

JORGE TIAGO BASTOS DE ALMEIDA

Relatório de Estágio
na equipa de Sub. 19 do Futebol Clube Paços de
Ferreira

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

JORGE TIAGO BASTOS DE ALMEIDA

Relatório de Estágio na equipa de Sub. 19 do Futebol Clube Paços de Ferreira

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol: Da formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no 3 dia de outubro de 2022, perante o Júri, com o despacho de Nomeação N° 291/2022, de 30 de setembro 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Agradecer é, para mim, uma das maiores virtudes que o ser humano possui. É ter a consciência e humildade que somos a soma de todos aqueles que connosco se cruzaram, que nada se faz ou se consegue sozinho, que somos o resultado de vivências, experiências e partilhas pela magnífica jornada que é a nossa vida.

Se por um lado a única certeza que temos ao nascer é a de um dia iremos morrer, o modo como iremos encarar a nossa viagem e o modo de ver o mundo é uma opção nossa. A minha opção sempre foi, e sempre será a do “copo meio cheio”. Na viagem que já sei de antemão o destino, escolhi aproveitar cada paragem, cada apeadeiro e fazer de cada momento e aprendizagem uma oportunidade. Uma oportunidade para tentar ser e fazer melhor, para tal como fizeram comigo partilhar experiências, vivências e conhecimento, porque tal como enuncia Eduardo Lourenço “mais importante que o destino é a viagem”.

Nenhuma outra frase se enquadra tão bem como a do filósofo grego Antístenes “A gratidão é a memória do coração” para descrever todos aqueles que direta e indiretamente se cruzaram comigo e me fizeram encarar o mundo desta forma e encontrar o meu propósito e definir as minhas intenções, o meu muito obrigado a todos vocês.

Ao Professor e orientador do meu estágio, Filipe Casanova, uma palavra de agradecimento e gratidão pelo apoio e acompanhamento ao longo deste ciclo. O profissionalismo, humildade e paixão pela modalidade assentes num rigor e conhecimento ímpares tornaram-me melhor profissional.

Aos meus pais pelo carinho e amor incondicional. Os valores e princípios transmitidos assentes no exemplo. Às vivências e infância que me proporcionaram e a todos os sacrifícios efetuados, o meu eterno obrigado.

Aos meus irmãos, pelo orgulho que sempre demonstraram na minha pessoa. Fez-me desde cedo sentir uma responsabilidade enorme em nunca vos defraudar e ser um exemplo. Por todos os momentos de felicidade e amizade partilhados e vividos, foram e serão sempre pedra basilar da minha felicidade.

À minha namorada, futura mulher e mãe da minha filha por me fazer querer ser melhor todos os dias. Pela força, coragem e garra com que vê o mundo. Por acreditar em mim e nas minhas competências de forma contagiante e motivante. Pelo amor, carinho, momentos e pelo nosso maior tesouro: Margarida.

À minha filha Margarida, pelo sorriso e alegria que todos os dias preenchem o meu coração e dão um maior sentido a esta viagem.

À Tia Néné por me ter recebido como um filho, por toda a ajuda e apoio, pela simplicidade e bondade inerentes, estar-lhe-ei eternamente grato.

À minha “família algarvia” representada por todos aqueles com quem trabalhei no Hotel Pine Cliffs. Foi a primeira vez que para além do Futebol senti um grupo de trabalho como família. Nunca me esquecerei do que tiveram de abdicar para eu poder lutar e seguir o meu sonho. Ter os fins de semana livres e poder trabalhar apenas de manhã é uma utopia em hotelaria tornada possível por vocês. Ter uma equipa de cerca de 30 profissionais concordar com tamanha “mordomia” deu-me uma responsabilidade ainda maior de cumprir o meu propósito. A todos vocês, o meu muito obrigado! Nunca me esquecerei de tamanha atitude e de todos os momentos partilhados e vividos.

Ao Futebol, por tudo aquilo que eu sou e me deu. É impossível analisar a minha viagem sem o Futebol e as suas vivências. Deu-me os momentos mais felizes e alguns dos mais tristes, os meus melhores amigos, os maiores ensinamentos e lições assim como valores e princípios. Aprendi a ganhar, a perder, mas acima de tudo tornou-me melhor pessoa e ser humano. Ensinou-me a nunca desistir e que com trabalho, paixão e dedicação tudo é possível. É impossível referenciar todos os nomes marcantes dos treinadores que tive o prazer de trabalhar e aprender, contudo, tenho de destacar o Professor Nuno Maurício. Foi o primeiro treinador que tive e a sua postura, paixão pelo jogo, cuidado e atenção para comigo e os meus colegas fez-me um dia querer ser assim, muito obrigado mister! De todos os irmãos que fiz no futebol, torna-se, igualmente, impossível referenciar todos eles, contudo, tenho de destacar o Éder Pereira. Nunca me esquecerei tudo o que passamos juntos, e de sentir genuinamente a alegria de me veres bem quando muitas vezes lutávamos pela mesma posição e objetivo profissional. Um simples exemplo que diz tudo: obrigado irmão!

A Deus por me guiar e fazer com que tudo tenha sentido, mesmo quando as vezes não pareça.

Resumo

O Futebol é um desporto de uma magnitude ímpar na sociedade, nele estão associados vários prismas de atuação: desportivo-competitivo, social, integrativo, formativo, entre muitos outros, que elevaram o seu estudo e, posterior, compreensão a patamares de excelência. A evolução do jogo em todas as suas vertentes gerou uma necessidade de adaptação e aprendizagem constantes, onde o treinador necessita de estar atualizado quanto às suas tendências, particularmente na vertente do treino enquanto elemento fulcral de desenvolvimento dos atletas e das equipas, num contexto competitivo cada vez mais exigente e sob escrutínio geral.

Este documento foi desenvolvido para o Relatório de Estágio, do Mestrado do curso de Futebol – da formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estágio foi efetuado na equipa de Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira, que participou no campeonato nacional da 1ª divisão de Juniores, tendo o Treinador-estagiário a função de coadjuvar o treinador principal na operacionalização do processo de treino e jogo ao longo da época desportiva.

O relatório descreve e apresenta reflexões críticas de todos os processos desenvolvidos na equipa ao longo do ano, nomeadamente o processo de treino e de jogo; modelo de observação e análise e na formulação de um estudo técnico-científico sobre a organização ofensiva da equipa comparativamente ao 1º e 12º classificado na prova. Os resultados do estudo apontam para a existência de diferenças estatisticamente significativas na obtenção do golo quanto ao momento de jogo, método de ataque e fator de ser a primeira equipa a marcar no encontro.

Em suma, e desportivamente, o principal objetivo delineado para a equipa foi alcançado (manutenção na principal divisão do escalão e a estreia de três elementos na equipa principal do F.C.P.F.). Quanto aos objetivos definidos para o treinador-estagiário, ficou demonstrado o elevado desenvolvimento pessoal e profissional, reforçado pelo convite em integrar os quadros técnicos do clube.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO, FORMAÇÃO; GOLO; TREINO; JOGO

Abstract

Football is a sport of an unparalleled magnitude in society, in which several aspects of action are associated: sport-competitive, social, integrative, formative, among many others, which raised its study and, later, understanding to levels of excellence. The evolution of the game in all its aspects has generated a need for constant adaptation and learning, where the coach needs to be updated about its trends, particularly in terms of training as a key element in the development of athletes and teams, in a competitive context increasingly more demanding and under general scrutiny.

This document was developed for the Internship Report, of the Master's Degree in Football – from training to High Competition, of the Lusófona University of Humanities and Technologies. The internship was carried out in the U.19 team of Futebol Clube Paços de Ferreira, which participated in the national championship of the 1st division of Juniors, with the Trainee-Coach having the function of assisting the head coach in the operationalization of the training and game process throughout of the sporting season.

The report describes and presents critical reflections of all the processes developed in the team throughout the year, namely the training and game process; observation and analysis model and the formulation of a technical-scientific study on the offensive organization of the team compared to the 1st and 12th classified in the competition. The results of the study point to the existence of statistically significant differences in the achievement of the goal regarding the moment of the game, attack method and factor of being the first team to score in the match.

In short, and sportingly, the main objective outlined for the team was achieved (maintenance in the main division of the level and the debut of three elements in the main team of F.C.P.F.). As for the goals set for the trainee coach, the high personal and professional development was demonstrated, reinforced by the invitation to join the club's technical staff.

Keywords: FOOTBALL; INTERNSHIP, FORMATION; GOAL; PRACTISE; GAME

Lista de Abreviações

A.F.P. – Associação de Futebol do Porto

TE – Treinador Estagiário

I.P.D.J. - Instituto Português de Desporto e Juventude

T.P.T.D. - Título Profissional de Treinador de Desporto

F.C.P.F. – Futebol Clube Paços de Ferreira

F.P.F. - Federação Portuguesa de Futebol

GAR – Gabinete de Alto Rendimento

MC – Médio-Centro

EXT – Extremos

DC – Defesa-central

PL – Ponta de lança

GRs – Guarda-redes

DL – Defesa lateral

TP – Treinador Principal

TA – Treinador-Adjunto

MJ – Modelo de Jogo

PT – Período Transitório

UT – Unidades de Treino

MF – Morfociclos

MOA – Modelo de Observação e Análise

TC – Treino Complementar

CMJ – Salto contra movimento

%MG – Percentagem de Massa Gorda

IMC – Índice de Massa Corporal

%MM – Percentagem de Massa Magra

CT – Carga de Treino

PE – Perceção de Esforço

OO – Organização Ofensiva

TO – Transição Ofensiva

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

OD – Organização Defensiva

TD – Transição Defensiva

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

Índice

Agradecimentos.....	1
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Lista de Abreviações.....	6
Índice de Tabelas	15
Introdução	16
 CAPÍTULO I – PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	 21
 1.1. Instituição e Local de Estágio	 23
1.2. Objetivos Gerais do Estágio.....	23
1.3. Objetivos Específicos do Estágio e estratégias implementadas	24
1.4. Funções enquanto Treinador-Estagiário na época desportiva	25
1.5. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.....	26
1.5.1. - Enquadramento Histórico.....	26
1.6. Caracterização Geral do Clube	27
1.6.1. Futebol Clube Paços de Ferreira	27
1.6.2. Futebol Clube Paços de Ferreira – Visão e objetivos como clube formador	29
1.7. Caracterização dos recursos estruturais, humanos, materiais e outros de natureza funcional e logística.....	33
1.7.1. Recursos Humanos.....	33
1.7.2. Recursos Materiais.....	34
 CAPÍTULO II - PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO.....	 37
2.1. Equipa técnica	38

2.2. Plantel	42
2.2.1. Análise competitiva individual e volume competitivo.....	44
2.3. Objetivos	44
2.4. Calendarização das competições, performance competitiva e resultados ao longo dos campeonatos	46
2.4.1. Análise performance competitiva e resultados ao longo do campeonato sub.19	48
2.4.2. Análise performance competitiva e resultados ao longo do campeonato sub.19 – Campeonato 1ª Divisão Distrital do Porto – Série 3.....	48
2.5. Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva	48
2.5.1. Planeamento da época desportiva.....	49
2.5.2. Período Pré-Competitivo	49
2.5.3. Período Competitivo	51
2.5.4. Período Transitório	52
2.5.5. Planeamento Semanal.....	53
2.5.6. Avaliações e testes realizados	56
2.5.7. Lesões.....	58
2.6. Treino e Jogo	58
2.6.1. Processo de Treino	58
2.6.2. Processo de Jogo	64
2.6.3. Dia Competitivo.....	67

CAPÍTULO III - MATRIZ CONCEITUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA: O FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO E O FUTEBOL DE FORMAÇÃO 68

3.1. Raízes da Observação e Análise do Jogo 72

3.1.1. Observação e Análise do Jogo 73

3.1.2. A Análise ao Golo 77

CAPÍTULO IV - ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: ANÁLISE À ORGANIZAÇÃO OFENSIVA DE EQUIPAS DE ELITE SUB.19 EM PORTUGAL COM ENFÂSE NA OBTENÇÃO DO GOLO – DIFERENÇAS ENTRE PRIMEIRO, SEXTO E ÚLTIMO CLASSIFICADO 81

4.1. Introdução 82

4.2. Material e Métodos 83

4.2.1. Amostra 83

4.2.2. Procedimentos de recolha e *Instrumentarium*..... 83

4.3. Procedimentos estatísticos..... 85

4.4. Resultados..... 85

4.5. Discussão 88

4.6. Conclusões e Considerações finais com aplicabilidade técnico-científica..... 93

4.7. Referências Bibliográficas 94

CAPÍTULO V - CONSIDERAÇÕES FINAIS 98

Referências Bibliográficas..... 103

Anexos..... I

Anexo I – Equipas do Futebol Clube Paços de Ferreira quanto ao escalão e campeonato que participam. ii

Anexo II – Registo desportivo dos plantéis Sub.19, Sub.17 e Sub.15 do F.C.P.F. nas últimas 10 épocas.	iii
Anexo III – Estádio principal, complexo desportivo e mapa de material existente para formação do Futebol Clube Paços de Ferreira.	iv
Anexo IV - Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos na preparação e operacionalização da época desportiva.....	v
Anexo V – Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos em treino.	vi
Anexo VI – Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos em jogo.	vii
Anexo VII – Dados gerais Plantel sub.19 F.C.P.F.	viii
Anexo VIII – Gráfico com quartil de nascimento atletas F.C.P.F.....	ix
Anexo IX – Gráfico com valores do Índice de Massa Corporal.	x
Anexo X – Gráfico com nível de escolaridade dos atletas do F.C.P.F.	xi
Anexo XI – Dados individuais da época desportiva do plantel de juniores do F.C.P.F., nomeadamente número de treinos e jogos, volume de treinos e jogos, número de golos, assistências, cartões, número de treinos efetuados na equipa principal do F.C.P.F.	xii
Anexo XII – Jogos, resultados e classificação obtida sub.19 – Campeonato Nacional de Juniores.....	xiv
Anexo XIII – Jogos, resultados e classificação obtida sub.19 – Campeonato Distrital de Juniores.....	xxiv
Anexo XX – Macro ciclo.	xxvi
Anexo XV – Planeamento Semanal de Treino, Método de Observação e Análise e GAR.	xxvii
Anexo XVI – Microciclo de MOA.	xxviii

Anexo XVII – Quadro de Indicadores de Performance da equipa do F.C.P.F.	xxix
Anexo XVIII – Quadro de Indicadores de Análise do Adversário.....	xxx
Anexo XIX – Exemplo Análise performance equipa F.C.P.F.	xxxii
Anexo XX – Exemplo Análise equipa adversária.....	xxxiii
Anexo XXI – Exemplo Plano Ginásio Geral e exemplo de trabalho de Membros Superiores e Inferiores.....	xxxiv
Anexo XXVII – Plano de recuperação F.C.P.F.	xxxv
Anexo XXIII – Dados Gerais e resultados dos Testes Físicos Realizados.....	xxxvi
Anexo XXIV – Avaliação nutricional.....	xli
Anexo XXV – Exemplo de Avaliações técnicas.....	xlii
Anexo XXVI – Exemplo das Avaliações Psicológicas realizadas.....	xliii
Anexo XXVII – Princípios Metodológicos.	xliv
Anexo XXVIII – Morfociclo Padrão.....	xlvi
Anexo XXIX - MF padrão em função dos dias da semana com a descrição dos objetivos e regimes trabalhados com o exemplo de uma unidade de treino para cada um dos dias.....	xlvi
Anexo XXX – Exemplo controlo Diário das Uts.....	lii
Anexo XXXI – Exemplo monitorização carga de treino – PSE e Índice de Hooper.....	lv
Anexo XXXII – Nomenclatura e terminologia assumida para zonas, corredores e fases do jogo.	lvi
Anexo XXXIII – Sistema de Jogo Base e Alternativa.	lvii

Anexo XXXIV – Princípios Táticos do Jogo de Futebol, momentos e Conceção de Jogo.	lviii
Anexo XXXV – Exemplo Programa em dia competitivo.	lxxii
Anexo XXXVI – Preditores de Performance desportiva futura.	lxxiii
Anexo XXXVII – Composite Youth Model.	lxxiv
Anexo XXXVIII – Grelha estática de Zonas e Subzonas.	lxxv

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	27
Figura 2. Organograma do Futebol Juvenil do Futebol Clube Paços de Ferreira – 2021/2022.	33

Índice de Tabelas

Tabela 1. Valores das frequência e, respetivas, percentagens das variáveis de rendimento das três equipas (1º, 6º e 12º classificados) analisadas.	85
Tabela 2. Valores obtidos para a variável Momento de Jogo e respetivos golos marcados entre as equipas observadas.	87
Tabela 3. Valores obtidos para a variável Método de Ataque e respetivos golos marcados entre as equipas observadas.	88
Tabela 4. Valores obtidos para as variáveis Número de vezes que a equipa foi a primeira a marcar no jogo e Número de vezes em que a equipa que marcou primeiro venceu o jogo.	88

Introdução

O presente relatório de estágio decorre da realização do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

Incluído no 2º ano do referente mestrado, o estágio profissionalizante tem como objetivo cimentar a "Aquisição de conhecimento e desenvolvimento de competências inerentes ao desempenho das funções de treinador desde a formação ao alto rendimento" procurando "corresponder à necessidade de um conhecimento atualizado e cientificamente fundado na área específica do Futebol, a partir do saber acumulado e em constante construção de um edifício teórico/prático específico da teoria e metodologia do processo de treino, nas novas tecnologias de informação e observação e na investigação científica".

A elaboração e devido aproveitamento do relatório de estágio permitirá ao proponente adquirir o título de mestre e por via do reconhecimento do Ciclo de Estudos em Futebol será conferido pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ) a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) de Grau II, permitindo o acesso legal ao exercício das atividades de Treinador, legislado ao abrigo do Artigo 6º da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro.

O estágio foi realizado na equipa masculina de sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira (F.C.P.F.), com a função de treinador-estagiário (TE) e fez parte da unidade curricular “Estágio”.

O escalão de juniores enquadra-se na última etapa de desenvolvimento do Futebol de formação. É esperado que nesta etapa se potencie e maximize o rendimento desportivo dos atletas preparando-os para as exigências do Futebol profissional. Embora as regras e objetivos da modalidade sejam as mesmas, existem, claras, diferenças entre alto rendimento e formação, em que os intervenientes envolvidos no processo terão de ter em conta. No caso específico do F.C.P.F., o escalão de juniores é o último degrau para a equipa principal, visto não existir equipa sub.23 nem equipa B, o que coloca uma maior responsabilidade e exigência, quer nos treinadores quer nos jogadores.

Ao TE, juntamente com a equipa técnica, coube a desafiante e estimulante tarefa de maximizar e potenciar os atletas, individual e coletivamente através do processo de treino e jogo com vista a proporcionar, num contexto semiprofissional, a cultura e exigência do profissionalismo, cenário que os atletas visam atingir no final da época. Desta forma, o presente relatório apresenta os desafios, métodos e meios utilizados ao longo do estágio para abordar esta importante etapa que permitirá ao TE adquirir competências e experiências como complemento do processo académico e profissional.

O Futebol, elemento central do plano de estudos do mestrado, é uma modalidade que pertence ao grupo de jogos desportivos coletivos (Garganta & Greghaine, 1999) que possui um impacto social sem precedentes no mundo contemporâneo. A modalidade enraizou-se culturalmente no dia-a-dia das sociedades pelos quatro cantos do mundo, tornando-se um elemento gerador de identidade de muitas nações que através do Futebol (equipas e seleções) expressam a sua cultura e modo de vida.

Este fenómeno tem como base a modalidade de Futebol que Casanova e Pacheco (2020, p. 108) definem como um “jogo coletivo de cooperação e oposição simultânea e de invasão, com ações, reações e interações de carácter aleatório e imprevisível regulado por um conjunto de regras, com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes dentro da baliza do adversário”.

Existem, ainda, outros fatores e dimensões que vão além da parte técnica do jogo em si, pois desperta paixão, alegria, tristeza, euforia entre muitos outros estados de espírito. Assim, considera-se como sendo um fenómeno social, político, económico e cultural, mobilizando praticamente a totalidade de uma sociedade e das suas instituições Mauss (1925; cit. por Lanna, 2000).

Inúmeras razões pelo qual a modalidade é tão popular e apaixonante parecem ser evidentes, em particular: a facilidade com que pode ser praticado; a simplicidade das regras; a imprevisibilidade inerente em que um oponente forte pode ser derrotado por um oponente em teoria mais débil; o facto de dentro do recinto de jogo todos terem a mesma importância não obstante raça, género, status social, morfologia ou grau académico.

Tal como a sociedade e o desporto, o Futebol está em constante mudança. Desde o surgimento do desporto em Inglaterra, em 1863, até à atualidade, várias foram as fases, mudanças e as tendências vigentes. Tal como Leon C. Meggison¹ constatou, não são as espécies mais fortes que sobrevivem, nem as mais inteligentes, mas sim as mais suscetíveis a mudanças, o que se aplica muito bem à modalidade e ao seu trajeto adaptativo no decurso dos tempos.

Se numa fase inicial o máximo responsável pelos jogadores – treinador – era essencialmente alguém que baseava o seu conhecimento e consequente operacionalização nas suas experiências passadas enquanto antigo atleta, atualmente e face ao crescimento exponencial da modalidade e ao seu enorme escrutínio público, a modalidade evoluiu num processo natural e gradual com base no campo científico alicerçada no estudo da modalidade. O Futebol, outrora denominado como sendo área do senso comum passou a contar com intervenientes especializados em vários domínios científicos.

O treinador tem, desta forma, assumido um papel de destaque na evolução do Futebol. Independentemente do tipo de perfil, do tipo de liderança, da metodologia e capacidade de gerir o processo de treino e jogo, ser treinador implica saber treinar, modelar a realidade com base num processo próprio para interferir na evolução da equipa e do jogador.

Desta forma, o motivo pela realização do Mestrado em Futebol vai ao encontro daquilo que foi anteriormente referido. A um plano pessoal, sempre fui, e serei, um apaixonado pela modalidade, pratiquei Futebol ao longo de 26 anos num regime semiprofissional e, não obstante ter tido a oportunidade de vivenciar e adquirir conhecimentos através da experiência prática enquanto jogador, sempre quis e tentei perceber os porquês por detrás de cada jogo, de cada exercício e de cada desempenho. Foi possível aprender e constatar que ser treinador de Futebol ou adjunto é uma das profissões mais exigentes, abrangentes e multifacetadas, com um nível de escrutínio sem paralelo na sociedade. Não existe uma fórmula para obter sucesso e eficácia na prossecução dos objetivos. É necessário um conjunto abrangente de competências aliadas e coordenadas para atingir a excelência.

¹ num discurso proferido em 1963 num comentário sobre a “Origem das Espécies” de Charles Darwin.

As respostas aos porquês que me motivaram a frequentar este mestrado e a saber mais sobre a modalidade continuam presentes e constantemente em formação, se bem que em menor número, contudo, não concedendo uma resposta final geral que não existe, indicou o caminho: a procura constante pelo conhecimento em estrita relação com o campo da ciência, do treino e das relações humanas enquanto elemento ativo, participativo e positivo na evolução e representação da modalidade. A base de trabalho para o treinador é, e sempre será, o processo de treino em que o jogador é a base e elemento central do jogo.

O estágio profissionalizante constituiu uma oportunidade fantástica de poder aplicar o conhecimento teórico aprendido ao longo do primeiro ano de curso exponenciado nas unidades curriculares lecionadas e na possibilidade de efetuar um transfere das mesmas. A componente prática da realização do estágio torna-se uma mais-valia imensurável na obtenção de conhecimento, experiências e vivências. O facto de poder estar englobado numa estrutura profissional permitiu obter um conhecimento mais aprofundado e direto da realidade prática que constitui um processo essencial na formação de um futuro treinador.

No que diz respeito aos objetivos estabelecidos para o estágio curricular foi proposto:

- Aplicar na prática os fundamentos teórico-científicos, assim como os princípios metodológico-didáticos do treino desportivo apreendidos em contexto de aula;
- Obter experiência na gestão de um grupo de trabalho, especificamente num escalão como os sub.19, ponte entre formação e rendimento, criando uma boa relação com todos os elementos ligados ao plantel, desde jogadores, diretores, técnicos de equipamentos, equipa técnica;
- Aprofundar, aplicar e perceber qual o melhor tipo de liderança para a condução das unidades de treino, gestão do jogo e balneário;
- Criar uma boa dinâmica de trabalho e boa relação com os elementos da equipa técnica;
- Tentar acrescentar ao clube e à equipa técnica valências que possam ainda não estarem a ser empregues;

- Desenvolver um pensamento crítico na análise às unidades de treino, à performance coletiva e individual dos atletas;
- Adquirir novas ferramentas e técnicas de gestão de um grupo de trabalho, assim como ao nível do planeamento, conceção e operacionalização do treino;
- Efetuar um estudo técnico-científico com o objetivo de analisar o processo ofensivo da equipa com ênfase na obtenção do golo— como dever e função de estudante de mestrado e treinador de Futebol em ligar cada vez mais o futebol à ciência.

O presente documento encontra-se dividido em cinco grandes capítulos, onde se descreve o estágio profissionalizante realizado ao longo da época desportiva.

Assim, o Capítulo I tem como tema o Plano Individual de Estágio onde se apresenta uma Caracterização da Entidade Desportiva de Acolhimento. O Capítulo II centra-se na apresentação do Plano Funcional de Estágio, em que se apresenta uma caracterização da equipa técnica, plantel, objetivos traçados, calendarização das competições, planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva. (este Capítulo ultrapassa o limite de páginas recomendado, pelo motivo do estágio ter sido consumado em duas diferentes equipas). O Capítulo III versa indagar na literatura especializada temas variados no domínio da análise do jogo e performance ofensiva das equipas com ênfase no golo. No Capítulo IV apresenta-se um estudo técnico-científico intitulado: *“Análise à organização ofensiva de equipas de elite sub.19 em Portugal com ênfase na obtenção do golo – Diferenças entre primeiro, sexto e último classificado”*. Com este estudo pretende-se analisar a performance coletiva ofensiva da equipa de sub.19 do F.C.P.F. com base nos golos marcados na primeira fase da época, onde se tentará perceber quais os principais indicadores de performance de sucesso na obtenção dos golos, sendo comparado à posteriori com outras duas equipas, primeiro e último classificado, que participaram na mesma competição. No Capítulo V, e último, apresenta-se as considerações finais através de uma análise reflexiva do processo de estágio, conclusões e perspetivas académico-desportivas futuras. No final do documento encontra-se descritas as referências bibliográficas utilizadas e, de seguida, anexos utilizados para a sua elaboração. A norma utilizada para citações e referências bibliográficas são as normas da *American Psychological Association*, 7.^a edição.

CAPÍTULO I – PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

O presente capítulo incide sobre o plano individual de estágio, sendo caracterizado pela instituição e escalão onde o treinador-estagiário (TE) se encontra inserido, assim como pelos objetivos estabelecidos pelo clube e equipa técnica.

Em qualquer área da vida profissional é imperativo conhecer-se o meio e a instituição em que se trabalha. O conhecimento sobre determinada área ou assunto torna-se fulcral para a obtenção dos objetivos propostos, contudo, o conhecimento isolado e não contextualizado pode ser insuficiente. Tal como advogou Cícero² (s.d.) “não basta conquistar a sabedoria, é preciso saber usá-la” na medida em que cada meio e contexto implicam diferentes tipos de atuação e aplicação.

Na especificidade do estágio efetuado no F.C.P.F. tornou-se importante efetuar um levantamento sobre diversos fatores contextuais, como a região e cidade onde está inserido, a história e experiências passadas que trouxeram o clube até ao presente, assim como a cultura e filosofia da instituição e os adeptos e suas gentes.

Os clubes desportivos, mais concretamente os clubes de Futebol, tem na sua essência a oferta de um espetáculo de entretenimento aos seus adeptos e sócios que, ao contrário de outros meios/industrias de entretenimento vão além do espetáculo em si, mais e além de jogar bem, é esperado que se vença. Estes têm, pois, características únicas, e são o reflexo das pessoas que os constituem e o formaram dando-lhe uma identidade única. Todos querem ganhar, mas quase todos de formas, meios e através de valores distintos. Neste campo é essencial perceber, desde logo, qual a razão da existência do clube, quais as aspirações e quais os bens e serviços que oferecem aos seus adeptos, sócios e funcionários.

Sendo natural da região de Lisboa e tendo passado somente por experiências futebolísticas no centro e no sul do país constatei a importância de conhecer o modo como se sente e vive o Futebol na ótica dos dirigentes, jogadores e adeptos nesta região do país. Além de ir ao estádio ver os jogos da equipa principal, junto dos adeptos, tentei ver o máximo de

² Foi um dos mais importantes filósofos da Roma Antiga.

jogos possível das camadas jovens e frequentar locais públicos onde frequentemente se discutia Futebol e a vida do Paços de Ferreira.

É com base nestes pressupostos que os subcapítulos seguintes incidem numa caracterização e contextualização da entidade de estágio, assim como dos objetivos do estágio realizado.

1.1. Instituição e Local de Estágio

A instituição acolhedora do estágio foi o F.C.P.F. e o TE fez parte da equipa técnica do escalão de juniores sub.19, a competir na 1ª Divisão Nacional de Juniores Série Norte, e na Primeira Divisão Distrital do Porto com funções complementares de treinador-adjunto, durante a época 2021-2022. A oportunidade de estagiar num clube como o F.C.P.F. surgiu fruto das boas relações entre clube e o Professor Filipe Casanova.

Os treinos e jogos em casa realizaram-se no complexo desportivo do Futebol Clube Paços de Ferreira, nos campos de apoio situados ao lado do Estádio Capital do Móvel.

1.2. Objetivos Gerais do Estágio

De acordo com o Programa Nacional de Formação de Treinadores do I.P.D.J. ao treinador de Grau II compete “a orientação de praticantes em etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento” devendo para atingir esse nível realizar atividades como:

- Elaborar o plano anual de treino e as suas subestruturas;
- Planear, organizar, orientar e avaliar a sessão de treino e competição;
- Realizar programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa;
- Analisar e avaliar os adversários;
- Participar no planeamento plurianual da atividade de treino;
- Participar na gestão da equipa técnica
- Participar na identificação de talentos;
- Participar na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento de praticantes a longo prazo.

1.3. Objetivos Específicos do Estágio e estratégias implementadas

Os objetivos específicos do TE e as estratégias implementadas para a prossecução das mesmas ao longo da época foram as seguintes:

- Aplicar em contexto prático os fundamentos teórico-científicos, assim como os princípios metodológico-didáticos do treino desportivo apreendidos na formação académica;
- Obter experiência na gestão de um grupo de trabalho, especificamente num escalão como os sub.19, ponte entre formação e rendimento;
- Criar uma boa relação com todos os elementos ligados ao plantel, desde jogadores, diretores, técnicos de equipamentos, equipa técnica;
- Aprofundar, aplicar e perceber qual o melhor tipo de liderança para a condução das unidades de treino, gestão do jogo e balneário;
- Tentar acrescentar ao clube e à equipa técnica valências que não estejam a ser empregues;
- Desenvolver o pensamento crítico na análise às unidades de treino, à performance coletiva e individual dos atletas;
- Adquirir novas ferramentas e técnicas de gestão de um grupo de trabalho, assim como ao nível do planeamento, conceção e operacionalização do treino;
- Criar uma base de dados documental como ferramenta pessoal futura;
- Efetuar um estudo técnico-científico com o objetivo de analisar a organização ofensiva da equipa com ênfase na obtenção do golo – como dever e função de estudante de mestrado e treinador de Futebol, em estabelecer um elo de ligação cada vez maior entre o Futebol à ciência.

Decorrentemente, e de forma a atingir os objetivos definidos, aplicaram-se as seguintes estratégias:

- Ser elemento pró-ativo, não esperar que alguém peça para que algo seja feito, neste sentido torna-se essencial estar atento a todos os “pormenores” para identificar e apresentar possibilidades de melhoria;

- Ser fiel aos meus ideais e valores enquanto ser humano e enquanto treinador – partilhar ideias e convicções honestas e não de modo a tentar agradar;
- Estar disponível para ouvir e partilhar conhecimento, privar discutir e falar sobre Futebol com o maior número de intervenientes possível;
- Estabelecer uma cultura e ética de trabalho, como por exemplo: ser o primeiro a chegar e o último a sair;
- Ver e pensar sempre de modo positivo, onde e quando é colocado um problema tentar ver e demonstrar sempre uma solução;
- Estabelecer uma verdadeira relação com os atletas em que a base e objetivo se centra na evolução dos mesmos, e naquilo que lhes potenciará esse crescimento;
- Estudar diariamente as tendências evolutivas da modalidade, estando a par do que de novo se vem implementando na prática e o que vem sendo estudado e apresentado cientificamente;
- Refletir criticamente e diariamente sobre a análise das unidades de treino, assim como dos jogos.

1.4. Funções enquanto Treinador-Estagiário na época desportiva

No decorrer da época desportiva o TE teve as seguintes funções:

- Apoio na conceção do modelo de jogo;
- Apoio no planeamento da época desportiva;
- Acompanhamento do processo de treino e jogo;
- Ser responsável por dirigir e auxiliar os exercícios de treino;
- Apoio na elaboração e construção das unidades de treino e dos morfociclos;
- Ser responsável pelo registo de elementos como folhas de presença, volume de treino e jogos, fichas individuais;
- Ser parte ativa enquanto elemento de ligação entre os elementos do plantel e o treinador principal;
- Apoio na análise ao jogo, durante, antes e após as partidas;
- Ser responsável pela direção em jogos da equipa a disputar o campeonato distrital até meio da época e auxiliar o técnico principal da equipa a disputar o campeonato nacional na segunda fase da época

Apoio na análise estatística e na análise da performance do adversário e dos nossos atletas.

1.5. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.5.1. - Enquadramento Histórico

1.5.1.1. - Concelho e Cidade de Paços de Ferreira

O concelho de Paços de Ferreira, criado em 1836 na comarca de Penafiel após reforma administrativa levada a cabo por D. Maria II, é sede do município de Paços de Ferreira.

O Concelho que se encontra inserido no distrito do Porto, localiza-se na Região Norte, e sub-região do Tâmega e Sousa e tem como concelhos vizinhos o município de Lousada a leste, Paredes a sul, Valongo a sudoeste e a oeste e norte Santo Tirso.

O concelho de Paços de Ferreira tem uma área total de 70,99 km² e um total de 56 340 habitantes distribuídos pelas suas 12 freguesias, nomeadamente: Carvalhosa, Eiriz, Ferreira, Figueiró, Frazão/Arreigada, Freamunde, Meixomil, Paços de Ferreira, Penamaior, Raimonda, Sanfins/Lamoso/Codessos e Seroa.

As primeiras referências documentais provêm do século XI, referindo-se a Vila de Ferreira como terra “realenga”, havendo, ainda registos que no ano de 1111, o cavaleiro Soeiro Viegas é senhor do “Couto de Fins de Ferreira” iniciando a construção do Mosteiro de Ferreira. Classificado como monumento nacional, o Mosteiro é um dos ex-libris do património das Terras de Sousa a par da Citânia de Sanfins, atualmente em processo de candidatura a Património Mundial da Unesco.

O concelho conheceu um crescimento gradual e constante em termos de população, tendo sextuplicado a população entre 1840 e 2011, fruto da qualidade dos solos para a agricultura, do crescimento da indústria, nomeadamente a do mobiliário e a melhoria dos acessos exponenciada com a construção da auto estrada que liga Paços de Ferreira ao Porto em cerca de 20 minutos.

A 20 de maio de 1993, por decreto-lei do Parlamento português, a vila de Paços de Ferreira foi elevada à categoria de cidade. Atualmente com cerca de 7 491 habitantes, a cidade

é conhecida como Capital do Móvel por ser o mais importante centro de produção de mobiliário nacional, contando com cerca de 5000 mil empresas do setor e ocupando o papel de maior impulsionador económico do tecido laboral da região. Igualmente estandarte e orgulho dos pacenses, surge o F.C.P.F. como um dos principais veículos promocionais de um concelho, cidade e suas gentes.

1.6. Caracterização Geral do Clube

1.6.1. Futebol Clube Paços de Ferreira



Figura 1. Emblema do Futebol Clube Paços de Ferreira.

“Por Paços Esforço e Vitória” é o lema do F.C.P.F., entidade desportiva portuguesa, fundada a 5 de Abril de 1950, sediada na Rua do Estádio 95, em Paços de Ferreira.

O lema, atualmente gravado no emblema do clube e enraizado na cultura “pacense” através dos seus atletas, funcionários, dirigentes, simpatizantes e sócios não constou desde sempre no emblema, mas foi sendo construído ao longo de mais de 71 anos de vivências, experiências e histórias com um epicentro basilar: o Futebol como expressão identitária de uma cidade e de uma população.

A origem do F.C.P.F. está ligada ao Sport Clube Pacense, primeiro clube de futebol com sede no município, em Meixomil. A primeira referência pela imprensa é datada de 1 de Janeiro de 1931, através do jornal “O Pacense”.

A cidade de Paços de Ferreira, conhecida atualmente por Capital do Móvel, era já na década de 30 um dinâmico e empreendedor centro comercial e na sua fundação e génese estiveram envolvidas “pessoas influentes do concelho ligadas à administração e ao comércio mais florescente”.

A 2 de Agosto de 1935 foi proposta a mudança de nome do S.C. Pacense para União Desportiva de Paços de Ferreira pelo então Presidente da direção Joaquim Monteiro Filho. O clube participou em algumas competições oficiais ao longo da década de 30, contudo, a não participação na época de 1939/1940 no campeonato regional da 3ª divisão e o regresso a jogos meramente amigáveis, conjuntamente com a formação de uma equipa de escuteiros denominada Vasco da Gama veio provocar uma dispersão que “desembocou na sobrevivência de apenas um clube, que foi capaz de aglutinar todos os adeptos e praticantes de futebol”.

Nascia assim o Futebol Clube Vasco da Gama, com origem na coletividade pacense do Agrupamento Nº 11 do Corpo Nacional de Escutas e seus dirigentes, tendo D. José de Lencastre, “ilustre nobre da Casa da Torre e pioneiro do escutismo no país” a sua figura mais proeminente.

Os primeiros estatutos da secção de Futebol foram aprovados a 4 de Maio de 1950, por despacho do Subsecretário de Estado da Educação e Nacional, sendo que a direção do clube teria de “incluir obrigatoriamente cinco dirigentes dos escuteiros, permitindo a inclusão de dois dirigentes exteriores ao agrupamento”. Os estatutos foram alterados 11 anos depois, sendo alterado o nome da entidade desportiva para Futebol Clube Paços de Ferreira, nomenclatura que se mantém até à presente data.

O campo da Cavada serviu de palco oficial ao F.C. Vasco da Gama durante 23 temporadas. Situado num terreno pertencente à Casa da Torre, o espaço pertencia a D. José de Lencastre, e foi à posteriori reivindicado pela família e “devolvido” pelo clube após acordo mútuo. A obrigatoriedade de mudança levou a que o clube transitasse para o Estádio da Mata Real. A inauguração foi a 7 de Outubro de 1973, e o estádio foi remodelado recentemente, tornando-se um recinto moderno e funcional com capacidade para 9.076 lugares.

O F.C.P.F. equipa habitualmente com camisola amarela, calções verdes e meia amarela e tem como equipamento alternativo as cores Preta e Branca, contudo, as cores foram mudando em conformidade com o crescimento do clube, sendo que as cores atuais apenas ficaram redigidas nos estatutos em Assembleia Geral realizada a 15 de Março de 1981.

A história dos clubes é feita numa comunhão entre os seus participantes diretos e indiretos, jogadores, dirigentes e adeptos, consubstanciada em títulos, memórias, registos.

Muitas foram as figuras marcantes que passaram pelo Paços de Ferreira, sendo impossível mencionar todos, emergem nomes como: Ludovino Rola, Canavarro, Adalberto e Pedro Correia. Como técnicos, o malgrado Vítor Oliveira teve várias passagens pelo clube com bastante sucesso, assim como José Mota, Paulo Fonseca e Pepa, mais recentemente.

O clube está filiado na Associação de Futebol do Porto (A.F.P.), e conta no seu palmarés com 22 participações no principal escalão do futebol português. Até à temporada de 2020-2021 o clube contabilizava um total de 716 jogos, 219 vitórias, 205 empates e 292 derrotas com o somatório de 785 golos marcados e 1001 golos sofridos.

A melhor participação ocorreu na época de 2013/2014 culminada com o terceiro lugar no campeonato português e o acesso ao play-off de acesso à fase de grupos da Uefa Champions League. No seu currículo o Paços de Ferreira conta ainda com 4 títulos da II Liga portuguesa, 1 título de Campeão Nacional da 3ª Divisão, uma participação na final da Taça de Portugal na época 2008/2009, uma participação na Final da Supertaça Portuguesa na época 2009/2010 e uma participação na Final da Taça da Liga Portuguesa na época de 2010/2011.

O maior rival desportivo é o S.C. Freamunde, clube cuja proximidade física elevou o confronto entre as equipas em momentos marcantes para os seus adeptos.

O clube encontra-se atualmente dividido entre Futebol Profissional, equipa sénior, adotando a forma de Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas tendo como Presidente o Dr. José Paulo Neto de Menezes e Futebol de Formação, tendo como responsável o Dr. José Adelino Moreira da Silva Pinto.

A principal e mais popular modalidade do clube é o Futebol, mas conta também com as secções de Bilhar, Futsal e E-Sports. Na sua história albergou, igualmente, as modalidades de ciclismo e de columbofilia e teve futebol feminino. O clube conta, atualmente, com 2100 sócios pagantes e reintroduziu este ano o Futebol feminino, tendo inscrito uma equipa de sub.13 na Associação de Futebol do Porto.

1.6.2. Futebol Clube Paços de Ferreira – Visão e objetivos como clube formador

A componente formativa dos clubes foi ganhando relevância e importância com o passar dos anos fruto, também, da natural evolução da modalidade em consonância com a

sociedade. Com a existência de quadros competitivos e a necessidade de preencher os seus plantéis, conjuntamente com uma melhoria geral das condições de vida das pessoas e da sociedade em geral, o Futebol de formação foi-se implementando naturalmente nos clubes.

Vários são os fatores que contribuíram para a expansão do contexto formativo, nomeadamente a popularidade que a modalidade atingiu, a facilidade com que pode ser praticada, a constatação científica de que o desporto é essencial em fases de desenvolvimento nas idades mais precoces dos jovens, a importância que ocupa na formação pessoal e cívica dos jovens, o carácter integrativo, lúdico e de diversão em oposição a possíveis caminhos desviantes, e a tendência evolutiva atual do Futebol enquanto negócio levou a que a formação se tornasse no principal financiador económico de muitos clubes.

A identidade de um clube e a ligação existente entre adeptos e equipa é grandemente afetada, positivamente, pela formação. Os valores do clube são transmitidos e enraizados nos atletas ao longo da sua formação e é esperado que concluído o seu processo formativo, além das capacidades futebolísticas fundamentais, estejam presentes valores e ideais comuns ao clube e à região.

O F.C.P.F. encarna o espírito e ideais dos seus adeptos e sócios. A cultura de trabalho e esforço identitárias de uma região empreendedora e de gente de trabalho são passadas para o clube sob o lema “Por Paços esforço e vitória”. A massa adepta é leal, presente, e extremamente exigente, não sendo negociável a aplicação total dos seus jogadores assente numa tradicional exigência de “Jogar à Paços”.

O Futebol juvenil sempre teve uma enorme vitalidade no Paços de Ferreira. Remonta ao tempo do Vasco da Gama (1953/1954) a primeira participação de uma equipa júnior no campeonato regional do Porto. Na década de 80, o clube expandiu a formação a todos os escalões existentes e assim foram lançadas as sementes de um clube formador, atualmente, referência a nível nacional.

A missão do Paços de Ferreira visa “promover a prática desportiva de jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos”. O clube pretende, igualmente, atuar de “forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar com os seus compromissos”, rejeitando

discriminação e procurando “resultados que orgulhem os seus funcionários, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido”.

A visão projetada é a de ser “um dos principais clubes portugueses” fruto de boas performances desportivas e respeito pelo fair-play, de modo a atrair mais adeptos e parceiros. O clube pretende assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos “incutindo-lhes os seus valores e da sua convivência em sociedade”.

Os valores assentam na Paixão; Esforço; Dedicação; Respeito; Excelência; Compreensão; Solidariedade; Profissionalismo; Transparência; Honestidade e equipa.

