CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FISICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.19 DO LEIXÕES SPORT CLUB, DURANTE A ÉPOCA DE 2024/2025

Relatório de Estágio de Mestrado apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo em Futebol orientado pelo Professor Doutor Filipe Luis Martins Casanova.

Gustavo Filipe Ferreira Vitor
a223042503

2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FISICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.19 DO LEIXÕES SPORT CLUB, DURANTE A ÉPOCA DE 2024/2025

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto no dia 13/04/2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 63/2026, 28 de Janeiro de 2026, com a seguinte composição:
Presidente: Professor Doutor José Carlos Leitão Portugal Nunes, Professor Auxiliar da Universidade Lusófona, por delegação do director do ciclo de estudos
Arguente: Professor Doutor Luís Filipe Gomes Barbosa Pereira de Lemos, Professor Auxiliar da Universidade Lusófona
Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, Professor Auxiliar com Agregação da Universidade Lusófona

Este trabalho também foi orientado pelo Mestre Rui Pedro Pacheco.

Gustavo Filipe Ferreira Vitor
a223042503

2026

Agradecimentos

O Estágio reúne um conjunto de atividades, reflexões, estudo, investigação e empenho sempre com a certeza de evoluir e executar o melhor trabalho possível. Com a sua realização, culmina assim um ano brilhante de aprendizagens, as quais não seriam possíveis sem a presença e ajuda de um considerável número de pessoas.

Primeiramente, gostaria de agradecer ao Professor Doutor Filipe Casanova, meu orientador, e ao Mestre Rui Pedro Pacheco, coorientador, pela disponibilidade que sempre demonstraram e por todas as sugestões e conselhos pertinentes que me facultaram.

Ao meu tutor Rui Teixeira, por todo o trabalho de orientação, partilha de experiências e conhecimentos e, acima de tudo, pela enorme disponibilidade para me ajudar a ser melhor a cada dia que passava.

A todos os docentes da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto que estiveram presentes na minha formação, transmitindo-me conhecimento, experiências, princípios, valores e um conjunto de ferramentas muito importantes para o meu desenvolvimento enquanto profissional do Desporto (em Futebol) e cidadão.

Aos treinadores Brian Silva e Bruno Cristiano, os dois treinadores principais com quem tive a oportunidade de trabalhar, pela excelente forma como me trataram, pela confiança que depositaram em mim desde o início e por me darem as devidas oportunidades em realizar diversas funções para que me pudesse tornar melhor profissional.

Aos restantes treinadores e elementos da entidade desportiva de acolhimento por toda a partilha de conhecimento e ajuda disponibilizada durante a realização do estágio.

E, por fim à minha família, principalmente aos meus pais, por estarem sempre presentes e prontos para ajudar no que fosse necessário, sendo assim o “suporte invisível” deste meu percurso enquanto treinador-estagiário.

Resumo

O Futebol configura-se como uma prática desportiva de elevada expressão global que une diferentes culturas e espalha alegria nos diferentes contextos geográficos. É importante perceber que esta é uma modalidade que está em constante evolução, os clubes tentam profissionalizar-se cada vez mais, aumentando assim a competitividade entre os mesmos e, por parte dos elementos dos diversos departamentos, existe uma maior procura em compreender como trabalhar e alinhar da melhor forma possível as quatro grandes dimensões do jogo de Futebol, de forma que se possa obter o melhor rendimento possível dos atletas.

O presente relatório foi realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol na Universidade Lusófona- Centro Universitário do Porto, realizado no Leixões Sport Club, onde tive a oportunidade de integrar a equipa de Sub.19 como Treinador-Estagiário. A equipa Sub.19 disputou a 2º Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, Série B, onde posteriormente disputou a fase de manutenção.

No presente relatório destaca-se a realização de um estudo técnico-científico intitulado “A importância das ações de Bola Parada na equipa sub.19 do Leixões Sport Club na época 2024/2005”, que teve como objetivo compreender o impacto das bolas paradas na classificação da equipa na 1ª fase do campeonato. Assim, após a obtenção dos resultados verificou-se que as bolas paradas tiveram um grande impacto e uma grande influência na classificação da equipa de Sub. 19 do Leixões Sport Club na 1ª fase do campeonato.

Desta forma, concluiu-se que o estágio curricular (descrito e refletido neste relatório de estágio) foi concluído com sucesso, pois, apesar de não ter conseguido cumprir o objetivo do clube em manter a equipa de Sub 19 na 2º Divisão nacional, foi um ano onde pude cumprir com os meus objetivos pessoais e onde cresci muito pessoal e profissionalmente. Adicionalmente, e através do estudo técnico-científico realizado, demonstrou-se que as bolas paradas tiveram um grande impacto na classificação final da equipa na 1ª fase do campeonato, sendo que esta ação coletiva complexa contribuiu para o baixo posicionamento classificativo da equipa.

PALAVRAS CHAVES: Futebol; Estágio; Observação e análise; Bolas paradas.

