UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Futebol – da Formação à Alta Competição

Relatório de Estágio na Equipa de Juniores (sub-19) do Real Sport Clube durante a época 2021/2022

Relatório de Estágio de Mestrado, apresentado a provas públicas para obtenção do grau de mestre em 21/12/2023, orientado pelo Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Martim van Zeller Galvão Perestrelo

2023

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Futebol – da Formação à Alta Competição

Relatório de Estágio na Equipa de Juniores (sub-19) do Real Sport Clube durante a época 2021/2022

Relatório de Estágio de Mestrado, apresentado a provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 21/12/2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 441/2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas De Sousa Da Silva

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Martim van Zeller Galvão Perestrelo

2023

Dedicatória

À minha família, por todo o amor, apoio e confiança depositada em mim!

Tudo o que irei conquistar a nível pessoal e profissional devo-o a todos Vós.

Obrigado por tudo!

Agradecimentos

Ao concluir a época desportiva de 2021/2022, bem como o estágio e o Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, gostaria de agradecer a todas as pessoas que me ajudaram e contribuíram para o meu desenvolvimento, enquanto profissional e pessoa ao longo destes anos, desde que iniciei o meu percurso académico.

Gostaria de agradecer ao Real Sport Clube e a todos os intervenientes por me terem acompanhado ao longo da minha formação e caminhar nestes 6 anos de vida, que contribuíram para o meu crescimento enquanto treinador de futebol.

À Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, e em especial à Faculdade de Educação Física e Desporto e todo o corpo docente, por toda a disponibilidade e conhecimento que partilharam com todos os seus alunos, que contribuíram para um percurso académico de qualidade e exigência.

Gostaria de agradecer ao professor, doutor e orientador de estágio, Luís Fernandes Monteiro pelos conselhos e sugestões dadas ao longo do mestrado, pela orientação no decorrer do estágio, e contribuir para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Agradeço também aos meus colegas de faculdade, principalmente aos que me acompanharam nestes anos de mestrado e nos trabalhos que realizamos. Foram muitas ideias partilhadas e uma amizade mais antiga que vai continuar por vastos anos.

À equipa técnica dos sub.19 do Real Sport Clube, pela forma como me receberam desde o primeiro dia, e pelo crescimento que estes dois anos nos proporcionaram tanto a nível profissional como a nível pessoal. Apesar de seguirmos caminhos distintos, a amizade e o gosto pelo futebol vai acompanhar-nos para todo o lado. Em especial agradecimento ao Pedro Domingos pela oportunidade e confiança depositada em mim.

Aos jogadores que me acompanharam em todo o meu percurso, pela confiança depositada em mim, pela vontade de aprender e exigência que me obrigou a ser melhor pessoa e melhor treinador, de forma a corresponder a todas as expectativas.

A todos os meus amigos por me acompanharem ao longo da minha vida, pela amizade, pelo apoio e momentos vividos, que dure muitos anos e continuemos a partilhar experiências que acrescentem valores a nível pessoal e profissional. A todos um grande obrigado.

À minha namorada, que desde sempre me acompanhou e me fez pensar melhor em todas as situações para tomar a melhor decisão. Conseguiu que nunca perdesse o foco das coisas mais importantes da vida e espero que continues a estar presente em todos os momentos da minha vida.

Agradecer em especial à minha família, que me educou e pelo suporte que me deram em nunca desistir, principalmente dos estudos. Um obrigado com muito amor, carinho, um pouco de paciência e compreensão que me deram em 25 anos de vida.

Obrigado a todos.

Resumo

O relatório de estágio enquadra o aluno estagiário na função de analista de performance na equipa de juniores (sub-19) do Real Sport Clube, evidenciando as suas tarefas e funções, realizadas ao longo da época desportiva.

Com o desenvolvimento do relatório, considera-se que os objetivos definidos foram alcançados, ao desenvolver uma metodologia de observação e análise e integrar a equipa principal do clube como analista.

O estudo apresentado neste relatório de estágio procurou analisar as situações de finalização da equipa. Foram realizados 229 remates em 18 jogos, dos quais 40 terminaram em golo. Os resultados do estudo sugerem que é importante combinar diferentes métodos de jogo ao verificar que o ataque rápido resultou em mais finalizações, mas a equipa marcou mais golos através dos esquemas táticos 35% (n = 14) e de ataque posicional 25% (n = 10); inícios de ataques realizados na zona média ofensiva central aumenta as possibilidades de terminar em golo 25% ; mais golos foram marcados na zona de penalti 60%; combinações até 4 passes são mais preponderantes a conseguir situações de finalização 78.6% (n = 180); a equipa conseguiu conquistar mais pontos a jogar em casa 81,5%; o período de jogo entre os 76 e 90 minutos é o momento mais favorável para a equipa marcar golo; marcar o 1º golo do jogo aumenta a probabilidade da equipa vencer o jogo;. Este estudo contribui para o desenvolvimento de novas investigações, principalmente em contextos amadores e de formação, sendo necessário incluir o analista como um elemento fundamental para as equipas técnicas.

Palavras-Chaves: Futebol; Observação e Análise; Remate; Golo.

Abstract

This internship report, fits the student intern in the role of performance analyst in Real Sport Clube youth team (under-19), showing his tasks and works throughout the season.

With the development of the report, it is considered that the defined objectives were achieved, by creating an observation and analysis methodology and joining the club first team as a performance analyst.

The study presented in this internship report searched to analyze the team shooting situations. A sample of 229 shots were made in 18 games, which 40 ended in goal. The results of the study suggests that is important to combine different playing methods by verifying that the quick attack resulted in more shots but the team scored more goals from set plays 35% (n = 14) and positional attack 25% (n = 10); attacks started in the central offensive zone increases the chances of ending in goal 25%; more goals were scored in the penalty area 60%; combinations up to 4 passes are more likely to achieve shooting situations 78.6% (n = 180); the team managed to win more points playing at home 81,5%; the game period between 76 and 90 minutes is the most favorable time for the team to score a golo; scoring the first goal of the game increases the probability of the team winning the game. This study contributes to the development of new investigations, mainly in amateur and youth contexts, making it necessary to include performance analysts as fundamental elements for technical teams.

Keywords: Football; Observation and Analysis; Shooting Situations; Goal.

Abreviaturas e Siglas

AVA – Avançado

MDf – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

EXT – Extremo

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GAP - Gabinete de Análise e Performance

GR – Guarda Redes

IMC – Índice de Massa Corporal

IR1 – *Intermittent Recovery 1*

LTAD – *Long-Term Athlete Development*

ME – Médio Esquerdo

MD – Médio Direito

RSC – Real Sport Clube

TE – Treinador Estagiário

TP – Treinador Principal

UEFA – *Union of European Football Associations*

Índice Geral

Dedicatória....2

Agradecimentos....3

Resumo....5

Abstract....6

Abreviaturas e Siglas....7

Índice Geral....8

Índice de Tabelas....11

Índice de Figuras....12

Introdução....13

Capítulo I - Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento....16

1. Enquadramento Histórico....17

1.1 Conquistas Relevantes do Real Sport Clube....18

1.1.1 Regulamento Interno....18

1.2 Caracterização Geral do Clube....19

1.2.1 Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Real Sport Clube....19

1.2.1.1 Escolas de Futebol do Setor Futebol Formação....21

1.2.2 Missão do Real Sport Clube....22

1.2.3 Visão do Real Sport Clube....22

1.3 Caracterização dos Recursos do Clube....22

1.3.1 Instalações do Clube....22

1.3.2 Recursos Humanos....24

1.3.3 Recursos Materiais / Funcionais....25

1.4 Objetivos Institucionais....25

Capítulo II - Plano Funcional de Estágio....26

2.1 Caracterização da Equipa Técnica....27

2.1.1 Funções dos Treinadores....28

2.2 Caracterização do Plantel....31

2.3 Objetivos para a Época Desportiva 2021/2022 33
2.4 Modelo de Jogo da Equipa 34
2.4.1 Sistema Tático utilizado 35
2.4.2 Dimensões Técnico-Táticas 35
2.4.2.1 Organização Ofensiva 36
2.4.2.2 Transição Ofensiva (Defesa – Ataque) 37
2.4.2.3 Esquemas Táticos Ofensivos 37
2.4.2.4 Organização Defensiva 38
2.4.2.5 Transição Defensiva (Ataque – Defesa) 39
2.4.2.6 Esquemas Táticos Defensivos 39
2.5 Planeamento da época desportiva 40
2.5.1 Calendarização da época desportiva 40
2.5.2 Planeamento Anual 41
2.5.2.1 Macrociclo 41
2.5.2.2 Mesociclo 42
2.5.2.3 Microciclo 43
2.5.3 Processo de Observação e Análise 44
2.6 Processo Competitivo 48
2.6.1 Caracterização da Competição 48
2.6.2 Calendário e Resultados da Competição 49
2.6.3 Evolução Classificativa 49
2.6.4 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual 50
2.6.5 Dia de Competição 51
Capítulo III - Matriz Conceptual Técnico – Científica: Observação e Análise no Futebol 53
3.1 Caracterização e desenvolvimento da Modalidade 54
3.2 Observação e Análise em Futebol 55
3.3 A função do Analista 60
Capítulo IV - Estudo Técnico Científico: Análise dos remates e golos marcados da equipa de juniores do Real Sport Clube 64

4.1 Introdução 65
4.2 Material e Métodos 69
4.2.1 Amostra 69
4.2.2 Instrumentos 69
4.3 Procedimentos 69
4.4 Análise Estatística 70
4.5 Resultados 70
4.6 Discussão 79
4.7 Conclusão 83
4.8 Referências Bibliográficas 84
Capítulo V - Considerações Finais 91
5.1 Conclusões Finais 92
Referências Bibliográficas 95
Anexos i
Anexo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento i
Anexo II– Plano Funcional de Estágio iv
Anexo III– Instrumentos do Estudo Técnico-Científico xii
Anexo IV– Resultados do Estudo Técnico-Científico xvii

Índice de Tabelas

Tabela 1. Departamento de Futebol do Real SC. 21
Tabela 2. Equipa Técnica Real Sport Clube sub.19 (2021/2022). 27
Tabela 3. Caracterização geral do plantel do Real Sport Clube sub.19 (2021/2022). 32
Tabela 4. Dados médios das variáveis, alturas peso, IMC e anos de prática. 33
Tabela 5. Dados absolutos do ano de nascimento dos atletas e posição de campo. 33
Tabela 6. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação de golo. 73
Tabela 7. Dados estatísticos da variável Zona de Remate e comparação entre as diferentes categorias com o p-value. 77
Tabela 8. Dados estatísticos da variável Número de Passes e comparação entre as diferentes categorias com o p-value. 78
Tabela 9. Calendário e resultados da 1ª Fase da 2ª Divisão Nacional - Série D. ix
Tabela 10. Calendário e resultados da 2ª Fase de Manutenção da 2ª Divisão Nacional - Série D. ix
Tabela 11. Evolução classificativa na 1ª Fase do campeonato. x
Tabela 12. Evolução classificativa na 2ª Fase de Manutenção. x
Tabela 13. Volume Competitivo e Análise Individual. xi
Tabela 14. Sistema de Observação do Golo no Futebol, (adaptado de Santos et al., 2016). xii
Tabela 15. Tipo de Ataque com o resultado da finalização. xviii
Tabela 16. Tipo de Ataque com a localização do jogo (casa e fora). xx
Tabela 17. Golos Marcados com a localização do jogo (casa e fora). xxi
Tabela 18. Resultado dos jogos com a localização do jogo (casa e fora). xxiii
Tabela 19. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação de golo contra equipas do Top - 5. xxiv
Tabela 20. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação do golo contra equipas do Bottom - 5. xxiv
Tabela 21. Tipo de Ataque realizado pela equipa consoante o resultado do jogo. xxvi

Índice de Figuras

Figura 1. Origem do emblema do Real Sport Clube (1995). 17
Figura 2. Organograma do Real Sport Clube. 24
Figura 3. Filmagem Técnica do jogo Real SC x Caldas SC na 2ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão – Série D. 45
Figura 4. Exemplo de um diapositivo presente no relatório de análise do adversário da 8ª Jornada CS Marítimo (11 provável e jogos em casa). 47
Figura 5. Microciclo do Analista. 47
Figura 6. Ciclo de Treino (adaptado de Carling et al., 2005). 58
Figura 7. Zona de Recuperação de Bola/ Início de Ataque que originou o golo. 71
Figura 8. Zona de finalização que resultou em golo. 71
Figura 9. Número de remates e golos marcados por intervalo de número de passes. 74
Figura 10. Campo nº1 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube. i
Figura 11. Campo nº2 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube. ii
Figura 12. Campo nº3 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube. iii
Figura 13. Sistema Tático Principal (1-4-3-3). iv
Figura 14. Sistema Tático Alternativo (1-4-4-2). iv
Figura 15. Calendarização da época desportiva dos juniores do Real Sport Clube. v
Figura 16. Planeamento Anual da equipa de Juniores (sub-19) RSC. v
Figura 17. Mesociclo 3 (Setembro). vi
Figura 18. Exemplo de um Microciclo (Microciclo 22). vi
Figura 19. Exemplo de um momento ofensivo apresentado aos jogadores do jogo SU Sintrense x Real SC na 7ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão – Série D. vii
Figura 20. Exemplo de um diapositivo presente no relatório de análise do adversário da 8ª Jornada CS Marítimo (Organização Ofensiva). vii
Figura 21. Equipas da 2ª Divisão Nacional de Juniores, Série D. viii
Figura 22. Campograma, (adaptado de Santos et al., 2016). xv
Figura 23. Zonas de Finalização, (adaptado de Santos et al., 2016). xv
Figura 24. Zonas da baliza, adaptado de Armatas & Mitrotasios, 2014. xvi
Figura 25. Zona de Recuperação de Bola/ Início de Ataque que terminou em remate. xvii
Figura 26. Zona de Finalização que resultou em remate. xvii
Figura 27. Número de remates e golos marcados por método contra as 5 melhores equipas. xxii
Figura 28. Número de remates e golos marcados por método contra as 5 piores equipas. xxii
Figura 29. Número de jogos em que a equipa marcou o 1º golo e respetivo resultado final. xxv
Figura 30. Remates à baliza nas diferentes zonas da baliza. xxvii
Figura 31. Golos marcados nas diferentes zonas da baliza. xxvii

Introdução

O Futebol é considerado o desporto mais popular a nível mundial, praticado em todos os países (Reilly & Williams, 1996) e de maior impacto na sociedade (Castelo, 1996) e recentemente, tem aumentado o número de praticantes, bem como de agentes desportivos, nomeadamente treinadores (Garganta, 2013).

É uma modalidade desportiva incluída nos Jogos Desportivos Colectivos, que depende do fator tempo, que conduz a uma elevada imprevisibilidade e aleatoriedade de acontecimentos (Garganta, 1997) pela interação de duas equipas numa relação de adversidade (rivalidade desportiva) com o objetivo de obtenção da vitória, respeitando as leis do jogo, resultando numa série de comportamentos técnico-táticos com a variação de momentos de ataque e defesa (Castelo, 1996), tarefas de oposição e cooperação induzidas pelos comportamentos dos jogadores (Garganta,1997).

Para esta imprevisibilidade de comportamentos e interações entre jogadores, é necessário que os mesmos possuam características e competências para enfrentar as dificuldades que um jogo de futebol exige, principalmente a nível técnico, tático, físico e psicológico (Stolen, Chamari & Castagna, 2005). Estes mesmos fatores permitem aos jogadores melhorar o seu desempenho e consigam alcançar o sucesso, ou em um contexto profissional servir como um critério de seleção de jogadores (Hoff, 2005). Por serem tão importantes no rendimento desportivo dos jogadores, a capacidade técnica, tático, física e psicológica devem ser desenvolvidas, e para tal, o processo de treino assume um papel cada vez mais relevante na formação dos atletas, e na preparação destes para a competição desportiva (Garganta, 2013). Deste modo, o processo de treino deve ser organizado e estruturado de forma a corresponder às exigências competitivas e ao desenvolvimento das capacidades dos atletas, tendo por base as ideias do treinador.

De forma a melhorar o processo de treino, é importante existir uma análise e reflexão sobre o mesmo, tendo a análise um papel preponderante, sendo que a informação recolhida através dos comportamentos dos atletas, em treino e competição, é uma das variáveis que mais beneficiam o desenvolvimento dos atletas (Hughes e Franks, 1997 citado por Garganta, 2001).

Este relatório tem o objetivo de relatar as experiências e as suas respetivas reflexões no decorrer do Estágio de 2º ano do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. O estágio foi realizado na época 2021/2022, na instituição Real Sport Clube, num clube onde já trabalhava, e com projeção a nível nacional. O Estágio permitiu aplicar na prática todos os conhecimentos obtidos no 1º ano de Mestrado, em situação real de intervenção, tendo a supervisão do Orientador de Estágio e de responsáveis pertencentes à instituição de acolhimento. Possibilita também, que o estagiário recorra a instrumentos e protocolos necessários para poder avaliar, analisar e caracterizar os atletas (Turner et al., 2011; Bourdon et al., 2017; Clemente & Silva, 2021; Clemente, 2023).

Ficou definido que iria estagiar no Setor de Futebol Formação do Real Sport Clube, na equipa de Juniores (Sub-19) que disputou o Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão e apesar de possuir funções de treinador adjunto, a minha principal tarefa seria como Analista de Performance da equipa, incluindo a vertente desportiva da equipa e de Análise do Adversário. Fui integrado no mais recente setor de observação e análise do clube, criado na temporada 2021/2022, o Gabinete de Análise e Performance do Real Sport Clube, auxiliando o meu contributo para outras equipas e respetivos analistas.

Garganta (2001) define que através da análise de jogo, os treinadores e analistas procuram melhorar a qualidade da performance dos jogadores e da equipa, sendo uma ferramenta imprescindível para todas as equipas de futebol. O mesmo autor refere que a análise de performance permite identificar tendências evolutivas na modalidade desportiva, identificar padrões que se relacionam com o desempenho desportivo e promover o desenvolvimento do treino com maior especificidade. A análise tem procurado melhorar o rendimento desportivo da equipa e dos jogadores, ao avaliar o rendimento físico, técnico, tático e psicológico da equipas e dos jogadores em treino e competição (Barbosa & Resende, 2022), disponibilizando informações sobre os comportamentos táticos (Costa, Garganta, Greco, Mesquita & Seabra, 2010; Low et al., 2020) e indicadores de rendimento desportivo (Belli, Dias, Gama, Couceiro & Vaz, 2015; Carling, Le Gall, McCall, Nédélee & Dupont, 2015). A observação e análise do adversário contribui para o conhecimento das características do adversário nos diferentes momentos do jogo, ao fornecer ao treinador informações sobre as qualidades e fraquezas do adversário (Carling, Williams & Reilly, 2005).

Os objetivos estabelecidos, foram de encontro às indicações do Real Sport Clube e da Universidade Lusófona e visam o desenvolvimento da capacidade de estruturar, documentar e

criar estratégias de planeamento e controlo do treino e competição; desenvolver conhecimentos e procedimentos relacionados à análise e observação e respectivos *softwares;* desenvolver a capacidade de reflexão e a elaboração de um relatório com enquadramento científico e técnico.

Para além destes objetivos, também foram propostos objetivos pelo Gabinete de Análise e Performance do clube, resumindo de uma forma mais geral as competências inerentes aos analistas de cada uma das equipas e pela equipa de Juniores (Sub-19).

Estes objetivos procuravam desenvolver os treinadores na área de análise e observação, tais como, delinear e planificar um microciclo de observação e análise; desenvolver competências de *softwares* de observação e edição de imagem e videos (*Longomatch e Metrica Sports*); recolher e analisar dados de forma objetiva e estruturada de observação de jogos e realizar um relatório sobre essa observação e por fim desenvolver a metodologia utilizada no Gabinete de Análise e Performance do Real Sport Clube/ criar um método e uma linguagem comum;

Este relatório de estágio encontra-se dividido em cinco áreas fundamentais, a saber:

Capítulo I – onde se descreve a caracterização da entidade desportiva de acolhimento, o Real Sport Clube, bem como a sua visão, a sua missão e todos os recursos disponíveis no clube;

Capítulo II – caracterização da equipa técnica, do plantel, das competições disputadas no decorrer da época desportiva bem como a apresentação do modelo de jogo implementado na equipa, o processo de treino e processo de observação da mesma;

Capítulo III – uma revisão literária sobre os conceitos relacionados com o processo de treino e jogo de Futebol, incluindo o tema da observação e análise do mesmo;

Capítulo IV – apresentação de um estudo técnico-científico: Análise dos remates e golos marcados da equipa de juniores do Real Sport Clube.

Capítulo V – as considerações finais e respetivas reflexões sobre as práticas e experiências ocorridas durante a época desportiva, enquanto treinador estagiário da equipa sub-19 do Real Sport Clube.

Capítulo I - Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1. Enquadramento Histórico

O **Real Sport Clube**, (RSC), é um clube recente, dado que advém da fusão de dois clubes a 7 de Agosto de 1995: O **Grupo Desportivo de Queluz** e o **Clube Desportivo e Recreativo de Massamá**, com o intuito de criar na cidade de Queluz um clube eclético que pudesse ter uma maior ambição e protagonismo no concelho de Sintra e a nível nacional.

Figura 1. Origem do emblema do Real Sport Clube (1995).

O Real Sport Clube foi criado resultando da "fusão" de dois clubes já existentes nas freguesias de Queluz e Massamá, o Grupo Desportivo de Queluz fundado em 25 de dezembro de 1951 e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá fundado em 9 de Abril de 1950. Oficialmente foi adotado o dia 25 de Dezembro de 1951 como data da fundação do Real Sport Clube, porque o Grupo Desportivo de Queluz era o clube que tinha a inscrição regularizada na Federação Portuguesa de Futebol, bem como foi decidido que as instalações a utilizar seriam as do mesmo. Decidiu-se avançar com este projeto que culminou com a junção destes dois clubes até então rivais.

A escolha de Real Sport Clube para o nome do novo clube criado advém da homenagem ao Palácio Real de Queluz, *ex-libris* da cidade. O próprio emblema do clube ostenta uma coroa, seguida na parte superior das iniciais do clube (lado esquerdo) e de uma bola de futebol (modalidade referência do clube, no lado direito). Na parte inferior esquerda vemos as cores do clube (junção dos equipamentos dos hoje extintos GD Queluz e CDR Massamá), sendo que na parte inferior direita encontra-se o brasão da cidade de Queluz.

1.1 Conquistas Relevantes do Real Sport Clube

Na sua primeira temporada de existência o Real SC subiu à 3ª Divisão Nacional e atingiu a final da Taça de Honra da Associação de Futebol de Lisboa (época 1995/96).

O Real Sport Clube é um clube em crescimento e tem vindo a alcançar melhores resultados de ano para ano, onde na época 2016/17 conseguiu ser campeão Nacional de Seniores e assim conseguir alcançar a subida de divisão para a Segunda Liga, "Liga Ledman Pro", pela primeira vez na sua história, onde já esteve muito perto de alcançar perdendo no playoff de subida contra o Fátima em 2007. Mais recentemente, o Real Sport Clube esteve perto de subir de divisão para a Segunda Liga novamente, mas na Época 2019/2020 a Federação Portuguesa de Futebol atribuiu a subida de divisão ao Futebol Clube Arouca e ao Futebol Clube de Vizela devido à paragem do campeonato causado então pela pandemia.

Na temporada seguinte, 2020/2021, o Real Sport Clube consegue o apuramento para a Liga 3 no último jogo do campeonato, com uma vitória sobre o Olhanense por 1-0. Desde a época 2021/2022 compete na recém-criada Liga 3, até recentemente ter descido ao Campeonato Nacional de Seniores na época 2022/2023. Contudo, já conta com 1 título de campeão do "Campeonato Nacional de Seniores" e 3 títulos de campeão da Associação Futebol de Lisboa, em que o mais recente foi na temporada de 2014/2015 onde alcançou o título de campeão na Pró-Nacional de Lisboa e a consequente subida ao Campeonato Nacional de Seniores, e as restantes nas temporadas de 1998/99 e 2001/02, onde foi campeão na 1ª Divisão de Honra de Lisboa. Para além destes campeonatos, o Real Sport Clube também conta com 2 taças da Associação de Futebol de Lisboa.

Apesar de possuir este palmarés também já conta com 22 presenças na Taça de Portugal, onde na época 2016/17 alcançou a melhor marca de sempre na prova, chegando aos oitavos de final, perdendo para o Benfica por 0-3 no Estádio do Restelo.

1.1.1 Regulamento Interno

O regulamento interno do Real Sport Clube está disponibilizado a todos os funcionários e colaboradores, no entanto, o mesmo não é partilhado para fora do clube, de forma a manter a confidencialidade. Para tal, o mesmo não será divulgado no relatório de estágio.

1.2 Caracterização Geral do Clube

O Real Sport Clube é principalmente reconhecido por formar grandes jogadores e atletas, como é o caso de Nani, jogador internacional português, entre outros jogadores como, Pedro Mendes, Garry Rodrigues, Florentino, Diogo Salomão, João Gonçalves, entre outros. O Real Sport Clube, é um clube que todos os anos é reconhecido como **Entidade Formadora de Futebol** com 4 estrelas, distinguida pela Federação Portuguesa de Futebol, sendo o setor de formação um orgulho para o clube

O Real Sport Clube é um clube em desenvolvimento, muito devido aos bons resultados das equipas de competição tanto em seniores, como em escalões inferiores, alcançando as divisões de campeonato nacional.

1.2.1 Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Real Sport Clube

O Real Sport Clube dispõe a todos os jovens a possibilidade de praticarem futebol, seja a nível competitivo ou a nível recreativo, sejam os atletas rapazes ou raparigas.

O desenvolvimento do atleta exige uma planificação adequada ao escalão e respetivas idades, mas também uma prática que acompanhe o nível dos mesmos, de forma a garantir o desenvolvimento ideal do jogador ao longo da sua carreira desportiva (Balyi & Hamilton, 2004). O Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo (LTAD) tem de ser planeado e progressivo não apenas com o objetivo de os jovens atletas conseguirem chegar à elite através da atividade física, mas promover também uma uma vida saudável entre os jovens (Lloyd et al., 2015; Granacher & Borde, 2017).

O Real Sport Clube pede que os treinadores tenham em consideração o modelo de desenvolvimento do atleta a longo prazo (LTAD) (Ford et al., 2011; Balyi & Hamilton, 2004; Balyi, Way & Higgs, 2013; Balyi, Way, Higgs, Norris & Cardinal, 2016; Balyi, Higgs, Way, Harber & Jurbala, 2019) e da FPF em 2018, sendo necessário adaptar o jogo de futebol às crianças e não as obrigar a jogar como adultos, saltando desta forma etapas de desenvolvimento.

Entre os 5-9 anos, escalão de Petizes (sub-7) e Traquinas (sub-9), orienta-se a descoberta e a formação das bases do futebol, onde o principal objetivo desta etapa é promover e estimular nas crianças a alegria de jogar futebol, incentivar as crianças a decidir e a aprender a brincar enquanto conquistam riqueza motora. É nestas idades que se começa a fazer a transição dos

movimentos fundamentais para os movimentos específicos da modalidade (Pinheiro & Santos, 2021), explorando diferentes ações ofensivas e defensivas do jogo, como atacar a baliza adversária e defender a própria baliza, ter noção de quando a equipa tem bola e quando não tem, experimentar diferentes posições (incluindo guarda-redes). Nesta fase promove-se o desenvolvimento de capacidades como a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a velocidade (Balyi et al., 2019). É importante para os jovens tentar superar o contexto familiar, ter noção da ética desportiva e do *fair play*. Inicia-se a prática de futebol de 7.