Os objetivos do departamento de formação do F.C.P.F. passam por: competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões de modo a preparar da melhor maneira os seus futuros profissionais; alcançar etapas de exigência competitiva elevada através da potencialização e rentabilização de jogadores oriundos da formação paçense, fruto de um processo que contemple formar jogadores inteligentes e com fortes competências psicológicas de modo a terem ferramentas adaptativas a outras culturas, vivências e ideais.

O Paços de Ferreira procura ser uma referência:

- na potenciação de jogadores para a equipa profissional, seleções nacionais e distritais;
- no desenvolvimento das componentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas;
- Na construção e estabelecimento como uma referência nacional na competência dos seus técnicos e qualidade dos seus jogadores.

Estes objetivos não descuram o lado humano dos atletas e do seu desenvolvimento assente na premissa de formar grandes jogadores e grandes homens.

Atualmente certificada pela Federação Portuguesa de Futebol (F.P.F.) como entidade formadora 4 estrelas, o clube já atingiu a classificação máxima na época de 2018 e pretende voltar a ter as 5 estrelas no decorrer da presente época desportiva com a inclusão do Futebol feminino nos seus quadros. O processo certificativo implementado pela F.P.F., com início em janeiro de 2015, tem como objetivo avaliar, reconhecer e certificar a atividade formativas na

modalidade de Futebol e Futsal até aos 19 anos de modo a elevar os padrões de qualidade nos jovens praticantes portugueses, servindo de bússola qualitativa para os clubes formadores portugueses.

O departamento de formação do F.C.P.F. conta nas suas fileiras com um total de 321 atletas divididos entre os escalões de Juniores, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins e a escola de formação dos “Castorzinhos” com atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 19 anos de idade (no **anexo I** apresentam-se as equipas de futebol quanto ao escalão e o campeonato que participam).

No presente relatório e fruto do mesmo ser realizado no plantel de sub.19 efetuou-se para complemento informacional da equipa técnica, uma pesquisa que incidiu no registo histórico dos últimos dez anos das equipas de formação que participam nos campeonatos nacionais: Sub.19, Sub.17 e Sub.15 (disponível no **Anexo II**).

A pesquisa permitiu verificar que o plantel de Juniores fez na presente época a sua décima participação na principal divisão nacional e obteve a sua primeira e única presença na fase de campeão na época de 2015/2016. A equipa de Juvenis encontra-se na oitava época no principal escalão nacional e obteve a sua melhor participação na época de 2017/2018 ao qualificar-se para a segunda fase do campeonato nacional da categoria. A equipa de Iniciados participou este ano pela décima primeira vez consecutiva, tendo atingido por duas vezes a segunda fase da competição nas épocas de 2016/2017 e 2019/2020 sendo que na primeira chegou mesmo a participar na terceira fase de apuramento de campeão.

O clube tem vindo a conquistar o seu espaço na elite do Futebol nacional com presenças regulares nas principais divisões. A aposta do clube na formação é igualmente verificada no lançamento de vários jovens formados no clube no panorama nacional e internacional, tendo como expoente e exemplo mais mediático Diogo Jota, presentemente a representar o Liverpool. Atualmente no plantel principal do Paços encontram-se 5 elementos que foram formados no clube.

O número de contratos profissionais e de formação firmados com atletas afetos ao Futebol juvenil é um outro indicador da aposta realizada pelo clube. Atualmente, cinco atletas possuem contrato profissional e 15 os que possuem contrato de formação.

Ao longo da época vários atletas da formação de juniores treinaram com o plantel sénior, tendo mesmo existido estreias em competições oficiais de dois elementos da equipa de sub.19. No total, foram 15 os jogadores que treinaram pela equipa principal do Paços de Ferreira. A inexistência de uma equipa B ou mesmo de uma equipa sub.23 na estrutura do clube potencia este tipo de situações, contudo, abre no mínimo azo a uma discussão sobre as vantagens e desvantagens que pode criar. Se por um lado o plantel dos juniores é o segundo mais importante em ordem hierárquica relativamente ao plantel profissional do Paços, as oportunidades de conhecimento e de treino são maiores, por outro lado maior será o número de jogadores que não permanecerão no clube no final da temporada. Destaca-se, também, o número de atletas convocados para as seleções distritais e nacionais, 10 e 3 respetivamente.

1.7. Caracterização dos recursos estruturais, humanos, materiais e outros de natureza funcional e logística

1.7.1. Recursos Humanos

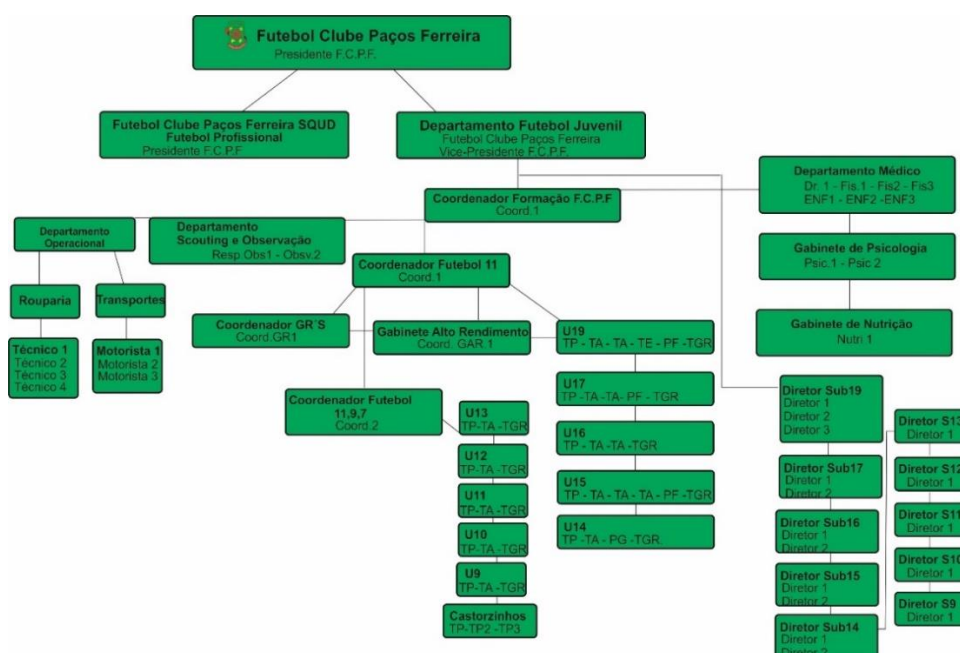


Figura 2. Organograma do Futebol Juvenil do Futebol Clube Paços de Ferreira – 2021/2022.

No que concerne aos recursos humanos o F.C.P.F. tem acompanhado a tendência histórica da evolução da modalidade.

A necessidade de incremento de profissionais especializados em áreas como a nutrição, psicologia, fisiologia traduzem-se na crescente especialização dos recursos humanos à disposição da formação pacense.

Além da equipa técnica composta por seis elementos, encontram-se a trabalhar em complementaridade o Gabinete de Alto Rendimento - (GAR), gabinete médico, gabinete de psicologia e gabinete de nutrição, de modo a potenciar os atletas. Além destes elementos, o clube dispõe ainda de 4 técnicos de equipamentos afetos à formação e equipa de juniores que providenciam tanto os equipamentos dos atletas como dos técnicos.

Ao nível de logística, visto que a maioria dos atletas provêm de fora da cidade de Paços de Ferreira, o clube providencia transporte para os treinos e para os jogos, que é assegurado por três motoristas do clube. O Futebol de formação conta, também, com o apoio do gabinete de *Scouting*, este além de observar possíveis futuros atletas do clube, está incumbido de analisar os adversários que a equipa de juniores, juvenis e iniciados terá de defrontar ao longo da época desportiva. Diariamente, nas instalações do clube encontram-se o vice-presidente do clube, responsável máximo pelo Futebol juvenil, o coordenador da formação, e os diretores afetos às suas equipas. A acompanhar os treinos encontra-se sempre um fisioterapeuta e um enfermeiro de apoio para cada escalão.

A Organização da prática desportiva, à imagem da gestão da vida humana, alberga princípios fundamentais que deverão estar presentes para o correto funcionamento da mesma.

1.7.2. Recursos Materiais

O F.C.P.F. prima por conceder as melhores condições possíveis aos seus atletas e funcionários. O técnico César Peixoto, atual treinador da equipa sénior, afirmou em conferência de imprensa de apresentação aos sócios que o Paços de Ferreira era um dos 3 clubes que mais cresceu estrutural e desportivamente nos últimos 10 anos em Portugal.

Nas instalações, do agora renomeado Estádio Capital do Móvel, fruto do protocolo assinado com a Associação Empresarial do Concelho, encontram-se ainda dois relvados naturais e dois relvados sintéticos que servem de apoio à equipa sénior e as equipas de formação do F.C.P.F.

O Futebol juvenil pacense tem à sua disposição para treino um campo de Futebol 11 sintético, que deverá conter um piso novo no final da presente época, um campo de Futebol 9 relvado, e um campo de Futebol 5 sintético.

O Futebol de formação treina entre as 17h00 e as 22h00. O escalão de juniores inicia os treinos as 17h00 e possui sempre todo o campo para treino, enquanto as restantes equipas têm de, por vezes, dividir o espaço, sendo que a última equipa a iniciar a prática inicia às 20h30. Sempre que necessário para exercícios complementares são usados o campo de Futebol 9 relvado e o campo de Futebol 5 sintético.

Um ponto importante para o crescimento por parte da formação do clube prende-se com a falta de espaço físico nas instalações, essencialmente no que toca aos campos. Um fator que iria permitir dar um salto qualitativo prende-se com a aquisição ou acordo para utilização de outros espaços.

As instalações, afetas ao Futebol de formação e concretamente à equipa júnior, ficam situadas por baixo da bancada principal, tendo pertencido à antiga ala do Futebol profissional. Neste setor situam-se o departamento médico e o ginásio, anteriormente utilizado pela equipa sénior. Foi reaproveitado e dotado de máquinas para realização de treino de ginásio e, também, para a prevenção de lesões. No mesmo setor situam-se, ainda, o gabinete de nutrição e uma sala de isolamento.

Para os técnicos é facultado um balneário que é dividido com a equipa técnica de juvenis, com cacifos individuais e dotado de televisão, quadro tático de apoio e mesa para possíveis conferências entre técnicos.

O clube disponibiliza uma sala para treinadores com um computador e uma impressora como apoio e dispõe, ainda, de uma câmara de vídeo para a gravação de jogos e treinos.

Para os atletas que não são do distrito do Porto, o clube oferece residência e alimentação, tendo para esse efeito 4 residências próprias no centro da cidade.

Do ponto de vista das instalações, a formação dispõe de 5 balneários, sendo que os juniores têm um balneário com cacifos individuais, duas banheiras para banhos de gelo e banhos quentes, uma sala de imprensa para visualização de vídeos e realização de palestras.

Ao nível do material técnico existente no Futebol juvenil do F.C.P.F. encontra-se dividido em material geral, em que todas as equipas podem utilizar, e em material específico a cada escalão, em que os mesmos são responsáveis (consultar **anexo III** para visualizar o campo principal, o complexo desportivo e o material disponível para a formação).

CAPÍTULO II - PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

O presente capítulo versa acerca do carácter prático-funcional do estágio realizado ao longo da época desportiva 21/22, compreendido entre 13 de julho de 2021 e 1 de junho de 2022 na equipa de Juniores (sub.19) masculina do F.C.P.F.

Neste ponto foram descritas e analisadas criticamente as tarefas diretas em que o TE esteve envolvido ao longo da época, assim como as funções complementares desenvolvidas, em simultâneo.

O F.C.P.F. é uma instituição desportiva que possui um conjunto de regras e normas que quando cumpridas dão coesão e vitalidade ao grupo. Existem, assim, diferentes cargos, funções e *modus operandi* baseados na filosofia do clube e dos objetivos propostos. Sem meta definida não existe caminho, os clubes estabelecem a sua direção e a opção estratégica para a atingir. É neste sentido e caminho que o clube e a equipa técnica definiram os objetivos coletivos gerais para a época desportiva. Por detrás do que foi apresentado aos atletas, existe uma diretriz e trajeto a serem percorridos e implementados pelo treinador enquanto funcionário do clube, sob a constante monitorização da direção do clube. Parafraseando Goethe³ (s.d.) “quando não sabes para onde vais, nunca chegarás muito longe”.

2.1. Equipa técnica

O plantel de Juniores do F.C.P.F. da época 2021/2022 teve à sua disposição um conjunto de profissionais multifacetados em várias áreas desportivas. O treino foi o principal veículo de desenvolvimento de jovens futebolistas, e no topo da hierarquia e com um papel diário e chave, encontra-se a equipa técnica. Encabeçada pelo líder, TP, cujas ideias foram centrais e diretivas do método e caminho a prosseguir.

O TP é assim “o principal elemento da equipa técnica, responsável pela instrução e treino especializado dos seus jogadores, permitindo-os adquirir e desenvolver um conjunto de

³ Johann Wolfgang von Goethe foi uma das mais importantes figuras da literatura alemã e do romantismo europeu.

saberes e competências específicas e a alcançar o melhor nível de desempenho desportivo” (Casanova e Pacheco 2020, p. 206).

O TP é, alguém que inspira, tem uma visão clara do que pretende e mostra o caminho, motivando os liderados a segui-lo de livre vontade, retirando o melhor dos mesmos. O [Comité Olímpico Internacional](#) (s/d)⁴ aponta 10 qualidades-chave para se ser um ótimo treinador desportivo, a saber: positividade; entusiasta; solidário; focado; objetivo; conhecedor; observador; respeitador; paciente e um comunicador nato.

Além de possuir um conjunto alargado de competências terá de empregar adequadamente a sua liderança para com o plantel, assim como para a própria equipa técnica. Neste campo, Luís Lourenço e Tiago Guadalupe (Liderator, 2015; p.19) definem liderar como um “processo intencional contínuo de influência social em que líder e liderados procuram superar e superar-se no alcance de objetivos comuns”.

A formulação de uma equipa técnica é um dos momentos-chave da época desportiva. Cada vez mais é necessário abranger profissionais multifacetados que abranjam distintas áreas do conhecimento.

De acordo com o Treinador Rui Vitória (2016, p. 35) “Nenhum treinador ganha uma batalha sem o apoio dos seus oficiais” e a escolha dos mesmos deverá incidir num misto entre competência e identificação pessoal com os valores e modo de ver o jogo: “procuro sempre os melhores, mas sobretudo aqueles que melhor encaixem comigo”.

Os treinadores-adjuntos (TA) são elementos essenciais numa equipa técnica. Mediante as funções e tarefas atribuídas pelo TP, estes deverão cumpri-las com o máximo de profissionalismo e rigor seguindo as diretrizes e linhas de atuação do responsável máximo. Também, são elementos que complementam o líder em tarefas gerais e comuns do treino e sua operacionalização ou em tarefas específicas, como análise, preparação física, treino de guarda-redes (GRs), controlo do treino entre outras. O TA pode ser considerado como o grande equalizador das equipas técnicas, assegurando que todos possuam as mesmas oportunidades e

⁴ Site oficial do Comité Olímpico Internacional, consultado em 08-05-2022

atenção, dizendo ainda que o papel multidimensional dos TA passa por ser um contribuidor para a alegria e sucesso dos atletas, tendo, normalmente, um papel mais próximo destes e utilizando mais feedbacks motivacionais e de incentivo, comparativamente aos treinadores principais (Solomon, 2001).

O Preparador-Físico e o treinador de GRs são parte integrante da equipa técnica enquanto elementos especializados, mas com funções distintas dos treinadores-adjuntos. Os **Anexos IV, V e VI** apresentam detalhadamente as funções e tarefas do TP e TA na preparação e operacionalização da época desportiva em treino e em jogo.

A equipa técnica de Juniores do F.C.P.F. para a época 2021/2022 foi projetada, construída e contratada pelo responsável pela formação do clube em conjunto com o coordenador da formação, vicissitudes da modalidade levaram a que existissem 3 líderes do processo e consequentemente cargos e funções distintas:

A primeira equipa técnica foi constituída por 6 elementos e esteve em funções de 13 a 24 de julho:

- Treinador Principal, **OT** com TPTD grau II, que fazia parte do clube há 10 temporadas, tendo desempenhado funções nos Sub.15, Sub.19 e como coordenador do Futebol de formação.
- Treinador-Adjunto Principal - **RV** (TPTD grau III);
- Treinador-Adjunto - **RS** (TPTD grau I);
- Preparador-Físico - **JC** (TPTD grau II);
- Treinador de GRs – **JP** (TPTD grau II);
- Treinador-estagiário – **JA**.

Algumas situações do foro interno do clube ditaram a rescisão contratual entre as partes na segunda semana da pré-temporada e foi escolhido para o cargo de treinador principal o técnico **JC**.

A segunda equipa técnica foi, reformulada, e constituída por 6 elementos que estiveram em funções de 25 de julho a 7 de janeiro:

- Treinador principal, **JC**, tem como base formativa a licenciatura em educação física e desporto e o TPTD grau III, fazia parte dos quadros do clube há duas épocas e já tinha tido experiências em futebol sénior e de formação;
- Treinador-adjunto principal, **JALV**, provindo da formação do F.C. Porto onde exercia funções de analista possui licenciatura em educação física e desporto (TPTD grau I);
- Treinador-adjunto, **FJ**, elemento que já se encontrava nos quadros do clube há 10 épocas e que conta com experiência em todos os escalões de formação, quer como técnico principal quer como adjunto, é licenciado em educação física e desporto e possui o TPTD grau II;
- Preparador-Físico - **JC** (TPTD grau II);
- Treinador de GRs – **JP** (TPTD grau II);
- Treinador-estagiário, **JA**.

A quatro jornadas do final da primeira fase do campeonato nacional de Juniores o técnico principal **JC** foi despedido e foi nomeado para o seu cargo o Treinador **RV**.

A nova equipa técnica teve em funções de 8 de janeiro a 2 de junho e teve a seguinte orgânica:

- Treinador principal, **RV**, além de ser coordenador do Futebol de formação acumulou funções de treinador principal dos Sub.19 até ao término da época desportiva. Licenciado em educação física e desporto e possuidor da licença de Treinador de Futebol UEFA-A, já faz parte dos quadros do clube há 5 temporadas e tem acumulado experiências em vários escalões de formação e em equipas seniores como treinador-adjunto.
- Treinador-adjunto principal, **JA**, Treinador estagiário (TPTD grau I);
- Treinador-adjunto, **FJ**, elemento que transitou da anterior equipa técnica com as mesmas funções;
- Preparador-Físico - **JC** (TPTD grau II) transitou da anterior equipa técnica com as mesmas funções;
- Treinador de GRs – **JP** (TPTD grau II) transitou da anterior equipa técnica com as mesmas funções.

2.2. Plantel

O Plantel de Juniores do F.C.P.F. para a época 2021-2022 foi inicialmente constituído por 36 atletas. A razão para ser plantel tão abrangente prendeu-se essencialmente a dois fatores:

- Situação pandémica derivada pelo COVID-19 na temporada passada, não permitindo existir competição e avaliação dos atletas em contexto competitivo;
- Constituição de duas equipas de Sub.19 – A e B, a competirem em competições distintas: Campeonato Nacional de Juniores da 1ª Divisão Zona Norte e no Campeonato Distrital da 1ª Divisão da AFP, Série 3.

A Constituição do plantel de juniores para a presente temporada foi realizada pela anterior equipa técnica em ligação com o departamento de *Scouting*, coordenador do Futebol juvenil e vice-presidente do clube.

A escolha de um plantel tão extenso teve como objetivo constituir um plantel competitivo de modo a cumprir os objetivos propostos, dando experiência competitiva ao maior número de atletas possível e potenciar os jogadores de primeiro ano que o clube identifica com potencial para serem elementos-chave na época seguinte.

No **anexo VII** encontra-se os 36 elementos que iniciaram a época na equipa de Juniores do F.C.P.F. O plantel foi composto por 56% de atletas de primeiro ano de júnior e 44% do segundo ano de júnior. Estes dados representam claramente a aposta num melhor futuro individual e coletivo.

Do plantel que iniciou a época, 10 elementos saíram do clube no decorrer da temporada. As saídas tiveram causas distintas, 5 elementos saíram por decisão da equipa técnica; 4 elementos saíram por vontade própria e 1 elemento saiu devido a problemas de questões disciplinares.

A nacionalidade dos jogadores foi portuguesa (86%), guineense (11%) e brasileira (3%).

Relativamente ao anterior clube dos nossos atletas, os dados apontam que 27 jogadores (75%) já pertenciam aos quadros do clube, o que revela uma política de aposta continua na

formação desde escalões mais jovens. Entraram 9 novos jogadores, provenientes de clubes como o Braga (3 atletas), Porto (2 atletas); Estoril (2 atletas); Feirense (1 atleta), Sporting (1 atleta) e Sobrado (1 atleta). À exceção do atleta provindo do Sobrado, todos os restantes atletas já competiam em campeonatos nacionais.

Relativamente ao vínculo contratual com que os atletas tiveram com o clube, os dados acima enunciados apresentam que 50% do plantel teve contrato de formação com o clube, 42% teve contrato amador e 8%, 3 atletas, teve contrato profissional. Durante a época foi realizado um contrato profissional a um atleta que tinha contrato de formação.

O plantel foi equilibradamente distribuído pelas posições específicas dos jogadores, havendo um maior número de médios-centro (MC) 12, seguido de sete extremos (EXT), cinco defesas centrais (DC) e cinco pontas de-lança (PL), três GRs e quatro defesas laterais (DL).

Relativamente ao pé preferido, 24 jogadores utilizam preferencialmente o pé direito e 12 jogadores o esquerdo, o que corresponde a 67% e 33% respetivamente.

A maioria dos atletas nasceram no 1º e 3º quartis. Sendo que o primeiro quartil, entre Janeiro e Março, foi o que abrangeu mais atletas, com 17 elementos (consultar **anexo VIII** para visualizar quartil de nascimento dos atletas).

Os dados antropométricos revelaram, que o jogador mais alto do Plantel de Juniores do Paços de Ferreira tem 1,93m e o mais baixo 1,59m, sendo que a média de alturas do plantel foi de 1,78m. Relativamente ao peso dos atletas, o atleta com mais peso correspondeu a 84,1kg e o atleta mais leve pesou 59,3kg, sendo que a média do plantel foi de 72kg. As datas e procedimentos das avaliações são apresentadas no subcapítulo 2.5.5.

No **anexo IX**, podemos verificar que a maioria do plantel se encontra dentro do peso normal estando apenas dois atletas com excesso de peso, tendo em conta os primeiros testes realizados na época.

Em termos sociológicos, e visto que o escalão de juniores apresentou, ainda, uma forte componente formativa, considerou-se pertinente realizar uma caracterização sobre o nível de escolaridade dos atletas, e sobre o local de residência dos mesmos, entre os que vivem com o agregado familiar e os que vivem em alojamento providenciado pelo clube.

Neste campo, e tal como poderá ser constatado no **anexo X**, a maioria dos atletas, 18, frequentaram ou já terminaram o 12º ano de escolaridade, sendo que um atleta frequentava o 9º ano e 6 atletas acederam à universidade.

Relativamente à sua residência, foram 12 os atletas que habitavam fora do agregado familiar, ou seja, em local providenciado pelo clube e 24 os que viveram com a família.

2.2.1. Análise competitiva individual e volume competitivo

Este ponto, retrata a análise competitiva individual dos atletas pertencentes à equipa de juniores do Paços suportada pelos números da época quer em termos de volume competitivo dos jogos e treinos realizados.

De acordo com o Presidente da formação Pacense Dr. José Pinto, o plantel de juniores do F.C.P.F. da época 2021/2022 reuniu o conjunto de jogadores com mais qualidade a nível individual e técnico que o mesmo tem memória.

A esta opinião acresce o facto de:

- 15 jogadores do plantel terem realizado treinos com a equipa principal;
- 2 elementos estrearam-se pela equipa principal;
- 2 elementos foram chamados à seleção nacional portuguesa e canadiana.

Em termos gerais o plantel de juniores apresentou-se bastante equilibrado, quer em termos de qualidade como de opções. Após as saídas dos dez elementos, o plantel passou a contar regularmente com 26 atletas para treino e jogos, que para termos de análise e realização de médias foram retirados de modo a não constituírem *outliers* (consultar **anexo XI** para visualizar os Dados individuais da época desportiva do plantel de juniores do F.C.P.F., nomeadamente número de treinos e jogos, volume de treinos e jogos, número de golos, assistências, cartões, número de treinos efetuados na equipa principal do F.C.P.F.).

2.3. Objetivos

A definição de objetivos para uma época desportiva revela ser um elemento determinante para a evolução individual e coletiva das equipas. É através do estabelecimento

desta meta que se poderá controlar e avaliar o processo delineado e medir o sucesso na sua prossecução.

O estabelecimento dos objetivos seguiu dois pressupostos: serem exequíveis, visto a não concretização poder causar frustração e trazer consequências anímicas no seio da equipa, e ambiciosos, na medida em que o ser humano necessita de motivação diária para fazer e querer ser melhor (superação desportiva).

Com base no objetivo competitivo traçado pela direção em assegurar a manutenção na Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, a equipa técnica delineou e estabeleceu os seguintes objetivos individuais e coletivos para a época de 2021/2022, que se basearam em termos desportivos, técnico-táticos, físicos e sociais. A saber:

Objetivos desportivos

- Assegurar a manutenção através da ida à fase de Campeão (Equipa A);
- Ser Campeão da 1ª Divisão Distrital do Porto (Equipa B);
- Ter atletas do plantel de juniores a treinarem e a estrear-se pela equipa principal do F.C.P.F.

Após não termos alcançado a fase de campeão na equipa A, reformulou-se o objetivo passando a ser o da manutenção, sendo que foram colocados objetivos de se terminar a fase em primeiro lugar e ser a melhor defesa e melhor ataque desta fase.

Objetivos tático-técnicos

- Valorizar os atletas através da potencialização das capacidades individuais técnicas, táticas, motoras, psicológicas e físicas;
- Formar jogadores com capacidade de ler e interpretar o jogo agindo e decidindo da melhor forma às situações decorrentes do jogo, nomeadamente na tomada de decisão.

Objetivos Psicológicos e Sócio formativos

- Formar atletas na componente desportiva, social e humana com valores coletivos e sociais sempre presentes;

- Criar um ambiente profissional assente numa competição pessoal e interna saudável;
- Criar um sentimento de pertença com o clube assente no “Orgulho em vestir a camisola do Paços e representar a cidade”;
- Preparar os atletas para um contexto profissional;
- Conceder ferramentas aos atletas para lidarem da melhor maneira com a pressão competitiva, ansiedade, stress.

Objetivos físicos

- Dotar os atletas de capacidades físicas, fisiológicas e antropométricas que lhes permitam reduzir o risco de lesões, potenciando a sua performance desportiva.

A um plano individual, no início da época foi realizada uma reunião com cada jogador com o TP, onde se tentou perceber as expectativas para a época.

2.4. Calendarização das competições, performance competitiva e resultados ao longo dos campeonatos

A equipa de Juniores do F.C.P.F. participou na época 2021/2022 em duas competições: Primeira divisão do campeonato Nacional de Juniores, Série Norte, competição a cargo da F.P.F. e escalão máximo da categoria, e na primeira divisão do Campeonato Distrital de Juniores da A.F.P., Série 3.

Com um plantel extenso, a base competitiva para a época desportiva foi elaborada com um plantel único, composto pela mesma equipa técnica em que a cada fim-de-semana convocou os 18 atletas que ao longo da semana demonstraram prontidão desportiva para disputarem o campeonato nacional, os restantes foram convocados para o campeonato distrital, sendo que ao longo da temporada juntaram-se elementos das equipas de Sub.17 e Sub.16 para complementar a convocatória.

O objetivo passou por não haver distinção entre os elementos da equipa A e da B, mas sim com base nas mesmas oportunidades e desempenho de treino todos poderem semanalmente lutar pelo seu lugar.

O Campeonato Nacional da Primeira Divisão de Juniores Série Norte é um campeonato extremamente competitivo que contemplou duas fases distintas e que decorreu de 14 de agosto a 21 de maio. A primeira fase contou com 12 equipas que jogaram em casa e fora a fim de apurarem os quatro primeiros classificados, que automaticamente garantiram a manutenção e disputaram uma segunda fase para apurar o campeão nacional de Juniores. As restantes 8 equipas do quinto ao décimo segundo classificado disputaram uma segunda fase com objetivo de se manter no mesmo campeonato.

A segunda fase da competição dividiu-se em fase de campeão e juntou os quatro primeiros classificados da série norte e os quatro primeiros classificados da série sul. As 8 equipas começaram com 0 pontos e disputaram 14 jogos, de 13 de fevereiro a 28 de maio, em formato campeonato em que no final a equipa que acumulou mais pontos conquistou o campeonato.

A fase de manutenção reuniu as equipas posicionadas entre o quinto e décimo segundo lugar das duas séries, divididas em série norte e sul, cada qual com 8 equipas. A competição decorreu entre 12 de fevereiro e 21 de maio e foi realizada em formato de campeonato, com 14 jogos em que todas as equipas jogaram entre si, em casa e fora. As equipas nesta fase iniciaram a competição com os mesmos pontos que terminaram a primeira fase. As últimas três equipas de cada série desceram à segunda divisão do campeonato nacional de juniores e as restantes mantiveram-se no mesmo campeonato para a temporada seguinte.

O outro quadro competitivo em que o plantel de Juniores do Paços de Ferreira participou foi o campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores da A.F.P., principal competição distrital dividida em 3 séries de 16 equipas em que os primeiros classificados e o segundo melhor classificado das três séries foram apuradas para um play-off de subida. Do play-off realizado subiram à segunda divisão nacional de juniores duas equipas.

A primeira fase iniciou-se a 25 de setembro de 2021 e terminou a 21 de maio de 2021 e contou com 16 equipas em formato de campeonato, em que todas as equipas jogaram em casa e fora.

Em termos da calendarização competitiva, não existiu um planeamento específico para priorizar alguma parte do calendário. A equipa técnica partiu com o conhecimento da

dificuldade dos campeonatos e dos adversários e do pressuposto que iríamos ter de defrontar todas as equipas, independentemente do que o sorteio ditasse.

2.4.1. Análise performance competitiva e resultados ao longo do campeonato sub.19

A participação da equipa de Juniores do F.C.P.F. no Campeonato Nacional de Juniores da 1ª Divisão foi ao encontro dos objetivos propostos no início da temporada: Manutenção na competição. Em termos globais, a equipa participou em 36 jogos oficiais ao longo da época tendo obtido um total de 19 vitórias, 6 empates e 11 derrotas, com 68 golos marcados e 47 golos sofridos (consultar **anexo XII** para visualizar os jogos, resultados e classificação obtida na primeira e segunda fase do campeonato).

2.4.2. Análise performance competitiva e resultados ao longo do campeonato sub.19 – Campeonato 1ª Divisão Distrital do Porto – Série 3

O principal objetivo desta competição foi o de preparar o maior número possível de atletas para o ano seguinte, (Campeonato Nacional de Juniores) concedendo experiência e volume competitivo que é essencial para jogadores nesta idade e escalão. Além deste objetivo, juntou-se o de vencer a competição.

Não tendo um plantel à disposição fixo, visto que todos os jogadores pertenciam aos Sub.19, os atletas que mais vezes acabaram por jogar nesta competição foram os atletas de primeiro ano.

No total da competição realizaram-se 30 jogos, foram obtidas 22 vitórias, 5 empates e 3 derrotas que permitiram terminar o campeonato em 2º lugar com 71 pontos, os mesmos que o primeiro classificado o Paredes, que beneficiou de vantagem no confronto direto (consultar **anexo XIII** para visualizar jogos, resultados e classificação obtida).

2.5. Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva

Os pontos retratados neste capítulo constituem a orgânica de funcionamento da equipa de juniores do F.C.P.F. durante a época 2021-2022 no que diz respeito ao jogo, treino, competição e observação e análise do treino e do jogo. O clube possui um modelo de jogo (MJ)

e de treino transversal ao Futebol de formação, deixando, contudo, ao TP a possibilidade de enquadrar as suas ideias e princípios no seio da equipa.

Desta forma, vai-se retratar neste ponto o trabalho que a equipa técnica planeou e desenvolveu ao longo da época nos domínios referentes ao MJ, abordando os sistemas táticos, os momentos de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise. O foco residiu na evolução coletiva e individual dos jogadores e na constituição de uma identidade própria que privilegie a potencialização dos atletas.

2.5.1. Planeamento da época desportiva

O Planeamento da época desportiva foi dividido em período preparatório, competitivo e transitório tendo sido realizado um macrociclo da época (consultar **anexo XIV**) onde se apresenta o planeamento da época desportiva 2021/2022 do plantel de Juniores do F.C.P.F. relativamente aos diferentes períodos contemplando ainda os morfociclos, as unidades de treino, os jogos, as avaliações realizadas e as atividades desenvolvidas.

A planificação é o “método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento do jogador e/ou equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio e longo prazo)” (Casanova & Pacheco, 2020, p.164). O planeamento serviu como um guião geral da equipa técnica. Este conheceu, contudo, várias alterações ao longo da época, sendo que no geral traduziu na sua grande maioria os objetivos e ações idealizadas.

A operacionalização do planeado e apresentado no macrociclo será seguidamente tema de apresentação e análise, versando sobre cada período em específico.

2.5.2. Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo da equipa de juniores do F.C.P.F. foi planeado para decorrer entre os dias 13 de julho a 7 de agosto, data do primeiro jogo oficial, num período total de quatro semanas, contudo, face à paragem devido a COVID-19 e à mudança de técnico este período teve um tempo total de 3 semanas e 2 dias, tendo contabilizado um total de 13 unidades de treino e 5 jogos amigáveis dividido pelas duas equipas.

Os objetivos deste período foram:

- o conhecimento do plantel;
- a implementação da conceção de jogo do treinador;
- a aquisição de índices físicos e adaptação ao esforço específico;
- a criação de espírito de equipa e a adaptação ao processo de treino (morfociclo padrão).

Num plano complementar foram ainda realizadas avaliações técnicas, físicas, nutricionais e psicológicas, que se encontram descritas nos Anexos **XXIII**; **XXIV** e **XXV** dispostos no ponto 2.5.5.

Na ótica do treinador que iniciou a temporada ao comando dos Juniores do P.C.F.C, este período serviu, primordialmente, para implementar a sua ideia e conceção de jogo através da consubstanciação do pretendido face a todos os momentos de jogo.

Esta implementação da conceção de jogo e das referências comportamentais coletivas e individuais foi faseada ao longo das semanas do período pré-competitivo, em que o foco se centrou unicamente no processo da equipa.

Além desta base, o período serviu, igualmente, para introduzir uma adaptação ao esforço por parte dos atletas de acordo com a implementação e processo de estabilização daquele que foi o morfociclo padrão ao longo da temporada.

A base central do treino foi sempre a dimensão tática trabalhando em conjunto com as dimensões técnicas, físicas, psicológicas que a modalidade exige.

Existiu, numa fase inicial, um certo bloqueio às ideias e modelo apresentado, as experiências gerais da maioria dos atletas versavam sobre um estilo de jogo mais seguro, sem correr riscos com jogo mais direto. O desafio inicial, especificamente deste período, consistiu em mostrar aos jogadores os benefícios que poderiam ter a nível individual e coletivo em jogarmos de determinada maneira. Para isso a experiencição de sucesso nas suas ações foi elemento preponderante, cabendo ao treinador através de um processo de treino atrativo e motivador cativar os atletas em prol de todos falarem a mesma linguagem dentro das quatro linhas.

Em termos gerais este período foi o mais complicado ao nível da operacionalização e de concretização dos objetivos. O curto espaço temporal que existiu, a constituição de um plantel bastante alargado e o desconhecimento das características da maioria dos atletas levou a que a ideia de jogo não fosse totalmente trabalhada, transmitida e, consequentemente, adquirida, o que se torna usual no contexto futebolístico visto ser algo em constante construção em que o fator tempo adquire uma importância grande no processo.

2.5.3. Período Competitivo

O período competitivo decorreu entre 21 de agosto a 21 de maio, num total de 275 dias e 9 meses. Ao longo deste período foram realizadas 146 unidades de treino divididos entre 38 morfociclos. Destes 38 morfociclos, 19 foram realizados sob o comando do treinador **JC** e os restantes sob o comando do treinador **RV** com um total de 66 jogos oficiais e um jogo treino realizados, divididos pelas duas competições em que a equipa esteve envolvida.

Os objetivos desta parte da época visaram potenciar e evoluir os objetivos propostos na fase preparatória materializando-os em resultados desportivos e na potenciação dos atletas individualmente e coletivamente. Neste sentido foram colocados como objetivos principais:

- o aprofundamento do conhecimento do plantel e capacidade de rentabilizar ao máximo as suas performances;
- a evolução e aplicação da conceção de jogo do treinador;
- a manutenção e estabilização dos índices físicos;
- a manutenção e crescimento de um forte espírito de equipa e a melhoria das capacidades físicas, táticas, técnicas e psicológicas através do processo de treino adotado assim como do processo de jogo.

Em termos gerais o período competitivo decorreu de forma bastante positiva. A falta de tempo para trabalhar processos e dinâmicas no período pré-competitivo encontrou nesta fase da época o espaço ideal para ser concretizado. Em termos metodológicos o processo de treino assumiu sempre o planeamento semanal, com a exercitação e objetivos a serem realizados sempre sobre o domínio da especificidade em função do processo de jogo da equipa, do próximo adversário e da performance geral da equipa.

A realização de ações de team-building e eventos de grupo como jantares e convívios veio possibilitar cimentar a coesão e espírito de grupo entre plantel e equipa técnica.

2.5.4. Período Transitório

O período transitório (PT) da equipa dos Sub.19 do F.C.P.F contemplou dois momentos: o do término da temporada passada (férias) até ao início do período pré-competitivo, que não será alvo de análise visto ter sido planeado antes da realização do estágio, e o período após o término do campeonato até ao início da próxima temporada desportiva.

O PT decorreu de 23 de maio a 30 de junho e foi dividido em dois momentos distintos. O primeiro de 23 de maio a 1 de junho onde, ainda, se realizou trabalho de campo e o segundo período de 2 a 30 de junho.

No primeiro período, que contou somente com os juniores de primeiro ano e vários elementos à experiência teve como principais objetivos:

- a redução gradual da carga física e mental dos jogadores;
- a conclusão de avaliações físicas, nutricionais e psicológicas (ver Anexos **XXIII**; **XXIV** e **XXV**);
- a preparação da próxima época.

Este período teve um total de 7 unidades de treino (UT), distribuídos em 2 morfociclos (MF) distintos, com a realização de bastantes jogos livres e lúdicos, sem a existência de grandes regras.

O segundo período diz respeito ao período de descanso dos jogadores antes de regressarem à competição. Nas duas primeiras semanas, salvo atletas que tenham planos individuais para melhoria de alguma capacidade em défice, é pretendido que descansem e não realizem qualquer tipo de trabalho físico. O objetivo após uma temporada tão extensa e exigente é recarregar baterias.

2.5.5. Planeamento Semanal

O planeamento semanal foi o modelo de organização utilizado pelos treinadores que estiveram a cargo da equipa de juniores do F.C.P.F.

O planeamento semanal contemplou a disposição dos dias de treino, de segunda a quinta-feira das 17h00 às 18h30, os dias de folga, sexta-feira e domingo e o dia de jogo aos sábados. A organização semanal contemplava, ainda, o Modelo de Observação e Análise (MOA); as funções complementares realizadas pelo preparador-físico enquanto coordenador do GAR – Gabinete de Alto Rendimento, nomeadamente a redução do risco de lesões e respetiva prevenção, o de aquisição de capacidades motoras específicas do futebolista e nas estratégias de recuperação pelo departamento médico, juntamente com o nutricionista do clube (Consultar Anexo XV).

2.5.5.1. Modelo de Observação e Análise

O MOA deve ser construído tendo como base as necessidades de cada equipa e a linguagem terá de ser comum a todos os elementos das equipas técnicas. A base centra-se na disciplina da Análise de Jogo, o que segundo Garganta (2000; cit. por Silva, 2017, p.27) é “entendida como o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas”, sendo bastante importante na medida em que permite “interpretar a organização das equipas, assim como as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, procurando preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários” (Casanova & Pacheco, 2020, p.38).

A criação do MOA foi implementado como ferramenta prática para a equipa técnica na procura constante pelas vitórias e excelência. Este modelo permite ter um controlo sobre o processo de treino e jogo e sobre o trabalho que vem a ser aplicado na medida em que está intimamente ligada ao modelo de jogo da equipa.

O MOA dos juniores do F.C.P.F. foi dividido em dois momentos:

- Observação da performance da equipa (a nível coletivo e individual);
- Observação dos adversários.

Este foi um trabalho efetuado, apenas, na primeira metade da época sob o comando técnico do treinador **JC** e tinha como elementos responsáveis o TE (ver Anexo **XVI**).

Os jogos foram filmados pelas equipas que jogavam em casa e partilhados num grupo WhatsApp para todos as equipas participantes.

Foram desta forma criados dois quadros de indicadores:

- Quadro de indicadores de performance da nossa equipa (Anexo **XVII**);
- Quadro de indicadores de performance de análise ao adversário (Anexo **XVIII**).

Às segundas-feiras era apresentado pelo TP uma análise ao jogo e à performance geral da equipa em vídeo (ver Anexo **XIX**).

Às quintas-feiras era realizada a apresentação em vídeo do adversário do próximo jogo (Anexo **XX**).

2.5.5.2. Treino Complementar: estratégias de redução do risco de lesão

O treino complementar (TC) é uma área de grande importância no Futebol, na medida em que a modalidade implica a aplicação multidimensional de várias capacidades em simultâneo.

Este tipo de treino pode incidir sobre várias áreas nomeadamente, na componente física, técnica, tática e psicológica, assim como no desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas como fator importante na redução de risco de lesão, capacitando os mesmos a enfrentar as exigências do treino e da competição.

A modalidade de Futebol implica uma elevada exigência física, tanto a nível físico como psicológico, que está associada ao grau de impacto existente (Sporis et al., 2011), além de existir uma forte componente de contacto dos atletas, isto porque existe uma forte e constante exigência de esforços de alta intensidade que levam a considerar o Futebol como um desporto de elevado risco de lesão (Parkkari et al., 2001).

A equipa de juniores do F.C.P.F. realizou um TC semanal com vista aos atletas se encontrarem nas melhores condições para treinar e estarem o maior número de vezes disponíveis para enfrentar as exigências do treino e da competição.

Este treino foi realizado pelo GAR em consonância com a equipa técnica, tendo sido desenvolvido um plano modelo para o ginásio (Anexo **XXI**).

O plano foi elaborado após avaliação realizada pelo departamento no início da época e foi repartido em três fases distintas:

- 1ª fase, com o objetivo no ganho de força, tendo sido desenvolvido nos dois primeiros meses da época, de julho a agosto;
- 2ª fase, de setembro a fevereiro, em que a base consistia na aquisição da força, mas já a potenciar potência;
- 3ª fase, realizada do meio de fevereiro até ao término da época, a incidir no trabalho de potência, com dois dias deste trabalho.

2.5.5.3. Estratégias de Recuperação

As exigências do jogo têm aumentado, sendo traduzidas no aumento das distâncias percorridas e na maior intensidade com que é jogado, elevando o jogo cada vez mais à vertente física.

Além destes fatores, tem existido um aumento na densidade competitiva, os jogos que usualmente se realizavam semanalmente passaram a realizar-se 2 a 3 vezes por semana. A este aumento de densidade competitiva e das exigências do jogo mantêm-se a pretensão por parte dos técnicos em ter os atletas a desempenhar as suas melhores performances.

Para Nédélec et al. (2012) o atleta demora, em média, 72h para recuperar totalmente do esforço do estímulo competitivo provocado por fatores que a induzem, tais como: desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e a fadiga mental. A fadiga constitui assim um fator iminentemente associado ao Futebol, visto que a realização da prática desportiva irá induzir incapacidade de sustentar a taxa de trabalho necessária ao longo do jogo, originariamente central ou periférica (Reilly, Drust & Clark, 2008), tornando-se essencial compreender quais as melhores estratégias de recuperação a serem empregues. A nutrição surge

como um pequeno, mas importante fator no campo da recuperação relativamente a parâmetros como a dotação genética, habilidades, treino e motivação (Bonucci et al., 2019).

Neste sentido, os juniores do F.C.P.F em colaboração com o departamento médico, gabinete de nutrição e preparador-físico desenvolveram um plano semanal com vista a recuperar os atletas o mais rápido e efetivamente possível, tentando desta forma reduzir o risco de lesão associado (Anexo **XXII**).

