentos em relação ao contra-ataque.

Quanto ao ataque rápido, este é um método de ataque que se refere a uma transição rápida com a capacidade de chegar a situações de finalização mesmo com a equipa adversária estando organizada (Espada *et al.*, 2018). Por sua vez, Martins *et al.* (2018) acrescenta ainda que o ataque rápido acontece quando a circulação de bola é feita de forma rápida, os passes são longos e curtos (máximo de 7 realizados) e o tempo da ação de ataque é igual ou inferior a 18 segundos.

Outros estudos comprovam que equipas como o Real Madrid e Inter de Milão utilizam ações individuais/coletivas para o método de ataque. Enquanto o Real Madrid utiliza predominantemente ações coletivas que estejam relacionadas com ações de controlo da bola (receção) e passes longos, o Inter de Milão procura ações individuais como o *drible* para progredir em direção à baliza adversária (Barbosa, Sarmiento, Neto, Anguera, *et al.*, 2014).

Fernandes (2013) defende que a combinação de ataques rápidos com o envolvimento de poucos jogadores induz um alto nível de eficácia. No mesmo estudo, verificou-se que no campeonato espanhol obtiveram-se cerca de 68% de golos marcados através de ataques rápidos; no mundial de 1978 concluiu-se que 88% das ações ofensivas se processavam através de ataque rápido; e cerca de 549 sequências ofensivas que originaram golo em finais de Campeonatos do Mundo e da Europa obtiveram uma taxa de 42% da obtenção de golos em ataques rápidos (Fernandes, 2013). O estudo de Santos *et al.* (2022) destaca ainda que, no Mundial de Futebol da Rússia de 2018, ocorreram mais em situações de finalização através do ataque-rápido.

A zona onde a bola é recuperada assume também especial importância para obter sucesso, isto porque as construções de ataque rápido ocorrem normalmente após a recuperação da posse de bola no meio-campo ofensivo que obtém o golo (Borges *et al.*, 2019). Desta forma, Barbosa, Sarmiento, Neto e Campaniço (2014) salientam que o Real Madrid recuperou mais vezes a bola antes de iniciar o método de ataque rápido através de interceções e, em seguida, a utilização de ações individuais (como o *drible*) e coletivas (como os passes) são influenciadas de forma eficaz quando a recuperação é realizada e consegue chegar-se o mais rápido à baliza adversária.

Em conformidade, no estudo de Barbosa, Sarmiento, Neto, Anguera, *et al.* (2014) a forma destacada de recuperação foi a interceção e a zona de recuperação foi no setor médio ofensivo antes de proceder o ataque-rápido. Por sua vez, existem dados presentes na literatura que revelam que a forma de recuperação que procede o ataque rápido é através do desarme e interceção (Santos *et al.*, 2018).

No que respeita ao contra-ataque, Rocha (2013) e Santos *et al.* (2016), defendem que este é um método de ataque que acontece logo após a perda de bola do adversário, aproveitando os desequilíbrios defensivos e os espaços a explorar que o jogo oferece, de forma a poder chegar o mais rápido possível à baliza adversária. Este caracteriza-se por apresentar poucos toques e envolve poucos jogadores.

Defende-se que a eficácia das ações de contra-ataque se encontram relacionadas com a capacidade e organização da equipa adversária, uma vez que os contra-ataques que obtêm maior taxa de sucesso são aqueles em que as equipas adversárias se encontram desorganizadas e desequilibradas (Borges *et al.*, 2019). Perante isto, é ainda salientado no estudo de Peñas *et al.* (2017) que o contra-ataque tem como principal objetivo explorar a fraqueza do seu adversário quando este está desorganizado.

Na literatura ressaltam inúmeras formas de aproveitar este método de ataque. Tal como demonstram Barbosa, Sarmiento, Neto, Anguera, *et al.* (2014), as equipas procuram utilizar ações como o passe longo, de forma a criar espaço e a ultrapassar o adversário para chegar a zonas de finalização. Em contrapartida, Sarmiento *et al.* (2014) referem que equipas como o Manchester United e outras equipas de Inglaterra procuram utilizar mais o jogo direto para chegar a zonas de finalização. Verifica-se ainda que equipas da liga profissional da Noruega tiveram mais sucesso quando utilizaram o método de contra-ataque sobre as equipas que adotavam como método ofensivo o ataque posicional (Mitrotasios *et al.*, 2022).

É também de salientar que este método pode estar associado com o fator estratégico, isto porque “normalmente” equipas de nível inferior ao adversário procuram adotar uma postura de contra-ataque para criar dificuldades ao mesmo (Bamplekis *et al.*, 2021).

1.2.8 Sistemas táticos

No que diz respeito ao sistema tático, este é o modo como a equipa se posiciona de forma estrutural para o começo do jogo, considerando que com as diversas dinâmicas e com o decorrer do próprio jogo podem apresentar-se diferentes sistemas táticos (Castelo, 2009). Consoante a evolução do futebol os sistemas começaram a progredir, sendo que o sistema mais utilizado era o GR-4-3-3 composto por: 1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios e 3 avançados (Francisco *et al.*, 2020). Este sistema é caracterizado pelo equilíbrio entre setores de defesa e ataque (Leaes *et al.*, 2011).

Com base no sistema de GR-4-3-3 houve uma evolução para o sistema de GR-4-2-3-1, com a diferença de existir um médio mais ofensivo de forma a haver mais mobilidade ofensiva (Nemitz *et al.*, 2020).

Outro dos sistemas analisados foi o GR-4-4-2, composto por: 1 guarda-redes, 4 defesas, 4 médios e 2 avançados. Este é considerado o sistema mais popular entre todos e é considerado mais defensivo (Francisco *et al.*, 2020), isto porque para além de ser mais consistente defensivamente permite também ao mesmo tempo dar liberdade aos avançados (Leaes *et al.*, 2011).

Por sua vez, na europa começa a ser cada vez mais utilizado o sistema tático GR-3-5-2 composto por: 1 guarda-redes, 3 defesas, 5 médios e 2 avançados. Este é considerado o sistema mais eficiente defensivamente e ofensivamente (Leaes *et al.*, 2011). No estudo de Modric *et al.* (2019), verificou-se que a jogar num sistema de GR-3-5-2 estes obtiveram a maior distância total. Em contrapartida, a jogar em GR-4-2-3-1 houve um maior número de acelerações e desacelerações. Estes resultados foram obtidos através da utilização da tecnologia GPS como instrumento de observação. Já o estudo de Mota *et al.* (2021) evidencia que em diferentes momentos de jogo, perante diferentes sistemas táticos bem como diferentes posições, existem diferentes implicações físicas.

O estudo de Mota *et al.* (2021), relata que diferentes sistemas táticos podem influenciar os valores obtidos, assim como as diferentes posições nesses mesmos sistemas. Algo que parece abrangente a todos os sistemas táticos é que os jogadores que atuam nas laterais do campo (defesas laterais e extremos/médios laterais) são os que percorrem mais distâncias totais, mais distâncias em alta intensidade e também mais distâncias em *sprint*. Em contrapartida, os defesas centrais são os que têm valores inferiores, seguidos dos avançados. De uma forma geral, os momentos de transição ofensiva são caracterizados

pela ocorrência de velocidades de *sprint* e de aceleração superiores aos momentos de organização ofensiva (Mota *et al.*, 2021).

1.2.9 Posições no jogo de futebol

Segundo Guimarães *et al.* (2015), o guarda-redes destaca-se dos restantes jogadores, isto porque apresenta uma posição tática fixa e as suas funções diferem das restantes posições. Este jogador diferencia-se por ser o único jogador em campo que pode tocar a bola com as mãos, desde que esteja dentro da sua grande área e normalmente é um jogador com um perfil de grande estatura e envergadura. Tal como corrobora, Castelo (2009) o guarda-redes tem funções importantes como regular o ritmo de jogo, orientar os seus colegas devido à sua posição privilegiada, assegurar linhas de passe aos colegas, dar tranquilidade aos colegas no controlo de profundidade e ainda mostrar as suas capacidades para impedir o golo.

Já o defesa central, tal como refere Guimarães *et al.* (2015), ocupa um espaço perto da grande área, na zona defensiva da sua equipa. Normalmente os defesas centrais costumam ser altos, o que lhes permitem ganhar mais duelos aéreos. Além da sua estatura, estes atletas são fortes fisicamente para tentar impedir a progressão dos jogadores adversários, com ou sem bola, procurando-os marcar ou ocupar os espaços na zona defensiva de forma a impedir a sua progressão até a sua baliza. Já Castelo (2009) ainda acrescenta que esta posição é muito importante para coordenar a linha defensiva, bem como o controlo de profundidade e ainda tem funções de pautar e incorporar o ataque da sua equipa.

Acerca dos laterais este são os jogadores que atuam nos corredores laterais campo, direito ou esquerdo, e tem como função fazer o elo de ligação entre a defesa e o meio-de-campo. Os defesas-laterais são jogadores tem um papel preponderante tanto a nível ofensivo como defensivo (Guimarães *et al.*, 2015). Castelo (2009), defende que esta posição tem como funções:

- Ocupar os espaços no corredor lateral;
- Apoiar o ataque de forma a criar situações de superioridade numérica e desequilíbrios ofensivos;
- Realizar equilíbrios defensivos;
- Formar com os defesas centrais a última linha defensiva;

- Pressionar e impedir a progressão no corredor lateral;
- Fazer as coberturas defensivas.

Por fim, esta posição tem um papel muito importante nos sistemas táticos utilizados pelas equipas europeias (Guimarães *et al.*, 2015).

Segundo Mota *et al.* (2021) os defesas laterais são uma das posições menos exploradas na literatura. Os atletas que atuam nesta posição geralmente posicionam-se do lado esquerdo e direito do primeiro terço do campo, podendo assumir posicionamentos mais ofensivos através das laterais do campo. Para além de serem necessários dotes técnicos e táticos para existir rendimento desportivo, os defesas laterais devem ser capacitados de velocidade, aceleração, agilidade e potência, algo que poderá ser verificado através da análise GPS através de parâmetros como: Velocidade Máxima Relativa; Aceleração Máxima Relativa; Máxima Potência Metabólica da sessão (Mota *et al.*, 2021).

Os médios, podem desempenhar funções com cariz mais defensivo ou ofensivo, tendo a missão de fazer a ponte de ligação entre a defesa e o ataque, participando ativamente em ambos os papéis. Estes posicionam à frente da linha de defensiva, protegendo a entrada no seu setor defensivo, procurando recuperar a bola, fazendo pressão aos jogadores mais criativos no meio-campo e coberturas para impedir a progressão do adversário, pois é um jogador importante na criação dos espaços e no desenrolar do processo ofensivo (Guimarães *et al.*, 2015). Segundo Castelo (2009), os médios evidenciam por ser jogadores com um ótimo conhecimento do jogo a níveis táticos, apoiam constantemente o processo ofensivo, criam e ocupam espaços de forma a promover desequilíbrios na equipa adversária. Por fim, ainda tem um papel muito importante a equilibrar a equipa, a fechar os espaços interiores e a impedir a progressão do adversário.

Os extremos, por sua vez, são jogadores rápidos, com bastante mobilidade e dotados tecnicamente. Estes jogadores criam inúmeras situações de finalização, têm ótima capacidade de remates com ângulo reduzido, utilizam a sua constante mobilidade para criar espaços para os seus colegas e procuram ajudar os defesas laterais no cariz defensivo (Castelo, 2009). No estudo de Guimarães *et al.* (2015), verificou-se que esta posição tem vindo a desempenhar um papel muito importante na definição de contra-ataques e na criação de espaços.

Tal como os defesas laterais, os extremos também atuam em ambos os lados do campo, mas geralmente posicionam-se entre o segundo e o último terço do campo, sendo

considerados por Mota *et al.* (2021) atletas dotados tecnicamente. À semelhança das capacidades físicas dos laterais, os extremos também se caracterizam por bons níveis de velocidade, aceleração e agilidade, assim como de força (Mota *et al.*, 2021). Os extremos são os atletas que realizam mais distâncias de alta intensidade (>14km/h), assim como maior número de *sprints* e ainda desacelerações mais intensas (3,0 – 4,0 m/s²). Os laterais, extremos e médios mostraram um número superior de acelerações e desacelerações comparativamente com os defesas centrais e avançados. As diferentes posições têm diferentes exigências físicas, que parecem ser influenciadas pela localização do jogo e pelo resultado momentâneo (Barrera *et al.*, 2021). Estes dados mencionados (da segunda liga portuguesa) aproximam-se dos dados de Barnes *et al.* (2014) (da primeira liga inglesa), sendo que o que parece diferir entre os dois contextos são as distâncias percorridas em *sprint*, que se verificam superiores na primeira liga inglesa.

Já a posição ponta-de-lança, é uma posição que se destaca, por participar no processo ofensivo promovendo profundidade à equipa, são participativos na posse de bola, procuram arrastar defensores para promover espaços para os colegas explorar, jogadores que dominam a ação tática/técnica de remate e procuram vantagens dentro e fora da área para finalizar (Castelo, 2009). Defensivamente, é um jogador pressionante, que procura ser uma constante ameaça e à linha defensiva e procura perturbar as ações dos adversários de forma a regredir o seu avanço no campo (Castelo, 2009).

Todas as posições têm um papel participativo nas bolas paradas defensivas e ofensivas, sejam na execução, na forma de ataque ou na forma de defender (Castelo, 2009).

1.2.10 Plano estratégico

Segundo Garganta e Oliveira (1996), a estratégia antecede o confronto desportivo sendo um processo que pressupõe um conjunto de dados, define e antecipa cenários e institui regras de gestão e princípios de ação.

O plano estratégico deriva da análise da própria equipa e do adversário que providencia a rentabilização do rendimento da equipa, de forma individual e coletivamente; pretende aproveitar as debilidades do adversário e minimizar os erros perante os pontos fortes do mesmo (Castelo, 2009). Na literatura analisada, é referenciada a influência da alteração

do adversário nas demandas físicas e táticas durante a realização dos jogos de futebol (Praça *et al.*, 2016).

Existem ainda outros fatores que podem ser determinantes para o resultado do jogo. No estudo de Silva e Moreira (2008), o fator casa mostrou ser influenciador devido a vários fatores, tal como o comportamento dos adeptos, as condições do campo e o tempo de deslocações da equipa visitante, que poderá provocar fadiga. Já o estudo de Almeida *et al.* (2011), analisou os jogos da série A e B do Brasileirão. De modo a perceber a importância de jogar em casa, verificou-se que, comparativamente à série A, na série B do campeonato brasileiro existe maior influência do fator casa. Comprova-se, portanto, que os fatores deste resultado estão em concordância com o estudo mencionado anteriormente, uma vez que retrata a diferenciação no tamanho dos estádios e condições no campo de jogo e, principalmente, as distâncias percorridas das viagens, sendo estes os principais indicadores que explicam essa maior taxa na série B.

CAPÍTULO 2 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Neste capítulo é abordada a operacionalização (com uma breve abordagem à pertinência do estágio), assim como os objetivos da intervenção profissional e pessoais.

2.1 Operacionalização

Para que todo o processo de estágio corra bem e de acordo com as minhas expectativas, tornou-se importante a definição de objetivos gerais e objetivos específicos no que diz respeito à função de treinador-adjunto e coadjuvante do preparador físico nos sub19.

Pertinência

Este estágio tem como principais focos o desenvolvimento das minhas competências e o constante desafio das mesmas como treinador de futebol com coadjuvo ao preparador físico.

Na verdade, o projeto sub19 do Sporting Clube São João de Ver – SAD é um contexto favorável para este processo de aprendizagem, principalmente por me possibilitar colocar em prática muito do conhecimento que foi adquirido ao longo da minha formação académica.

O Sporting Clube São João de Ver – SAD é um projeto que está em evolução, mas que é, sem dúvida, um dos maiores desafios para um profissional na área do treino pode alcançar. Esse desafio é ter a missão de potenciar atletas para o contexto sénior.

Pretendo vivenciar e intervir no processo de formação de jogadores em que o gosto pela modalidade e o querer aprender sejam as suas principais motivações. Este contexto tem como objetivo pôr em prática um aglomerado de competências que tenho vindo a desenvolver ao longo do meu percurso.

No principal projeto (Sporting Clube São João de Ver – SAD) tive de me adaptar ao contexto e estar preparado para as dificuldades que encontramos diariamente, pois, como bem sabemos, nem sempre conseguimos aplicar na prática tudo aquilo que planeamos e desejamos fazer.

Em clubes de dimensão inferior, surgem contratemplos que fazem com que a nossa capacidade de adaptação, face aos imprevistos, seja constantemente posta à prova.