Dos sub 10 – 13, procura-se desenvolver as bases do futebol nos escalões de Benjamins (sub-11) e Infantis (sub-13). Esta etapa visa estimular a paixão pelo jogo, desenvolver a capacidade técnica individual (relação com a bola) e a coordenação motora específica, resultado do período sensível. É também nesta etapa que os jogadores iniciam a adaptação a diferentes posições mais específicas e diferentes comportamentos táticos individuais e coletivos adquirindo noções de organização estrutural da equipa e compreensão das diferentes funções táticas, sem especialização (Pinheiro & Santos, 2021). Nestes escalões os jogadores praticam futebol de 7 e iniciam a prática do futebol de 9.

Inicia-se a etapa de rendimento no futebol entre e os 14 anos e os 16 anos, fazendo parte o escalão de Iniciados (sub-15) e o escalão de Juvenis B (sub-16). É nesta etapa que os jogadores iniciam a prática de futebol de 11, e devem consolidar todos os conteúdos desenvolvidos nas etapas anteriores, tentam adquirir noções e conceitos táticos do jogo e desenvolvem a técnica individual e a sua utilização em função do contexto de jogo (Pinheiro & Santos, 2021). Através do período sensível devem iniciar o desenvolvimento de capacidades como a força, velocidade e resistência. É nesta etapa que os jogadores começam a definir a posição específica.

A etapa de desenvolvimento do rendimento no futebol, escalão de Juvenis (sub-17) e Juniores (sub-19) procura que os jogadores aperfeiçoem as diferentes ações técnicas individuais e desenvolvam comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo. É nesta etapa que os jogadores definem objetivos desportivos e procuram estabilidade a nível pessoal e social, sempre com um desejo de afirmação.

O alto rendimento no futebol é a etapa final para a afirmação desportiva. Esta fase procura consolidar a técnica individual e todos os comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo, aprendidos ao longo das etapas de desenvolvimento anteriores. Os jogadores integram equipas "B" e (sub-23) no decorrer desta fase até chegar à última etapa que é a obtenção de rendimento e afirmação a nível desportivo.

O departamento de futebol do Real Sport Clube consegue associar as suas equipas e escalões de futebol às diferentes etapas de desenvolvimento a longo prazo tentando desenvolver os atletas de uma forma mais completa ao longo do seu processo de formação desportiva.

As equipas do Real Sport Clube estão representadas na seguinte tabela:

Tabela 1. Departamento de Futebol do Real SC.

Real Sport Clube		
Futebol Sénior	**Futebol de Formação** (Competitivo)	**Escolas de Futebol** (Recreativo)
Equipa A (Liga 3)	**x Sub.19 - Juniores** (Campeonato Nacional II Divisão)	**Sub.17 - Juvenis**
Equipa B (Campeonato Distrital II Divisão)	**Sub.17 - Juvenis A** (Campeonato Nacional I Divisão)	**Sub.15 - Iniciados**
Equipa Futebol Feminino (Preparar Época 2022/23)	**Sub.16 - Juvenis B** (Campeonato Distrital II Divisão)	**Sub.13 -Infantis**
	Sub.15 - Iniciados A (Campeonato Nacional I Divisão)	**Sub.11 - Benjamins**
	Sub.14 - Iniciados B (Campeonato Distrital I Divisão)	**Sub.9 - Traquinas**
	Sub.13 - Infantis A (Campeonato Distrital - Futebol 11 e 9)	**Sub.7 - Petizes**
	Sub.12 - Infantis B (Campeonato Distrital - Futebol 9 e 7)	
	Sub.11 - Benjamins A (Campeonato Distrital - Futebol 7)	
	Sub.10 - Benjamins B (Campeonato Distrital - Futebol 7)	

x = Equipa onde realizei o estágio
Setor Futebol Senior do Clube
Setor Futebol Formação do Clube

1.2.1.1 Escolas de Futebol do Setor Futebol Formação

É importante referir que as escolas de Futebol do Setor de Formação do Real Sport Clube, estão disponíveis a qualquer criança que pretenda ingressar na modalidade com o carácter lúdico de iniciação, com o objetivo de estabelecer uma ligação com a prática desportiva e pelo jogo em si. Caso os atletas tenham capacidade para integrar as equipas de competição, os atletas

podem transitar de equipa, sendo esse um dos principais objetivos da escola de Futebol do Real Sport Clube.

A maior diferença entre as equipas das escolas de futebol e das equipas de competição são principalmente o número de sessões de treino, a ausência ou não de provas competitivas semanalmente e o nível competitivo dos atletas.

1.2.2 Missão do Real Sport Clube

O Real Sport Clube é uma das principais instituições no concelho de Sintra, assumindo como principal objetivo a promoção e formação da prática desportiva, procurando transmitir valores desportivos, sociais e sobretudo humanos a todos os atletas das diferentes áreas, assumindo um papel fundamental na vida dos mesmos.

Ao ser reconhecido por formar grandes atletas que chegam aos mais elevados níveis competitivos, o Real Sport Clube tem sido reconhecido pelo seu trabalho de base, tentando também formar jovens capazes de integrarem a equipa principal do clube.

1.2.3 Visão do Real Sport Clube

O Real Sport Clube, pretende ser reconhecido como uma entidade formadora de excelência, assumindo um papel importante principalmente na região de Sintra, mas tentando assumir também esse papel a nível nacional.

A visão do Real Sport Clube pretende que o clube seja reconhecido como uma referência na formação de homens e mulheres para além da formação de atletas. Com este propósito, o Real tem investido nas diversas áreas adjacentes ao treino, tentando alcançar o sucesso desportivo, bem como sucesso pessoal, social e académico dos atletas.

1.3 Caracterização dos Recursos do Clube

1.3.1 Instalações do Clube

O Real Sport Clube é uma associação, recreativa e cultural, com as suas instalações situadas no concelho de Sintra, nomeadamente, a sede na Rua Firmina Celestino Cardoso, nº

1º, em Massamá, na freguesia de Massamá e Monte Abraão, concelho de Sintra, a delegação na Rua Heliodoro Salgado, nº 2, em Queluz e o complexo desportivo na Rua Cidade Desportiva em Monte Abraão.

O **complexo desportivo do Real Sport Clube** é composto por um campo de relva natural de futebol 11, um campo de relva sintética de futebol de 11 e um campo de relva sintética de futebol 7. Para além dos campos de futebol, ainda existe a pista de atletismo e ginásio que auxiliam a prática desportiva.

O edifício principal do Complexo Desportivo é composto por três pisos, em que no primeiro piso encontram-se as garagens que está instalada a lavandaria e um balneário totalmente equipado que é utilizado somente pela equipa sénior de futebol e um ginásio de apoio ao treino. O segundo piso, está destinado ao Setor Futebol Formação do Real Sport Clube, composto por inúmeros balneários para atletas e técnicos. Também é neste piso que se encontra o posto médico totalmente equipado para a melhor prevenção e recuperação de lesões, mas também o bar, a rouparia e de um pequeno armazém onde se guarda o material disponível para o treino. No último piso, encontra-se a secretaria, uma sala de estar, um ginásio de recuperação e musculação, sala de conferências, gabinetes destinados a elementos do Real Sport Clube, onde se costumam realizar as reuniões e a sala de troféus.

- **Campo nº1 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Figura 10)**

Campo de relva natural (105x68m), dedicado somente à equipa principal do Real Sport Clube, para treinos e jogos em casa para o campeonato e Taça de Portugal.

Com capacidade para 2500 adeptos, com bancadas em ambas as laterais, fazem deste estádio um dos maiores na região de Sintra e Lisboa, podendo ser utilizado por outras equipas caso necessitem de utilizar para jogos que necessitem cumprir alguns regulamentos. Para além do relvado ainda existe uma pista de atletismo à volta do campo.

- **Campo nº2 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Figura 11)**

Campo de relva sintética (100x64m), é destinado às equipas que praticam futebol 11 do Real Sport Clube e as que praticam futebol de 9, quando se divide o campo ao meio ficando com dimensões de (64x50m). Para além das equipas de Infantis 9 até aos Juniores do Real Sport Clube, o mesmo campo é utilizado pela maior parte das equipas de Formação pertencentes à Escola de Futebol do Real Sport Clube. O campo ainda possui bancadas cobertas em uma das

laterais. Este ano foram colocadas cadeiras na bancada coberta de forma a confortar os adeptos presentes nos jogos em casa.

- **Campo nº3 Complexo Desportivo Real Sport Clube (Figura 12)**

O campo nº3 é o único campo de Futebol de 7 no Complexo Desportivo do Real Sport Clube, e está destinado às equipas que praticam futebol de 7 e futebol de 9 para a prática em treino e jogos, apesar de o futebol de 9 os jogos serem realizados no campo nº2. Este campo possui bancadas sem cobertura, mas com lugares sentados de forma a confortar os adeptos a assistir aos jogos em casa.

O Complexo Desportivo do Real Sport Clube disponibiliza um enorme espaço para o estacionamento, apesar de em dias de jogos só é permitida a entrada das viaturas de atletas, dos elementos do staff, dos árbitros e da direção.

1.3.2 Recursos Humanos

O Real Sport Clube é um clube emblemático, e para manter o seu funcionamento é necessário a participação de recursos humanos de diferentes departamentos e áreas específicas.

Desde a direção aos treinadores estagiários, todos os funcionários têm especialização nas suas respectivas áreas de intervenção e para confidencialidade dos mesmos, é apresentado o organograma do clube na Figura 2.

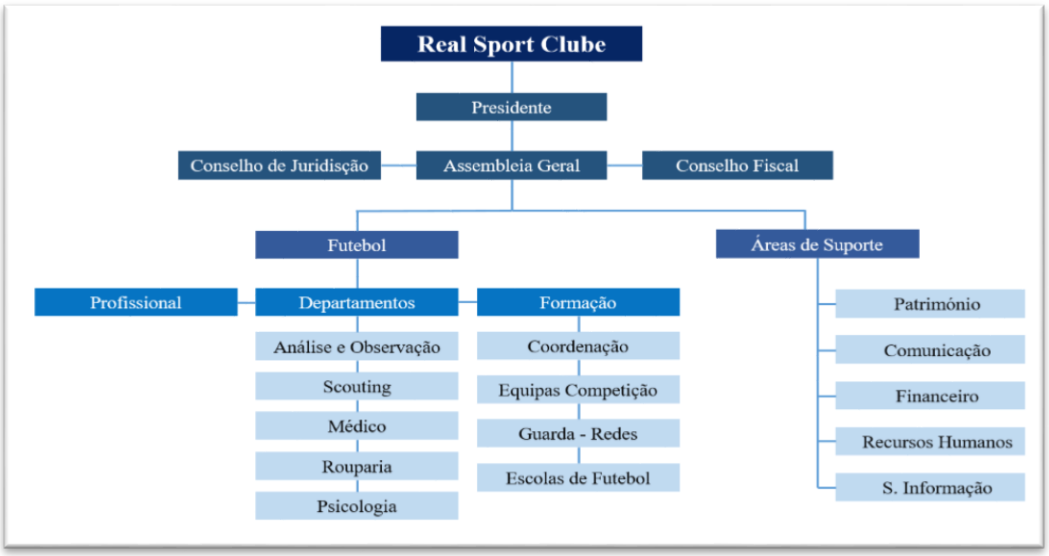

Figura 2. Organograma do Real Sport Clube.

1.3.3 Recursos Materiais / Funcionais

O Real Sport Clube disponibiliza a todos os treinadores mecanismos, instrumentos e todos os materiais necessários, para poder avaliar e treinar todos os atletas dos diferentes escalões. Todos os recursos existentes na entidade de acolhimento devem promover condições de treino para desenvolver situações que preparem os jogadores da melhor maneira possível e de forma rentável para o período competitivo, desde bolas, coletes e marcas, mas também material auxiliar onde é possível avaliar o atleta de uma forma mais pormenorizada como o ginásio e outros materiais específicos.

1.4 Objetivos Institucionais

No RSC os objetivos são maiores do que apenas a vertente desportiva, preocupando-se em primeiro lugar pelos jovens e depois pelos atletas seniores, e para isso, todos os treinadores e elementos das equipas técnicas devem garantir que os jovens tenham um bom aproveitamento a nível escolar e tentem seguir bons exemplos de ética e valores humanos.

É importante garantir oportunidades a todos de praticar desporto e a modalidade de futebol, independentemente das capacidades do jovem atleta, proporcionando a todos a prática em treino e competição, de forma supervisionada por elementos qualificados em todo o processo.

Ao proporcionar todas as condições para desenvolver estes jovens atletas, o clube tem como principal objetivo conseguir formar jogadores a nível técnico, tático, físico e psicológico e garantir que os jogadores integrem as equipas ao longo do processo de formação até chegar à equipa principal, fazendo a ligação do setor de formação com o setor profissional do clube, onde todas as épocas, jogadores formados no clube integram a equipa principal do Real Sport Clube.

Capítulo II - Plano Funcional de Estágio

Plano Funcional da época 2021/2022 na equipa sub.19 do Real SC

2.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Juniores do RSC, era constituída por seis treinadores, todos habilitados para as suas funções, existindo inicialmente o treinador principal, o treinador adjunto principal, três treinadores adjuntos com funções mais específicas e o treinador de guarda-redes.

A Tabela 2, apresenta os treinadores, as suas respectivas posições e funções de forma resumida.

Tabela 2. Equipa Técnica Real Sport Clube sub.19 (2021/2022).

Equipa Ténica Real Sport Clube sub.19 (2021/2022)	
PD	**Treinador Principal** Principal gestor da equipa e responsável do planeamento e controlo do treino.
DF	**Treinador-Adjunto Principal** Organização e controlo das sessões de treino. Organização esquemas Táticos da equipa
Martim Perestrelo	**Treinador-Adjunto Analista (Estagiário)** Funções descritas de forma pormenorizada na secção seguinte.
JS	**Treinador-Adjunto Analista** Dados estatísticos da equipa. Análise do adversário. (Saiu no decorrer da época).
AM	**Treinador de Guarda Redes** Planeamento e organização do processo de treino específico de guarda redes.
NC	**Treinador-Adjunto** Organização das sessões de treino e documentos. Responsável pelas filmagens técnicas.

Cada elemento da equipa técnica tem funções específicas de forma a complementar e desenvolver o atleta de forma mais organizada, mas todos têm uma participação ativa no processo de treino, colaborando em todo o processo de planeamento, operacionalização, análise e reflexão.

Todos os treinadores partilham de um ideal e objetivo comum, o que facilita o trabalho em grupo, mantendo o compromisso e profissionalismo durante a época desportiva.

2.1.1 Funções dos Treinadores

No início da época ficou definido quais as funções específicas de cada treinador dentro da equipa técnica dos juniores do RSC, podendo ser alterada ou desenvolvida no decorrer da época desportiva.

Apesar de ser a segunda época consecutiva da equipa técnica, o Treinador Principal tomou a decisão de estabelecer novos objetivos e novas funções a cada elemento da equipa técnica que serão apresentadas a seguir.

Treinador Principal

O treinador principal é o líder da equipa, de tal forma é ele que toma todas as decisões relativamente à equipa, podendo sempre discutir com o resto da equipa técnica de forma a tomar uma decisão mais objetiva e assertiva. Cabe ao treinador principal definir quais os jogadores ou o perfil de jogador a procurar para a construção do plantel de forma a coincidir com as ideias assentes no modelo de jogo.

É o principal comunicador da equipa, possuindo características essenciais de forma a ter uma liderança mais eficaz como a comunicação, a organização, a confiança, adaptação e ambição.

É o treinador principal que faz o planeamento da época, bem como todos os microciclos e sessões de treino, bem como a preparação e estratégia para o período competitivo, tendo como suporte as análises realizadas pelas observações e análises dos analistas.

De uma forma resumida, as principais funções do Treinador Principal são as seguintes:

- Criação do plantel e definição do modelo de jogo;
- Planear a época desportiva e definir objetivos;
- Supervisionar o trabalho de todos os elementos da equipa técnica;
- Liderar todo o processo de treino e plano de jogo;
- Gerir o relacionamento com os jogadores;

Treinador-Adjunto

O treinador-adjunto executa as tarefas que foram atribuídas pelo treinador principal, bem como todos os restantes elementos da equipa técnica. Ao treinador-adjunto ficou definida a função de controlar e organizar as sessões de treino, assumindo esse papel quando existem vários exercícios a decorrer ao mesmo tempo, ou assumindo a função de líder quando o treinador principal não está presente.

Para além desta função, cabe ao treinador-adjunto definir quais os testes físicos a realizar bem como os treinos a realizar no ginásio.

Após a análise realizada pelos analistas e as informações dos adversários serem transmitidas, o treinador-adjunto define e organiza os esquemas táticos ofensivos e defensivos da equipa, definindo também alguma parte estratégica a implementar nestes momentos.

As funções específicas do Treinador-Adjunto são:

- Assumir o papel de Líder quando o Treinador Principal não estiver presente;
- Planear e organizar os testes físicos e treinos físicos durante a época desportiva;
- Liderar o processo de treino auxiliando o Treinador Principal no mesmo;
- Ativar os jogadores para o período competitivo (Ativação pré jogo);
- Definir e organizar os esquemas táticos da equipa.

Treinador de Guarda-Redes

O treinador de guarda-redes é o responsável pelos jogadores específicos dessa posição, cada vez mais importante no processo de jogo ofensivo e defensivo de uma equipa.

Planeia e organiza o microciclo de treino dos guarda-redes, tendo sempre em consideração o microciclo da equipa, conciliando principalmente o tempo e espaço dos mesmos. Também observa, analisa e faz um relatório do guarda redes da própria equipa e do guarda redes adversário.

As principais funções do Treinador de Guarda Redes são:

- Planear e Liderar todo o processo de Treino de Guarda-Redes e transmiti-lo ao Treinador Principal;

- Ativar os Guarda Redes para o período competitivo (Ativação pré jogo);
- Analisar o desempenho do Guarda Redes durante o período competitivo;
- Analisar os guarda redes adversários e fazer um relatório à equipa técnica.

Treinador Analista/ Estagiário

As funções definidas no início da época atribuídas ao treinador estagiário eram principalmente relacionadas com a observação e análise da própria equipa, mas com a ausência de outro treinador analista com a principal função de observar e analisar os adversários, o treinador estagiário acumulou essa função.

O treinador estagiário criou um microciclo do analista, de modo a organizar-se relativamente às observações e análises que realizava ao longo de um microciclo, para uma análise mais pormenorizada e eficaz.

Para além do treinador estagiário analisar o desempenho da própria equipa em competição, também fazia a análise estatística do mesmo e apresentava à equipa no treino a seguir ao jogo. Também para a análise dos adversários, o treinador estagiário realizava um relatório escrito, entregue ao treinador principal no início do microciclo de modo a preparar o próximo jogo, e durante o microciclo era realizada uma apresentação aos jogadores sobre o próximo adversário, apresentada pelo treinador estagiário.

Não só estas funções foram atribuídas ao treinador estagiário, mas também funções de intervenção direta no treino, onde participava ativamente no planeamento e operacionalização do treino, planeava, organizava e liderava a ativação pré treino e intervia com feedback no decorrer do treino.

Durante o período competitivo, o treinador estagiário, preparava a apresentação do plano de jogo e parte estratégica do mesmo para ser apresentada por ele e pelo treinador principal. Em conjunto com o treinador adjunto, asseguravam a ativação pré jogo da equipa e no decorrer do jogo, o treinador estagiário ativava os jogadores de forma individual antes de entrarem no decorrer da partida.

Após os jogos, o treinador estagiário disponibiliza o jogo aos jogadores e à equipa técnica para uma observação diferente do jogo, e realiza a análise individual e coletiva do mesmo.

De uma forma mais simplificada, as funções do treinador estagiário foram as seguintes:

- Planear e Liderar todo o processo de análise de desempenho da equipa e partilhá-lo com o Treinador Principal e restante equipa técnica;
- Planear e Liderar todo o processo de análise do adversário e partilhá-lo com o Treinador Principal e restante equipa técnica;
- Participar no planeamento e operacionalização do processo de treino da equipa;
- Apresentar as análises de desempenho da equipa e dos adversários;
- Apresentar em conjunto com o Treinador Principal o plano de jogo em dias de competição;
- Participação no período de ativação pré jogo da equipa;

2.2 Caracterização do Plantel

A equipa de juniores do Real Sport Clube, foi uma equipa em que ficou definido conseguir alcançar certos objetivos ao longo da época desportiva e sendo o escalão mais elevado no setor de formação do clube deve estar em constante ligação com o departamento sénior do clube, de forma a desenvolver e tentar colocar jogadores na equipa principal. Assim, ao longo da época, a equipa deteve um número bastante representativo de jogadores, em que grande parte contribuiu, realizando jogos pelos juniores (sub.19) e pela equipa B.

Apesar de o número de jogadores que participaram em competição ser elevado, pelo menos 41 jogadores participaram em prova pelo menos 1 jogo e 49 chegaram a ser convocados, o plantel inicial possuía menos jogadores.

No ínicio da época desportiva 2021/2022, que teve o seu começo a 12/07/2021, foram realizadas algumas avaliações iniciais de forma a determinar os dados antropométricos dos jogadores (altura e peso) como também foram realizadas algumas reuniões individuais com cada jogador de forma a obter algumas informações mais específicas, apresentadas na tabela seguinte.

Tabela 3. Caracterização geral do plantel do Real Sport Clube sub.19 (2021/2022).

Atletas	Ano	Altura	Peso	Pé	IMC	Posição	Anos de Prática	Ex- Clube	Nacionalidade
AR	2003	1,84	78	D	23,0	GR	12	LA Galaxy	Estados Unidos
MM	2003	1,84	67	D	19,8	GR	9	SU Perolivense	Portugal
DV	2004	1,83	81	D	24,2	GR	9	Real SC	Portugal
DM	2004	1,81	69	D	21,1	GR	8	Real SC	Portugal
JR	2003	1,79	67	D	20,9	GR	10	UD Vilafranquense	Portugal
JP	2003	1,71	67	D	22,9	DD	10	Real SC	Portugal
LR	2003	1,79	64	D	20,0	DD	10	Real SC	Portugal
AT	2004	1,78	64	D	20,2	DD	8	Real SC	Portugal
RS	2004	1,75	68	D	22,2	DD	9	UD Alta Lisboa	Portugal
GC	2003	1,82	62	E	18,7	DC	9	AC Cacém	Portugal
TS	2004	1,86	65	D	18,8	DC	9	Real SC	Portugal
CA	2004	1,86	70	D	20,2	DC	6	Real SC	Portugal
LP	2003	1,84	66	E	19,5	DC	9	UD Tires	Portugal
SS	2003	1,94	77	D	20,5	DC	4	Arronches e Benfica	Guiné Bissau
DD	2003	1,82	78	D	23,5	DC	6	-	Estados Unidos
TO	2003	1,82	80	D	24,2	DC	10	Real SC	Portugal
JF	2004	1,68	62	E	22,0	DE	8	AD Oeiras	Portugal
MC	2004	1,74	66	E	21,8	DE	9	-	Gâmbia
AG	2004	1,74	64	E	21,1	DE	10	Real SC	Portugal
GV	2004	1,82	85	D	25,7	MDF	7	Casa Pia AC	Brasil
DMe	2004	1,73	72	E	24,1	MDF	9	Real SC	Portugal
IC	2004	1,93	75	D	20,1	MDF	8	Real SC	Portugal
VV	2003	1,82	77	D	23,2	MDF	8	UD Tires	Portugal
ZB	2004	1,89	77	D	21,6	MDF	8	Real SC	Portugal
CH	2003	1,78	72	D	22,7	MC	6	-	Estados Unidos
JT	2003	1,8	78	D	24,1	MC	10	Real SC	Portugal
JTe	2004	1,64	61	D	22,7	MC	9	Real SC	Portugal
SSh	2003	1,77	59	D	18,8	MC	4	Real SC	Coreia do Sul
GL	2003	1,73	66	D	22,1	MC	11	Real SC	Portugal
AC	2003	1,84	70	D	20,7	MC	5	-	Itália
AS	2004	1,72	63	D	21,3	MO	9	GD Estoril Praia	Portugal
DjM	2004	1,78	64	E	20,2	EXT	6	Real SC	Portugal
TT	2004	1,78	68	D	21,5	EXT	10	CF Os Belenenses	Portugal
AD	2004	1,76	77	D	24,9	EXT	6	CD Tondela	Guiné Bissau
RP	2004	1,76	59	E	19,0	EXT	9	Real SC	Portugal
DS	2003	1,73	62	D	20,7	EXT	9	Real SC	Portugal
MCa	2003	1,81	72	D	22,0	AV	7	Real SC	Portugal
GP	2003	1,84	77	D	22,7	AV	12	GD Pescadores Caparica	Portugal
FL	2004	1,84	72	D	21,3	AV	5	CF Os Belenenses	Portugal

Jogador abandonou o clube

Jogador integrado na Equipa B

É importante salientar que para além desta caracterização inicial, os atletas realizaram diferentes testes físicos em diferentes períodos no decorrer da época, tais como o Squat Jump (SJ) (Markovic, Dizdar, Jukic & Cardinale, 2004; Loturco et al., 2015); Countermovement Jump (CMJ) (Markovic et al., 2004), (García – López et al., 2005); Sprint de 10m (Saéz de Villareal et al, Suarez-Arrones, Requena, Haff & Ferrete, 2015; Krolo et al., 2020); Sprint 30m (Hostrup et al., 2019); Teste Yo-Yo (IR1) (Bangsboo, Iaia & Krustrup, 2008), Teste T agilidade (Hojka et al., 2016), Teste Illinois (Rouissi, Chtara, Berriri, Owen & Chamari, 2016).

Nas tabelas 4 e 5, encontram-se os dados de estatística descritiva relativos às variáveis apresentadas na tabela 3, onde o valor médio do IMC do plantel encontra-se dentro dos parâmetros de normalidade, registando apenas 2 atletas com excesso de peso.

Tabela 4. Dados médios das variáveis, altura, peso, IMC e anos de prática.

	Altura	Peso	IMC	Anos de Prática
Média	1,80	69	21.6	8

Tabela 5. Dados absolutos do ano de nascimento dos atletas e posição de campo.

	2003	2004	GR	DEF	MED	EXT	AVA
N	19	20	5	14	12	5	3

2.3 Objetivos para a Época Desportiva 2021/2022

A definição de objetivos é importante em todos os clubes e em todos os escalões, sendo um ponto de partida em todo o processo de planeamento.

Para a época desportiva 2021/2022, foram estabelecidos objetivos gerais e específicos para todas as equipas do clube, desde a equipa sénior até às equipas da formação, sempre com o desejo de desenvolver o setor de futebol do Real Sport Clube. Os objetivos procuram ser exequíveis e que consigam refletir a identidade do clube tendo em consideração todas as etapas de desenvolvimento do atleta.

O principal objetivo do setor de formação do clube é desenvolver o atleta na sua globalidade tendo em consideração os fatores técnico, tático, físico e psicológico, mas acima de tudo desenvolver valores a nível pessoal, educativo e social. Neste sentido, os objetivos definidos para o escalão de sub-19, estão relacionados com o modelo de desenvolvimento do atleta a longo prazo, ao consolidar todos os conhecimentos, conteúdos e experiências adquiridas nos escalões de formação anteriores e preparar os atletas para o contexto senior. Neste sentido, os atletas têm de estar preparados a nível técnico, tático, físico e psicológico para corresponder às dificuldades que o contexto sénior e semiprofissional, exigem.

Antes da época 2021/2022 começar, a equipa técnica fez uma análise das épocas anteriores realizadas pela equipa em competição (2ª Divisão Nacional de Juniores), e restantes

equipas que conseguiram alcançar o *play-off* de subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores, e constatou que seriam precisos cerca de 40 pontos para o realizar, definindo assim o principal objetivo para a época, conseguir somar 40 pontos na 1ª fase da competição. Ao conseguir alcançar esse objetivo, a equipa iria estar num bom momento desportivo e os jogadores mais preparados para integrarem o plantel principal do clube, combinando assim os principais objetivos para a época.