2.5.6. Avaliações e testes realizados

De modo a perceber o estado em que os atletas se encontram e a sua evolução ao longo da época foram realizadas avaliações físicas, técnicas, antropométricas e psicológicas aos atletas da equipa Sub.19 do F.C.P.F.

Do ponto de vista físico foram realizadas três avaliações em períodos distintos:

A primeira foi realizada no período pré-competitivo em julho, a segunda foi realizada em dezembro e a terceira em junho.

Os testes realizados, pelo preparador físico, foram os seguintes: (Fukuda, 2019)⁵

- o salto contramovimento (CMJ) com o objetivo de mensurar a força explosiva dos atletas;
- o Drop Jump para constatar os níveis da força reativa e força rápida;
- o teste Yo-Yo Intermittent Recovery (nível 2) para estimar o VO_2 máximo;
- o Triple Hop Unilateral enquanto indicador de possíveis assimetrias entre os membros.

⁵ Adaptados por Fukuda (2019)

Os dados das avaliações e os protocolos encontram-se no Anexo **XXIII**, contudo, devido a vários fatores, não se encontram incluídos elementos de todos os atletas face a todas as avaliações realizadas, essencialmente, na última avaliação de junho.

Do ponto de vista antropométrico, foram realizadas pelo departamento de nutrição avaliações em três períodos distintos:

A primeira avaliação decorreu em agosto, a segunda em janeiro e a última em maio.

As avaliações versaram:

- na medição do peso;
- altura dos atletas e Índice de Massa Corporal,
- na percentagem de massa gorda (%MG),
- soma de pregas e percentagem de massa magra (%MM).

As avaliações e resultados encontram-se dispostas no Anexo **XXIV**.

Os dados permitiram constatar que da primeira avaliação para a última existiram melhorias gerais nos campos analisados. Na primeira avaliação, a média geral da %MG era de 10,52%, sendo que na última avaliação a média reduziu para 9,42%.

Na soma das pregas cutâneas, a média na primeira avaliação foi de 67,35% e na última avaliação foi de 51,08%, apresentando uma redução de 16,27%.

Por último, a média de %MM na primeira avaliação realizada foi de 31,71% e na última avaliação foi de 33,85%, o que representou um aumento de 2,14%.

Ao nível de avaliações das capacidades táticas, técnicas, psicológicas e motoras foram realizadas três avaliações individuais ao longo da época, em agosto, dezembro e em junho. A avaliação foi feita pela equipa técnica através do acompanhamento dos treinos e dos jogos e os objetivos foram classificar os atletas de 1 a 5 quanto as capacidades apresentadas, sendo um fator importante para constatar a evolução dos mesmos (Anexo **XXV**).

Relativamente às avaliações psicológicas realizadas (Anexo **XXVI**), elas ficaram a cargo do departamento de psicologia que realizou uma avaliação em agosto com vista a apurar:

- o Perfil Psicológico de Prestação dos atletas, através da aplicação de um questionário de Loehr (1986) traduzido e adaptado para a população portuguesa por Vasconcelos-Raposo (1993).
- o questionário Brief COPE (Carver, 1997; Ribeiro & Rodrigues, 2004) com o objetivo de avaliar os estilos e as estratégias de *coping* – como lidam em situações de stress.

2.5.7. Lesões

A ocorrência de lesões é um fator importante na época desportiva, sendo que o treino é um elemento importante na sua prevenção. Os treinadores pretendem ter à disposição os elementos do plantel para treino e jogo, não obstante ocorrerem situações, essencialmente do ponto de vista traumático, que fogem à esfera do âmbito de atuação e prevenção do treino.

O departamento médico do F.C.P.F. esteve responsável por registar as lesões ocorridas durante a época e de providenciar o tratamento adequado de modo a recuperar os atletas o mais rapidamente e sem reincidências futuras. O departamento apenas contou como lesões, situações que obrigassem os atletas a estarem afastados da prática desportiva por pelo menos 3 sessões de treino. Desta forma registaram-se um total de 21 lesões. As lesões mais recorrentes foram:

- Entorses nos pés- 10;
- Traumatismos por pancadas em disputas – 5 (cabeça, pés e joelhos);
- Lesões musculares: microrroturas nos isquiotibiais (2) e rotura no adutor (1);
- Infecção respiratória - 1;
- Rotura de ligamento cruzado do joelho (1) e lesão no menisco (1).

2.6. Treino e Jogo

2.6.1. Processo de Treino

No presente capítulo será retratado o processo de treino levado a cabo durante a época desportiva na equipa Sub.19 do F.C.P.F.

A missão de qualquer treinador passa, em última instância, por vencer. Cabe-lhe otimizar o rendimento desportivo dos seus jogadores e o treino constitui a melhor ferramenta para preparar e desenvolver a sua equipa e atletas. Um elemento essencial para poder planejar, e escolher o processo que irá seguir passa por conhecer o nível qualitativo dos atletas que tem à sua disposição assim como as suas experiências formativas ao nível do treino e da modalidade. É com base no conhecimento dos elementos que tem à sua disposição, no contexto em que se encontra inserido e no seu ideal de jogo que planejará e definirá o seu processo de treino. O processo irá consubstanciar o modo como idealiza e pretende que a sua equipa venha a jogar.

O treino desportivo é um processo de ação que é dirigido ao desenvolvimento, mediante um planeamento, de um determinado estado de rendimento desportivo e à sua aplicação em situações competitivas. Este é um processo planificado que influi sobre o desenvolvimento global do atleta, visto que cada ação dirigida ao desenvolvimento de prestação desportiva é decidida com base em decisões a longo prazo, tomadas e fundamentadas em conhecimento científico de modo a cumprir o objetivo/os estabelecidos. Este é um processo sistemático na medida em que identifica e segue um procedimento de atuação temporal e continuo através de exercícios específicos à modalidade, entendido como carga externa que irá conduzir ao desenvolvimento do rendimento desportivo.

O treino, enquanto prática e repetição constitui um fundamento da excelência ao longo dos tempos. Aristóteles defendia que a excelência é um hábito, na medida que somos o que fazemos repetidamente.

Desta forma, o processo de treino no Futebol tem como objetivo desenvolver de forma específica os comportamentos idealizados, procurando um modo de jogar proveniente da organização comportamental nos diferentes momentos de jogo (Silva, 2008).

Os exercícios, unidades fundamentais da programação do treino desportivo enquanto elementos potenciadores de melhoria da capacidade de rendimento dos atletas são elementos organizados e direcionados para um objetivo, deverão ser representativos do jogo e diversos na sua complexidade visando desenvolver comportamentos individuais e coletivos permitindo que os praticantes obtenham experiências e informação derivante das suas ações e da interação com o contexto da tarefa designada (Casanova & Pacheco, 2020).

Desta forma o processo de treino deverá ser centrado no modelo e conceção de jogo do treinador funcionando como metanível diretor da organização do jogo, conferindo ou retirando coerência aos comportamentos.

De acordo com Tobar et al. (2018) a tática é a dimensão que guia o processo sendo que as outras dimensões podem e devem estar interligadas. De acordo com Garganta (2004) o treino, mais do que modelar e criar um saber-fazer, deve potenciar um conhecimento prático sobre esse saber-fazer.

O caos que o jogo apresenta versado na instabilidade e aleatoriedade das ações pode e deve ser treinada, através da repetição ativa, neste sentido Garganta (2009) aponta para a diferença entre a repetição (mãe da técnica) e a repetição inteligente (mãe da tática), este último, como facilitador de formas de jogar intencionais e coletivamente construtivas.

Os três técnicos que estiveram no comando dos juniores do F.C.P.F. tinham uma metodologia de treino própria que derivava da utilização de diversos princípios metodológicos da Periodização Tática. Para o relatório, apenas iremos incidir no técnico **RV** que tem como base o treinar o jogo e os seus princípios de acordo com a sua ideia de jogo sob o supraprincípio da especificidade que Carvalhal et al. (2014, p.16) descrevem como “uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como um garante para a cultura de jogo que se aspira”.

Os princípios metodológicos que o técnico baseou os treinos foram:

- Princípio da alternância horizontal em especificidade;
- Princípio das propensões;
- Princípio da progressão complexa (consultar Anexo **XXVII** para ver quadro dos princípios metodológicos contemplados no treino).

O técnico **RV** privilegiou sempre o treinar o jogo, o seu MJ constituiu a base do processo de treino, treinando consoante as necessidades e especificidades do jogo. A dimensão tática foi sempre a dominante sendo que as outras componentes estiveram sempre interligadas em todos os exercícios planeados.

O técnico defende que o treino do jogo, nas suas diferentes possibilidades de exercitação, jogos reduzidos, exercícios específicos gerais, exercícios complementares, entre outros, trazem as respostas aos atletas, defendendo a autodescoberta mediante os constrangimentos que o exercício contempla, constituindo conhecimento prático e efetivo de soluções após experienciarem o erro e o sucesso com base nas tomadas de decisão realizadas.

Não existiu distinção metodológica entre período preparatório e período competitivo, treinou-se desde o primeiro dia de acordo com o jogar idealizado e pretendido.

De modo a garantir uma adaptação ao processo de treino em termos de estabilização de exigências e processos aquisitivos foi criado um MF padrão semanal, com muitas semelhanças e com vários princípios gerais do morfociclo (MF) da Periodização Tática.

2.6.1.1. Morfociclo Padrão

No MF padrão adotado e apresentado no Anexo **XXVIII** contemplam-se os diferentes dias de trabalho ao longo da semana de acordo com as escalas do jogar, níveis de organização, padrão de contração muscular dominante, dimensão dos espaços, número de jogadores implicados, complexidade e descontinuidade, duração da exercitação, densidade das exercitações, tempo de exercitação, tipo de metabolismo dominante, tipos de situações e tipo de contexto e duração da sessão de treino. A este guião de incidência padrão junta-se os objetivos e foco para cada unidade de treino formulada com base em aspetos referentes à análise do jogo anterior, análise do jogo da equipa e tendo em conta o próximo adversário.

2.6.1.2. Modelo de Treino

O modelo de treino teve dois processos distintos em função dos treinadores que estiveram responsáveis pela equipa. Nos dois casos a competição realizava-se aos sábados sendo que o domingo e a sexta-feira eram os dias de folga. O horário dos treinos era das 17h00 às 18h30, sendo que os atletas deveriam estar nas instalações a partir das 16h00, o TC de prevenção de lesões e mobilidade pré-treino com o preparador-físico e uma ativação geral de acordo com o regime do treino, variando entre os 10 e os 25 minutos consoante o entendimento do preparador-físico em consonância com o TP.

Analisando apenas o modelo de treino do técnico **RV**, o planeamento foi semanal, pensado e realizado pelo técnico principal. As quatro unidades de treino eram apresentadas no domingo ao fim do dia e na segunda-feira antes do treino era realizada uma reunião entre os elementos da equipa técnica onde se discutia os objetivos e exercícios (ver Anexo **XXIX** para consultar o padrão do MF semanal com a descrição dos objetivos e regimes trabalhados com o exemplo de uma unidade de treino para cada uma delas).

2.6.1.3. Objetivos, organização e funcionamento das Unidades de Treino

Os dois treinadores, responsáveis pelo plantel no decorrer da época, pretenderam que as unidades de treino fossem pautadas pela exigência e profissionalismo e tiveram como objetivo:

- construir uma cultura de treino assente no rigor e em competição (um fator determinante transmitido pelo treinador RV foi que todos os dias teria de existir uma competição pessoal em cada atleta para ser melhor que no dia anterior, essa luta por ser melhor iria otimizar a performance individual e, consequentemente, a coletiva);
- Exigência de entrega máxima de todos os elementos (num clima saudável onde teria de imperar a alegria de estarem a fazer o que mais gostam);
- Existência de competição em todos os exercícios (o objetivo foi fomentar o hábito de ganhar, sendo que a equipa que não ganhava tinha sempre castigo associado).

A especificidade da modalidade foi elemento sempre representativo em todas as sessões, os técnicos privilegiam o conhecimento do jogo através do jogo, com a maior similitude possível com a que os jogadores iriam encontrar no fim-de-semana. A tomada de decisão e a interpretação do jogo versada na inteligência de jogo dos atletas foi sempre pedra basilar. Além destes fatores foi sempre pretendido que os exercícios fossem realizados em intensidade máxima e que os tempos de transição entre os exercícios fossem mínimos.

As UTs requeriam a sua preparação antecipada por todos os elementos da equipa técnica. Antes da sessão do treino era sempre realizada uma reunião introdutória sobre a UT. Nesta reunião eram debatidos vários temas como os exercícios a serem aplicados, objetivos e definidas funções quanto à liderança dos exercícios, os posicionamentos e funções dos vários técnicos assim como o feedback que deveria ser priorizado.

Este campo revelou-se de extrema importância na medida em que a correta coordenação de todos os elementos faz com que a sessão fosse mais fluida, com menos paragens e acima de tudo mais clara e coerente para os atletas. Do ponto de vista do treino as vantagens foram enormes pois permitiram, quando bem delineadas, retratar mais especificamente o jogo, com elementos responsáveis por analisar pontos importantes que por vezes não são abordados como a marcação de foras de jogo, a correta contagem dos resultados dos exercícios competitivos.

Após a reunião seguia-se a delimitação dos espaços dos exercícios da UT. Por norma era realizada uma hora antes do início do treino e era alvo de várias estratégias de modo a maximizar o tempo e o espaço.

As unidades de treino (ver **Dossiê**) seguiam sempre um padrão que englobou:

- uma parte introdutória, normalmente a cargo do preparador físico incidindo no regime da sessão;
- A parte preparatória onde eram realizados exercícios maioritariamente de jogos reduzidos ou manutenção de posse bola com vista a introduzir os objetivos de trabalho da sessão;
- A parte principal da sessão que por norma constituía a maior parte temporal do treino e versava sobre os objetivos da unidade com a realização de exercícios de maior complexidade, normalmente, em relações numéricas maiores;
- A parte final dos treinos, normalmente destinado à acalmia e a alongamentos, não era de cariz obrigatório, sendo deixado à vontade dos atletas, sendo que por norma os que optavam por realizar trabalho de alongamentos realizavam-nos no ginásio.

2.6.1.5. Controlo do Treino

Com o objetivo de maximizar e efetivar o processo de treino, foi realizado ao longo da época desportiva um controlo diário das UT (ver Anexo **XXX**) que incidia sobre:

- Volume total e útil das UT;
- Métodos de treino mais utilizados;
- Tipologia de exercícios mais utilizados;

- Regime das UT;
- Número de exercícios por UT;
- Momento de jogo trabalhado.

2.6.1.6. Controlo de treino e monitorização dos atletas

O controlo da carga de treino (CT) é uma preocupação da comunidade desportiva, sendo utilizada cada vez com mais frequência, testes e medições específicas (MacDougall et al., 1991). Entende-se por CT, o conjunto de estímulos a que o indivíduo é submetido e a sua apreciação pode ser feita mediante a avaliação de indicadores externos e ou/internos (Billat, 2002), sendo que a carga externa compreende o trabalho mecânico que o indivíduo tem de realizar, e que lhe é imposto do exterior.

No Futebol a resposta individual, verificada pela carga interna, é consequência da aplicação do programa de treino que representa a carga externa (Casamichana et al., 2012). A Perceção de Esforço (PE) tem sido considerado pela literatura como uma das principais técnicas para quantificar a CT (Malone et al., 2015; Malone et al., 2018; Manzi et al., 2013).

No que diz respeito à monitorização e controlo da carga de treino nos juniores do F.C.P.F. foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Perceção de Esforço (PE) – Foster et al., (1995), adaptada da escala de Borg CR-10 (Imprellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi & Marcora, 2004), teve como objetivo obter uma perceção do atleta quanto ao esforço e intensidade de treino.
- Índice Hooper – Laranjeira (2019), foi a escala subjetiva de qualidade de sono, fadiga, stress e dor muscular utilizada para aferir o estado geral dos atletas antes da UT, permitindo a adequação ao planeamento ou cargas de treino em função dos resultados apurados (ver **Anexo XXXI**).

2.6.2. Processo de Jogo

O F.C.P.F. possui uma matriz de MJ transversal às suas equipas de formação, sendo que é dada liberdade adaptativa ao TP para incutir e aplicar as suas ideias e princípios, contudo, é exigido que apresentem as seguintes características:

- Equipas na aceção do termo – sentido coletivo acima do individual;
- Equipas que entram em campo sempre para tentar vencer (sem receio dos adversários);
- Equipas disciplinadas e rigorosas;
- Equipas aguerridas, que nunca desistem;
- Equipas com elevada capacidade de interpretar o jogo.

Os treinadores que orientaram a equipa de Sub.19 do F.C.P.F. puderam deste modo e mediante os traços identitários impostos acima descritos, construir o MJ com base nas suas conceções/ideais de jogo. Visto termos tido três técnicos principais ao longo da época desportiva, cada qual com a sua ideia de jogo, apresenta-se apenas o processo de jogo de um deles, o TP **RV** que terminou a época.

Para Tobar (2018, p.76) a ideia de jogo de um treinador são “as ideias de um futebol que um treinador possui, ou melhor trata-se da maneira que ele pretende que a equipa venha a jogar”. Trata-se, assim, de uma construção mental, um ideal, de um modo de jogar que o treinador possui relativamente ao modo com que pretende que a sua equipa se comporte em todos e em cada momento do jogo, procurando dar um padrão de jogo e uma identidade à sua equipa.

Esta ideia é sempre baseada nos princípios de jogo que Maciel (2011, p.11) define como “padrões de intencionalidade relativos ao jogar que sustentam os critérios expressos pelas várias escalas da equipa (individual, setorial, intersectorial, coletivo), e que ao se manifestarem com regularidade lhe conferem identidade e funcionalidade nos vários momentos do jogo”.

Não existe uma ideia de jogo melhor ou pior, ou mesmo uma certa ou errada, a efetividade da mesma é, sempre, conferida através dos resultados obtidos e será sempre condicionada por diversos fatores como as experiências passadas do treinador e dos atletas, as crenças e os elementos inatos constituintes da personalidade do treinador, assim como por vários constrangimentos e especificidades tais como: as características e nível de desempenho dos jogadores, a cultura do clube e do país, os objetivos impostos, o contexto da competição e as condições estruturais do clube. Todas as ideias de jogo têm um objetivo comum, alcançar vitórias, e são várias as formas, as ideias e caminhos para as alcançar.

A criação do MJ decorre da sistematização da ideia de jogo que o treinador possui para a equipa, modelando as suas intenções num guião diretivo teórico enquanto intenção prévia que será adquirida através do processo de treino. Este será um processo sempre em construção, é um processo não-linear e decorrerá sempre fruto do processo evolutivo da equipa e dos seus elementos.

Os macro princípios, enquanto contornos gerais da identidade da equipa, dos vários momentos de jogo vão potenciar e fazer emergir a evolução do MJ fruto das dinâmicas e ações criativas individuais, coletivas e setoriais dos jogadores, reforçando o já exposto anteriormente acerca da complexidade e aleatoriedade do jogo de Futebol, conferindo imprevisibilidade, à previsibilidade que o TP confere ao sistematizar um MJ.

O MJ é, definido segundo Casanova e Pacheco (2020, p.143) como a “representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e suas tendências evolutivas, ou parte dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa”.

De modo a gerar confluência e garantir simplicidade e clareza na comunicação de dados relativos ao jogo e ao modelo pretendido, o TP instituiu um quadro referencial quanto a zonas do campo, corredores e fases para toda a equipa técnica e que seria o quadro de referência para a época (Anexo XXXII).

2.6.2.1. Sistema de Jogo

O sistema de jogo é “a dimensão estático representativa do modo de colocação racional dos jogadores sobre o terreno de jogo, sendo traduzida em forma de diagramas (por exemplo: 1+4+4+2...) e que estabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos relativos dos jogadores e para a coordenação das ações individuais e coletivas” (Casanova & Pacheco, 2020, p.195) A escolha da estrutura deverá, igualmente, ter em conta a qualidade dos jogadores, assim como as características dos mesmos, sempre com o objetivo de potenciar ao máximo os atletas e o coletivo.

A equipa de Juniores do F.C.P.F. teve como sistema tático principal o 1+4+3+3, com dois médios centro e um médio ofensivo e o sistema tático alternativo o 1+3+4+3 (Anexo XXXIII).

2.6.2.4. Conceção de Jogo da Equipa

A conceção de jogo apresentada no Anexo XXXIX contempla a ideia de jogo do técnico RV na OO, TO; OD, TD e nos ETO e ETD quanto aos macro princípios e sub-princípios pretendidos.

2.6.3. Dia Competitivo

O dia de jogo é o ponto alto do Morfociclo, é neste momento competitivo que todas as tarefas realizadas ao longo da semana são colocadas em prática, na procura pela vitória. Sendo um momento de tensão e pressão em que os níveis de ansiedade são por norma elevados, e tendo em conta que todos os jogadores lidam de maneira distinta com estes momentos, a equipa técnica estabeleceu uma rotina para estes dias, em que variava de acordo com os jogos serem em casa ou fora, com a hora de concentração, sendo que nos jogos fora que distassem mais de uma hora de viagem era realizado almoço com todos os elementos.

Deste modo nos jogos a rotina pré-estabelecida era a seguinte:

- 13h00 - Concentração no Estádio Capital do Móvel – com entrega do programa para o dia (Anexo XXXV);
- 13h00 às 13h30 – Momento livre de confraternização entre atletas nas imediações do clube;
- 13h35 às 14h00 – Palestra/vídeo no balneário;
- 14h05 – 14h15 – Pré-ativação no ginásio com preparador físico;
- 14h15 – Saída dos GR para o aquecimento;
- 14h20 – Saída dos jogadores de campo para o aquecimento;
- 14h50 – Regresso ao balneário e grito motivacional;
- 15h00 – Início do jogo

CAPÍTULO III - MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA: O FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO E O FUTEBOL DE FORMAÇÃO

O presente capítulo pretende realizar uma revisão bibliográfica sobre os temas abordados no presente relatório. As ideias e pressupostos expostos são sempre válidos na aceção individual de cada indivíduo fruto das suas crenças e vivências, contudo, carecem sempre de confirmação e validação por parte da comunidade científica.

O Futebol, outrora tão comumente apelidado como sendo matéria do senso comum veio através do crescimento exponencial do seu estudo minucioso adquirir cientificidade.

Esse estudo, regido por regras e normas confere conhecimento e bases para sustentadamente ser traduzida numa evolução da modalidade em todos os seus campos. Neste sentido e de acordo com os temas que o relatório trata, será abordado à luz da comunidade e conhecimento científico a modalidade de Futebol relativamente às especificidades e diferenças entre alto rendimento e formação e a análise do jogo enquanto elemento preponderante e essencial na evolução da modalidade, jogadores e equipas. A análise do golo e dos elementos potenciadores à obtenção do mesmo serão alvo de análise mais profunda visto ser tema do estudo científico que será apresentado no capítulo IV.

O Futebol é uma modalidade que integra o grupo de jogos desportivos coletivos (JDC) de invasão (Garganta & Gregghaine, 1999) e é considerada como a modalidade mais popular no mundo, tendo o maior número de praticantes, adeptos e audiências televisivas (Ali, 2011).

De acordo com Teodorescu (1977; cit. por Garganta, 1997) os JDC caracterizam-se pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação mental. Ao realizar-se num contexto permanentemente variável, fruto da tentativa da prossecução do objetivo comum em confronto, versada em ações de oposição e cooperação, o fator estratégico-tático assume importância capital.

Casanova e Pacheco (2020, p.108) definem a modalidade de Futebol como um “jogo coletivo de cooperação e oposição simultânea e de invasão, com ações, reações e interações de carácter aleatório e imprevisível regulado por um conjunto de regras, com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes dentro da baliza do adversário”.

Concomitantemente, para Dufour (1991) o jogo de Futebol exalta uma estrutura multifatorial de grande complexidade, sendo apontado pelo autor como aquele, entre os JDC, que comporta um maior indeterminismo.

Neste campo, Mombaerts (1996 cit. por Garganta, 1997) destaca o plano tático do jogo enquanto fator de complexidade relativamente ao seu estudo e análise, apontando três níveis de constrangimentos típicos do jogo de Futebol:

- plano percetivo (perceber e analisar o meio envolvente e respetivos indicadores);
- plano decisional (selecionar e executar a melhor ação motora, de entre múltiplas opções);
- plano motor (agir numa situação de oposição, com pouco tempo e espaço, utilizando os recursos disponíveis).

Os fatores espaço e tempo destacam-se como elementos preponderantes num jogo que ocorre, segundo Garganta (1997), num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, realizam em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque – defesa e defesa-ataque) alicerçadas em relações de oposição e confrontação.

Wrzos (1984) e Tavares (1994), citados por Garganta (1997, p.39) afirmam que os “... os melhores jogadores nos JDC distinguem-se dos outros, quer pela velocidade das decisões tomadas durante o confronto, quer pela justeza com que elas são tomadas.”. Esta aceção remete para a importância da dimensão tática que se encontra presente em todas as outras dimensões do jogo, em que se aponta claramente que um plano tático não é realizável senão sobre uma base técnica correspondente, bases condicionais adequadas e capacidades cognitivas à altura (Weineck, 1983).

Também, para Stolen et al. (2005) o Futebol é uma modalidade coletiva de elevada intensidade intermitente e que exige capacidades técnicas, táticas, físicas e mentais, em que, não obstante, o metabolismo aeróbio ser dominante no estado energético de um jogo de Futebol, as ações mais decisivas do jogo incidem sobre o metabolismo anaeróbio.

Em termos de caracterização das exigências físicas da modalidade de Futebol Dolci et al. (2020) apontam como principais indicadores do alto rendimento distâncias percorridas entre 9 a 14 km; cerca de 600 acelerações e desacelerações por jogo; cerca de 40 esforços de intensidades muito altas (superiores a 21km/h por jogo) e cerca de 1400 ações e 700 mudanças de direção por jogo.

Do ponto de vista das ações técnicas, Stolen et al. (2005) reportam que em média um jogador de alto rendimento realiza cerca de 50 ações com bola, executa cerca de 10 cabeceamentos, realiza cerca de 30 passes e mudanças de direção, sprinta a cada 90 segundos e em média realiza entre 10 a 20 sprints, sendo que a posição e as missões em campo influenciam estes dados.

Do ponto de vista antropométrico Gil et al., (2007) referem que a média da altura e peso dos jogadores profissionais situa-se entre os 180 e 185 cm e os 75 e 80 kg, respetivamente. Enquanto a percentagem de massa gorda situa-se entre os 7 e os 19%, o $VO^2_{\text{Máximo}}$ varia entre os 50-70 ml/kg.min e a frequência cardíaca situa-se entre os 80-90% (Stolen et al., 2005).

O crescimento e a popularidade que o Futebol atingiu levou a que Relvas et al. (2010) assinalassem os clubes de Futebol profissionais como empresas de serviços, que se dedicam ao negócio de performance, entretenimento e lucro financeiro. O desenvolvimento de jovens jogadores é realizado com o objetivo de retirar recompensas desportivas e financeiras para clubes, jogadores e agentes.

Vaeyens et al., (2008) constataam uma crescente implementação de sistemas de identificação e desenvolvimento de atletas consubstanciados e edificados em processos de desenvolvimento a longo prazo com vista a detetar talento, potenciá-lo, maximizá-lo de modo a rentabilizá-lo.

A deteção de talento é, assim, um dos fatores primordiais no que concerne à formação do jovem futebolista, visto que existe uma enorme competição entre clubes para poderem desenvolver nas suas academias jogadores identificados como talentosos. O talento é, para Vaeyens, Matthieu, Williams e Phillippaerts (2008), e mais recentemente Casanova e Pacheco (2020, p.202) “o domínio ou a mestria superior do individuo no que concerne ao desenvolvimento sistemático das habilidades e competências em qualquer área/campo da

atividade humana e dentro de um nível onde se considere e se inclua o sujeito nos melhores 10% dos atletas dentro desse domínio específico”.

Nesta linha de pensamento, o departamento técnico das seleções nacionais jovens da F.P.F. desenvolveu um documento denominado “Etapas de desenvolvimento do jogador de Futebol - Níveis de Desempenho” sobre as etapas que os jovens deverão passar, e os principais conteúdos a serem trabalhados, assim como um perfil sobre o tipo de técnicos que deverão estar a cargo em cada uma das fases.

Na literatura encontram-se inúmeros estudos sobre preditores daqueles que são os fatores mais importantes para os atletas terem um elevado desempenho em adultos (no Anexo XXXVI apresenta-se um conjunto de preditores reunidos por Williams et al. (2020) que possuem evidência empírica quanto ao valor preditivo). MacNamara, Button & Collins (2010) destacam os fatores psicológicos como fatores-chave para atingir e manter níveis de excelência no desporto, não obstante implicar a multidimensionalidade de fatores.

Ao nível das capacidades motoras e fases preferenciais para o seu desenvolvimento, a literatura possui inúmeras considerações, contudo, aquela que parece oferecer um melhor quadro referencial é a proposta por Llyod et al. (2015) denominada de *Composite Youth Model* (disponível no Anexo XXXVII).

3.1. Raízes da Observação e Análise do Jogo

O conhecimento humano está desde o início dos tempos estritamente ligado à observação, enquanto processo fortemente vinculado ao conhecimento, e à ação. No caso concreto do Futebol, a análise e o conhecimento inicial da modalidade adveio, também, deste campo.

A observação é considerada “a forma mais primitiva para a aquisição de conhecimento que, não obstante a sua subjetividade continua a ser, um meio privilegiado para aceder ao conhecimento bem como um importante guia para a ação (D’Antola, 1976, Anguera, 1985; cit. por Garganta, 1997, p.15).

Um dos pontos bases da ciência contemporânea é “... partir do princípio que o observador é parte integrante do sistema observado.” (Manzini, 1986; cit. por Garganta 1997, p.17).

O campo da observação enquanto área da ciência no desporto teve uma forte influência positivista que, inicialmente, marcou este domínio e por vezes ainda se encontra instituído na produção de conhecimento, nomeadamente no Futebol.

Esta linha filosófica levou “durante séculos, os cientistas a pensarem e trabalharem no interior de um universo de referências no qual o objetivo do esforço científico foi a descoberta de leis deterministas permanentes e imutáveis, procurando uma causa para todos os efeitos observáveis” (Stacey, 1995; cit. por Garganta 1997, p.13). O paradigma positivista contempla, ainda, a existência de evidências objetivas que são independentes do observador. Nesta linha de pensamento, o observador recebe os dados do real e não os constrói.

Nos anos noventa este paradigma foi crescentemente colocado em causa devido à implementação dos conceitos de sistema, auto-organização, caos, fractal e outros surgindo uma nova tendência denominada de Construtivismo (Schwandt, 1994; cit. por Garganta 1997, p.15).

Para o construtivismo, o conhecimento é construído pelo sujeito que modela, na relação e interação com os fenómenos que ele concebe e percebe (Schwandt, 1994; cit. por Garganta 1997, p.15). Esta linha de pensamento leva a inferir que um sistema complexo é um sistema construído pelo observador (Varela et al., 1974; Le Moigne, 1990) implicando que para determinado objeto existam vários regimes de verdade (Veyne, 1987).

O processo de conhecimento em qualquer área, e igualmente no Futebol, é um processo de perceção do que é ignorado. O observador, em qualquer que seja a área, relaciona-se com o sistema através de uma compreensão, que modifica a sua relação com ele, originando um círculo hermenêutico de interpretação e ação (Varela, 1979; cit. por Garganta 1997).

3.1.1. Observação e Análise do Jogo

A análise do jogo em Futebol foi um dos campos que conheceu uma maior evolução e adaptação ao longo dos tempos, levando a que Mckenzie e Cushion (2012) considerassem que fosse “peça” fundamental e integrante do processo de treino.

Anguera e Hernandez-Mendo (2013) apresentam duas vertentes que conferem pertinência e importância à observação no desporto, e no que ao Futebol diz respeito, a saber:

1) Vertente Processual, com relevância na metodologia científica, ao reunir e processar os dados de ações individuais ou coletivas que geram padrões dos intervenientes na modalidade;

2) Vertente substantiva, enquanto elemento que permite responder a diferentes objetivos de acordo com as especificidades das modalidades em análise e avaliar e controlar o processo quer de treino quer de jogo.

A evolução é uma característica de todos os sistemas, e o Futebol não foge à regra, a observação e a análise ao jogo surgiram como novas disciplinas nas ciências do desporto com o objetivo e a aplicação prática na avaliação e compreensão do desempenho competitivo no Futebol (Carling et al., 2005). A análise do jogo compreende o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas (Garganta, 2000).

A Observação e Análise do Jogo foi sempre uma área presente e importante na modalidade, contudo, tem vindo a adquirir uma importância preponderante no dia-a-dia da modalidade na medida em que possibilita “... interpretar a organização das equipas, assim como as ações que concorrem para a qualidade de jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, procurando preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários.” (Casanova & Pacheco, 2020, p.38).

Hughes e Franks (1997) apontam a observação e análise dos comportamentos dos atletas em contextos naturais (treino e jogo) como uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da prestação desportiva.

O objeto de análise e observação é passível de inúmeras possibilidades, sendo fulcral que exista uma definição do(s) objeto(s) do seu trabalho em coordenação e ligação com o responsável máximo do processo, o treinador principal.

Os termos, conceitos e linguagem definidos são pontos de peculiar importância para o correto funcionamento, carecendo sempre, da necessidade de instituir um sistema de

observação próprio a cada equipa técnica visto que o “... jogo pode ser percebido por várias pessoas, de maneiras diferentes, consoante o seu horizonte de sentido.” (Garganta, 1997, p.121).

A expressão mais utilizada na literatura é análise do jogo, “considerando-se que engloba diferentes fases do processo, nomeadamente a observação dos acontecimentos, a notação dos dados e a sua interpretação” (Franks & Goodman 1986, Hughes 1996; cit. por Garganta 2001, p.1).

Garganta (2001) enumera as possibilidades e vantagens que a análise da performance dos jogos desportivos proporciona às equipas, nomeadamente:

- configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas;
- identificar os traços da atividade cuja presença/ausência se correlacionam com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos;
- promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade e, portanto, superior transferibilidade;
- indiciar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.

O objetivo inicial do âmbito da análise do jogo passava por perceber os constrangimentos que caracterizam os JD baseando-se no princípio que as incidências do jogo obedecem a uma lógica interna particular. Vários autores, tentaram desenvolver e modelar um quadro de exigências para o treino, tendo para esse efeito recorrido a diversas categorias de observação e diferentes níveis de análise, essencialmente, quantitativos, desprovidos dos condicionalismos táticos e coletivos que vieram questionar a sua relevância e assumir uma nova tendência a partir da segunda metade da década de 80 centrada na “necessidade de se considerar a dimensão técnica em relação com os condicionalismos táticos, já que aquela não pode perfilar *per se* os traços dominantes do jogo (Grehaigine, 1989, Dufour, 1993, Garganta, 1997; cit. por Garganta 2001, p.60).

Deste modo, a partir da segunda metade da década de 80, com a conscientização da importância da expressão tática nos JD, emergiu uma nova tendência de investigação centrada na identificação de regularidades dos jogadores e equipas, no quadro das ações coletivas que, segundo Garganta (2001, p.60) fez emergir a procura através de três vias preferenciais, a saber:

- “uma que consiste em reunir e caracterizar blocos quantitativos de dados”;
- “outra mais centrada na dimensão qualitativa dos comportamentos, e na qual o aspeto quantitativo funciona como suporte à caracterização das ações”;
- uma terceira, voltada para a modelação do jogo, a partir da observação de variáveis técnicas e táticas e da análise da sua covariação”.

Atualmente, a análise do jogo tem procurado tipificar as ações que associam a eficácia dos jogadores e das equipas, assente numa procura de coligir e confrontar dados relativos aos comportamentos expressos no jogo, neste sentido Garganta (1997, p.153-6), citando autores como Castelo (1992), Claudino (1993) e Neto (1993), assinala três grandes eixos de análise:

- “Análise centrada no jogador”– Esta análise incide nas ações e movimentações dos atletas.
- “Análise centrada nas ações ofensivas”– Conforme a sua designação, esta análise cinge-se ao processo ofensivo
- “Análise centrada no jogo”– Está relacionada com os “padrões de jogo, a partir das regularidades comportamentais evidenciadas pelos jogadores, no quadro das ações coletivas”.

Nesta última vertente de análise centrada no jogo como um todo, a imprevisibilidade e a interação permanentes no contexto de jogo fazem com que a observação individual e comportamental de cada jogador acarrete uma extrema complexidade ao processo, tendo surgido novas metodologias e métodos para o estudo destas situações, nomeadamente, “position data” (Memmert, Lemmink & Sampaio, 2017); “network analysis” (Passos, Davids, Araújo, Paz, Minguéns, & Mendes, 2011); padrões sequenciais e temporais (Camerino, Chaverri, Anguera & Gudberg, 2012); dados qualitativos multidimensionais (Sarmiento et al., 2018) e métodos mistos (Anguera, Camerino, Castañer, Sanchez-Algarra & Onwuegbuzie, 2017).

Conforme Dufour (1991; cit. por Garganta, 1997, p.172) evidencia “as dificuldades encontradas na definição de categorias de observação relativas à dimensão tática, bem como na construção de um algoritmo adequado, têm entravado um melhor entendimento do jogo ...”. Assim, “... um dos aspetos que tem gerado um impasse metodológico, ao nível do entendimento da organização tática do jogo de Futebol, é precisamente o recurso a métodos exclusivamente

algorítmicos, em detrimento dos métodos heurísticos” (Grehaigine, 1989; cit. por Garganta, 1997, p.172).

De acordo com Gréhaigine (1992; cit. por Garganta, 1997, p.172), os métodos heurísticos manifestam-se mais adequados do que os algorítmicos em função de considerarem as situações imprevisíveis e aleatórias do jogo.

Os autores Garganta (1997) e Gréhaigine (2001) remetem a importância da dimensão tática como a abordagem conceto-metodológica mais estruturada e estruturante do jogo, dando sentido e lógica a todas as outras dimensões e à compreensão do jogo como um todo, fazendo emergir bases para a realização de análises qualitativas.

3.1.2. A Análise ao Golo

Num jogo de Futebol, confrontam-se duas equipas com objetivos opostos, que tem como finalidade ter, pelo menos, mais um golo marcado que o opositor. As inúmeras e diferentes ações que se desenvolvem ao longo da partida são realizadas com um fim: a marcação de golo(s) e o evitar dos mesmos pela equipa que não tem bola (Casanova & Pacheco, 2020).

O Futebol é um desporto com baixa frequência de golos quando comparado com outros desportos de equipa de invasão, como por exemplo o Basquetebol, em que as médias se apresentam entre os 160-200 pontos por jogo (Gonzalez-Rodenas et al., 2020). Nos primórdios da modalidade, os jogos apresentavam a ocorrência de muitos golos, um facto elucidativo foi de nas três primeiras competições mundiais de seleções em 1930, 1934 e 1938, em que as médias de golo por jogo foram de 3,89; 4,12 e 4,67, respetivamente (Castellano et al., 2008).

A tendência atual parece apresentar um decréscimo dos golos obtidos por encontro. Atualmente, a média de golos por jogo, em competições nacionais e internacionais, situa-se entre os 2,5 e os 3 (Sánchez-Flores et al., 2016; UEFA, 2019; FIFA, 2019).

Um dos maiores desafios do Futebol moderno é a tendência crescente da redução de golos por jogo (Phukan et al., 2015; Kalinoeski et al., 2019), esta tendência é preocupante visto que a marcação do golo é o momento mais excitante e fascinante para os adeptos, jogadores, treinadores e analistas.

Apesar da performance no Futebol depender de vários fatores, tais como a técnica, a tática, assim como a parte mental e física dos jogadores (Stolen et al., 2005) a ação de maior sucesso num jogo de Futebol é a obtenção do golo, embora apenas 1% dos ataques realizados por equipas profissionais se materialize no propósito maior do jogo (Pollar & Reep, 1997; Tenga et al., 2010; cit. por Rodenas et al., 2020).

Marcar um golo pode ser considerado o pináculo e objetivo principal das equipas envolvidas num jogo de Futebol, assim como um indicador-chave de sucesso, visto que os golos marcados determinam as equipas que ganham e perdem (Farias et al., 2018).

Sendo a obtenção do golo o objetivo maior de um jogo de Futebol, tem-se atribuído algum esforço pela comunidade técnico-científica no seu estudo (Papadopoulos et al., 2021), sendo considerado como o método mais eficaz para mensurar a eficácia ofensiva das equipas (Bate, 1988; Hughes & Franks, 2005; Reep & Benjamin, 1968).

O reconhecimento de indicadores de performance-chave relacionados com a análise do golo no desporto e no Futebol derivam de duas abordagens principais: a estática e a dinâmica (Pfeiffer & Pearl, 2006; Sampaio et al., 2013; Volossovitch, 2013). De acordo com a abordagem estática, os elementos-chave do jogo e a performance são gravados através de sistemas de notação e conectados às estatísticas dos jogos, tendo pouco ou nenhum fundamento com o contexto do jogo momentâneo, enquanto na abordagem dinâmica as ações e os elementos-chave do jogo estão conectados com o estado do jogo a cada instante numa ordem sequencial e cronológica (Prieto et al., 2015).

Sarmiento et al. (2014) remetem para a dificuldade inerente a observar e analisar um jogo de Futebol face à complexidade do jogo evidenciada pela vertente dinâmica e interativa do mesmo, destacando o facto de que os golos são marcados não apenas numa interdependência de fatores técnicos, táticos e estratégicos como também de aspetos físicos, psicológicos e contextuais.

Para melhor se entender e perceber o porquê e as causas por detrás da obtenção do golo e da eficácia das equipas, a análise deverá ser global, vendo o jogo como um todo, como um macrosistema, que é identificado como subsistemas ou níveis de organização de equipa, de confronto coletivo e de confronto individual que originam comportamentos táticos observáveis

na dinâmica acontecimental do jogo (Gréhaigne, 2001). Esta aceção, defende a realização de uma modelação do jogo de modo que a análise realizada não lhe retire a ligação ao todo constituinte.

Neste sentido, e de forma a poder realizar-se uma análise qualitativa das ações, configurações e estruturas realizadas do jogo como um todo, Gréhaigne et al. (2001) apresentaram um quadro de ferramentas de observação qualitativas com o objetivo de servir como base para estudos futuros, no qual destacam, ainda, a importância dos estudos preditivos na análise do jogo de Futebol, como ferramenta capaz de ir além da mera descrição de comportamentos e proporcionar preditores de performance. Uma das facetas da predição do comportamento desportivo envolve examinar estratégias individuais e coletivas de equipas com o propósito de identificar padrões comuns de comportamentos e movimentos (James, Mellalieu, & Hollely, 2002).

No Futebol, a análise do jogo é uma ferramenta que os treinadores dispõem para melhorar o processo de jogo e de treino das suas equipas; quer individualmente quer coletivamente; para analisar as ações e performance de futuros adversários e, ainda, para visitar e definir áreas de melhoria a serem implementadas nas suas equipas, (Barris & Hughes et al., 2012; Button, 2008; Xanthi & Nikolaos, 2005), inserindo-se neste campo a área da obtenção do golo, visto ser o objetivo principal da realização de qualquer ação ofensiva (Michailidis et al., 2004).

Deste modo, para ser realizada uma análise ao golo e aos seus indicadores de sucesso, vários são os fatores que terão de ser tidos em conta, sendo que o momento de organização ofensiva, transição defesa/ataque e as fases estáticas do jogo são os elementos base de todos os acontecimentos e ações realizadas no estudo do golo.

Existem, portanto, quatro momentos distintos num jogo de futebol englobados no pressuposto de ter ou não a posse de bola que caracterizam o jogo (Casanova & Pacheco, 2020; Oliveira, 2004):

- 1) o momento de organização ofensiva, considerado o conjunto de comportamentos que a equipa assume quando adquire a posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas, de forma a marcar golo;

2) o momento de transição ataque/defesa, como os comportamentos que se devem assumir nos segundos após a perda de posse de bola, estando ambas as equipas desorganizadas;

3) o momento de organização defensiva, que visa contrariar o primeiro momento, quando não existe posse de bola, organizar-se de forma a impedir que a equipa adversária se prepare, crie situações de golo e marque golo;

4) o momento de transição defesa/ataque, que se caracteriza pelos comportamentos que se devem ter nos segundos imediatos ao recuperar-se a posse de bola.