Consequentemente, somos obrigados a alterar tudo aquilo que planeamos, não existindo desculpas para a qualidade do trabalho, pois a existência de adversidades no mundo futebolístico é uma realidade e um bom profissional consegue sempre adaptar-se a estes momentos de imprevisibilidade, sem perder qualidade de trabalho e sem fugir aos objetivos propostos numa primeira fase.

Em suma, pretendo com este estágio, dar continuidade ao meu processo formativo enquanto pessoa e profissional na área do treino.

2.2 Objetivos Gerais

Este estágio tem como principais objetivos desenvolver as minhas capacidades e competências como treinador de futebol em todos os âmbitos (Tático – Técnico – Físico – Psicológico – Social), aumentar a minha experiência em contexto competitivo com jovens, e potenciar as capacidades formativas dos atletas.

2.3 Objetivos Específicos

Como objetivos de intervenção profissional estabelecemos, numa primeira fase, promover hábitos desportivos. O contexto, por mim encontrado, foi de atletas que ignoravam regras básicas e com pouco compromisso para com o trabalho complementar, tendo-lhes inculcado essa disciplina, focando sempre determinados valores.

Pretendo ainda desenvolver o conhecimento técnico-tático e físico dos atletas, otimizar os processos de recuperação, otimizar as qualidades físicas através do treino, implementar protocolos de monitorização do treino, promover uma maior consciência por parte dos atletas para atingirmos o rendimento e a ainda contribuir para o desenvolvimento do clube.

Assim, primeiramente, pretendi e pretendo, visto que se trata de uma missão em constante evolução e construção, ajudar a formar além de atletas, também cidadãos conscientes quer das suas obrigações, quer dos seus direitos e potenciar valores que são imprescindíveis em qualquer atividade e local.

Seguidamente, evoluir na resolução de conflitos, potenciar as minhas capacidades na comunicação, liderança e relação interpessoal.

Posto isto, torna-se necessário promover constantemente hábitos de reflexão crítica do processo/trabalho realizado.

2.4 Calendarização

Foi necessário realizar a calendarização, bem como a definição das fases do estágio para manter a organização do mesmo e para que o cumprimento dos objetivos fosse de encontro às expetativas.

Tabela 3 – Calendarização das Fases de Estágio

Calendarização das Fases de Estágio	
Fase de Integração	Agosto de 2021
Fase de Intervenção	Setembro de 2021 a abril de 2022
Fase de Avaliação	maio de 2022 a junho de 2022

De acordo com a Tabela 3, para que se tornasse possível cumprir os objetivos delineados para o estágio, estes foram calendarizados e divididos em três fases, tais como estão representadas nas alíneas seguintes:

2.4.1 Fase de Integração

1. Conhecer todos os intervenientes do projeto Sporting Clube São João de Ver- SAD
2. Conhecer as infraestruturas;
3. Definição de objetivos;
4. Desempenhar o papel de treinador-adjunto - sub19 e coadjuvante do preparador físico.

2.4.2 Fase de Intervenção

1. Realizar todas as atividades propostas anteriormente nos objetivos de intervenção;
2. Fazer sempre uma reflexão de todas as atividades realizadas.

2.4.3 Fase de Avaliação e Reflexão

1. Elaboração do Relatório de estágio.

CAPÍTULO 3 – DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

O seguinte capítulo é constituído pela abordagem ao enquadramento institucional (avaliação do contexto), bem como pela caracterização da organização e dos recursos espaciais e das infraestruturas; segue-se a caracterização dos recursos materiais, dos recursos humanos e, por fim, a caracterização geral dos praticantes.

3.1 Enquadramento Institucional – Avaliação do Contexto

O contexto onde me encontro inserido, devido às condições apresentadas, é um contexto favorável (no que toca a condições financeiras) quando comparado com o de outros clubes pelos quais já passei como treinador e ex-atleta da modalidade. Grande parte dos atletas do Sporting Clube de São João de Ver – SAD são provenientes das várias freguesias próximas de São João de Ver, o que faz com que inevitavelmente os jogadores já se tenham encontrado em diferentes contextos, seja como colegas ou adversários. No entanto, uma vez que o clube tem como missão desportiva chegar a campeonatos nacionais na formação, fez com que recebêssemos jogadores de vários círculos sociais e com padrões sociais completamente diferentes dos anteriores, o que torna as relações sociais e intergrupais muito mais enriquecedoras.

Em relação às instalações e material de trabalho, o clube onde me encontro proporciona-me tudo aquilo que necessito para conseguir ter qualidade de trabalho, nomeadamente nos treinos. Porém, também sei que o projeto do Sporting Clube de São João de Ver – SAD é um projeto que está em crescimento e que, futuramente, poderá dar ainda melhores condições aos futuros treinadores.

História do clube

O Sporting Clube de São João de Ver (SCSJV), tem a alcunha de “Malapeiros”, é uma instituição que foi fundada a 25 de junho de 1929 e está sediada na freguesia de São João de Ver, concelho de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro. O clube, presidido por Pedro Oliveira, atualmente está sob um investimento de uma SAD, que contempla o escalão de juniores (sub19) e de seniores, sendo esta presidida por Carlos Branco. São João de Ver é uma freguesia portuguesa do concelho de Santa Maria da Feira, com 16,31 km² de área e 10 579 habitantes (2011) e a sua densidade populacional é de 648,6 hab/km². Rio Meão,

Santa Maria de Lamas, Caldas de São Jorge, Pigeiros, Sanfins e Santa Maria da Feira são as freguesias à volta desta vila.

Estando a jogar no Estádio do Sporting Clube São João de Ver – SAD relvado natural, hoje em dia, o clube, no escalão de seniores encontra-se a disputar a Liga 3, tendo já contado com vários anos a disputar os campeonatos nacionais, tais como as antigas 2.^a e 3.^a divisões nacionais, agora denominado de Campeonato de Portugal (CP). No formato sénior, o Sporting Clube São João de Ver conta também com a equipa de Veteranos. Quanto aos outros escalões, o clube conta com uma vasta formação, através dos cerca de 200 atletas distribuídos por 12 escalões (Juniões – sub19, Juvenis – sub17, Iniciados A – sub15, Iniciados B – sub14, Infantis A – sub13, Infantis B – sub12, Benjamins AA e AB – sub11, Benjamins B – sub10, Traquinas A – sub9, Traquinas B – sub8 e Petizes – sub7). Todos estes escalões jogam no Complexo Desportivo do Ervedal - relvado sintético.

Quanto ao seu palmarés, o Sporting Clube de São João de Ver para além da conquista da promoção à Liga 3 alcançada na época transata, conta ainda com a Taça Distrito de Aveiro – Taça Pecol em 2018/19, o título distrital da 1.^a Divisão em 93/94, 4 com dois títulos da 2.^a Divisão em 63/64 e 73/74 e ainda como vencedor de série da III Divisão Nacional em 1999/2000 com consequente subida à II B Nacional.

Na época desportiva corrente, o SCSJV para os sub-19 que participam na Taça Distrital de Aveiro e no Campeonato da 1.^a Divisão Distrital, definiu como principais objetivos:

- Procurar alcançar o topo da classificação no campeonato e chegar o mais longe possível na taça distrital de Aveiro;
- Capacitar o maior nº de atletas possível para estarem preparados para integrar plantel sénior.

Para além da modalidade futebol, o Sporting Clube São João de Ver possui 3 modalidades: Basquetebol, Futsal e Natação.

3.2 Caracterização da Organização

A nível organizativo o SCSJV, como já referido anteriormente, é presidido por Pedro Oliveira, sendo que a SAD é presidida por Carlos Branco. que conta na sua direção com:

Américo Silva, José Cardoso, Joel Silva, António Coelho, Albino Maia, e José Bernardes. Já no Departamento de Formação, a direção é composta por vários elementos, tais como: Luís Sargo, Hélder Vilar, Sónia Pinto, Célia Felizardo, Leandro Pereira e o coordenador de futebol, João Cruz.

O Departamento Médico, no escalão de seniores, é composto por um médico Dr. Pedro Prata e o fisioterapeuta Emanuel Oliveira. No Departamento de Formação, o Departamento Médico é composto pela Bruna Costa que é a fisioterapeuta dos juniores e Ricardo Almeida, massagista dos restantes escalões.

Nos escalões onde estou inserido, as equipas técnicas são as seguintes: Sub19 - Bernardo Maia; Diogo Dias, Rui Moutinho e Francisco Leite.

O clube conta com mais 2 colaboradores responsáveis pela rouparia, Carla Bastos e Rui Moreira.

De forma que o clube mantenha um crescimento constante e uma evolução favorável, torna-se imprescindível que possua de uma estrutura organizada. Assim sendo, apresenta-se o organograma seguinte:

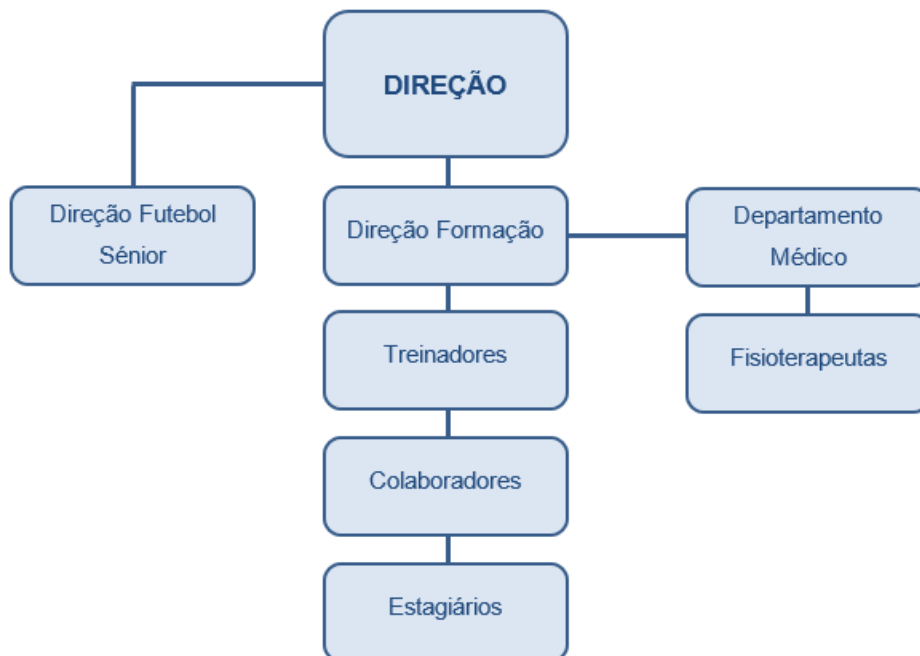


Figura 2 - Organograma da Organização

3.3 Caracterização dos Recursos Espaciais

3.3.1 Caracterização das infraestruturas

A nível de infraestruturas, o clube possui:

- Dois Campos de futebol (um relvado e um sintético);
- No Estádio do Sporting Clube de São João de Ver existem 3 balneários, 1 posto médico e 1 sala de fisioterapia, 1 rouparia e 3 salas de reuniões;
- No Complexo desportivo de Ervedal, o campo com 7 balneários, 1 posto médico, 1 rouparia, 1 arrecadação para material, 1 secretaria e uma sala para reuniões.



Figura 3 - Estádio do Sporting Clube de São João de Ver



Figura 4 - Complexo Desportivo Ervedal

3.4 Caracterização dos Recursos Materiais

3.4.1 Recursos Materiais

O clube onde me encontro proporciona-me tudo aquilo que necessito a nível de recursos materiais para conseguir ter qualidade de trabalho, nomeadamente nos treinos.

Tabela 4 – Inventário do Material

Material	Quantidade
Bolas	10
Balizas fut.3	4
Balizas fut.7	6
Balizas fut.11	3
Coletes	30 (10 por cor)
Escadas coordenação	1
Barreiras	6
Sinalizadores	30

Cones médios	15
Cones grandes	8
Carrinhas de apoio	3
Equipamentos de jogo/treino	3 Kits
Ginásio	1

Os recursos materiais são mais que suficientes para fazer um excelente trabalho, uma vez que me dá a oportunidade de poder diversificar mais na planificação dos exercícios.

3.5 Caracterização dos Recursos Humanos

3.5.1 Equipa Técnica

A equipa técnica dos sub-19 conta com pessoas qualificadas para que haja um correto planeamento e execução do processo competitivo. Os Coordenadores Gerais em sintonia com os *Team Manager* estão responsáveis pela parte das burocracias, sendo o *Team Manager* Américo o elo de ligação do clube (SAD) com a formação. Os *Teams Manager's* (Américo Silva e José Bernardes) estão mais responsáveis pelo apoio aos treinadores no terreno. Por sua vez, eu e o treinador Bernardo Maia e restante equipa técnica estamos responsáveis pela gestão e planeamento das unidades do treino da época desportiva 2021/2022. Na tabela abaixo, estão representados os elementos que trabalham diariamente com a equipa:

Tabela 5 – Recursos Humanos

Função	Nome
Coordenador Geral	Paulo Cruz
Team Manager	Américo Silva
Team Manager	José Bernardes
Treinador Principal	Bernardo Silva
Treinador-Adjunto	Fernando Silva
Preparador Físico	Diogo Dias
Treinador de Guarda-Redes	Rui Moutinho
Técnico Audiovisual	Francisco Leite

Os recursos humanos que temos à nossa disposição são suficientes, pois, neste caso, somos uma equipa técnica muito abrangente, de várias áreas, jovens, mas com muito compromisso e vontade de trabalhar.

3.6 Caracterização dos Recursos Temporais

Durante a época desportiva, o microciclo semanal seguiu sempre esta lógica:

Tabela 6 – Horário dos Treinos

Segunda-Feira	Quarta-Feira	Quinta-feira	Sábado
Treino no Ginásio 19:00	Treino no Ginásio 19:00	Treino 21:30	Jogo
Treino de campo 20:30	Treino de campo 20:30		

3.7 Caracterização Geral dos Praticantes

O plantel é composto por 23 elementos. Tal como era esperado e como todos os atletas ambicionam, o objetivo individual dos mesmos era chegar ao alto rendimento e conseguir fazer a sua estreia pela equipa principal.

Tabela 7 – Caracterização da Equipa

Nome	Posição	Idade
Paulo	Guarda-Redes	18
Paulinho	Guarda-Redes	17
Guilherme	Guarda-Redes	18
Martim	Defesa Direito	18
Rafinha	Defesa Direito	18
João Leite	Defesa Direito	17

Hugo	Defesa Central	18
Tomás	Defesa Central	18
Diogo	Defesa Central	18
Rafael	Defesa Central	18
Kiko	Defesa Esquerdo	18
Sampaio	Defesa Esquerdo	18
Tiago	Médio Centro	18
Rui Fontes	Médio Centro	18
Ricardo Albergaria	Médio Centro	17
Miguel	Extremo	18
Pedro Silva	Extremo	18
Xavier	Extremo	18
Jota	Extremo	17
Gonçalo	Extremo	17
Ivan	Ponta de Lança	17
Barbosa	Ponta de Lança	18
Corredoura	Ponta de Lança	18

Apesar de o plantel ter um número bastante atrativo, demonstrou ser curto ao longo da época devido a lesões e castigos, porém este plantel tinha muita qualidade e promoveu a competição interna.

CAPÍTULO 4 – INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

No presente capítulo vamos abordar as funções e responsabilidades do estudante estagiário; a descrição das principais tarefas desenvolvidas, como o planeamento, o treino, a monitorização do treino; o planeamento tendo em conta a situação do Coronavírus; e, por fim, o desenvolvimento profissional.

4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

A minha função/responsabilidade principal é ser treinador-adjunto da equipa sub19 e coadjuvante do preparador físico, exercendo funções no que diz respeito ao planeamento e operacionalização da mesma. Devo ter sempre em atenção todos os fatores que podem influenciar o meu trabalho, desde a gestão do espaço ao material, tendo sempre a capacidade de adaptação para a rentabilização do tempo de modo a estar preparado para futuras adversidades sem nunca perder o foco do desenvolvimento do rendimento do atleta.

4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

4.2.1 Planeamento

O planeamento é uma organização metódica a curto, médio ou longo prazo de conteúdos. Este é o principal meio de controlo e antecipação do treino, estabelecendo um plano em relação a um ou mais objetivos. Perante isto, é de extrema relevância existir comunicação entre todos membros da equipa técnica de forma a definir os objetivos pretendidos e ainda o espaço temporal para a sua concretização.

O macrociclo foi definido por um conjunto de microciclos com o intuito de atingir vários objetivos. Já o mesociclo (Figura 5) foi uma ferramenta importante para delinear os conteúdos e atividades a realizar nessas 4 semanas. Por fim, o microciclo englobou um conjunto de unidades de treino distribuídas por diferentes dias.