Considerando a qualidade e exigência da competição, apenas o primeiro e segundo lugar teriam acesso a disputar o *play-off* de promoção e as restantes a fase de manutenção, no final da 1ª fase a equipa conseguiu alcançar os 40 pontos definidos como principal objetivo, mas infelizmente não foi possível ficar em 2º lugar, perdendo por confronto direto. Desta forma, foi possível verificar que os 40 pontos necessários para alcançar o *play-off* de promoção seriam suficientes, fazendo a diferença o confronto direto entre o 2º lugar e o 3º lugar da competição, uma vez que ambas as equipas terminaram em igualdade pontual de 40 pontos.

Assim, a equipa técnica definiu como objetivo para a fase de manutenção, recomeçar o campeonato a 0 pontos e ficar em 1º lugar, uma vez que a manutenção estava praticamente assegurada por acumular 40 pontos na 1ª fase e promover maior tempo de utilização a jogadores mais jovens e menos utilizados.

O principal objetivo desportivo não foi alcançado por 1 golo sofrido que resultou num confronto direto entre o 2º lugar e o 3º lugar e ao reformular o objetivo para uma 2ª fase de manutenção, o mesmo foi cumprido. No decorrer da época e por a equipa ter realizado um bom desempenho desportivo, vários jogadores realizaram treinos com a equipa principal do clube, tendo sido convocados em algumas ocasiões para jogos da Liga 3. Por estarem preparados a integrar o plantel principal, alguns atletas irão realizar a pré-época seguinte com a equipa sénior do clube.

Os objetivos delineados pelo clube, em concordância com a equipa técnica, foram ambiciosos e ajustados ao contexto do clube.

2.4 Modelo de Jogo da Equipa

O modelo de jogo é a identidade de uma equipa, de certa forma, um modo de jogar de uma equipa (Garganta, 2013) e desta forma, cabe ao treinador principal e restantes elementos

da equipa técnica, construir uma ideia definida do que se pretende em cada fase e momento de jogo. Deve ser entendido como um objetivo que pode sofrer alterações ao longo da época, sendo alvo de constantes reflexões. Para o modelo de jogo, devem estar assentes todas as áreas que podem intervir diretamente, como as ideias relacionadas com o jogo, os jogadores que fazem parte do plantel, a filosofia do clube, o pensamento do treinador, entre outras.

É importante os jogadores conhecerem o modelo de jogo da equipa, onde se estabelece um conjunto de relações que resolvam todas as situações táticas e privilegiem o processo ofensivo e defensivo da equipa (Castelo, 1996), como todos os comportamentos individuais e coletivos, baseados nos princípios de jogo, que resultam numa organização da equipa nos diferentes momentos, servindo como uma linha orientadora para os atletas. Todos devem estar preparados para saber quando devem fazer e o que devem fazer nos diferentes momentos de jogo, promovendo um pensamento comum aos jogadores.

2.4.1 Sistema Tático utilizado

A equipa de sub.19 do Real Sport Clube foi sendo preparada desde a época anterior, mantendo alguns jogadores, bem como a equipa técnica, apostando no desenvolvimento do atleta acima de tudo, desenvolvendo o modelo de jogo com mais tempo.

Estava estabelecido que o sistema tático inicial a ser utilizado era o 1-4-3-3 (figura 13), sofrendo algumas alterações no decorrer da época, com alguns jogadores condicionados ou indisponíveis, foi adaptado ao sistema táticos novas dinâmicas, passando a jogar com 2 avançados ao invés de 1 ponta de lança e 2 extremos no sistema 1-4-4-2 (figura 14).

2.4.2 Dimensões Técnico-Táticas

É importante perceber que dentro dos próprios modelos de jogo adotados por cada treinador de futebol, existem princípios que devem ser estabelecidos nas diferentes fases do jogo (dimensões), o processo ofensivo e processo defensivo, e nos diferentes momentos de jogo (subdimensões). Para além das dimensões física e psicológica inerentes ao jogo, que devem estar presentes no modelo de jogo de cada equipa, os comportamentos e ações técnico-táticas individuais e coletivas também estão presentes, como categorias no modelo de jogo.

2.4.2.1 Organização Ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa tem a posse da bola e tem como principais objetivos, procurar tentar chegar à finalização (Teodorescu, 1984, citado por Castelo, 1996) , controlar o ritmo do jogo em função do resultado, recuperar fisicamente com menor risco, surpreender a equipa adversária através da mudança das ações técnico-táticas e obrigar o adversário a passar por períodos sem a posse de bola (Castelo, 1996).

Quando a equipa de Juniores do RSC tem a posse de bola, realiza uma circulação de bola com os seus objetivos bem definidos, onde tenta desequilibrar a equipa adversária de forma a conseguir chegar ao objetivo principal que é a finalização e o respetivo golo em caso de sucesso. Com uma posse de bola objetiva,os jogadores tentam encontrar ou criar espaços livres dentro e fora da estrutura adversária para conseguir progredir no terreno. Se não for possível a equipa tenta manter a posse de bola, de uma forma mais paciente, nunca esquecendo o objetivo.

É neste momento de jogo, que a equipa inicialmente se apresenta no sistema tático principal ou alternativo, mas ao incluir algumas dinâmicas ofensivas o mesmo pode ser alterado. Como o modelo de jogo tem de ser entendido por todos os jogadores, o mesmo foi apresentado de uma forma mais simplificada, conseguindo categorizar a fase do processo ofensivo em 3 subfases e o que os jogadores deveriam fazer em cada uma delas.

- **1ª Fase do Processo Ofensivo – Fase de Construção do Processo Ofensivo**, procurava-se sair a jogar sempre com o guarda-redes, os dois DC e a ajuda do médio defensivo e dos médios-centro numa situação de 3+2 ou 3+1 numa primeira fase, em que os laterais procuram zonas mais avançadas do campo à largura máxima.

- **2ª Fase do Processo Ofensivo – Fase de Criação de situações de finalização**, a equipa procurava desequilibrar a estrutura defensiva adversária através de dinâmicas de jogo interior, com os médios e os extremos a procurarem os espaços entrelinhas, procurando receber a bola ou atrair marcação, de forma a desequilibrar a organização defensiva adversária e tentar progredir ou atacar as costas da linha defensiva. Ao não ser possível desequilibrar por dentro da estrutura adversária, procurava-se situações de corredor lateral com a participação do defesa lateral, do médio centro e do extremo.

- **3ª Fase do Processo Ofensivo – Fase de Finalização**, o objetivo é procurar a finalização e o golo da forma mais eficaz, através da progressão, do ataque à profundidade e situações de cruzamento, onde estava previamente estabelecido que ao entrar em zonas de finalização, estas deveriam ser preenchidas por 4 jogadores, cada um com a sua zona definida, sendo 1º poste, 2º poste, marca de penalti e entrada da área.

2.4.2.2 Transição Ofensiva (Defesa – Ataque)

A transição ofensiva é o momento em que a equipa recupera a posse de bola e se prepara para relançar o processo ofensivo (Castelo,1996). É uma mudança de comportamento defensivo para ofensivo, podendo surpreender o adversário caso este não se consiga organizar defensivamente (Santos & Pinheiro, 2021).

Assim que a equipa recupera a posse de bola, tem como principal objetivo tentar progredir e finalizar a baliza contrária, caso não seja possível, o objetivo passa por retirar a bola da zona de pressão e tentar progredir pelos desequilíbrios dentro da estrutura adversária, através de apoios ou ataques à profundidade de forma a tentar chegar a zonas de finalização.

Se a equipa adversária se encontrar organizada e não seja possível chegar a finalização de imediato, a equipa organiza-se ofensivamente.

2.4.2.3 Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos, representam a coordenação de ações técnico-táticas que procuram condições mais favoráveis para a concretização de golo (Castelo,1996) e assumem uma maior padronização em relação aos restantes momentos de jogo, podendo incluir uma maior parte estratégica em cada lance, seja em cantos ou livres.

Preferencialmente, colocavam-se 2 jogadores na zona da bola, um com o pé dominante esquerdo e outro com o pé direito, para procurar sair curto ou em combinações em cantos ofensivos. Dentro de área posicionavam-se 5 jogadores que atacavam zonas específicas delineadas pelo treinador-adjunto, e 1 jogador à entrada de área.

Relativamente a livres ofensivos, colocavam-se também 2 jogadores na zona da bola de forma a criar dúvida no adversário e 5 jogadores atacavam diferentes zonas da área previamente estabelecidas.

É importante referir que 2 jogadores se posicionavam na zona do meio campo para equilibrar defensivamente a equipa e para impedir a transição ofensiva adversária, caso os esquemas táticos não tivessem sucesso.

2.4.2.4 Organização Defensiva

A organização defensiva é o momento em que a equipa não tem a posse de bola e tem como principais objetivos impedir a progressão do adversário e recuperar a posse de bola (Castelo, 1996).

A equipa posiciona-se num sistema de jogo defensivo em (1-4-4-2) em que a primeira pressão a ser realizada é pelo avançado e por um dos médios interiores quando o sistema era o principal, quando o sistema de jogo era o alternativo, essa pressão era efetuada pelos 2 avançados. A equipa defendia num bloco médio-alto, à zona pressionante, para tentar recuperar a posse de bola no setor defensivo adversário e evitar que a equipa conseguisse progredir e chegar perto da nossa baliza. Os jogadores devem impedir situações de superioridade numérica do adversário e criar situações de superioridade numérica defensiva, com jogadores a realizar coberturas defensivas constantes e jogadores a equilibrar defensivamente.

O objetivo era condicionar os adversários para jogarem no corredor lateral e assim realizamos uma pressão mais intensa para tentar recuperar a posse de bola. Para além desta zona de pressão, também era importante os jogadores reconhecerem a existência dos indicadores de pressão para condicionarem as ações técnico-táticas dos adversários, tais como o adversário receber a bola de costas, a realização de um mau passe, o adversário realizar uma má recepção e a bola estar indefinida.

Quando o adversário conseguia chegar ao nosso setor defensivo, o médio defensivo baixava, e o interior ocupava a sua posição, formando uma linha de 5 defesas para preencher a área em situações de cruzamento e finalização num sistema de jogo defensivo (1-5-4-1)

De forma a todos os jogadores saberem que comportamentos devem realizar em cada situação defensiva, foi apresentado o modelo de jogo defensivo, conseguindo categorizar a fase do processo defensivo em 3 sub fases, sendo elas:

- **1ª Fase do Processo Defensivo – Fase de Equilíbrio Defensivo**, onde a equipa deve assegurar um equilíbrio e estar preparada após a perda da posse de bola ao preencher os espaços que o adversário pode explorar e ajustar o posicionamento em função do portador da bola.

- **2ª Fase do Processo Defensivo – Fase de Recuperação Defensiva,** ao não ser possível recuperar a posse de bola numa primeira fase, é importante recuperar a posição defensiva e ocupar as zonas mais importantes, de modo a evitar que o adversário consiga progredir.

- **3ª Fase do Processo Defensivo – Fase de Defesa propriamente dita**, exige-se uma organização defensiva de forma a proteger a baliza, retirar a iniciativa adversária e encaminhar os adversários para o corredor lateral e intensificar a pressão sobre o portador da bola com o objetivo de recuperar a posse de bola.

2.4.2.5 Transição Defensiva (Ataque – Defesa)

A transição defensiva é o momento em que a equipa perde a posse de bola e se prepara para a organização defensiva. É uma mudança de comportamento ofensivo para defensivo, podendo surpreender o adversário ao tentar recuperar a posse de bola novamente ou impedir que o adversário entre em organização ofensiva.

Assim que a equipa perde a posse de bola, tem como principal objetivo tentar recuperar a posse de bola, onde o jogador que perde a bola ou os jogador mais perto da mesma, é o primeiro jogador a pressionar e os restantes fecham as possíveis linhas de passe adversárias. Se não for possível recuperar a posse de bola de imediato, é importante retardar a transição ofensiva adversária e tentar entrar em organização defensiva. Se a equipa estiver desequilibrada defensivamente deve-se recorrer à falta.

2.4.2.6 Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos são cada vez mais importantes, principalmente na parte estratégica do jogo, principalmente a atacar. É importante que os esquemas táticos defensivos conseguiam

impedir o sucesso adversário nestes momentos, tendo a capacidade de não ser surpreendido em livres e cantos.

Em situações de cantos defensivos, a equipa posicionava-se com um jogador ao 1ª poste e uma linha de 5 jogadores na linha da pequena área, em que 1 jogador colocava-se na linha do 1º poste, 3 jogadores a apoiar o guarda-redes e 1 jogador na zona do 2º poste. Para além destes jogadores, 3 jogadores faziam marcação individual, principalmente às referências ofensivas adversárias e 1 jogador à entrada de área para evitar a finalização nesta zona.

Em livres defensivos, a equipa posicionava-se em diferentes zonas, consoante a posição do livre. Posicionavam-se normalmente 1/2 jogadores na barreira e outro jogador para impedir alguma jogada estratégica por parte do adversário. À entrada da área colocavam-se os restantes jogadores, onde 2 jogadores realizavam uma marcação individual principalmente às referências ofensivas adversárias e a defender à zona os restantes 5 jogadores.

Relativamente a livres ofensivos, colocavam-se também 2 jogadores na zona da bola de forma a criar dúvida no adversário e 5 jogadores atacavam diferentes zonas da área previamente estabelecidas.

2.5 Planeamento da época desportiva

2.5.1 Calendarização da época desportiva

Na figura 15, encontra-se o calendário da época desportiva 2021/2022 para a equipa de Juniores do Real Sport Clube, estando representado todos os treinos, todos os jogos amigáveis, jogos do campeonato e algum torneio que a equipa participe no decorrer da época, como o IberCup Cascais 2022. Também está representado as folgas que a equipa teve e o período de férias dos jogadores.

A equipa de sub.19 do RSC participa no Campeonato Nacional 2ª Divisão de Juniores, na série D onde estão presentes 10 equipas, competindo em 18 jornadas na primeira fase. Na segunda fase as equipas que ocuparem os dois primeiros lugares irão disputar o apuramento de campeão e as restantes a fase de manutenção.

2.5.2 Planeamento Anual

O planeamento anual é importante para atingir objetivos ao longo de uma época desportiva (Bompa, 2015) e ao ser organizado, define os objetivos, e tarefas a serem realizadas ao longo da época desportiva, podendo sempre sofrer alterações, na medida em que se deve ajustar consoante o contexto da época desportiva. Um dos principais objetivos do planeamento anual é atingir o pico de desempenho dos atletas no período competitivo, através do treino. É fundamental ter em consideração todas as características presentes na modalidade, principalmente a componente física, psicológica e técnico-tática ao realizar o planeamento anual.

Assim procedeu-se à estruturação do macrociclo, apresentando os respetivos mesociclos, o período de avaliações a ser realizadas na presente época, as capacidades físicas que serão aprimoradas no decorrer da temporada, os princípios de jogo e os comportamentos individuais e coletivos de jogo que a equipa técnica pretende desenvolver na época de 2021/2022 na equipa de juniores do Real Sport Clube apresentado na figura 16.

2.5.2.1 Macrociclo

A época desportiva dos juniores do Real SC ficou definida ao possuir 4 diferentes períodos desportivos, sendo eles:

- **Período Preparatório (1 e 2) –** é o primeiro período da época desportiva. É na pré-época que todas as características presentes no jogo de futebol devem ser definidas, como o modelo de jogo, aspetos físicos e aspetos técnico-táticos devem ser pensados ao detalhe.
  É neste período que se realiza a avaliação inicial dos atletas e os jogos de preparação para o período competitivo;
  O primeiro período preparatório da época 2021/2022 teve início a 12 de julho e terminou a 15 de agosto de 2021, que constituiu 5 microciclos, 23 unidades de treino e 7 jogos de preparação. Este período pré-competitivo teve como principais objetivos a preparação física dos atletas para a competição, desenvolver a técnica individual e novas ideias de jogo.
  O segundo período preparatório, teve início após a 1ª fase do campeonato a 24 de Janeiro até ao dia 6 de Fevereiro de 2022, acumulando 2 microciclos e um total de 6 unidades de treino. O número reduzido de unidades de treino tinha o objetivo de retirar a pressão

acumulada no decorrer da 1º fase e pelo não cumprimento do principal objetivo, permitindo à equipa recuperar fisicamente e psicologicamente. Ao mesmo tempo procurou-se melhorar alguns erros cometidos no primeiro período competitivo e manter a exigência para este novo período competitivo.

- **Período Competitivo (1 e 2)** – é o período em que a competição se inicia, devendo todos os jogadores estarem preparados para este momento.
  O primeiro período competitivo teve início a 16 de agosto e terminou a 23 de Janeiro de 2022, período que decorreu a 1ª fase do campeonato nacional de juniores. Neste período existiram 23 microciclos, 84 unidades de treino, 18 jogos do campeonato e 1 jogo de preparação que decorreu na paragem do campeonato no final do ano.
  O 2º período competitivo começou a 7 de Fevereiro e terminou a 21 de Maio de 2022 ao terminar o campeonato nacional de juniores. Contabilizou-se 15 microciclos, 57 unidades de treino, 14 jornadas da fase de Manutenção e 6 jogos no torneio IberCup, onde a equipa se sagrou campeã no escalão sub-18.

- **Período de Transição (1 e 2)** – é o período final da época desportiva, onde já não existe competição e normalmente se realiza a transição de períodos competitivos, de épocas e escalões de formação.
  É fundamental realizar uma avaliação geral do período competitivo e época e transportá-la para a próxima, de modo a corrigir alguns erros cometidos e desenvolver os aspetos mais positivos.

2.5.2.2 Mesociclo

Ao ser definido os períodos existentes para a época desportiva, decidiu-se dividir a época em vários mesociclos que procuram desenvolver os jogadores de forma individual e a equipa de forma coletiva a nível físico, psicológico e técnico-tático.

Cada mesociclo possui objetivos específicos dentro do modelo de jogo da equipa, como está representado na figura 17.

2.5.2.3 Microciclo

O planeamento do Microciclo deve ser organizado por toda a equipa técnica, tendo sempre como referência o microciclo padrão (figura 18), constituído por 4 unidades de treino (Segunda-feira a Quinta-feira), com 2 dias de folga (Sexta-feira e Domingo) e com 1 jogo de campeonato (Sábado).

É importante referir que o microciclo pode sofrer alterações no decorrer da época desportiva com alguma alteração do dia das unidades de treino, com o dia das folgas e com a alteração de algum jogo.

Cada sessão de treino dentro do microciclo tem aproximadamente a duração de 90 minutos, e cada sessão tem em consideração os dias antes e após dos jogos, de forma a recuperar e a preparar os atletas de forma a estarem disponíveis para o dia de competição.

Cada sessão de treino era planeada de acordo com o dia da semana e respetivo tempo que antecede o próximo jogo.

Segunda-Feira (+2) é a primeira sessão de treino dentro do microciclo que se inicia com uma análise da performance da própria equipa no jogo anterior, categorizada pelos diferentes momentos de jogo. É importante os jogadores recuperarem do esforço físico realizado no último jogo, e os restantes serem submetidos a uma carga física superior. Na parte inicial do treino, os jogadores realizavam um trabalho de recuperação. Na parte principal do treino, os jogadores utilizados no último jogo realizam os mesmos exercícios que os jogadores não utilizados ao ocupar posições que não tenham grandes desgaste físico. Existindo um trabalho diferenciado entre os jogadores utilizados e não utilizados no último jogo, procurando numa escala micro, exercícios de trabalho físico e técnico como jogos reduzidos e jogo de apoios.

Terça-Feira (-4) é a segunda sessão de treino no microciclo padrão e procura-se exercer maior intensidade no treino ao exigir uma resposta fisiológica aos jogadores. Era importante que os exercícios realizados neste dia obrigassem os jogadores a constantes mudanças de direção em espaços mais reduzidos. Para além de produzir uma exigência fisiológica aos jogadores, esta sessão de treino procura também introduzir alguns conceitos táticos numa escala meso, com exercícios de trabalho setorial ou intersetorial.

Quarta-Feira (-3) é a terceira sessão de treino no microciclo padrão que se inicia com uma apresentação em vídeo do adversário desta semana, abordando os pontos fortes e pontos

mais frágeis do adversário nos diferentes momentos do jogo, os jogadores e esquemas táticos. É introduzido nesta sessão de treino a parte estratégica, tentando reproduzir o que poderá acontecer em jogo numa estrutura macro, introduzindo o plano para o jogo em espaços grandes e em situação de jogo formal. É nesta sessão de treino que se treina os esquemas táticos tanto ofensivos como defensivos.

Quinta-Feira (-2) é a quarta e última sessão de treino no microciclo padrão e procura estimular a velocidade de contração muscular de curta duração nos jogadores ao realizar exercícios de velocidade. Também incluímos nesta unidade de treino exercícios mais lúdicos, exercícios de finalização e superioridade numérica porque a equipa nesta sessão de treino tem que treinar num campo de futebol de 7, o campo nº 3 do Complexo Desportivo RSC, tivemos que adaptar alguns exercícios ao espaço existente.

Sexta-Feira (-1) Folga.

Sábado (dia de jogo) é neste dia que a equipa tem a competição. O dia de jogo inicia-se com a chegada dos atletas ao clube e de seguida a palestra sobre o plano de jogo.

Após a partida, a filmagem do jogo é disponibilizada a todos os jogadores.

Domingo (+1) Folga.

Visto se tratar de uma equipa não profissional e de formação, os dias de folga são importantes para os jogadores, em que a maior parte dos atletas são estudantes e podem aproveitar esses dias para estudar ou aproveitar a folga para realizar outras atividades.

2.5.3 Processo de Observação e Análise

O processo de observação e análise tem ganho notoriedade com o passar das épocas desportivas, sendo uma ferramenta cada vez mais importante dentro de uma equipa técnica, dispondo de métodos aperfeiçoados de ano para ano, fornecendo aos treinadores informações que procuram aumentar e melhorar o conhecimento do jogo, o desempenho e a qualidade das suas equipas e jogadores (Garganta, 2001). Dentro deste processo é possível observar as equipas adversárias e os respetivos jogadores, a nossa equipa e os nossos jogadores bem como potenciais jogadores e continuar a observá-los de forma a possivelmente integrarem a nossa equipa.

O GAP, criado esta época desportiva no clube, visa desenvolver este processo dentro das equipas do Real Sport Clube ao ter um treinador analista em todas as suas equipas. Este processo tem como objetivo otimizar o rendimento dos diversos escalões de competição tal como acontece com a equipa de juniores do RSC.

Ao ser um contexto de formação e de um nível não profissional, as ferramentas de apoio à observação e análise não eram as mais desenvolvidas, sendo a prioridade a filmagem técnica dos jogos e de algumas sessões de treino, de forma a conseguir apanhar todos os jogadores de campo, podendo não incluir o guarda redes, permitindo uma visão alargada dos diferentes momentos de jogo, dos espaços existentes e dos comportamentos técnico-táticos de todos os jogadores. Desta forma permitia ao analista e treinadores observar o jogo de uma forma geral, conseguindo analisar de forma mais pormenorizada todos os detalhes do jogo, desde os comportamentos dos jogadores ao espaços existentes, nos diferentes momentos de jogo, incluindo os esquemas táticos.

Figura 3. Filmagem Técnica do jogo Real SC x Caldas SC na 2ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão – Série D.

As tarefas do processo de observação e análise foram atribuídas ao treinador estagiário, sendo estas divididas em duas áreas:

- **Observação e análise da própria equipa (figura 19):** o TE realizava a observação e análise individual e coletiva da equipa de forma a obter dados estatísticos e observações mais concretas da performance da equipa. Esta observação indireta servia para recolher os dados estatísticos dos jogadores para os avaliar, onde eram recolhidos dados como os

minutos jogados, o número de recuperações de bola, o número de cortes, o número de duelos aéreos ganhos e perdidos, número de remates que foram para fora e para a baliza, o número de faltas cometidas no meio-campo ofensivo e no meio campo defensivo entre outras. Para além da observação individual era analisado o desempenho da equipa, ao procurar dar importância a momentos positivos e aspetos a melhorar de forma individual, setorial e intersetorial.

Posteriormente realizava uma apresentação para ser apresentada a todos os atletas com os momentos selecionados em conjunto com o treinador principal, principalmente de momentos positivos e aspetos a melhorar.

- **Observação e análise do adversário (figura 20):** o TE observava os jogos do adversário através de uma observação indireta, visto os horários dos jogos dos adversários serem à mesma hora dos jogos da equipa. Após a observação o TE realizava um relatório de análise do adversário e entregava ao treinador principal com os momentos de jogo (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva) bem como os esquemas táticos, de uma forma pormenorizada, de forma a encontrar comportamentos padrão do adversário para condicionar os aspetos mais positivos e explorar os menos positivos. Também incluía os últimos jogos realizados pelo adversário, algumas informações estatísticas do adversário, o onze provável e o mais importante, a parte estratégica, algumas notas e aspetos táticos importantes para o jogo, no formato de apresentação (*PowerPoint*) . Após o relatório ser finalizado, era realizada uma apresentação em vídeo, de forma a ser passada a informação aos atletas sobre o próximo adversário, principalmente sobre os aspetos mais positivos, nos diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva) e esquemas táticos, bem como os jogadores mais influentes em cada momento. Era importante quando as informações sobre o adversário fossem transmitidas, relacioná-las ao plano de jogo que a equipa iria apresentar, de modo que os jogadores conseguissem praticá-las na unidade de treino.

Figura 4. Exemplo de um diapositivo presente no relatório de análise do adversário da 8ª Jornada CS Marítimo (11 provável e jogos em casa).

De forma a ter uma melhor organização, o TE planeou um microciclo do analista para conseguir otimizar o processo de observação e análise, tanto do adversário como da performance da própria equipa, apresentado na figura seguinte.

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Análise do desempenho da nossa equipa e dos nossos jogadores.	**Apresentação aos jogadores sobre o desempenho em jogo.**	**Começar a observar o adversário da próxima semana.**	**Apresentação aos jogadores em vídeo sobre o adversário desta semana.**	**Fazer a apresentação do plano de jogo e estratégico para apresentar aos jogadores no dia de jogo.**	Observação dos esquemas táticos do adversário da próxima semana.	**Apresentação do plano de jogo e estratégico para apresentar aos jogadores no dia de jogo.**
Disponibilizar o jogo para toda a equipa.	Apresentação em vídeo com momentos positivos e negativos do jogo;		Apresentação em vídeo sobre os momentos ofensivos e defensivos do adversário, bem como os esquemas táticos.	Observação do Processo Defensivo do adversário da próxima semana.	Começar a realizar o relatório escrito do adversário para ser entregue ao TP e equipa técnica.	
Enviar a análise Individual e Coletiva ao TP e equipa Técnica.	Disponibilizar os dados estatísticos individuais aos jogadores.		Observação do Processo Ofensivo do adversário da próxima semana.			
Fazer a apresentação em vídeo com momentos importantes do jogo.	Apresentação do Relatório escrito do Adversário ao TP.					

Figura 5. Microciclo do Analista.

2.6 Processo Competitivo

2.6.1 Caracterização da Competição

A equipa de juniores do Real Sport Clube, compete na 2ª Divisão Nacional de sub.19 desde a época de 2018/2019, não conseguindo alcançar a manutenção na época anterior.

A 2ª Divisão Nacional de Juniores é uma prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol onde competem 50 equipas a nível nacional, distribuídas por 5 séries organizadas por localização geográfica na sua 1ª fase, que consiste num campeonato jogado a 2 voltas (as equipas jogam entre sí em casa e fora), procurando o objetivo de alcançar os 2 primeiros lugares para transitar para a 2ª fase de subida e conseguir a possibilidade de subir para a 1ª Divisão Nacional de Juniores e apurar o respetivo campeão da 2ª Divisão Nacional de Juniores. As 10 equipas apuradas para esta 2ª fase foram as melhores nas suas respectivas séries e vão disputar a 2ª fase em conjunto com os campeões das regiões autónomas da Madeira e dos Açores, distribuídas em 2 séries de 6 equipas. As 3 melhores equipas de cada série conseguem a promoção à 1ª Divisão Nacional de Juniores e a melhor equipa de cada série joga um *play-off* para apurar o campeão nacional. As equipas que não conseguirem ficar entre as 2 melhores de cada série, jogam uma 2ª fase de manutenção com as mesmas equipas da 1ª fase com o objetivo de conseguirem a manutenção na 2ª Divisão Nacional de Juniores.