CAPÍTULO IV - ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: ANÁLISE À ORGANIZAÇÃO OFENSIVA DE EQUIPAS DE ELITE SUB.19 EM PORTUGAL COM ENFÂSE NA OBTENÇÃO DO GOLO – DIFERENÇAS ENTRE PRIMEIRO, SEXTO E ÚLTIMO CLASSIFICADO

4.1. Introdução

A análise de performance no Futebol tem conhecido um grande crescimento, promovendo um melhor entendimento sobre os vários fatores que influenciam o sucesso na modalidade, sendo que o grande objetivo passa por promover melhorias de performance nos jogadores e nas equipas (Farias et al., 2018).

Marcar um golo pode ser considerado o pináculo e objetivo principal das equipas envolvidas num jogo de Futebol, assim como um indicador-chave de sucesso, visto que os golos marcados determinam as equipas vencedoras e derrotadas (Farias et al., 2018).

Sendo a obtenção do golo o objetivo maior de um jogo de Futebol, tem-se atribuído algum esforço pela comunidade técnico-científica no seu estudo e análise (Papadopoulos et al., 2021), sendo considerado como o método mais eficaz para mensurar a eficácia ofensiva das equipas (Hughes & Franks, 2005; Reep & Benjamin, 1968).

A análise do processo ofensivo e do golo é desta forma um importante indicador da qualidade de jogo das equipas, das suas prestações e do que vêm sido treinado ao longo da época. Mediante o seu estudo e análise, os treinadores poderão desenvolver novos métodos de treino, manter ou mesmo retificar comportamentos com vista a melhorar um dos mais importantes fatores do jogo. O facto de existirem poucos estudos que versam sobre a análise da obtenção do golo no Futebol de formação é um fator importante para a realização deste estudo, assim como uma parte significativa dos estudos realizados apenas versarem sobre alguns indicadores de sucesso isoladamente, fazem com que o estudo adquira uma relevância significativa para a comunidade científica e técnica, de modo a terem mais e melhores ferramentas para melhorarem o processo ofensivo das suas equipas na obtenção do golo.

Assim, o presente estudo pretende descrever e analisar a performance coletiva ofensiva da equipa de sub.19 do F.C.P.F. com base nos golos marcados na primeira fase da época, comparativamente com o primeiro e décimo segundo classificado do Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Juniores.

O objetivo principal do estudo foi o de identificar padrões e indicadores de sucesso na obtenção de golos no Futebol de formação de elite, tendo presente alguns fatores como os

períodos temporais do jogo em que os golos foram obtidos, o efeito que o primeiro golo tem no resultado final, a classificação das equipas, os momentos do jogo em que os golos foram obtidos, as zonas de início da jogada ou de recuperação da posse de bola assim como as zonas onde foram marcados e assistidos.

Desta forma, as perguntas de partida para o estudo versaram em perceber se existem ou não diferenças no tipo de golos marcados entre equipas sub.19 posicionadas no topo, meio e final da classificação, tentando entender quais os indicadores de sucesso mais importantes no jogo ofensivo de uma equipa sub.19.

Mediante estas questões iniciais formulou-se as hipóteses nulas do projeto, nomeadamente: não existem diferenças entre o momento e tipo de ataque que originam golo entre as equipas melhor e pior classificadas; as equipas melhores classificadas não marcam o primeiro golo do encontro e as equipas melhores classificadas que marcam o primeiro golo do encontro não vencem a partida.

4.2. Material e Métodos

4.2.1. Amostra

A amostra do presente estudo consistiu na análise a 123 golos marcados na primeira fase do campeonato nacional de Juniores da 1ª Divisão – Série Norte durante a época 2021-2022, obtidos a partir de um total de 66 jogos de três equipas do campeonato (primeiro classificado Porto; sexto classificado, Paços de Ferreira e último classificado Oliveirense).

4.2.2. Procedimentos de recolha e *Instrumentarium*

Os jogos foram filmados pelas equipas que jogavam em casa e disponibilizados numa plataforma (grupo de analistas no WhatsApp) em que todos os analistas dos clubes tinham acesso. Os cortes das imagens em que ocorreram os golos foram realizados na plataforma Kinovea e iniciavam-se, sempre, no momento antecedente ao golo em que a bola estava parada (lançamentos laterais, pontapés de baliza, cantos, faltas) até ao momento em que a bola passava a linha de golo. Deste modo, foi possível verificar as zonas de início da jogada, assim como as zonas de recuperação de bola.

Para a realização desta análise descritiva foi criado um sistema de observação (Anexo **XXXVIII**) com objetivo de “diagnosticar, coligir e tratar os dados recolhidos e disponibilizar informação, sobre a prestação dos jogadores e das equipas” (Garganta, 1997, p.160). Com base na revisão bibliográfica exposta neste capítulo, o sistema de observação criado teve como objetivo desenvolver um sistema de observação sustentado e estruturado, e acessível para replicação futura. Deste modo, definiu-se como ferramenta de apoio para identificação de zonas no campo a grelha estática de Gréhaigne (2001), que subdivide o campo em 12 zonas e em 4 áreas: defensiva; pré-defensiva; pré-ofensiva e ofensiva. Num plano complementar e para poder realizar-se uma análise mais detalhada à zona onde os golos foram obtidos e de onde as assistências foram realizadas adaptou-se a grelha estática de Gréhaigne (2001) e foram definidas subzonas dentro das zonas definidas (Anexo **XXXIX**).

O sistema de observação criado teve como base uma grande categoria: o golo, e foram definidas e analisadas as seguintes variáveis:

1) a caracterização do jogo versando sobre: posição classificativa das equipas, local do jogo, parte do jogo em que os golos foram obtidos, relação numérica na obtenção dos golos, o impacto do primeiro golo marcado versar em vitória pela equipa que o obteve, resultado do jogo no momento em que o golo foi obtido e o período temporal na obtenção;

2) Tipo de início e zona em que decorreram as ações ofensivas, variável que versou sobre a identificação do tipo de início da jogada que antecedeu o golo, caso a equipa tenha iniciado a jogada com posse de bola (definição da zona onde se iniciou) caso tenha existido recuperação (identificação da zona de recuperação e qual o tipo de ação efetuada na recuperação);

3) Momento do jogo e tipo de jogada em que o golo foi obtido– Qual foi o momento do jogo em que o golo foi obtido? Estabeleceram-se 3 possibilidades: OO; TO e ETO. Quanto ao tipo de jogada definiram-se as seguintes possibilidades; Ataque Posicional, Ataque Rápido, Contra-Ataque, Canto, Penalty, Livre Frontal, Livre lateral e lançamentos);

4) Identificação de existência de assistência, tipo e zona da mesma;

5) Tipo de ação e zona de obtenção do golo;

6) Tempo da jogada (em segundos), corredores utilizados (1,2 ou 3) e passes realizados na obtenção do golo.

De modo a conferir validade aos dados recolhidos, a categorização das ações foi efetuada com base na observação pessoal do pesquisador em três momentos distintos com separação temporal de 2 semanas.

4.3. Procedimentos estatísticos

A codificação dos parâmetros e variáveis definidos foram realizados com o auxílio do programa LongoMatch, sendo à posteriori importados para uma folha de Excel e alvo de uma análise estatística na plataforma JASP 0.14.1.0 onde foi realizada uma análise descritiva, com as respetivas frequências e percentagens. Para determinar as diferenças na frequência da obtenção dos golos entre as três equipas recorreu-se à ANOVA. O nível de significância definido foi de $p < 0.05$.

4.4. Resultados

A análise à obtenção dos golos das equipas classificadas em 1º, 6º e 12º classificados da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores Sub.19, permitiu identificar valores distintos entre as equipas da forma como obtiveram os golos.

Tabela 1. Valores das frequência e, respetivas, percentagens das variáveis de rendimento das três equipas (1º, 6º e 12º classificados) analisadas.

Variáveis	1º classificado	6º classificado	12º classificado	Total 3 equipas
Golos Marcados Casa	36 – 58,1%	25 – 55,6%	7 – 43,7%	55,3%
Golos Marcados Fora	26 – 41,9%	20 – 44,4%	9 – 56,3%	44,7%
Golos 1ª parte	27 – 43,4%	22 – 48,9%	8 – 50%	46,3%
Golos 2ª parte	35 – 56,5%	23 – 51,1%	8 – 50%	53,7%
Golos obtidos Igualdade Numérica	57 – 91,9%	38 – 84,4%	15 – 93,7%	89,4%
1ª equipa a marcar no jogo?	16 – 72,7%	12 – 54,5%	7 – 31,8%	28,4%
1ª equipa a marcar e venceu?	14 – 87,5%	7 – 58,3%	2 – 28,6%	65,7%
Golos obtidos estando em vantagem no marcador?	37 – 59,6%	11 – 24,4%	4 – 25%	42,2%
Golos marcados entre 0 e 15 minutos	6 – 9,6%	8 – 17,7%	3 – 18,7%	13,8%
Golos marcados entre 16 e 30 minutos	7 – 11,2%	7 – 15,5%	5 – 31,2%	15,4%
Golos marcados entre 31 e 45 minutos	15 – 24,1%	7 – 15,5%	0	17,8%
Golos marcados entre 46 e 60 minutos	16 – 25,8%	7 – 15,5%	4 – 25%	21,9%
Golos marcados entre 61 e 75 minutos	8 – 12,9%	6 – 13,3%	1 – 6,2%	12,1%
Golos marcados entre 76 e 90 minutos	10 – 16,1%	10 – 22,2%	3 – 18,7%	18,7%
Nº golos marcados início com posse de boa	53 – 69,3%	25 – 55,5%	10 – 62,5%	63,4%
Nº golos marcados início sem posse de bola	19 – 30,7%	20 – 44,4%	6 – 37,5%	36,6%
Nº golos jogada início Z5	13 – 20,9%	5 – 11,1%	4 – 25%	17,9%

Nº Golos marcados após recup.PB	19 – 30,7%	20 – 44,4%	6 – 37,5%	36,4%
Nº golos obtidos após recuperação não aplicável				63,4%
Nº golos obtidos após recuperação em corte	9 – 14,5%	7 – 15,6%	3 – 18,7%	15,4%
Nº golos obtidos em momento OO	30 – 48,4%	12 – 26,7%	1 – 6,2%	34,9%
Nº golos obtidos em momento TO	16 – 25,8%	20 – 44,4%	8 – 50%	35,7%
Nº golos obtidos em momento ETO	16 – 25,8%	13 – 28,9%	7 – 43,7%	29,2%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Ataque Posicional	30 – 48,3%	12 – 26,7%	1 – 6,2%	34,9%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Ataque Rápido	14 – 22,6%	9 – 20%	4 – 25%	21,9%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Contra-Ataque	4 – 6,5%	11 – 24,4%	5 – 31,2%	16,2%
Nº. golos obtidos através tipo jogada de Canto	6 – 9,7%	3 – 6,7%	1 – 6,2%	8,1%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Penalty	4 – 6,4%	4 – 8,9%	4 – 25%	9,7%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Livre Frontal	2 – 3,2%	2 – 4,4%	0	3,2%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Livre Lateral	2 – 3,2%	3 – 6,7%	1 – 6,2%	4,8%
Nº. golos obtidos através tipo jogada Lançamento Lateral	0	1 – 2,2%	0	0,8%
Nº golos provenientes de assistências	57 – 91,9%	36 – 80%	12 – 75%	85,3%
Nº golos providos de assist. não aplicável				14,6%
Nº golos providos de assist. passe curto	19 – 30,6%	15 – 33,2%	2 – 12,5%	29,3%
Nº golos providos de assist. cruzamento	24 – 38,7%	8 – 17,8%	4 – 25%	29,3%
Nº golos providos de assistência não aplicável				14,6%
Nº golos providos de assistência Z8	12 – 19,3%	10 – 22,2%	4 – 25%	21,1%
Nº golos providos de assistência Subzonas não aplicável				74,8%
Nº golos providos de assistência Subzona 12.1	9 – 14,5%	2 – 4,4%	0	8,9%
Nº golos obtidos da Z11	60 – 96,9%	37 – 82,2%	14 – 87,5%	90,2%
Nº golos obtidos subzona 11 não aplicáveis				9,8%
Nº golos obtidos subzona 11.3	26 – 41,9%	13 – 28,9%	0	31,7%
Nº golos obtidos com remate pé direito	36 – 58%	29 – 64,4%	4 – 25%	56%
Nº golos em que jogada decorreu 1 corredor	14 – 22,6%	17 – 37,8%	7 – 43,7%	30,1%
Nº golos em que jogada decorreu 2 corredores	32 – 51,6%	16 – 35,6%	6 – 37,5%	44%
Nº jogos em que jogada decorreu 3 corredores	16 – 25,8%	12 – 26,7%	3 – 18,7%	25,2%
Nº golos obtidos em -10 segundos	30 – 48,4%	26 – 57,8%	9 – 56,2%	53%
Nº golos obtidos em entre 10 e 20 segundos	21 – 33,9%	12 – 26,7%	6 – 37,5%	31,7%
Nº golos obtidos em entre 21 e 30 segundos	8 – 12,8%	6 – 13,3%	1 – 6,2%	12,2%
Nº golos obtidos em entre 30 e 40 segundos	2 – 3,2%	1 – 2,2%	0	2,4%
Nº golos obtidos em entre 41s e 1 minuto	1 – 1,6%	0	0	0,8%
Nº golos obtidos sem executar nenhum passe	6 – 9,7%	5 – 11,1%	4 – 25%	12,2%
Nº golos obtidos a executar 1 a 3 passes	32 – 51,6%	30 – 66,7%	9 – 56,2%	57,7%
Nº golos obtidos a executar 4 a 6 passes	15 – 24,1%	6 – 13,3%	3 – 18,7%	19,5%

De acordo com os valores obtidos foi possível identificar o golo padrão entre as equipas analisadas. Ou seja, o golo padrão foi marcado principalmente em casa (55,2%) e na 2ª parte do encontro (53,7%), no período temporal dos 46 aos 60 minutos do encontro (21,9%), sendo maioritariamente obtido em situações de igualdade numérica (89,4%). Ademais, o golo foi obtido essencialmente em situações em que a equipa que marcou já se encontrava em vantagem no marcador (42,3%).

A maioria dos golos obtidos foi iniciada em situações de jogo que a equipa se encontrava em posse de bola (63,4%), sendo a Zona 5 (17,9%) a preferencial para dar início à jogada que antecedeu o maior número de golos. Também, importa referir que os golos que derivaram das recuperações da posse de bola foram antecidos de cortes (15,4%), em o momento de jogo em

que foram obtidos mais golos foi durante a Transição Ofensiva (35,7%). O método de jogo preferencial para a obtenção do golo foi o Ataque Posicional (34,5%), sabendo que as assistências foram as ações tático-técnicas mais utilizadas (85,3%) na obtenção do golo e, de seguida, foram o cruzamento e o passe curto (29,3%).

A zona onde se realizou um maior número de assistências foi a Zona 8 (21,1%). Na ação tático-técnica cruzamento, e dentro da categoria dos cruzamentos realizados nas Zonas 10 e 12, sabendo que para esta ação a subzona preferencial foi a Zona 12.1 com 8,9%.

Relativamente ao golo e à respetiva zona para a sua obtenção, a Zona 11 teve 90,2% das ocorrências, sendo que a subzona Z11.3 teve 31,7% das execuções. O tipo de ação mais recorrente na marcação dos golos na 1ª fase do CNJ foi o remate com o pé direito (56%), sendo que as ações de jogo de sucesso tiveram uma duração inferior a 10 segundos, com apenas 1 a 3 passes intra-equipa (57,7%).

Para melhor compreender estes comportamentos entre as equipas observadas, procedemos à análise comparativa dos valores obtidos (Tabela 2), ficando demonstrado existirem diferenças estatisticamente significativas para o momento de jogo em que os golos foram obtidos ($p = .019$).

Tabela 2. Valores obtidos para a variável Momento de Jogo e respetivos golos marcados entre as equipas observadas.

Equipa	Golos obtidos OO	Golos obtidos TO	Golos obtidos ETO
1º CLASSIFICADO	30*	16*	16*
6º CLASSIFICADO	12*	20*	13*
12º CLASSIFICADO	1*	8*	7*

* $p < 0,05$

Também, e de acordo com a Tabela 2, verificamos que o 1º classificado obteve a maioria dos seus golos em OO ($p = .019$), enquanto o 12º classificado obteve maioritariamente os seus golos em TO e ETO ($p = .019$).

Quanto ao método de ataque em que os golos foram obtidos, os resultados obtidos confirmaram diferenças estatisticamente significativas para esta variável, como se pode constatar na Tabela 3. O 1º classificado obteve a maioria dos seus golos através do Ataque

Posicional ($p=.02$), enquanto o 12º classificado apenas obteve 1 dos 16 golos marcados por este tipo de ataque ($p=.02$).

Tabela 3. Valores obtidos para a variável Método de Ataque e respetivos golos marcados entre as equipas observadas.

Equipa	Golos obtidos At.Posicional	Golos obtidos At.Rápido	Golos obtidos Contra-Ataque	Golos obtidos Cantos	Golos obtidos Penalty	Golos obtidos Livre Frontal	Golos obtidos Livre Lateral	Golos obtidos Lançamento lateral
1º CLASSIFICADO	30*	14	4	6	4	2	2	0
6º CLASSIFICADO	12*	9	11	3	4	2	3	1
12º CLASSIFICADO	1*	8	7	0	0	0	0	0

* $p<0,05$

Quanto ao facto da primeira equipa a marcar na partida acabar por vencer o encontro os resultados, os resultados obtidos, também, apresentaram diferenças estatisticamente significativas, como se pode constatar na Tabela 4. O primeiro classificado venceu 14 dos 16 jogos em que marcou primeiro ($p<0.01$), enquanto o 6º e 12º classificado apenas venceram 7 de 12 partidas e 2 de 7 partidas ($p<0.01$), respetivamente.

Tabela 4. Valores obtidos para as variáveis Número de vezes que a equipa foi a primeira a marcar no jogo e Número de vezes em que a equipa que marcou primeiro venceu o jogo.

Equipa	Número de vezes que a equipa foi a primeira a marcar no jogo	Número de vezes em que a equipa que marcou primeiro venceu o jogo
1º CLASSIFICADO	16	14*
6º CLASSIFICADO	12*	7*
12º CLASSIFICADO	7*	2*

* $p<0,05$

4.5. Discussão

O objetivo principal do estudo foi o de identificar padrões e indicadores de sucesso na obtenção de golos no Futebol de formação de elite, tendo presente fatores como os períodos temporais do jogo em que os golos foram obtidos, o efeito que o primeiro golo tem no resultado final, a classificação das equipas, os momentos do jogo e tipos de jogada em que os golos foram obtidos, as zonas de início da jogada ou de recuperação da posse de bola assim como as zonas onde foram marcados e assistidos.

Todo e qualquer dado/evento analisado permite à equipa técnica adequar o processo de treino e de competição a elementos pertinentes que o estudo evidencia sobre a obtenção do

golo. Para Gonzalez-Rodenas et al., (2020), e na mesma linha de pensamento, apontaram a importância dos fatores contextuais apresentados na obtenção de golos no Futebol profissional, possibilitando aos treinadores potencializar e maximizar através do treino estes fatores, com base nos objetivos estratégicos e táticos das equipas.

Em termos práticos, estes indicadores de performance permitem perceber quais as ações tático-técnicas predominantes do futebolista na obtenção do golo, assim como quando e onde estas ações decorrem. Com esta informação, os treinadores podem conceber exercícios de treino específicos que reproduzam cenários que induzam à melhoria das ações de finalização das suas equipas (Gonzalez-Rodenas et al., 2020).

Desta forma, pretendeu-se com os dados recolhidos perceber se existem ou não diferenças no tipo de golos marcados entre algumas equipas do escalão de sub.19 posicionadas no topo, meio e final da classificação. No estudo, o fator jogar em casa evidenciou-se como extremamente vantajoso para as equipas, sendo que 55,2% dos golos analisados foram marcados a jogar em casa, assim como a maioria das vitórias das equipas analisadas decorreu a jogar em casa. Para Almeida e Volossovitch (2017), Pic e Castellano (2017) e Lago-Peñas e Lago-Ballesteros (2010), o fator casa parece estar fortemente associado à obtenção de um maior número de golos, assim como a uma maior percentagem de vitórias. Ademais, Pollard e Gomez (2014) e Jamieson (2010) evidenciaram que as equipas a jogar em casa vencem entre 60 a 70% dos jogos.

No presente estudo, foi constatado que a maioria dos golos obtidos, 55,2%, ocorreu nas segundas partes dos encontros, especificamente no período temporal entre os 46 e 60 minutos dos encontros (21,9%). Estes resultados foram similares aos encontrados por Leite (2013), isto porque, os dados do estudo constatarem que as segundas partes foram mais profícuas e estiveram associadas a uma maior obtenção de golos. Ao analisar 19 campeonatos do Mundo, o referido autor constatou que 54,4% dos golos foram marcados nas segundas partes dos jogos.

Relativamente ao período temporal da obtenção dos golos Pratas (2018) e Leite (2013) diferem dos dados observados e apontam o espaço temporal dos 75 aos 90 minutos como o mais influente.

Os resultados deste estudo permitiram constatar que a grande maioria dos golos ocorreram em situações em que as equipas se encontravam a jogar em igualdade numérica

(89,4%). Este dado, à primeira vista parece ser óbvio, todavia é bastante relevante porque a grande maioria dos estudos não aborda este critério e à medida que os jogos se têm tornado mais táticos, este indicador pode constituir-se de extrema importância.

Também, neste estudo foi possível constatar que ter a posse de bola pode ser um fator importante no processo ofensivo e na obtenção dos golos. A maioria dos golos obtidos foi iniciada em situações de jogo onde a equipa se encontrava em posse de bola (63,4%), sendo a Zona 5 (17,9%) a preferencial para dar início à jogada que antecedeu o maior número de golos. Para Wright et al. (2011) ter a posse de bola e iniciar as jogadas em corredores centrais e no meio-campo ofensivo das equipas constitui um fator importante, no que diz respeito à eficácia ofensiva na obtenção de golos. Em estudos realizados na Primeira Liga Inglesa e na Primeira Liga espanhola, o referido autor observou que 62% e 60% dos golos se iniciaram no meio-campo do adversário.

Já, o método de jogo mais eficaz para a obtenção do golo da equipa observada foi o Ataque Posicional (34,5%). De acordo com Yiannakos e Armatas (2006), o ataque posicional é o método mais eficaz na obtenção de golos. Os autores constataram que 44,1% dos golos obtidos no Campeonato Europeu de 2004 e 47,1% dos golos observados no Campeonato do Mundo de 2006 foram obtidos através deste método de jogo.

Também, parece ser evidente que o método de jogo em que as equipas estudadas tiraram maior vantagem e obtiveram mais golos (35,7%) foi a Transição Ofensiva. Estes dados vão de encontro aos estudos conduzidos por Gonzalez-Rodenas et al. (2015, Lago-Ballesteros, Lago e Rey (2012) e Tenga et al. (2010), em que defendem a importância e crescimento da preponderância deste momento de jogo no Futebol atual, isto porque, em termos relativos, a transição ofensiva vem crescentemente a ganhar importância com ataques rápidos e os contra-ataques a demonstrarem possuir uma grande efetividade na criação e obtenção dos golos.

Por outro lado, e o estudo efetuado permitiu aferir que 85,3% dos golos obtidos e analisados ocorreram no seguimento de uma assistência, sendo que as ações tático-técnicas mais importantes e utilizadas desta ação foram o passe curto e o cruzamento (29,3%). A corroborar estes dados, Dulrik e Bieniek (2014) reportaram que 69,3% dos golos marcados na Liga Inglesa foram antecidos de uma assistência de um colega de equipa, enquanto apenas 12,8% resultaram de uma ação técnica individual.

Relativamente ao tipo de ações táctico-técnicas mais realizadas nas assistências para a obtenção do golo, Smith et al. (2013) constataram, numa análise comparativa entre equipas sénior, Sub.18 e Sub.16, que as ações de assistências mais decorrentes variaram em função da idade. Ou seja, o cruzamento foi a assistência mais comum no escalão sénior com 42,2%, o passe o mais frequente no escalão Sub.18 com 43,3% e o drible o mais utilizado nos Sub.16 com 37,5%. Estes dados vêm corroborar a aceção de Ortega et al. (2006) que defendem o facto de os jogadores jovens confiarem mais em ações individuais, sendo que à medida que o nível formativo se aproxima do profissionalismo os atletas vão adquirindo maior domínio do jogo, em termos coletivos.

A zona, no nosso estudo, que maior sucesso demonstrou ter na realização das assistências que culminaram no golo foi a Zona 8 (corredor central, zona intermédia ofensiva) com 21,1% das ações a provirem desta zona. Para Smith et al. (2013), com a realização de um estudo comparativo entre uma equipa sénior, Sub.18 e Sub.16, foi possível constatar a importância das zonas centrais do campo no que se refere à realização das assistências, tendo permitido constatar nas três equipas em análise que a maioria das assistências proveio do corredor central, com 57,8%, 77,6% e 72,2%, respetivamente. Os resultados permitiram apurar, aos respetivos autores, que tendencialmente o escalão sénior utiliza mais os corredores laterais do que os escalões de formação. Este dado é explicado por Folgado (2010) pelo facto de à medida que os escalões e idades dos intervenientes aumentam parece existir uma maior e melhor utilização da largura do campo de jogo. O facto da maioria das assistências dos golos analisados no estudo provir de cruzamentos poderá ser um indicador importante para os treinadores aferirem o domínio da largura total do campo de jogo pelos intervenientes.

Dentro da variável dos cruzamentos, a subzona onde se realizaram um maior número de assistências foi a Zona 12.1 (8,9%), estes dados não estão identificados na literatura, visto que a maioria dos estudos realizados não discrimina subzonas, devido à dificuldade na sua definição. Este poderá ser um indicador importante na projeção estratégica de certas partidas face a linhas defensivas mais baixas e compactas.

No presente estudo, 90,2% dos golos obtidos ocorreram na Zona 11, demonstrando ter uma enorme preponderância em termos de eficácia, sendo que a subzona 11.3 teve 31,7% das execuções que terminaram em golo. Para Michailidis e Primpa, (2013), Armatas e Yiannakos,

(2010) e Yiannakos e Armatas, (2006) este é um fator importante e de inegável importância na obtenção de golos, a conquista deste espaço apresenta fortes possibilidades de se obter o golo. Os autores descrevem que 80 a 90% dos golos marcados foram obtidos dentro da zona de pénalti (Z11) e 20% dos mesmos dentro da área.

O tipo de ação mais recorrente na marcação do golo, ao longo da análise efetuada no nosso estudo, foi o remate com o pé direito (56%). Apesar de não existirem muitos estudos versados nesta variável, Dulrik e Bieniek (2014) verificaram que 70 a 80% dos golos foram obtidos com o pé, enquanto o resto dos golos foram obtidos de cabeça.

No presente estudo, a utilização de poucos passes e de um método de ataque mais rápido demonstrou ser mais eficaz relativamente ao modo como as equipas analisadas obtiveram o golo, isto é, 57% das jogadas que terminaram em golo foram antecidas por um total de 1 a 3 passes intra-equipa, sendo que a duração temporal da jogada não excedeu os 10 segundos. A corroborar estes dados, Reep e Benjamin (1968) e Hughes e Franks (2005) constatarem que 80% dos golos analisados nos estudos que realizaram provinham de uma sequência de 3 ou menos passes e 4 ou menos passes, respetivamente. Ademais, Scott et al. (2013) demonstraram através de um estudo comparativo que a equipa Sub.18 analisada obteve 70,7% dos golos após a realização de 4 passes, ou menos, e 61,3% dos golos marcados foram obtidos num período temporal inferior a 10 segundos. Relativamente à duração das jogadas ofensivas, Garganta et al. (1997) referem que 50% dos golos marcados foram procedidos de ações temporais iguais ou inferiores a 10 segundos.

Pelo facto deste estudo ter comprovado a existência de diferenças significativas no momento de jogo e tipo de jogada para a obtenção do golo entre equipas do mesmo campeonato, mas com classificações distintas vem corroborar que o nível de desempenho das equipas é um fator relevante e que influencia o contexto tático do jogo (Sarmiento et al., 2018). De acordo com Lago-Ballesteros e Lago-Peñas (2010) as equipas melhor classificadas obtêm mais remates, mais golos por jogo e necessitam de menos remates para obter golos, ampliando a importância da qualidade das equipas no processo de jogo ofensivo.

Por último, os resultados obtidos neste estudo permitiu constatar a importância e a relação existente da primeira equipa a marcar o golo para se sagrar vencedor, tendo ocorrido em 65,7% do número de jogos observados. Para Armatas e Yiannakos (2010) e Armatas et

al.(2009), o facto de o jogo terminar com o êxito para a equipa que marcar primeiro o golo. Os autores constataram que as equipas que marcaram o primeiro golo no jogo ganharam 70% dos jogos analisados. Ao nível de estudos realizados no Futebol de formação, versando numa análise as equipas Sub.20, Sub.18 e Sub.16, o estudo de Farias et al. (2018) comprovou, igualmente, que as equipas que marcaram primeiro acabaram por vencer 65,3%; 71,5% e 75,5% dos jogos, respetivamente.

A realização do estudo levantou alguns constrangimentos na sua elaboração. No que diz respeito à amostra, o facto dos jogos do escalão de Sub.19 não constarem em plataformas como o InStat, levou a que nem sempre os vídeos estivessem disponíveis para análise, podendo desta forma descontextualizar o estudo e impedir a escolha de uma amostra mais representativa. Todavia, a escolha das equipas (1º, 6º e 12º classificados) teve como objetivo conceder uma representatividade homogénea dos participantes do campeonato.

Também, pelo facto de o campeonato ser dividido em duas fases distintas em que as equipas defrontam outros adversários, com contextos competitivos distintos, não permitiu que fossem analisados um maior número de jogos.

Por último, a existência de poucos estudos especializados versados na análise da eficácia ofensiva e do golo no Futebol de formação foi outro ponto limitativo quer na escolha dos critérios e variáveis como na confrontação dos dados extraídos. Aliás e como ressalva Smith et al, (2013), embora exista bastante literatura versada sobre a análise do jogo, com incidência sobre o golo na modalidade de Futebol, poucos são os estudos que analisam este tipo de comportamento e ações em jovens e no Futebol de formação.

4.6. Conclusões e Considerações finais com aplicabilidade técnico-científica

Os resultados obtidos no presente estudo permitiram constatar que existem diferenças significativas no modo de obtenção de golos no escalão de Sub.19 de elite, tendo em conta a classificação e, consequentemente, o desempenho das equipas.

Com o presente estudo observou-se diferenças significativas no momento de jogo em que o golo foi obtido, no tipo de jogada antecedente ao golo e na importância que o fator de ser a primeira equipa a marcar no jogo teve no desfecho das partidas.

Além destes fatores, o estudo adquiriu uma importância extra como fator de controlo da qualidade de jogo e eficácia ofensiva da equipa do F.C.P.F., tendo como elementos comparativos equipas do mesmo campeonato de diferentes posições na tabela classificativa.

A identificação de indicadores e padrões de sucesso na organização ofensiva das equipas e na obtenção de golos possibilita aos técnicos adequar o treino e potenciar os comportamentos pretendidos para o seu jogo.

O Futebol de formação é um sistema cada vez mais importante, em particular como impulsionador de jovens futebolistas para as equipas seniores. A observação, análise e estudo dos principais indicadores e estratégias envolvidas para o sucesso na obtenção de golos é uma das formas de se poder prever o comportamento desportivo ideal.

Por fim, importa referir que, não obstante a importância que os dados obtidos possam conceder relativamente ao conhecimento do jogo, dos adversários e das equipas em que os técnicos atuam diretamente, a modalidade de Futebol é dinâmica, complexa e não-linear, cabendo ao treinador filtrar e eleger os critérios que considere importantes e adequados para cada situação e momento.

4.7. Referências Bibliográficas

Almeida, H. & Volossovitch, A. (2017). Home advantage in Portuguese football: Effects of level of competition and mid-term trends. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 244–255. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1331574>

Armatas, V. & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in 2006 World Cup. *Journal of Sport and Health Research*, 2(2), 119-128.

Armatas, V., Yiannakos, A., Zaggelidis, G., Papadopoulou, S. & Fragkos, N. (2009). Goal scoring patterns in greek top leveled soccer matches. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 1-5.

Castellano, J., Perea, A. & Mendo, H. (2008). Análisis de la evolución del fútbol al largo de los mundiales. *Psicothema*, 20(4), 928-932.

Durlík, K. & Bieniek., P. (2014). Analysis of goals and assists diversity in English Premier League. *Journal of Health Sciences*, 4(5), 47-56.

Farias, M., Bergmann, G., Vaz, T. & Pinheiro, S. (2018). Goal scoring frequency in soccer in different age groups. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 47. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.7016>

Folgado, H. (2010). *Towards na understanding of youth Football teams tactical performance by analysis of collective positional variables during smal-sided games*. [Master's Tesis, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. <http://hdl.handle.net/10348/258>

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. [Doctoral dissertation, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/10267>

Grehaigine, J. F., Mahut, B. & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 1(1), 52-61. <https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868248>

Hughes, M. & Franks, I. (1997). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509-14. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>

Lago-Peñas, C. & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and Team Quality effects on Performance profiles in professional Soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 465-471.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, & Rey, E. (2012). The Effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455-61.

Leite, S. (2013). Analysis of goals in soccer world cups and the determination of the critical phase of the game. *Physical Education and Sport*, 11(3), 247-253.

- Michailidis, Y., Mandroukas, A., Vardakis, L. & Metaxas, T. (2018). Evaluation of the goals scoring patterns and the relation between time and goal scoring of four uefa champions league tournaments. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 329. <https://doi.org/10.22190/FUPES180825029M>
- Michailidis, Y., Michailidis, C. & Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in European Championship 2012. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2),367-375.
- Ortega, E., Cárdenas, D., Baranda, S. & Palao, J. M. (2006). Differences Between Winning and Losing Teams in Youth Basketball Games (14-16 Years Olds). *International Journal of Applied Sciences*. 18(2), 1-11.
- Papadopoulos, S., Papadimitriou, K., Konstantinidou, X., Pafis, G. & Papadopoulos, D. (2021). Factors Leading do Goal Scoring in the Spanish and Italian Soccer Leagues. *Sport Mont*, 19(1), 13–18. <https://doi.org/10.26773/smj.210205>
- Pic-Aguilar, M. & Castellano, Paulís, J. (2016). Influence of match location in the spanish Copa del Rey (Efecto localización en la Copa del Rey del fútbol español). *Retos*, 31, 202–206. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.51366>
- Pollard, R. & Reep, C. (1997). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 46(4), 541–550. <https://doi.org/10.1111/1467-9884.00108>
- Pratas, J. M., Volossovitch, A. & Carita, A. I. (2018). Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.19>
- Reep, C. & Benjamin, B. (1968). Skill and chance in association football. *Journal of the Royal Statistical Society Series A (General)*. 134(4), 623. DOI:[10.2307/2343657](https://doi.org/10.2307/2343657)
- Rodenas, G., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, A. & Aranda, R. (2015). The effects of playing tactics on creating scoring opportunities in random matches from US Major League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 851–872. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868836>

Rodenas, G., Malaves, R., Desantes, A., Ramirez, S., Hervas, C. & Malaves, A. (2020). Past, present and future of goal scoring analysis in professional soccer (Pasado, presente y futuro del análisis de goles en el fútbol profesional). *Retos*, 37, 774–785. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69837>

Sánchez-Flores, J., Martín-González, J. M., García-Manso, J. M., de Saa, Y., Arriaza-Ardiles, E. J. & Da Silva-Griglotetto, M. E. (2016). Análisis de los goles conseguidos en 13 temporadas (2000/01-2012/13) correspondientes a la Primera División de la Liga Española de Fútbol Profesional. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(2), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.006>

Smith, S., Callaway, A. J. & Bromfield, S. A. (2013). Youth to Senior Football: A season long case study of goal scoring methods between under 16, under 18 and first team. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 413–427.

Stafylidis, A., Michailidis, Y., Mandroukas, A., Gissis, I. & Metaxas, T. (2022). Analysis of goal scoring and performance indicators in the 2020-2021 Greek soccer league. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 91–99.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T. & Bahr, R. (2019). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 237–244.

Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B. & Sargenson, L. (2011). Factors Associated with Goals and Goal Scoring Opportunities in Professional Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 438–449. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868563>

Yiannakos, A. & Armatas., V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

CAPÍTULO V - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em qualquer área da vida que se pretenda ter sucesso existem cinco fatores que devemos considerar fundamentais para a sua prossecução: paixão, conhecimento, consistência, resiliência e oportunidade. Estes, importantíssimos, fatores por si só de nada valem quando não existe uma intenção associada a um propósito.

As respostas aos porquês que me motivaram a frequentar este mestrado encontram justificação na intenção clara de ser melhor Homem, Treinador e Profissional dentro da modalidade que me apaixona diariamente (há mais de 26 anos). O propósito que me move e que de forma resiliente e consistente me tem acompanhado ao longo desta jornada é a promoção e defesa da modalidade na sua essência: um jogo alegre, simples e de fácil acesso, dos jogadores e adeptos, integrador, promotor de igualdade entre povos, raças e religiões.

A elaboração e conclusão do presente Relatório de Estágio constituiu uma importante e fundamental etapa na minha formação pessoal e académica, na medida em que me permitiu adquirir e empregar o quarto e quinto fatores ainda não referenciados e essenciais: o conhecimento e a oportunidade. O mestrado potenciou e municiou um alargado conjunto de conhecimentos sobre a modalidade, sob o ponto de vista científico, e concedeu a oportunidade de o empregar num contexto prático com a realização do estágio profissionalizante.

Esta época de estágio permitiu evoluir do ponto de vista pessoal e profissional na área do treino, do jogo e da gestão de recursos humanos, tendo sentido ter dado passos firmes rumo à prossecução do meu propósito e intenção ao aplicar o conhecimento apreendido num contexto prático.

Ter tido a oportunidade de realizar o estágio profissionalizante num clube da dimensão do F.C.P.F. foi um motivo, por si só, extremamente desafiante e motivador, sendo que quanto maior o desafio, maiores as responsabilidades e suas exigências. Neste sentido, reconheço e agradeço a oportunidade e confiança que me foi dada ao estar incluído na equipa técnica da segunda equipa mais importante, em ordem hierárquica do F.C.P.F., nas funções de Treinador-Estagiário na equipa Sub.19, com funções complementares de treinador principal na equipa Sub.18, até metade da época. Assim, foi com enorme satisfação e sentimento de reconhecimento por todo o esforço e trabalho desenvolvido e da cooperação e laços construídos com elementos da equipa técnica e funcionários do clube que sinto ter cumprido os objetivos a que me propus no início da época e, mais importante, ter dado sempre o melhor de mim, em

todos os momentos. Ter tido a oportunidade de desempenhar as funções de Treinador-Estagiário foi bastante importante por duas razões: i) nunca ter desempenhado esta função e ii) apesar da área de atuação ser a mesma as tarefas a desempenhar e os objetivos de cada elemento poderem ser muito distintos. Neste sentido, foi uma experiência extremamente enriquecedora e importante, abrindo horizontes e perspetivas de futuro profissional no Futebol. Neste campo, e fruto das funções desempenhadas, foi possível constatar a fulcral importância da necessidade de partilhar valores e modos de estar na vida sempre muito próximo do líder do processo, o modo de ver e entender o jogo foram fatores, igualmente, importantes para ter realizado um bom desempenho funcional.

Durante a época verificou-se três grandes constrangimentos na operacionalização do processo que se apresentaram como os maiores desafios e, ao mesmo tempo, os fatores de maior crescimento:

- Existência de três equipas técnicas durante a época desportiva – as instabilidades provocadas pelas mudanças do líder do processo acarretaram estratégias de superação com vista à potencialização dos jogadores e cumprimentos dos objetivos coletivos assumidos. As vertentes humanas e psicológicas com o grupo assumiram um maior aprofundamento de modo a atenuar as mudanças no grupo. Deste constrangimento, foi desenvolvida uma relação próxima com os jogadores baseada e com foco nas suas evoluções e crescimento. O facto de cada treinador ter as suas ideias próprias, levou a que existisse uma enorme adaptação e, conseqüente, profissionalismo que me possibilitou vivenciar diferentes realidades numa única temporada. O facto de no meio de todo este processo existirem divergências dentro da equipa técnica fez com que as competências de relacionamento e de controlo emocional fossem melhores desenvolvidas.
- Existência de casos de Covid-19 e manutenção dos registos físicos em isolamento ou em trabalho de campo isolado fez com que o pensamento crítico e reflexivo sobre o processo de treino fosse desenvolvido e melhorado. Foram criadas, conjuntamente, estratégias para minimizar estes períodos de impossibilidade de treino dotando o Treinador-Estagiário de experiências enriquecedoras e desafiantes.
- Dificuldades frente a equipas teoricamente mais acessíveis – foi realizada uma análise face aos resultados menos conseguidos frente a equipas teoricamente mais

acessíveis durante a primeira fase da prova e definiram-se estratégias para melhorar este fator de rendimento, das quais foram possíveis observar melhorias. A necessidade de indagar e refletir sobre as possíveis causas foi, também, um elemento importante na análise de todo o processo, nomeadamente, treino, jogo e componente emocional e psicológica dos atletas.

Relativamente aos objetivos propostos e ao seu cumprimento, apraz constatar que foram cumpridos os objetivos delineados, neste sentido importa enunciar as principais reflexões e conclusões do estágio:

- A realização do estágio permitiu aplicar em contexto prático os fundamentos teórico-científicos, assim como os princípios metodológico-didáticos do treino desportivo apreendidos na formação académica, consubstanciados no processo de treino, operacionalização e formulação do mesmo;
- O estágio permitiu obter experiências na gestão de um grupo de trabalho, especificamente num escalão como os sub.19, ponte entre formação e rendimento, traduzido na criação de uma relação profissional e pessoal com todos os elementos ligados ao plantel, desde jogadores, diretores, técnicos de equipamentos, equipa técnica;
- A realização do estágio permitiu aprofundar, aplicar e perceber qual o melhor tipo de liderança para a condução das unidades de treino, gestão do jogo e balneário, fruto da possibilidade de ter cumprido duas funções distintas ao longo da época, treinador-estagiário e treinador-principal, acrescentado desta forma ao clube e equipa técnica novas valências e estratégias que se iniciaram durante o processo de estágio;
- O cumprimento de todos os objetivos desportivos delineados: ter obtido a manutenção no campeonato Nacional da 1ª divisão de Juniores; ter promovido atletas ao plantel sénior, tendo-se estreado 3 elementos; ter vencido a fase final de manutenção série Norte; ter ajudado no processo evolutivo dos atletas, quer do ponto de vista desportivo com a chamada de dois atletas às seleções nacionais de Portugal e do Canadá, como do ponto de vista pessoal;
- Do ponto de vista coletivo, o único objetivo parcialmente não cumprido foi o de não se ter vencido o campeonato distrital Sub.18, isto porque obtivemos o 2º posto, com os mesmos pontos do 1º classificado. Contudo, o objetivo principal era o de potenciar os jogadores de primeiro ano a estarem aptos a participar no campeonato nacional de juniores

da próxima temporada, facto este alcançado porque apenas 2 elementos não continuaram a representar o clube;

- Os resultados obtidos no estudo realizado permitiram constatar que existem diferenças significativas no modo de obtenção de golos no escalão de Sub.19 de elite, tendo em conta a classificação e, consequentemente, o desempenho das equipas.
- Do ponto de vista pessoal o facto de na mesma época ter sido convidado a desempenhar funções complementares de treinador principal da equipa Sub.18, ter sido convidado a desempenhar funções diretas de técnico principal-adjunto na equipa Sub.19 e de ter sido convidado a permanecer no clube nas mesmas funções para a próxima época, levam-me a constatar que todo o trabalho, esforço e resiliência foi reconhecido.

Relativamente às perspetivas futuras, a prioridade passará por tentar ser melhor todos os dias, com base na procura constante pelo conhecimento na área do Futebol e em todas as suas áreas complementares. Os objetivos a curto/médio prazo passam por adquirir os níveis III e IV de treinador e desempenhar funções no patamar profissional sénior com o cargo de Treinador-Adjunto ou Treinador-Principal, tendo como objetivo demonstrar que é possível atingir-se as nossas metas sendo justo, leal e sem nunca passar por cima de ninguém, apenas tendo como base a competência, paixão e resiliência.