PLANEAMENTO MENSAL JUNIORES

DEZEMBRO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
TREINO 20.30h 29	TREINO (estádio) 20h 30	FERIADO 1	TREINO 21.15h 2		13ª - LAAC 15h (C) 4	
TREINO 20.30h 6		FERIADO TAÇA - VAGUENSE 15h (C) 8	TREINO 21.15h 9			14ª - VAGUENSE 10h (F) 12
TREINO 20.30h 13		TREINO 20.30h 15	TREINO 21.15h 16		15ª - PAIVENSE 15h (C) JANTAR DE NATAL 18	
TREINO 20.30h 20		TREINO 20.30h 22	TREINO 21.15h 23		NATAL 25	
TREINO 20.30h 27		TREINO 20.30h 29	TREINO 21.15h 30		ANO NOVO 2022 1	
TREINO 20.30h 3		TREINO 20.30h 5	TREINO 21.15h 6		16ª - FERMENTELOS 15h (F) 8	

*PLANEAMENTO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Figura 5 – Mesociclo (dezembro)

No contexto encontrado esta época, a competição era quase sempre num espaço temporal de 6-6 dias (jogo ao sábado). Existiram algumas exceções devido ao adiamento de jogos, sendo na semana de 12 a 16 de fevereiro de 2022 onde foram realizados 2 jogos num espaço de 4 dias.

A equipa técnica decidiu fazer a organização dos conteúdos para a concretização dos objetivos por microciclos (Figura 6).



PLANEAMENTO SEMANAL JUNIORES

SEMANA 30

Dia da Semana	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Data	21 FEVEREIRO	22 FEVEREIRO	23 FEVEREIRO	24 FEVEREIRO	25 FEVEREIRO	26 FEVEREIRO	27 FEVEREIRO
Regime	Força		Resistência	Velocidade			
Horário	TREINO ÀS 20:30h	FOLGA	TREINO ÀS 20:30h	TREINO ÀS 21:15h	FOLGA	J22- Paivense (F) 15h	FOLGA

*PLANEAMENTO SUJEITO A ALTERAÇÕES.



Figura 6 – Microciclo

Para a realização do planeamento a equipa técnica determinou sempre 3 indicadores a ter em atenção no seu planeamento: gestão do tempo (total, útil e de aprendizagem efetiva); gestão dos recursos (humanos e materiais); e gestão comportamental (técnicos e praticantes). Todos os treinos foram elaborados tendo em conta o modelo de jogo, ou seja, a equipa técnica pretendia que o treino espelhasse da melhor forma possível o que era pretendido para o contexto competitivo (jogo).

Tendo em consideração a realidade vivida em contexto de estágio, a grande maioria dos exercícios continha parte técnico-tática com o intuito de transferir a forma como a equipa quer jogar para a competição em si e com atenção no aperfeiçoamento dos gestos técnicos. Adicionalmente, também o desenvolvimento das qualidades físicas, tais como as capacidades motoras condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) influenciavam o planeamento dos exercícios, ou seja, estes continham a parte física de forma isolado e integral no treino, por último, a componente psicológica estava também

implícita, pois poderia influenciar em termos emocionais o jogador (ex.: exercício demasiado complexo poderia influenciar negativamente a atitude do atleta – tristeza, raiva, desilusão).

4.2.2 Modelo de jogo

Para a construção de uma forma de jogar e treinar é fundamental conhecer o jogo de futebol. Sendo necessário após a interpretação dos momentos de jogo (4 momentos – organização defensiva, organização ofensiva, transição defensiva, transição ofensiva) + esquemas táticos, procurou relacionar-se os exercícios adotados em treino e os comportamentos e as características dos jogadores.

4.2.2.1 Sistema tático

No que diz respeito ao sistema tático, este é o modo como a equipa se posiciona de forma estrutural para o começo do jogo, considerando que com as diversas dinâmicas e com o decorrer do próprio jogo podem apresentar-se diferentes sistemas táticos (Castelo, 2009).

O sistema tático predefinido foi o GR-4-4-2, que é constituído por 1 GR, 4 Defesas, 4 Médios e 2 Avançados. Também existia um sistema tático alternativo - GR-4-2-3-1. Os sistemas foram escolhidos e evoluídos em função daquilo que eram as características dos atletas e, também, para que dentro desses sistemas o atleta pudesse utilizar a sua criatividade.

4.2.2.2 Organização defensiva

Este momento é caracterizado pelo principal facto de a equipa não ter bola, com o objetivo de impedir a criação de situações de finalização por parte do adversário, assim como a recuperação da posse de bola.

Neste momento é pretendido implementar os seguintes princípios:

4.2.2.2.1 Impedir a etapa de construção adversária (Pressão – bloco alto)

- Permitir saída curta e posteriormente pressionar fortemente, de dentro para fora e levando o adversário a jogar longo;

- Quando atleta acelera, deve fazer o movimento desejado até ao final (adversário pressionado já não tem posse de bola);
- Linhas bem próximas, formando bloco coeso;
- Grande agressividade e bola sempre pressionada;
- Equipa preparada para atacar baliza;
- Guarda-redes e linha defensiva a controlar a profundidade.

4.2.2.2.2 Impedir a etapa de criação

- Linhas próximas formando bloco coeso, não permitindo espaços entre setores;
- Agressividade para ganhar 1^a e 2^a bola;
- Profundidade tem de ser controlada;
- Referencias de posicionamento: bola, espaço, colega e adversário;
- Equipa preparada para atacar.

4.2.2.2.3 Impedir a etapa de finalização adversária

- Linha defensiva bem organizada e articulada com guarda-redes;
- Linha defensiva junta a impedir espaço entre defesas;
- Atenção especial aos jogadores na área;
- Médios centro bastante preponderantes no processo defensivo, realizando as coberturas aos nossos laterais;
- Equipa sempre preparada para transitar.

4.2.2.3 Transição Ofensiva

A transição ofensiva é entendida como o momento que ocorre após a recuperação da bola. Segundo a literatura, existem algumas características associadas a este momento, sendo a velocidade da transição como um dos pressupostos essenciais de qualquer método ofensivo (neste momento existem dois métodos de jogo ofensivo: ataque rápido e contra-ataque).

Posto isto, estes são os tópicos essenciais neste momento de jogo:

- Rápida mudança de atitude, com foco imediato na baliza adversária;
- Usar um dos avançados como referências (apoio frontal) para retirar bola da zona de pressão e progredir no terreno, atacando a profundidade, preferencialmente nos corredores laterais;

- Ler o jogo rapidamente e aproveitar os espaços dados pelo adversário, sejam eles na largura na profundidade;
- Avançar com muitos homens e equipa junta, no entanto sempre com a preocupação em prevenir eventual perda;
- Caso não haja vantagem, entrar em organização ofensiva.

4.2.2.4 Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelo momento em que a equipa tem a posse de bola e procura chegar à baliza adversário com objetivo de obter o golo. Este momento é composto por um método de jogo ofensivo caracterizado como ataque posicional.

Assim, neste momento será pretendido implementar os seguintes princípios:

4.2.2.4.1 Etapa de construção

- Bom equilíbrio posicional com centrais abertos, e com a garantia de largura e profundidade;
- Preferencialmente saída curta desde o guarda-redes e defesas;
- Utilização de guarda-redes sempre que for necessário;
- Povoação do corredor central com médios centro como referência para progressão de jogo interior;
- Médios centro com movimentos antagónicos, sendo que um deverá procurar aproximar da linha de construção e o outro a procurar mais profundidade;
- Avançados com movimentos tanto de apoio de modo a aproveitar espaço interior, como de procura da profundidade procurando aproveitar os espaços nas costas e arrastando defesas;
- Como alternativa, construção longa a partir do guarda-redes, com avançados a ser referência e extremos a procurar movimentos em profundidade.

4.2.2.4.2 Etapa de criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Criação de superioridade por dentro e posteriormente no corredor lateral do lado da bola;
- Procurar situações com vantagem numérica através de uma circulação rápida e objetiva da bola;

- Procurar atrair adversário quer com circulação como condução, para posterior aproveitamento de espaços entre setores;
- Relações de interação próximas de modo a permitir jogo apoiado;
- Laterais e médios ala na maioria das situações em linhas diferentes;
- Criar situações de 1x1;
- Avançados, alternar movimentos em apoio com movimentos em rutura.

4.2.2.4.3 Etapa de finalização

- Homens da frente de ataque agressivos e a procurar situações de 1x1 que permitam atacar a baliza;
- Privilegiar situações favoráveis para cruzamento;
- Arriscar remate em zonas avançadas do terreno;
- Garantir pelo menos a presença de 3 homens na área para possível cruzamento, 1 homem ao 1º poste, outro na zona central/atrasada da área e outro no 2º poste;
- Procurar espaços nas costas da defesa adversária;
- Prevenir a perda da posse da bola, com médios centro a chegar rápido à frente e defesas centrais atentos aos avançados adversários.

4.2.2.5 Transição Defensiva

Este momento é caracterizado pelos momentos temporais logo a seguir à perda da posse de bola, onde existe desorganização posicional de ambas as equipas.

Princípios a ter em atenção neste momento:

- Quando se perde a bola, a reação à perda da mesma por parte da equipa deve ser rápida, saltando na pressão ao portador da bola, ou seja, passando de posição de muita largura para a de encurtar espaço, de modo a provocar uma má decisão do adversário;
- O jogador que perde a bola juntamente com os jogadores que estão mais próximos de si são os responsáveis por iniciarem a nossa transição defensiva e a respetiva cobertura defensiva ao homem mais adiantado da pressão;
- No entanto, caso a equipa não consiga ser bem-sucedida nessa pressão, deve-se reorganizar rapidamente de modo a impedir a continuação da progressão do adversário, fechando espaços no corredor central, preferencialmente. Para isto é

necessário que haja uma postura coletiva e coesa de forma agressiva, com o intuito de diminuir os espaços que existem entre linhas;

- A falta estratégica deve ser sempre considerada quando o adversário consegue ultrapassar a nossa pressão, imediatamente após perda de bola;
- Por fim, já perto da baliza que se defende, o objetivo é impedir que se crie condições para a finalização ou qualquer outra via de perigo criada pelo adversário.

4.2.2.6 Esquemas Táticos

Este momento é também conhecido como bola parada. Caracterizado pela recuperação da bola sempre que haja uma falta (grandes penalidades ou livres diretos e indiretos) ou que a bola saia pelas linhas finais ou laterais do campo, originando pontapés de canto ou lançamentos laterais, respetivamente.

4.2.2.6.1 Esquemas Táticos Defensivos

O objetivo passa por impedir o golo do adversário e recuperar a bola, de forma a tentar chegar ao golo. Princípios a ter em atenção:

- Adotar um estilo de marcação misto nos cantos;
- Adotar um estilo de defesa à zona nos livres;
- Ativos e nunca reativos;
- Apoios devem estar sempre orientados e nunca em paralelo;
- Agressividade em todos os duelos;
- Controlar espaços entre linha zonal e guarda-redes;
- Entrada da área sempre protegida;
- Preparar a transição ofensiva com 2 jogadores.

4.2.2.6.2 Esquemas Táticos Ofensivos

O objetivo passa por marcar golo ou tentar chegar ao golo. Princípios a ter em atenção:

- Sempre que possível marcar rápido de modo a aproveitar desorganização adversária;
- Realizar combinações sempre que tivermos superioridade numérica;
- Atacar de forma agressiva primeira e segunda bola;

- Ocupar sempre 1º poste, 2º poste, entrada da área e zona de penalti;

Prevenir sempre a perda de modo a manter a equipa organizada.

4.2.3 O Treino

No dia de treino, em conjunto com a restante equipa técnica, deslocava-me para o ginásio/campo cerca de 2h antes do início do treino com o intuito de organizar a sessão de treino. Desta forma, conseguíamos que o treino se tornasse mais fluído, isto porque assim era possível rentabilizar a duração do tempo de treino. O nosso principal objetivo era aumentar sempre o tempo útil de treino e, para isso, tínhamos de ter em atenção a gestão do material, gestão do número de atletas por grupo no ginásio e, por fim, a gestão dos exercícios. Como treinador-adjunto era da minha responsabilidade fazer a ligação do preparador físico para com o treinador principal, bem como auxiliar o mesmo no treino do ginásio e ainda assumir os exercícios de treino, bem como a sua respetiva correção (se necessário).

Na segunda-feira (UT 80), o plantel realizava uma sessão de treino no ginásio, trabalho de força, com o grupo separado. Esta divisão era justificada devido ao ginásio não ter muito espaço para ter todos os atletas no mesmo espaço, mas também devido ao tempo total de jogo. Após este treino complementar os atletas, os mesmos teriam à sua espera uma unidade de treino em que o objetivo principal era trabalhar a transição defensiva num regime de força.

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Treino 80 - (2ª feira – 21/02/2022)

Escalão	Parte da época	Mesosiclo	Microciclo	Duração	Nº Atletas	Material
Sub 19	Competitiva	8	2	90 min.	18 + 4 GR	Sinalizadores, cones, bolas, estacas, escadas coordenação, barreiras e coletes

Objetivo Geral	Conteúdos
Desenvolver e corrigir os aspetos de transição defensiva	Princípios defensivos – contenção, concentração, equilíbrio, cobertura defensiva e reação à perda

Organização do Treino

Exercício 1	Esquema
<p>Objetivo específico: Ativar gradualmente e preparar o corpo dos atletas para o esforço do treino</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Descrição: -Circuito com saltos, mudanças de direção e slalom + passe e receção -Rondos em duplas (reação à perda): Sempre que um atleta de determinada dupla cometera um erro que o levasse a ir para o meio/roubar bola, o seu par teria que ir com ele rapidamente. Quem realiza posse de bola, tem como objetivo os 15 passes consecutivos. A contagem do nº de passes dava-se sempre que um dos elementos que iria fazer posse, iniciava o exercício pelo que a dupla que ia ao meio/roubar bola, teria que ser rápida.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: roubar bola em 5 segundos</p>	

Figura 7 – Unidade de Treino 80: exercício 1

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Exercício 2	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a transição defensiva</p> <p>Duração: 10' (2 séries x1.30' cada repetição - equipa ao meio)</p> <p>Descrição: GR + 6 x 6 + GR x 6 + GR</p> <p>No espaço definido para o exercício encontram-se em oposição 3 equipas e existem 4 balizas defendidas por um GR que não pertence a nenhuma equipa.</p> <p>2 das equipas estarão em posse de bola, durante um determinado tempo, enquanto a 3ª equipa estará ao meio, a tentar roubar bola. Sempre que esta consegue roubar bola, deve imediatamente procurar contra-atacar, fazendo golo numa das 4 balizas defendidas pelo GR. As 2 equipas que estavam em posse, devem procurar reagir o mais rápido possível para evitar que dê golo.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: roubar bola 5 segundos; colocar-me no caminho entre a bola e a baliza.</p>	 <p>O diagrama mostra um campo de futebol com quatro balizas. No centro do campo, há um grupo de jogadores (GR) e outros jogadores distribuídos nas metades. O objetivo é trabalhar a transição defensiva.</p>
Exercício 3	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a transição defensiva no setor médio</p> <p>Duração: 20' (4 séries x1.30' cada repetição – dupla a atuar).</p> <p>Descrição: GR+3+2 x 2+3+GR</p> <p>No espaço definido para o exercício encontram-se em oposição duas equipas de 2x2. O objetivo da equipa que iniciar com posse de bola de 2 elementos dentro do espaço em conjunto com os 3 elementos que se encontram por fora do espaço definido, deverá ser manter a posse e fazer movimentos de ataque à profundidade à linha final do espaço definido, sempre que forem solicitados, em passe, pelos colegas de equipa a quando desses movimentos, podem fazer golo, caso contrário não podem fazer golo.</p> <p>A equipa de 2 elementos que não tem bola dentro do espaço, deve procurar roubar bola o mais rápido possível e ativar um dos 3 elementos da sua equipa que estão fora do espaço para transitar ofensivamente e fazer golo. A equipa oponente, deve rapidamente reagir à perda da bola.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: recuperar bola em 5 segundos; colocar-me no caminho entre a bola e a baliza.</p>	 <p>O diagrama mostra um campo de futebol com jogadores posicionados no meio-campo e nas pontas. O objetivo é trabalhar a transição defensiva no setor médio.</p>

Figura 8 – Unidade de Treino 80: exercícios 2 e 3

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver


Exercício 4	Esquema
<p>Objetivo específico: Consolidar a transição defensiva em jogo GR+9 x 9+GR</p> <p>Duração: 20'</p> <p>Descrição: GR+9 x 9+GR</p> <p>No espaço definido para o exercício encontram-se em oposição duas equipas. O objetivo da equipa em posse é fazer golo (vale 1 ponto). Caso, o golo aconteça após uma equipa conseguir recuperar a bola em 5 segundos após a ter perdido, esse golo vale 3 pontos.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: recuperar bola em 5 segundos; colocar-me no caminho entre a bola e a baliza.</p>	

Figura 9 – Unidade de Treino 80: exercício 4

Na quarta-feira (UT 81), o plantel voltava a realizar uma nova sessão de treino de ginásio com a outra metade do grupo, em que faziam trabalho de força. Já na unidade de treino em campo, o objetivo definido era trabalhar a organização defensiva, no regime de resistência, de forma a promover mais impacto nos atletas.