Abstract

Football is a highly global sport that encompasses diverse cultures and spreads joy across diverse geographic contexts. It's important to understand that this is a sport in constantly evolving. Moreover, clubs are increasingly striving to professionalize themselves, thus increasing competition among themselves, and those who is working in the field are increasingly seeking to understand how to best work with and align the four dimensions of Football to maximize performance from their athletes.

This report was written as part of the internship for the Master's in Sports Training in Football at Lusófona University - Porto University Center, held at Leixões Sport Club, where I had the opportunity to join the U19 team as a Coach-Intern. The U19 team competed in the 2nd Division of the U19 National Championship, Series B, where they subsequently competed in the maintenance phase.

This report highlights a technical-scientific study entitled "The Importance of Set Pieces for the Leixões Sport Club U19 Team in the 2024/2025 Season." The objective of this study was to understand the impact of set pieces on the team's standings in the first phase of the championship. The results show that set pieces had a significant impact and influence on the Leixões Sport Club U-19 team's standings in the first phase of the championship.

Therefore, the internship (described and reflected in this report) was successfully completed. Although it failed to achieve the club goal of maintaining the U19 team in the second division, it was a year in which I achieved my personal goals and grew significantly, both personally and professionally. Additionally, and through the technical-scientific study carried out, it was demonstrated that set pieces had a great impact on the team's final classification in the 1st phase of the championship, and this complex collective action contributed to the team's low classification position.

KEYWORDS: Football; Internship; Observation and analysis; Set pieces.

Lista de Abreviaturas

AN - Analista

AVA - Avançado

BPD – Bola Parada Defensiva

BPO – Bola Parada Ofensiva

DC – Defesa central

DT- Diretor

EXT - Extremo

GR – Guarda-Redes

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

LT - Lateral

MC – Médio Centro

MJ – Modelo de Jogo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PF – Preparador-Físico

PL – Ponta de Lança

PE – Perceção de Esforço

TA- Treinador Adjunto

TAP – Treinador-Adjunto Principal

TD – Transição Defensiva

TGR – Treinador de Guarda-Redes

TO – Transição Ofensiva

TP – Treinador Principal

Índice Geral

Agradecimentos **3**

Resumo **4**

Abstract **5**

Lista de Abreviaturas **6**

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO **16**

1.1 Enquadramento Histórico 17

1.2 Entidade Formadora 18

1.2.1 Missão, Visão, Objetivos, Princípios e Valores da Entidade de Acolhimento 18

1.3 Caracterização dos Recursos Humanos 19

1.4 Caracterização dos Recursos Materiais e Estruturais 20

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA ÉPOCA 2024/2025 NA EQUIPA SUB.19 DO LEIXÕES SPORT CLUB **23**

2.1 Caracterização da equipa técnica e as suas funções 24

2.1.1 Funções e Tarefas do Treinador-Estagiário 25

2.2 Caracterização do plantel 26

2.3 Objetivos desportivos para a época desportiva 26

2.4 Calendarização das competições 27

2.5 Modelo de jogo 30

2.5.1 Organização Ofensiva 31

2.5.3 Transição Defensiva 32

2.5.4 Organização Defensiva 33

2.5.5 Transição Ofensiva 33

2.6 Bolas Paradas 34

2.6.1 Bolas Paradas Ofensivas 34

2.6.2 Bolas Paradas Defensivas 34

2.7 Processo de Operacionalização do treino – Microciclo Padrão 35

CAPÍTULO III- MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: A IMPORTÂNCIA DAS BOLAS PARADAS NO FUTEBOL 37

3.1 O Futebol e a sua Evolução numa Perspetiva Global 37

3.2 Os Lances de bola parada no Futebol 38

3.2.1 Pontapé de canto 40

3.2.2 Pontapé-livre 41

3.2.3 Pontapé de penálti 42

3.3 A importância da análise do adversário 43

CAPÍTULO IV- ESTUDO DE CASO TÉCNICO-CIENTÍFICO: IMPACTO DAS BOLAS PARADAS OFENSIVAS E DEFENSIVAS NA CLASSIFICAÇÃO DA 1ª FASE DO CAMPEONATO NA ÉPOCA DE UMA EQUIPA DE SUB-19 DA 2º DIVISÃO NACIONAL DE JUNIORES 2024/2025- ESTUDO DE CASO 45

4.1 Introdução 45

4.2 Material e Métodos 46

4.2.1 Amostra 47

4.2.2 Procedimentos de Recolha e *Instrumentarium* 47

4. 3 Procedimentos estatísticos 50

4.4 Resultados e Discussão 51

4.4.1 Análise descritiva da ocorrência dos golos marcados e sofridos e o número de ações de bolas paradas ofensivas e defensivas pela equipa sub. 19 durante a 1ª Fase do Campeonato 51

4.4.2 Golos marcados e sofridos pela equipa sub. 19 55

4.4.3 Número total das ações de bola parada ofensiva e defensiva e seu grau de acerto durante os 18 jogos do campeonato 57