Referências Bibliográficas

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Almeida, H. & Volossovitch, A. (2017). Home advantage in Portuguese football: Effects of level of competition and mid-term trends. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 244–255. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1331574>
- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. [Master's thesis, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório Aberto da Universidade Lusófona. <http://hdl.handle.net/10437/5409>
- Anguera, M. & Mendo, A.H. (2013). La metodologia observacional en el ambito del deporte. *E-balonmani.com: Journal of Sport Science*, 9(3), 135–160.
- Anguera, M., Camerino, O., Castañer, M., Sánchez-Algarra, P. & Onwuegbuzie, A. (2017). The Specificity of Observational Studies in Physical Activity and Sports Sciences: Moving Forward in Mixed Methods Research and Proposals for Achieving Quantitative and Qualitative Symmetry. *Frontiers in Psychology*, 8, 2196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02196>
- Armatas, V. & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in 2006 World Cup. *Journal of Sport and Health Research*, 2(2), 119-128.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Zaggelidis, G., Papadopoulou, S. & Fragkos, N. (2009). Goal scoring paternos in greek top leveled soccer matches. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 1-5.
- Barreira, D. (2006). *Transição defesa-ataque em Futebol. Análise Sequencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/2005*. [Master's Thesis FADEUP]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.

- Billat, V., Demarle, A., Paiva, M. & Koralsztein, J. (2002). Effect of Training on the Physiological Factors of Performance in Elite Marathon Runners (Males and Females). *International Journal of Sports Medicine*, 23(5), 336–341. <https://doi.org/10.1055/s-2002-33265>
- Camerino, O. Chaverri, J., Anguera, M. & Jonsson, G. (2012). Dynamics of the game in soccer: Detection of T-patterns. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 216–224. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566362>
- Carling, C., Williams, A. & Reilly, T. (2005). *The handbook of soccer match analysis a systematic approach to improving performance*. London Routledge.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira J. (2014). *Futebol Um Saber Sobre o Saber Fazer* (2ª ed.). Prime Books.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Casamichana, D., Román-Quintana, S., Castellano, J. & Calleja-González, J. (2015). Influence of the Type of Marking and the Number of Players on Physiological and Physical Demands During Sided Games in Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 259–268. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0081>
- Casanova, F., & Pacheco, R. (2020). *O Léxico do Futebol Português* (1ª Ed.). Edições Universitárias Lusófonas
- Castellano, J., Casamichana, D. & Lago, C. (2012). The Use of Match Statistics that Discriminate Between Successful and Unsuccessful Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(2012), 137–147. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0015-7>
- Castellano, J., Perea, A. & Mendo, H. (2008). Análisis de la evolución del fútbol al largo de los mundiales. *Psicothema*, 20(4), 928-932.

Comité Olímpico Internacional. (s/d). *Qualities of a great sports coach*. [https://OlympicDocuments - Athletes, Olympic Games, IOC and More \(olympics.com\)](https://OlympicDocuments-Athletes,OlympicGames,IOCandMore(olympics.com)).

Dias, A. (2011). *Incidência e padrões de lesão em futebol profissional: Um estudo durante três épocas consecutivas com uma equipa de elite*. [Master Tesis, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.

Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and Energetic Demand of Soccer: A Brief Review. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 70–77. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000533>

Dufour, W. (1991). *Observation Techniques of motor behaviour – Scouting of soccer and computerization*. [Conference session]. Second WorldCongress of Science and Football, Heindhoven.

Durlik, K. & Bieniek., P. (2014). Analysis of goals and assists diversity in English Premier League. *Journal of Health Sciences*, 4(5), 47-56.

Farias, M., Bergmann, G., Vaz, T. & Pinheiro, S. (2018). Goal scoring frequency in soccer in different age groups. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 47. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.7016>

Folgado, H. (2010). *Towards na understanding of youth Football teams tactical performance by analysis of collective positional variables during smal-sided games*. [Master´s Tesis, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. <http://hdl.handle.net/10348/258>

Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for sport and athletic performance*. Human Kinetics.

Garganta, J. & Grehaigne, J.F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5(10), 40-50.

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. [Doctoral dissertation, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/10267>
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. 227-234.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, Seleção e Promoção de Talentos nos jogos desportivos: Factos, mitos e equívocos*[Paper presentation]. II Congresso Internacional de Deportes de Equipa. Espanha.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa Ciencias Desporto*, 9(1), 81–89.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol* (1ª Ed.). Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (199-263). Porto, Editoria FADEUP.
- Malina, R. M., & Eisenman, J. C. (2004). Responses of children and adolescents to systematic training. Em M. C. Silva & R. M. Malina, *Children and youth in organized sports* (pp. 162–168). Coimbra University Press. https://doi.org/10.14195/978-989-26-0412-1_10
- Gil, S., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A. & Irazusta, J. (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Young Soccer Players According to Their Playing Position: Relevance for the Selection Process. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Volume(número), 438–445.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers – A história do sucesso*. Dom Quixote.

Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ibañez, S. J. & Sampaio, J. (2013). Ball possession effectiveness in men's and women's elite basketball according to situational variables in different game periods. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1578–1587.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792942>

Gonçalves, P. (2000). *F.C. Paços de Ferreira – 50 anos de História* (1ª ed.). Futebol Clube Paços de Ferreira.

Grehaighe, J. F., Mahut, B. & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 1(1), 52-61.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868248>

Hil, A., MacNamara, Á. & Collins, D. (2019). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2). *European Journal of Sport Science*, 19(4), 517–528.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1535627>

Hughes, M. & Franks, I. (1997). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509-14.

<https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>

Impellizzeri, M., Rampinini, E., Coutts, J., Sassi, A. & Marcora, M. (2004). Use of RPE-Based Training Load in Soccer: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042–1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>

James, N., Mellalieu, S. D., & Hollely, C. (2002). Analysis of strategies in soccer as a function of European and domestic competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2(1), 85–103. <https://doi.org/10.1080/24748668.2002.11868263>

Kalinowski, P., Jerszyński, D. & Gronek, P. (2020). Resistance training in football. *TRENDS in Sport Sciences*, 27(1), 25–28. <https://doi.org/10.23829/TSS.2020.27.1-4>

Konstadinidou, X. & Tsigilis, N. (2005). Offensive playing profiles of football teams from the 1999 Women's World Cup Finals. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(1), 61–71. <https://doi.org/10.1080/24748668.2005.11868316>

Lago-Peñas, C. & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and Team Quality effects on Performance profiles in professional Soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 465-471.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, & Rey, E. (2012). The Effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455-61.

Lanna, M. (2000). Nota sobre marcel mauss e o ensaio sobre a dádiva. *Revista de Sociologia e Política*, 14, 173-194.

Laranjeira, R. D. V. (2019). *Fisiologia aplicada ao futebol – da formação ao alto rendimento*. [Master Tesis, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto]. Repositório Aberto Universidade do Porto.

<https://hdl.handle.net/10216/124339>

Leitão, R. (2001). *Futebol Tático: análises qualitativas como ferramentas de avaliação*. [Master Tesis, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

Leite, S. (2013). Analysis of goals in soccer world cups and the determination of the critical phase of the game. *Physical Education and Sport*, 11(3), 247-253.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M., Williams, C., Best, T., Alvar, B., Micheli, L., Thomas, P., Hatfield, D., Cronin, J. & Myer, G. (2015). Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450.

Lourenço, L. & Guadalupe, T. (2017). *LIDERATOR: A excelência no desporto* (3ª ed.). Prime Books.

MacDougall, L., Jones, R. & Cohen, P. (1991) Identification of the major protein phosphatases in mammalian cardiac muscle wich dephosphorylate phospholamban. *European Journal of Biomechanics*, 196, 725-734.

Maciel, J. (2011,setembro,15). *Conversas de Futebol*.

<http://organizacaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>

Mackenzie, R. & Cushion, C. (2012). Performance Analysis in Football: A critical review and implications for future research. *Journal of Sports Sciences*, 32(6), 639-676.

<http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.746720>

MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74–96. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74>

Malone, J., Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. & Drust, B. (2015). Seasonal Training-Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 489-497.

Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K. & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(3), 257–262. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.016>

Memmert, D., Lemmink, M. & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, 47(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5>

Michailidis, Y., Mandroukas, A., Vardakis, L. & Metaxas, T. (2018). Evaluation of the goals scoring patterns and the relation between time and goal scoring of four uefa champions league tournaments. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 329. <https://doi.org/10.22190/FUPES180825029M>

Michailidis, Y., Michailidis, C. & Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in European Championship 2012. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2),367-375.

- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S. & Dupont, G. (2012). Recovery in Soccer: Part I – Post Match Fatigue and Time Course of Recovery. *Journal of Sports Medicine*, 42(12), 997-1015.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias* (1ª ed). Publicações Grávida.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. [Master Tesis, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto]. Repositório Aberto Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/99974>
- Ortega, E., Cárdenas, D., Baranda, S. & Palao, J. M. (2006). Differences Between Winning and Losing Teams in Youth Basketball Games (14-16 Years Olds). *International Journal of Applied Sciences*. 18(2), 1-11.
- Papadopoulos, S., Papadimitriou, K., Konstantinidou, X., Pafis, G. & Papadopoulos, D. (2021). Factors Leading to Goal Scoring in the Spanish and Italian Soccer Leagues. *Sport Mont*, 19(1), 13–18. <https://doi.org/10.26773/smj.210205>
- Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J. & Mendes, J. (2011). Network as a novel tool for studying team ball sports as complex social system. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 170-176.
- Pfeiffer, M. (2006). Analysis of Tactical Structures in Team Handball by Means of Artificial Neural Networks. *International Journal of Computer Science in Sport*. 5(1), 4-14.
- Phukan, S. & Singh, O. J. (2015). Analysis of goal scoring pattern at Inter College Football Tournament. *International Journal of Applied Research*, 1(8). 219-220.
- Pic-Aguilar, M. & Castellano, Paulís, J. (2016). Influence of match location in the Spanish Copa del Rey (Efecto localización en la Copa del Rey del fútbol español). *Retos*, 31, 202–206. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.51366>

Pollard, R. & Reep, C. (1997). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 46(4), 541–550.

<https://doi.org/10.1111/1467-9884.00108>

Pratas, J. M., Volossovitch, A. & Carita, A. I. (2018). Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1).

<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.19>

Prieto, J., Gómez, M. Á. & Sampaio, J. (2015). From a Static to a Dynamic Perspective in Handball Match Analysis: A Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.2174/1875399X01508010025>

Prieto, J., Gómez, M. A., Sampaio, J. (2015). From a Static to a Dynamic Perspective in Handball Match Analysis: a Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*, 8, 25–34. <https://doi.org/10.2174/1875399X01508010025>

Queiroz, C. & Ferreira, J (1983). Para uma teoria de ensino/treino de futebol. *Ludens* 8(1), 25-44.

Reep, C. & Benjamin, B. (1968). Skill and chance in association football. *Journal of the Royal Statistical Society Series A (General)*. 134(4), 623. DOI:[10.2307/2343657](https://doi.org/10.2307/2343657)

Reilly, T., Drust, B. & Clarke, N. (2008). Muscle Fatigue during Football Match-Play. *Sports Medicine*, 38(5), 357–367. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838050-00001>

Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D. & Richardson, D. (2010). Organizational Structures and Working Practices in Elite European Professional Football Clubs: Understanding the Relationship between Youth and Professional Domains. *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 165–187.

<https://doi.org/10.1080/16184740903559891>

Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). *Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope*. 14.

Rodenas, G., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, A. & Aranda, R. (2015). The effects of playing tactics on creating scoring opportunities in random matches from US Major League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 851–872. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868836>

Rodenas, G., Malaves, R., Desantes, A., Ramirez, S., Hervas, C. & Malaves, A. (2019). Past, present and future of goal scoring analysis in professional soccer (Pasado, presente y futuro del análisis de goles en el fútbol profesional). *Retos*, 37, 774–785. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69837>

Sánchez-Flores, J., Martín-González, J. M., García-Manso, J. M., de Saa, Y., Arriaza-Ardiles, E. J. & Da Silva-Griglotetto, M. E. (2016). Análisis de los goles conseguidos en 13 temporadas (2000/01-2012/13) correspondientes a la Primera División de la Liga Española de Fútbol Profesional. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(2), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.006>

Santos, R., Teoldo, I., Garganta, J., Duarte, R. & Andrade, R. L. (2021). Patterns of numerical relations in goal-scoring possessions of the 2014 FIFA World Cup Winner. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*. 1-8. <https://doi.org/10.1051/sm/2021003>

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J. C. (2014). Match Analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1834.

Silva M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização Tática* (1ª edição). MCsports.

Smith, S., Callaway, A. J. & Bromfield, S. A. (2013). Youth to Senior Football: A season long case study of goal scoring methods between under 16, under 18 and first team. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 413–427.

Solomon, G. (2001). Assistant Coaches: The great equalizers. *A journal for Physical and Sport educators*, 14(4), 36-37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2001.11000338>

Sporis, G., Vucetic, V., Jovanovic, M., Jukic, I. & Omrcen, D. (2011) Reliability and factorial validity of flexibility tests for team sports: Method paper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 1168–1176.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318208ada7>

Stafylidis, A., Michailidis, Y., Mandroukas, A., Gissis, I. & Metaxas, T. (2022). Analysis of goal scoring and performance indicators in the 2020-2021 Greek soccer league. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 91–99.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T. & Bahr, R. (2019). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 237–244.

Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B. & Sargenson, L. (2011). Factors Associated with Goals and Goal Scoring Opportunities in Professional Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 438–449.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868563>

Yiannakos, A. & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

Anexos

Anexo I – Equipas do Futebol Clube Paços de Ferreira quanto ao escalão e campeonato que participam.



Escalão	Ano de Nascimento	Campeonato
Seniores		I Liga - F.P.F.
Juniiores	2003-2004	Nacional/Distrital F.P.F. A.F.P.
Juvenis A	2005	Nacional - F.P.F.
Juvenis B	2006	Distrital - A.F.P.
Iniciados A	2007	Nacional - F.P.F.
Iniciados B	2008	Distrital - A.F.P.
Infantis A	2009	Distrital - A.F.P.
Infantis B	2010	Distrital - A.F.P.
Benjamins A	2011	Distrital - A.F.P.
Benjamins B	2012	Distrital - A.F.P.
Traquinas	2013	Torneios
Petizes	2014	Torneios
Castorzinhos	2015/16/17	Convívios

Anexo II – Registo desportivo dos plantéis Sub.19, Sub.17 e Sub.15 do F.C.P.F. nas últimas 10 épocas.

Registo desportivo Plantel Sub-15 F.C.Paços de Ferreira					
Época	Competição	Pontuação 1ª Fase	Classificação 1ª Fase	Pontuação 2ª Fase	Classificação 2ª Fase
2010/2011	C. D.1ª D. Porto	68 pontos	2º lugar	10 pontos	2º lugar - Subida
2011/2012	C. N. 1ª Divisão	28 pontos	7º lugar	Não participou	Não participou
2012/2013	C. N. 1ª Divisão	26 pontos	4º lugar	47 pontos	3º lugar-F.Manutenção
2013/2014	C. N. 1ª Divisão	23 pontos	5º lugar	55 pontos	2º lugar-F.Manutenção
2014/2015	C. N. 1ª Divisão	25 pontos	7º lugar	43 pontos	6º lugar-F.Manutenção
2015/2016	C. N. 1ª Divisão	29 pontos	4º lugar	57 pontos	1º lugar-F.manutenção
2016/2017	C. N. 1ª Divisão	27 pontos	1º lugar	4 pontos	6º Lugar-3ª Fase Ap. Campeão
2017/2018	C. N. 1ª Divisão	18 pontos	6º lugar	40 pontos	2º lugar- F.Manutenção
2018/2019	C. N. 1ª Divisão	11 pontos	7º lugar	28 pontos	4º lugar-F.Manutenção
2019/2020	C. N. 1ª Divisão	19 pontos	4º lugar – ap 2ª fase	7 pontos	8º lugar – 2ª Fase Camp.
2020/2021	Torneio Nacional	3 pontos	Não terminou	Não terminou	Não terminou
2021/2022	C. N. 1ª Divisão	A decorrer	A decorrer	A decorrer	A decorrer

Registo desportivo Plantel Sub-19 F.C.Paços de Ferreira					
Época	Competição	Pontuação 1ª Fase	Classificação 1ª Fase	Pontuação 2ª Fase	Classificação 2ª Fase
2010/2011	C.N. 2ª Divisão	53 pontos	1º lugar	5 pontos	4º lugar
2011/2012	C. N. 2ª Divisão	49 pontos	1º lugar	10 pontos	2º lugar – Subida 1ª
2012/2013	C. N. 1ª Divisão	22 pontos	10º lugar	45 pontos	4º lugar - Manutenção
2013/2014	C. N. 1ª Divisão	31 pontos	7º lugar	61 pontos	1º lugar - Manutenção
2014/2015	C. N. 1ª Divisão	29 pontos	7º lugar	45 pontos	5º lugar - Manutenção
2015/2016	C. N. 1ª Divisão	42 pontos	4º lugar	11 pontos	7º lugar – F. Campeão
2016/2017	C. N. 1ª Divisão	25 pontos	8º lugar	35 pontos	1º lugar– F.Manutenção
2017/2018	C. N. 1ª Divisão	25 pontos	10º lugar	42 pontos	1º lugar- F.Manutenção
2018/2019	C. N. 1ª Divisão	20 pontos	10º lugar	35 pontos	5º lugar-F.Manutenção
2019/2020	C. N. 1ª Divisão	26 pontos	7º lugar	33 pontos	3º lugar -Não terminou
2020/2021	C. N. 1ª Divisão	14 pontos	1º lugar	Não se realizou	Não se realizou
2021/2022	C. N. 1ª Divisão	A decorrer	A decorrer	A decorrer	A decorrer

Registo desportivo Plantel Sub-17 F.C.Paços de Ferreira					
Época	Competição	Pontuação 1ª Fase	Classificação 1ª Fase	Pontuação 2ª Fase	Classificação 2ª Fase
2010/2011	C. D. 1ª D.Porto	68 pontos	3º lugar	Não participou	Não participou
2011/2012	C. D. 1ª D.Porto	69 pontos	3º lugar	Não participou	Não participou
2012/2013	C. D. 1ª D.Porto	69 pontos	2º lugar	3 pontos	3º lugar – Ap.Campeão
2013/2014	C. D. 1ª D.Porto	75 pontos	1º lugar	12 pontos	1º lugar – Subida Div.
2014/2015	C. N. 1ª Divisão	17 pontos	7º lugar	47 pontos	5º lugar - Manutenção
2015/2016	C. N. 1ª Divisão	23 pontos	7º lugar	42 pontos	4º lugar – Manutenção
2016/2017	C. N. 1ª Divisão	16 pontos	6º lugar	35 pontos	2º lugar– F.Manutenção
2017/2018	C. N. 1ª Divisão	27 pontos	1º lugar	6 pontos	8º lugar- 2ª Fase
2018/2019	C. N. 1ª Divisão	19 pontos	5º lugar	47 pontos	1º lugar-F.Manutenção
2019/2020	C. N. 1ª Divisão	16 pontos	5º lugar	49 pontos	2º lugar -Não terminou
2020/2021	T. N. 1ª Div	7 pontos	3º lugar	Não se realizou	Não se realizou
2021/2022	A decorrer	A decorrer	A decorrer	A decorrer	A decorrer

Anexo III – Estádio principal, complexo desportivo e mapa de material existente para formação do Futebol Clube Paços de Ferreira.

Estádio Principal F.C.P.F.



Complexo Desportivo F.C.P.F.





Material (formação)

2 balizas formais	Ginásio
2 balizas Móveis Fut11	Várias Máquinas Musculação
2 balizas Móveis Fut7	40 bandas elásticas
8 mini-balizas	1 corda ondulatória
30 coletes x4 cores - Grandes	2 caixas salto pliométrico
30 coletes x4 cores - Pequenos	Pesos livres
20 cones chineses x4 cores	30 tapetes
20 pinos x 4 cores	10 mini-barreiras
120 sinalizadores	10 arcos x2 cores
150 bolas	20 estacas
4 escadas coordenação	



Anexo IV - Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos na preparação e operacionalização da época desportiva.

Elementos	Funções	Tarefas
RV	Treinador Principal	- Levantamento histórico de classificações e desempenhos de épocas anteriores - Análise do contexto competitivo, equipas e jogadores adversários - Definição e construção de plantel. - Avaliação do Plantel à disposição - Criação de fichas individuais com parâmetros técnicos, físicos, táticos e psicológicos - Conceção do Modelo de jogo. - Definição de tarefas e regras para equipa técnica - Reunião e implementação de regras e métodos de trabalho com departamentos auxiliares - Construção dos modelos de trabalho (unidade de treino, relatórios de jogo e treino). - Calendarização e Planeamento época desportiva. - Planeamento, Operacionalização e construção das unidades de treino. - Preparação da recolha de dados/registos e realização de relatórios. - Planificação e periodização dos microciclos de treino. - Apresentação modelo de jogo ao plantel, regulamento interno e mapa de material - Definição de capitães - Construção e conceção das unidades de treino - Controlo e reavaliação dos parâmetros técnicos, táticos e físicos dos atletas - Dispensas e contratações - Levantamento de material disponível e de infraestruturas à disposição - Definição de objetivos para a época desportiva coletivos - Definição de objetivos individuais para atletas - Reunião individual com atletas
JA/JALV/FF	Treinador-Adjunto	- Criação de fichas individuais com parâmetros técnicos, físicos, táticos e psicológicos. - Conceção do Modelo de jogo. - Calendarização e Planeamento época desportiva. - Planeamento, Operacionalização e construção das unidades de treino. - Planificação e periodização dos microciclos de treino. - Responsável pela criação de sistema de registo de mapa de cartões e castigos. - Responsável pela criação de mapa de registo de minutos, golos, assistências. - Responsável pela criação e mapa de registo da avaliação de desempenho nas Unidades de Treino dos Atletas. - Planificação e construção de microciclo de análise e observação para a época desportiva. - Responsável pela criação de um modelo de observação transversal ao modelo de jogo. - Responsável pela construção da base de aquecimento dos jogadores em dia de jogo.
JC	Preparador-Físico	- Planificação das unidades de treino quanto à fase preparatória de treino mediante regime do dia a ser trabalhado. - Planificação e Preparação da recolha de dados/registos e realização de relatórios – Questionário Wellness e PSE. - Planificação e periodização dos microciclos de treino. - Planificação e periodização dos planos de prevenção de lesões. - Planificação, periodização e acompanhamento dos planos individuais de treino para lesionados. - Conceção/Construção de plano individual de ginásio para atletas. - Planificação do aquecimento dos suplentes para jogo. - Responsável pela Construção e preparação dos Testes Físicos. - Realização dos testes físicos no início, meio e termino da época. - Reunião para estabelecimento de objetivos individuais físicos dos atletas.
JP	Treinador de GR	- Conceção do Modelo de jogo. - Planificação das unidades de treino específico para guarda-redes. - Preparação da recolha de dados/registos e realização de relatórios específicos aos GR. - Apresentação de conteúdos diversificados de Esquemas Táticos. - Responsável pela verificação e enchimento das Bolas. - Planificação da operacionalização do aquecimento para jogo para os GR. - Planificação da apresentação e análise do desempenho dos Guarda-redes do jogo anterior. - Planificação da apresentação e análise dos batedores de penaltis e livres contra.

Anexo V – Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos em treino.

Elementos	Funções	Tarefas
RV	Treinador Principal	• Moderador na análise à UT e MC pela equipa técnica • Operacionalização das unidades de treino sob registo de supervisão • Responsável pela reunião preparatória com equipa técnica • Análise à performance dos atletas em treino • Responsável pelas reuniões introdutórias ao treino aos atletas • Reuniões técnicas com departamentos afetos semanais
JA/JALV/FF	Treinador-Adjunto	• Responsável pela impressão e distribuição da UT aos elementos da equipa técnica. • Operacionalização do Treino – responsável por um dos exercícios. • Responsável pela análise processo defensivo. • Responsável pelo registo do mapa de cartões e castigos. • Responsável pelo registo de minutos, golos, assistências. • Responsável pelo registo da avaliação de desempenho nas Unidades de Treino dos Atletas. • Responsável pelo registo de mapa de assiduidade dos atletas. • Responsável pelos cortes individuais e coletivos de análise de performance e de adversário. • Responsável pela análise ao processo ofensivo. • Responsável pela apresentação e elaboração da análise ao adversário ao plantel. • Responsável pela montagem dos vídeos de análise de performance e de adversários. • Responsável pela análise esquemas táticos. • Responsável pelo registo de multas. • Responsável pela observação estado anímico dos atletas em treino.
JC	Preparador-Físico	• Responsável pela parte preparatória de treino mediante regime do dia a ser trabalhado, • Responsável pela recolha de dados/registos e realização de relatórios – Questionário Wellness e PSE. • Responsável pelo trabalho de prevenção de lesões. • Responsável pelo acompanhamento dos planos individuais de treino para lesionados. • Monitorização de plano individual de ginásio para atletas. • Operacionalização dos Testes Físicos.
JP	Treinador GR	• Responsável pela operacionalização do treino específico para guarda-redes. • Responsável pela recolha de dados/registos e realização de relatórios específicos aos GR's . • Responsável pela apresentação de conteúdos diversificados de Esquemas Táticos aos GR'S. • Operacionalização da parte preparatória de treino aos guarda-redes. • Responsável pela apresentação e análise do desempenho dos Guarda-redes do jogo anterior. • Responsável pela apresentação e análise dos batedores de penaltis e livres contra.

Anexo VI – Funções e tarefas do TP e Treinadores adjuntos em jogo.

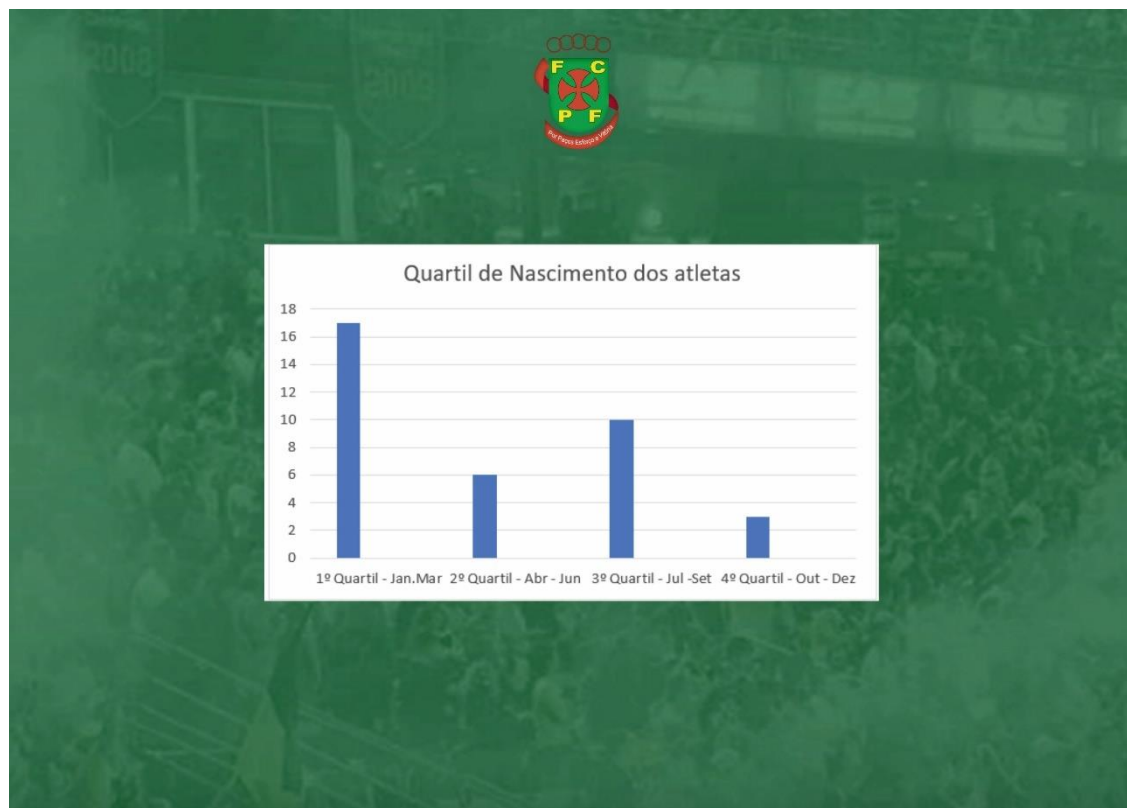
Elementos	Funções	Tarefas
RV	Treinador Principal	• Responsável pela convocatória para jogo. • Responsável pela Preparação do plano de jogo. • Responsável pela palestra, orientação e feedback à equipa antes, durante e no final do jogo. • Responsável pelo envio do programa, 11 inicial e folha de imprensa. • Análise e tomada de decisão em termos táticos, estratégicos no jogo
JA/JALV/FF	Treinador-Adjunto/Analista	• Responsável por guardar e fornecer material audiovisual. • Responsável pela afixação dos esquemas táticos. • Responsável pela operacionalização do aquecimento para jogo. • Apoio de leitura ao jogo ao técnico principal, aconselhamento. • Responsável pela elaboração e distribuição do programa de jogo. • Operacionalização do aquecimento para jogo – apoio nos exercícios e responsável pela linha defensiva. • Responsável pela análise em jogo do processo defensivo. • Responsável pela comunicação ao técnico de eventuais nuances estratégicas adversário. • Responsável pelo registo de minutos, golos, assistências • Operacionalização do aquecimento para jogo – responsável pela parte da finalização e apoio nos exercícios. • Responsável pela análise em jogo dos esquemas táticos. • Responsável pela análise em jogo do processo ofensivo.
JC	Preparador-Físico	• Responsável pela parte preparatória de treino mediante regime do dia a ser trabalhado, • Responsável pela recolha de dados/registos e realização de relatórios – Questionário Wellness e PSE. • Responsável pelo trabalho de prevenção de lesões. • Responsável pelo acompanhamento dos planos individuais de treino para lesionados. • Monotorização de plano individual de ginásio para atletas. • Operacionalização dos Testes Físicos.
JP	Treinador GR	• Responsável pela ativação, mobilidade e aquecimento dos guarda-redes. • Responsável pela recolha de dados/registos dos GR's em jogo. • Responsável pelo feedback/comunicação com árbitros.

Anexo VII – Dados gerais Plantel sub.19 F.C.P.F.

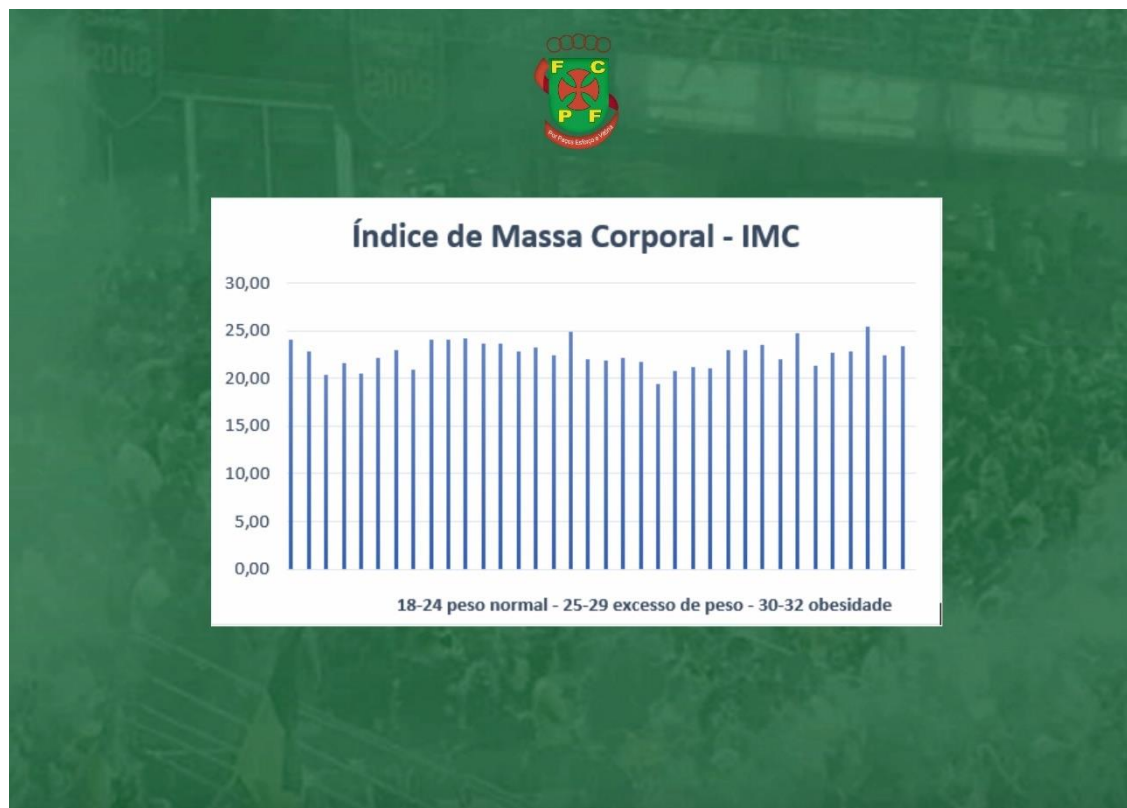


Nome	Posição	Peso (Kg)	Altura (M)	IMC (Kg/m2)	DN	Idade	Clube Anterior	Contrato	Nacionalidade	Pé Preferido	Residência	N.º Escolaridade
XXGR1	GR	84,1	1,87	24,05	28/05/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Lisboa	12º
XXGR2	GR	76,1	1,91	20,86	28/05/2004	17	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Paços de Ferreira	11º
XXGR3	GR	73,7	1,86	21,3	12/12/2004	16	Estoril	Formação	Português	Direito	Barreiro	11º
XXDD1	DD	70,7	1,8	21,82	26/08/2003	18	Paços Ferreira	Profissional	Português	Direito	Lousada	12º
XXDD2	DD	68,1	1,83	20,34	20/09/2003	18	Paços Ferreira	Amador	Guineense	Direito	Bissau	11º
XXDE1	DE	71,8	1,72	24,27	07/08/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Esquerdo	Póvoa do Varzim	Univ.
XXDE2	DE	70,7	1,65	21,82	26/02/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Esquerdo	Paredes	12º
XXDC1	DC	71,3	1,75	23,28	31/01/2003	17	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Gandra	Univ.
XXDC2	DC	80,78	1,88	22,86	21/03/2003	18	Feirense	Formação	Português	Direito		12º
XXDC3	DC	70,7	1,93	21,82	03/08/2004	17	Braga	Formação	Português	Esquerdo	Esposende	12º
XXDC4	DC	71,7	1,83	22,13	01/02/2003	18	Sobrado	Amador	Guineense	Esquerdo	Bissau	11º
XXDC5	DC	65,1	1,78	20,55	29/07/2004	17	Paços Ferreira	Formação	Português	Esquerdo	Porto	9º
XXMC1	MC	81,6	1,79	25,47	06/04/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Esquerdo	Paredes	12º
XXMC2	MC	68,1	1,74	22,49	31/01/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Santarém	Univ.
XXMC3	MC	61,6	1,69	21,57	01/04/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Porto	Univ.
XXMC4	MC	77,9	1,86	22,52	10/03/2004	17	Braga	Formação	Brasileiro	Esquerdo	São Paulo	10º
XXMC5	MC	59,3	1,59	23,46	23/03/2004	17	Porto	Formação	Português	Direito	Freemunde	12º
XXMC6	MC	67,2	1,79	20,97	26/06/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Paredes	12º
XXMC7	MC	70,9	1,73	23,69	28/01/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Esquerdo	Lordelo	Univ.
XXMC8	MC	77	1,79	24,03	17/01/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Porto	11º
XXMC9	MC	67,6	1,75	22,07	19/10/2003	18	Paços Ferreira	Formação	Português	Direito	Porto	12º
XXMC10	MC	70,4	1,79	21,97	17/03/2004	17	Paços Ferreira	Formação	Português	Esquerdo	Loulé	12º
XXMC11	MC	70,4	1,73	23,52	13/06/2003	18	Porto	Formação	Português	Esquerdo	Esposende	12º
XXMC12	MC	75,2	1,82	22,7	12/09/2004	17	Sporting	Formação	Português	Direito	Sertão	12º
XXEXT1	EXT	73,1	1,79	22,81	03/01/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Ermesinde	12º
XXEXT2	EXT	69,9	1,75	22,82	17/01/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Porto	11º
XXEXT3	EXT	60,3	1,65	22,15	10/01/2003	18	Paços Ferreira	Profissional	Português	Direito	Porto	12º
XXEXT4	EXT	57,7	1,72	19,5	24/09/2004	17	Paços Ferreira	Formação	Guineense	Direito	Bissau	12º
XXEXT5	EXT	72,3	1,71	24,73	22/09/2003	18	Paços Ferreira	Profissional	Português	Direito	Portimão	11º
XXEXT6	EXT	72,1	1,77	23,01	08/12/2004	16	Braga	Amador	Português	Direito	Braga	12º
XXEXT7	EXT	66,7	1,74	22,03	01/03/2003	18	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Vila do Conde	12º
XXPL1	PL	83	1,9	22,99	19/01/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Porto	10º
XXPL2	PL	76,4	1,78	24,11	23/03/2003	18	Paços Ferreira	Amador	Guineense	Direito	Bissau	11º
XXPL3	PL	77,4	1,81	23,63	22/03/2003	18	Paços Ferreira	Amador	Português	Direito	Ermesinde	Univ.
XXPL4	PL	74,6	1,73	24,11	04/08/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Esquerdo	Matosinhos	12º
XXPL5	PL	72,3	1,71	24,73	29/07/2004	17	Paços Ferreira	Amador	Português	Esquerdo	Porto	10º

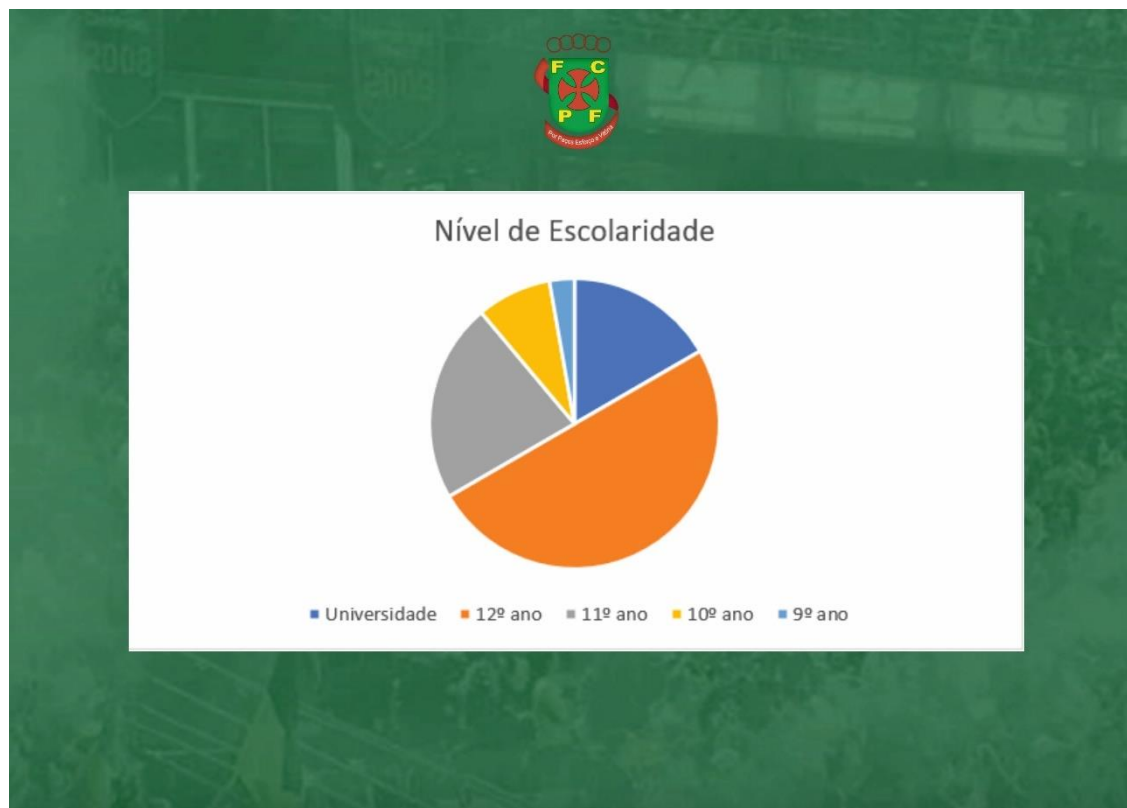
Anexo VIII – Gráfico com quartil de nascimento atletas F.C.P.F.



Anexo IX – Gráfico com valores do Índice de Massa Corporal.



Anexo X – Gráfico com nível de escolaridade dos atletas do F.C.P.F.



Anexo XI – Dados individuais da época desportiva do plantel de juniores do F.C.P.F., nomeadamente número de treinos e jogos, volume de treinos e jogos, número de golos, assistências, cartões, número de treinos efetuados na equipa principal do F.C.P.F.

Nome Atleta	Posição Específica	Número de Treinos	Volume Treinos	Número de Jogos	Volume Jogos	Número de Jogos	Volume Jogos	Nº Treinos nos	Golos	Assistências	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Terminou época	Iniciou época	
XXGR1	GR	100	7873	8	300'	4'	120'	0x	-5	0	0	0	0	Não	Sim
XXGR2	GR	157	9628,5	16	1403'	5'	255'	3x	-25	0	0	0	0	Sim	Sim
XXGR3	GR	140	8554	24	2183'	4'	165'	8x	-32	0	0	0	0	Sim	Sim
XXDD1	DD	62	3920	20	1709'	4'	230'	46x	3	2	7	0	0	Sim	Sim
XXDD2	DD	145	8891	29	2035'	6'	290'	2x	0	2	5	0	0	Sim	Sim
XXDE1	DE	143	8701	31	2748'	4'	260'	4x	2	0	8	1	0	Sim	Sim
XXDE2	DE	159	9759	33	2539'	5'	250'	0x	3	7	1	0	0	Sim	Sim
XXDC1	DC	152	9279	38	33389'	4'	300'	8x	5	0	2	0	0	Sim	Sim
XXDC2	DC	153	9241	30	1907'	3'	190'	1x	2	0	3	1	0	Sim	Sim
XXDC3	DC	107	6996	14	1010'	4'	165'	0x	6	2	1	1	0	Sim	Sim
XXDC4	DC	97	6094,5	18	1168'	4'	285'	0x	1	0	0	0	0	Não	Sim
XXDC5	DC	49	3333	5	235'	2'	60'	0x	2	0	1	0	0	Não	Sim
XXMC1	MC	152	9361	36	3078'	4'	225'	16x	2	4	3	1	0	Sim	Sim
XXMC2	MC	116	7046,5	32	2270'	3'	160'	18x	2	2	7	0	0	Sim	Sim
XXMC3	MC	154	9375	35	2184'	3'	120'	0x	0	3	4	1	0	Sim	Sim
XXMC4	MC	141	8628	15	812'	3'	105'	0x	4	0	0	0	0	Sim	Sim
XXMC5	MC	152	9253	29	2019'	3'	95'	0x	4	2	0	0	0	Sim	Sim
XXMC6	MC	132	7962,5	29	1871'	3'	72'	0x	6	9	0	0	0	Sim	Sim
XXMC7	MC	151	9201,5	39	2220'	3'	180'	6x	6	10	2	0	0	Sim	Sim
XXMC8	MC	18	1332	0	0'	2'	90'	0x	0	0	0	0	0	Não	Sim
XXMC9	MC	40	2399	1	20'	3'	100'	0x	0	0	0	0	0	Não	Sim
XXMC10	MC	142	8879	34	1183'	4'	175'	4x	3	3	2	0	0	Sim	Sim
XXMC11	MC	76	5002	10	565'	4'	175'	0x	2	1	2	0	0	Não	Sim
XXMC12	MC	160	9741	35	1978'	3'	205'	3x	2	1	8	0	0	Sim	Sim
XXEXT1	EXT	123	7633	20	1347'	4'	192'	0x	14	5	2	0	0	Sim	Sim
XXEXT2	EXT	19	1397	0	0'	3'	132'	0x	0	0	0	0	0	Não	Sim
XXEXT3	EXT	149	8964	37	2626'	3'	195'	8x	11	8	4	0	0	Sim	Sim
XXEXT4	EXT	150	9158	30	2011'	3'	225'	0x	7	5	0	0	0	Sim	Sim
XXEXT5	EXT	110	6532,5	30	2115'	3'	225'	36x	17	7	7	0	0	Sim	Sim
XXEXT6	EXT	150	9212	32	1061'	2'	120'	0x	11	1	1	0	0	Sim	Sim
XXEXT7	EXT	155	9460	38	2074'	3'	215'	0x	6	2	2	0	0	Sim	Sim
XXPL1	PL	31	2191	0	0'	3'	125'	0x	0	0	0	0	0	Não	Sim
XXPL2	PL	114	6953	30	2224'	4'	164'	44x	13	2	4	0	0	Sim	Sim
XXPL3	PL	61	4121	9	344'	5'	230'	0x	1	3	0	0	0	Não	Sim
XXPL4	PL	40	2399	0	0'	3'	135'	0x	0	0	0	0	0	Sim	Sim
XXPL5	PL	12	821	0	0'	4'	257'	0x	0	0	0	0	0	Não	Sim



- O jogador com mais unidades de treino contabilizou 160 sessões num total de 9741 minutos de exercitação em trabalho de campo perante um total geral de 167 unidades de treino realizadas durante a época.