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Treino 81 - (4ª feira – 23/02/2022)

Escalão	Parte da época	Mesosiclo	Microciclo	Duração	Nº Atletas	Material
Sub 19	Competitiva	8	2	90 min.	20 + 3 GR	Sinalizadores, cones, bolas, estacas, escadas coordenação, barreiras e coletes

Objetivo Geral	Conteúdos
Desenvolver e corrigir os aspetos de organização defensiva	Princípios defensivos – contenção, concentração, equilíbrio e cobertura defensiva Sub princípios defensivos - orientação de apoios e controlo de profundidade

Organização do Treino

Exercício 1	Esquema
<p>Objetivo específico: Ativar gradualmente e preparar o corpo dos atletas para o esforço do treino</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Descrição: -Mobilização articular -Circuito de resistência</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito:</p>	

Figura 10 – Unidade de Treino 81: exercício 1

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Exercício 2	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a organização defensiva no setor defensivo</p> <p>Duração: 10'</p> <p>Descrição: GR+4 x 4</p> <p>A bola inicia sempre na equipa de 4 elementos que ataca a baliza defendida pelo GR+4. O objetivo é que os 4 que defendem a baliza defendida pelo GR, sejam capazes de ser eficazes no momento defensivo, conseguindo cumprir com aquilo que são os diferentes princípios defensivos (cobertura, equilíbrio, contenção e concentração) e sub princípios (orientação de apoios e controlo de profundidade)</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: cobertura; concentração; equilíbrio; contenção; comunicação; orientação de apoios e controlo de profundidade</p>	
Exercício 3	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a organização defensiva no setor médio e ofensivo (pressão)</p> <p>Duração: 20'</p> <p>Descrição: GR+8 x 6+GR</p> <p>A partir do pontapé de baliza, iniciado pelo GR a equipa de 8 (linha de 4 defesas e linha de 4 médios) elementos procura sair em saída curta e chegar ao golo na baliza oposta.</p> <p>A equipa de 6 elementos (linha de 4 médios e 2 avançados) realiza a pressão consoante indicações definidas pela equipa técnica.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: pressionar pelo lado cego; indicadores de pressão; comunicação e coberturas</p>	

Figura 11 – Unidade de Treino 81: exercícios 2 e 3

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Exercício 4	Esquema
<p>Objetivo específico: Consolidar a organização defensiva em jogo GR+10 x 10+GR</p> <p>Duração: 15'</p> <p>Descrição: GR+10 x 10+GR</p> <p>Jogo normal a campo inteiro.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: pressionar pelo lado cego; indicadores de pressão; comunicação e coberturas</p>	

Figura 12 – Unidade de Treino 81: exercício 4

Por fim, no último treino da semana (UT 82), iniciava-se com uma ativação e com estações de velocidade e, ao longo do treino, desenvolviam-se conteúdos, tais como finalização e bolas paradas.

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Treino 82 - (5ª feira – 24/02/2022)

Escalão	Parte da época	Mesosiclo	Microciclo	Duração	Nº Atletas	Material
Sub 19	Competitiva	8	2	75 min.	20 + 3 GR	Sinalizadores, cones, bolas, estacas, escadas coordenação, barreiras e coletes

Objetivo Geral	Conteúdos
Exercitar e corrigir os aspetos de organização ofensiva, transição ofensiva e esquemas táticos	Princípios ofensivos – mobilidade, penetração, cobertura ofensiva e espaço Gestos técnicos – passe, cruzamento, finalização, receção e drible

Organização do Treino

Exercício 1	Esquema
<p>Objetivo específico: Ativar gradualmente e preparar o corpo dos atletas para o esforço do treino de forma lúdica</p> <p>Duração: 20'</p> <p>Descrição: -Rondo -Competição de 3 equipas de sustentação de bola em equipa até acertar num balde, vence a equipa que conseguir colocar primeiro 3 bolas no balde. -Jogo do galo (velocidade de reação + velocidade de execução) (3 séries x 3 repetições, 40 segundos de descanso)</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito:</p>	

Figura 13 – Unidade de Treino 82: exercício 1

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Exercício 2	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a transição ofensiva</p> <p>Duração: 10' (10 séries x 5 repetições, 45 segundos)</p> <p>Descrição: GR+2 x 4+GR</p> <p>A bola inicia sempre no GR da equipa de 2 elementos, este deve ligar através de pontapé longo para a equipa opositora de 4 elementos e a partir desse momento, esta equipa contra-ataca a equipa de 2 elementos.</p> <p>O objetivo é que os 4 elementos, sejam capazes de perceberem e atacar o espaço devidamente de forma a chegar ao golo.</p> <p>Caso os 2 defensores recuperem a bola, dispõem de 10 segundos para contra-atacar e fazer golo.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: mobilidade, penetração, cobertura ofensiva, espaço e drible</p>	
Exercício 3	Esquema
<p>Objetivo específico: Trabalhar a organização ofensiva no setor ofensivo</p> <p>Duração: 20' (1 jogada para cada grupo de 8 atletas)</p> <p>Descrição: GR x 8</p> <p>A bola inicia na equipa de 8 elementos que está disposta da seguinte maneira: 2 laterais, 4 médios e 2 avançados.</p> <p>Estes elementos realizam jogadas padrão, ocupando depois as zonas de finalização devidamente (1ª AV no 1º poste, 2ª AV na zona central, MED ala contrário no 2º poste e MC na zona atrasada).</p> <p>Jogadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- MC- PL (apoio)- MED ala direito – LAT direito – cruzamento – finalização 2- MC – MC – MED ala (na profundidade) – cruzamento – finalização 3- MC – LAT – PL (na profundidade) - finalização <p>Palavras-chave/critérios de êxito: passe, receção, cruzamento e finalização</p>	

Figura 14 – Unidade de Treino 82: exercícios 2 e 3

Sub 19 – 2021/22

Sporting Clube São João de Ver

Exercício 4	Esquema
<p>Objetivo específico: Esquemas Táticos (competição)</p> <p>Duração: 20'</p> <p>Descrição: Livres CL, Livres CC, Cantos, Lançamento Setor Ofensivo (Longo)</p> <p>Cada equipa tem 3 repetições nas diferentes tipologias da bola parada.</p> <p>Palavras-chave/critérios de êxito: Timings de entrada, agressivos nos duelos, marcação até ao fim, apoios orientados.</p>	 <p>O diagrama mostra um campo de futebol verde com linhas brancas. Um goleiro está no gol à esquerda. Vários jogadores, representados por ícones coloridos (vermelhos, amarelos, verdes), estão posicionados no campo, alguns próximos ao gol e outros mais afastados, simulando uma situação de bola parada. O céu ao fundo é azul.</p>

Figura 15 – Unidade de Treino 82: exercício 4

4.2.4 Monitorização e controlo do treino

A monitorização da carga de treino nos jogos desportivos coletivos tem vindo a assumir um papel fundamental para o rendimento de atletas em diferentes modalidades. A monitorização da carga de treino é fundamental para a evolução dos praticantes de alto rendimento. O objetivo do treinador é otimizar o rendimento através da conjugação de duas determinantes fundamentais: duração e intensidade. Este controlo e monitorização do treino é fundamental para a evolução dos praticantes de alto rendimento. No alto rendimento um dos métodos de monitorização mais utilizados são a análise tempo-movimento (vídeo, GPS, análise notacional), a PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) e a frequência cardíaca (FC).

A monitorização do treino pode ser dividida em monitorização da carga interna ou externa. Quanto à monitorização da carga interna, esta pode ser realizada de diferentes formas, podendo utilizar diferentes estruturas biológicas (biomarcadores). A escala da PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) foi inicialmente proposta por Borg em 1962 e alterada por Foster (1998) e é definida como o ato de detetar e interpretar sensações do próprio corpo durante a realização de um exercício.

Acerca da monitorização da carga externa, esta pode ser realizada com várias ferramentas como: distância total percorrida; distâncias percorridas em diferentes zonas; número de acelerações e desacelerações; rácios de atividade-descanso; estimativas de carga metabólica; número de impactos; potência metabólica (média e máxima); consumo de oxigénio (VO₂). Todas estas são métricas mensuráveis com o GPS.

A ferramenta mais utilizada pela equipa técnica para monitorizar as cargas implementadas no treino foi o PSE, sendo realizado o seu registo no final do treino de forma a fazer uma reflexão sobre o impacto do treino nos atletas. A implementação desta ferramenta foi realizada desde o primeiro dia de treinos, onde os atletas foram sensibilizados e instruídos para respostas sensatas e conscientes de forma a aumentar a validade dos dados desta estratégia de monitorização. Ao longo de toda a época o questionário foi aplicado aproximadamente 25 minutos após o término de cada treino, enquanto a análise e tratamento das respostas era realizado durante o dia seguinte.

4.2.5 Análise de jogo da própria equipa e da equipa adversária

Tendo em conta a revisão de literatura apresentada, a análise de jogo é uma ferramenta cada vez mais preponderante para os treinadores de futebol. Perante isto, sempre que era permitida a gravação do jogo, após o mesmo a equipa técnica fazia a sua análise. Esta era uma ferramenta extremamente importante para o desenvolvimento e crescimento como equipa, procurando destacar ou melhorar a nossa forma de jogar. Esta análise estava focada tanto a nível coletivo como a nível individual, de forma a melhorar e potenciar o rendimento dos atletas.

Na figura 16 apresentam-se algumas imagens do relatório apresentado à equipa com diferentes vídeos, divididos pelos momentos de jogo.

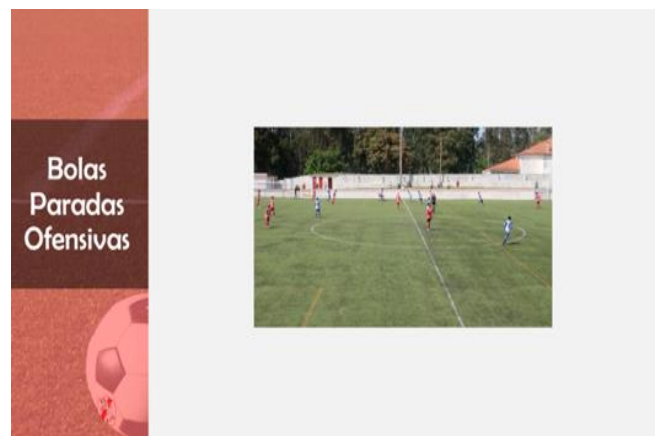
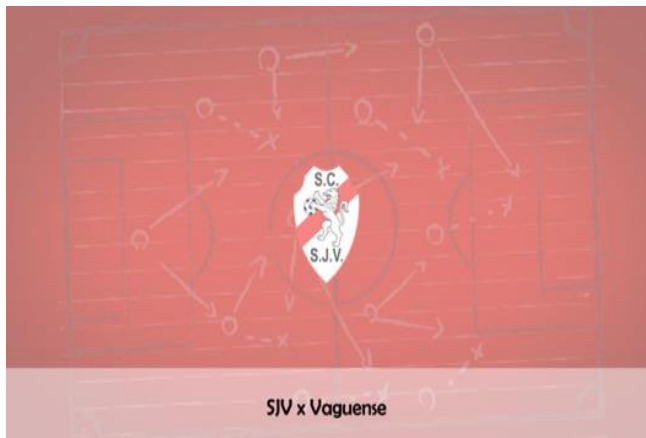


Figura 16 – Relatório Pós-Jogo

Quanto à análise do adversário, a equipa técnica procurava fazer, sempre que possível, a análise do mesmo, de forma a procurar antecipar um plano estratégico. Esta observação podia ser uma observação direta, indireta ou mista.

Para que esta análise fosse de encontro ao que o treinador principal pretendia, no início da época foram delineados determinados tópicos que o relatório tinha de apresentar. Estes eram também um suporte/guião para o analista (Figura 17).



Observação Tópicos de análise

Organização Defensiva:

- Etapa de Construção- Padrões (por quem sai, para onde jogam, para onde dominam, quem erra mais passes, para onde) Momento de pressão a realizar.
- Etapa de criação- referencias/padrões; Comportamentos do adversário quando têm posse de bola no setor defensivo, médio, ofensivo (por quem jogam, movimentos/espacos em superioridades numérica, comportamentos específicos em cada posição, jogador chave)
- Etapa de de finalização- (nº de jogadores, movimentos dos jogadores, espaço que atacam)

Transição Ofensiva

- Identificar zonas e padrões a explorar no setor médio defensivo, setor medio ofensivo, setor ofensivo. (a ter em atenção o comportamento adversário, exemplo se são pressionantes, se afundam, apoios)

Organização Ofensiva

- Etapa de construção: tipo de construção, Zonas a explorar, estratégia a explorar
- Saída Longa- zonas a explorar, combinações a fazer para explorar o espaço concedido.
- Etapa de criação- Comportamentos ofensivos a explorar para aproveitar os espacos concedidos/dificuldades dos adversários.
- Etapas de finalização- espacos a explorar, verificar como sofrem mais golos (cruzamentos 1ºp, 2ºp, etc).

Transição Defensiva

- Identificar os padrões utilizados no setor médio defensivo/ofensivo, setor defensivo
- Qual é o jogador referencia que movimentos predominantes utilizam.

Bolas paradas

Pontapé de saída Defensiva

- Padrão

Pontapé de saída ofensivo

- Zona a Explorar

Livres Defensivos Corredor Lateral

- Referencias/Marcadores
- Tipologia do Livre (aberto/ fechado) e zonas que exploram.
- Movimentos
- Bloqueios

Livres Defensivos Corredor central

- Marcadores

- Tipologia do Livre
- Barreira
- Guarda Redes
- bloqueios

Livres Ofensivos Corredor Lateral

- Tipologia do Livre (aberto/ fechado) e zonas a explorar.
- Movimentos
- Combinações a realizar
- Defesa do Adversário.

Livres Ofensivo Corredor central

- Tipologia do Livre
- Barreira
- Guarda Redes

Cantos defensivos

- Referencias/Marcadores
- Tipologia dos cantos
- Zonas que exploram
- Movimentos dos ADV
- Bloqueios existem?

Cantos Ofensivos

- Tipologia dos cantos
- Zonas que exploram
- Movimentos
- Tipo de defesa do ADV
- Combinações a realizar

Lançamentos Defensivos

- Setor Médio Padrão
- Setor Defensivos Padrões

Lançamento Ofensivo

- Setor Médio (se o adversário baixa se o adversário é arrastado);
- Ofensivo (posicionamento adv)

Penaltis Defensivos

- Marcadores
- Padrões (paradinhas, saltos etc.)
- Como derivou o penalti.

Penaltis Ofensivos

- Tipo de Guarda redes
- Como derivou o penalti

TREINADOR PRINCIPAL: BERNARDO MAIA

ANALISTA: FERNANDO SILVA

TREINADOR PRINCIPAL: BERNARDO MAIA

ANALISTA: FERNANDO SILVA

Figura 17 – Tópicos de Observação

Posteriormente, após a análise era criado um relatório sobre o jogo analisado. Tal pode verificar-se através das figuras 18 a 24 (exemplo de um relatório realizado após uma observação direta).