A promoção para a 1ª Divisão Nacional de Juniores é o principal objetivo da equipa de sub.19 desde que desceram de divisão em 2018, tendo ficado muito perto de alcançar esse feito em 2019/2020 onde a equipa ficou a 1 ponto de alcançar a 2ª fase de subida de divisão.

A equipa de sub.19 do Real SC tinha como objetivo para a época 2021/2022 disputar a 2ª fase de subida e respetivo apuramento de campeão. Infelizmente, não conseguimos alcançar o 2º lugar do campeonato e respetivo acesso pelo critério de desempate, o confronto direto, acabando por disputar a fase de manutenção em conjunto com as restantes equipas do campeonato. A equipa do Real SC ficou inserida na série D da 2ª Divisão Nacional de Juniores em conjunto com outras 9 equipas, em que a 6 equipas, incluindo o Real Sport Clube, fazem parte da Associação de Futebol de Lisboa. As equipas presentes na série D estão apresentadas na figura 21.

2.6.2 Calendário e Resultados da Competição

As tabelas (9 e 10) demonstram o calendário competitivo da equipa de juniores do Real Sport Clube, com o número da jornada, o adversário em questão, a data e o respetivo resultado obtido quer na 1ª fase, quer na 2ª fase de manutenção.

Na 1ª fase da competição, a equipa conseguiu alcançar a vitória por treze vezes, perdeu 4 vezes e empatou uma vez em dezoito jogos realizados, o que permitiu à equipa competir por um acesso ao *play-off* de subida até à última jornada. A equipa concretizou 40 golos em 18 jogos,com uma média de 2,2 golos por jogo, sendo o 2º melhor ataque da série, mas sofreu 20 golos nesta fase com uma média de 1,1 golo(s) por jogo, sendo também considerada a 2ª melhor defesa da série. Os resultados menos positivos nesta 1ª fase foram precisamente contra equipas que terminaram nas posições de subida e garantiram no final da época de 2021/2022 a subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores. Infelizmente não foi o suficiente para que a equipa conseguisse o tão esperado acesso à fase de subida de divisão, uma vez que a equipa do Real SC terminou o campeonato com 40 pontos, os mesmos que a equipa do SCU Torreense, mas estes últimos com vantagem.

Na 2ª Fase de Manutenção, com o objetivo da manutenção praticamente alcançado, foi reformulado o principal objetivo de ser a melhor equipa nesta 2ª fase e promover jogadores mais jovens que não tiveram tantas oportunidades até ao momento. Nesta fase a equipa de juniores do Real SC conseguiu alcançar a vitória oito vezes, empatou três e saiu derrotada em três jogos num total de 14 jornadas. Marcou um total de 31 golos, com uma média de 2,2 golos por jogo, idêntica à média de golos por jogo alcançada na 1ª fase do campeonato. Sofreu 17 golos em 14 jogos, com uma média de 1,2 golos sofridos por jogo.

Enquanto o Real SC terminou a 1ª fase com uma percentagem de vitória de 72%, a mesma caiu na 2ª fase de Manutenção, em que o Real terminou o campeonato com uma percentagem de vitória de 57%.

2.6.3 Evolução Classificativa

A equipa de juniores do Real SC tinha o objetivo de na 1ª fase conseguir alcançar os 2 primeiros lugares de forma a garantir a 2ª fase de subida de divisão. Ao não conseguir esse

objetivo por ser o 3º classificado, o principal objetivo era garantir o mais depressa possível a manutenção e promover jovens atletas de 2005 que na época seguinte competirão no escalão de juniores. Enquanto na 1ª fase do Campeonato, o objetivo estava a ser alcançado em 4 jornadas num total de 18 jogos, na 2ª fase o objetivo estava a ser cumprido em toda a sua totalidade.

As tabelas 11 e 12 demonstram a evolução classificativa da equipa de sub.19 do Real SC ao longo do campeonato, durante a 1ª fase e durante a 2ª fase ao longo de cada jornada realizada.

2.6.4 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

A equipa de Juniores no decorrer da época de 2021/2022 realizou ao todo 38 jogos, sendo 32 da competição oficial, a 2ª divisão do campeonato nacional de juniores. Os restantes, também importantes, correspondem a uma competição adicional, o IberCup Cascais, onde a equipa competiu contra equipas de diferentes países, Austrália, Estados Unidos da América, mas também de Portugal.

No campeonato nacional, durante a 1ª fase regular da competição, a equipa realizou 18 jogos (1620 minutos) numa fase com 9 equipas adversárias jogando a duas voltas. Esta fase definiu as equipas que se apuraram para a 2ª fase para apurar que equipas subiram de divisão e o respetivo campeão. A 2ª Fase de Manutenção foi disputada com 8 equipas, realizando 14 jogos (1260 minutos) cada equipa , também jogados a 2 voltas (casa e fora). Esta 2ª fase permitia a manutenção na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores às equipas melhor classificadas.

A nível individual, durante a época 2021/2022, foi analisado não só o volume competitivo, tais como o número de jogos realizados, o tempo utilizado, se foi suplente utilizado mas também a disciplina competitiva e alguns dados estatísticos da performance individual de cada atleta. É possível constatar que os jogadores menos utilizados ao longo da época, foram integrados na equipa B do clube, contraíram lesões que os impediram de jogar ou acabaram mesmo por abandonar o clube à procura de outras oportunidades.

Um total de 30 jogadores participaram, pelo menos, em 4 ou mais jogos, existindo possibilidade da maior parte dos atletas participar em competição e 23 atletas tiveram a oportunidade de começar o jogo no onze titular em 4 ou mais jogos, apresentando uma variabilidade nos jogadores que começaram os jogos. O tempo de utilização dos jogadores

possibilita ao treinador gerir o esforço dos atletas na primeira unidade de treino do microciclo, existindo assim a distinção dos jogadores que foram submetidos a cargas físicas superiores que realizavam um treino de recuperação.

A tabela 13 apresenta os jogadores, o tempo jogado em minutos, o número de vezes a titular, o número de vezes como suplente, o número de assistências realizadas, o número de golos marcados por cada jogador, o número de golos sofridos (guarda-redes) e o número de cartões por jogador.

2.6.5 Dia de Competição

O dia de competição na 2ª Divisão Nacional de juniores está definido para ser realizado todos os sábados, iniciando às 15:00 horas, podendo sofrer alterações quando necessário, tal como aconteceu no decorrer desta temporada 2021/2022. Os primeiros jogos do campeonato e os últimos, começavam às 17:00 horas para evitar o horário de maior calor para os atletas. Para além destes jogos, houve alteração do horário de jogo quando ambas as equipas concordavam.

O dia de competição/ jogo iniciava com a concentração dos atletas no recinto desportivo cerca de 1:30 horas antes do início do jogo. Nos jogos em casa, a concentração era no Complexo Desportivo do Real SC e nos jogos fora também, com a saída marcada de forma a chegar ao recinto desportivo adversário cerca de 1:15 hora antes do início do jogo.

O planeamento do dia de competição estava delineado, desde a chegada dos atletas até ao pós jogo, da seguinte forma:

1º - Chegada dos atletas e equipa técnica ao recinto desportivo;

2º - Preparação do balneário com o 11 inicial, os esquemas táticos e em alguns jogos ilustrações para aumentar a confiança e motivação dos jogadores para o jogo;

3º - Apresentação aos jogadores sobre o plano de jogo e parte estratégica realizada pelo Treinador Estagiário e pelo Treinador Principal;

4º - Os jogadores equipam-se cerca de 1 hora antes do ínicio do jogo e o Treinador Estagiário prepara os exercícios de aquecimento no campo;

5º - Após os jogadores se equiparem o Treinador Principal reforça o plano de jogo e estratégia a implementar no jogo.

6º - O período de ativação inicia cerca de 40 minutos antes do início da partida e tem a duração de 30 minutos aproximadamente. O aquecimento dos jogadores consiste numa ativação em duplas com a realização de passes e exercícios de mobilidade articular. Após esta ativação os jogadores ainda realizavam um exercício de posse de bola, organização de linha defensiva e finalização e terminavam com um exercício de velocidade.

7º - Após o período de ativação, os jogadores voltavam ao balneário para se equiparem devidamente e se prepararem para o jogo e realizar o grito de equipa.

8º - Durante o jogo o Treinador Estagiário auxilia o Treinador Principal com a análise e decisões a serem tomadas e na ativação dos jogadores suplentes para a possível entrada desses jogadores em jogo.

9º - Após o jogo, todos os jogadores e equipa técnica voltavam ao balneário para tomar banho e regressarem a casa.

Capítulo III - Matriz Conceptual Técnico – Científica: Observação e Análise no Futebol

Matriz Conceptual Técnico – Científica: Observação e Análise no Futebol

3.1 Caracterização e desenvolvimento da Modalidade

Apesar de ser um desporto "fácil" de entender relativamente aos objetivos, a sua simplicidade consegue disfarçar a sua complexidade que existe em todos os momentos ofensivos e defensivos do jogo Castelo (2009) e é caracterizado pelas relações de cooperação entre os jogadores da própria equipa e relações de oposição com os jogadores adversários na dimensão tática e estratégica, criando situações de imprevisibilidade Garganta (2006), um dos principais motivos que tornam a modalidade uma das mais populares no mundo (Stolen et al., 2005; Aguiar, Botelho, Lago-Peñas, Maçãs & Sampaio, 2012). As suas características criam uma variabilidade nas diferentes situações que podem ocorrer em jogo Castelo (2009) que provocam diferentes decisões e ações executadas pelos jogadores, tornando o jogo atrativo para todos os praticantes (Yamamoto & Yokoyama, 2011).

O jogo de futebol exige que os atletas possuam capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas e consigam interligar as suas características com missões específicas para alcançar um resultado (Castelo, 1996). São elas que influenciam e tornam o resultado incerto, surgindo desta forma uma evolução no jogo de futebol, marcada principalmente pelo treino de jovens jogadores derivado da lógica interna de jogo e pelo aumento de desempenho das equipas Castelo (2009). Ao aumentar a exigência da modalidade e as performances individuais dos jogadores foi necessário desenvolver as áreas específicas do futebol (fator técnico, biomecânico, tático e psicológico), cada uma com a sua relevância (Stolen et al., 2005).

Com o desenvolvimento da modalidade e da área científica relacionada com o futebol existe uma maior necessidade de incluir treinadores em equipas técnicas multidisciplinares de forma a aprofundar todas as áreas de intervenção dentro de uma equipa de futebol Santos e Pinheiro (2021) reforçando as características individuais dos jogadores, para desenvolver as mesmas a nível técnico-tático (Ali, 2011; Hodges & Williams, 2020), a nível fisiológico (Stolen et al., 2005; Castagna, Abdt & D'Ottavio, 2007; Dolci et al., 2020) e a nível psicológico (Smith et al., 2018).

A exigência para a obtenção de resultados desportivos, teve como consequência o aumento de funções vistas como complementares ao treino, para desenvolver os jogadores de

uma forma individual e coletiva em todas as áreas fundamentais, nomeadamente o preparador físico, o observador e o analista de jogo (Barbosa & Resende, 2022).

Ao existir uma avaliação constante ao longo da época é possível perceber o desenvolvimento que a equipa poderá ter e a sua respectiva avaliação, o que exige cada vez mais o conhecimento aprofundado do jogo e dos jogadores, sendo necessária uma observação e análise sistemática devendo assim o treinador e equipa técnica elaborar um planeamento anual que tenha em atenção todas características e avaliações a ser realizadas para serem desenvolvidas e refletida no decorrer da época desportiva (Bompa, 2009; Bompa, 2015), sofrendo a mesma uma profunda análise e avaliação dos comportamentos individuais e coletivos da equipa de forma a melhorar a performance da mesma (Santos & Pinheiro, 2021).

3.2 Observação e Análise em Futebol

Todos os desportos de equipa foram analisados sempre de diferentes perspectivas, possibilitando um desenvolvimento do conhecimento sobre a modalidade, onde o processo de recolha e análise dos dados obtidos através da observação do jogo representam a procura de otimizar a performance desportiva das equipas Garganta (2001) sendo o principal objetivo da análise de jogo identificar os pontos fortes que podem ser desenvolvidos e os aspetos menos positivos serem melhorados (Carling et al., 2005).

O processo de observação e análise procura desenvolver a performance de uma equipa, desde os registos dos comportamentos dos atletas de forma individual e das equipas de forma coletiva realizados por um sistema de notação manual designada por papel e lápis, Garganta (2001) até à introdução de sistemas mais evoluídos capazes de comparar diferentes requisitos de jogo (Coutts, 2014). Desde as primeiras observações e análises realizadas de forma direta, tem existido um aumento nos estudos de análise e observação, onde se examinam questões mais complexas como comparações entre jogadores e equipas (Sarmento et al., 2014). O principal foco das análises de jogo tem se centralizado nas ações de jogo Garganta (2008), principalmente nos comportamentos táticos dos jogadores de forma a detectar algum padrão (González-Víllora, Serra-Olivares, Pastor-Vicedo & Teoldo, 2015), procurando registar e interpretar todas ações técnico tácticas e comportamentos dos jogadores de forma a entender melhor a realidade e a evolução do jogo (Costa et al., 2010).

O jogo de futebol é complexo e o seu processo de observação também exige uma observação detalhada sobre o comportamento dos jogadores e o seu rendimento que podem ser influenciados por diversos fatores como o ambiente, o adversário e a performance dos jogadores naquele momento (Barbosa & Resende, 2022). O comportamento dos jogadores e das equipas sempre foi observado e estudado de forma a entender a prestação desportiva, sendo referenciada como observação de jogo e análise de jogo Garganta (2001) e a informação recolhida revela benefícios para o aumento do conhecimento de jogo, numa fase em que se procurava identificar de forma precisa a quantidade e variedade de ações técnico táticas dos jogadores. O mesmo autor indica que a necessidade de interpretar os dados recolhidos através do processo de observação tem levado os treinadores e analistas a preocuparem-se na relevância contextual dos comportamentos dos jogadores principalmente de equipas adversárias procurando detetar padrões de jogo mais representativos.

De acordo com Barbosa e Resende (2022), o processo de observação pode ser realizado de três formas diferentes: (1) A observação direta que se caracteriza por ser realizada em tempo real, com o observador a deslocar-se ao local de competição, recolhendo informações *in loco* Contreras e Ortega (2000), possibilitando ao observador reconhecer o ambiente em que se desenvolve o jogo (condições do relvado, dimensões do mesmo, o comportamento do público, entre outras) e como a equipa adversária atua sobre os mesmos; (2) A observação indireta que não implica a deslocação do observador ao local da competição Contreras e Ortega (2000), sendo mais utilizada atualmente, resultado da utilização de vídeos e do avanço tecnológico, permite realizar análises mais pormenorizadas com observações individuais e coletivas com auxílio de instrumentos de *software,* habilitando o observador a realizar montagens e edições de vídeo para apresentar aos jogadores (Ventura, 2013). Este tipo de observação permite aos treinadores principais serem os próprios observadores; e (3) A observação mista é a junção dos dois tipos de observação, sendo o mais completo ao aproveitar as vantagens de ambos. É o tipo de observação mais rigoroso, mas mais dispendioso, permitindo uma identificação das informações e comportamentos mais aprofundados (Ventura, 2013). Este autor refere que o processo de observação consiste em diferentes fases de observação, distinguidas pelas ações correspondentes a cada uma delas: a preparação, que procura preparar o observador ao que ele pretende observar (conhecimento sobre o jogo, treinadores, jogadores e investigação científica); o ato de observação (como, onde e quem se vai observar); a análise das informações recolhidas através da observação e a respetiva intervenção, procurando objetivar a performance dos jogadores e da equipa.

A análise tem-se tornado uma ferramenta fundamental para a estrutura técnica e atletas, pela forma que conseguem recolher e interpretar dados das performances desportivas, auxiliando no processo de treino e melhorando as decisões dos atletas em jogo. A análise implica a necessidade de identificar e registar indicadores através de uma análise quantitativa e qualitativa Garganta (1997), complementando-se as duas, de forma a obter resultados ao interpretar e processar os dados com o conhecimento sobre a modalidade dos treinadores e analistas (McGarry, 2009).

Barbosa e Resende (2022), definem a análise quantitativa pela sua objetividade através do seu processo métrico e estatístico que ao usar indicadores se consegue obter o resultado do desempenho, mas é incapaz de determinar o desempenho em relação aos aspectos e comportamentos técnico-táticos. Por outro lado, a análise qualitativa caracteriza-se pela sua subjetividade possuindo maior flexibilidade, porque se baseia em interpretações do desempenho individual ou coletivo, e a análise mista que é a junção da análise quantitativa e qualitativa fornecendo dados mais relevantes e completos para os treinadores. A análise do jogo de futebol tem sido utilizada para procurar algum indicador de rendimento desportivo diretamente ligado com os comportamentos e ações das equipas (Belli, 2015), podendo ser apresentadas por dados quantitativos ou por dados qualitativos relacionados com a interação entre jogadores.

Garganta (2001) afirma que a análise de performance possibilita configurar modelos de atividade de jogadores e equipas, e indicar tendências evolutivas e com a ajuda do avanço tecnológico, a análise de jogo tem evoluído em relação aos métodos utilizados pelos analistas e estabelece uma cronologia com os métodos utilizados desde o sistema de notação manual, a utilização do computador para registar, armazenar e interpretar os dados, até aos sistemas mais evoluídos que se conhecem como o Amisco que permite digitalizar em tempo real das equipas, dos jogadores e das ações de cada atleta. Com o aumento de estudos relacionados com a modalidade, tem se introduzido sistemas mais evoluídos capazes de comparar diferentes requisitos do jogo em diferentes campeonatos, o impacto de comportamentos técnico-táticos, fatores contextuais como a localização e hora do jogo, as equipas e os diferentes sistemas táticos, níveis de fadiga, entre outros (Coutts, 2014; Sarmento et al., 2014).

Desta forma, a informação recolhida através da análise do jogo procura benefícios para aumentar a qualidade desportiva das equipas, revelando ser fundamental nos processos de treino e modelos de jogo, promovendo o desenvolvimento de métodos que garantem uma maior

especificidade (Garganta, 2001). Ao incluir a observação e análise no processo de treino, Barbosa e Resende (2022) referem que é possível identificar os pontos fortes da equipa ao reconhecer as situações que promovem uma maior eficácia, identificar as limitações da equipa e construir soluções de forma a resolvê-las e definir linhas orientadoras na comunicação entre jogadores e treinadores. Os mesmos autores indicam que a observação e análise pode ser incluída na preparação e planeamento da estratégia para a competição ao desenvolver estratégias que permitem superar os adversários após a análise do mesmo, na avaliação e intervenção durante a competição e na relação entre o processo de treino e a competição.

Assim, segundo Carling et al. (2005) a observação e análise devem ser incluídas no processo de treino, através do seu ciclo de treino (figura 6), que inicia com a preparação para a competição e uma observação da performance para a mesma ser analisada. Neste processo é determinante definir o que se pretende observar e analisar, de forma a tornar a análise mais eficiente e de que forma as informações recolhidas podem melhorar a performance desportiva (Carling et al., 2005). Após realizada a análise é importante interpretar os dados e informações para planear de novo a competição.

Figura 6. Ciclo de Treino (adaptado de Carling et al., 2005).

Tendo por base este raciocínio, a análise da performance da equipa procura identificar os aspetos mais positivos da equipa ao longo da competição para continuarem a ser desenvolvidos e melhorar os aspetos menos positivos (Carling et al., 2005). Da mesma maneira que a análise da própria equipa é importante, a análise do adversário também necessita atenção, com o

objetivo de identificar os pontos fortes para serem condicionados, e os aspetos mais frágeis para serem explorados. Barbosa e Resende (2022) referem que o treinador deve possuir informações pertinentes sobre a equipa, de forma a antecipar qualquer cenário que possa existir no decorrer do campeonato, sendo importante incluir a observação e análise para aumentar o conhecimento sobre os jogadores, sobre a equipa e sobre os comportamentos individuais e coletivos mas também contribui para o conhecimento aprofundado das características e comportamentos do adversário, de forma a identificar padrões comportamentais individuais e coletivos (Ventura, 2013).

Carling et al. (2005) indica que ao preparar o momento competitivo, a análise do jogo distingue-se em três momentos: antes do jogo, durante e pós jogo. No momento antes do jogo, o treinador/analista procura informações da própria equipa ou do adversário através de estatísticas de jogo auxiliadas de imagens de vídeo, permitindo ao treinador delinear a estratégia melhorando a performance da equipa, e para condicionar os pontos fortes do adversário e explorar as debilidades. Através do treino é possível observar, avaliar e corrigir o desempenho dos jogadores (McGarry, O'Donoghue & Sampaio, 2013, citados por Pinheiro, Belchior, Sousa & Santos, 2018), com base nas análises efetuadas para prepará-los para a competição. Durante o jogo, a análise permite contabilizar comportamentos técnico táticos e situações ocorridas em jogo, ajudando o treinador a tomar decisões Carling et al. (2005), principalmente em antecipar cenários que podem acontecer em jogo (Pinheiro et al., 2018). Os mesmos autores indicam que para auxiliar o treinador no momento competitivo é importante ter elementos na equipa técnica com a função de analisar o jogo numa zona "estratégica" e deve estar em constante comunicação com o banco, ajudando o treinador que se encontra condicionado com o *stress*, e emoções que dificultam a análise sobre o jogo ao reter informações (Carling et al., 2005). Imediatamente após a competição, é importante realizar uma análise objetiva sobre o desempenho dos jogadores e da equipa, de forma a reforçar os pontos mais positivos e identificar os aspetos a melhorar (Carling et al., 2005), centrando a análise nos comportamentos táticos e estratégicos nos diferentes momentos de jogo e esquemas táticos (Pinheiro et al., 2018).

Assim, a análise da performance da equipa e análise do adversário são cada vez mais procuradas pelos treinadores Hernández-Mendo et al. (2014), criando desta forma, departamentos de observação e análise de jogo, incluindo observadores e analistas nas equipas técnicas, suportando o trabalho do treinador (Pinheiro et al., 2018).

3.3 A função do Analista

A necessidade das equipas serem mais competentes, obrigou a uma reflexão constante de forma a desenvolver todos os fatores presentes no jogo, surgindo a função de Analista (Santos & Pinheiro, 2021). Ao ser cada vez mais comum incluir analistas ou treinadores com essa função em equipas técnicas, é importante que o mesmo tenha a capacidade de identificar informações pertinentes e reportá-las ao treinador principal (Barbosa & Resende, 2022).

Por ser uma tarefa exigente, o analista deve definir uma estratégia de intervenção para aplicar e conseguir melhorar o rendimento da equipa (Vázquez, 2012, citado por Barbosa & Resende, 2022) através de um processo de análise que consiste no que deve analisar, como vai analisar e de que forma vai apresentar a análise realizada. Desta forma, a função deve ser desempenhada por alguém que tenha a capacidade de observar e analisar de forma detalhada a própria equipa em treino e em competição, a equipa adversária e respetivos jogadores, entre outros aspetos que o treinador principal pode considerar relevante.

O analista deve possuir uma visão global de toda a metodologia de trabalho, conhecendo o modelo de jogo do treinador, conhecer todo o processo de treino, para ter a capacidade de distinguir todos os aspetos importantes da observação que vai realizar (Barbosa & Resende, 2022). De forma a preparar uma observação, o analista deve saber como vai observar, onde vai observar, o que quer observar e quem vai observar (Ventura, 2013). Deste modo, o analista está preparado para realizar a observação com o objetivo de analisar o que foi observado. Para uma observação mais eficaz o analista deve possuir: conhecimento aprofundado sobre o jogo de forma teórica e prática; conhecimento das ideias sobre o jogo ao dominar a terminologia específica da equipa; conhecimento sobre os jogadores ao reconhecer as variáveis de rendimento; conhecimento sobre uma instrução eficaz ao transmitir as informações ao treinador e jogadores. O processo de observação é importante para o treinador e equipa técnica, para tal é fundamental registar as informações mais pertinentes observadas pelo analista através de uma ficha de observação, ou através de *softwares* informáticos (Barbosa & Resende, 2022).

Durante a observação, o analista consegue recolher informações através de dados estatísticos e de imagens em vídeo Carling et al. (2005), importantes para realizar a análise da própria equipa ou análise do adversário.

O analista quando realiza a análise do desempenho da própria equipa deve preocupar-se nos comportamentos táticos e estratégicos nos diferentes momentos do jogo de forma individual e coletiva, recolhendo informações essenciais para avaliar a performance dos jogadores (Ventura, 2013) e que identifiquem aspetos a melhorar e desenvolver através do treino (Carling et al., 2005). Esta análise deve ser realizada no menor tempo possível, recolhendo dados estatísticos que valorizem e suportem a análise qualitativa (Barbosa & Resende, 2022). Estes autores entendem que com esta análise, o analista consegue fornecer dados concretos ao treinador sobre os comportamentos a corrigir e desenvolver através do processo de treino.

Ao apresentar a análise da performance da própria equipa o relatório deve ser de fácil análise, incluir informação relevante, coerente e objetiva, com linguagem técnica utilizada pelos treinadores. Por fim, o treinador principal decide qual ou quais informações são importantes de apresentar aos jogadores.

A observação análise do adversário tem o principal objetivo de aprofundar o conhecimento sobre o mesmo, ao explorar os pontos fracos e contrariar as suas qualidades Carling et al. (2005), procurando antecipar todos os comportamentos que possa apresentar e criar estratégias para os superar, facilitando as tarefas do treinador ao otimizar o processo de intervenção. É importante que o analista tenha em consideração alguns aspetos antes de realizar a observação e análise do adversário como, o contexto competitivo, onde o adversário pode apresentar diferenças consoante a competição ou local do jogo (casa ou fora) e o tempo de diferença entre os jogos e a observação, sendo os jogos recentes mais representativos, evitando algumas alterações da equipa observada. Ao realizar a observação e análise do adversário, o analista deve incluir a identificação da equipa adversária, apresentar o plantel e os jogos realizados, procurar conhecimento mais pormenorizado da equipa observada principalmente sobre o sistema de jogo, métodos de jogo ofensivo e defensivo, esquemas táticos, qualidade individual dos jogadores nos aspetos táticos, físicos, técnicos e psicológicos e comportamentos táticos e estratégicos treinador (Castelo, 2009, citado por Barbosa & Resende, 2022). Ao reunir estas informações é importante detetar padrões de jogo nos diferentes momentos de jogo de forma a que a análise seja mais pormenorizada. Ventura (2013) acrescenta que para se ter uma boa base de trabalho é necessário analisar entre 3 a 5 jogos do adversário.

Ao apresentar a análise do adversário, o analista deve incluir imagens que apresentem aspetos mais específicos do adversário Carling et al. (2005), como posicionamentos, movimentos padrão e esquemas táticos, reforçando a informação da análise. Através das

imagens em video, o analista consegue demonstrar, de forma mais rápida, os pontos fortes e fracos apresentados pelo adversário nos diferentes momentos de jogo Barbosa e Resende (2022), podendo utilizar *softwares* de edição de imagem para evidenciar os aspetos mais relevantes. Os mesmo autores referem que o analista, em conjunto com o treinador principal, deve apresentar as informações mais pertinentes do adversário aos jogadores, de que forma vão contrariar as qualidades do adversário e explorar as suas debilidades, numa apresentação de curta duração, formulando um plano e estratégia de jogo, Para além desta análise, o analista pode facultar vídeos personalizados de jogadores adversários aos atletas, de forma a conhecerem antecipadamente os opositores diretos da posição.