- A média do número total de treinos por jogador foi de 135, o que representou uma ótima assiduidade fruto do compromisso assumido.

- Em termos de volume de treino a media geral da época foi de 8258,7 minutos de treino por atleta.

Relativamente ao número de jogos efetuados, conseguiu-se distribuir minutos e jogos a um conjunto alargado de jogadores fruto de poderem competir em duas competições, o que se revelou bastante proveitoso para a sua evolução.

- O jogador com mais jogos oficiais foi o XXMC7 com 39 jogos oficiais realizados, enquanto que o jogador que menos jogos oficiais realizou foi o atleta XXDC3 com 14 jogos. A média de jogos oficiais realizados pelo plantel foi de 28,3 jogos.

- Em termos de volume de jogo o atleta com mais minutos em jogos oficiais foi o XXDC1 com 3389 minutos, enquanto o jogador que acumulou menos minutos foi o atleta XXMC4 com 812 minutos, estes números explicam-se pelo facto do jogador ter sido inscrito a meio da época devido a problemas com o visto. A média de minutos de jogos oficiais no plantel foi de 1922 minutos, que representa uma distribuição grande de minutos, fator essencial no desenvolvimento dos atletas.

- Em termos de performance individual, importa destacar resumidamente alguns elementos. O XXGR3 acabou por ser mais regular, e amealhar mais minutos. As boas prestações valeram-lhe uma chamada de observação à Seleção Nacional Sub.18.

- O XXDD1, acabou por realizar grande parte da época na equipa principal do Paços, tendo participado em 20 jogos oficiais na equipa Sub.19.

- O XXDE1 é um jogador bastante aguerrido e com enorme carisma no grupo de trabalho, fez uma excelente época que lhe valeu várias chamadas aos treinos do plantel principal.

- Os DC revelaram-se um problema no início da época, várias opções, 5, com perfil ótimo para a função mas com algumas debilidades do ponto de vista do entendimento do jogo e de foco atencional. O começo inconstante da época, com bastantes golos sofridos não ajudou nesse sentido. No entanto, e após adaptação do XXMC1 a central em dupla com o XXDC1 encontrámos estabilidade no seio defensivo e a equipa cresceu bastante.

- O meio campo foi o setor que mais opções e soluções apresentava. Inicialmente com 12 elementos à disposição, criaram muitas e boas dores de cabeça à equipa técnica. As opções recaíam em função da performance ao longo da semana e da necessidade e exigências do próximo adversário. O XXMC2 realizou uma temporada ímpar, grande capacidade de trabalho, qualidade técnica e empatia com o grupo, foi várias vezes chamado ao plantel sénior e teve a sua primeira internacionalização pela seleção do Canada Sub.20.

- Os EXT do F.C.P.F. realizaram uma excelente competição. Revelaram-se jogadores importantíssimos na manobra ofensiva e defensiva da equipa tendo contribuído com 66 golos num total de 129 golos marcados ao longo da época. O XXEXT5 destacou-se dos demais ao obter 17 golos e ter-se estreado na equipa principal do Paços de Ferreira. O setor ofensivo colocou algumas dúvidas em termos de soluções capazes de interpretar o pretendido pelo técnico. Na primeira fase da época, foram obtidos poucos golos por estes elementos, contudo, o avançado XXPL2 acabou por fazer uma época muito positiva, com obtenção de golos e excelentes exibições. Forte fisicamente e a jogar em apoio frontal, ganhou competências no ataque à profundidade em desmarcações de rotura e acabou por se estrear na Primeira Liga Portuguesa.

Anexo XII – Jogos, resultados e classificação obtida sub.19 – Campeonato Nacional de Juniores



Análise descritiva 1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores

- Na primeira fase da competição, a equipa terminou em 6º lugar, a 3 pontos da última equipa que se apurou para a fase de apuramento de campeão.
- Em 22 jogos realizados, a equipa alcançou 36 pontos consequência de 11 vitórias, 3 empates e 8 derrotas num total de 45 golos marcados e 35 golos sofridos
- A equipa teve o segundo melhor ataque da prova, somente atrás do F.C. Porto, marcou em 21 dos 22 jogos realizados, obtendo uma média de 2,04 golos por jogo.
- Após a realização de uma análise pontual num campeonato apenas entre o F.C.P.F. e os clubes que atingiram a fase de campeão (F.C. Porto; Vitória S.C.; S.C. Braga e Rio Ave F.C.) constatou-se que a equipa do F.C.P.F. foi a que realizou mais pontos, com um total de 17, contra 11 do Porto, 10 do Braga e Rio Ave e 9 do Vitória - quadro 1.

Relativamente aos golos sofridos a equipa foi a quarta pior defesa da prova, terminando com uma média de 1,59 golos sofridos por encontro. Estes dados permitiram concluir a inconsistência competitiva e o problema revelado frente a equipas teoricamente mais acessíveis, onde em momentos fulcrais da época a equipa não conseguiu manter o registo competitivo e o rigor.

O início da época não correu conforme o planeado. Nos primeiros quatro jogos realizados, num total de 12 pontos possíveis, apenas, almejamos 3, correspondentes a 3 derrotas e 1 vitória. Após análise, constatamos que este facto estará, muito provavelmente, relacionado com a pré-época realizada, onde apenas foram efetuados quatro jogos treino divididos por duas equipas num período temporal de apenas três semanas, devido a casos de COVID-19.

O maior período temporal sem sofrer derrotas nesta fase da competição foi de 18 de setembro a 16 de outubro, onde em 5 jogos, obtivemos um total de 11 pontos em 15 possíveis.

Este período revelou-se o mais consistente da equipa ao longo da primeira fase da competição, tivemos uma derrota com o Braga, fora, a 23 de outubro, mas logo na jornada seguinte iniciamos aquele que foi a maior sequência de vitórias: 3, frente ao Feirense, Famalicão e Rio Ave. Em 9 jogos, num total de 27 pontos em disputa, efetuamos 20 pontos que nos permitiu à entrada para a 14ª jornada estarmos em 5º lugar com os mesmos pontos do 4º classificado. O quadro 2 apresenta a evolução classificativa na primeira fase do campeonato.

Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos M.	Golos S.	D.Golos
Paços de Ferreira	17	8	5	2	1	18	13	+5
Porto	11	8	8	3	3	15	12	+3
Braga	10	8	7	3	3	10	12	-2
Rio Ave	10	8	6	3	5	9	12	-3
Vitória	9	8	6	1	7	9	13	-4

Quadro 1



Quadro 2



U19 - Futebol Clube Paços de Ferreira

Análise aos golos Marcados

Época 2021-2022 - Campeonato Nacional de Juniores





Análise aos golos Marcados

45 golos marcados na primeira fase da prova

25 golos marcados em casa - 20 golos marcados fora de casa





Análise aos golos Marcados

Periodos em que os Golos foram marcados

21 golos marcados na 1ª parte - 23 golos marcados na 2ª parte





Análise aos golos Marcados

45 golos marcados na primeira fase do campeonato

Momentos de jogo em que os golos foram obtidos:



Tipos de ataque em que os golos foram obtidos

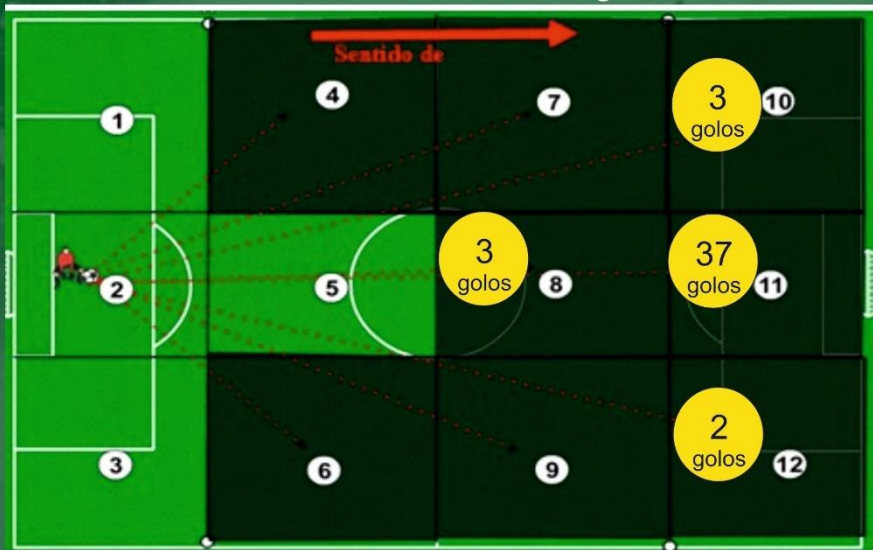




Análise aos golos Marcados

45 golos marcados na primeira fase do campeonato

Zonas onde foram obtidos os golos



Zonas onde foram efetuadas as assistências





Análise aos golos Marcados

45 golos marcados na primeira fase do campeonato

Zonas inicio das jogadas (em PB e em recuperação)





Análise descritiva 2ª Fase Campeonato Nacional de Juniores

- A não obtenção de um dos quatro primeiros lugares da classificação da primeira fase levou-nos a disputar a fase de manutenção zona Norte, juntamente com as outras 8 equipas que ficaram imediatamente abaixo do 4º lugar, mantendo o número de pontos conquistados até então. Iniciamos a competição no segundo lugar com 36 pontos, atrás do então líder Famalicão, a imagem 1 apresenta a tabela classificativa no início da competição.

- Em termos de objetivos, manteve-se o principal: obtenção da manutenção- Objetivo cumprido;
- ser a equipa a fazer mais pontos ao longo desta fase, e vencer a prova - Objetivo cumprido; imagem 2 e 3
- ser a melhor defesa - Objetivo cumprido;
- ser o melhor ataque - Objetivo não cumprido;
- conseguir obter o maior número pontual de sempre na competição (61 pontos na época 2013/2014 pelo Paços de Ferreira) - Objetivo cumprido

- Na segunda fase da competição, os juniores do F.C.P.F. realizaram 14 jogos e conquistaram 27 pontos, obtidos através de 8 vitórias, 3 empates e 3 derrotas, contabilizando 23 golos marcados e 12 golos sofridos, representando uma média de 1,6 golos marcados por jogo e 0,86 golos sofridos por partida.

5	FC Famalicão	37	22	10	7	5	37	25	+12	+
6	Paços de Ferreira	36	22	11	3	8	45	35	+10	+
7	Gil Vicente	34	22	10	4	8	32	30	+2	+
8	CD Tondela	28	22	6	10	6	30	32	-2	+
9	FC Vizela	26	22	7	5	10	31	35	-4	+
10	Leixões	24	22	7	3	12	29	41	-12	+
11	Feirense	8	22	1	5	16	11	48	-37	+
12	UD Oliveirense	8	22	2	2	18	16	68	-52	+

Tabela 1

Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos M.	Golos S.	D.Golos
Paços de Ferreira	27	14	8	3	3	23	12	+11
Vizela	26	14	7	5	2	26	19	+7
Tondela	23	14	7	2	5	27	14	+13
Gil Vicente	20	14	5	5	4	24	19	+5
Leixões	20	14	5	5	4	22	25	-3
Famalicão	18	14	4	6	4	15	17	-2
Feirense	11	14	3	2	9	10	24	-14
Oliveirense	8	14	2	2	10	10	27	-17

Tabela 2

CLASSIFICAÇÃO										
	P	J	V	E	D	GM	GS	DG		
1	Paços de Ferreira	63	14	8	3	3	23	12	+11	+
2	FC Famalicão	55	14	4	6	4	15	17	-2	+
3	Gil Vicente	54	14	5	5	4	24	19	+5	+
4	FC Vizela	52	14	7	5	2	26	19	+7	+
5	CD Tondela	51	14	7	2	5	27	14	+13	+
6	Leixões	44	14	5	5	4	22	25	-3	+
7	Feirense	19	14	3	2	9	10	24	-14	+
8	UD Oliveirense	16	14	2	2	10	10	27	-17	+

Tabela 3



Análise descritiva 2ª Fase Campeonato Nacional de Juniores

- Em termos gerais, a análise efetuada à segunda fase da competição foi bastante positiva na medida em que conseguimos apresentar a consistência que nos faltou na primeira fase da prova. Aumentamos a percentagem de vitórias de 53% para 57%, assim como conseguimos reduzir a média de golos sofridos de 1,6% para 0,86%.

- A estes dados importa referir que na primeira fase da competição tivemos sempre mais dificuldades frente a equipas que estavam pior classificadas. Tendo esse dado em mente decidimos analisar, concretamente, o nosso comportamento frente às equipas que não foram à fase de campeão na 1ª fase da prova - imagem 4.

A prestação nesta fase da prova foi bastante regular como se pode visualizar na imagem 5.

Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos M.	Golos S.	D.Golos
Gil Vicente	30	14	9	3	2	28	15	+13
Famalicão	27	14	8	3	3	27	19	+8
Leixões	24	14	7	3	3	26	21	+5
Vizela	21	14	6	3	5	22	18	+4
Paços Ferreira	19	14	6	1	7	27	22	+5
Tondela	18	14	4	6	4	21	18	+3
Feirense	8	14	1	5	8	8	22	-14
Oliveirense	8	14	2	2	10	11	35	-24

Imagem 4



Imagem 5

Anexo XIII – Jogos, resultados e classificação obtida sub.19 – Campeonato Distrital de Juniores.

Data	Local	Resultado	Adversário	Jogo
2022-05-21	(C)	Alpendorada	6-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J30
2022-05-14	(F)	AJM Lamoso	0-4	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J29
2022-05-07	(C)	FC Penafiel B	6-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J28
2022-04-30	(C)	SC Nun'Álvares	3-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J27
2022-04-23	(F)	AR São Martinho	1-3	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J26
2022-04-16	(C)	Amarante FC B	2-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J25
2022-04-09	(F)	USC Paredes	3-1	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J24
2022-04-02	(C)	Lousada	7-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J23
2022-03-26	(F)	Allados Lordelo	0-4	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J22
2022-03-20 20:30	(F)	FC Penafiel B	0-5	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J13
2022-03-19 17:15	(C)	AD Marco 09	1-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J21
2022-03-12	(F)	AD Várzea FC	0-4	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J20
2022-02-26	(C)	Freixo de Cima	3-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J19
2022-02-19	(F)	Águias de Eiriz	1-1	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J18
2022-02-12	(C)	Barrosas	3-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J17
2022-02-05	(F)	FC Felgueiras 1932	2-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J16
2022-01-22	(F)	Alpendorada	3-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J15
2022-01-15	(C)	AJM Lamoso	2-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J14
2021-12-18 15:00	(F)	SC Nun'Álvares	0-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J12
2021-12-11 15:00	(C)	AR São Martinho	1-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J11
2021-12-04 15:00	(F)	Amarante FC B	1-5	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J10
2021-11-27 17:00	(C)	USC Paredes	2-2	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J9
2021-11-20 15:00	(F)	Lousada	0-4	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J8
2021-11-13 15:00	(C)	Allados Lordelo	2-1	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J7
2021-11-06 15:00	(F)	AD Marco 09	2-4	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J6
2021-10-30 17:15	(C)	AD Várzea FC	4-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J5
2021-10-23 15:00	(F)	Freixo de Cima	0-11	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J4
2021-10-16 12:45	(C)	Águias de Eiriz	4-0	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J3
2021-10-09 15:00	(F)	Barrosas	0-7	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J2
2021-09-25	(C)	FC Felgueiras 1932	7-1	AF Porto Jun.A 1ºD Série 3 20/21 J1

	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	USC Paredes	71	30	22	5	3	120	25 +95 +
2	Paços de Ferreira B	71	30	22	5	3	108	25 +83 +
3	Alpendorada	64	30	20	4	6	75	42 +33 +
4	AR São Martinho	62	30	19	5	6	83	38 +45 +
5	FC Penafiel B	56	30	17	5	8	90	53 +37 +
6	Águias de Eiriz	53	30	16	5	9	72	62 +10 +
7	Amarante FC B	48	30	15	3	12	78	56 +22 +
8	SC Nun'Álvares	47	30	14	5	11	76	44 +32 +
9	AD Marco 09	44	30	13	5	12	58	39 +19 +
10	Lousada	44	30	13	5	12	50	57 -7 +
11	FC Felgueiras 1932	44	30	13	5	12	44	57 -13 +
12	Allados Lordelo	35	30	10	5	15	52	55 -3 +
13	AD Várzea FC	22	30	6	4	20	28	70 -42 +
14	Freixo de Cima	15	30	4	3	23	25	111 -86 +
15	AJM Lamoso	6	30	1	3	26	22	131 -109 +
16	Barrosas	4	30	1	1	28	19	135 -116 +

2º melhor ataque
- 108 golos

Melhor defesa
- 25 golos

Média de 3,6 golo
marcados p jogo

Média de 0,83
golos sofridos p/
jogo



Anexo XX – Macro ciclo.

Planeamento Júniores 2021/2022 - Futebol Clube Paços de Ferreira														
Dia	Julho/Mes 1	Agosto/Mes 2	Setembro/Mes 3	Outubro/Mes 4	Novembro/Mes 5	Dezembro/Mes 6	Janeiro/Mes 7	Fevereiro/Mes 8	Março/Mes 9	Abril/Mes 10	Mai/Mes 11	Junho	Dia	
1	5ª Período Transição	D Folga	4ª UT23-MC6	6ª folga	2ª UT57-M Analise Perf.	4ª 15ª J. Vs Oliveirense (F)	S Paragem Ano Novo	3ª UT12-MC4	3ª Folga	6ª Folga	D Folga	4ª Avaliação Término	1	
2	6ª Período Transição	2ª Treino Cnxl Covid	5ª UT24-M Analise Adv	5ª J. Lourosa U18 Felgueiras	3ª UT58-MC15	5ª UT74-MC19	D Folga	4ª UT13-MC4	4ª UT28-MC8	S 2ª Fase Vs U18 Lourosa	2ª UT61-MC17	5ª PT	2	
3	S Período Transição	3ª UT4-MC2	6ª Folga	D Folga	4ª 59-MC15-Ação Team Build	6ª UT75-M Analise Perf.	2ª Pausa Covid - MC24	5ª UT14-MC4	5ª UT29-MC8	D Folga	3ª UT62-MC17	6ª PT	3	
4	D Período Transição	4ª UT5-MC2	S 1ª J. Vs Famalicão F	2ª UT41-M Analise Perf.	5ª UT60-M Analise Adv.	S U18 Amarante (F)	3ª Pausa Covid - MC24	6ª Folga	6ª Folga	2ª UT46-MC13	4ª UT63-MC17	S PT	4	
5	2ª Período Transição	5ª UT6-MC2	D Folga	3ª UT42-MC11	6ª Folga	D Folga	4ª Pausa Covid - MC24	S 1ª J. Vs Felgueiras	S Famalicão (C) - P2	3ª UT47-MC13	5ª UT64-MC17	D PT	5	
6	3ª Período Transição	6ª Folga	2ª UT25-M Analise Perf	4ª UT43-MC11	S 12ª J. Famalicão U18 Marco F	2ª UT76-MC20	5ª Pausa Covid - MC24	D Jogo Treino Vs Seniores	D Folga	4ª UT48-MC13	6ª Folga	2ª PT	6	
7	4ª Período Transição	S UT7-MC2	3ª UT26-MC7	5ª UT44-M Analise Adv.	D Folga	3ª UT77-MC20	6ª Pausa Covid - MC24	2ª UT15-MC5	2ª UT30-MC9	5ª UT49-MC13	S 2ª Fase Vs U18 Penafiel B	3ª PT	7	
8	5ª Período Transição	D Folga	4ª UT27-MC7	6ª Folga	2ª Folga	4ª UT78-MC20	S Folga devido Covid	3ª UT16-M5	3ª UT31-MC9	6ª Folga	D Folga	4ª PT	8	
9	6ª Período Transição	2ª UT8-MC3	5ª UT28-M Analise Adv	S 2ª J. Rio Ave U18 Barrocas	3ª UT61-M Analise Perf.	5ª UT79-M Analise Adv.	D Folga	4ª UT17-MC5	4ª UT32-MC9	S 2ª Fase Vs U18 Paroisses	2ª UT65-MC18	5ª PT	9	
10	S Período Transição	3ª UT9-MC3	6ª Folga	D Folga	4ª UT62-MC16	6ª Folga	2ª UT11-MC1	5ª UT18-MC5	5ª UT33-MC9	D Folga	3ª UT66-MC18	6ª PT	10	
11	D Período Transição	4ª UT10-MC3	S 5ª J. Vs Gil Forã	2ª UT45-M Analise Perf.	5ª UT63-MC16	S 11ª J. Vs U18 S. Martinho C	3ª UT2-MC1	6ª Folga	6ª Folga	2ª UT50-MC14	4ª UT67-MC18	S PT	11	
12	2ª Período Transição	5ª UT11-MC3	D Folga	3ª UT46-MC12	6ª Folga	D Folga	4ª UT3-MC1	S 12ª J. Vs U18 Barrocas	S 2ª Fase Vs U18 Varzea	3ª UT51-MC14	5ª UT68-MC18	D PT	12	
13	3ª Período Transição	6ª Folga	2ª UT29-M Analise Perf	4ª UT47-MC12	S Paragem - SUB18 Lordelo	2ª UT80-M Analise Perf.	5ª UT4-MC1	D Folga	D Folga	4ª UT52-MC14	6ª Folga	2ª PT	13	
14	4ª Período Transição	S UT2-MC3	3ª UT30-MC8	5ª 148-MC12-Lanche convi	D Folga	3ª UT81-MC21	6ª Folga	2ª UT19-MC6	2ª UT34-MC10	5ª UT53-MC14	S 2ª Fase Vs U18 Lourosa	3ª PT	14	
15	5ª Período Transição	D Folga	4ª UT31-MC8	6ª Folga	2ª UT64-MC17	4ª UT82-MC21	S 20ª J. Vs U18 Lourosa C	3ª UT20-MC6	3ª UT35-MC10	S U18 Vs Amarante	D Folga	4ª PT	15	
16	6ª Período Transição	2ª UT13-MC4	5ª UT32-M Analise Adv	S 3ª J. Vs Penafiel U18 - Elric C	3ª UT65-MC17	5ª UT83-M Analise Adv.	D Folga	4ª UT21-MC6	4ª UT36-MC10	S Fase Vs Gil Vicente	2ª UT69-MC19	5ª PT	16	
17	S Jogo treino Cnxl	3ª UT14-MC4	6ª Folga	D Folga	4ª 6-MC17-Ação Team Build	6ª Folga	2ª UT5-MC2	5ª UT22-MC6	5ª UT37-MC10	D Folga	3ª UT70-MC19	6ª PT	17	
18	D Folga	4ª 5-MC4-Avaliação nutricional	S 6ª J. Vs Vitória Casa	2ª UT49-M Analise Perf.	5ª UT66-M Analise Adv.	S 10ª J. Vs U18 N. Alvaros F.	3ª UT6-MC2	6ª Folga	6ª folga	2ª Folga	4ª UT71-MC19	S PT	18	
19	2ª Pausa COVID	5ª UT16-MC4 Analise Adv.	D Folga	3ª UT50-MC13	6ª Folga	D Jantar Natal	4ª 19ª J. Vs Leixões (F)	S 2ª FASE Vs U18 Elric C	S 2ª Fase Vs U18 Marco	3ª UT54-MC15	5ª UT72-MC19	D PT	19	
20	3ª Pausa COVID	6ª Folga	2ª UT33-M Analise Perf	4ª UT51-MC13	S 13ª J. Vs U18 Lourosa F	2ª UT84-MC22-Re-Av. Fisic	5ª Folga	D Folga	D Folga	4ª UT55-MC15	6ª Folga	2ª PT	20	
21	4ª Pausa COVID	S 3ª J. Vs Tondela Forã	3ª UT34-MC9	5ª UT52-M Analise Adv.	D Folga	3ª 5-MC22-Av. Técnico-T4	6ª UT7-MC2	2ª Folga	2ª Folga	5ª UT56-MC15	S 2ª Fase Vs U18 Alpendora	3ª PT	21	
22	5ª Pausa COVID	D Folga	4ª UT35-MC9	6ª folga	2ª UT68-M Analise Perf.	4ª UT86-MC22	S 21ª J. Vs U18 Alpendoradas C	3ª UT23-MC7	3ª UT38-MC11	6ª Folga	D Folga	4ª PT	22	
23	6ª Pausa COVID	2ª UT7-MC5 Analise Perf.	5ª UT36-M Analise Adv	S 10ª J. Vs U18 FC Maia F	3ª UT69-MC18	5ª UT87-MC22	D Folga	4ª UT24-MC7	4ª UT39-M U18 vs P	S 2ª Fase Vs U18 S. Martinho	2ª UT73-MC20	5ª PT	23	
24	S Jogo treino Cnxl	3ª Folga	6ª Folga	D Folga	4ª UT70-MC18	6ª Folga	2ª UT8-MC3	5ª UT25-MC7	5ª UT40-MC11	D Folga	3ª UT74-MC20	6ª PT	24	
25	D Folga	4ª 3-MC5-Avaliação Psicoló	S 7ª J. Vs Vizela Forã	2ª UT53-M Analise Perf.	5ª UT71-M Analise Adv.	S Paragem	3ª UT9-MC3	6ª UT26-MC7	6ª UT41-MC11	2ª UT57-MC16	4ª UT75-MC20	S PT	25	
26	2ª Pausa COVID	5ª UT19-MC5	D Folga	3ª UT54-MC14	6ª Folga	D Natal	4ª UT10-MC3	S U18 FC Maia C	S aragem U18 Lordelo	3ª UT58-MC16	5ª UT76-MC20	D PT	26	
27	3ª Pausa COVID	6ª UT20-M Analise Adv.	2ª UT37-M Analise Perf	4ª UT55-MC14	S 14ª J. Vs U18 Paroisses C	2ª UT88-MC23	5ª UT11-MC3	D Fase Oliveirense (F)	D Folga	4ª UT59-MC16	6ª Folga	2ª PT	27	
28	4ª Pausa COVID	S Folga	3ª UT38-MC10	5ª UT56-M Analise Adv.	D Folga	3ª UT89-MC23	6ª Folga	2ª UT27-MC8	2ª UT42-MC12	5ª UT60-MC16	S Folga	3ª PT	28	
29	5ª 1-Testes Físicos	D 1ª J. VS Oliveirense Casa	4ª UT39-MC10	6ª Folga	2ª UT72-M Analise Perf e Adv	3ª UT90-M Analise Adv.	S J. Vs Feirense F U18 Fo			6ª Folga	D Folga	4ª PT	29	
30	6ª UT2-MC1	2ª UT21-M Analise Perf.	5ª UT40-M Analise Adv	S 11ª J. Vs U18 Varzea C	3ª UT73-MC19	5ª 16ª J. Vs Gil Vicente (C)	D Folga			4ª UT44-MC12	S 2ª Fase Vs U18 N. Alvaros	2ª UT77-MC21	5ª PT	30
31	S 1ª Sub 19 - JT Vs Nogueira	3ª UT22-MC6	D Folga			6ª Folga	2ª Folga			5ª UT45-MC12		3ª UT78-MC21	6ª PT	31
Legenda Atividades a serem desenvolvidas:														
Período Transição			Avaliações/ Ações Team Building/Jantares			Período Pré competitivo			Jogos Treino			Análise Vídeo		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa A		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Período Competitivo			MC sob comando técnico RV			Jogos do Campeonato equipa B		
Período Competitivo			MC sob comando técnico JC			Per								

Anexo XV – Planeamento Semanal de Treino, Método de Observação e Análise e GAR.



Planeamento Semanal: Treinos, Observação e Análise, Trabalho complementar, estratégias de recuperação								
Dia	Sábado (0)	Domingo (-6)	2ª (-5)	3ª (-4)	4ª (-3)	5ª (-2)	6ª (-1)	sábado (0)
Ações Equipa Técnica - Treino	Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo
Ações departamento médico			Banho de Gelo			Massagens		
Ações equipa Técnica - Observação e Análise		Visionamento Jogo - efetuar relatório (todos elementos equipa técnica) - Reunião com todos elementos e realização video Análise performance	Apresentação de video de Análise Equipa (último jogo)	Realização video de análise ao próximo adversário		Apresentação de video Adversário Próximo Jogo	Apresentação relatório sobre próximo adversário - Definição elementos a incluir no video e a abordar durante a	
Ações com o GAR - Gabinete de alto rendimento	Jogo		Recuperação + Membros superiores	Potência anaeróbia + Força Analítica (Membros inferiores)	Trabalho de prevenção de lesões + Potência aeróbia/Anaeróbia /Força reativa	Velocidade Máxima + Velocidade de Reação	Folga	Jogo

Anexo XVI – Microciclo de MOA.



Microciclo Observação e Análise								
Dia	Sábado (0)	Domingo (-6)	2ª (-5)	3ª (-4)	4ª (-3)	5ª (-2)	6ª (-1)	sábado (0)
Ações equipa Técnica		Visãoamento jogo - efetuar relatório (todos elementos equipa técnica) - Reunião com todos elementos e realização vídeo Análise performance		Realização vídeo de análise ao próximo adversário			Apresentação relatório sobre próximo adversário - Definição elementos a incluir no vídeo e a abordar durante a semana de treinos	
Ações com o Plantel	Jogo	Folga	Apresentação de vídeo de Análise Equipa (último jogo)			Apresentação de vídeo Adversário Próximo Jogo	Folga	Jogo

Anexo XVII – Quadro de Indicadores de Performance da equipa do F.C.P.F.

Momento	Análise	Descrição	Indicadores
Organização Ofensiva	1ª Fase Construção	Sucesso/Insucesso	Chegada bola jogável mediante MJ
	2ª Fase Construção	Sucesso/Insucesso	Chegada bola jogável mediante MJ
	Zona 2 Criação	Sucesso/Insucesso	Chegada bola jogável mediante MJ
	Zona 3 Finalização	Sucesso/Insucesso	Ação terminada com remate ou cruzamento
Organização Defensiva	Análise condicionamento 1ª fase construção adversário	Sucesso/Insucesso	Levar para zona pretendida MJ – recuperação bola
	Análise condicionamento 2ª fase construção adversário	Sucesso/Insucesso	Levar para zona pretendida MJ – recuperação bola
	Zona 2 criação adv.	Sucesso/Insucesso	Equilíbrios de acordo com MJ
	Zona 3 Finalização	Sucesso/Insucesso	Impedir finalização ou cruzamento- posicionamentos de acordo com MJ
Transição Ofensiva	Zona 1	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
	Zona 2	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
	Zona 3	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
Transição Defensiva	Zona 1	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
	Zona 2	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
	Zona 3	Sucesso/Insucesso	Comportamentos e equilíbrios estipulados MJ
Esquemas Táticos Ofensivos	Cantos/Livres laterais/frontais/penalties/lançamentos laterais	Sucesso/Insucesso	Relações numéricas, comportamentos estipulados MJ
Esquemas Táticos Defensivos	Cantos/Livres laterais/frontais/penalties/lançamentos laterais	Sucesso/Insucesso	Relações numéricas, comportamentos estipulados MJ
Ações individuais	Gestos e comportamentos técnicos/táticos e psicológicos/comportamentais	Positiva/Negativa	Análise ação individual de acordo com o estipulado MJ
Análise estatística	Remates, cortes, faltas, cartões, Foras de jogo		Numérica
Análise aos golos	Análise aos golos marcados e sofridos		

Anexo XVIII – Quadro de Indicadores de Análise do Adversário.

Momento	Análise	Descrição
Organização Ofensiva	1ª Fase Construção	Analisar qual o modo de construção do adversário, nomeadamente modo como constrói 2+1- 3+2 e modo como se sente mais confortável – Pontos fortes e fracos a nível coletivo e individual – tirar notas para poder condicionar para um jogador ou zona em específico, pés dominantes, organização espacial no terreno de jogo
	2ª Fase Construção	Analisar qual o procedimento padrão na ligação do PB com a linha média – quais os fatores e elementos mais importantes na tentativa de estrategicamente condicionar- análise organização estrutural em campo
	Zona 2 Criação	Análise às dinâmicas adversárias em fase de criação, quais os padrões comportamentais e como se sentem mais e menos confortáveis – quais os pontos menos fortes do ponto de vista coletivo e individual – relações numéricas em setores e corredores – orientações de apoios
	Zona 3 Finalização	Análise aos padrões em ultimo terço ofensivo, como é o padrão mais comum para chegarem a esta fase, analisar se tem algum elemento que é fulcral nesta zona, quais as zonas e modos que privilegiam para chegar a esta situação e quais as zonas de ataque- tipos de cruzamento e de que zonas
Organização Defensiva	1ª Fase de condicionamento	Análise ao comportamento do adversário no condicionamento do PB – com incidência em aspetos como qual o posicionamento do bloco neste momento, analisar se deixam sair a jogar, como tentam bloquear, com quantas unidades e se preferencialmente direcionam para os corredores laterais ou corredor central – maior e menor índice de agressividade em que zonas e através de que jogadores
	Análise condicionamento 2ª fase construção	Análise ao comportamento adversário e padrão nas dinâmicas coletivas na relação entre setores na 2ª fase de condicionamento/bloqueio- analisar se deixam espaço entrelinhas ou se expõem à profundidade, analisar dinâmica entre setores – qual o espaço que deixam mais desguamecido – analisar se são fortes na 1ª e 2ª bola em que zonas são mais fortes e menos
	Zona 2 condicionamento da criação	Análise à disposição da estrutura da equipa nesta fase, compactação setores, zonas mais desprotegidas, elementos com mais dificuldades, onde são mais e menos agressivos, quantos jogadores colocam atrás da linha da bola
	Zona 3 organização defensiva ultimo terço	Disposição estrutura com enfase na ultima linha defensiva e conexão com linha media, quais as zonas preenchidas, quem e onde faz os equilíbrios e compensações – perante uma linha de 4 jogadores em ataque organizado como por norma colocam a linha defensiva
Transição Ofensiva	Zona 1	Tentar entender o padrão comportamental após ganharem bola nesta zona – preferência por corredor lateral, passe atrasado em segurança, Variação de centro de jogo, analisar se existe algum jogador que retenha a bola e possa ser pressionado mais efetivamente, quais os movimentos dos elementos do ataque, deixam algum jogador de ligação? Por dentro ou por fora?
	Zona 2	Tentar entender o padrão comportamental após ganharem bola nesta zona – preferência por corredor lateral, passe atrasado em segurança, Variação de centro de jogo, analisar se existe algum jogador que retenha a bola e possa ser pressionado mais efetivamente, quais os movimentos dos elementos do ataque, deixam algum jogador de ligação? Por dentro ou por fora?
	Zona 3	Tentar entender o padrão comportamental após ganharem bola nesta zona – preferência por corredor lateral, passe atrasado em segurança, Variação de centro de jogo, analisar se existe algum jogador que retenha a bola e possa ser pressionado mais efetivamente, quais os movimentos dos elementos do ataque, deixam algum jogador de ligação? Por dentro ou por fora?
Transição Defensiva	Zona 1	Analisar e procurar um padrão nos comportamentos após perderem bola nesta zona, tem forte reação à perda? Se sim por quantos elementos? A linha ajusta ou permanece? Linha defensiva aguarda e retira profundidade? Quais os espaços deixados após perda de bola e quais dão prevalência para ocupar mais rapidamente
	Zona 2	Analisar e procurar um padrão nos comportamentos após perderem bola nesta zona, tem forte reação à perda? Se sim por quantos elementos? A linha ajusta ou permanece? Linha defensiva aguarda e retira profundidade? Quais os espaços deixados após perda de bola e quais dão prevalência para ocupar mais rapidamente
	Zona 3	Analisar e procurar um padrão nos comportamentos após perderem bola nesta zona, tem forte reação à perda? Se sim por quantos elementos? A linha ajusta ou permanece? Linha defensiva aguarda e retira

		profundidade? Quais os espaços deixados após perda de bola e quais dão prevalência para ocupar mais rapidamente
Esquemas Táticos Ofensivos	Cantos/Livres laterais/frontais/penalties/lançamentos laterais	Análise aos pontos fortes nos esquemas táticos ofensivos do adversário, procurando padrão na execução destas ações, tentar identificar jogadores referência e zonas em que são mais fortes e agressivos – analisar questões de equilíbrios: existência alguma zona mais frágil a ser explorada para a nossa transição?
Esquemas Táticos Defensivos	Cantos/Livres laterais/frontais/penalties/lançamentos laterais	Análise aos pontos fortes e menos fortes nos esquemas táticos defensivos do adversário, procurando padrão na defesa destas ações, tentar identificar jogadores referência e zonas em que são mais e menos fortes e agressivos – analisar questões de equilíbrios: quantos jogadores deixam para ligação e em que zonas?
Ações individuais	Jogadores adversários	Identificar mais valias do adversário e elementos que possam ter mais dificuldade de modo a transmitir e utilizar estratégias apropriadas em jogo
Análise estatística	Remates, cortes, faltas, cartões, Foras de jogo	Análise estatística geral do adversário, informação sobre castigos e lesões
Análise aos golos	Análise aos golos marcados e sofridos	Procurar possíveis padrões nestas ações

Anexo XIX – Exemplo Análise performance equipa F.C.P.F.



Anexo XX – Exemplo Análise equipa adversária.

ESTRUTURA TÁTICA

1 DESCRIÇÃO: A equipa orientada por [REDACTED] estruturou-se num 1.4.3.3 (setor intermédio 1:2).

✓ **Organização ofensiva,** Elevada precisão de passe e muita qualidade nas decisões com bola. A equipa demonstrou ser capaz de manter a bola durante muito tempo, sabendo sempre o que fazer com ela e optando quase sempre pela melhor decisão quando a tinham. Geriam o ritmo de jogo através da circulação de bola, conseguindo acelerar e abrandar o ritmo conforme entendiam. São fortes sobretudo nos CL's através das investidas dos DL's e tiram grande proveito da capacidade individual dos seus extremos, principalmente do 7-Rui Monteiro.

✓ **Em alguns momentos foi visível:**

- ✓ Dinâmica de Extremo a vir dentro e MC do lado da bola a explorar rotura entre DC-DL;
- ✓ MC a pegar à largura, ao lado dos DC's, 6 faz aproximação para receber;
- ✓ PL solicitado várias vezes pelos DC's com bolas na profundidade nas costas do DC do lado da bola;

✓ **Transição Ofensiva,** O PL e o Extremo do lado contrário sempre mais altos no terreno e com pouca responsabilidade defensiva. Ficam sempre preparados para o contra-ataque rápido, explorando situações de 1x1 para desequilibrar. **Fazem-no quase sempre pelos CL's.**

✓ **Organização defensiva,** organizados em 1.4.1.4.1, procuraram pressionar alto o adversário impedindo-o de ter bola. Mostraram-se sempre muito compactos nos timings de pressão, cometendo poucos erros, levando o adversário quase sempre a ter de decidir por um passe longo.

✓ **Transição Defensiva,** Reação à perda de bola muito forte. Demonstraram ser muito fortes neste momento do jogo, permitindo pouco tempo e espaço ao adversário para decidir com qualidade, conseguindo impedir grande parte das tentativas de transição ofensiva do adversário.

Espaço a explorar em OO

MEIO CAMPO DEFENSIVO

FIGURA 2

- Linha SD freq. subida -> Bom controlo profundidade pelos DC's (*muitos rápidos*);
- Explorar: Duelos diretos com DD; "costas" do SD (mov. Rutura); **Rápidas VCJ** -> permite explorar situações de 2x1 visto que os extremos dão pouco

ETO - Atenção 2º poste

ETD - Explorar 2º poste

Anexo XXI – Exemplo Plano Ginásio Geral e exemplo de trabalho de Membros Superiores e Inferiores.



Anexo XXVII – Plano de recuperação F.C.P.F.



Plano Semanal de Recuperação

Pós jogo: Sábado

O plano de recuperação dos juniores do F.C.P.F. contempla a realização de corrida contínua de baixa intensidade durante cerca de 10 minutos e de alongamentos bilaterais estáticos após os jogos, hidratação, consumo de leite achocolatado e um descanso adequado



Hydration

Sleep!

Ao longo da semana:

Ao longo da semana

- Realizavam-se banhos de gelo às segundas-feiras após o treino de recuperação, tinham a duração de 8 a 10 minutos a uma temperatura entre os 10 e os 15º graus.
- Realizavam-se massagens nas quintas-feiras, último treino antes do jogo.
- Providenciava-se ao longo da semana, antes e durante os treinos e os jogos, suplementação aos atletas, como bebidas isotónicas e cafeína pelo gabinete de nutrição.



Banhos de gelo

Massagens

Suplementação

Anexo XXIII – Dados Gerais e resultados dos Testes Físicos Realizados.



Dados gerais dos testes físicos realizados

Nome	Idade	agosto							dezembro							junho						
		CMJ	DJ 50cm	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq	yo-yo dist	yo-yo nível (Estágio)	Vo2	CMJ	DJ 50cm	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq	yo-yo dist	yo-yo nível (Estágio)	Vo2	CMJ	DJ	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq	yo-yo dist	yo-yo nível (Estágio)	Vo2
XGR1	18	48,146	44,6	6,52	6,39	240	6	48,564			7,15	6,69				45	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XETX1	18	44,741	37,4	7,46	7,19	360	9	50,196								39,8	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDD2	18	46,909	39,214	7,11	7,76	280	7	49,108	40,8	36,287	6,68	7,18	480	12	51,828	36,7	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC3	18	35,253	27,176	6,41	6,34	440	11	51,284	35,7	27,884	6,17	6,4	520	13	52,372	36,4	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDC4	18	36,643	29,651	6,18	6,14	480	12	51,828	37	32,175			400	10	50,74	38	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC6	17	36,547	33,001	6,43	6,5	600	15	53,46	35,2	27,841	6,22	6,38	560	14	52,916	36,2	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XPL2	18	40,972							39,6	30,692						37,5	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDE1	18	42,157	36,097	6	5,48	560	14	52,916	36,8	38,131	6,43	6,2	720	18	55,092	39,3	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC7	18	33,522	29,027	6,31	5,91	520	13	52,372	35		6,4	6,2				ies	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDC1	18	38,68	30,575	6,9	6,72	480	12	51,828	41,5	37,104	6,9	6,64	520	13	52,372	41,7	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC2	18	38,671		6,48	6,57	720	18	55,092								34,3	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XPL4	17	41,886	33,697	6,4	6,33	280	7	49,108								38,4	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC10	17	40,903	39,214	7,28	7,64	480	12	51,828	49	37,203	7,05	7,1	280	7	49,108	ies	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XEXT3	19	41,982	34,668	6,6	6,63	600	15	53,46	41,5	39,184	6,98	7,01	680	17		28	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDD1	18	41,114		6,86	7,01	520	13	52,372								44	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XEXT4	17	36,81	30,553	6,03	5,87	480	12	51,828	36	31,112	5,8	5,3	400	10	50,74	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XGR2	17	33,901	32,44	7	6,4	240	6	48,564			6,15	5,72				38,5	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDE2	17	31,688	27,148	6,03	5,72				38	36,799	6,61	6,75	560	14	52,916	51	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XEXT5	18	46,957	37,321	7,23	6,34	800	20	56,18	50	48,457	6,24	6,04	560	14	52,916	41,6	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XETX6	17	44,574	36,598	6,76	7,11	560	14	52,916	42,4	35,261	7,04	7,29	520	13	52,372	35,1	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC11	18	34,718	29,637	6,6	6,38	280	7	49,108	37,8	35,28			360	9	50,196	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XEXT7	18	50,215	45,374	7,18	7,22	560	14	52,916	51,1	51,28	7,45	7,42	520	13	52,372	48	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XGR3	17	44,656	38,925	7	7,48	360	9	50,196	39,9	41,08	6,72	6,34	360	9	50,196	33	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XMC12	17	40,122	35,722	7,21	7,52	800	20	56,18	34,8	29,747	6,53	6,87	400	10	50,74	46,8	NA	NA	NA	NA	NA	NA
XDC2	18	37,42	33,385	6,97	7	560	14	52,916	40,6	36,238	7,16	7,06	400	10	50,74							
XMC1	17	40,787	33,624	7,06	7,34	640	16	54,004	44	40,35	6,92	7,08	520	13	52,372							
XMC4	17	35,862	31,452	6,86	6,73	560	14	52,916														
XMC5	17	36,553	38,74	6,06	5,96																	
Media	17,607	40,08532143	34,60956	6,701111111	6,654814815	496	12,4	52,0456	40,335	36,42657895	6,663157895	6,614210526	486,6666667	12,16666667	51,764	39,465						



Triple Hop Unilateral

	agosto		dezembro		junho	
Nome	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq	Triple hop unilateral dto	Triple hop unilateral esq
XXGR1	6,52	6,39	7,15	6,69	NA	NA
XXETX1	7,46	7,19			NA	NA
XXDD2	7,11	7,76	6,68	7,18	NA	NA
XXMC3	6,41	6,34	6,17	6,4	NA	NA
XXDC4	6,18	6,14			NA	NA
XXMC6	6,43	6,5	6,22	6,38	NA	NA
XXPL2					NA	NA
XXDE1	6	5,48	6,43	6,2	NA	NA
XXMC7	6,31	5,91	6,4	6,2	NA	NA
XXDC1	6,9	6,72	6,9	6,64	NA	NA
XXMC2	6,48	6,57			NA	NA
XXPL4	6,4	6,33			NA	NA
XXMC10	7,28	7,64	7,05	7,1	NA	NA
XXEXT3	6,6	6,63	6,98	7,01	NA	NA
XXDD1	6,86	7,01			NA	NA
XXEXT4	6,03	5,87	5,8	5,3	NA	NA
XXGR2	7	6,4	6,15	5,72	NA	NA
XXDE2	6,03	5,72	6,61	6,75	NA	NA
XXEXT5	7,23	6,34	6,24	6,04	NA	NA
XXETX6	6,76	7,11	7,04	7,29	NA	NA
XXMC11	6,6	6,38			NA	NA
XXEXT7	7,18	7,22	7,45	7,42	NA	NA
XXGR3	7	7,48	6,72	6,34	NA	NA
XXMC12	7,21	7,52	6,53	6,87	NA	NA
XXDC2	6,97	7	7,16	7,06		
XXMC1	7,06	7,34	6,92	7,08		
XXMC4	6,86	6,73				
XXMC5	6,06	5,96				
	6,7011111111	6,654814815	6,663157895	6,614210526		

Triple Hop Unilateral

O atleta inicia com os braços estendidos dirigidos para cima (180°), e executa três saltos unilaterais horizontais. No término do terceiro salto e após a receção ao solo a contagem é feita nos calcanhares do atleta. No último salto, caso o atleta não estabilize na receção orientada terá que repetir. Máximo 2x por atleta. Para este teste, os MSs podem estar de modo coordenado (membros contra laterais) com o movimento ou em simultâneo. Cada atleta realiza 2x o salto. Caráter obrigatório uso de chuteiras.