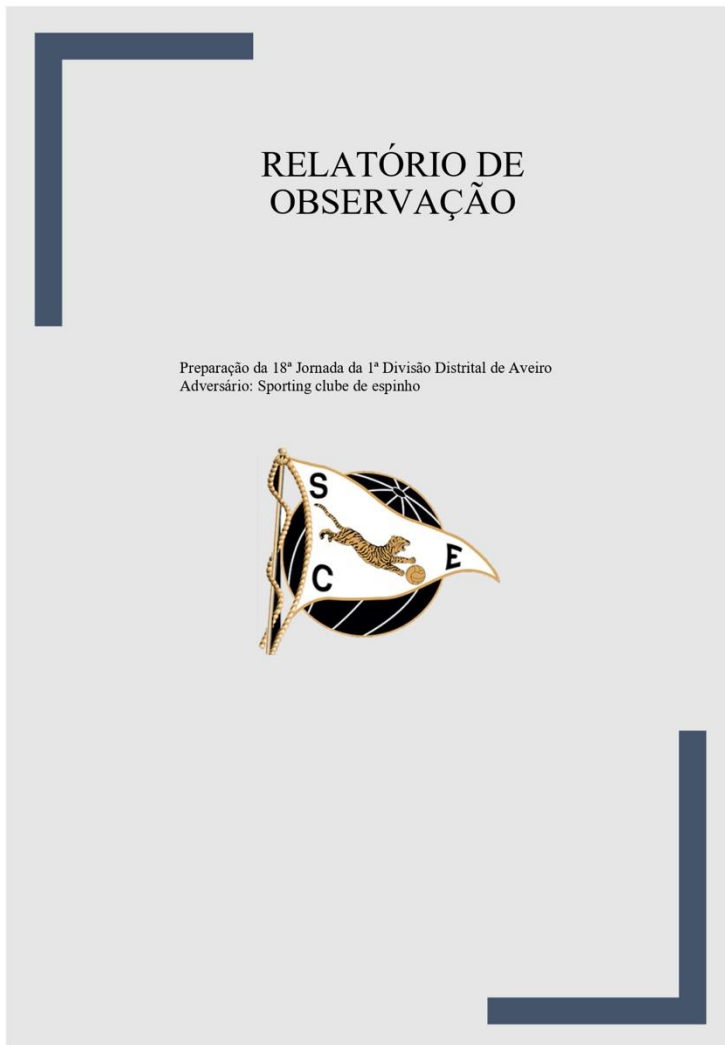


Figura 18 – Relatório de Observação: capa

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Dados do clube observado:

Características: AF Aveiro; Equipamento Preto e Branco; Fundado em 1914

Classificação atual: 1º Lugar

Jogos Observados: Feirense 1-1 SC Espinho

Sistema tático do adversário SC Espinho: GRx4x3x3

Constituição da equipa inicial do SC Espinho

Nº	Nome do Jogador
1	Gonçalo
2	Rui
3	Duarte
4	Ribeirinho
5	Duarte
6	Diogo
7	Guga
8	Rodrigo
9	Bruno Gomes
10	Gustavo Ribeiro
11	Simão

Sistema tático inicial



Figura 19 – Relatório de Observação: dados do clube observado

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Descodificação do modelo de jogo da equipa observada:

Organização Ofensiva:

Análise Global

A equipa do Sporting de Espinho, é uma equipa que utiliza o ataque posicional como o destaque para o seu método de jogo ofensivo. Esta é uma equipa que gere os ritmos de jogo, impondo sempre velocidade na circulação de bola sempre que promove desequilíbrios através da sua variabilidade das dinâmicas ofensivas. Os seus principais pontos fortes são a versatilidade por parte dos extremos e dos laterais, sendo que estes jogadores têm um papel muito importante na organização ofensiva da equipa do SC Espinho. É uma equipa composta por jogadores rápidos e dotados tecnicamente.

Análise Específica

1ª Fase de construção– O espinho procura fazer construção a 4 para jogar para a largura com os laterais, médio defensivo faz movimentos de apoio frontal para ser solução, mas também para atrair pressão para dentro libertando os corredores laterais. Quando pressionado com 2 Homens procuram fazer uma construção a 2+2 com o médio interior a cair no corredor lateral e o lateral do lado da bola a dar largura e profundidade. Nos pontapés de baliza quando o GR procura o jogo direto, saída longa, a referência é o Ponta de lança, a linha de 4 homens sobe; sendo que os 2 médios centros sobem até à linha de meio-campo ofensivo preparando-se para a segunda bola, ponta de lança a disputar e os alas a aparecerem nas costas da linha defensiva. Quando a equipa circula a bola pelo seu sector defensivo, foi possível visualizar que os centrais se sentem confiantes para sair em progressão, porém o defesa central Ribeirinho abusa muito nesta ação técnica perdendo algumas bolas em zonas próximas da sua baliza.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Condicionar a saída para o nosso lado esquerdo, para pressionar o central Ribeirinho, Pé não dominante, recebe quase sempre fechado, pressionar de fora para dentro e antecipar um possível atrasado ao GR, com o PL contrário mais alto pronto a interceptar o passe entre GR-DC contrário.
- Pontos débeis a explorar neste 1º momento, médio tem dificuldades a jogar de costas como apoio frontal;

Fase de criação– O sector intermédio da equipa é composto por 3 jogadores, sendo que todos eles possuem características de construção, não sendo médios que utilizem o jogo direto com frequência. O médio mais recuado é o Diogo nº 6 que alinha na posição de médio defensivo é um jogador que procura impor qualidade e velocidade na circulação de bola, opta maior parte das vezes para fazer ligações com os Médios Interiores entre linhas e os Alas no meio-espaço, esta correlação é a principal característica do meio-campo, procurando normalmente a projeção dos defesas laterais e envolvimento dos médios alas a virem para uma zona interior. O médio interior tem uma função importante para criar superioridade tanto em zonas centrais como nos corredores laterais, procuram criar movimentos de ruturas curtas nas costas dos laterais. Já no corredor lateral procuram muito criar relações com os médios-laterais e alas, sendo que o ponta de lança nesta etapa tem uma função mais preponderante quanto ao ataque à profundidade para libertar espaço para que as mesmas relações aconteçam de forma eficaz. Ter em atenção que os extremos procuram muito situações de 1x1, a virem para zonas interiores e procurar o remate exterior.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Pressão forte aos médios.
- Fechar bem os espaços nas zonas centrais e sempre que necessário o nosso 2 Ponta de lança que trabalhe como um 10 para evitar passes frontais.
- Alas terem sempre a preocupação de fechar dentro e com a referência dos laterais.
- Médios centros a fazer as coberturas sempre que necessário aos laterais.
- Ter no mínimo igualdade numérica no corredor lateral para obrigá-los a fazer circulação por trás.



Figura 20 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 1)

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Análise Específica

3ª Fase de Finalização– Neste sector atacante procuram situações de 1x1 e terminar o processo seja através de remate exterior ou cruzamentos. Procuram preencher a área com 3 jogadores. Jogador Guga muito dotado tecnicamente, muito perigoso neste último terço. Já o ponta de lança Bruno preenche bem as zonas e é a referência.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Importante prevenir preenchimento da área extremo contrário aparece á entrada da área.
- Antecipar passes para o ponta de lança / Guga
- Marcação apertada dentro da área ao ponta de lança.

Transição Defensiva:

Análise Global

A equipa do Sporting de Espinho, é muito pressionante após a perda da bola, procurando desde logo pressionar muito alto. Após a perda de bola os jogadores do Espinho são lentos a reorganizar.

Análise Específica

Sector defensivo – Equipa quando perde a posse de bola no seu sector defensivo, terá grandes dificuldades em recuperar, pois os seus laterais têm uma tendência muita ofensiva, sendo que estão largos e profundos

Sector Médio – Quando o espinho perde bola neste setor procura logo matar espaço não sendo muito organizado e as linhas não ajustam o seu posicionamento, promovem muito espaço nas costas da linha defensiva não antecipam a possível controlo de profundidade.

Sector Ofensivo- Equipa quando perde a posse de bola no sector ofensivo, pressiona de forma imediato e compacta de forma a ganhar de novo a bola, procurando subir as suas linhas.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Espaço a explorar para transitarmos é o corredor lateral devido ao facto de os laterais serem muito ofensivos e demorem a reorganizar-se.
- A defesa é muito arrastada com os movimentos de apoio por parte do adversário, explorar dupla desmarcação;



Figura 21 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 2)

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Organização Defensiva:

Análise Global

A equipa do Espinho defende no sistema GRx4x4x1x1. Esta equipa defende zonalmente, sendo que procura pressionar num bloco médio, colocando normalmente apenas 1 homem a pressionar e a condicionar para o corredor lateral, a 4 homens a pressionar no meio-campo, ficando 1 médio junto á linha defensivamente.

Análise Específica

Sector defensivo – O sector defensivo do Espinho, é composto por 4 defesas. Este é sector é composto por 2 jogadores não muito rápidos (centrais) sendo que apenas os laterais são rápidos. São muito arrastados, mas fortes na antecipação e no desarme. Os centrais neste setor fazem as coberturas aos laterais, e o médio centro procura encaixar na linha defensiva. Neste ultimo terço os laterais fazem marcação individual aos nossos Alas por isso são arrastados.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- É importante o nosso ponta de lança fazer movimentos de apoio junto do defesa central para o arrastar, e com o Ala contrário / 2 Ponta de lança fazermos movimentos de ataque ao espaço.

- Nossos médios aparecerem mais vezes nas zonas de finalização atrasada visto que o MC encaixa na linha liberta esse espaço.

- Criar superioridade numérica no corredor lateral para promover a saída do central para o corredor lateral e após isso procurar os cruzamentos.

Sector Médio – O sector defensivo do Espinho, é composto por 5 médios, pois o MC que tem um papel muito importante no setor defensivo, aqui também o tem com as coberturas e com o fechar a ligação com o PL de apoio. Devemos promover com que os Alas do espinho sejam arrastados com os nossos laterais e depois fazer movimentos de apoio entre linhas/meio-espaço e movimento de rutura curta ao corredor lateral para fazer com que um dos interiores seja arrastado. Os médios interiores procuram impedir o jogo entre linhas e por norma são eles que neste setor saltam na pressão ao portador da bola, sendo que procuram direcionar sempre o adversário para o corredor lateral para que este faça jogo na largura com o lateral.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- É importante que as zonas entre linhas, meio espaço e largura estejam sempre ocupadas e devemos criar constantemente trocas posicionais, pois estes jogadores apesar defenderem à zona são arrastados.

- Um dos nossos médios deve promover constantemente trocas posicionais com o nosso extremos, quando este está em espaços como meio-espaço, exemplo: Medio ocupa medio espaço, lateral faz movimento de largura e cada vez mais profundo e o extremo baixa para receber no pé, após esse momento o DL vem de apoio na linha, médio rutura para fora e um dos PL's apoio e aí já desbloqueamos estas ultimas linhas.

Sector atacante – Quando a bola está no nosso setor ofensivo o ponta de lança e os extremos procuram sempre obrigar a equipa adversária a bater, sendo que o principal indicador de pressão é o corredor lateral.



Figura 22 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 3)

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Transição Ofensiva

Análise Global

A equipa do Espinho procura chegar mais rapidamente possível à baliza adversária. Os extremos são os jogadores mais influentes nas transições ofensivas desta equipa, procurando progredir com bola e potenciam os remates exteriores/ ligação de apoio com o PL em zonas interiores.

Análise Específica

Sector defensivo – quando ganham a posse de bola procuram ligar com os extremos e este progredem no terreno/ jogam na profundidade.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Reagir em menos de 5 segundos para os abafar.
- É importante procurarmos matarmos logo as referências da transição para impedirmos que estes tenham sucesso nas ligações.

Sector Médio – quando ganham a posse de bola procuram ligar com os extremos e este progredem no terreno e procuram os remates exteriores/ jogam com o ponta de apoio e este procura rematar ou mudar o centro de jogo para o lado vazio.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Rápido na reorganização.
- Pára a jogada, linha defensiva a matar a referencia e a justar o seu posicionamento, extremos procuram rapidamente auxiliar os laterais.
- Médios fortes nos duelos.

Sector atacante – Procuram terminar o processo.

FATOR ESTRATÉGICA - ANTEVISÃO PARA O NOSSO JOGO

- Impedir remates/cruzamentos.

Bolas Paradas Ofensivas

Análise Global

- Tanto nos livres como nos cantos atacam com 6 jogadores, deixam 1 jogador fora da área e 2 jogadores no meio-campo (devemos contra-atacar pelos corredores laterais).
- Fazem combinações.
- Jogadores referencia Ribeirinho e Ventura.



Figura 23 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 4)

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA SC ESPINHO



Bolas Paradas Defensivas

Análise Global

Nos livres no corredor lateral defendem com 2 jogadores na barreira, 6 em linha e 2 na zona. Devemos aproveitar explorar as combinações e bater para o segundo poste.

- Nos cantos defendem com 3 jogadores H-H, 7 em linha à zona na pequena área. Devemos aproveitar explorar as combinações.
- Nos lançamentos fazem marcação individual, fazer dupla desmarcação e aproveitar o nosso lançamento longo.

Figura 24 – Relatório de Observação: análise descritiva (página 5)

Após a análise do relatório, procurava estruturar-se o plano estratégico para ser feita a ligação com o processo de treino.

4.2.6 Planeamento Coronavírus (*Covid-19*)

Tendo em conta a situação pandémica que atravessamos e para que os atletas não percam o foco (atividade física), decidi criar-se uma estratégia de modo a ultrapassar esta adversidade sem que tenha grande impacto no rendimento dos atletas. Para isso, a equipa técnica estruturou um planeamento diário que os atletas deveriam realizar. Em conformidade, estes deviam enviar via *WhatsApp* o respetivo PSE e vídeos a comprovar a execução dos exercícios, de forma a receberem um *feedback* por parte da equipa técnica. Este plano de treino pretende assumir-se como uma alternativa ao treino dos nossos atletas durante o período de isolamento.

A equipa técnica prescreveu exercícios com base no peso corporal, sem necessidade de qualquer material, sendo que os atletas que tinham a possibilidade de ter carga externa tinham os seus planos reformulados para utilizar as mesmas.

Por último, a equipa técnica procurou gerir as cargas perante os diferentes atletas, visto que tivemos alguns atletas infetados com *Covid-19*.

4.2.7 A comunicação interligada com a liderança

Ao longo do tempo, foi-se percebendo que o futebol, como qualquer outra modalidade, é moldado por várias variáveis que o compõem e o constituem, sendo o resultado de um trabalho físico, tático, organizacional, relacional e psicológico complexo. À medida que

foi sendo desenvolvido, toda a estrutura à sua volta foi-se alterando e crescendo. Ainda assim, há uma figura que continua a primar pela sua importância na direção e orientação de toda a máquina, o treinador.

Alicerçada à sua paixão pela modalidade, o treinador deverá ser estudioso, procurar informação relevante, que sustente as suas decisões táticas, trocar ideias com a restante equipa e desenvolver competências comunicacionais que vão ao encontro das suas necessidades e de com quem se depara diariamente. Sendo assim, os treinadores precisam ser estrategistas, disciplinadores, trabalhadores, versáteis, psicólogos e amigos e, independentemente da forma de liderar tem que ter a capacidade de comunicar para que consigam de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa, conseguindo a motivação, autoestima, autoconfiança necessárias para atingir os objetivos da equipa (Santos, 2010).

Assim, saber comunicar, bem como os timings de comunicação, são segredos que contribuem para o sucesso dos objetivos da equipa.

A comunicação é o ato que o treinador utiliza para instruir, ou seja, para transmitir um conjunto de conhecimentos, ordens ou indicações. Trata-se de uma ferramenta que, caso seja bem utilizada, poderá colher bons resultados, e que, para que seja adequada é necessário que a informação verbal e não-verbal (linguagem corporal e gestos) seja apropriada.

A comunicação antes do jogo deve ter um cuidado extra, por se tratar de uma situação particularmente expectante e que costuma reunir alguma ansiedade, os instantes que antecedem uma partida, sobretudo nestes, deve ser utilizada uma linguagem mais simples e sintética, que garanta uma maior atenção e permita uma melhor compreensão da mensagem transmitida. Não menos importante, “O técnico deve ter cuidado ao falar do adversário... Sempre quando falar do adversário treinador deve procurar a medida certa para não dar dimensões erradas às dificuldades do jogo.” (Tortorella, 2010, p. 26).

Posto isto, a equipa técnica, deu muita importância à sua comunicação durante os treinos/jogos, de modo a ter uma comunicação simples, perceptível e uma linha de comunicação igual, de modo a manter a coerência no seu diálogo.

CAPÍTULO 5 – DESENVOLVIMENTO EXPERIMENTAL: ESTUDO CIENTÍFICO

Neste capítulo é abordado o estudo científico, nomeadamente o estado da arte (introdução e objetivos do estudo), os métodos (amostra, desenho e procedimentos e instrumentos), os resultados e discussão e, por fim, as conclusões.

5.1 Estado da arte

O futebol é conhecido como a modalidade com mais praticantes em todos os países, sendo, por isso mesmo, dos desportos mais famosos (Santos *et al.*, 2016). Desta forma, a metodologia observacional e a análise do jogo têm vindo a ter cada vez mais relevância nesta modalidade.

A metodologia observacional é um tipo de metodologia científica que se realça, essencialmente, pelo facto de permitir a recolha de dados diretamente dos participantes (quer sejam atletas ou treinadores) em treinos e/ou competições através da captação direta, visual, auditiva ou gravação. Esta pode ser classificada em quantitativa ou qualitativa, em que a primeira foi desenvolvida para determinar a fiabilidade dos dados observados e, a segunda, foi desenvolvida com o intuito de obter as melhores formas de compilar a informação, nomeadamente através de registos e codificações de forma a elaborar o instrumento (Anguera & Mendo, 2013).