Por ter tarefas exigentes e importantes dentro de uma equipa técnica, o analista deve possuir competências que o tornem um elemento fundamental e capaz de executar todas as funções que lhe são entregues. Pedreño (2014, citado por Barbosa e Resende, 2022) indica que o analista deve possuir estas características:

- Conhecimento sobre a modalidade em todas as áreas (técnica, tática, física e psicológica);
- Conhecimento sobre o contexto do clube, da competição, da equipa e dos jogadores;
- Conhecimento do modelo de jogo que o treinador principal pretende implementar, estando em perfeita sintonia e de acordo com o mesmo;
- Conhecimento pormenorizado de todos os jogadores do plantel a nível técnico, tático, físico e psicológico;
- Ser proativo, ao renovar conhecimentos e estar aberto a mudanças exigidas pelo treinador;
- Ter a capacidade de utilizar corretamente os meios tecnológicos e informáticos (câmara de vídeo, *softwares* informáticos de análise de jogo, aplicações de edição de imagens, entre outras.);
- Ter a capacidade de observar de uma forma lúcida e extrair informações quantitativas e qualitativas que sejam pertinentes;
- Capacidade de comunicação, clara e objetiva;

Barbosa e Resende (2022) acrescentam que o analista deve procurar desenvolver conhecimento sobre a própria equipa técnica ao conhecer e identificar-se com a filosofia proposta, ao reconhecer as suas tarefas e funções dentro da equipa técnica, conhecer os objetivos definidos e propostos pelo clube, conhecer e colaborar com o planeamento do microciclo e unidades de

treino e participar na abordagem ao próximo jogo com base nas análises realizadas. Os autores indicam que as principais tarefas dos analistas são relacionadas com a observação e análise do treino, observação e análise da própria equipa e observação e análise dos adversários. Ao mesmo tempo, deve desenvolver uma base de dados da própria equipa e dos adversários, refletir e propor procedimentos de intervenção e identificar possíveis jogadores que se enquadrem no contexto do clube (scouting).

Deste modo, é importante integrar o analista dentro da equipa técnica, mantendo maior proximidade com o treinador principal e equipa, participando e intervindo, para ajudar o treinador a tomar as melhores decisões.

Capítulo IV - Estudo Técnico Científico: Análise dos remates e golos marcados da equipa de juniores do Real Sport Clube

Estudo Técnico-Científico: Análise dos remates e golos marcados da equipa de juniores do Real Sport Clube.

4.1 Introdução

Na modalidade de futebol, o interesse sobre a observação e análise do desempenho tem crescido de forma significativa, na constante procura de desenvolver o rendimento desportivo nos últimos anos (Gréhaigne, Bouthier & David, 1997; Garganta, 2001; Carling et al., 2005; Carling et al., 2009; Lago, 2009; González-Villora et al., 2015; Sarmento et al.,2017a;), e com o aumento de estudos e investigações relacionadas com a área (Coutts, 2014; Sarmento et al., 2014; Sarmento et al., 2022). Desta forma, com o avanço de novos métodos, treinadores e investigadores procuram informações através da análise de jogo que aumentem o conhecimento sobre o jogo e a performance desportiva das equipas Garganta (2001), e indicadores de rendimento O´Donoghue (2005) capazes de avaliar a desempenho das equipas e dos atletas (Butterworth et al., 2013). Os mesmos autores acrescentam que os indicadores devem ser específicos para a modalidade de forma a garantir uma melhor indicação sobre a performance. Hughes e Bartlett (2002) referem que o uso de indicadores de desempenho, servem para avaliar a performance de jogadores e de equipas, de uma forma comparativa, mas também como uma medida sob a forma de informações quantitativas (Belli et al., 2015). Estes indicadores devem estar relacionados com o sucesso nas modalidades desportivas e no futebol, tornando fundamental perceber que parâmetros são relevantes para diferenciar as equipas que vencem e as equipas que perdem (Lago-Peñas, Lago-Ballesteros, Dellal & Gómez, 2010; Castellano, Casamichana & Lago, 2012; Liu, Gomez, Lago-Peñas & Sampaio, 2015a; Winter & Pfeiffer, 2016).

Lago-Peñas et al. (2010) analisaram todos os jogos da Liga Espanhola realizada em 2008/2009, com o objetivo de diferenciar as equipas melhor classificadas e pior classificadas no final do campeonato, analisando variáveis relacionadas com o golo, ataque e a defesa, verificando que as equipas melhor classificadas conseguem ter uma maior média de golos e remates à baliza do que as equipas pior classificadas. Liu et al. (2015a) analisaram que no campeonato do mundo de 2014 os indicadores (remate, remate à baliza, remate após contra-ataque, remate dentro da área, posse de bola, passes curtos, média de número passes realizados, vantagem nos duelos aéreos e recuperações de bola) tiveram efeitos positivos na probabilidade de alcançar a vitória. Jones, James e Mellalieu (2004) analisaram a posse de bola das equipas a

ganhar, a empatar e a perder em jogos da Premier League na época 2001/2002 e verificaram que as equipas bem-sucedidas, tinham posses de bola mais longas que as equipas com menos sucesso.

Lago-Peñas e Lago-Ballesteros (2011) analisaram a vantagem de jogar em casa em clubes da Liga Espanhola na época 2008/2009, ao identificar variáveis que diferenciam as equipas visitadas e equipas visitantes para determinar se influencia o resultado desportivo. Verificaram que as equipas que jogaram em casa apresentam médias significativamente superiores em golos marcados, número total de remates, remates à baliza e número de ataques, confirmando que a localização do jogo é importante para determinar desempenhos técnico e táticos do jogo, sobretudo em indicadores ofensivos Mais recentemente, González-Rodenas, Bondia, Calabuig, Pérez-Turpin & Aranda (2015a) verificaram que a vantagem de jogar em casa estava associada com maior probabilidade de criar mais oportunidades de marcar golo na MLS (Major League Soccer) durante a época 2014.

Alberti, Iaia, Arcelli, Cavaggioni & Rampinini (2013) estudaram padrões de golo nas principais ligas europeias (Premier League, Ligue 1, Serie A e La Liga) durante as épocas de 2008/2009, 2009/2010 e 2010/2011, revelando que as equipas marcaram mais golos na segunda parte do que na primeira parte, destacando também que em intervalos de 15 minutos, a tendência de marcar golo aumenta, sendo superior nos últimos 15 minutos de jogo. Mitrotasios e Armatas (2014) verificaram que no campeonato da Polónia e Ucrânia em 2012 a maior parte dos golos foram marcados na segunda parte e a maior parte nos últimos 15 minutos de jogo. Armatas et al. (2009a) registaram e avaliaram os padrões na marcação de golo na Liga Grega durante a época (2007/2008), e revelaram que mais golos foram marcados na segunda parte com uma tendência progressiva com o passar do tempo.

Lago-Peñas, Gómez-Ruano, Megias-Navarro & Pollard (2016) estudaram a influência de marcar o primeiro golo no jogo nas principais competições na europa (Premier League, Ligue 1, La Liga, Serie A e Bundesliga) na época 2014/2015. Os resultados demonstraram que as equipas visitadas que marcaram o primeiro golo conseguem conquistar mais pontos nos jogos realizados. Por outro lado, as equipas visitantes sempre que conseguiram marcar o primeiro golo também conseguem conquistar pontos. Martínez e García (2019a) procuraram determinar a influência do primeiro golo no resultado final dos jogos nas principais ligas europeias (Premier League, La Liga, Ligue 1, Serie A e Bundesliga) na época 2016/2017). Verificaram que a probabilidade de a equipa visitada vencer o jogo ao marcar o primeiro golo foi

significativamente maior em comparação com a probabilidade de a equipa visitante vencer ao marcar o primeiro golo.

Tenga, Holme, Ronglan & Bahr (2010) examinaram de que forma se marcam golos tendo em conta o aspeto tático da equipa na primeira divisão da Noruega durante a época de 2004, verificando que os contra-ataques são mais prováveis a terminar em golo do que os ataques elaborados ao jogar contra uma defesa desequilibrada. Wright, Atkins, Polman, Jones & Sargeson (2011) procuraram fatores associados aos golos e oportunidades na Premier League identificando que uma sequência curta de passes (0-4) foi responsável por maior parte dos golos marcados. Sarmento et al. (2017b) investigaram a influência de situações ofensivas em campeonatos europeus (La Liga, Serie A, Bundesliga, Premier League e Champions League), verificando que o contra-ataque e o ataque rápido aumentaram o sucesso ofensivo das equipas comparado com o ataque posicional. Por outro lado, Jones, James e Mellalieu (2004) verificaram que equipas bem sucedidas tinham posses de bolas mais longas que as menos bem sucedidas. Mais recentemente, Kempe, Vogelbein, Memmert & Nopp (2014) investigaram o comportamento ofensivo das equipas ao distinguir o jogo de posse e o jogo direto na Bundesliga na época 2009/2010 e 2010/11 e no campeonato do mundo de 2010, chegando à conclusão de que o jogo de posse está relacionado com o sucesso das equipas.

Tenga e Sigmundstad (2011) compararam os golos marcados entre as três melhores equipas, as do meio e as três últimas do campeonato norueguês durante as épocas 2008, 2009 e 2010. Os resultados demonstram que os golos marcados com o ataque iniciado no meio-campo distinguem as três melhores equipas das equipas que terminaram a meio da tabela classificativa. Sarmento et al. (2017b) observaram que ataques iniciados no meio-campo ofensivo e zona ofensiva tiveram maior sucesso do que ataques iniciados no meio-campo defensivo e zona defensiva. Outros autores (Santos et al., 2018) analisaram as situações de jogo que resultaram em golo, desde o início do ataque até à finalização nas equipas de seniores (A e B) e juniores de um clube de elite europeu. Foi verificado que a recuperação da bola é realizada com maior frequência no meio-campo ofensivo e o último passe realizado é em zonas ofensivas através de ataques posicionais. Também foi registado que a finalização ocorre mais vezes dentro da área e que os esquemas táticos são importantes para obtenção do golo nas equipas observadas. Hughes e Lovell (2019) verificaram que em jogos da Champions League 2014/2015, houve significativamente mais oportunidades e golos marcados por transições iniciadas na zona ofensiva e no meio-campo ofensivo. Kubayi (2020) analisou os padrões de golos marcados no campeonato do mundo de 2018, tendo concluído que mais golos iniciaram o ataque no último

terço do campo. Ainda, Mitrotasios e Armatas (2014) analisaram a zona de finalização onde se verificou que a maior parte dos golos marcados foram dentro da área, especificamente entre o penalti e a linha de golo. Gouveia et al. (2023) estudaram os golos marcados na Premier League e na La Liga durante a época 2020/2021 e concluíram que a maioria das posses que terminaram em golo iniciaram no terço ofensivo do campo e a maior parte dos golos foram marcados no corredor central entre a grande área e a marca de penalti.

Os objetivos do presente estudo passam por: Caracterizar todas as finalizações realizadas pela equipa em competição; ao identificar: (i) qual o método ofensivo que originou a finalização; (ii) a zona de início do ataque/ zona de recuperação da posse de bola; (iii) o número de passes realizados antes de existir a finalização; (iv) a zona onde foi realizada o remate; (v) a zona da baliza onde terminou o remate; e (vi) a concretização do golo. Identificar se as variáveis: 1º golo marcado; a localização do jogo; o resultado no momento; e a qualidade do adversário, têm influência nos métodos de jogo ofensivo e finalizações.

Desta forma, as hipóteses de estudo são:

- Existem diferenças significativas na zona do campo onde se inicia o ataque e zona de finalização que originam finalizações e golos;
- Existem diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo que resultam em finalizações e golos marcados;
- Existem diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo e a qualidade do adversário;
- Existem diferenças significativas entre o número de passes realizados que antecedem as finalizações e os golos marcados;
- Existem diferenças significativas ao marcar o 1º golo e o resultado final do jogo;
- Existem diferenças significativas entre o período de jogo onde ocorrem os golos marcados;

4.2 Material e Métodos

4.2.1 Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 229 remates realizados, sendo que 40 terminaram em golo, pela equipa do Real Sport Clube, que participou na 2ª Divisão Nacional de Juniores – Série D durante a época 2021/2022, no período deste estudo. Todos os remates analisados foram observados desde o início do ataque/ recuperação da posse de bola até ao momento da finalização. Foram considerados apenas os remates realizados durante a 1ª fase do campeonato.

4.2.2 Instrumentos

Para realizar a análise de todos os jogos, o instrumento utilizado para observar e analisar os remates realizados e os golos marcados foi o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), desenvolvido por Santos et al. (2016), representado na tabela 14 e figuras 22 e 23. Também foi utilizada a figura 24 para representar as zonas da baliza. Para recolha e tratamento dos eventos estudados, foram utilizados o *LongoMatch Analysis,* o *Microsoft Power Point* e o *Microsoft Excel*. Para realizar a análise estatística deste estudo foi utilizado o *software Jasp*.

4.3 Procedimentos

Todos os 18 jogos realizados pela equipa do Real SC na 1ª fase da 2ª Divisão no Campeonato Nacional de Juniores foram filmados por um elemento da equipa técnica, com uma câmara de filmar SONY HDR CX240, colocada na parte lateral do campo o mais elevado possível.

Após a recolha do jogo, o programa utilizado para cortar os lances do jogo foi o *LongoMatch*. Os eventos foram exportados para o *Microsoft PowerPoint* e *Microsoft Excel* em conjunto com a análise quantitativa individual, de forma a realizar a contagem dos eventos.

4.4 Análise Estatística

Foram utilizados o *software Microsoft Excel,* para realizar a contagem das ocorrências e registar os dados em formato *xls* para serem submetidos no *software JASP*. Este *software* permitiu realizar uma análise descritiva dos dados, através de frequências e percentagens.

Para verificar as hipóteses de estudo foi utilizado o teste *ANOVA*, que possibilita determinar se existem diferenças nas hipóteses de estudo. O nível de significância utilizado foi de $p<0.05$.

4.5 Resultados

Os resultados apresentados correspondem a todos os remates realizados e possíveis golos marcados pela equipa de juniores (sub-19) do Real Sport Clube, na 1ª fase da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores – Série D.

Através da análise descritiva, é possível identificar os indicadores mais frequentes em cada uma das variáveis, tendo em consideração as hipóteses colocadas inicialmente. Deste modo, realizou-se a análise descritiva da Zona de Recuperação da Bola/ Zona de Início do Ataque, Método de Obtenção do Golo, Zona de Finalização, Zona da Baliza, o Período de Jogo, a influência do 1º Golo Marcado, a Qualidade do Adversário, o Resultado quando houve momentos de finalização e o Resultado Final.

Com a estatística descritiva é possível verificar que na figura 25, a zona que a equipa recuperou mais bolas/ iniciou o ataque que resultou em momentos de finalização foi na zona ZMDC 16.16%. O setor em que a equipa recuperou mais bolas/ iniciou o ataque foi o setor médio ofensivo 37.11% e o corredor foi o esquerdo 34.49%.

Relativamente às zonas de recuperação de bola/ início de ataque por parte da equipa que resultou em golo (figura 7), salienta-se a zona ZMOC 25% como a mais predominante, em que 1 em cada 4 golos marcados pela equipa foi com ataques iniciados nesta zona. O setor onde a equipa iniciou o ataque que resultou em mais golos foi o setor médio ofensivo 42.5% e o corredor central 42.5%.

Figura 7. Zona de Recuperação de Bola/ Início de Ataque que originou o golo.

Através da figura 26, é possível constatar que a zona onde a equipa rematou mais vezes foi a zona 5, com 35.37% que inclui a parte central da grande área e situações de penalti. Dentro da grande área, a equipa finalizou mais vezes na parte lateral direita da área, Zona 6 e 7, com 14.85%, comparando a parte lateral esquerda, Zona 2 e 3, com 8.3%. Importa referir que a equipa optou por situações de remate à entrada da área 1 em cada 4 finalizações.

No que concerne às zonas de finalização que resultaram em golo (figura 8), verifica-se através da figura, que a Zona 5 foi a zona onde a equipa conseguiu marcar mais golos, 60%, seguido da pequena área (Zona 4), 22,5%**,** entrada da área (Zona 9) 10%, Zona 6, 5% e Zona 7, com 2.5%.

Figura 8. Zona de finalização que resultou em golo.

A tabela 15 apresenta o tipo de ataque realizado pela equipa e o resultado da finalização. Verifica-se que o tipo de ataque que resultou em mais remates foi o Ataque Rápido, com (n = 68) finalizações resultantes. Ao mesmo tempo, este tipo de ataque foi o que resultou em maior número de remates à baliza, (n = 28) e remates para fora, (n = 29). Relativamente aos golos marcados, o ataque posicional foi o tipo de ataque que produziu um maior número de golos, (n = 10), seguido do Ataque Rápido, com (n = 6), o Penalti, com (n = 5), o Contra-Ataque, (n = 5), o Livre Indireto, (n = 5), Lançamento Lateral, (n = 4), Livre Direto (n = 2), Canto Longo, (n = 2) e Canto Curto, (n = 1). Apesar de os Esquemas Táticos (CC, CL, LD, LI e LL) representarem o maior número de golos marcados pela equipa, com (n = 14), os mesmos não foram o tipo de ataque mais eficaz (16.28%), em comparação com as Grandes Penalidades (83.33%), os Contra-Ataque (38.46%) e o Ataque Posicional (18.18%).

Na tabela 16 está representado o tipo de ataque realizado pela equipa em relação à localização do jogo, distinguido os jogos em casa dos jogos realizados fora. Verifica-se que o tipo de ataque que resultou em mais remates foram os Esquemas Táticos, (n = 42) em casa e (n = 44) fora. Se as diferentes situações de esquemas táticos forem distinguidas, o número de ataques foi diferente se o jogo foi realizado em casa ou fora, sendo o Ataque Rápido o ataque que resultou em maior número de finalizações quando o jogo foi realizado fora, (n = 38) e em casa o Ataque Rápido e o Ataque Posicional os que resultaram em mais finalizações quando os jogos foram em casa, (n = 30). Ao mesmo tempo, é possível verificar que existiram mais situações de canto (CC e CL) nos jogos realizados fora (n = 18) do que em casa, (n = 6). Por outro lado, existiram maior número de grandes penalidades (PN) nos jogos realizados em casa, (n = 5) do que nos jogos realizados fora, (n = 1).

Na tabela 17 está representado o número de golos marcados em casa e fora pela equipa, distinguindo o tipo de ataque realizado. Em casa é possível verificar que foram marcados mais golos 60%, (n = 26) em relação aos jogos fora 40%, (n = 14). O mesmo número de golos através de ataque posicional foi o mesmo nos jogos em casa e fora, (n = 5), o que não acontece nos ataques rápidos e no contra-ataque. Em relação aos Esquemas Táticos, foram marcados 9 golos em casa e 5 golos fora.

No seguimento da análise entre os jogos realizados em casa e os jogos realizados fora, a tabela 18 apresenta os resultados dos jogos realizados em casa e os jogos realizados fora na 1ª fase do campeonato. Em casa a equipa ganhou 77.78% dos jogos, empatou e perdeu apenas uma vez. Em comparação, a equipa quando jogou fora ganhou 66.67% das vezes e perdeu

33.33% dos jogos, nunca tendo empatado nenhum. Em casa a equipa pontuou 22 pontos em 27 possíveis e fora conquistou 18 pontos em 27 possíveis.

Ao analisar a qualidade do adversário, figura 27 e figura 28, ao comparar o tipo de ataque utilizado contra as equipas mais bem classificadas (top-5) e as equipas pior classificadas (bottom-5) no final da 1ª fase do campeonato é possível verificar que, o tipo de ataque que resultou em maior número de situações de finalização foram os Esquemas Táticos contra as melhores equipas, (n = 40) seguido do Ataque Rápido, (n = 25) e do Ataque Posicional (n =18). Contra as piores equipas foram os Esquemas Táticos, (n = 46), o Ataque Rápido, (n = 43), e o Ataque Posicional, (n = 37).

Relativamente aos golos marcados, os Esquemas Táticos, (n = 5) e Ataque Rápido, (n = 4) foram o tipo de ataque que resultou em maior número de golos contra as melhores equipas e o Ataque Posicional e Esquemas Táticos contra as piores equipas, (n = 8).

Ao observar as tabelas 6, 19 e 20 referentes ao Período de Jogo em que ocorreram os Golos Marcados e a Qualidade do Adversário é possível constatar que em ambas as partes se marcou o mesmo número de golos, (n = 20), o Período de Jogo em que se marcou mais golos foi no último, entre os 76 minutos e os 90, onde se marcou 10 golos e o Período onde se marcou menos golos foi o Período 0-15, (n = 4).

Contra os adversários que terminaram o campeonato nas melhores posições, a equipa marcou 14 golos, sendo que o período de jogo em que a equipa marcou mais golos foi o período de 16-30 minutos, (n = 5). Por outro lado, contra as equipas que terminaram nas piores posições a equipa marcou 26 golos e o período de jogo em que se registou o maior número de golos marcados foi o período 76-90 minutos, (n = 9).

Tabela 6. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação de golo.

Tempo do Jogo	Golos	Percentagem
0-15	4	10%
16-30	8	20%
31-45	8	20%
1ª Parte	20	50%
46-60	5	12.50%
61-75	5	12.50%
76-90	10	25%
2ª Parte	20	50%

Na figura 29 está representado um gráfico relacionado com o 1º golo marcado no jogo e o resultado final obtido nesse jogo. A equipa marcou o 1º golo do jogo em 12 jogos num total de 18 jogos da 1ª fase do Campeonato, onde por 11 vezes alcançou a vitória e apenas por 1 vez saiu derrotada desse jogo. Deste modo, sempre que a equipa marcou o 1º golo do jogo alcançou a vitória em 91.67% das vezes.

Ao analisar os intervalos de número de passes realizados antes de existir finalizações, figura 9, é possível identificar que 79% dos remates realizados, foram resultado de um intervalo de passes inferior a 4 passes.

Dos 180 remates realizados por uma sequência entre 0 e 4 passes, 17.22% resultaram em golo marcado. Para o intervalo de 5 a 9 passes realizados que resultaram em 40 situações de finalização, 17.5% resultaram em golo. No intervalo de mais de 10 passes realizados, 22.22% resultaram em golo num total de 9 situações de finalização. Apesar de resultar em menos situações de finalização, uma maior sequência de passes realizados resultou numa percentagem de eficácia no momento de marcar golo.

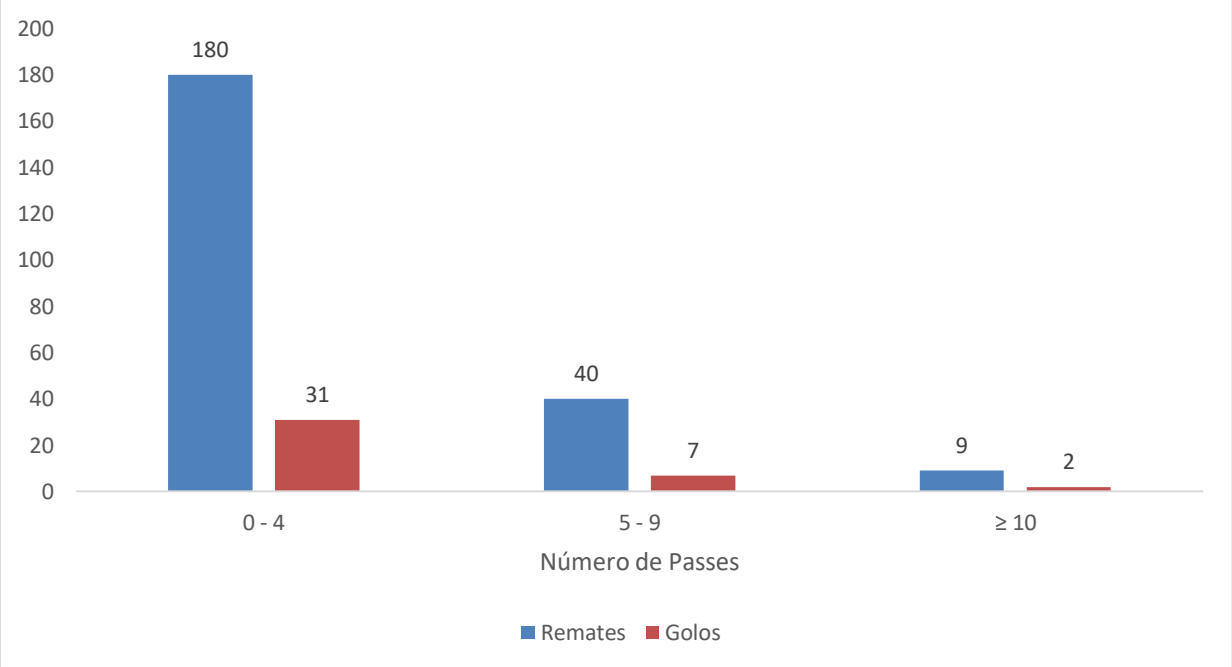

Figura 9. Número de remates e golos marcados por intervalo de número de passes.

Ao analisar qual o tipo de ataque utilizado pela equipa consoante o resultado do jogo, é possível identificar que quando a equipa esteve a perder, criou maior número de situações através do Ataque Posicional (n = 10), num total de 29 situações de finalização.

Enquanto a equipa esteve empatada no jogo, o tipo de ataque mais utilizado foi o Ataque Rápido (n = 27) e Ataque Posicional (n = 27), num total de 117 situações e finalização. A vencer, a equipa criou mais situações de finalização através de Ataque Rápido (n = 29), num total de 83 situações de finalização. De salientar que enquanto a equipa esteve a perder e a ganhar teve 3 situações de penalti e quando esteve empatada não teve nenhuma situação. Situações de finalização através de esquemas táticos (CC, CL, LD, LI, LL) representaram uma percentagem de 31.05% enquanto a equipa esteve a perder, 44.45% enquanto esteve empatada e 30.11% enquanto esteve a ganhar.

Ao observar as zonas da baliza onde foram colocados todas as situações de finalização e respetivos golos marcados, figuras 30 e 31, é possível identificar na figura 30, que a maior percentagem de remates à baliza foi finalizada no canto inferior direito da baliza. A parte da baliza onde foram finalizados mais remates foi a parte central da baliza (B1, B2 e B3) com uma percentagem de 37.03% de remates à baliza.

Relativamente aos golos marcados, a figura 31, demonstra que a zona onde foram marcados mais golos é a zona central inferior da baliza (B3) com uma percentagem de 20% dos golos marcados. Seguida dos cantos superiores 15% e do canto inferior esquerdo 15%.

Existem diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo que resultam em finalizações;

Ao realizar uma análise global entre todos os métodos, não foram verificadas diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo que resultam em situações de finalização. Porém os resultados obtidos na tabela 15, indicam que os tipos de ataque que resultaram em mais situações de finalização foram os Esquemas Táticos, com 37.55%, o Ataque Rápido com 29.70% e o Ataque Posicional com 24%.

Relativamente aos golos marcados, não existem diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo que resultaram em situação de golo, no entanto, os resultados obtidos na tabela 15 indicam que o tipo de ataque que resultou em mais golos marcados foram os

Esquemas Táticos 35% (n= 14) e o Ataque Posicional (n = 10), representando 25% dos golos marcados da equipa no campeonato.

Existem diferenças significativas na zona do campo onde se inicia o ataque que origina finalizações e golos;

Ao realizar a análise, é possível verificar que não existem diferenças significativas na zona do campo onde se inicia o ataque que resulta em situações de finalização. A zona de recuperação de bola/ início do ataque em que se verificou o maior número de finalizações foi a ZMDC, com (n = 37), representando 16.16%. O setor médio ofensivo foi onde se iniciou mais ataques, (n = 85) e o corredor esquerdo onde se iniciaram mais ataques, (n = 79).