Aquecimentos

- 3x10 SJ;
- 3x10 Slipt Squat;
- 2x10 SJ c/salto.

Feedbacks



Yo-yo Intermittent Recovery Level 2

agosto									
Nome	yo-yo dist	yo-yo nivel (Estágio)	Vo2	yo-yo dist	yo-yo nivel (Estágio)	Vo2	yo-yo dist	yo-yo nivel (Estágio)	Vo2
XXGR1	240	6	48,564				NA	NA	NA
XXETX1	360	9	50,196				NA	NA	NA
XXDD2	280	7	49,108	480	12	51,828	NA	NA	NA
XXMC3	440	11	51,284	520	13	52,372	NA	NA	NA
XXDC4	480	12	51,828	400	10	50,74	NA	NA	NA
XXMC6	600	15	53,46	560	14	52,916	NA	NA	NA
XXPL2							NA	NA	NA
XXDE1	560	14	52,916	720	18	55,092	NA	NA	NA
XXMC7	520	13	52,372				NA	NA	NA
XXDC1	480	12	51,828	520	13	52,372	NA	NA	NA
XXMC2	720	18	55,092				NA	NA	NA
XXPL4	280	7	49,108				NA	NA	NA
XXMC10	480	12	51,828	280	7	49,108	NA	NA	NA
XXEXT3	600	15	53,46	680	17		NA	NA	NA
XXDD1	520	13	52,372				NA	NA	NA
XXEXT4	480	12	51,828	400	10	50,74	NA	NA	NA
XXGR2	240	6	48,564				NA	NA	NA
XXDE2				560	14	52,916	NA	NA	NA
XXEXT5	800	20	56,18	560	14	52,916	NA	NA	NA
XXETX6	560	14	52,916	520	13	52,372	NA	NA	NA
XXMC11	280	7	49,108	360	9	50,196	NA	NA	NA
XXEXT7	560	14	52,916	520	13	52,372	NA	NA	NA
XXGR3	360	9	50,196	360	9	50,196	NA	NA	NA
XXMC12	800	20	56,18	400	10	50,74	NA	NA	NA
XXDC2	560	14	52,916	400	10	50,74			
XXMC1	640	16	54,004	520	13	52,372			
XXMC4	560	14	52,916						
XXMC5									
media	496	12,4	52,0456	486,666667	12,1666667	51,764			

Yo-yo Intermittent Recovery Level 2

Este protocolo (Level 2) Inicia com uma velocidade 11,1Km/h e requer de um aquecimento prévio. O atleta inicia no ponto de partida e em cada nível ouvirá 3 beeps. O primeiro beep será para iniciar a corrida. O segundo beep será para estar a passar a linha de chegada que se encontra a 20M da partida. O terceiro beep será para regressar até ao ponto de partida. Existirão 10s de recuperação para cada nível. A zona de recuperação tem uma área de 5m. A cada estágio seguinte, a velocidade aumentará. O atleta pode cometer até 2 faltas. Na última falta a contagem é feita pelo estágio onde se encontrava.

Feedbacks

- Respira;
- Atenção à travagem;

Aquecimento

- 4 Exercícios de mobilidade articular;
- Corrida Contínua 5 minutos;
- No último minuto a corrida mais rápida;



Drop Jump

	agosto	dezembro	junho
Nome	DJ 50cm	DJ 50cm	DJ
XXGR1	44,6		NA
XXETX1	37,4		NA
XXDD2	39,214	36,287	NA
XXMC3	27,176	27,884	NA
XXDC4	29,651	32,175	NA
XXMC6	33,001	27,841	NA
XXPL2		30,692	NA
XXDE1	36,097	38,131	NA
XXMC7	29,027		NA
XXDC1	30,575	37,104	NA
XXMC2			NA
XXPL4	33,697		NA
XXMC10	39,214	37,203	NA
XXEXT3	34,668	39,184	NA
XXDD1			NA
XXEXT4	30,553	31,112	NA
XXGR2	32,44		NA
XXDE2	27,148	36,799	NA
XXEXT5	37,321	48,457	NA
XXETX6	36,598	35,261	NA
XXMC11	29,637	35,28	NA
XXEXT7	45,374	51,28	NA
XXGR3	38,925	41,08	NA
XXMC12	35,722	29,747	NA
XXDC2	33,385	36,238	
XXMC1	33,624	40,35	
XXMC4	31,452		
XXMC5	38,74		
Média	34,60956	36,4265789	

Drop Jump

Cada atleta inicia sobre uma caixa de salto, após o sinal avança com um dos apoios em direção à plataforma de salto, deixa-se cair com os apoios paralelos e salta o máximo possível na vertical. Tentar que o contato com a plataforma seja o mínimo possível e ainda que o salto seja feito no primeiro terço do pé. Os MSs em todo o movimento terão que estar na zona da anca. Cada atleta pode saltar 2/3x.

Feddbacks

- Rápido no chão;
- Forte no pé;

Aquecimento

- 3x10 SJ c/salto;



CMJ - Counter Movement Jump

	agosto		dezembro	junho
Nome	Idade	CMJ	CMJ	CMJ
XXGR1	18	48,146		45
XXETX1	18	44,741		39,8
XXDD2	18	46,909	40,8	36,7
XXMC3	18	35,253	35,7	36,4
XXDC4	18	36,643	37	38
XXMC6	17	36,547	35,2	36,2
XXPL2	18	40,972	39,6	37,5
XXDE1	18	42,157	36,8	39,3
XXMC7	18	33,522	35	les
XXDC1	18	38,68	41,5	41,7
XXMC2	18	38,671		34,3
XXPL4	17	41,886		38,4
XXMC10	17	40,903	49	les
XXEXT3	19	41,982	41,5	28
XXDD1	18	41,114		44
XXEXT4	17	36,81	36	NA
XXGR2	17	33,901		38,5
XXDE2	17	31,688	38	51
XXEXT5	18	46,957	50	41,6
XXETX6	17	44,574	42,4	35,1
XXMC11	18	34,718	37,8	NA
XXEXT7	18	50,215	51,1	48
XXGR3	17	44,656	39,9	33
XXMC12	17	40,122	34,8	46,8
XXDC2	18	37,42	40,6	
XXMC1	17	40,787	44	
XXMC4	17	35,862		
XXMC5	17	36,553		
Média	17,6071	40,0853214	40,335	39,465

Salto Vertical

O atleta partirá na posição de agachamento com as mãos na zona da anca. Após ouvir um sinal, terá que executar o salto mais alto possível sem retirar as mãos da anca. Cada atleta terá a possibilidade de realizar 3 saltos.

Feedbacks

- Forte para cima;
- Tempo de voo;
- Primeiro terço do pé horizontal;

Anexo XXIV – Avaliação nutricional.

Avaliação Nutricional

%MG	Soma Pregas	KG MM	Data	%MG	Soma Pregas	KG MM	Variação % MM	Variação % Pregas	Variação % MG	Data	%MG	Soma Pregas	KG MM	Variação % MM (FINAL VS
10.7	65.2	32.1	12/01/2022	8.75	44.6	35.4	10.3%	-31.60%	-18.22%	17/05/2022	9.1	46.5	35.1	9.3%
10.5	71.2	33.5	11/01/2022	9.82	63.1	34.4	2.7%	-11.38%	-6.48%	17/05/2022	9.4	53.9	35.6	6.3%
7.73	36.8	32	13/01/2022	7.41	32.2	34.4	7.5%	-12.50%	-4.14%	17/05/2022	7.4	31.3	34.6	8.1%
11.5	84.2	29	12/01/2022	10.41	67.7	29.6	2.1%	-19.60%	-9.48%	17/05/2022	11.4	70.4	30.9	6.6%
12.58	85.8	35.9	12/01/2022	10.97	71.1	38.9	8.4%	-17.13%	-12.80%	17/05/2022				-100.0%
10.28	72.2	33.7	24/01/2022	8.83	49	34.8	3.3%	-32.13%	-14.11%	17/05/2022	8.7	44.5	36.8	9.2%
11.04	69.6	32.1	07/02/2022	10.28	61.5	33.2	3.4%	-11.64%	-6.88%	17/05/2022	10.4	63.2	34.4	7.2%
12.3	86.4	31.7	10/01/2022	10.05	60.9	32.6	2.8%	-29.51%	-18.29%	17/05/2022	10.1	61	33.6	6.0%
9.37	56.2	29.1	11/01/2022	8.62	44.6	30.3	4.1%	-20.64%	-8.00%	17/05/2022	8.4	40.8	31.6	8.6%
10.47	63.8	30.6	14/02/2022	9.95	59.5	33.5	9.5%	-6.74%	-4.97%	17/05/2022	9	48.5	34.9	14.1%
12.2	80.2	28.2	15/02/2022	10.3	56.6	30.4	7.8%	-29.43%	-15.57%	17/05/2022	9.5	47.7	30.8	9.2%
9.3	56.6	31.6	12/01/2022	9.01	52.2	31.5	-0.3%	-7.77%	-3.12%	17/05/2022	8.7	44.9	32.2	1.9%
11.67	73.2	30.6	13/01/2022	10.11	53.8	31.2	2.0%	-26.50%	-13.37%	17/05/2022	10.3	57.3	33.5	9.5%
11.26	76.2	31.8	15/02/2022	9.73	57.3	32.9	3.5%	-24.80%	-13.59%	17/05/2022	9.1	47.3	34.1	7.2%
9.3	57.6	32.8	10/01/2022	8.4	46.6	34.5	5.2%	-19.10%	-9.68%	17/05/2022				-100.0%
10.19	57.6	28.8	10/01/2022	8.72	41.8	29.4	2.1%	-27.43%	-14.43%	17/05/2022	9.4	46.9	31.3	8.7%
10.01	57	31.2	18/01/2022	9.65	55	34.5	10.6%	-3.51%	-3.60%	17/05/2022	9.4	49.6	35.2	12.8%
9.2	55	27.1	17/01/2022	8.19	41.3	27.3	0.7%	-24.91%	-10.98%	17/05/2022	8.3	40.9	27.6	1.8%
11.32	73.6	34	15/02/2022	11.31	68.1	36.2	6.5%	-7.47%	-0.09%	17/05/2022	10.1	55.3	36	5.9%
9.37	57.5	27.9	11/01/2022	9.08	50.1	26.6	-4.7%	-12.87%	-3.09%	17/05/2022	8.4	39.2	27.9	0.0%
11.26	74.2	30.9	12/01/2022	10.55	62.6	32.1	3.9%	-15.63%	-6.31%	17/05/2022	10.2	57.6	33	6.8%
10.57	73.4	33.6	11/01/2022	9.66	58.6	35.6	6.0%	-20.16%	-8.61%	17/05/2022	9.5	54.7	36.9	9.8%
8.9	50.4	33.7	14/02/2022	8.89	46	35.1	4.2%	-8.73%	-0.11%	17/05/2022	8.2	36.8	35.8	6.2%
12.34	79	33.1	11/01/2022	11.03	67.2	35.4	6.9%	-14.94%	-10.62%	17/05/2022	11.5	68.5	36.3	9.7%
8.82	54.2	33.9	10/01/2022	8.27	41.6	35.2	3.8%	-23.25%	-6.24%	17/05/2022	8.8	47.5	36.1	6.5%
10.56	65.2	32.5	10/01/2022	9.96	57.9	33.7	3.7%	-11.20%	-5.68%	17/05/2022	9.9	55.6	33.9	4.3%
9.97	65.6	34.1	16/02/2022	9.28	50.7	36.9	8.2%	-22.71%	-6.92%	17/05/2022	9	47	37.2	9.1%
11.72	87.8	32.4	12/01/2022	11.16	81	33	1.9%	-7.74%	-4.78%	17/05/2022	10.8	71.3	34.8	7.4%
10.52	67.35	31.71		9.59	55.09	33.16					9.42	51.08	33.85	
1.23	12.46	2.17		1.00	10.86	2.84					0.99	10.20	2.57	

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto



Avaliação Psicológica Brief Cope

	0	1	2	3
1. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.				
2. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho).				
3. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.				
4. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.				
5. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.				
6. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.				
7. Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos).				
8. Procuo o conforto e compreensão de alguém.				
9. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.				
10. Rezo ou medito.				
11. Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva.				
12. Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.				
13. Faço críticas a mim próprio.				
14. Culpo-me pelo que está a acontecer.				
15. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.				
16. Tento aprender a viver com a situação.				
17. Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções).				
18. Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.				
19. Tenho dito para mim próprio: "isto não é verdade".				
20. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.				
21. Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação.				
22. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras).				
23. Desisto de me esforçar para obter o que quero.				
24. Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.				
25. Refugio-me no álcool ou outras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.				
26. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas.				
27. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.				
28. Enfrento a situação com sentido de humor.				

Anexo XXVII – Princípios Metodológicos.



Princípios Metodológicos

Princípio da Alternância Horizontal

“entende que a contração do músculo caracteriza-se pelo grau de tensão, de duração e de velocidade da mesma. Embora saibamos que durante qualquer exercício a contração muscular expressa estas três características de maneira conjunta, nós podemos, através da manipulação dos exercícios, evidenciar mais uma, ou outra, ou seja, dar dominância de uma em relação às outras” Tamarit (2013, p. 93). Este princípio caracteriza-se pela alternância do padrão da contração muscular dominante em cada dia específico e em função do morfociclo padrão.

Princípio das Propensões

Segundo Tobar (2018, p. 134) “à modelação dos contextos de propensão/exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência”. Este princípio caracteriza-se pela repetição constante dos comportamentos que se pretende para o jogar específico, criando automatismos e padrões de jogo assim como possibilita melhorias na tomada de decisão dos jogadores.

Princípio da Progressão Complexa

Casanova et al., (2020, p.169) “à hierarquização dos princípios de jogo em cada momento e ao caráter crescente da complexidade implícito a cada exercício proposto, para que sejam vivenciados e experienciados do mais simples para o mais complexo, recorrendo principalmente aos jogos condicionados, na medida em que têm de ser entendidos e percebidos como objetos fractais de um jogar (isto é, apesar de poderem ser representados através de uma escala menor, têm de representar sempre o todo, que é o jogar pretendido, pressupondo-se que é ao nível da manipulação do número de jogadores presentes no exercício e o espaço por ele definido, bem como todas as regras colocadas pelo treinador que lhe permite intervir de acordo com a distribuição dos grandes princípios, dos subprincípios, e dos sub dos subprincípios durante o morfociclo e ao longo dos morfociclos, consoante o estado evolutivo da equipa”. Este princípio diz respeito ao crescimento e desenvolvimento do jogar específico, com objetivo de evoluir o nosso jogar, não sendo um processo linear e constante temporalmente, de acordo com Tamarit (2013) irão existir momentos em que ocorrerá a necessidade de treinar e enfatizar determinados aspetos da nossa ideia de jogo em detrimento de outros.

Anexo XXVIII – Morfociclo Padrão.

 Microciclo Padrão								
	Sábado (0)	Domingo (-6) Folga	2ª (-5) - Recuperação	3ª (-4) Operacionalização aquisitiva (força)	4ª (-3) - Operacionalização aquisitiva (resistência)	5ª (-2) - Operacionalização aquisitiva (velocidade)	6ª (-1) Folga	Sábado (0)
<u>Escalas do jogar</u>	Jogo	Folga	Subprincípios e Subsubprincípios	Subprincípios e Subsubprincípios (plano estratégico-tático)	Macroprincípios e Subprincípios (plano estratégico-tático)	Subprincípios e Subsubprincípios (plano estratégico-tático)	Jogo	
<u>Níveis de organização</u>			Individual, Grupal, Setorial e Intersetorial	Individual, Setorial e Intersetorial	Setorial, Intersetorial e Coletivo	Individual, Grupal, Setorial e Intersetorial		
<u>Padrão de contração muscular dominante</u>			Tensão + Duração - - Velocidade +	Tensão +++ Duração - Velocidade ++	Tensão + Duração +++ Velocidade +	Tensão + Duração - - Velocidade +++		
<u>Dimensões dos espaços</u>			Pequenas-Médias	Pequenas-Médias	Grandes	Médias		
<u>Nº de jogadores implicados</u>			Reduzido	Reduzido	Elevado	Variado		
<u>Complexidade e descontinuidade</u>			Baixa (-) Descontinuidade ++++	Moderada (+) Descontinuidade ++	Alta (++) Descontinuidade +	Baixa (-) Descontinuidade +++		
<u>Duração da execução</u>			Curta	Curta	Longa	Muito Curta		
<u>Densidade das execuções</u>			1/8 – 1/9	1/4	3/1 – 4/1	1/8 – 1/9		
<u>Tempo de execução</u>			1-3 minutos	1-4 minutos	8-15 minutos	10 segundos a 4 minutos		
<u>Tipo de metabolismo dominante</u>			Anaeróbio Alático ou Lático Residual	Anaeróbio Alático ou Lático Residual	Aeróbio de alta intensidade	Anaeróbio Alático		
<u>Tipo de situações e tipo de contexto</u>			Situações lúdico-competitivas (com muito entusiasmo; Estratégias de recuperação (massagens, banhos de contraste, etc).	Promover situações de maior esforço/estorvo (saltos, travagens, mudanças de direção, etc.); Situações de jogos reduzidos	Situações semelhantes às de jogo formal (interação de efetivos numéricos maiores). Situação de maior esforço contínuo	Promover elevada velocidade de decisão e de execução, mas sem grande tensão (pouco estorvo). Mais deslocamentos rápidos		
<u>Duração da Sessão de Treino</u>			50-65 minutos	65-75 minutos	80-100 minutos	65-80 minutos		

Anexo XXIX - MF padrão em função dos dias da semana com a descrição dos objetivos e regimes trabalhados com o exemplo de uma unidade de treino para cada um dos dias.

 Microciclo Padrão							
ESCALÃO:	JUNIORES A		DEPARTAMENTO DE FUTEBOL JUVENIL MICROCICLO 				
EQUIPA:	JUNIORES						
DIVISÃO:	1ª Nacional						
ÉPOCA:	2021 / 2022						
	CICLO SEMANAL N.º	12	PLANOS TREINO N.º	42,43,44,45	DATA	28 de março a 3 de abril	
TREINO	Treino 42	Treino 43	Treino 44	Treino 45	Folga	Jogo 7 - 2ª F	Folga
DIA	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	1/abr	2/abr	3/abr
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SABADO	DOMINGO
LOCAL	Campo 1	Campo 1	Campo 1	Campo 1			
CONCENTRAÇÃO							
HORA INÍCIO	17h00	17h00	17h00	17h00			
HORA TÉRMINO	18h30	18h30	18h30	18h30			
DOMINANTE	Recuperação Ativa	Tensão	Resistência	Velocidade		Jornada 7 Vs Vizela	
OBJETIVOS	recuperação ativa - quem jogou - aquecimento para quem folga - manutenção pb - concentração - leitura jogo	variação centro jogo - manutenção posse bola - reação à perda - equilíbrio	ataque posicional - org. ofensiva - mudança de atitude - jogo interior/jogo exterior - apoio - frontais	velocidade relativa, concentração, finalização, esquemas			
CONTEÚDOS	Exercício complementar técnico de passe em especificidade - exercício pb em espaço reduzido - jogo reduzido 3 equipas	sub e Subprincipios Org. Of e Def - exercícios complementares reduzidos e	Exercícios fundamentais em espaços maiores - princípios org. ofensiva e defensiva	princípios ofensivos - exercícios complementares de finalização e		23ª Jornada Campeonato Distrital Júniores Vs Lousada	
VOLUME	45m	74m	80m	40m			
INTENSIDADE	média-baixa	média-alta	alta	baixa		alta	



Microciclo semanal em função dos dias

Domingo (-6)

Dia de Domingo (-6) – no primeiro dia após o jogo foi por regra geral dada folga aos atletas. Não obstante ser reconhecido cientificamente que este é um dia importante do ponto de vista de recuperação fisiológica dos atletas, os técnicos que estiveram ao comando dos juniores defendem a importância do descanso mental acima da recuperação no seguinte ao jogo. Do ponto de vista fisiológico, os preparadores físicos e fisiologistas defendem que é benéfico realizar mobilização musculares, alongamento e treinos de carga leve, a duração dos mesmos deve ser curta e com incidência na via oxidativa. Esta via é utilizada para aumentar a regeneração muscular e eliminar o lactato intramuscular acumulado, desta forma aumenta a oxigenação das células e promove o aporte sanguíneo. Deste modo, os atletas que jogavam no sábado tinham descanso e os atletas não convocados ou com menos de 30' de jogo recebiam um plano por parte do preparador físico para realizarem.

2ª Feira (-5)

A segunda feira é um dia que tem por objetivo recuperar os atletas ao nível fisiológico, neste dia a recuperação do jogo ainda não foi conseguida e a fadiga central está num ponto alto, os técnicos pretendiam neste dia submeter os atletas a um regime de recuperação ativa para os atletas que jogaram mais de 60' sendo que por norma o treino não era bipartido mas sim aplicados maiores períodos temporais aos atletas que jogaram menos no fim de semana. Os exercícios de treino eram sempre construídos com base no modelo de jogo embora que com baixa incidência, visto não contemplar a parte aquisitiva mas sim a recuperação com vista aos atletas poderem estar nas melhores condições no jogo seguinte. A unidade de treino de segunda feira procurava estimular em períodos curtos uma elevada intensidade procurando solicitar uma matriz metabólica similar a do jogo. Os exercícios eram intercalados com períodos de recuperação largos de modo a que o metabolismo aeróbio pudesse proceder à recuperação geral do atleta. Esta sessão do treino por norma incluía um exercício complementar de passe de acordo com combinações que pretendíamos promover, situações de PB em jogos reduzidos e terminava com torneio em espaço reduzido com pelo menos três equipas. A sessão não ultrapassava uma hora de treino. Por norma, também, foi instituído neste dia uma pequena palestra realizada no campo sobre o jogo anterior.

	OBJETIVO	Movimentos de Atracção para apoios frontais Trabalho Técnico de Passe e Recepção Orientação de Apoios Percepção de colocação da bola Velocidade/direção	TECNICA / QD TÉCNICA	Todos os Treinadores	16-50'
	DIRECÇÃO	Exercício de Passe em Contexto DC-DC-MD-MC-LAT-EXT - J/Apoios Frontais Jogadores deslocam-se na sequência numérica da imagem. 1º Período - Pé direito 2º Período - Pé Esquerdo 3º Período - De Primeira 4º Período - Livre (máximo bolas)	GRUPO / EQUIPA	Todos os jogadores	4x2'
	OBJETIVO	- Comunicação - Pressão constante - Superioridade constante - Mobilidade e compensação constante	TECNICA / QD TÉCNICA	JA - 1 Meiolho FF - 1 Meiolho JC - Geral BV - Geral JP - GB	17-30h
	DIRECÇÃO	Meiolho 4 + 4 x 4(2+2) - 4x2 dentro do quadrado com 4 fora em posse - Treinador indica durante o exercício a cor do apoio que é "activo" - Apoio Activo joga dentro a 1 toque, apoio "passivo" joga fora a 2 toques - Conta recuperações	GRUPO / EQUIPA		17-32h
	OBJETIVO	Torneio Jogo dos Apoios	TECNICA / QD TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - 1 Equipa BV - Geral JP - GB	17-30h
	DIRECÇÃO	Gr+Bd+Gr + 8 Apoios - 2 equipas jogam dentro a 2 toques - Apoios jogam a 1 toque	GRUPO / EQUIPA		12x2'
					18-00h



Microciclo semanal em função dos dias

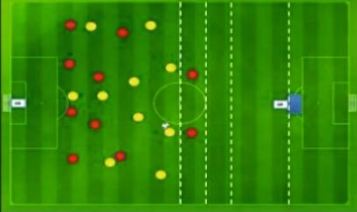
3ª Feira (-4)

Na terça-feira, e após o terceiro dia de competição, no geral, a equipa ainda se apresenta fadigada apesar de pontualmente alguns jogadores apresentarem-se recuperados do esforço da competição. No geral a equipa ainda não apresenta capacidade de realizar um esforço em condições semelhantes aos do jogo na sua plenitude, contudo, esta unidade de treino apresenta-se como unidade aquisitiva ao nível individual.

As reservas de glicogénio muscular, corresponde ao substrato energético fundamental para jogar com intensidade elevada, apresentam-se debilitadas ainda no terceiro dia após a competição. No entanto, no presente dia poderá treinar e adquirir aspetos da ideia de jogo, em menor escala de complexidade, promovendo uma parábola a nível individual no que se refere a tensão muscular aplicada.

De forma a não pôr em causa a recuperação total dos atletas, o treinador não deve abordar este treino de forma macro, uma vez que em termos de concentração é mais exigente, logo existe uma maior necessidade de articulação entre os diferentes membros da equipa, aproximando este à complexidade e imprevisibilidade do jogo.

Os dois treinadores tinham visões distintas sobre este dia de treino quanto ao espaço essencialmente, o primeiro técnico JC, via neste dia uma oportunidade para trabalhar em espaços mais reduzidos, enquanto que o técnico RV, alternava entre espaços reduzidos e espaços de maior dimensão. Numa primeira fase eram realizados jogos reduzidos essencialmente específicos a sub e subsubprincípios, nomeadamente a reação à perda, velocidade de raciocínio e tomada de decisão e numa fase final abria o campo tendo, contudo, a pretensão do trabalho dos mesmos objetivos. Por norma, neste dia da semana trabalhava-se as transições tanto ofensivas como defensivas.

	OBJETIVO	- Orientação de Apoios - Reação à perda - Mudança de atitude (Ofensiva/Defensiva)	FEDBACK / EQ TÉCNICA	JA - 1 Quadrado FF - 1 Quadrado JC - Geral RV - Geral JP - GR	16:55
	DESCRÇÃO	Melinho 3 + 3 x 2 + 1 + 2 JK - 1 toque - Só podem transitar pela largura - JKs jogam pelas duas equipas - 10 passes para poderem transitar - Transição = 1 ponto	GRUPOS / EQUIPAS		6x2
	OBJETIVO	Transição Ofensiva/Defensiva	FEDBACK / EQ TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - 1 Equipa RV - Geral JP - GR	17:10h
	DESCRÇÃO	GR = 8 x (4+4) + 8 + GR - 1 Equipa de 8 em posse, outra defende com 4 e prepara 4 para transição ofensiva. - Equipa em posse a cada 10 passes vale 1 ponto - 10 Passes + transição = 2 Pontos - Equipa que recupera - golo baliza formal = 5 pontos	GRUPOS / EQUIPAS		17:12h
	OBJETIVO	Transição Ofensiva/Defensiva	FEDBACK / EQ TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - 1 Equipa RV - Geral JP - GR	17:33h
	DESCRÇÃO	GR = 8 + 2 x 10 GR - Equipa de 10 sai em posse contra 8 com 2 em espera numa zona. - Equipa que defende ganha a bola, liga nos 2 e saem 6x4 - Equipa após perda recupera antes de a bola chegar a uma zona = 3 pontos - Período seguinte jogam a 2 toques	GRUPOS / EQUIPAS		17:35h
					18:30h



Microciclo semanal em função dos dias

4ª Feira (-3)

A quarta-feira, corresponde ao quarto dia após o último jogo, significando do ponto de vista do conhecimento científico que a equipa deverá estar completamente recuperada da última partida, estando capazes de realizar uma intensidade e esforço semelhante ao da competição.

Esta unidade de treino versava para os técnicos nos pressupostos macro das suas ideias de jogo. A complexidade da unidade de treino era elevada face as relações numéricas e aos espaços serem maiores levando a uma maior dimensão aquisitiva.

Neste dia, o treino é desmembrado em grandes porções da ideia de jogo, privilegiando a exercitação dos macro-princípios e subprincípios em escala coletiva e intersectorial. Neste dia treinou-se maioritariamente os macro-princípios da ideia de jogo.

Esta sessão de treino é a mais descontinua, dentro da continuidade, onde a separação das dinâmicas de desempenho-recuperação motivará o treino a ter curtos períodos e com elevada intensidade.

Neste dia da semana os técnicos tinham como objetivo focar a organização ofensiva e defensiva da equipa, num regime de resistência mais parecido ao jogo. Por norma, além de serem trabalhados os grandes princípios, a parte estratégica era já abordada nesta unidade de treino. A base deste dia de treino consistia na realização de exercícios intersectoriais em jogos reduzidos numa fase inicial do treino, partindo depois para espaço maior para exercícios fundamentais de cariz organizativo defensivo e ofensivo, terminando com jogo com incidência estratégica e foi também implementado o jogo da caixinha, onde num jogo formal de gr+11x11+gr a equipa que perdesse teria de descontar um valor para o bolo.

	OBJETIVO	- Orientação de Apoios - Paciência em posse - Criação de Superioridade constante	FEEDBACK / IQ TÉCNICA	JA - 1 Quadrado JC - 1 Quadrado RV - Geral JP - GR	16:55h
	DESCRIÇÃO	Meio 8 + 8 x 4 + 4 2 toque Conta recuperações 20 passes amula recuperação Possibilidade de 2 bolas	GRUPOS / EQUIPAS	6x3'	17:15h
	OBJETIVO	Organização Ofensiva	FEEDBACK / IQ TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - Jogadores Fora + Trocas RV - Geral JP - GR	17:27h
	DESCRIÇÃO	GR+10x10+GR C/ ataque a zonas de profundidade 2 toques Movimentos de ataque à profundidade nas pontas Ligação pela porta e demarcação por fora Demarcação na porta e passe por fora Ataque sem oposição 1x0+GR	GRUPOS / EQUIPAS	2x8'	17:37h
	OBJETIVO	Organização Ofensiva	FEEDBACK / IQ TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - Jogadores Fora + Trocas RV - Geral JP - GR	17:40h
	DESCRIÇÃO	GR+10x10+GR 2 toques no corredor central Livre corredor lateral Se finalizarem com todas as zonas de finalização ocupadas = 5 golos	GRUPOS / EQUIPAS	4x6'	18:06h
	OBJETIVO	Organização Ofensiva	FEEDBACK / IQ TÉCNICA	JA - 1 Equipa FF - 1 Equipa JC - Jogadores Fora + Trocas RV - Geral JP - GR	18:10h
	DESCRIÇÃO	GR+10x10+GR Caixinha	GRUPOS / EQUIPAS	2x8'	18:30h



Microciclo semanal em função dos dias

5ª Feira (-2)

O treino de quinta-feira era caracterizado por ser o dia onde o plantel no seu todo apresenta um desgaste ao nível da vivência, em treino, da ideia de jogo implícita. Este último treino da semana ainda é um dia aquisitivo de acordo com o microciclo padrão, e ao mesmo tempo corresponde ao primeiro dia de recuperação em função do próximo jogo.

Nesta unidade de treino os técnicos privilegiaram o regime de velocidade máxima da contração muscular. Deste modo, a parte aquisitiva individualizada do treino incidia em pequenas nuances da ideia de jogo, através da exercitação e desenvolvimento de microprincípios, ações e interações de escala individual. Os espaços dos exercícios eram elaborados em dimensões alargadas, de modo a permitir e promover a maximização da velocidade máxima da contração muscular em deslocamento.

Para além de ser estimulado a velocidade máxima, na parte fundamental, foi exercitada a toma de decisão, onde os jogadores são levados, em contexto de treino, a decidir e agir/intervir rapidamente. Esta era uma unidade de treino bastante descontinuada, para que haja recuperação, aquisição e para que os jogadores possam realizar exercícios em intensidade máxima relativa.

Nos treinos de quinta-feira foi instituído o rei do meinho, como modo lúdico e de aquecimento.

No exercício subsequente eram realizados exercícios de finalização, por norma em velocidade e em competição. Neste dia da semana eram, também, realizados exercícios padronizados com combinações estratégicas para o jogo assim como era trabalhado o condicionamento da primeira fase de construção da equipa adversária. Por último era sempre realizado e trabalhado esquemas táticos ofensivos e defensivos. A unidade de treino, nunca, passava os 60 minutos.

 2A- Finalização apoio frontal remate + finalização c/rotação 2 toques 1A - Meinhos - rei do meinho	OBJETIVO	Finalização + Velocidade	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	17:05h
	DESCRIÇÃO	Com Jorge Almeida	GRUPOS / EQUIPAS	15'
	OBJETIVO	Organização Ofensiva	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	17:20h
	DESCRIÇÃO	Combinações Ofensivas	GRUPOS / EQUIPAS	17:24h
	OBJETIVO	Organização Ofensiva + Bolas Paradas	FEEDBACK / EQ TÉCNICA	20'
	DESCRIÇÃO	GR+10x10+GR - Livre com Bolas Paradas	GRUPOS / EQUIPAS	17:44h
	OBJETIVO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	17:48h
	DESCRIÇÃO		GRUPOS / EQUIPAS	15'
	OBJETIVO		FEEDBACK / EQ TÉCNICA	18:05h
	DESCRIÇÃO		GRUPOS / EQUIPAS	

Anexo XXX – Exemplo controlo Diário das Uts.

 Controlo do Treino - Uts													
Geral	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13
Período Pré-Competitivo											Período Competitivo		
											Microciclo 4		
Nº Unidade de Treino:	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13
Data	29/jul	30/jul	31/jul	03/ago	04/ago	05/ago	07/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago		16/ago
Número de exercícios P/unidade de treino:	5	4		2	4	4		6	6	4	4		4
Regime do Treino	2	1		2	1	2		1	1	2	2		3
Exercício 1 - Tempo Exercido	15	15		20	15	18		20	15	20	22		15
Parte do Treino	2	2		2	2	2		2	2	2	2		2
Tipo de exercício	0	0		0	0	0		0	0	0	0		0
Métodos de Treino	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1
Momento de jogo trabalhado	0	0		0	0	0		0	0	0	0		0
Tipologia de exercício	1	2		2	1	3		1	2	3	6		6
Exercício 2 - TE	6	20		22	10	12		9	12	16	23		24
Parte do Treino	3	3		3	3	3		3	3	3	3		2
Tipo de exercício	1	2		1	2	2		2	3	3	3		2
Métodos de Treino	3	3		2	3	3		3	3	3	3		3
Momento de jogo trabalho	7	3		1	2	1		7	6	6	6		6
Tipologia de exercício	16	16		15	15	16		16	15	16	16		15
Exercício 3 - TE	6	10			10	12		9	12	16	23		24
Parte do Treino	3	3			3	3		3	3	3	3		2
Tipo de exercício	1	3			2	1		2	2	1	1		1
Métodos de Treino	3	3			3	3		3	3	3	3		2
Momento de jogo trabalhado	6	6			7	0		7	6	1	1		0
Tipologia de exercício	16	16			16	11		16	8	11	11		10

Legenda

Parte do Treino: Parte Inicial -1 / Parte Introdutória -2 / Parte Principal -3 / Parte Final 4

Métodos de Treino: Método de Preparação Geral 1 - Métodos específicos de preparação Geral 2 - Métodos específicos de Preparação 3

Momentos de jogo trabalhado: 0 nenhum - 1 Organização Ofensiva - 2 Organização Defensiva - 3 Transição Ofensiva - 4 Transição Defensiva - 5 Esquemas Táticos - 6 - OO e OD - 7 TO e td

Tipo de Exercício : 0 nenhum - 1 Micro - 2 Meso - 3 Macro

Tipologia de Exercício:
1 Exercícios de Preparação geral de força - 2 Exercícios de Preparação Geral de Resistência - 3 Exercícios de Preparação Geral de Velocidade - 4 Exercícios de Preparação Geral de Coordenação -
5 - Exercício de Preparação Geral de Flexibilidade - 6 Exercícios de Preparação Geral de Prevenção de Lesões 7 Exercícios Descontextualizados - 8 Exercícios de Manutenção de Posse de Bola - 9 Circuito
10 Lúdico recreativos - 11- Concretização objetivo do jogo (FINALIZAÇÃO) - 12 -Mestrespecializados - 13- Padronizados -14 - Situações fixas do jogo - 15 -Setores - 16 - Competitivos

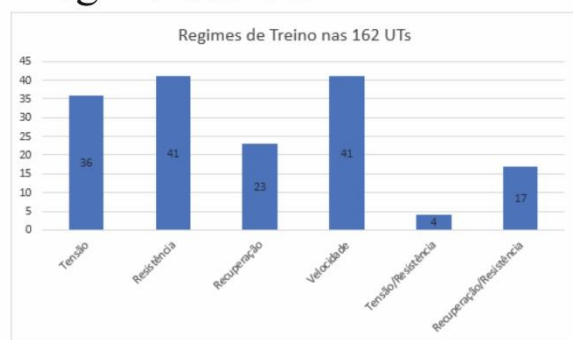
Regime do treino: Tensão - 1 - Resistência 2 - Recuperação 3 - Velocidade 4 - Tensão/resistência 5 - Recuperação/resistência 6



Controlo do Treino - Uts - descrição

- 162 Unidades de Treino
- Média de Tempo 82,9 minutos por UT - Tempo Total de Treino
- Média de 61,5 minutos por UT - Tempo Útil de Treino
- Total de 897 Exercícios de Treino - média de 5,6 exercícios por UT

Regime das Uts



Regime do Treino	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tensão	36	22.222	22.222	22.222
Resistência	41	25.309	25.309	47.531
Recuperação	23	14.198	14.198	61.728
Velocidade	41	25.309	25.309	87.037
Tensão/Resistência	4	2.469	2.469	89.506
Recuperação/Resistência	17	10.494	10.494	100.000
Missing	0	0.000		
Total	162	100.000		

Momentos do jogo trabalhados por ET

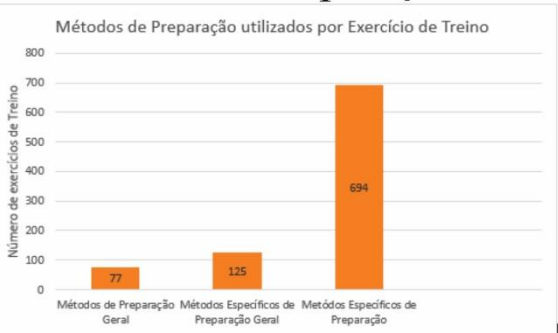


Momentos Jogo	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nenhum	336	37.458	37.458	37.458
OO	164	18.283	18.283	55.741
OD	41	4.571	4.571	60.312
TO	6	0.669	0.669	60.981
TD	2	0.223	0.223	61.204
ETO e ETD	39	4.348	4.348	65.552
OO e OD	234	26.087	26.087	91.639
TO e TD	75	8.361	8.361	100.000
Missing	0	0.000		
Total	897	100.000		



Controlo do Treino - Uts - descrição

Métodos de Preparação



Metodos de treino	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	1	0.111	0.111	0.111
Met. Prep. Geral	77	8.584	8.584	8.696
Mét.Esp. Prep. Geral	125	13.935	13.935	22.631
Mét.Específico de Preparação	694	77.369	77.369	100.000
Missing	0	0.000		
Total	897	100.000		

Momentos do jogo trabalhados por ET



Tipologia do exercício	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
EPG-Força	22	2.453	2.453	2.453
EPG-Resistência	28	3.122	3.122	5.574
EPG-Velocidade	17	1.895	1.895	7.469
EPG-Coordenação	3	0.334	0.334	7.804
EPG- Flexibilidade	5	0.557	0.557	8.361
EPG-Prev.Lesões	11	1.226	1.226	9.588
Ex.Descontextualizados	6	0.669	0.669	10.256
Ex.Manutenção PB	70	7.804	7.804	18.060
Círculo	11	1.226	1.226	19.287
Lúdico-Recreativos	42	4.682	4.682	23.969
Finalização	61	6.800	6.800	30.769
Metaespecializados	44	4.905	4.905	35.674
Padronizados	59	6.577	6.577	42.252
Situações Fixas de Jogo (ET)	57	6.355	6.355	48.606
Setores	62	6.912	6.912	55.518
Competitivos	399	44.482	44.482	100.000
Missing	0	0.000		
Total	897	100.000		

Exemplo de Controlo e monitorização da carga de treino

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço e Índice Hooper

5ª Feira 15 Junho

QUAL A INTENSIDADE DA SESSÃO, DE UM MODO GERAL?

Sono		DOMS	Fadiga	Volume	Rpe	Carga			
	8	7	6	90	7	630			
	9	2	2	90	6	540			
	8	2	2	90	5	450			
	8	4	3	90	7	630			
	9	4	3	90	7	630			
	9	2	2	90	0	0			
	9	2	2	90	7	630			
	6	3	3	90	720	720			
				90	0	0			
				90	0	0			
	7	4	3	90	5	450			
	9	2	3	90	6	540			
	9	3	3	90	6	540			
	9	2	2	90	6	540			
	9	2	4	90	7	630			
	9	2	2	90	7	630			
	9	3	4	90	8	540			
	9	2	2	90	7	630			
	9	4	4	90	6	540			
	9	4	4	90	7	630			
	9	4	4	90	6	540			
	9	7	3	90	6	540			
	9	2	2	90	6	540			
	9	7	4	90	720	720			
	9	6	4	90	7	630			
	9	7	2	90	720	720			
	9	6	3	90	0	0			
	9	6	6	90	5	450			
	9	7	5	90	6	540			
	9	7	4	90	6	540			
	9	9	3	90	7	630			
	9	0	8	5	90	7	630		
	9	7	5	5	90	8	720		
	9	7	2	2	90	7	630		
	9	7	90	7	630				
	9	7	90	7	630				
	9	8	720	3	2	2	90	0	0
	9	6	540	7	3	3	90	0	0

SONO	
10	Excelente
9	
8	Bom
7	
6	Moderado
5	
4	Mau
3	
2	Muito Mau
1	
0	Não dormi

FADIGA GERAL? SINTO-ME CANSADO?	
FADIGA	
10	Maxima / Exaustão
9	
8	Muito Forte
7	
6	Forte
5	
4	Moderada
3	
2	Leve
1	
0	Nenhuma

SINTO-ME DISPONIVEL / PREPARADO PARA A SESSÃO DE HOJE?