A análise do jogo tem vindo a ter um papel muito relevante nas ações dos treinadores, para facilitar a compreensão dos padrões comportamentais relativos à dinâmica desta modalidade, nas suas opções de treino e na adoção de estratégias para competição (Oliveira, 2016).

Posto isto, principal objetivo deste estudo é analisar os métodos de jogo ofensivo relacionando com as métricas físicas, tendo como objetivos específicos: (1) quantificar os métodos de ataque ofensivo; (2) analisar as métricas físicas; (3) relacionar os métodos de jogo ofensivo com as médias das métricas físicas; e (4) relacionar local de jogo e partes do jogo com os métodos de jogo ofensivo.

Para o presente estudo, serão analisadas as seguintes métricas: (1) distância total da sessão, distância em metros realizada independente da intensidade; (2) distância na zona

2, distância em metros percorrida em intensidades entre 19,8 e 25,2 km/h; (3) distância nas zonas 3 e 4, distância em metros percorrida em intensidades entre 25,2 e 30 km/h e acima de 30 km/h, respetivamente; (4) número de acelerações e desacelerações, número de eventos cuja aceleração/desaceleração ultrapassou $2,5 \text{ m/s}^2$ pelo menos durante 1 segundo.

Sendo assim, constataram-se os seguintes valores, de forma a diferenciar os diversos parâmetros: distância total percorrida, distância percorrida em regimes de alta intensidade (de velocidade) (19,8 a 24,8 km/h), distância percorrida em sprint (25,2 km/h), velocidade máxima relativa e número de acelerações e desacelerações - estes últimos estão, por exemplo, entre as métricas que melhor informam sobre o rendimento individual e da equipa (Ravé *et al.*, 2020; Tierney *et al.*, 2016). Atualmente, com o desenvolvimento e otimização das plataformas de aquisição, processamento e análise dos dados integrados destes dispositivos, particularmente dos dados de posicionamento global, o estudo do comportamento tático das equipas tem vindo a assumir uma importância preponderante nas dinâmicas coletivas (Memmert & Rein, 2018; Praça *et al.*, 2016; Sarmiento *et al.*, 2014).

Deste modo, procurar-se-á identificar padrões de movimento para os diferentes métodos de ataque, suportados maioritariamente por dados quantitativos e, a par de outras fontes de informação qualitativas comumente utilizadas, como a análise notacional, contribuir para que o treinador e equipas técnicas possam otimizar o rendimento coletivo dos seus jogadores.

5.1.1 Objetivos

Este estudo tem como principal objetivo identificar as exigências físicas dos diferentes métodos de jogo ofensivo e, por sua vez, associar as variáveis do método de jogo ofensivo com o local de jogo e parte de jogo. Sendo assim, o estudo tem os seguintes objetivos: (1) Identificar as exigências físicas (médias) em cada MJO; (2) Comparar a variável fator casa e parte do jogo com os MJO.

5.2 Métodos

5.2.1 Amostra

A amostra total foi composta por 5 atletas da modalidade de futebol no escalão: seniores (n=5; 28,2± 0,75 anos; 70,06±4,68kg; 176,2±3.05 cm; com IMC 22,62±1,13 kg/m²; 16±4.69 anos de experiência.

Neste estudo foram analisados 24 jogos da época desportiva 2021/2022 de uma equipa inseridas na Liga 3, tendo-se registado 53 finalizações enquadradas e 265 métricas físicas. Todos os jogos foram realizados em estádios abertos com piso de relva natural. Os sistemas táticos utilizados foram GR-4-3-3, GR-5-2-3 e GR-5-3-2, sendo que o sistema predominante foi GR-4-3-3.

5.2.2 Desenho e Procedimentos

A amostra observacional foi registada através de materiais audiovisuais retirados do *InStat*. Para codificar os diferentes critérios que derivaram em golo foi utilizado o programa informático *Microsoft Excel*, onde foi feita também a contagem das ocorrências. Na realização desta investigação utilizou-se um instrumento observacional definido por Sarmiento (2012), mais concretamente o critério 2 (método de jogo ofensivo) e, ainda, o GPS GPEXE LT Versão 2.2.8, para a recolha das métricas físicas.

Foram apenas observadas e analisadas as finalizações em que se conseguiu verificar todas as ações desde o início da jogada até ao momento da finalização.

Para codificar os diferentes critérios que derivaram a finalização foi utilizado o programa informático *Microsoft Excel*, onde foi feita também a contagem das ocorrências. Para verificar a fiabilidade deste trabalho, foram utilizadas duas estratégias. A primeira trata-se da fórmula ($\% \text{ acordos} = \frac{N^{\circ} \text{ de acordos}}{N^{\circ} \text{ de acordos} + N^{\circ} \text{ desacordos}} * 100\%$), onde se conseguiu averiguar que a média da fiabilidade corresponde a 97%. A outra estratégia foi através do método inter-observador, isto é, uma observação realizada aos mesmos dados, mas por um observador distinto da primeira, onde se verificou os dois desacordos, sendo estes referenciados na fórmula em cima.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa informático *SPSS V.27*. Para a análise estatística das diferentes variáveis, para além do estudo da normalidade, utilizou-se os testes não-paramétricos de Kruskal-Wallis (3 grupos

independentes – numéricas), U de Mann-Whitney (2 grupos independentes – numéricas) e Qui-Quadrado (2 grupos independentes – categóricas). Nas análises estatísticas, foi estabelecido um $p \leq 0,05$ como estatisticamente significativa.

5.2.3 Instrumentos

Para a realização desta investigação utilizou-se um instrumento observacional definido por Sarmiento (2012). Este instrumento é composto por diferentes critérios, porém para este estudo foi apenas utilizado o critério 2 - MJO (Tabela 8). E ainda foi utilizado a tecnologia dos sistemas de posicionamento global GPEXE LT Versão 2.2.8. com uma frequência de aquisição de 18.18 Hz para recolher os dados de atividade durante 24 jogos competitivos desse escalão na época desportiva 2021/2022.

Tabela 8 – Critério 2: Método de Jogo Ofensivo

Critério de formato de campo 2 – Método de Jogo Ofensivo			
Definição Conceptual:			
Os métodos de jogo ofensivo (MJO) confinam a forma geral de organização das ações dos jogadores no ataque, estabelecendo um conjunto de princípios (subjacentes ao modelo de jogo) que visam a racionalização do processo ofensivo, desde a recuperação de bola até à progressão/finalização e/ou à manutenção da posse de bola.			
Existem três MJO fundamentais: Contra-Ataque; Ataque Rápido e Ataque Posicional.			
Para caracterizar esta variável, foram utilizadas as seguintes referências: tipo de passe utilizado (direção e alcance); número de passes utilizados; tempo de realização do ataque ou tempo reativo; e número de jogadores que contactam com a bola.			
Métodos	Ataque de Curta Duração		Ataque de Longa Duração
	Contra-Ataque (CA)	Ataque Rápido (AR)	Ataque Posicional (AP)
Tipo de passe	Utilizam-se sobretudo passes longos em profundidade. A circulação da bola realiza-se mais em profundidade que em largura	Circulação da bola acontece em largura e profundidade com passes curtos e rápidos	Circulação da bola acontece mais em largura do que em profundidade com passes curtos

Número de Passes	Número reduzido de passes (igual ou inferior a 5)	Número reduzido de passes (máximo 7)	Elevado número de passes (superior a 7)
Tempo de realização do ataque	Rápida transição da zona de conquista da bola para a zona de finalização; Tempo reduzido de realização de ataque (inferior a 12 segundos)	Tempo de realização de ataque não ultrapassa os 18 segundos	Tempo de realização de ataque elevado (superior a 18 segundos)
Número de jogadores que contactam a bola	Número reduzido de jogadores que intervêm diretamente sobre a bola (igual ou inferior a 4)	Intervenção máxima de 6 jogadores sobre a bola	Intervêm normalmente mais de 6 jogadores sobre a bola

5.3 Resultados

Após a análise e tratamento dos dados denotam-se algumas diferenças que serão apresentadas em seguida.

Através dos Gráficos 1 e 2, consegue verificar-se que as finalizações (totais e com golo) foram mais predominantes na organização ofensiva (OO) quando equiparadas à transição ofensiva (TO).



Gráfico 1 – Momentos de Jogo: Número de Finalizações

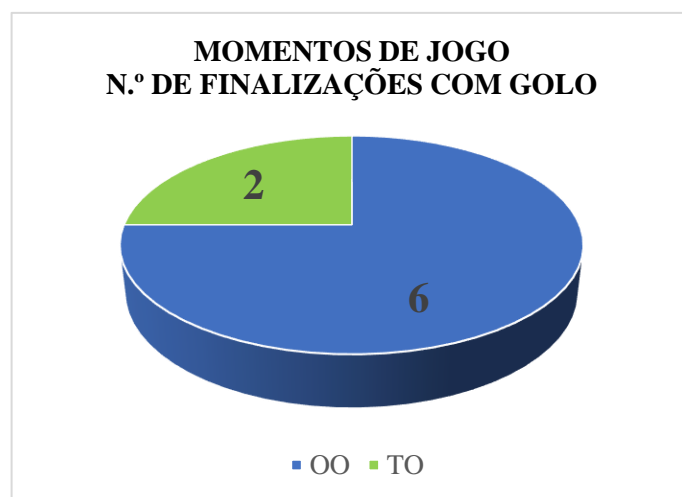


Gráfico 2 – Momentos de Jogo: Número de Finalizações com Golo

Nos Gráficos 3 e 4, verifica-se que a equipa analisada obteve um total de 53 ações de finalização enquadradas com a baliza, sendo que a maioria dessas finalizações foram

obtidas através do método de jogo ofensivo *ataque posicional* (cerca de 31 finalizações, tendo resultado em golo apenas 6 destas). Importa salientar uma diferença bastante significativa entre dois métodos de ataque ofensivos: o contra-ataque com 14 finalizações e o ataque rápido com 8 finalizações, originando apenas 1 golo para cada um deles.

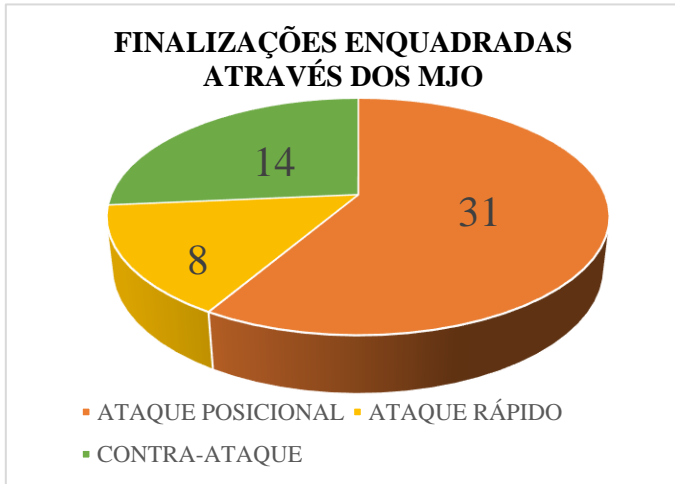


Gráfico 3 – Finalizações enquadradas através dos MJO

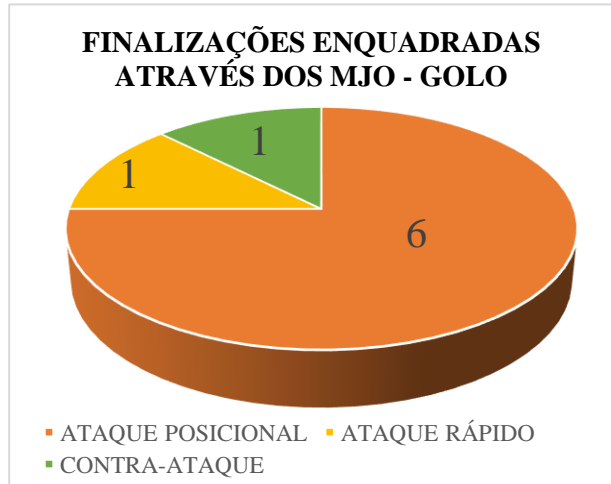


Gráfico 4 – Finalizações enquadradas através dos MJO: Golo

Verificou-se através, da Tabela 9, as seguintes médias dos métodos de jogo ofensivo e das métricas físicas:

(1) no *ataque posicional*, a distância total obteve uma média de 72,53m ($\pm 18,10$ m); 7,35m ($\pm 8,23$ m) de distância em alta intensidade; 3,70m ($\pm 10,49$ m) de distância em *sprint*; 0,32 ($\pm 0,60$) acelerações e 0,65 ($\pm 0,75$) desacelerações;

(2) no *ataque rápido*, a distância total obteve uma média de 62,36m ($\pm 23,71$ m); 6,75m ($\pm 10,15$ m) de distância em alta intensidade; 1,84m ($\pm 5,20$ m) de distância em *sprint*; 0,38 ($\pm 0,52$) acelerações e 0,75 ($\pm 0,89$) desacelerações;

(3) o *contra-ataque* teve como média na distância total 73,52m ($\pm 30,55$ m); 14,16m ($\pm 14,99$ m) de distância em alta intensidade; 9,81m ($\pm 17,78$ m) de distância em *sprint*; 0,43 ($\pm 0,51$) acelerações e 0,43 ($\pm 0,51$) desacelerações.

Sendo assim, de uma forma geral verifica-se que as médias são: 71,25 ($\pm 22,64$ m) distância total; 9,06m ($\pm 10,90$ m) distância de alta intensidade; 5,03m ($\pm 12,45$ m) da distância em *sprint*; 0,36m ($\pm 0,56$ m) acelerações e 0,60m ($\pm 0,72$ m) desacelerações.

Consegue então verificar-se que o contra-ataque parece ser o MJO onde estão presentes as maiores distâncias de alta intensidade (14,16m \pm 14,99m) e de *sprint* (9,81m \pm 17,78m),

enquanto o ataque rápido é o MJO que apresenta os valores mais baixos em todas as métricas analisadas, à exceção do número de desacelerações ($0,75 \pm 0,89$).

Através dos testes não-paramétricos de Kruskal-Wallis (Tabela 9) verificou-se que os dados analisados das diferentes métricas não encontraram diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$) entre os diferentes métodos de ataque (ataque rápido vs ataque posicional vs contra-ataque).

Tabela 9 – Relatório geral dos MJO com as Métricas Físicas e Teste de Kruskal-Wallis

		Tipo de Ataque								p
		Ataque Posicional		Ataque Rápido		Contra-Ataque		Total		
		Média (Desvio Padrão)	N	Média (Desvio Padrão)	N	Média (Desvio Padrão)	N	Média (Desvio Padrão)	N	
Métricas Físicas	<i>Distância Total</i>	72,53 ($\pm 18,10$)	31	62,36 ($\pm 23,71$)	8	73,52 ($\pm 30,55$)	14	71,25 ($\pm 22,64$)	53	0,50
	<i>Distância de Alta Intensidade</i>	7,35 ($\pm 8,23$)	31	6,75 ($\pm 10,15$)	8	14,16 ($\pm 14,99$)	14	9,06 ($\pm 10,90$)	53	0,28
	<i>Distância em Sprint</i>	3,70 ($\pm 10,49$)	31	1,84 ($\pm 5,20$)	8	9,81 ($\pm 17,78$)	14	5,03 ($\pm 12,45$)	53	0,42
	<i>N.º de Acelerações</i>	0,32 ($\pm 0,60$)	31	0,38 ($\pm 0,52$)	8	0,43 ($\pm 0,51$)	14	0,36 ($\pm 0,56$)	53	0,62
	<i>N.º de Desacelerações</i>	0,65 ($\pm 0,75$)	31	0,75 ($\pm 0,89$)	8	0,43 ($\pm 0,51$)	14	0,60 ($\pm 0,72$)	53	0,68

Procedendo a uma comparação inter-grupos, pode verificar-se, através da Tabela 10 que nas métricas:

(1) *distância total*, o ataque rápido vs contra-ataque obteve um $p=0,35$; o ataque rápido vs ataque posicional obteve um $p=0,24$ e o contra-ataque vs ataque posicional obteve um $p=0,89$. Sendo assim, verificou-se que não existe diferença significativa entre estas variáveis, visto que todas apresentam um nível de significância superior a 0,05;

(2) *distância total em alta intensidade* quando equiparada pelos MJO, indica que o ataque rápido vs ataque posicional obteve um $p=0,78$; o ataque rápido vs contra-ataque obteve um $p=0,19$ e o ataque posicional vs contra-ataque obteve um $p=0,15$. Sendo assim,

verificou-se que não existe diferença significativa entre estas variáveis, visto que todas apresentam um nível de significância superior a 0,05;

(3) *distância em sprint* e verificou-se que o ataque rápido vs ataque posicional obteve um $p=0,79$; o ataque rápido vs contra-ataque obteve um $p=0,27$ e o ataque posicional vs contra-ataque obteve um $p=0,23$. Sendo assim, verificou-se que não existe diferença significativa entre estas variáveis, visto que todas apresentam um nível de significância superior a 0,05;

(4) *número de acelerações* quando comparada entre ataque posicional vs ataque rápido obteve um $p=0,63$, já o ataque posicional vs contra-ataque apresenta um $p=0,35$ e o ataque rápido vs contra-ataque obteve um $p=0,81$. Sendo assim, verificou-se que não existe diferença significativa entre estas variáveis, visto que todas apresentam um nível de significância superior a 0,05;

(5) *número de desacelerações*, o contra-ataque vs ataque posicional obteve $p=0,46$, contra-ataque vs ataque rápido obteve $p=0,44$ e, por fim, o ataque posicional vs ataque rápido apresentou $p=0,79$. Sendo assim, verificou-se que não existe diferença significativa entre estas variáveis, visto que todas apresentam um nível de significância superior a 0,05;

Perante estes dados, através da comparação inter-grupos, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$).