Relativamente às zonas do campo que resultaram em golos marcados, não existem diferenças significativas entre elas, porém, os resultados identificam que existe uma maior probabilidade de o golo acontecer com um ataque iniciado na ZMOC (25%). O setor médio ofensivo é onde se recuperam/iniciam mais ataques, mas também onde se iniciam mais ataques que resultam em golos (42.5%). Tal como o setor médio ofensivo, o corredor central foi onde se recuperaram/iniciaram mais ataques resultantes em golo.

Existem diferenças significativas na zona de finalização onde foram realizadas mais finalizações e possível golo;

Existem diferenças significativas ao comparar as zonas de finalização, constatando que na tabela 7 é possível identificar que a Zona 5 ($p<0.001$) foi a zona onde se realizou o maior número de remates (n = 81) e a zona 9 ($p = 0.014$). Apesar de não se verificaraem diferenças estatisticamente significativas, foram observadas diferenças marginais, respetivamente, na Zona 4 ($p = 0.093$) e Zona 7 ($p = 0.064$).

Tabela 7. Dados estatísticos da variável Zona de Remate e comparação entre as diferentes categorias com o p-value.

	Zona de Remate								
	2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Frequência	7	12	19	81	13	21	4	59	11
P-value of Shapiro-Wilk	0.375	0.736	0.093	< **0.001**	0.158	0.064	0.523	**0.014**	0.406

Relativamente aos golos marcados nas diferentes zonas de finalização, não foram identificadas diferenças significativas, contudo, ao observar a figura 8, é possível verificar que a Zona 5 foi a zona onde se marcaram o maior número de golos (n = 24).

Existem diferenças significativas na zona da baliza onde foram realizados mais remates e possíveis golos;

Não foram encontradas diferenças significativas na zona da baliza onde foram executados os remates da equipa, mas ao observar a figura 30, é possível verificar que a zona da baliza onde se rematou mais vezes foi o canto inferior esquerdo (C3), com 21.30%.

Relativamente aos golos marcados, também não foram verificadas diferenças significativas referentes às zonas da baliza. Ao verificar a figura 31, é possível observar que a zona onde foram marcados mais golos é a Zona B3, (n = 8).

Existem diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo e a qualidade do adversário;

Não foram encontradas diferenças significativas entre os métodos de jogo ofensivo e a qualidade do adversário, porém é possível observar pela figura 27 e 28, que o tipo de ataque que resultou em finalização mais utilizado foi o Ataque Rápido, (n = 25) contra as melhores equipas e (n = 43) contra as 5 piores equipas.

Existem diferenças significativas entre o número de passes realizados que antecedem as finalizações e os golos marcados;

Ao verificar a tabela 8, é possível identificar nos dados estatísticos que existem diferenças significativas entre os diferentes intervalos de passes realizados que antecedem os momentos de finalização da equipa, sendo que o menor intervalo (0-4 passes) foi quando existiu maior probabilidade de resultar em situações de finalização 78.60%. Na figura 9 é possível comparar o número de remates realizados por intervalo de passes, onde foram realizados 180 remates após um número reduzido de passes.

Tabela 8. Dados estatísticos da variável Número de Passes e comparação entre as diferentes categorias com o p-value.

	Intervalo de passes		
	1	**2**	**3**
Frequência	180	40	9
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.021	0.142

Relativamente ao número de golos marcados por intervalo de passes, não foram encontradas diferenças significativas entre os intervalos de passe, no entanto, através da figura 9, é possível verificar que foram marcados mais golos quando são realizados menos passes (n = 31).

Existem diferenças significativas ao marcar o 1º golo e o resultado final do jogo;

Ao analisar a influência do primeiro golo no resultado final do jogo, verifica-se na figura 29 que a equipa ao marcar o primeiro golo do jogo que realizou na primeira fase, em 66.67% dos jogos alcançou a vitória por 11 vezes (91.67%) e perdeu apenas 1 vez.

Existem diferenças significativas entre o período de jogo onde ocorrem os golos marcados;

Não existem diferenças significativas entre o período de jogo onde ocorrem os golos marcados, no entanto, é possível verificar pela tabela 6, que o período onde foram marcados

mais golos foi entre o minuto 76 e 90, com (n = 10), representando 25% dos golos marcados da equipa.

4.6 Discussão

O presente estudo técnico-científico teve como objetivo analisar e identificar de que forma a equipa criava situações de finalização e possíveis golos marcados, desde o início do ataque/ recuperação da posse de bola, até ao momento da finalização, relacionando diferentes situações e contextos.

Verificou-se que o método de jogo ofensivo que resultou em maior número de situações de finalização foram os esquemas táticos, seguido do ataque rápido, do ataque posicional, e do contra-ataque. Ao distinguir cada situação dos esquemas táticos, o ataque rápido é visto como método de jogo ofensivo mais preponderante nesta equipa, e na literatura, os estudos comparam principalmente o contra-ataque com o ataque posicional.

Vários autores (Sarmento et al., 2017b; Armatas, Zacharakis & Apostolidis, 2022) concluíram que o contra-ataque e o ataque rápido aumentam o sucesso ofensivo das equipas. Diversos investigadores (Ruano et al., 2022; Plakias et al., 2023) verificaram que as melhores equipas preferem ataques de alta intensidade (ataque rápido e contra-ataque), enquanto as equipas médias e fracas utilizaram a posse de bola como método de jogo preferencial. Este estudo vai ao encontro de outros realizados, que foi verificado que os ataques de alta intensidade, o contra-ataque e o ataque rápido, resultaram em grande parte das situações de finalização desta equipa, e vão de encontro às conclusões de outros estudos González-Rodenas et al. (2015) quando o adversário está desequilibrado González-Rodenas et al. (2017) quando a equipa estava empatada ou a ganhar González-Rodenas et al. (2020) em que o contra ataque criou mais situações de finalização que o ataque posicional.

No que concerne ao número de golos marcados, os esquemas táticos (CC, CL, LD, LI, LL) foi o método que resultou em mais golos marcados, seguido do ataque posicional, ataque rápido e contra-ataque. Da mesma forma que o número de situações, se isolarmos cada situação dos esquemas táticos, o ataque posicional é o método de jogo ofensivo com mais importância nesta equipa. No entanto, em termos de efícácia, o método de jogo mais eficaz foi o contra-ataque, indo de encontro à investigação de Hughes e Franks (2005) que verificaram, que apesar

de as equipas realizarem mais remates através de posses de bola mais demoradas, o "jogo direto" foi mais eficaz ao realizar menos situações de finalização, mas com maior percentagem de golos marcados.Vários autores (Tenga et al., 2010; Santos et al., 2016; Altarriba-Bartés et al., 2020; Li & Zhao, 2021; Sarmento et al., 2023) concluíram que o contra-ataque é o método de jogo ofensivo mais eficaz. Por outro lado, ao verificar os dados obtidos com o presente estudo, os esquemas táticos foram a forma que apresentou o maior número de golos marcados, revelando um grande impacto na equipa como encontrado em (Santos et al., 2016; Gouveia et al., 2023). O Ataque posicional também revelou ser um método de jogo importante no momento ofensivo da equipa, principalmente contra as equipas pior classificadas coincidindo com os estudos (Jones et al., 2004; Kempe et al., 2014).

Em associação com o presente estudo, (Armatas & Yiannakos, 2010; González-Rodenas et al., 2015b; González-Rodenas et al., 2017; Santos et al., 2018; Castellano & Aguillar, 2019; Kubayi, 2020; Santos et al., 2022) concluíram que o ataque posicional revelou ser um método de jogo ofensivo que cria grande parte das situações de golo, resultando na vitória das equipas. Nos estudos Armatas e Yiannakos (2010), González-Rodenas et al. (2015b) e Kubayi (2020) o ataque organizado revelou ser o método de jogo mais eficaz, representado 47.1%, 61.2% e 82.5% dos golos marcados, respetivamente, considerando o ataque posicional o mais eficaz. Gouveia et al. (2023) considerou o ataque organizado o método predominante que resulta em golos, juntamente com o ataque rápido 38%, acrescentando que os esquemas táticos demonstram um grande impacto nos golos marcados. No entanto, como verificado neste estudo, Ruano et al. (2022) afirma que ao combinar os diferentes métodos de jogo ofensivo a equipa está mais propensa a vencer.

No que diz respeito à zona de início do ataque no presente estudo, a zona média defensiva central foi a zona onde se recuperou mais vezes a posse de bola e iniciou o ataque que resultou em mais situações de finalização, no entanto, foi a zona média ofensiva central que resultou em mais golos marcados. Segundo diversos autores (Plummer, 2013; González-Rodenas et al., 2015b; Espada et al., 2018) os ataques que se iniciaram na zona média defensiva e zona média ofensiva foram os mais frequentes, e quando recuperada em zonas ofensivas, o ataque tem mais eficácia (González-Rodenas et al., 2016). No que concerne às zonas de início do ataque que resultaram em golos marcados, 56.6% dos golos marcados resultaram de recuperações de bola no meio campo ofensivo. (Santo et al., 2018; Hughes & Lovell, 2019; Kubayi, 2020; Santos et al., 2022; Gouveia et al., 2023) verificaram que o maior número de golos marcados resultou de recuperações de bola no meio campo ofensivo. No estudo de Santos et al. (2016) constata-se

que a maioria dos golos marcados resultaram de uma recuperação da bola perto da baliza adversária, na zona ofensiva central (14.77%), o setor é o médio ofensivo (32.79%) e o corredor é o central (36.39%), coincidindo com os resultados obtidos pelo presente estudo, no setor médio ofensivo e no corredor central.

Relativamente à zona de remate, no presente estudo, a zona mais predominante que resulta em finalizações foi a zona 5, a zona do penalti, tal como verificado Armatas & Yiannakos (2010) e dentro da grande área (Armatas, Zacharakis & Apostolidis, 2022). No esutdo de Armatas & Yiannakos (2010) diferenciam a zona do penalti como a zona de remate com o maior número de finalizações 51.3%. A mesma situação acontece no presente estudo quando o objetivo é verificar a zona de remate que resulta em golos. A zona do penalti foi a zona que resultou 60% dos golos marcados da equipa neste estudo, verificando no estudo de Wright et al. (2011) que a zona do penalti resultou em 70% dos golos marcados. O mesmo resultado também se verificou em Plummer (2013), Kybayi e Toriola (2019) e Santos et al. (2022) que referem que os golos marcados acontecem com maior relevância na zona do penalti. Mitrotasios e Armatas (2014), Santos et al. (2016) e Gouveia et al. (2023) concluíram que a maior parte dos golos são marcados dentro da grande área, mais especificamente na zona do penalti, registando 42.1%, 31.39% e 78% dos golos marcados, respetivamente.

Ao verificar a vantagem de jogar em casa, neste estudo é possível verificar que a percentagem de jogar em casa e alcançar a vitória foi superior, conquistando mais pontos do que a jogar fora. Nos estudos de Armatas, Yiannakos, Zaggelidis, Papadopoulou & Fragkos (2009b), Lago-Peñas et al. (2016), Martínez e García (2019a), Liu, García-de-Alcaraz, Wang, Hu e Chen (2021), Almeida et al. (2022) e Ugalde-Ramírez e Rivas-Borbón (2023) verificou-se que a vantagem de jogar em casa é superior. Neste presente estudo, jogar em casa significou mais situações de finalização e mais golos marcados, o que se verifica nos estudos Lago-Peñas e Lago-Ballesteros (2011), Liu, García-de-Alcaraz, Zhang e Zhang (2019), Martínez e García (2019a), González-Rodenas et al. (2020), Fernandéz-Cortés, Escudero-Tena, García-Rubio e Ibáñez (2020), Almeida et al. (2022) e Ugalde-Ramírez e Rivas-Borbón (2023). Almeida e Volossovitch. (2017) concluíram que em Portugal a vantagem de jogar em casa é superior em contextos amadores e semiprofissionais quando comparados ao contexto profissional, o que reflete o contexto do presente estudo, acrescentando por fim, Caballero, García e Ibáñez (2017) ao indicar que as equipas sub-18 que jogam em casa e marcam o primeiro golo do jogo têm maior probabilidades de vencer o jogo.

Ao comparar a qualidade do adversário, os esquemas táticos foram o tipo de ataque que resultou em mais situações de finalização, seguido do ataque rápido e do ataque posicional, independentemente da qualidade, destacando que contra as equipas pior classificadas foram realizados mais remates e mais golos marcados do que contra as melhores equipas. Nos estudos de Lago-Peñas et al. (2010), Liu et al. (2015b), Ruano et al. (2022) e Stafylidis, Michailidis, Mandroukas, Gissis e Metaxas (2022) verificou-se que as melhores equipas rematavam mais vezes à baliza, marcavam mais golos e melhoravam os indicadores de performance ofensivos em relação às equipas pior classificadas.

O número de passes que resultou num maior número de situações de finalização e golos marcados, foi uma sequência curta de passes (<4), o mesmo verificado nos estudos Wright et al. (2011), Tenga & Sigmundstad (2011), Plummer (2013), Méndez, Gonzalez-Jurado, Callejas-Jerónimo e Otero-Saborido (2021), Gouveia et al. (2023) e Sarmento et al. (2023).

Wright et al. (2011) , Plummer (2013), Gouveia et al. (2023) verificaram que uma sequência reduzida de passes (<4) foi responsável por mais golos marcados 70% e 87.5% e 57%, respetivamente.

Verifica-se a influência do 1º golo no resultado, onde a equipa que consegue marcar o primeiro golo no jogo alcança a vitória ou um resultado positivo em maior parte das vezes (Armatas et al., 2009b; Lago-Peñas et al., 2016; Martínez & García, 2019a; Martínez & García, 2019b; Martínez & García, 2020; Altarriba-Bartés et al., 2020; Liu et al., 2021; Ugalde-Ramírez & Rivas-Borbón, 2023), ao marcar o 1º golo do jogo, a probabilidade de vencer o jogo aumenta significativamente Altarriba-Bartés et al. (2020) e em equipas sub-20 a percentagem de marcar o primeiro golo do jogo e vencer é 71.5% (Farias, Bergmann, Vaz & Pinheiro, 2018).

O período de jogo onde se verificou um maior número de golos marcados foi no último período (76'-90'). Estas ocorrências vão de encontro a vários estudos de (Armatas & Yiannakos, 2010; Alberti et al., 2013; Mitrotasios & Armatas, 2014; Farias et al., 2018; Kubayi & Toriola, 2019; Li & Zhao, 2021; Almeida et al., 2022; Stafylidis et al., 2022), que salientam a frequência de golos marcados neste período mais crítico. Numa competição de sub-20, Farias et al. (2018) e numa competição sub-19 Almeida et al. (2022), verificaram que a maior percentagem de golos marcados foram no período (76'- 90').

4.7 Conclusão

O objetivo deste estudo foi analisar todas as situações de finalização desde o momento em que se inicia o ataque até ao momento da finalização. É importante salientar, a partir dos resultados obtidos, que a equipa iniciou o ataque mais vezes no meio-campo ofensivo e realizou mais remates na zona do penalti, resultado de uma sequência reduzida de passes.

É importante combinar diferentes métodos de jogo na forma de jogar da equipa ao verificar os resultados:

- Os esquemas táticos representam a maior percentagem de golos marcados;
- O ataque rápido foi o método de jogo mais utilizado que resultou em finalização;
- O ataque posicional foi o método de jogo que resultou em mais golos marcados;
- O contra-ataque foi o método de jogo mais eficaz.´

Ao jogar em casa, a equipa conseguiu alcançar uma vantagem em:

- Realizar mais remates e marcar mais golos do que o adversário;
- Conquistar mais pontos em comparação com os jogos fora.

Em relação aos golos marcados, a equipa:

- Marcou o mesmo número de golos na primeira e na segunda parte;
- Marcou mais golos no último período do jogo (76’ – 90’);
- Ao marcar o 1º golo do jogo, a probabilidade de vencer o jogo aumenta;
- Ao jogar contra as melhores equipas (top-5), a equipa marcou menos golos ao comparar contra as piores equipas (bottom-5).

Este tipo de estudo de observação e análise das equipas, permite aos treinadores e analistas entender a performance das equipas, fornecendo dados sobre como e quando a equipa consegue realizar mais situações de finalização e possíveis golos desde o início do ataque.

4.8 Referências Bibliográficas

Alberti, G., Iaia, F. M., Arcelli, E., Cavaggioni, L. & Rampinini, E. (2013). Goal scoring patterns in major European soccer leagues. *Sport Sciences for Health*, 9(3), 151-153.

Almeida, C., Cruz, P., Gonçalves, R., Batalau, R., Paixão, P., Jorge, J. & Vargas, P. (2022). Game criticality in male youth football: Situational and age-related effects on the goal-scoring period in Portuguese national championships. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 46, 864-873. DOI: 10.47197/retos.v46.94275.

Almeida, C. & 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. DOI: 10.1080/24748668.2017.1331574.

Altarriba-Bartés, A., Calle, M., Susín, A., Gonçalves, B., Vives, M., Sampaio, J. & Peña, J. (2020). Analysis of the winning probability and the scoring actions in the American professional soccer championship. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 16, 67-84. DOI: 10.5232/ricyde2020.05906.

Armatas, V. & Mitrotasios, M. (2014). Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*,50, 1-9.

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., Papadopoulou, S. & Skoufas, D. (2009a). Evaluation of goals scored in top ranking soccer games: Greek "Superleague" 2006-07. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 3(1-4), 39-43.

Armatas, V., Yiannakos, A., Zaggelidis, G., Papadopoulou, S. & Fragkos, N. (2009b). Goal Scoring Patterns In Greek Top Leveled Soccer Matches. *Citius Altius Fortius*, 23(2), 46-51.

Armatas, V., Zacharakis, E. & Apostolidis, N. (2022). Factors associated with final attempts during counterattacks in Champions League 2018-2019 matches. *Trends in Sport Sciences*, 29(4), 141-150. DOI: 141-150. 10.23829/TSS.2022.29.4-1.

Butterworth, A., O'Donoghue, P. & Cropley, B. (2013) Performance profiling in sports coaching: a review, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 572-593. DOI: 10.1080/24748668.2013.11868672

Caballero, P., García, J. & Ibáñez, S. (2017). Influence of situational variables on the U'18 soccer performance analysis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 224-227.

Castellano, J. & Aguilar, M. (2019). Identification and Preference of Game Styles in LaLiga Associated with Match Outcomes. International *Journal of Environmental Research and Public Health*, 16.(24), 5090. DOI: 10.3390/ijerph16245090.

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, 139-147. DOI: 10.2478/v10078-012-0015-7

Espada, M., Fernandes, C., Martins, C., Leitao, H., Figueiredo, T. & Santos, F. (2018). Goal characterization after ball recovery in players of both genders of first league soccer teams in Portugal. *Human Movement*, 19(5), 73-81. 10.5114/hm.2018.81288.

Farias, V.M., Bergmann, G.G., Vaz, L.M.T. & Pinheiro, E.S. (2018). Goal scoring frequency in soccer in diff erent age groups. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 47-52.

Fernández-Cortés, J., Escudero-Tena, A., García-Rubio, J. & Ibáñez, S. J. (2020). La importancia de la localización del partido en la primera división española de fútbol. *Journal of Sport and Health Research*, 12(3), 285-294

González-Rodenas, J., Aranda, R., Tudela-Desantes, A., Nieto, F., Usó, F. & Aranda, R. (2020). Playing tactics, contextual variables and offensive effectiveness in English Premier League soccer matches. A multilevel analysis. *PLOS ONE*, 15(2), 1-15. DOI: 10.1371/journal.pone.0226978.

González-Rodenas, J., Bondia, I.L., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. & Aranda, R. (2017). Creation Of Goal Scoring Opportunities By Means Of Different Types Of Offensive Actions In Us Major League Soccer, Science In Soccer. *Human Movement*, 18(5), 106-116. DOI: 10.5114/hm.2017.73616.

González-Rodenas, J., Bondia, I.L., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. & Aranda, R. (2016). Association between playing tactics and creating scoring opportunities in counter-attacks from United States Major League Soccer games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 737-752. DOI: 10.1080/24748668.2016.11868920.

González-Rodenas, J., Bondia, I.L., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. & Aranda, R. (2015a). 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, 851-872. DOI: 10.1080/24748668.2015.11868836.

González-Rodenas, J., Bondia, I.L., Moreno, F.C. & Aranda, R. (2015b). Tactical indicators associated with the creation of scoring opportunities in professional soccer, 10(30), 215-225.

Gouveia, V., Duarte, J.P., Nóbrega, A., Sarmento, H., Pimenta, E., Domingos, F., et al., (2023). Notational Analysis on Goal Scoring and Comparison in Two of the Most Important Soccer Leagues: Spanish La Liga and English Premier League. *Applied Sciences*, 13, 6903. 6903. 10.3390/app13126903.

Grehaigne, J.F., Bouthier, D. & David, B. (1997): Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.

Hughes, M. & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 10, 739-54. doi: 10.1080/026404102320675602.

Hughes, M. & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509-514.

Hughes, M. & Lovell, T. (2019). Transition to attack in elite soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 236-253. DOI: 10.14198/jhse.2019.141.20.

Jones, P. D., James, N. & Mellalieu, S. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4, 98-102. DOI: 10.1080/24748668.2004.11868295

Kempe, M., Vogelbein, M., Memmert, D. & Nopp, S. (2014). Possession vs. Direct Play: Evaluating Tactical Behavior in Elite Soccer. *International Journal of Sports Science*, 4(6), 35–41.

Kubayi, A. (2020). Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Human Kinetics*, 71, 205-210. DOI: 10.2478/hukin-2019-0084.

Kubayi, A. & Toriola, A. (2019). Trends of Goal Scoring Patterns in Soccer: A Retrospective Analysis of Five Successive FIFA World Cup Tournaments. *Journal of Human Kinetics*, 69, 231-238. DOI: 10.2478/hukin-2019-0015.

Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition and match status of possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences,* 27(13), 1463-1469. DOI: 10.1080/02640410903131681

Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., Megías-Navarro, D. & Pollard, R. (2016). Home advantage in football: Examining the effect of scoring first on match outcome in the five major European leagues. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 411-421.

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), 465-71.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A. & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of. Sports Medicine*, 9(2), 288-293.

Li, C. & Zhao, Y. (2021). Comparison of Goal Scoring Patterns in "The Big Five" European Football Leagues. *Frontiers in Psychology*. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.619304.

Liu, T., García-de-Alcaraz, A., Wang, H., Hu, P. & Chen, Q. (2021). Impact of Scoring First on Match Outcome in the Chinese Football Super League. Front. *Psychol*. 12, 662-708. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.662708

Liu, T., García-de-Alcaraz, A., Zhang, L. & Zhang, Y. (2019). Exploring home advantage and quality of opposition interactions in the Chinese Football Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 1-13. DOI: 10.1080/24748668.2019.1600907.

Liu, H., Gómez, M.A., Gonçalves, B. & Sampaio, J. (2015b). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams, Journal of Sports Sciences, 34(6), 509-518. DOI: 10.1080/02640414.2015.1117121

Liu, H., Gomez, M.A., Lago-Peñas, C. & Sampaio, J. (2015a). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1205-1213, DOI: 10.1080/02640414.2015.1022578

Martínez, F.M. & García, H.G. (2020). Efecto de marcar primero en la final de la UEFA Champions League y la UEFA Europa League (Effect of scoring first in finals of UEFA Champions League and UEFA Europe League). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 134-138. DOI: 10.47197/retos.v37i37.67933.

Martínez, F.M. & García, H.G. (2019a). Efecto de marcar primero y la localización del partido en las principales ligas del fútbol europeo (Effect of scoring first and match location in the main European football leagues). *Retosnuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 242-245. DOI: 10.47197/retos.v0i35.64026.

Martínez, F.M. & García, H.G. (2019b). Effect of Scoring First and Match Period in Football World Cup and UEFA Euro. *European Journal of Human Movement*, 42, 123-137.

Méndez, R.D., González-Jurado, J., Callejas-Jerónimo, J. & Otero-Saborido, F. (2021). Analysis of the goal-scoring opportunities conceded in football: a study case in the Spanish La Liga. *Quality and Quantity*, 55(4), 1477-1496. DOI: 10.1007/s11135-020-01066-7.

Mitrotasios, M. & Armatas, V. (2014). Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal, 50,* 1-9.

Mitrotasios, M., González-Rodenas, J., Armatas, V. & Aranda, R. (2019). The creation of goal scoring opportunities in professional soccer. Tactical differences between Spanish La Liga, English Premier League, German Bundesliga and Italian Serie A. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 452-465. DOI: 10.1080/24748668.2019.1618568.

O'Donoghue, P. (2005). Normative Profiles of Sports Performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5, 104-119. DOI: 10.1080/24748668.2005.11868319

Plakias, S., Moustakidis, S., Kokkotis, C., Tsatalas, T., Papalexi, M., Plakias, D., Giakas, G. & Tsaopoulos, D. (2023). Identifying Soccer Teams' Styles of Play: A Scoping and Critical

Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(2), 39. DOI: 10.3390/jfmk8020039.

Plummer, B. (2013). Analysis of Attacking Possessions Leading to a Goal Attempt, and goal scoring patterns within Men's Elite Soccer. *Journal. Sports Science*, 1(1), 1–38.

Ruano, M., Kong, L., Zhang, T., Zhou, C., & Hu, Y. & Zhang, S. (2022). The evaluation of playing styles integrating with contextual variables in professional soccer. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1002566.

Santos, F., Belchior, D., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P.M. & Pinheiro, V. (2018). Analysis of Goal Scoring in European Elite Soccer Teams. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 4-15.

Santos, F., Belchior, D., Rodrigues, M., Malico, P., Pinheiro, V. & Correia, M. (2022). Análise dos golos no Mundial de Futebol da Rússia 2018. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22. 256-278. DOI: 10.6018/cpd.439221.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-14. *Revista Desporto e Atividade Física*, 8(1), 11-22.

Sarmento, H., Clemente, F.M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P. & Davids, K. (2022). Match Analysis in Team Ball Sports: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Sports Medicine,* 8(66). DOI:10.1186/s40798-022-00454-7

Sarmento, H., Clemente, F.M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A. & Figueiredo, A. (2017a). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012-2016):A Systematic Review. *Sports Medicine,* 48(4), 799-836. DOI: 10.1007/s40279-017-0836-6

Sarmento, H., Figueiredo, A., Peñas, C., Milanović, Z., Barbosa, A., Tadeu, P. & Bradley, P. (2017b). The Influence of Tactical and Situational Variables on Offensive Sequences during Elite Football Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(8), 2331-2339. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002147.

Sarmento, H., Gouveia, V., Duarte, J., Nóbrega, A., Pimenta, E., Domingos, F., et al., (2023). Notational Analysis on Goal Scoring and Comparison in Two of the Most Important Soccer

Leagues: Spanish La Liga and English Premier League. *Applied Sciences*, 13(12), 6903. DOI: 10.3390/app13126903.

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(1), 91-99.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences,* 28 (3), 237-244.

Ugalde-Ramírez, J. & Rivas-Borbón, O. (2023). Ventaja de jugar en casa y el efecto de anotar primero en el fútbol profesional costarricense. Análisis de los campeonatos 2012/13 - 2018/19. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20, 1-13. DOI: 10.15359/mhs.20-1.10.

Winter, C. & Pfeiffer, M. (2016). Tactical metrics that discriminate winning, drawing and losing teams in UEFA Euro 2012. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 486-492, DOI: 10.1080/02640414.2015.1099714

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

Capítulo V - Considerações Finais

Considerações Finais

5.1 Conclusões Finais

O presente relatório de estágio ocorreu durante a época 2021/2022, entre o dia 12 de Julho de 2021 e o dia 21 de Maio de 2022. Durante este tempo, o estágio proporcionou inúmeras aprendizagens através das experiências vividas ao longo da época desportiva, de forma a conseguir cumprir com os objetivos propostos no início da época. Apesar do contexto ser amador, as funções e dificuldades exigiam enorme profissionalismo e competência.