READINESS	
10	Totalmente Disponível
9	
8	Disponível
7	
6	Moderada
5	
4	Pouco Disponível
3	
2	Muito Pouco Disponível
1	
0	Nada Disponível

DOR MUSCULAR INDUZIDA PELO EXERCÍCIO?	
DOMS	
10	Pior Dor Possivel
9	
8	Dor Muito Severa
7	
6	Dor Severa
5	
4	Dor Moderada
3	
2	Dor Leve
1	
0	Sem Dor

Anexo XXXII – Nomenclatura e terminologia assumida para zonas, corredores e fases do jogo.



Anexo XXXIII – Sistema de Jogo Base e Alternativa.



Anexo XXXIV – Princípios Táticos do Jogo de Futebol, momentos e Conceção de Jogo.



Princípios, Subprincípios e sub dos subprincípios

A ideia de jogo de um treinador passa por designar respostas e orientações às seguintes questões: como? (que ação ou ações deverão ser executadas e de que modo?), quando? (em que momentos deverão as ações ser executadas?), onde? (em que zonas deverão ser executadas?) e porquê? (de que maneira irá ajudar a cumprir os objetivos estabelecidos).

Princípios Táticos do jogo de Futebol

Desta forma, os **princípios táticos do jogo de Futebol** regem o jogo e a ideias do treinador quanto ao modo de as atingir. A sistematização dos princípios de jogo, **definidos por Casanova e Pacheco (2020, p.170)** como “o conjunto de padrões de ações tático-técnicas coletivos, intersetoriais, setoriais e individuais segundo os quais os jogadores orientam e coordenam as suas atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos durante as fases/momentos de jogo para alcançar o objetivo do jogo (os princípios do jogo estabelecem um quadro referencial que evidencia um valor interno que possibilita aos jogadores atingirem rapidamente a solução tática para o problema que a situação de jogo em si encerra; e o facto de se resolver problemas situacionais de jogo pela ação leva o jogador a obter conhecimentos subjetivamente novos)”.

SubPrincípios e sub dos subprincípios Táticos do jogo de Futebol

os **Subprincípios**, estes vão de encontro ao padrão geral, num plano intermédio, instituído pelos Princípios de jogo gerais da equipa. Por último, entende-se como **Sub dos subprincípios** “o conjunto de padrões de jogo mais reduzidos (micro)” (Casanova & Pacheco, 2020, p.197), estes vão de encontro às características individuais dos atletas e surgem das dinâmicas e sub-dinâmicas do supramencionado, dos princípios e subprincípios instituídos pelo treinador.

Princípios Táticos Gerais do jogo de Futebol

Deste modo os princípios gerais incluem:

- Tentar criar superioridade numérica
- Evitar a igualdade numérica
- Não permitir a inferioridade numérica

Subdivididos em duas fases:

- Ataque (com posse de bola) e defesa (sem posse de bola)

Assentes nos princípios operacionais com posse de bola e sem posse de bola:

- Com posse de bola: Conservar a bola; Construir as ações ofensivas; progredir pelo campo de jogo adversário; criar situações de finalização e finalizar á baliza adversária.
- Sem posse de bola: impedir a progressão do adversário; reduzir o espaço e jogo adversário; proteger a baliza; anular as situações de finalização e recuperar a bola.

Do ponto de vista dos princípios fundamentais subdividem-se em momentos de ataque e defesa:

- A atacar: Penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva. A defender: Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva.



Princípios Táticos do Jogo de Futebol

Princípios Táticos do Jogo de Futebol		
Princípios Gerais	Tentar criar superioridade numérica Evitar a igualdade numérica Não permitir a inferioridade numérica	
	Ataque (com posse de bola) Defesa (sem posse de bola)	
Princípios Operacionais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária	
	Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço e jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola	
Princípios Fundamentais	Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	
	Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção à baliza; - Impedir a finalização à baliza.	
Princípios Fundamentais	Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.	
	Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.	
Princípios Fundamentais	Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).	
	Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apolar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.	
Princípios Fundamentais	Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe; - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através dos jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.	
	Concentração - Aumentar a proteção à baliza; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco de campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.	
Princípios Fundamentais	Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.	
	Unidade Defensiva - Permitir a equipe em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações defensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante as situações momentâneas de jogo; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.	

Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (adap. De Teoldo, Garganta, Greco, Mesquita, 2009; cit. por Teoldo, 2015, pp. 72-4).



Conceção de Jogo

Foram estabelecidos pela equipa técnica dois tipos de momentos: os que a equipa tinha bola:

- Organização Ofensiva (OO), momento em que a equipa possui a posse de bola e se encontra organizada ofensivamente e preparada através de equilíbrios para a possível perda da mesma.
- Transição Ofensiva (TO), momento de recuperação da posse da bola e orientação das ações rapidamente para os objetivos pretendidos.
- Esquemas Táticos Ofensivos (ETO), momento/os de bola parada a favor da nossa equipa.

Momentos em que a equipa não estava em posse de bola:

- Organização Defensiva (OD), momento em que a equipa não possui a posse de bola mas se encontra organizada defensivamente e preparada para atacar assim que recupera a posse de bola,
- Transição Defensiva (TD), momento em que a equipa perde a posse de bola e tem de definir a forma e as ações que realizará consubstanciado no modo como reage e se organiza em função da mesma, com o objetivo de a recuperar.

Esquemas Táticos Defensivos (ETD), momento/os de bola parada a favor da equipa adversária.

OO: é definida por Oliveira (2004) como o momento de organização ofensiva caracterizada pelos comportamentos assumidos pela equipa quando tem a bola, e a equipa adversária já se encontra organizada, que exige uma maior elaboração do processo ofensivo. Queiroz (1983) definiu, ainda, 3 fases distintas dentro do momento da organização ofensiva: Fase de construção de ações ofensivas, fase de criação de ações ofensivas e fase de finalização, nomenclatura que utilizaremos neste ponto mas que em termos de linguagem entre equipa técnica definiu-se Fase 1 construção, Fase 2 Criação e Fase 3 Finalização.

Macro Princípio – Através da posse e circulação da bola, procurar desorganizar e desequilibrar a equipa adversária, com o objetivo de chegar do modo mais rápido e simples ao golo mediante os estrangulamentos e ações que o adversário impõe estando sempre equilibrados. Criação de espaço e tempo.

Neste momento de jogo a OO foi dividida em três fases 1ª, 2ª e 3ª tendo sub-princípios distintos em cada uma delas

Subprincípios 1ª Fase de Construção:

- Variabilidade entre jogo curto e longo
- Campo grande - aproveitamento máximo de largura e profundidade
- Variação entre jogo interior e exterior
- Apoio e disposição em linhas distintas - Laterais dentro/ médio á largura / duplo pivot
- Jogo posicional e criação de superioridade



Conceção de Jogo

Subprincípios 2ª Fase : Criação

- Manutenção em campo grande - 2 elementos sempre a dar largura (extremo ou lateral) e profundidade (PL ou MOC);
- Variação jogo interior/exterior;
- Criação de superioridade no centro do jogo (criação de triângulos, apoios frontais);
- Jogo posicional Vs Movimentos de rotura (para cada apoio frontal um movimento de rotura - realização de contra-movimentos);
- Alternância ritmos de jogo;
- Jogo entrelinhas (objetivo de receber bola no corredor central descoberta);
- Equipa equilibrada defensivamente.

Subprincípios 3ª Fase : Finalização

- Agressividade na ocupação das zonas de finalização;
- Timmings na ocupação e ataque às zonas de finalização;
- Cdefinição de zonas de cruzamento;
- Potenciação movimento interior por parte do extremo e movimento lateral/central do médio ofensivo.

Exemplos 1ª Fase de Construção em Organização Ofensiva:



possibilidades de saídas para a fase de construção mediante o tipo de pressão que o adversário realizava com 1, 2 ou 3 elementos. Para este momento, além das soluções apresentadas que passam por na saída ao sermos condicionados por um adversário os jogadores terem ferramentas para montar a 3 com médio a largura face ao movimento de atração do lateral. Em situações de pressão realizada por dois elementos colocámos os laterais por dentro entre o médio de equilíbrio nas costas dos avançados, ou com pressão a 3 colocamos um dos interiores a baixar e a realizar duplo pivot de modo ao avançado ter de dividir a marcação entre dois elementos. Variávamos muito entre passe curto e passe longo, com os jogadores a terem de entender os momentos adequados para cada tipo de ação dependendo do tipo de pressão do adversário, em função do condicionamento ser realizado para dentro ou fora os jogadores deveriam de decidir de acordo com a sua perceção e ferramentas dadas. Uma das saídas contemplava também a colocação direta no homem de referência: PL com posicionamento próximo do extremo do lado da bola e dos interiores para as segundas bolas.



Exemplos 2ª Fase em Organização Ofensiva: Criação



exemplo situações desenvolvidas de acordo com os sub princípios edificados nomeadamente na realização de contra-movimentos efetuados para criação de espaço e desorganização na equipa contrária explorando ações de apoio e rotura fig1. Na figura 2 está retratado uma jogada de ataque em que através do jogo posicional em campo grande e variações do centro do jogo através de jogo curto e longo, procuramos explorar através de uma diagonal longa o movimento de rotura do médio ofensivo no espaço entre lateral central deixado pelo movimento de rotura do PL. Na figura 3 é apresentada a exploração do espaço entrelinhas pelo médio ofensivo com bola descoberta a fim de acelerar o jogo em zona central através da VCJ em movimentos contrários dos mc's para obtenção do espaço fruto da atração provocada pelos movimentos.



Figura 1

Figura 2

Figura 3

As figuras apresentadas acima possuem exemplos de situações de movimentação padrão e zonas de finalização mediante zona de cruzamento. Na fig 1 está representado o movimento de rotura interior do extremo após combinação com o lateral em que se representa as zonas que devem ser atacadas e equilíbrios necessários. Na fig 2 e 3 estão representadas as zonas de ocupação para finalização em cruzamentos rápidos; a 2/3 e da linha de fundo.



Conceção de Jogo

TO: é definida por Almeida (2014) como transição defesa ataque, caracteriza-se pelos comportamentos e ações tomadas nos instantes seguintes à conquista da posse de bola (mudança de atitude defensiva para ofensiva) de modo a aproveitar da melhor forma a desorganização momentânea do opositor, numa leitura e aproveitamento do fator espaço-tempo.

Macro Princípio:

Mudança rápida de atitude competitiva de defensiva para ofensiva com procura de agredir o adversário e chegar o mais rapidamente à baliza contrária através de ataque à profundidade ou manutenção PB mediante os dois momentos retratados nos Sub Princípios

Definiu-se 3 momentos distintos:

1º momento:

- recuperando posse de bola em situação em que o jogador fique com bola descoberta: mentalidade agressiva com procura pelo ataque à profundidade (quando recuperação da PB for em corredor central em meio campo intermédio defensivo procura de movimento circular PL e movimento de rotura interiores por parte dos extremos.

2º momento: - recuperando PB em situação em que o jogador fique com a bola coberta: acalmar o ritmo de jogo através de duas possibilidades: passe atrasado (em segurança) para Dcs ou lateralização variando centro do jogo para local oposto onde PB foi conquistada.

3º momento: - recuperando PB em setor defensivo, jogar o mais seguro e simples possível, regra do mínimo risco - quando existir recuperação de PB em corredor central do setor defensivo regra é lateralizar. Após recuperação PB o primeiro passe não deve ser realizado em paralelo.

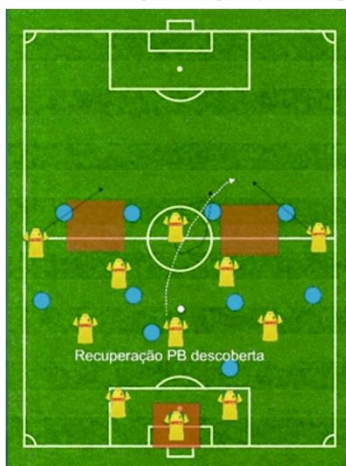


Figura 1

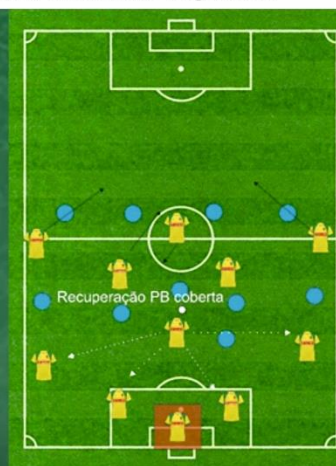


Figura 2

Nas figuras 1 e 2 encontra-se um exemplo dos momentos de TO com situações de bola coberta e descoberta



Conceção de Jogo

OD: segundo Oliveira (2004) a OD caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, procurando organizar-se de forma a impedir o adversário de preparar e criar situações impedindo-o de marcar golo e desta forma reconquistar a PB.

Neste campo e de modo a definir uma linguagem global para a equipa técnica foram definidas 3 fases da organização defensiva: 1ª Fase- Condicionamento construção adversário (momento/os antes da bola entrar no nosso primeiro bloco setor Ofensivo. 2ª Fase – Momento em que a bola entrou no nosso bloco – entre avançados e médios – Setor Intermédio Ofensivo e Setor Intermédio Defensivo. 3ª Fase (momento em que a bola passou por um dos elementos do nosso bloco médio e se encontra perante o bloco defensivo – Setor Defensivo).

Macro Princípio:

Procura agressiva pela conquista da posse de bola através do condicionamento e bloqueio das ações ofensivas adversárias direcionando o seu jogo para os corredores laterais de modo a recuperar a posse de bola. Utilização de defesa á zona pressionante e pressão constante ao portador da bola por parte do elemento mais próximo.

Subprincípios 1ª Fase de pressão:

Oscilar pressão/condicionamento entre controlo e bloqueio;

- Obrigar/condicionar adversário para jogar direto;
- Condicionar jogo ofensivo adversário para corredor lateral (zona de pressão);
 - Cada passe atrasado do adversário dar um passe em frente;
- Compactação bloco coletivo – jogar no máximo em 2 setores;
 - Analisar e perceber indicadores gerais de pressão: mau passe, má receção, passe pelo ar, receção de costas.



Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

As figuras 1,2,3,4 representam o nosso posicionamento defensivo face a condicionar em saídas a 2+1 – 2+3 – 3+2



Conceção de Jogo

Subprincípios 2ª Fase de pressão: Criação Adversário

- Pressão constante portador da bola;
- Fechar corredor central;
- Bola coberta Vs Bola descoberta - bola coberta sobe bloco, bola descoberta retira profundidade e colocação apoios
- Garantir igualdade numérica e tentar criar situações de superioridade no centro de jogo
- Garantir coberturas defensivas e realização de cortina defensiva (Bloco intermédio e defensivo);
- Corredor central princípio máximo de contenção (evitar ser batido);
- Dcs basculam ao corredor lateral em apoio ao lateral com lateral do lado contrário a fechar dentro;
- Comunicação constante e eficaz;
- Central lado da bola define a zona da linha defensiva;
- Defesa zonal;
- Compactação de setores (máximo em 2 setores);
- Compactação corredores (máximo em 2 corredores, em corredor central todos elementos devem posicionar-se no mesmo;
- Evitar espaços entrelinhas;
- Recuperação defensiva sempre em diagonal.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

As figuras 1,2,3 e 4 representam alguns exemplos de princípios subjacentes à OD do P.C.F.C. nomeadamente o basculamento do DC em corredor lateral, o posicionamento com a bola em corredor central e lateral do adversário e a realização da cortina defensiva tanto no setor intermédio como defensivo.



Conceção de Jogo

Subprincípios 3ª Fase de pressão: Finalização Adversário

- Agressividade Vs Inteligência para pressão constante ao portador da bola;
- Grande área como zona de referência de linha defensiva;
- Zonas de posicionamentos;
- Direcionar adversário para corredores laterais;
- Médio interior do lado da bola entra para realizar linha de 5 entre lateral e central, Dc mantém corredor central;
- Defesa sobe à velocidade com que os adversários circulam bola, cada passe do adversário para trás defende sobe a juntar o bloco.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

As figuras 1,2,3 e 4 exemplificam alguns elementos comuns à OD relativamente à fase de finalização do adversário, nomeadamente a zona de referência da área para parar linha, cortina defensiva, ocupação espaço no ultimo terço defensivo espaço entre lateral central ocupado pelo médio interior e defesa central ocupa zona central e zonas de ocupação de cruzamento adversário.



Conceção de Jogo

TD: este momento é caracterizado por Oliveira (2004) pelos momentos realizados imediatamente a seguir à perda da bola (mudança de atitude ofensiva para defensiva, coincidindo com uma desorganização momentânea para ambas as equipas e novas funções que são necessárias adotar. A equipa técnica decidiu definir dois sub-momentos dentro deste momento: 1º momento reação à perda (no centro do jogo) e 2º momento recuperação defensiva após a bola não ser ganha no 1º momento.

Macro Princípio:

Procura rápida e agressiva pela reconquista da posse de bola com objetivo de a recuperar o mais rapidamente e alto possível (CJ) ou em recuperação defensiva com zona pressionante na tentativa de ter bola coberta através de contenção.

2 momentos definidos para Subprincípios:

1º momento:

- Reação agressiva à perda de PB;
- Objetivo de recuperar o mais rapidamente possível a bola (regra dos 5 segundos);
- Jogadores no centro de jogo fazem movimento de aproximação (retirada de espaço e tempo);
- Pressão ao portador da bola, encurtamento rápido

2º momento:

- Realizar campo pequeno (compactação de setores);
- Atrasar ataque adversário (contenção e manter bola coberta);
- Retirada de profundidade;
- Condicionar adversários para corredor lateral;
- Recuperação defensiva em movimentos diagonais.



Figura 1



Figura 2

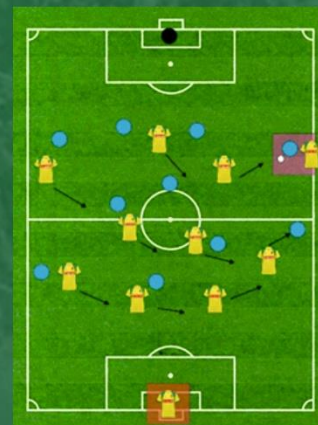


Figura 3

Figura 1: Exemplo de comportamentos e posicionamentos pretendidos em TD na reação à perda - 1º momento

Figura 2 e 3: Exemplo de comportamentos e posicionamentos pretendidos em TD em recuperação defensiva - 2º momento



Conceção de Jogo

Esquemas Táticos: são momentos referentes a execução do informalmente apelidado de Bolas paradas e dizem respeito a todas as reposições de bola em jogo, nomeadamente Pontapés de Baliza, lançamentos laterais, bola de saída de jogo, livres laterais, pontapés de canto (Almeida, 2014). Estes assumem cada vez mais uma parte importante do jogo. De modo a facilitar a comunicação o TP dividiu este momento em Esquemas Táticos Ofensivos e Esquemas Táticos Defensivos.

ETO – O TP criou um conjunto de variantes que eram alternadas consoante o adversário que iríamos defrontar tendo em conta os seus pontos mais débeis.

Macro Princípio:

Inteligência e agressividade e no ataque á bola e espaços definidos O objetivo passava por tirar partido deste momento do jogo, sabendo de antemão que é das poucas situações onde a aleatoriedade do jogo é significativamente reduzida.

Subprincípios ETO:

- Timing de movimentação;
- Timing de salto;
- Agressividade no ataque ao espaço;
- Fortes nos duelos.

ETD - Reconhecendo a importância das bolas paradas na atualidade do panorama futebolístico e o facto da nossa equipa ter uma estatura em média mais baixa que as restantes equipas do campeonato o TP deu grande importância a este momento do jogo.

Macro Princípio:

Inteligência, entreajuda e agressividade e no ataque á bola e espaços definidos com utilização de defesa mista com maior incidência zonal. Todos os elementos participam direta e indiretamente neste momento.

Subprincípios ETD:

- Comunicação constante, sempre ativos ;
- Timing de salto;
- Agressividade no ataque ao espaço;
- Fortes nos duelos;
- Apoios posicionados em função da zona de ataque ao espaço



Conceção de Jogo ETO - Pontapés de Canto



Figura 1



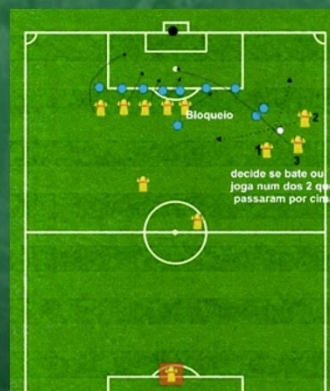
Figura 2



Figura 3

Na marcação de pontapés de canto estabelecemos com o plantel a existência de três pontapés de canto padrão, a ordem era alterada consoante o adversário. Optamos por colocar sempre dois homens junto à bola para criar indefinição e 4 homens perfilados em linha, visto que muitas equipas optavam por efetuar marcação homem a homem ou mista, um jogador a sair do guarda-redes para arrastamento e deslocamento para zona de finalização e dependendo dos jogadores adversários que ficavam para transição variávamos entre 2-1 em equilíbrio ou 1-2. Os cantos alternavam entre abertos e fechados

ETO - Livres Laterais



Na marcação dos livres laterais foi estabelecido que colocaríamos sempre três elementos em zona de batimento e cinco jogadores no ataque à baliza esticando a linha o máximo possível numa divisão de dois elementos a atacar o segundo poste, dois elementos a atacar o primeiro poste e um elemento a efetuar bloqueio ao homem do espaço adversário.



Conceção de Jogo ETO - Lançamentos laterais



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Nos lançamentos laterais o principal objetivo era o de manter a posse de bola, sem correr riscos, sendo que no nosso primeiro terço defensivo a regra seria de jogar sempre para a frente. No segundo terço ofensivo através de trocas posicionais o lançamento era efetuado de modo à bola ficar jogável, contudo, tínhamos um lançamento que permitia quando bem executado tirar vantagem e explorar uma situação vantajosa nas costas da defensiva contrária. O extremo deslocava-se de frente para o homem que ia efetuar o lançamento e continuava o movimento em direção à linha, após fazer este movimento o defesa lateral colocava a bola a meia altura para o interior que de primeira e pelo ar colocava a bola no espaço para o movimento antecedente do extremo que já vinha embalado. No último terço do campo e visto que tínhamos um lateral que efetuava lançamentos longos com facilidade e qualidade optamos por na primeira situação existente fazer lançamento longo com movimento retratado na figura 1

ETO - Bola de saída



Na bola de saída o TP definiu quer do ponto de vista estratégico e também psicológico que o pontapé de saída inicial e após sofrer gol seria batido longo numa das linhas de fundo do adversário.



Conceção de Jogo ETD - Cantos defensivos



Figura 1

Exemplo posicionamento cantos defensivos

ETD - Livres defensivos

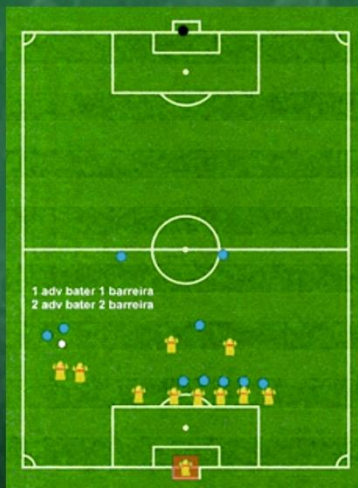


Figura 2

Exemplo posicionamento livres laterais defensivos

Anexo XXXV – Exemplo Programa em dia competitivo.

Campeonato Nacional de Juniores
1ª Divisão - Zona Norte
2ª Jornada (atraso) - 09/10/21



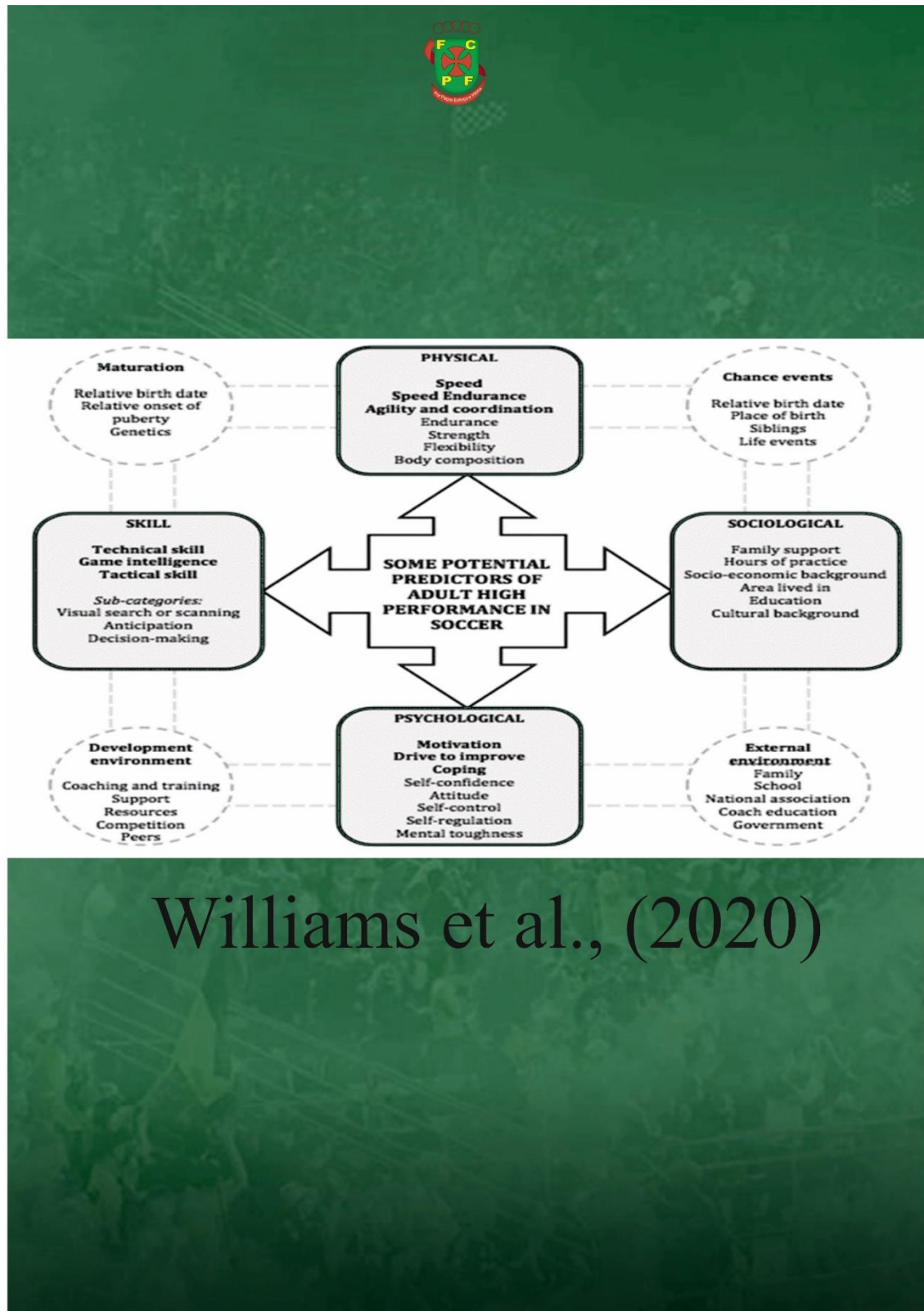
Programa

- 13h15 - Concentração**
(Estádio Paços)
- 13h25 - Equipar/Dep.Médico/Nutrição**
- 13h45- Palestra**
(Balneário, todos equipados)
- 14h15- Ativação**
- 14h25- Aquecimento**
- 14h50- Grito**
- 14h53- Chamada**
- 15h00- Início do jogo**
(Estádio Paços)

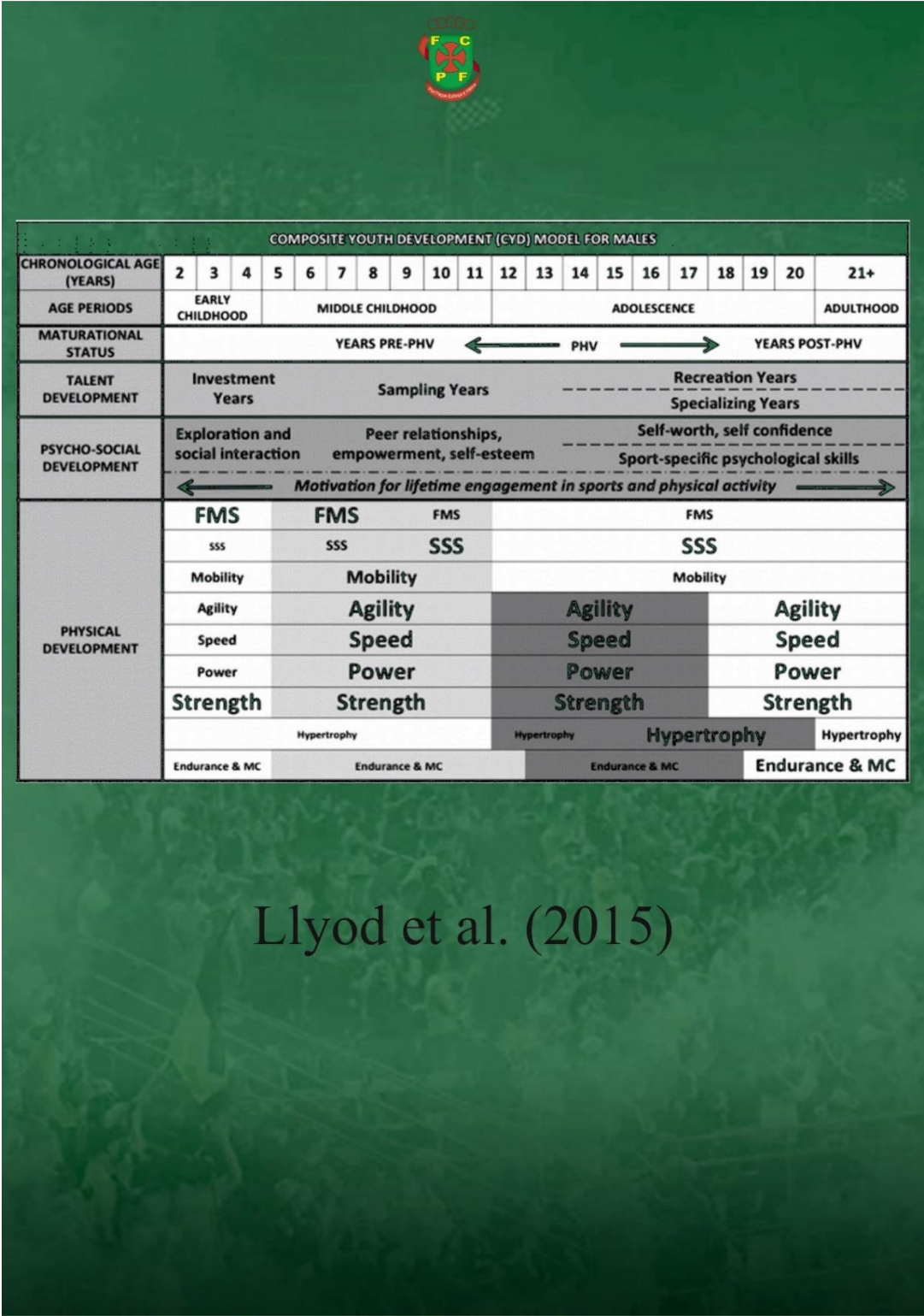


Paços Ferreira Vs Rio Ave

Anexo XXXVI – Preditores de Performance desportiva futura.

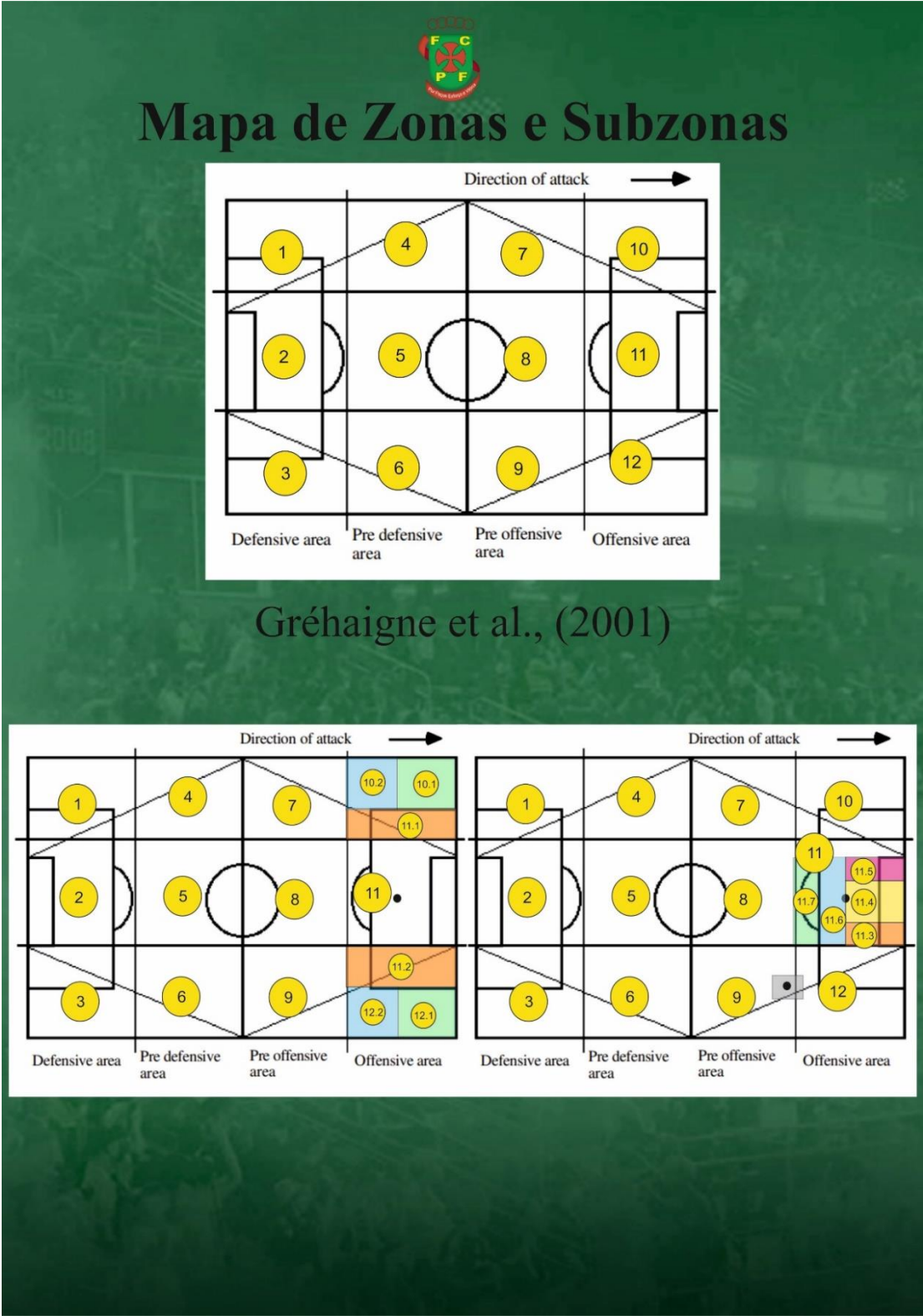


Anexo XXXVII – Composite Youth Model.



Llyod et al. (2015)

Anexo XXXVIII – Grelha estática de Zonas e Subzonas.



Anexo XXXIX – Sistema de Observação – Critérios e Variáveis

 Critério 1 Caracterização do Jogo Variáveis- Indicadores							
Posição Classificativa	Local jogo	Parte do jogo em que golo foi obtido	Relação numérica momento do golo	Primeiro golo no jogo?	Se sim, equipa que marcou venceu?	Resultado no momento em que o golo foi obtido	Período temporal em que o golo foi obtido
1º	Casa	1ª	Igualdade	Sim	Sim	Igualdade	1 - 0-15
6º	fora	2ª	Superioridade	Não	Não	Vantagem	2- 16-30
12º			Inferioridade			Desvantagem	3 – 31-45
							4 – 46 – 60
							5- 61 – 75
							6 – 76 - 90

Legenda - Códigos			
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Posição Classificativa	PC	1º	1
		6º	2
		12º	3
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Local Jogo	LC	Casa	1
		Fora	2
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Parte do jogo em que golo foi obtido	PJGO	1ª	1
		2ª	2
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Relação numérica momento do golo	RNOG	Igualdade	1
		Superioridade	2
		Inferioridade	3
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Primeiro golo no jogo?	1GJ	Sim	1
		Não	2
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Se sim, a equipa venceu?	1GJV	Sim	1
		Não	2
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Resultado no momento do jogo em que o golo foi obtido	RMJGO	Igualdade	1
		Vantagem	2
		Desvantagem	3
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Período temporal em que golo foi obtido	PTGO	0-15'	1
		16-30'	2
		31-45'	3
		46-60'	4
		61-75'	5
		76-90'	6



Critério 2

Tipo de Início das jogadas e zonas das ações ofensivas

Variáveis- Indicadores

Início de jogada	Zona onde se iniciou jogada?	Qual o tipo de recuperação de posse de bola nas jogadas que se iniciaram sem PB?
Com Posse de Bola	Zona 1 a 12	Corte
Sem posse de bola		Erro forçado
		Erro não forçado
		Interceção

Legenda - Códigos

Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Início da jogada	IJ	Com posse de bola	1
		Sem posse de bola	2
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Zona onde se iniciou jogada	ZIJ	Z1	1
		Z2	2
		Z3	3
		Z4	4
		Z5	5
		Z6	6
		Z7	7
		Z8	8
		Z9	9
		Z10	10
		Z11	11
		Z12	12
Critério/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Qual o tipo de recuperação de posse de bola nas jogadas que se iniciaram sem PB?	TRPB	Corte	1
		Erro forçado	2
		Erro não forçado	3
		Interceção	4

Corte – ganho de posse de bola direta ao adversário – Erro provocado – pressão que induziu perda bola adversário – Erro não provocado – perda de bola do adversário sem pressão – interceção de passe – ganho de bola após interceção passe



Critério 3

Momento do jogo em que o golo foi obtido e tipo de jogada antecedente ao golo

Ítems - Indicadores

Momento do jogo em que o golo foi obtido	Que tipo de jogada antecedeu o golo?
Organização Ofensiva	Ataque posicional
Transição Ofensiva	Ataque Rápido
Esquemas Táticos Ofensivos	Contra-Ataque
	Pontapé de Canto
	Penalty
	Livre Frontal
	Livre Lateral
	Lançamento Lateral

Legenda - Códigos

Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Momento do jogo em que o golo foi obtido	MJGO	Organização Ofensiva	1
		Transição Ofensiva	2
		Esquemas Táticos Ofensivos	3
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Que tipo de jogada antecedeu o golo?	TJOG	Ataque Posicional	1
		Ataque Rápido	2
		Contra-Ataque	3
		Pontapé de Canto	4
		Penalty	5
		Livre Frontal	6
		Livre Lateral	7
		Lançamento Lateral	8



Critério 4 Existência, tipo e zona de assistência

Variáveis- Indicadores

Existiu assistência?	Se existiu assistência, que tipo de assistência foi?	Caso assistência tenha provindo de cruzamento, qual a zona que foi executado?	Zona de Assistência
Sim	Passe curto	Z10.1 /Z10.2	Z1 a Z12
Não	Passe Longo	Z11.1/Z11.2	
	Cruzamento	Z12.1/Z12.2	
	Tabela		
	Ressalto		
	Ação individual		

Legenda - Códigos

Critério/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Existiu assistência?	EAST?	Sim	1
		Não	2
Critério/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Se existiu assistência, que tipo de assistência foi?	EASTQ?	Passe curto	1
		Passe Longo	2
		Cruzamento	3
		Tabela	4
		Ressalto	5
		Ação individual	6
Critério/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Caso assistência tenha provindo de cruzamento, qual a zona em que foi executado?	CRZR	Z10.1	1
		Z10.2	2
		Z11.1	3
		Z11.2	4
		Z12.1	5
		Z12.2	6
Critério/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Zona de assistência sem ser de cruzamento	ZASC	Z1	1
		Z2	2
		Z3	3
		Z4	4
		Z5	5
		Z6	6
		Z7	7
		Z8	8
		Z9	9
		Z10	10
		Z11	11
		Z12	12

Passe curto – realizado de e para a mesma zona ou zona imediatamente ao lado – ex. de Z11 PARA Z11 – Z8 para Z11

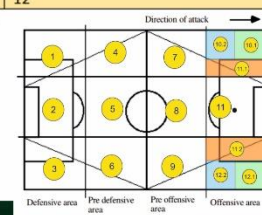
Passe Longo – realizado de uma zona para outra zona com uma zona de intervalo – ex Z3 PARA Z9

Cruzamento – passe rasteiro ou alto de zona lateralizada com objetivo de servir colega para golo

Tabela – passe realizado e recebido pelo mesmo jogador

Ressalto – tentativa de passe que ao bater num adversário sobrou para finalização

Ação individual – condução ou drible





Critério 5

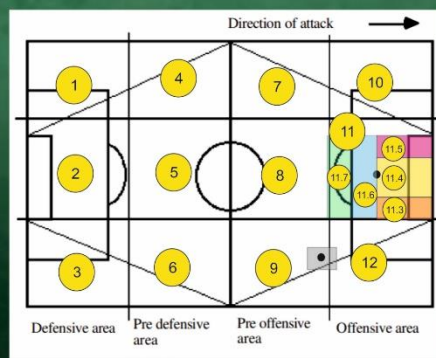
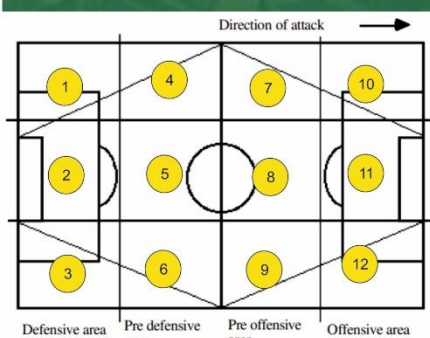
Tipo de ação e zona da obtenção do golo

Items - Indicadores

Zona de marcação do Golo?	Se a marcação foi na Z11, qual a <u>sub-zona</u> em que foi marcado?	Tipo de ação realizado na obtenção do golo?
De Z1 a Z12	Z11.3	Remate pé direito
	Z11.4	Remate pé esquerdo
	Z11.5	Cabeceamento
	Z11.6	Peito
	Z11.7	Joelho
		<u>Auto-Golo</u>

Legenda - Códigos

Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Zona de marcação do golo	ZMG	Z1	1
		Z2	2
		Z3	3
		Z4	4
		Z5	5
		Z6	6
		Z7	7
		Z8	8
		Z9	9
		Z10	10
		Z11	11
		Z12	12
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Se a marcação foi da Z11, qual a <u>sub-zona</u> em que foi marcado?	Z11Z	Z11.3	1
		Z11.4	2
		Z11.5	3
		Z11.6	4
		Z11.7	5
Variável	Código	Possibilidades	Código dados
Tipo de ação realizada na obtenção do golo?	TAOG	Remate pé direito	1
		Remate pé esquerdo	2
		Cabeceamento	3
		Peito	4
		Joelho	5
		Autogolo	6





CrITÉrio 6

Tempo da jogada, corredores utilizados e passes realizados na obtenção do golo

Variáveis- Indicadores

Corredores utilizados na obtenção do Golo?	Se só um, qual o corredor?	Se dois corredores, quais?	Tempo da jogada na obtenção do golo?	Número de passes realizados na obtenção do golo?
1	Direito	Direito e esquerdo	- 10 s	1 a 3 passes
2	Central	Direito e central	11 a 20 s	4 a 6 passes
3	Esquerdo	Esquerdo e central	21 a 30 s	7 a 10 passes
			31 a 40 seg	11 a 15 passes
			41 s a 1m	16 a 20 passes
			+1m	+ 20 passes

Legenda - Códigos

CrITÉrio/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Corredores utilizados na obtenção do golo?	CUOG	1	1
		2	2
		3	3
CrITÉrio/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Se só um, qual o corredor?	CUOG1?	Direito	1
		Central	2
		Esquerdo	3
CrITÉrio/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Se dois corredores, quais?	CUOG2?	Direito e esquerdo	1
		Direito e Central	2
		Esquerdo e central	3
CrITÉrio/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Tempo da jogada na obtenção do golo?	TJOG	-10 s	1
		11 a 20 s	2
		21 a 30 s	3
		31 a 40 s	4
		41s a 1m	5
		+ 1 m	6
CrITÉrio/Indicador	Código	Possibilidades	Código dados
Número de passes na obtenção do golo?	NPOG	1 a 3 passes	1
		4 a 6 passes	2
		7 a 10 passes	3
		11 a 15 passes	4
		16 a 20 passes	5
		+ 20 passes	6