Tabela 10 – Análise estatística inter-grupos Mann-Whitney U

		<i>Grupos Comparados</i>	<i>Estatística de Teste</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Estatística de Teste Padrão</i>	<i>Significância</i>	<i>Significância Ajustada</i>
<i>Métricas Físicas</i>	<i>Distância Total</i>	Ataque Rápido- Contra-ataque	-6,45	6,85	-0,94	0,35	1,00
		Ataque Rápido- Ataque Posicional	7,13	6,12	1,17	0,24	0,73
		Contra-Ataque- Ataque Posicional	0,69	4,97	0,14	0,89	1,00
	<i>Distância de Alta Intensidade</i>	Ataque Rápido- Ataque Posicional	1,67	5,90	0,28	0,78	1,00
		Ataque Rápido- Contra-Ataque	-8,61	6,60	-1,31	0,19	0,58
		Ataque Posicional - Contra-Ataque	-6,94	4,79	-1,45	0,15	0,44
	<i>Distância em Sprint</i>	Ataque Rápido- Ataque Posicional	1,10	4,18	0,26	0,79	1,00
		Ataque Rápido- Contra-Ataque	-5,14	4,67	-1,10	0,27	0,81
		Ataque Posicional - Contra-Ataque	-4,05	3,40	-1,19	0,23	0,70
	<i>Nº de Acelerações</i>	Ataque Rápido- Ataque Posicional	-2,43	4,99	-0,49	0,63	1,00
		Ataque Rápido- Contra-Ataque	-3,80	4,05	-0,94	0,35	1,00
		Ataque Posicional - Contra-Ataque	-1,37	5,58	-0,25	0,81	1,00
	<i>Nº de Desacelerações</i>	Ataque Rápido- Ataque Posicional	3,29	4,48	0,73	0,46	1,00
		Ataque Rápido- Contra-Ataque	3,77	6,17	0,77	0,44	1,00
		Ataque Posicional - Contra-Ataque	-1,48	5,52	-0,27	0,79	1,00

Neste estudo procurou ainda verificar-se se existem diferenças entre os MJO e o local do jogo (Tabela 11), o local de jogo não apresentou uma grande preponderância nas alterações das situações de finalização através do ataque posicional. No entanto, já no ataque rápido e contra-ataque verificou-se que a presente equipa, quando joga sobre o fator casa, apresenta mais contra-ataques e ataque rápidos em comparação quando joga fora. Desta forma, o seu qui-quadrado de 4,097.

No que respeita aos MJO, quando comparados com a parte de jogo (Tabela 11), verificou-se que no ataque rápido e contra-ataque não houve diferenças significativas, contudo no ataque-rápido verificou-se que existem mais ocorrências na segunda parte do jogo. Consequentemente, o seu qui-quadrado de 1,214.

Posto isto, e através do teste qui-quadrado, verificou-se que o local do jogo tem um qui-quadrado mais alto em relação à parte de jogo, sendo esse facto estatisticamente mais fácil de acontecer e justificar. É ainda importante salientar que o qui-quadrado não foi estatisticamente significativo.

Tabela 11 – Relação entre o MJO com o local de jogo e a parte do jogo

		<i>Local de Jogo</i>					<i>Parte do Jogo</i>				
		Casa	Fora	X^2			Primeira Parte	Segunda Parte	X^2		
				Valor	GL	p			Valor	GL	p
<i>Tipo de Ataque</i>	Ataque Posicional	15	16	4,097	2	0,13	16	15	1,214	2	0,55
	Ataque Rápido	5	3				1	7			
	Contra-Ataque	9	5				7	7			

5.4 Discussão

Após a análise e tratamento de dados, é demonstrado pelo presente estudo que o método de jogo ofensivo com finalizações enquadradas mais preponderante para a obtenção da finalização é o método de ataque - ataque posicional. Desta forma, e em concordância, tal é comprovado pelo estudo de Machado *et al.* (2013), que refere que seleções como a Holanda e Espanha utilizaram maioritariamente este estilo indireto, de forma a conseguir criar situações de finalização através de mais passes e ações técnicas como o drible.

Bettega *et al.* (2021), defendem que as equipas com maior tempo de posse de bola permite criar mais oportunidade de golo. Santos *et al.* (2022), referem que as equipas que concretizaram mais finalizações procuram fazê-lo através do método de jogo ofensivo ataque posicional. Em contrapartida, constatou-se que o número de situações de finalização aumenta quando a posse de bola tem uma duração curta (até 9 segundos) (Hughes & Churchill, 2005).

Após o ataque posicional, o método de jogo ofensivo mais utilizado neste estudo é o contra-ataque. Este dado não é totalmente congruente com a literatura analisada, uma vez que no estudo de Wang and Qin (2020), verifica-se que a eficiência ofensiva de contra-ataque é muito maior do que a do ataque posicional. Constatou-se ainda que as equipas bem-sucedidas finalizaram mais vezes através do método de jogo de contra-ataque, tendo como características a velocidade de ataque após recuperar a posse de bola, bem como aproveitar os desequilíbrios e fraqueza defensiva do adversário. Neste método de jogo, os jogadores têm de apresentar qualidade de passe e devem priorizar corridas de alta velocidade com capacidade de progredir no espaço (Wang & Qin, 2020).

No que diz respeito aos métodos de jogo ofensivo ataque rápido e contra-ataque, estes apresentaram resultados significativos relativamente às finalizações enquadradas. Barbosa, Sarmiento, Neto, Anguera, *et al.* (2014) defendem o mesmo e justificam-no devido à capacidade de chegar às zonas de finalização o mais rápido possível após ganhar a posse de bola.

Seguidamente, quando se compararam as métricas físicas com os métodos de jogo ofensivo, apesar de se verificar que o método de jogo contra-ataque é o MJO com as métricas mais elevadas, não foram valores significativos. O contra-ataque é caracterizado por envolver poucos jogadores e por serem dados poucos toques na bola (Rocha, 2013; Santos *et al.*, 2016), facto que promove a intensidade nas ações dos jogadores envolvidos nas jogadas. Esta evidência é também comprovada no estudo de Mota *et al.* (2021), onde se verifica ainda que são realizados um maior número de sprints nos momentos de transição ofensiva, em que as velocidades são superiores a 25,2 km/h. No entanto, esta última afirmação não vai de encontro aos resultados do presente estudo, isto porque na análise inter-grupos entre ataque rápido e contra-ataque, na métrica distância em sprint, esta análise não foi significativa.

Ainda de acordo com o supracitado, Gonçalves *et al.* (2021), verificou que os métodos de contra-ataque (transição) apresentam um resultado maior em atividades de alta intensidade (por exemplo: HIR - corrida de alta intensidade), enquanto o estilo de posse de bola pode aumentar a distância percorrida (por exemplo: baixa velocidade). Este dado encontra-se de acordo com os resultados obtidos no contra-ataque.

Visto que a literatura é um pouco limitada na análise individual das métricas físicas nos diferentes MJO, torna-se impossível estabelecer comparações com outros estudos, no entanto deve ser ressaltado que os dados obtidos tendem a variar bastante em diferentes competições, principalmente as ações de alta intensidade. Este facto é confirmado nos estudos de Barrera *et al.* (2021) e Barnes *et al.* (2014), que analisam dois níveis competitivos diferentes e, apesar de existirem dados semelhantes relativamente à distância total, as distâncias de maior intensidade variam bastante. Isto sugere que variando os valores totais do jogo, possivelmente também os valores dos MJO poderiam variar noutra nível competitivo.

Relativamente ao fator casa, verifica-se neste estudo que existem mais finalizações quando a equipa joga em casa. Os métodos de ataque contra-ataque e ataque rápido são os que apresentam maiores diferenças quando equiparados com os jogos fora, sendo esta diferença muito mais curta no que respeita ao ataque posicional.

Sendo assim, a literatura demonstrou que o local do jogo pode ter uma grande influência em vários aspetos. Constata-se que quando a equipa está sujeita ao fator casa, esta apresenta um melhor rendimento aumentando o número de desarmes, maior eficácia dos passes e cruzamentos, com conseqüente domínio no último terço ofensivo, que se traduz por mais remates à baliza e, por sua vez, origina um maior número de vitórias em casa. Já quando a equipa joga fora, esta adota um jogo mais direto, coloca a bola mais vezes na área e o seu domínio territorial, em termos da posse de bola, é no seu setor defensivo, apresentando um declínio no seu rendimento (Rocha, 2015).

Quanto à posse de bola, verifica-se que esta é superior para a equipa da casa, especialmente nos setores ofensivos, isto porque há um aumento da construção e criação ofensiva, com conseqüente diminuição do jogo direto. Em concordância, defende-se ainda que a equipa da casa procura mais ações de finalização através de cruzamentos, bem como um maior número de pressão alta, em comparação com os jogos fora. Este tipo de jogo é considerado mais “agressivo” – uma vez que tem como objetivo chegar mais

vezes e mais rápido à baliza adversária – e pode ser justificado pelo facto de a recuperação da posse de bola ser em zonas mais avançadas do campo, método de jogo relacionado com situações de transição ofensiva (Navarro *et al.*, 2018).

Por fim, relativamente à parte do jogo, no presente estudo obteve-se um maior número de finalizações na 2ª parte. Os métodos de jogo ofensivo mais predominantes foram os métodos de ataque que estão implícitos na transição ofensiva, onde o ataque rápido teve mais destaque quando comparado à 1ª parte. A literatura sustenta estes dados, isto porque se verifica que existem mais finalizações na 2ª parte do jogo, com uma diferença de 218 finalizações quando comparado com a 1ª parte (Wang & Qin, 2020). O estudo de Kubayi (2020), corrobora e mostra que a maioria das finalizações com sucesso ocorreram nos primeiros 15 minutos da 2ª parte e, por consequência, esta é a parte com mais impacto no jogo. Tal pode ser justificado porque os jogadores no início da 2ª parte entram mais passivos, enquanto na última fase do jogo estes procuram ter a posse e, geralmente, ficam mais desesperados para recuperar a posse da bola, ficando desorganizados.

Em contrapartida, há ainda quem defenda que os períodos mais cruciais são na 1ª parte, entre os primeiros 15 minutos, pois as jogadas ofensivas com sucesso são definidas como golo crítico, modificando o estado natural do jogo (Carmo *et al.*, 2020).

O estudo de Jinshan *et al.* (1993), encontra-se em concordância com o supracitado, onde se verifica que as equipas produziram menos ações de finalização nos intervalos de tempo 0-10 minutos (1ª parte), 30-40 minutos (1ª parte) e 70-80 minutos (2ª parte). Estes consideravam estes períodos como mau timing para sofrer golo, onde as equipas procuravam estar mais equilibradas e, assim, reduzir o número de jogadores no ataque, de forma a antecipar possíveis situações de contra-ataque.

Armatas *et al.* (2007) verificaram que a criação do golo acontece mais vezes na 2ª parte devido a vários fatores: diminuição da condição física (fadiga), questões táticas, desidratação e os níveis de concentração dos jogadores. Perante isto, é demonstrado que o fator casa tem um papel fundamental na criação de oportunidades de finalização. Assim, o local do jogo, o resultado e o tempo de jogo são variáveis que influenciam os contextos físico, psicológico e emocional do jogo, promovendo alterações no rendimento da equipa (Méndez *et al.*, 2021).

Este estudo apresentou algumas limitações, tais como:

- (1) não dividir as partes do jogo por períodos, isto porque a literatura apresenta determinados períodos como preponderantes para a obtenção da finalização, como se pode verificar no estudo de Souza *et al.* (2012) - estes verificaram que a maioria dos golos do campeonato ocorreram na 2.^a parte, principalmente nos últimos minutos de jogo (76-90 min). O estudo de Moraes *et al.* (2012) corrobora, pois verificou que a concretização de uma jogada ofensiva é mais predominante após os 76 minutos da 2.^a parte;
- (2) verificar se as métricas físicas podem ter um impacto diferente em ligas diferentes, uma vez que na literatura existem dados onde os jogadores da Liga Inglesa geralmente obtêm maiores distâncias em cada sprint, com ou sem posse de bola, ao passo que os jogadores da Liga Espanhola apresentam mais sprints quando a sua equipa está em posse de bola (Paixão, 2013);
- (3) relacionar o fator casa com as métricas físicas, isto porque o estudo de Gonçalves *et al.* (2021) demonstrou que a distância percorrida em alta intensidade foi maior nos jogos em que equipa esteve sob o fator casa. Um dado curioso que pode ser justificado devido aos fatores envolvidos nos jogos em casa, como por exemplo os aspetos psicológicos e os adeptos, que se apresentam em maior número e, conseqüentemente, com um apoio diferenciado.

5.5 Conclusões

Este estudo procurou identificar as exigências físicas dos diferentes métodos de jogo ofensivo e, por sua vez, associar as variáveis do método de jogo ofensivo com o local de jogo e parte de jogo.

Pode-se concluir que nos métodos de jogo ofensivo, a equipa analisada é uma equipa que privilegia a posse de bola, pois o ataque posicional foi o método predominante, tendo este resultado originado mais finalizações.

As métricas físicas em cada método de jogo ofensivo, apesar de não apresentarem diferenças significativas entre os diferentes momentos, variam tendo em conta a característica de cada um dos métodos de ataque.

No que diz respeito às restantes variáveis analisadas, estas não mostraram grande significância, concluindo-se assim que, na equipa analisada, não existem diferenças consideráveis inter-grupos.

Quanto à parte do jogo, obteve-se um maior número de finalizações na 2ª parte, sendo que os métodos de jogo ofensivo mais predominantes foram os métodos de ataque que estão implícitos na transição ofensiva, destacando-se o ataque rápido. Ou seja, a equipa analisada procura sempre chegar o mais rápido possível à baliza adversária, apesar da equipa contrária não estar completamente desorganizada.

Por fim, relativamente ao fator casa, verifica-se que existem mais finalizações quando a equipa joga em casa.

CAPÍTULO 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fazendo uma análise, se tivesse de caracterizar esta época desportiva numa única palavra definia-a como “desafiante”. Desafiante porquê? Porque foi sem dúvida alguma o projeto com mais exigência e rigor que já vivenciei. Foi um ano cheio de emoções e de muitas decisões importantes, um ano em que tive de conseguir superar adversidades, nomeadamente no que diz respeito à adaptação face às dificuldades de lidar diariamente com diferentes personalidades.

Todo o leque de aprendizagem que me foi inculcado ao longo destes anos permitiu-me aplicar o conhecimento já adquirido na formação profissional e académica. E todos esses ensinamentos e aprendizagens foram importantes para conseguir fazer a relação da teoria com a prática e partilhar os melhores ensinamentos para aqueles jovens atletas, que tanto ambicionam e sonham neste mundo do futebol.

Foi, sem dúvida, um desafio enorme potenciar estes jovens e equipa técnica. Como todos sabemos, ninguém é igual e cada pessoa tem a sua própria personalidade, por isso mesmo tive de dar o meu melhor em todos os momentos para conseguir cativar e motivar todos os envolvidos, inculcar o gosto e o querer sempre mais e conseguir dar-lhes ferramentas importantes para a sua vida profissional e pessoal.

Este projeto foi dos mais enriquecedores. Isto porque, no que diz respeito à equipa técnica, éramos uma equipa jovem, mas que se revelou extremamente acolhedora e profissional. Os simpósios no balneário eram preponderantes para a nossa evolução, a capacidade de conseguirmos adquirir e fundamentar opiniões diferentes auxiliou, indubitavelmente, naquilo que se viria a tornar o nosso processo metodológico de trabalho, desde a preparação da semana, à execução e planeamento dos treinos e à salvaguarda de possíveis contratempos.