O principal objetivo desportivo para a época não foi cumprido, com a missão de tentar a qualificação para a 2ª fase de subida de divisão, o objetivo passou por garantir a manutenção o mais rapidamente possível, manter a exigência e compromisso de forma a promover aos jogadores mais jovens. No entanto, é possível afirmar que após a redefinição dos objetivos os mesmos foram atingidos, na medida em que a equipa conseguiu promover jovens atletas a integrar a equipa sénior do clube, visto ser um passo importante na carreira desportiva dos atletas, em que muitos é o último ano de formação.

A nível pessoal, a época desportiva foi exigente, foi um período de superação ao enfrentar novos desafíos e cada vez mais difíceis. O facto de pertencer à mesma equipa do ano anterior, permitiu exercer as minhas funções com mais confiança, mas sempre com a vontade de melhorar de dia para dia. Tentei implementar novas ideias, novas metodologias e novos conhecimentos aprimorados ao longo da época desportiva de forma a desenvolver-me como analista, como treinador, como elemento de uma equipa multidisciplinar e como elemento de uma equipa de futebol. Estas novas metodologias obrigaram-me a melhorar o trabalho com *softwares* e ferramentas de observação e análise, tornando o trabalho mais completo. Por o clube não possuir acesso a *softwares* profissionais que podem auxiliar os treinadores e analistas no processo de observação e análise, exige um trabalho complementar na realização das suas tarefas.

Acredito que esta época foi uma etapa importante, da forma como a abordei, como uma aprendizagem, a qual exigiu de mim um esforço que me levou a desenvolver características importantes no dia a dia. Considero que as capacidades que mais desenvolvi foram, a capacidade de comunicar e expressar as minhas ideias de forma clara, coerente e objetiva para que seja entendida por todos os atletas, pois pertenciam atletas de diferentes nacionalidades

nesta equipa, a proatividade que me levou a realizar tarefas diferentes ao longo desta época e a capacidade de refletir sobre as experiências vividas e sobre temas relacionados com a área, que não me sentia confortável em fazê-lo até então. Por outro lado, os aspetos negativos resultaram numa aprendizagem ainda maior, obrigando a um raciocínio mais elaborado e rápido de forma a tomar a decisão certa em todos os momentos. Com um número elevado de atletas presentes nesta equipa, existem atletas que nunca vão ficar satisfeitos com a decisão que eu tomei e isso foi uma das grandes dificuldades que enfrentei na presente época, a qual exigiu que fosse mais direto e assertivo quando me expressasse com os jogadores. Por não ser um contexto profissional, tanto treinadores como jogadores, não dedicam o seu tempo inteiro ao clube, exigindo um esforço extra de todos. De forma a aproveitar o máximo de tempo possível, a maior parte das vezes, os treinos acabavam perto das onze horas da noite, obrigando todos a chegarem a casa tarde, onde em muitos casos, atletas acordavam na manhã seguinte para ir trabalhar ou estudar. Se os treinos fossem num horário diferente, esta situação poderia ser evitada.

Por a equipa técnica ser a mesma da época anterior, beneficiou o processo de estágio, ao apresentar maior autonomia, o que permite um maior desenvolvimento em todos os elementos da equipa técnica nas diversas áreas de intervenção, melhorando as minhas capacidades e competências, ao ser mais objetivo nas minhas observações, análises e intervenções realizadas. Por realizar a observação e análise da própria equipa e dos adversários do campeonato, exigiu um melhor planeamento das observações e análises realizadas, bem como a edição de imagens e vídeos e a apresentação das análises aos jogadores. Estas apresentações permitiram desenvolver a comunicação e feedback dos conteúdos apresentados, bem como a identificação de padrões do adversário de forma mais pormenorizada. Por fim, era importante conseguir conciliar as análises realizadas com o processo de treino da equipa.

A comunicação entre elementos da equipa técnica é fundamental, mas sendo um contexto não profissional, a mesma não é tão frequente por motivos laborais, onde todos os elementos têm trabalhos e horários diferentes, o que dificulta a comunicação para preparar treinos e os jogos.

Ao finalizar o processo de estágio, o mesmo, permitiu desenvolver-me a nível pessoal e profissional de forma a continuar a minha formação enquanto treinador ao adquirir novos conhecimentos sobre as diversas áreas presentes na modalidade, valorizando as minhas competências para que consiga melhorar o meu percurso enquanto treinador e para conseguir responder a todas as questões e expectativas dos jogadores. Também permitiu identificar a

importância do processo de observação e análise da própria equipa e do adversário a desenvolver dentro de uma equipa multidisciplinar.

A observação e análise tem assumido como uma das áreas determinantes no Futebol, de forma que auxilia o treinador e respetiva equipa técnica a desenvolver as suas ideias para cumprir com os objetivos propostos e procura desenvolver o rendimento desportivo dos atletas. O presente estudo técnico-científico apresentado procura identificar os padrões de rendimento ofensivo da equipa ao longo de uma época desportiva, o que possibilita ao treinador e equipa técnica entender quais os aspetos a serem desenvolvidos e a serem melhorados em próximas épocas desportivas. É importante referir que outras análises podem ser realizadas de forma a compreender o desempenho das equipas e dos jogadores.

Nas próximas épocas, ambiciona-se continuar a desenvolver novas metodologias e técnicas de observação e análise, bem como adquirir novos conhecimentos dentro da área. Ao aumentar o conhecimento e competências, estarei preparado para enfrentar qualquer desafio e contexto que o mundo do futebol exige, de forma a conseguir progredir na minha carreira enquanto treinador e analista.

Procuro tentar alcançar contextos superiores e alcançar o futebol profissional brevemente, bem como realizar todos os níveis de treinador de futebol.

Referências Bibliográficas

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maçãs, V. & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33 (1), 103-11. DOI:10.2478/v10078-012-0049-x

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-83. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x.

Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Balyi, I., Higgs, C., Way, R., Harber, V. & Jurbala, P. (2019). Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. *Sport for Life*.

Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S. & Cardinal, C. (2016). Long-Term Athlete Development 2.1. *Sport for Life*.

Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, *IL:* Human Kinetics.

Bangsboo, J., Iaia, F. M. & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51. DOI: 10.2165/00007256-200838010-00004.

Barbosa, A. & Resende, R. (2022). *Futebol – Observação, Análise e Intervenção.* (1ª Edição). Prime Books.

Belli, R., Dias, G., Gama, J., Couceiro, M. & Vaz, V. (2015). Análise multidimensional dos indicadores de rendimento desportivo de equipas profissionais de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 15(2), 34–50. DOI: 10.5628/rpcd.15.02.34

Bompa, T. (2015*). Periodization Training for Sports -3rd Edition*. Human Kinetics Publishers.

Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.).* Champaign, IL*:* Human Kinetics.

Bourdon, P.C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M.C., et al. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *Internation Journal of Sports Physiology Performance*, 12 (2), S2161-S2170. DOI: 10.1123/IJSPP.2017-0208.

Carling, C., Le Gall, F., McCall, A., Nédélec, M. & Dupont, G. (2015). Squad management, injury and match performance in a professional soccer team over a championship-winning season. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 573-582. DOI: 10.1080/17461391.2014.955885

Carling, C., Reilly, T. & Williams, M. (2009). *Performance Assessment for Field Sports*. Routledge.

Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance. Londres: *Routledge.*

Castagna, C., Abt, G. & D'Ottavio, S. (2007). Physiological aspects of soccer refereeing performance and training. *Sports Medicine*, 37(7), 625-646. DOI: 10.2165/00007256-200737070-00006.

Castelo, J. (2009). Modelo de Juego: Ejercicios específicos de entrenamiento. *Cesfútbol*.

Castelo, J. (1996). Futebol – *A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Clemente, F. (2023). *Treinar para Render. Um guia completo de Metodologia do Treino e Estratégias complementares para os Desportos Coletivos*. Prime Books.

Clemente, F.M. & Silva, R. (2021). *Avaliar Para Treinar. Um guia prático de Avaliação e Controlodo Treino para o Treinador*. Prime Books.

Contreras, M. & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Revista Digital*. www.efdeportes.com, 18.

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I. & Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical behaviour in the performance of youth football players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), 82-97.

Coutts, A.J. (2014). Evolution of football match analysis research. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1829-1830 DOI: 10.1080/02640414.2014.985450.

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 & Conditioning Journal*, 42(3), 70-77.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., et al. (2011).“The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. *Journal of Sports Sciences* 29 (4), 389–402. DOI: 10.1080/02640414.2010.536849.

García-López, J., Peleteiro, J., Rodgríguez-Marroyo, J.A., Morante, J.C., Herrero, J.A. & Villa, J.G. (2005). The Validation of a New Method That Measures Contact and Flight Times during Vertical Jump. Int. *Journal of Sports Medicine*, 26(4), 294–302.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 108-121. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior.

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. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. FCDEF-Universidade do Porto.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J.C. & Teoldo, I. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. *SpringerPlus*, 4, 663. DOI: 10.1186/s40064-015-1462-0

Granacher, U. & Borde, R. (2017). Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances. *Frontiers in Physiology*, 8, 810. DOI: 10.3389/fphys.2017.00810

Hernández-Mendo, A., Castellano, J., Camerino, O., Jonsson, G., Blanco-Villaseñor, A., Lopes, A. & Anguera, M.T. (2014). Programas informáticos de registro, control de calidad del dato, y análisis de datos. *Revista de Psicologia del Deporte*. 23, 111-121.

Hodges, N.J. & Williams, M. (2020). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*. Routledge, 3rd Edition.

Hoff, J. (2005). Training and testing physical capacities for elite soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 573-582.

Hojka, V., Stastny, P., Rehak, T., Gołas, A., Mostowik, A., Zawart, M. & Musálek, M. (2016). A systematic review of the main factors that determine agility in sport using structural equation modeling. *Journal of Human Kinetics*, 10(52), 115-123. DOI: 10.1515/hukin-2015-0199.

Hostrup, M., Gunnarsson, T.P., Fiorenza, M., Mørch, K., Onslev, J., Pedersen, K. M. & Bangsbo, J. (2019). In season adaptations to intense intermittent training and sprint interval training in sub-elite football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(5), 669-677. DOI: 10.1111/sms.13395

Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., et al. (2020). Agility Testing in Youth Football (Soccer) Players.Evaluating Reliability, Validity, and Correlates of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). DOI: 10.3390/ijerph17010294.

Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Faigenbaum, A.D., Howard, R., De Ste Croix, M.B., Williams, C.A., et al. (2015). Long-Term Athletic Development- Part 1: A Pathway For All Youth. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1439–1450. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000756

Loturco, I., Pereira, L.A., Cal Abad, C.C., D'Angelo, R.A., Fernandes, V., Kitamura, K., et al. (2015). Vertical and Horizontal Jump Tests Are Strongly Associated With Competitive Performance in 100-m Dash Events. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1966-1971. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000849

Low, B., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D. & Sampaio, J. (2020). A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data. *Sports Medicine*, 50(2), 343-385. DOI: 10.1007/s40279-019-01194-7.

Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I. & Cardinale, M. (2004). Reliability and Factorial Validity of Squat and Countermovement Jump Tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551–555. DOI: 10.1519/1533- 4287(2004)182.0.CO;2

McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128-140.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P.M. & Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. *Prime Books.* 1ª Edição.

Pinheiro, V., Santos, F. (2021). *O ABC Do Futebol de Formação*. Prime Books. 1ª Edição.

Reilly, T. & Williams, M. (1996). Introduction to science and soccer. *Science and Soccer*: 1-7.

Rouissi, M., Chtara, M., Berriri, A., Owen, A. & Chamari, K. (2016). Asymmetry of the modified Illinois change of direction test impacts young elite soccer players' performance. *Asian Journal of. Sports Medicine*. 7(2), e33598. DOI: 10. 5812/ asjsm. 33598.

Sáez de Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G.G. & Ferrete, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1894-1903. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000838. PMID: 25635606.

Santos, F. & Pinheiro, V. (2021). *Futebol – Do Treino à Competição*,). Prime Books, (2ª Edição

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M.T., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J.C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843. DOI: 10.1080/02640414.2014.89885

Smith, M.R., Thompson, C., Marcora, S.M., Skorski, S., Meyer, T. & Coutts, A.J. (2018). Mental Fatigue and Soccer: Current Knowledge and Future Directions. *Sports Medicine*, 48(7), 1525-1532. DOI: 10.1007/s40279-018-0908-2.

Stølen, T., Chamari, K. & Castagna, C. (2005)- Physiology of Soccer. *Sports Med*icine, 35(6), 501–536. DOI: 10.2165/00007256-200535060-00004.

Tenga, A. & Sigmundstad, E. (2011). Characteristics of goal-scoring possessions in open play: Comparing the top, in-between and bottom teams from professional soccer league.

International Journal of Performance Analysis in Sport. 11, 545-552. DOI: 10.1080/24748668.2011.11868572.

Turner, A., Walker, S., Stembridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., et al. (2011). A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength & Conditioning Journal,* 33, 29-39. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31822fc80a.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar. O scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.

Yamamoto, Y. & Yokoyama, K. (2011). Common and unique network dynamics in football games. *PLOS ONE*, 6(12), 1-6. DOI: 10.1371/journal.pone.0029638.

Anexos

Anexo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

Figura 10. Campo nº1 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube.

Figura 11. Campo nº2 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube.

Figura 12. Campo nº3 do Complexo Desportivo do Real Sport Clube.

Anexo II– Plano Funcional de Estágio

Figura 13. Sistema Tático Principal (1-4-3-3).

Figura 14. Sistema Tático Alternativo (1-4-4-2).

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
2ª Feira					1							
3ª Feira					2			1	1			
4ª Feira			1		3	1		2	2			1
5ª Feira	1		2		4	2		3	3			2
6ª Feira	2		3	1	5	3		4	4	1		3
Sábado	3		4	6ª Jornada 2	10ª Jornada 6	13ª Jornada 4	1	5	4ª Jornada 5	7ª Jornada 2		4
Domingo	4	CPAC 1	5	3	7	5	2	6	6	3	1	5
2ª Feira	5	2	6	4	8	6	3	7	7	4	2	6
3ª Feira	6	3	7	5	9	7	4	8	8	5	3	7
4ª Feira	7	4	8	6	10	8	5	9	9	6	4	8
5ª Feira	8	5	9	7	11	9	6	10	10	7	5	9
6ª Feira	9	6	10	8	12	10	7	11	11	8	6	10
Sábado	10	7	3ª Jornada 11	9	13	14ª Jornada 11	16ª Jornada 8	1ª Jornada 12	5ª Jornada 12	8ª Jornada 9	12ª Jornada 7	11
Domingo	11	SCLV 8	12	10	14	12	9	13	13	10	8	12
2ª Feira	12	9	13	11	15	13	10	14	14	11	9	13
3ª Feira	13	10	14	12	16	14	11	15	15	IberCup 12	10	14
4ª Feira	14	11	15	13	17	15	12	16	16	IberCup 13	11	15
5ª Feira	15	12	16	14	18	16	13	17	17	IberCup 14	12	16
6ª Feira	16	13	17	15	19	17	14	18	18	IberCup 15	13	17
Sábado	CFB 17	OM 14	4ª Jornada 18	7ª Jornada 16	11ª Jornada 20	15ª Jornada 18	17ª Jornada 15	2ª Jornada 19	6ª Jornada 19	9ª Jornada 16	13ª Jornada 14	18
Domingo	18	15	19	17	21	19	16	20	20	17	15	19
2ª Feira	19	16	20	18	22	20	17	21	21	18	16	20
3ª Feira	20	17	21	19	23	21	18	22	22	19	17	21
4ª Feira	SGS 21	18	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22
5ª Feira	22	19	23	21	25	23	20	24	24	21	19	23
6ª Feira	FCA 23	20	24	22	26	24	21	25	25	22	20	24
Sábado	24	1ª Jornada 21	5ª Jornada 25	8ª Jornada 23	12ª Jornada 27	25	18ª Jornada 22	3ª Jornada 26	26	10ª Jornada 23	14ª Jornada 21	25
Domingo	25	22	26	24	28	26	23	27	27	24	22	26
2ª Feira	26	23	27	25	29	27	24	28	28	25	23	27
3ª Feira	27	24	28	26	30	28	25		29	26	24	28
4ª Feira	ADO 28	25	29	27		ADO 29	26		30	27	25	29
5ª Feira	29	26	30	28		30	27		31	28	26	30
6ª Feira	30	27		29		31	28			29	27	
Sábado	31	2ª Jornada 28		9ª Jornada 30			29			11ª Jornada 30	28	
Domingo		29		31			30				29	
2ª Feira		30					31				30	
3ª Feira		31									31	

Treino | Jogos Amigáveis | Folga | Jogo Campeonato | Jogo Torneio | Férias

Figura 15. Calendarização da época desportiva dos juniores do Real Sport Clube.

Planeamento Anual da equipa de Juniores Real Sport Clube

	Meses	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro		Fevereiro		Março	Abril	Maio	Junho
	Período	Preparatório		Competitivo 1					Transição	Preparatório	Competitivo 2				Transição
CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES A - II DIVISÃO	Mesociclo	Meso 1	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6	Meso 7		Meso 8		Meso 9	Meso 10	Meso 11	Meso 12
	Avaliações	Avaliação Inicial							Avaliação Intermédia					Avaliação Final	
	Capacidade Física	Todas	Manutenção Específicas Modalidade							Manutenção Específicas Modalidade					
	Principios de Jogo		Principios de Jogo Ofensivos e Defensivos							Principios de Jogo Ofensivos e Defensivos					
Comportamentos de Jogo	Individuais	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual
	Coletivos	Dinâmicas Gerais	Médios e Corredor	Médios e Corredor	Corredor e Linha Def	Corredor e Linha Def	Ofensivas	Ofensivas	Dinâmicas Gerais	Dinâmicas Gerais	Dinâmicas Gerais	Dinâmicas Gerais	Dinâmicas Gerais	Dinâmicas Gerais	
	Fases de Jogo		1ª e 2ª Fase	1ª e 2ª Fase	2ª e 3ª Fase	2ª e 3ª Fase	2ª e 3ª Fase	2ª e 3ª Fase	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	

Figura 16. Planeamento Anual da equipa de Juniores (sub-19) RSC.

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira	Sábado	Domingo
30	31	1 **Equilíbrio;** Transição Of	2 **Equilíbrio;** Organização Of	3 **Estratégia de Jogo;** Esquemas Táticos	4 **Jornada 1** SF Damaiense (F) (em atraso)	5 **FOLGA**
6 **Recuperação** Transição Of	7 **Cobertura Of;** Organização Of	8 **Espaço;** Organização Of Setores	9 **Mobilidade;** Situações Superioridade N	10 **FOLGA**	11 **Jornada 3** GS Loures (F)	12 **FOLGA**
13 **Recuperação** Finalização	14 **Concentração** Organização Def	15 **Espaço;** Dinâmicas Of	16 **Mobilidade;** Situações Superioridade N	17 **FOLGA**	18 **Jornada 4** AC Alcanenense (C)	19 **FOLGA**
20 **Recuperação** Manutenção Posse de bola	21 **Concentração** Organização Def	22 **Espaço;** Organização Of Setores	23 **Mobilidade;** Situações Superioridade N	24 **FOLGA**	25 **Jornada 5** AA Santarém (F)	26 **FOLGA**
27 **Recuperação** Transição Of - Variação Centro Jogo	28 **Espaço;** Organização Of	29 **Cobertura Of** Construção PO	30 **Mobilidade;** Situações Superioridade N	1 **FOLGA**	2 **Jornada 6** SCU Torreense (C)	3
4	5	6	7	8	9	10

Figura 17. Mesociclo 3 (Setembro).

	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	Sábado		Domingo
	20:45	13/dez	20:45	14/dez	20:45	15/dez	20:45	16/dez	17/dez	15:00	18/dez	19/dez
Ativação / Reforço Muscular (Antes do Treino)	Futvolei + Exercícios de Recuperação	10'	Ativação Muscular	7'	Ativação Muscular	7'	"Meinhos"	10'	Folga	Jornada 15 SCU Torreense (F)		Folga
Fase Inicial	Exercício Técnica Passe + Exercícios de Coordenação	12'	Manutenção Posse de Bola 2+2 vs 2	15'	Exercício Técnica Passe	15'	Exercício Velocidade de Reação	10'				
Parte Principal 1º Exercício	Manutenção Posse de Bola + Transição Ofensiva	16'	Organização Defensiva + Transição Ofensiva	16'	Organização Ofensiva Criação de Situações Finalização	16'	Exercício Técnica de Passe e Finalização	16'				
Parte Principal 2º Exercício	Organização Defensiva + Transição Ofensiva	18'	Organização Defensiva + Transição Ofensiva	20'	Situação de Jogo Estratégia	12'	Manutenção de Posse de Bola + Transição Ofensiva	12'				
Parte Principal 3º Exercício	Organização Defensiva	24'	Situação Jogo competitivo	12'	Esquemas Táticos	15'	Situação superioridade numérica 4 vs 3	12'				
Fase Final	Alongamentos + Palestra Final	10'	Alongamentos + Palestra Final	10'	Alongamentos + Palestra Final	10'	Alongamentos + Palestra Final	10'				
Volume	90'		80'		75'		70'					

Figura 18. Exemplo de um Microciclo (Microciclo 22).

Figura 19. Exemplo de um momento ofensivo apresentado aos jogadores do jogo SU Sintrense x Real SC na 7ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão – Série D.

Figura 20. Exemplo de um diapositivo presente no relatório de análise do adversário da 8ª Jornada CS Marítimo (Organização Ofensiva).

Emblema	Equipa	Associação	Campo
	REAL SPORT CLUBE	AF Lisboa	Campo nº 2 do Real Sport Clube
	AC Alcanenense	AF Santarém	Estádio Municipal Joaquim Maria Baptista
	AA Santarém	AF Santarém	Campo da Escola Superior Agrária
	Caldas SC	AF Leiria	Estádio Municipal Quinta da Boneca
	SF Damaiense	AF Lisboa	Complexo Desportivo Eugénia e Joaquim Cannas da Silva
	GS Loures	AF Lisboa	Campo José da Silva Faria
	CS Marítimo	AF Madeira	Campo da Imaculada Conceição
	SU Sintrense	AF Lisboa	Parque Desportivo da Carreirinha
	SCU Torreense	AF Lisboa	Parque Desportivo Maximino Franco dos Santos
	C Oriental Lisboa	AF Lisboa	Campo Clube Ferroviário de Portugal

Figura 21. Equipas da 2ª Divisão Nacional de Juniores, Série D.

Tabela 9. Calendário e resultados da 1ª Fase da 2ª Divisão Nacional - Série D.

II Divisão Nacional de Juniores - Seríe D									
1ª Volta					2ª Volta				
Jornada	Jogo			Data	Jornada	Jogo			Data
1	SF Damaiense	0-1	**Real SC**	04/set	10	**Real SC**	5-1	SF Damaiense	06/nov
2	**Real SC**	2-1	Caldas SC	29/ago	11	Caldas SC	0-1	**Real SC**	20/nov
3	GS Loures	1-2	**Real SC**	11/set	12	**Real SC**	2-0	GS Loures	27/nov
4	**Real SC**	6-2	AC Alcanenense	18/set	13	AC Alcanenense	1-4	**Real SC**	04/dez
5	AA Santarém	0-1	**Real SC**	25/set	14	**Real SC**	2-2	AA Santarém	11/dez
6	**Real SC**	0-2	SCU Torreense	02/out	15	SCU Torreense	1-0	**Real SC**	18/dez
7	SU Sintrense	3-1	**Real SC**	16/out	16	**Real SC**	2-1	SU Sintrense	08/jan
8	CS Marítimo	3-2	**Real SC**	23/out	17	**Real SC**	3-1	CS Marítimo	15/jan
9	**Real SC**	4-0	COriental Lisboa	30/out	18	COriental Lisboa	1-2	**Real SC**	22/jan

Vitoria Empate Derrota

Tabela 10. Calendário e resultados da 2ª Fase de Manutenção da 2ª Divisão Nacional - Série D.

II Divisão Nacional de Juniores - Seríe D (2ª Fase de Manutenção)									
1ª Volta					2ª Volta				
Jornada	Jogo			Data	Jornada	Jogo			Data
1	**Real SC**	1-0	Caldas SC	04/set	8	Caldas SC	2-3	**Real SC**	06/nov
2	AA Santarém	0-2	**Real SC**	29/ago	9	**Real SC**	0-2	AA Santarém	20/nov
3	**Real SC**	0-1	SU Sintrense	11/set	10	SU Sintrense	0-1	**Real SC**	27/nov
4	SF Damaiense	0-6	**Real SC**	18/set	11	**Real SC**	5-1	SF Damaiense	04/dez
5	**Real SC**	5-1	AC Alcanenense	25/set	12	AC Alcanenense	6-3	**Real SC**	11/dez
6	COriental Lisboa	2-2	**Real SC**	02/out	13	**Real SC**	1-0	COriental Lisboa	18/dez
7	**Real SC**	1-1	GS Loures	16/out	14	GS Loures	1-1	**Real SC**	08/jan

Vitoria Empate Derrota

Tabela 11. Evolução classificativa na 1ª Fase do campeonato.

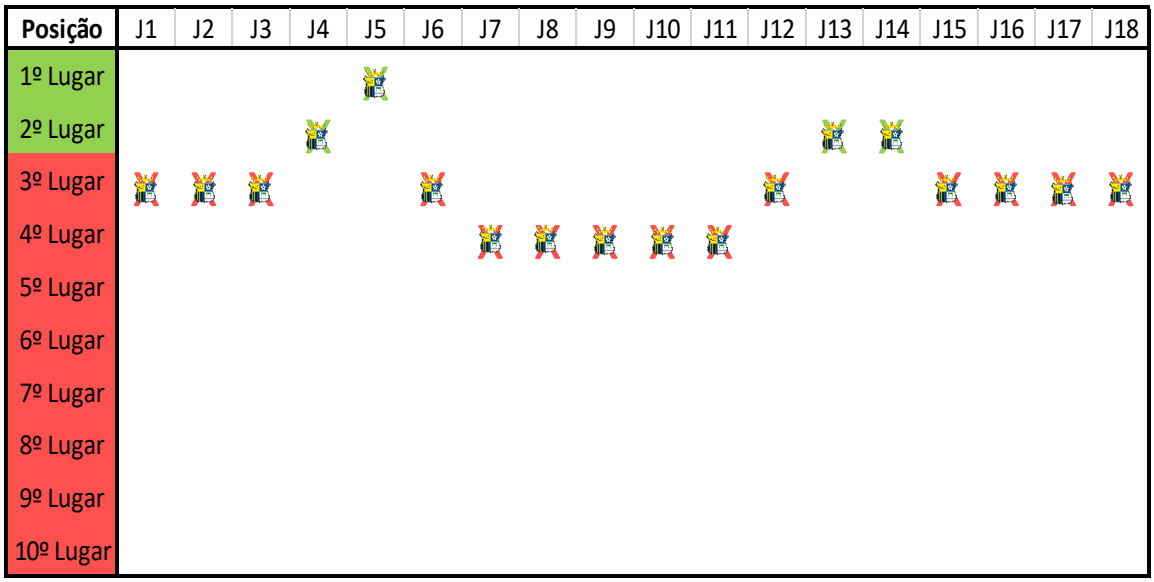

Tabela 12. Evolução classificativa na 2ª Fase de Manutenção.