Durante este período, tive a oportunidade de conhecer e trabalhar com pessoas que influenciaram e me ajudaram a desenvolver o conhecimento que hoje tenho sobre o Futebol. Não por sermos uma equipa técnica experiente, mas sim uma equipa com muitas dúvidas e isso fez com que tivéssemos sempre a procurar soluções, promovendo a nossa aprendizagem e a criação de novas ideias para aplicar na prática. Porém, o que se deveu à minha realização profissional e pessoal foi sem dúvida os valores e os momentos, associados à convivência com jogadores, equipa técnica, direção e clube.

Não seria impossível realizar este relatório de estágio sem mencionar os contratemplos e dificuldades que a pandemia causada pela *Covid-19* originou. A equipa técnica e *staff* procuraram dar sempre a melhor resposta, tanto a nível do treino como a nível social, pois para os atletas e treinadores que, infelizmente, estiveram infetados, o mais importante era que estes se sentissem sempre acolhidos e familiarizados com o desenrolar do processo de treino. Estamos a falar de um membro desta família malapeira e todos os elementos são importantes!

Relativamente às unidades treino, foi interessante observar e contemplar todo o trabalho envolvido e inserido nelas, desde a sua preparação à respetiva execução. Ao nível da monitorização do treino, os atletas não estavam preparados para tal controlo e foi muito importante explicar desde o início o propósito desta ferramenta, para que estes percebessem que, através da mesma, a equipa técnica tinha sempre em consideração o seu esforço físico, de forma a alterar/adaptar as cargas dos treinos. Os atletas, devido ao trabalho de ginásio orientado pelo Mister Dias e coadjuvado por mim, apresentaram um aumento de rendimento quando equiparado com o início da época.

A capacidade de conseguir incutir e motivar os atletas para o processo de treino significou para mim atingir uma satisfação pessoal, pois supervisionar os atletas é um trabalho deveras exigente. Porém existem detalhes a aprimorar, como ter a capacidade de adaptar a minha comunicação.

De uma forma geral, os atletas revelaram-se autênticos profissionais. Mesmo lutando com um futuro incerto nunca cederam e nunca se vergaram, respeitando sempre o processo e o que lhes era pedido, procurando sempre dar o seu melhor pelo clube.

Com a realização deste estágio, com a duração de uma época desportiva, tive a oportunidade de desenvolver um conjunto de competências e capacidades que foram postas em prática num contexto de futebol profissional.

Esta evolução foi orientada e avaliada de acordo com os objetivos que defini previamente à realização do estágio. Esses objetivos que ia cumprindo e melhorando, tinham como intuito o meu desenvolvimento, sendo este contínuo e aproveitando todas as adversidades e bons momentos como uma forma de aprendizagem.

Já sobre o projeto de investigação este foi de encontro ao trabalho desenvolvido durante o estágio. O tema procurou que se relacionasse com a ferramenta GPS enquadrada com

os métodos de jogo ofensivo. O projeto sofreu algumas alterações, desde o propósito inicial que surgiu no primeiro ano de mestrado. Os resultados acabaram por não ser muito relevantes como era esperado, ainda assim, todos os dados incluídos no estudo creio que poderão ser ferramentas significativas para serem aplicadas no processo de treino coletivo de atletas de futebol. Estes podem ter impacto para a comunidade nas seguintes vertentes: (1) Informação das métricas físicas preponderante para os MJO; (2) Informação da pertinência do fator casa perante os MJO e finalizações e (3) Informação da alteração entre partes (1.^a/2.^a).

Finalizando, posso afirmar que a realização deste trabalho permitiu-me esclarecer alguns aspetos teóricos, bem como perceber que o processo de treino deve ser entendido como o esplendor máximo de intervenção do treinador, com vista à construção de uma forma de jogar e, como tal, torna-se preponderante controlar tudo aquilo que é realizado no processo de criação e implementação do treino.

No futuro, procurarei aprofundar e colocar em prática todo o conhecimento adquirido, passando-os a quem demonstre vontade de os receber, ajudando-os da mesma forma que fizeram comigo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. G. d., Oliveira, M. L. d., & Silva, C. D. d. (2011). Uma análise da vantagem de jogar em casa nas duas principais divisões do futebol profissional brasileiro. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 49-54.
- Andrade, M., Padilha, M., Costa, I. T., & de Pesquisa, N. (2012). Análise da posse de bola da seleção espanhola na Copa do Mundo de futebol FIFA-África do Sul/2010: Estudo comparativo entre as fases classificatória e eliminatória. *Rev Min Educ Fis*, 3, 2071-2079.
- Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte [Observational methodology in sport sciences]. *e-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160.
- Añon, I. C., Lizana, C., Calazans, E., Machado, J., da Costa, I., & Scaglia, A. (2014). Performance da equipe do Barcelona e seus adversários nos jogos finais da Champions League e da Copa do Mundo de Clubes FIFA 2010. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(1), 13-20.
- Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 48-58.
- Aughey, R. J. (2011). Applications of GPS technologies to field sports. *International journal of sports physiology and performance*, 6(3), 295-310.
- Austin, D. J., & Kelly, S. J. (2014). Professional rugby league positional match-play analysis through the use of global positioning system. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 187-193.
- Bamplekis, C., Michailidis, Y., Margonis, K., Kyranoudis, A., Zelenitsas, C., & Metaxas, T. (2021). Goal analysis of the entire Italian National League Serie A. *Human Movement*, 23(2), 104-111.
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Neto, J., Anguera, M., & Campaniço, J. (2014). Análise comparativa de partidas rápidas de ataque, entre os times de futebol real madrid e inter milan. *CRNOGORSKA SPORTSKA AKADEMIJA, Sport Mont*.
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Neto, J., & Campaniço, J. (2014). Fast attack starts, in soccer. Analysis of Real Madrid. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 164.
- Barbosa, A. A. R. (2013). *Métodos de jogo ofensivo no futebol: comparação dos padrões de jogo das equipas Internacional de Milão e Real Madrid* Universitat de Lleida].

- Barbu, D., & Stoica, D. (2020). Increasing the execution speed of offensive and defensive tactical actions in the football game at the time of transition. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 36, 5-13.
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International journal of sports medicine*, 35(13), 1095-1100.
- Barr, M., Beaver, T., Turczyn, D., & Cornish, S. (2019). Validity and Reliability of 15 Hz Global Positioning System Units for Assessing the Activity Profiles of University Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(5), 1371-1379. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002076>
- Barrera, J., Sarmiento, H., Clemente, F. M., Field, A., & Figueiredo, A. J. (2021). The effect of contextual variables on match performance across different playing positions in professional portuguese soccer players. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5175.
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Nascimento, J. V., Godoy, S. J. I., & Galatti, L. R. (2021). Princípios de jogo e estratégias de treino de treinadores de jovens no futebol de elite. *e-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 17(1), 45-58.
- Borges, P. H., Garganta, J., Guilherme, J., Jaime, M. d. O., Menegassi, V. M., Rechenchosky, L., Teixeira, D., & Rinaldi, W. (2019). Tactical efficacy and offensive game processes adopted by Italian and Brazilian youth soccer players. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25.
- Braz, T. (2013). Soccer match analysis: lessons about the technical and tactical component, research plans, thematic studies and specific control of competitive actions/Análise de jogo no futebol: considerações sobre o componente técnico-tático, planos de investigação, estudos da temática e particularidades do controle das ações competitivas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 5(15), 28-44.
- Carmo, T., Almeida, C. H., & Gonçalves, R. (2020). A Criticalidade no futebol: Efeitos da localização do jogo na UEFA Champions League. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(49), 376-385.
- Castelo, J. (1994). *Futebol, Modelo Técnico - Tático do Jogo*. Edições F.M.H.
- Castelo, J. (2009). *Futebol Organização e Dinâmica do jogo*. . Edições F.M.H.
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Revista Digital. www. efdeportes*, 18.

- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 21(3), 443-455.
- Ehrmann, F. E., Duncan, C. S., Sindhusake, D., Franzsen, W. N., & Greene, D. A. (2016). GPS and injury prevention in professional soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(2), 360-367.
- Espada, M., Fernandes, C., Martins, C., Leitao, H., Figueiredo, T., & Santos, F. (2018). Goal characterization after ball recovery in players of both genders of first league soccer teams in Portugal. *Human Movement Special Issues*, 2018(5), 73-81.
- Fernandes, D. (2013). *Análise das sequências ofensivas resultantes em golo no campeonato mundial de futebol de 2010: estudo com equipas de nível de sucesso distinto*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra].
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(7), 1164-1168.
- Francisco, M. R., Guimarães, D. L. R., Netto, E. R., da Costa Junior, M. R., & Miguel, H. (2020). Evolução dos sistemas táticos no futebol de campo: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(48), 303-316.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol - estudo da organização da fase defensiva em equipas de alto rendimento*. FCDEF-UP].
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 7-23.
- Gonçalves, L. G. C., Clemente, F., Vieira, L. H. P., Bedo, B., Puggina, E. F., Moura, F., Mesquita, F., Santiago, P. R. P., Almeida, R., & Aquino, R. (2021). Effects of match location, quality of opposition, match outcome, and playing position on load parameters and players' prominence during official matches in professional soccer players. *Hum. Mov*, 22, 35-44.
- Guimarães, M., Caldas, G., Lima, R., & Paoli, P. (2015). As posições no futebol e suas especificidades. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 7(2), 71-83.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.

- Hughes, M., & Churchill, S. (2005). Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in Copa America 2001. *Science and football V: The proceedings of the fifth world congress on science and football*,
- Jinshan, X., Xiaoke, C., Yamanaka, K., & Matsumoto, M. (1993). Analysis of the goals in the 14th World Cup. *Science and football II*, 203-205.
- Johnston, R. J., Watsford, M. L., Kelly, S. J., Pine, M. J., & Spurrs, R. W. (2014). Validity and interunit reliability of 10 Hz and 15 Hz GPS units for assessing athlete movement demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(6), 1649-1655.
- Kubayi, A. (2020). Analysis of goal scoring patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 205-210.
- Leaes, C. G. S., de Castro Xavier, B., & de Souza, I. G. (2011). Tactical systems: analysis of the use and effectiveness in the Games of Copa America of Football 2011/Sistemas taticos: analise da utilizacao e eficacia nos jogos da Copa America de Futebol 2011. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 3(8), 108-117.
- Machado, J. C., Barreira, D., & Garganta, J. (2013). Eficácia ofensiva e variabilidade de padrões de jogo em futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(4), 667-677.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de futebol/characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27.
- Martins, L. C., Simas, H. E., & Junior, M. P. (2018). Análise das Ações Ofensivas e Defensivas dos Finalistas (França e Portugal) da Uefa Euro 2016. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(40), 564-571.
- Matias, C., & Greco, P. (2009). Análise de jogo nos jogos esportivos coletivos: a exemplo do voleibol. *Pensar a prática*, 12(3).
- Memmert, D., & Rein, R. (2018). Match analysis, big data and tactics: current trends in elite soccer. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin*, 69(3).
- Méndez, R. D., Jurado, J. A., Jerónimo, J. E., & Saborido, F. M. (2021). Analysis of the goal-scoring opportunities conceded in football: a study case in the Spanish La Liga. *Quality & Quantity*, 55(4), 1477-1496.

- Miguel, M., Oliveira, R., Loureiro, N., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2021). Load measures in training/match monitoring in soccer: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(5), 2721.
- Mitrotasios, M., Kubayi, A., Armatas, V., & Larkin, P. (2022). Analysis of Crossing Opportunities at the 2018 FIFA World Cup. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, *11*(1), Ahead of Print.
- Modric, T., Versic, S., Sekulic, D., & Liposek, S. (2019). Analysis of the association between running performance and game performance indicators in professional soccer players. *International journal of environmental research and public health*, *16*(20), 4032.
- Moraes, J. C., Cardoso, M. S., Vieira, R., & Oliveira, L. (2012). Perfil caracterizador dos gols em equipes de futebol de elevado rendimento. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, *4*(12), 9.
- Mota, T., Silva, R., & Clemente, F. (2021). Holistic soccer profile by position: a theoretical framework. *Human Movement*, *22*(4).
- Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., & McRobert, A. P. (2018). Influence of contextual variables on styles of play in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *18*(3), 423-436.
- Nemitz, C. E., de Oliveira, J. R., & Capraro, A. M. (2020). A tática do 4-1-4-1 no Futebol: as suas variações e utilização pela seleção da Alemanha na Copa do Mundo de Futebol de 2014. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, *12*(48), 218-229.
- Neves, A. J. G. d. A. (2013). *O fenómeno do futebol em Portugal*
- O'Donoghue, P. (2014). *An introduction to performance analysis of sport*. Routledge.
- Oliveira, R. (2016). *Influência, interação e desempenho do "key-player" no jogo de futebol* 00500:: Universidade de Coimbra].
- Paixão, P. A. (2013). *Efeito do status do jogo nas sequências de passe das equipas de futebol de alto nível* Universidade de Évora].
- Peñas, C., Ruano, M., & Yang, G. (2017). Styles of play in professional soccer: an approach of the Chinese Soccer Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *17*(6), 1073-1084.
- Pereira, J. J. G. M. (2017). *Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

- Praça, G. M., Fagundes, L., Braga, W. d. O., Folgado, H., Morales, J., & Chagas, M. (2016). Influência da alteração do adversário nas respostas táticas e físicas em pequenos jogos no futebol. *Rev Bras Ciênc Mov*, 24(4), 44-54.
- Ravé, G., Granacher, U., Boullosa, D., Hackney, A. C., & Zouhal, H. (2020). How to Use Global Positioning Systems (GPS) Data to Monitor Training Load in the “Real World” of Elite Soccer. *Frontiers in Physiology*, 944.
- Rocha, C. F. d. S. (2013). *Relatório de estágio profissionalizante: o caso do escalão sénior do Grupo Desportivo de Sesimbra*
- Rocha, P. R. H. (2015). A relação do desempenho motor em testes de campo e em situação de jogo no futebol.
- Santos, F., Belchior, D., Mendes, B., Mauricio, N., Furtado, B., Sousa, P. M., & Pinheiro, V. (2018). Analysis of goal scoring in European elite soccer teams. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 4-15. [http://www.ipg.pt/scpd/files/16%20-%20JSPR%20-%20\(2018\)%203.pdf](http://www.ipg.pt/scpd/files/16%20-%20JSPR%20-%20(2018)%203.pdf)
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Estudo original análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista de desporto e actividade física*, 8(1), 11-22.
- Santos, F. J. L. (2010). *A Comunicação do treinador de futebol em competição análise comparativa do comportamento de instrução em treinadores de jovens e treinadores de seniores Instituto Politecnico de Santarem (Portugal)]*.
- Santos, F. J. L., Belchior, D., Rodrigues, M., Sousa, P. M., Pinheiro, V., & Correia, M. (2022). Análisis de goles en la Copa del Mundo de Rusia 2018: Goles en el mundial de Rusia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 256-278.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol-padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: Uma abordagem qualitativa*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real].
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1831-1843.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, T. M., & Leitão, J. (2013). English premier league, spain's la liga and italy's series a—What's different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 773-789.
- Silva, C. D. d., & Moreira, D. G. (2008). A vantagem em casa no futebol: comparação entre o Campeonato Brasileiro e as principais ligas nacionais do mundo.

- Silva, P. (2006). *A análise do jogo em futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin*. Dissertação de mestrado, Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana].
- Souza, E. L. N. d., Farah, B. Q., & Dias, R. M. R. (2012). Tempo de incidência dos gols no Campeonato Brasileiro de Futebol 2008. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34, 421-431.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, 35(6), 501-536.
- Teixeira, T. D. T. (2017). *Os princípios táticos como ponto de partida para a perceção do modelo de jogo de uma equipa de futebol: uma abordagem qualitativa* Universidade da Beira Interior Ciências Sociais e Humanas.
- Terziotti, P., et al. (2018). "A comparison of displacement and energetic variables between three team sport GPS devices." *International journal of performance analysis in sport* 18(5): 823-834.
- Tierney, P. J., Young, A., Clarke, N. D., & Duncan, M. J. (2016). Match play demands of 11 versus 11 professional football using Global Positioning System tracking: Variations across common playing formations. *Human movement science*, 49, 1-8.
- Tortorella, J. C. N. (2010). Pré-jogo no futebol: O treinador e a preleção.
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer—are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of sports sciences*, 32(11), 1076-1083.
- Wang, S., & Qin, Y. (2020). Analysis of shooting and goal scoring patterns in the 2019 France Women's World, Cup. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3080-3089.