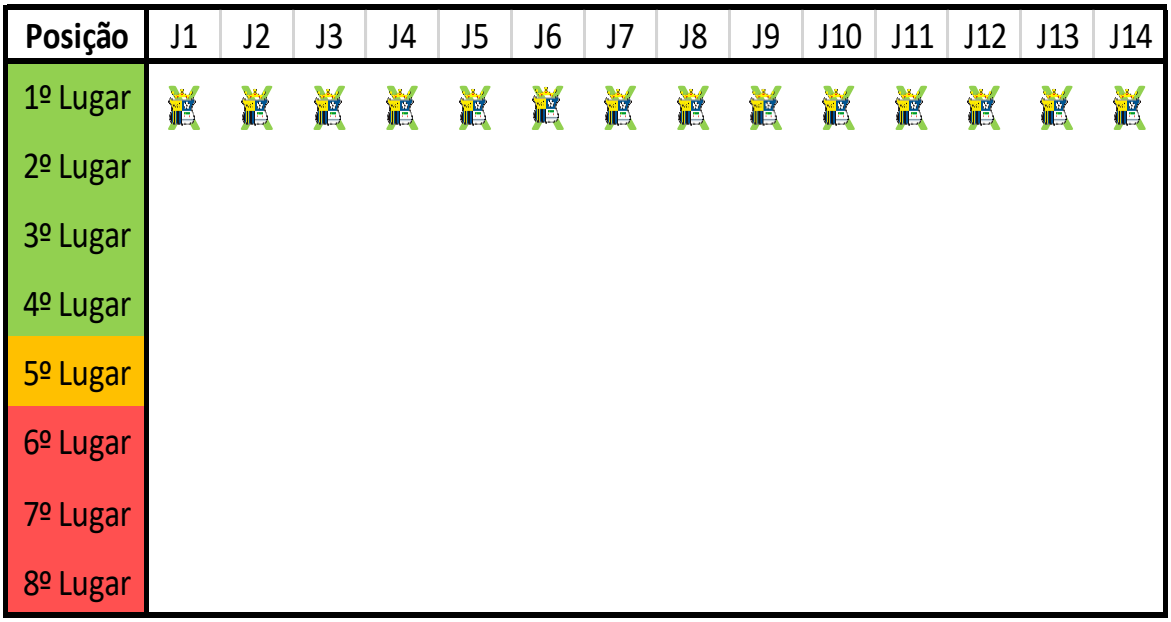

Tabela 13. Volume Competitivo e Análise Individual.

Atletas	Minutos	Número Jogos	Titular	S Utilizado	S Não Utilizado	Assistências	Golos	Cartões A	Cartões V
AR	598	7	7	0	1	0	-9	0	1
MM	1222	15	15	0	3	0	-15	0	1
DV	360	4	4	0	13	0	-3	0	0
DM	519	7	5	2	11	0	-7	0	0
JR	90	1	1	0	0	0	-3	0	0
JP	2483	29	28	1	0	5	0	4	0
LR	222	4	2	2	2	0	0	0	0
AT	0	0	0	0	2	0	0	0	0
RS	535	12	6	6	2	3	0	3	0
GC	218	4	3	1	0	0	0	0	1
TS	508	7	6	1	2	0	0	2	0
CA	1747	23	20	3	3	0	0	0	1
LP	105	2	2	0	0	0	0	0	0
SS	120	2	1	1	3	0	0	0	0
DD	111	6	1	5	5	0	0	0	0
TO	441	6	5	1	2	0	1	1	0
JF	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MC	1662	23	19	4	1	1	1	2	0
AG	811	15	6	9	1	2	0	2	1
GV	617	15	6	9	2	0	0	2	1
DMe	1757	28	20	8	2	4	1	9	0
IC	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VV	2672	31	31	0	1	0	3	4	0
ZB	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CH	397	13	3	10	0	0	1	0	0
JT	1270	17	15	2	0	1	7	0	0
JTe	220	9	1	8	1	0	2	1	1
SSh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GL	2214	31	27	4	0	1	10	2	0
AC	9	0	1	0	0	0	0	0	0
AS	630	11	9	2	0	3	1	1	0
DjM	596	21	5	16	1	4	3	0	0
TT	1981	27	25	2	0	7	4	1	0
AD	331	11	2	9	0	1	4	2	0
RP	1883	29	23	6	1	6	11	5	0
DS	1761	24	21	3	0	5	5	2	0
MCa	605	13	5	8	1	2	2	0	0
GP	1629	27	20	7	0	7	10	0	0
FL	284	9	1	8	0	0	2	0	0

Jogador abandonou o clube	Jogador integrado na Equipa B

Guarda Redes	Defesa	Médio	Avançado

Anexo III– Instrumentos do Estudo Técnico-Científico

Tabela 14. Sistema de Observação do Golo no Futebol, (adaptado de Santos et al., 2016).

Critérios	Categorias	Códigos	Definição
Zona de Recuperação da Bola / Início do Ataque	Zona Defensiva Esquerda	DEZ	Figura 22
	Zona Defensiva Central	ZDC	
	Zona Defensiva Direita	ZDD	
	Zona Média Defensiva Esquerda	ZMDE	
	Zona Média Defensiva Central	ZMDC	
	Zona Média Defensiva Direita	ZMDD	
	Zona Média Ofensiva Esquerda	ZMOE	
	Zona Média Ofensiva Central	ZMOC	
	Zona Média Ofensiva Direita	ZMOD	
	Zona Ofensiva Esquerda	ZOE	
	Zona Ofensiva Central	ZOC	
	Zona Ofensiva Direita	ZOD	
Método de Obtenção do Golo	Contra-Ataque	CA	Rápida transição defesa-ataque com poucos jogadores envolvidos, poucas ações técnico-táticas e equipa adversária desorganizada.
	Ataque Rápido	AR	Rápida transição defesa-ataque, com a defesa adversária organizada.
	Ataque Posicional	AP	Construção e Criação do Processo Ofensivo, com maior segurança ao criar situações de finalização.
	Penalti	PN	Golos marcados por situações de grande penalidade
	Livre Direto	LD	Golos marcados por situações de livres diretos.

	Livre Indireto	LI	Golos marcados por situações de livres indiretos.
	Lançamento Lateral	LL	Golos marcados por situações de lançamento de linha lateral.
	Canto Longo	CL	Golos marcados por situações de pontapés de canto.
	Canto Curto	CC	Golos marcados por situações de pontapés de canto curto.
	Bola de Saída	BS	Golos marcados por situações de bola de saída.
Zona de Finalização	Zona 1	Corredor Lateral Esquerdo	Figura 23
	Zona 2	Grande Área	
	Zona 3	Grande Área	
	Zona 4	Pequena Área	
	Zona 5	Grande Área / Penalti	
	Zona 6	Grande Área	
	Zona 7	Grande Área	
	Zona 8	Corredor Lateral Direito	
	Zona 9	Entrada da Grande Área	
	Zona 10	Zona Média Ofensiva	
Zona da Baliza	Zona 1	A1	Canto Superior Esquerdo
	Zona 2	A2	Lado Esquerdo (Centro)
	Zona 3	A3	Canto Inferior Esquerdo
	Zona 4	B1	Central Superior
	Zona 5	B2	Centro da Baliza
	Zona 6	B3	Central Inferior
	Zona 7	C1	Canto Superior Direito
	Zona 8	C2	Lado Direito (Centro)
	Zona 9	C3	Canto Inferior Direito
Remate	À baliza	B	Remate à baliza
	Bloqueado	Bl	Remate bloqueado por Defesa
	Fora	F	Remate para fora
	Golo	G	Remate que deu Golo

Período do Jogo	O período de Jogo divide-se em momentos de 15 minutos (1'-15' / 16'-30' / 31'-45' / 46'-60' / 61'-75' / 76' - 90').
1ª Golo Marcado	Verificar se a variável influencia a probabilidade de a equipa vencer o jogo.
Localização do Jogo	Diferença entre os jogos realizados em casa e os jogos realizados fora
Qualidade do Adversário	Grupo das equipas que acabaram nas 5 primeiras posições e equipas que acabaram nas últimas 5 posições.
Número de Passes	Número de passes realizados antes de existir a finalização. (0-4 / 5 – 9 / ≥ 10)
Resultado	Resultado no momento do Remate
Resultado Final	Resultado Final do Jogo

Figura 22. Campograma, (adaptado de Santos et al., 2016).

Figura 23. Zonas de Finalização, (adaptado de Santos et al., 2016).

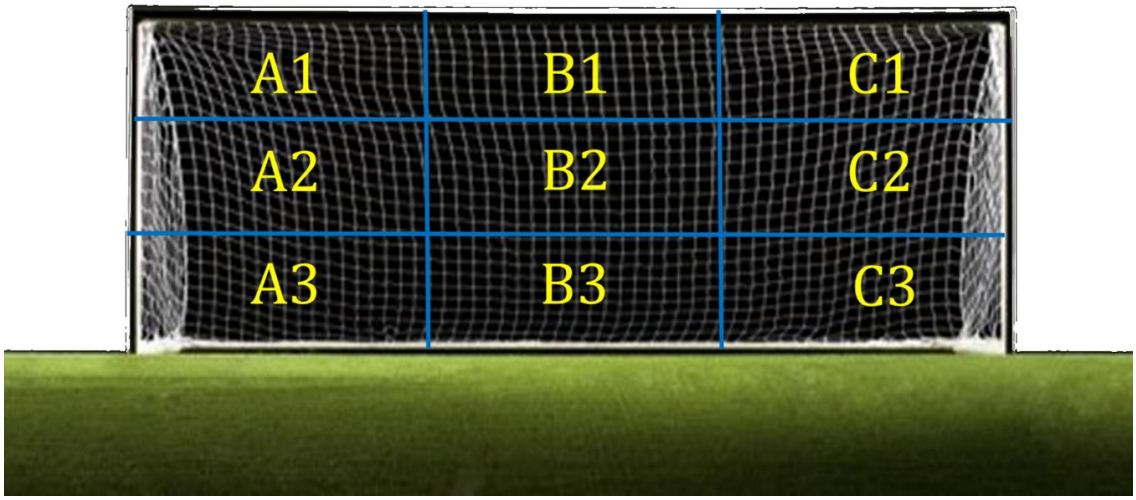

Figura 24. Zonas da baliza, adaptado de Armatas & Mitrotasios, 2014.

Anexo IV– Resultados do Estudo Técnico-Científico

Figura 25. Zona de Recuperação de Bola/ Início de Ataque que terminou em remate.

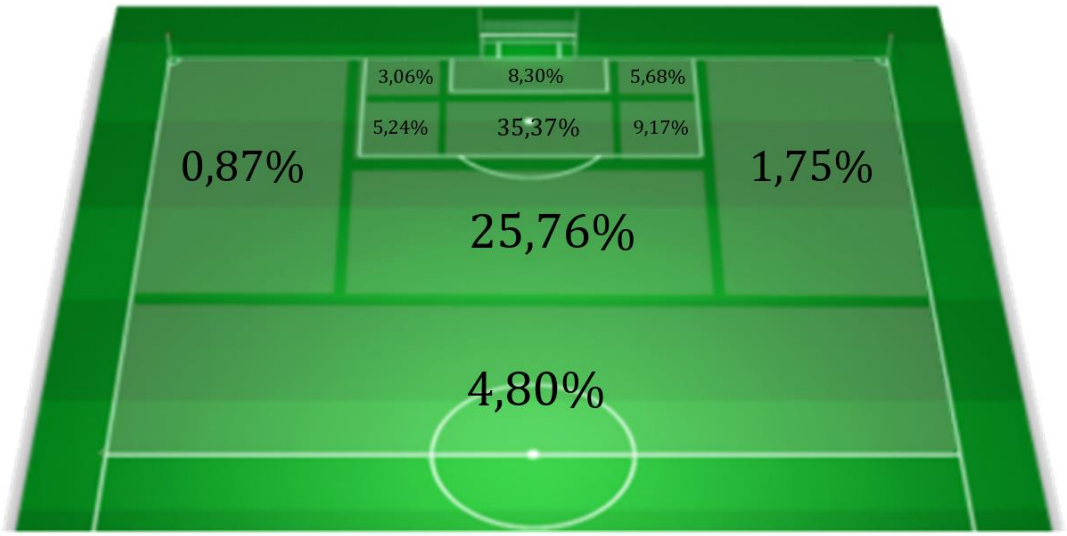

Figura 26. Zona de Finalização que resultou em remate.

Tabela 15. Tipo de Ataque com o resultado da finalização.

Tipo Ataque	Remate	Frequência	Percentagen
AP	Baliza	11	20.00%
	Bloqueado	9	16.36%
	Fora	25	45.46%
	Golo	10	18.18%
	Total	55	100%
AR	Baliza	28	41.18%
	Bloqueado	5	7.35%
	Fora	29	42.65%
	Golo	6	8.82%
	Total	68	100%
BS	Baliza	0	0%
	Bloqueado	0	0%
	Fora	1	100%
	Golo	0	0%
	Total	1	100%
CA	Baliza	4	30.77%
	Bloqueado	1	7.69%
	Fora	3	23.08%
	Golo	5	38.46%
	Total	13	100%
CC	Baliza	2	33.33%
	Bloqueado	1	16.67%
	Fora	2	33.33%
	Golo	1	16.67%
	Total	6	100%
CL	Baliza	3	16.67%
	Bloqueado	4	22.22%
	Fora	9	50%
	Golo	2	11.11%
	Total	18	100%
LD	Baliza	4	30.77%
	Bloqueado	1	7.69%
	Fora	6	46.15%
	Golo	2	15.39%
	Total	13	100%
LI	Baliza	5	23.81%
	Bloqueado	4	19.05%
	Fora	7	33.33%
	Golo	5	23.81%
	Total	21	100%
	Baliza	10	35.71%
	Bloqueado	2	7.14%

Tipo Ataque	Remate	Frequência	Percentagen
LL	Fora	12	42.86%
	Golo	4	14.29%
	Total	28	100%
PN	Baliza	1	16.67%
	Bloqueado	0	0%
	Fora	0	0%
	Golo	5	83.33%
	Total	6	100%

Tabela 16. Tipo de Ataque com a localização do jogo (casa e fora).

Tipo Ataque	Casa/Fora	Frequência	Percentagem
AP	Casa	30	54.55%
	Fora	25	45.45%
	Total	55	100%
AR	Casa	30	44.12%
	Fora	38	55.88%
	Total	68	100%
BS	Casa	1	100%
	Fora	0	0%
	Total	1	100%
CA	Casa	10	76.92%
	Fora	3	23.08%
	Total	13	100%
CC	Casa	2	33.33%
	Fora	4	66.67%
	Total	6	100%
CL	Casa	4	22.22%
	Fora	14	77.78%
	Total	18	100%
LD	Casa	4	30.77%
	Fora	9	69.23%
	Total	13	100%
LI	Casa	12	57.14%
	Fora	9	42.86%
	Total	21	100%
LL	Casa	20	71.43%
	Fora	8	28.57%
	Total	28	100%
PN	Casa	5	83.33%
	Fora	1	16.67%
	Total	6	100%

Tabela 17. Golos Marcados com a localização do jogo (casa e fora).

Casa/Fora	Tipo Ataque	Golos Marcados	Percentagem
Casa	AP	5	19.23%
	AR	4	15.39%
	CA	4	15.39%
	CC	0	0%
	CL	0	0%
	LD	1	3.85%
	LI	4	15.39%
	LL	4	15.39%
	PN	4	15.39%
	Total	26	100%
Fora	AP	5	35.71%
	AR	2	14.29%
	CA	1	7.14%
	CC	1	7.14%
	CL	2	14.29%
	LD	1	7.14%
	LI	1	7.14%
	LL	0	0%
	PN	1	7.14%
	Total	14	100%

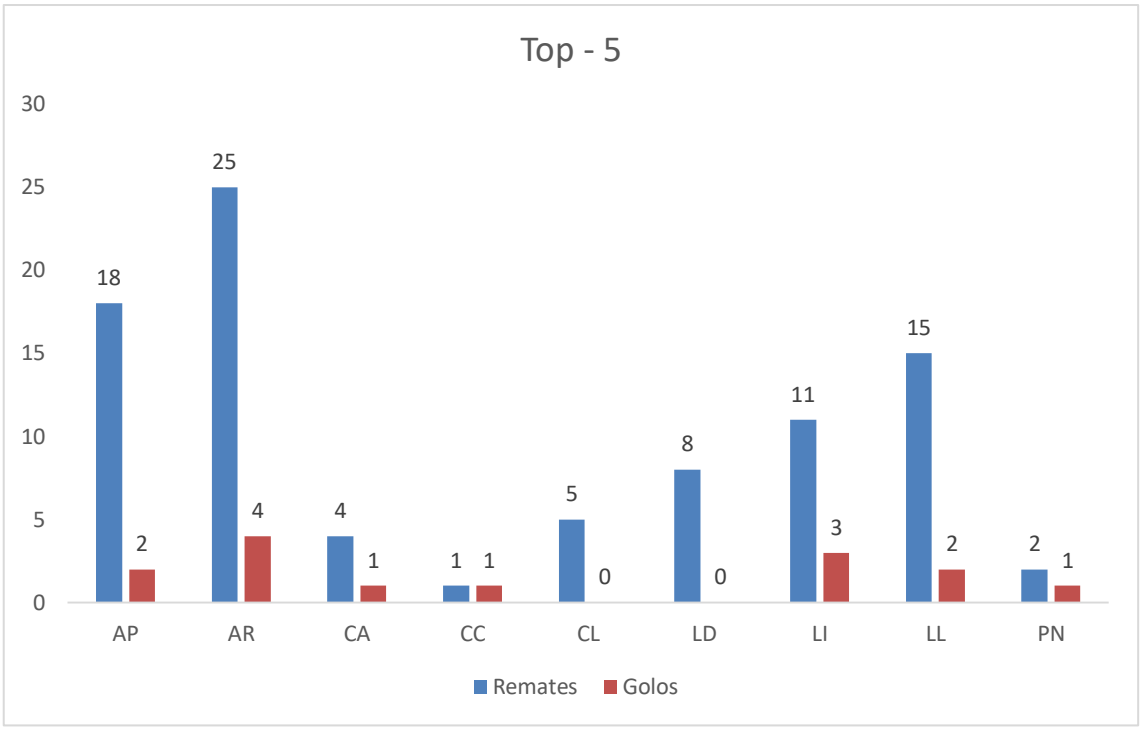

Figura 27. Número de remates e golos marcados por método contra as 5 melhores equipas.

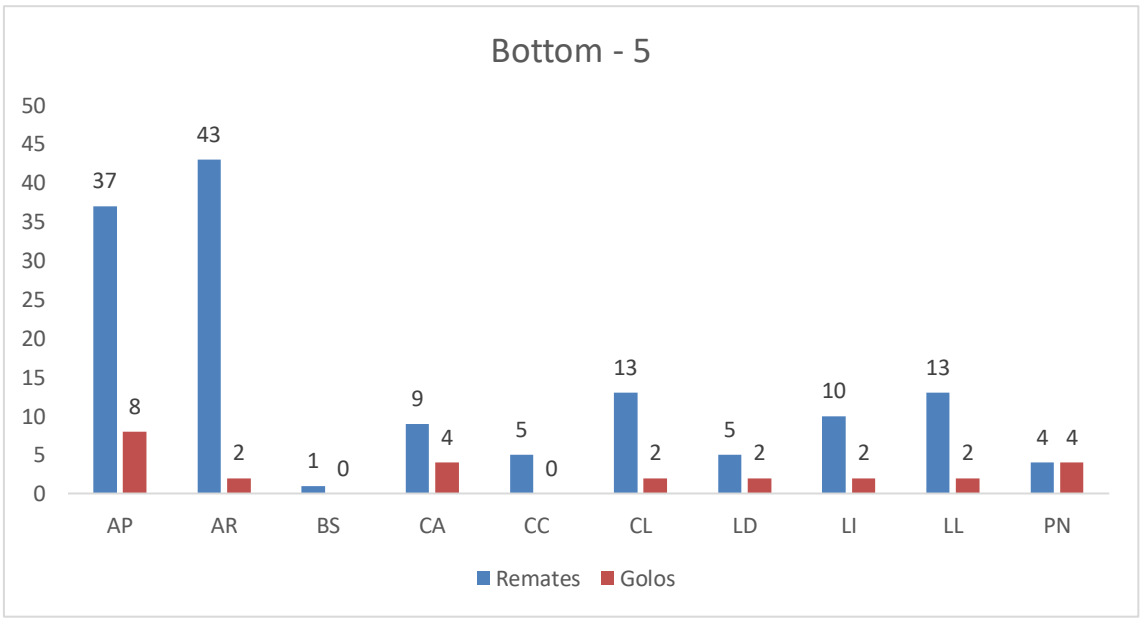

Figura 28. Número de remates e golos marcados por método contra as 5 piores equipas.

Tabela 18. Resultado dos jogos com a localização do jogo (casa e fora).

Localização	Resultado Final - Casa/Fora	Frequência	Percentagem
Casa	Derrota	1	11.11%
	Empate	1	11.11%
	Vitória	7	77.78%
	Total	9	100%
Fora	Derrota	3	33.33%
	Empate	0	0%
	Vitória	6	66.67%
	Total	9	100%

Tabela 19. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação de golo contra equipas do Top - 5.

Adversário	Tempo do Jogo	Golos	Percentagem
Top - 5	0-15	3	21.43%
	16-30	5	35.71%
	31-45	1	7.14%
	1ª Parte	9	64.29%
	46-60	1	7.14%
	61-75	3	21.43%
	76-90	1	7.14%
	2ª Parte	5	35.71%

Tabela 20. Períodos de Jogo onde ocorreu a marcação do golo contra equipas do Bottom - 5.

Adversário	Tempo do Jogo	Golos	Percentagem
Bottom - 5	0-15	1	3.85%
	16-30	3	11.54%
	31-45	7	26.92%
	1ª Parte	11	42.31%
	46-60	4	15.38%
	61-75	2	7.69%
	76-90	9	34.62%
	2ª Parte	15	57.69%

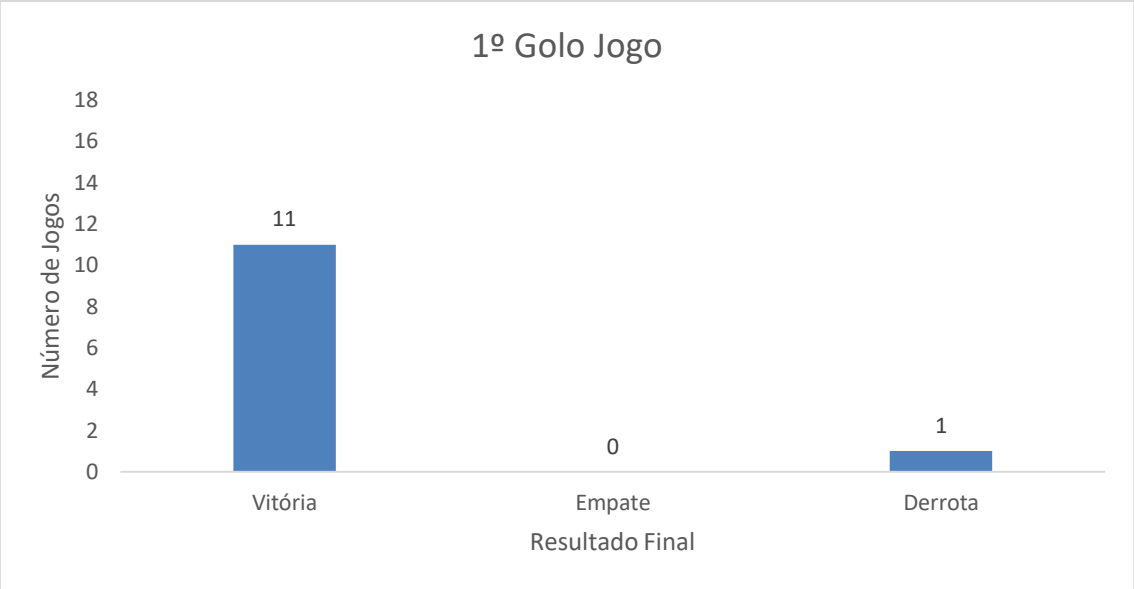

Figura 29. Número de jogos em que a equipa marcou o 1º golo e respetivo resultado final.

Tabela 21. Tipo de Ataque realizado pela equipa consoante o resultado do jogo.

Resultado	Tipo Ataque	Frequência	Percentagem
Derrota	AP	10	34.48%
	AR	6	20.69%
	BS	0	0%
	CA	1	3.45%
	CC	1	3.45%
	CL	1	3.45%
	LD	3	10.35%
	LI	3	10.35%
	LL	1	3.45%
	PN	3	10.35%
	Total	29	100%
Empate	AP	27	23.08%
	AR	33	28.21%
	BS	1	0.86%
	CA	4	3.42%
	CC	2	1.71%
	CL	14	11.97%
	LD	6	5.13%
	LI	13	11.11%
	LL	17	14.53%
	PN	0	0%
	Total	117	100%
Vitória	AP	18	21.69%
	AR	29	34.94%
	BS	0	0%
	CA	8	9.64%
	CC	3	3.61%
	CL	3	3.61%
	LD	4	4.82%
	LI	5	6.02%
	LL	10	12.05%
	PN	3	3.61%
	Total	83	100%

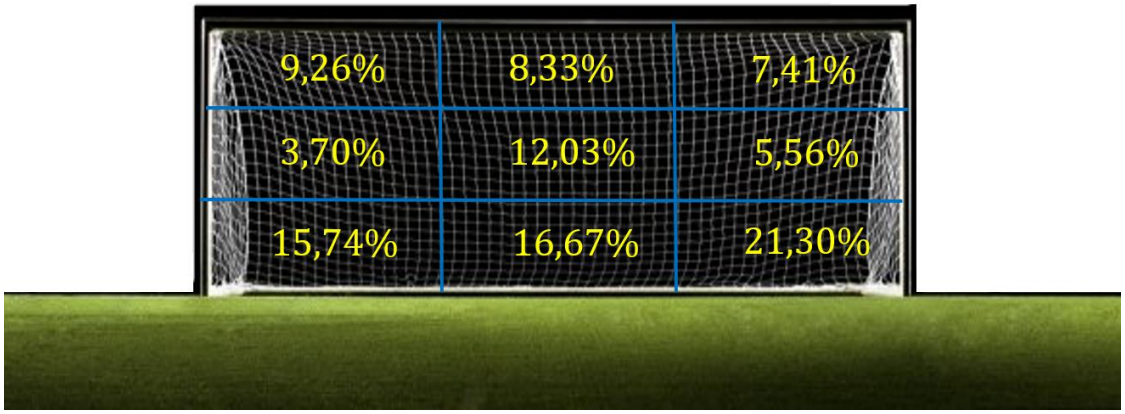

Figura 30. Remates à baliza nas diferentes zonas da baliza.

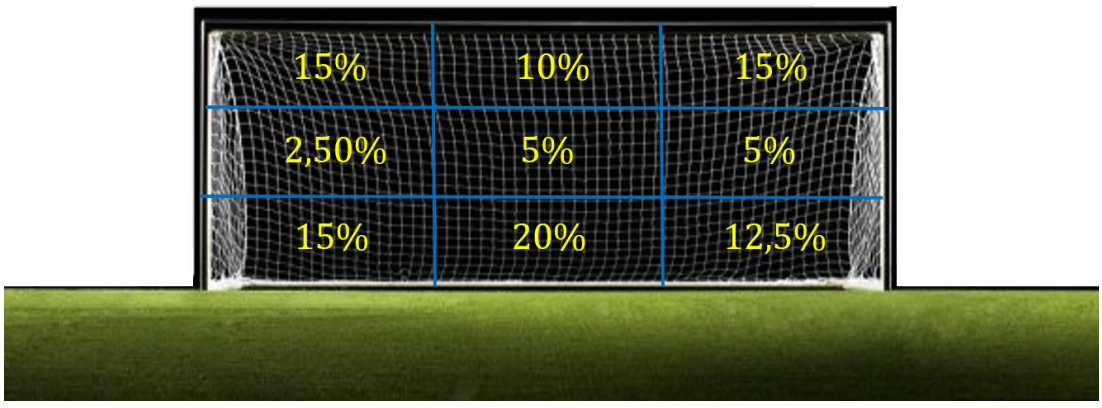

Figura 31. Golos marcados nas diferentes zonas da baliza.