4.5 Conclusões e Considerações Finais 59

4.6 Bibliografia 59

CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS 61

5.1 Reflexão Final 62

CAPÍTULO VI- CONCLUSÃO 65

6.1 Conclusão 66

Referências Bibliográficas 68

ANEXOS 71

Anexo I: Caracterização das equipas técnicas 71

Anexo II: Caracterização do plantel 71

Anexo III: Saída do GR em 1-4-2-4 72

Anexo IV: Saída do GR em 1-3-4-3 72

Anexo V: Fase de construção 73

Anexo VI: Fase de criação e finalização 73

Anexo VII: Bloco alto 74

Anexo VIII: Bloco médio 74

Anexo IX: Bloco Baixo 75

Anexo X: Canto ofensivo 1 75

Anexo XI: Canto ofensivo 2 75

Anexo XII: Canto ofensivo 3 76

Anexo XIII: Livre lateral ofensivo 76

Anexo XIV: Livre frontal ofensivo 76

Anexo XV: Canto defensivo pé fechado 77

Anexo XVI: Canto defensivo pé aberto 77

Anexo XVII: Livre defensivo 77

Anexo XVIII: Microciclo padrão 78

Anexo XVIX: Exemplo do relatório da análise de jogo 78

Anexo XX: Relatório do jogo 1 78

Anexo XXI: Relatório do jogo 2 79

Anexo XXII: Relatório do jogo 3 79

Anexo XXIII: Relatório do jogo 4 79
Anexo XXIV: Relatório do jogo 5 80
Anexo XXV: Relatório do jogo 6 80
Anexo XXVI: Relatório do jogo 7 80
Anexo XXVII: Relatório do jogo 8 81
Anexo XXVIII: Relatório do jogo 9 81
Anexo XXIX: Relatório do jogo 10 81
Anexo XXX: Relatório do jogo 11 82
Anexo XXXI: Relatório do jogo 12 82
Anexo XXXII: Relatório do jogo 13 82
Anexo XXXIII: Relatório do jogo 14 83
Anexo XXXIV: Relatório do jogo 15 83
Anexo XXXV: Relatório do jogo 16 83
Anexo XXXVI: Relatório do jogo 17 84
Anexo XXXVII: Relatório do jogo 18 84

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do Leixões Sport Club. 18
Figura 2 - Organograma do Leixões Sport Club. 20
Figura 3 - Estádio do Mar e Complexo Desportivo do Faneco. 21
Figura 4 - Complexo Desportivo Óscar Marques. 21
Figura 5 - Lista de material de treino do Leixões Sport Club. 23
Figura 6 - Planeamento anual da equipa técnica 1. 28
Figura 7 - Classificação da equipa na 1ºFase Série B, 2º Divisão Nacional de Juniores. 28
Figura 8 - Resultados da 1ºFase 2º Divisão Nacional de Juniores. 29
Figura 9 – Classificação da equipa na Fase de Manutenção 2º Divisão Nacional de Juniores. 29
Figura 10 – Resultados da Fase de Manutenção 2º Divisão Nacional de Juniores. 30
Figura 11 - Sistema tático principal (1+4+2+4) e alternativo (1+3+4+3). 31
Figura 12 - Ações de Bola Parada Ofensiva em cada jogo 54
Figura 13 - Ações de Bola Parada Defensiva em cada jogo 55
Figura 14 - Golos marcados pela equipa de Sub 19. 56
Figura 15 - Golos sofridos pela equipa de Sub 19. 56
Figura 16 - Total de ações de bola parada e de ações de sucesso e insucesso nos 18 jogos do campeonato 57
Figura 17 - Influência das Bolas Paradas no ganho e na perda de pontos da equipa sub.19. 58

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização das Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas. 47
Tabela 2 - Caracterização das ações de bola parada 48
Tabela 3 - Caracterização do sucesso e insucesso das ações de Bola Parada. 50

Introdução

O presente relatório decorre da realização do estágio curricular do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol na Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto. Sendo este estágio realizado no segundo ano do ciclo de estudos, é importante referir que o primeiro ano curricular foi um ano muito importante, pois foi precisamente nesse ano que eu tive a oportunidade de aceder a uma prática profissional e especializada do Futebol, a partir de conhecimento teórico e experiências práticas transmitidas pelos docentes, que me prepararam para um "saber estar" e "saber fazer" dentro do Futebol.

O estágio curricular foi realizado no Leixões Sport Club, onde integrei a equipa de Sub.19 que disputou a 2º Divisão Nacional de Juniores. Durante a época, importa, sempre, realçar, que eu tive uma experiência enriquecedora e fundamental para o meu crescimento pessoal e profissional, na qual também pude aplicar todo o conhecimento adquirido no primeiro ano de Mestrado, aprender um pouco com o todos os funcionários da entidade, integrar um contexto competitivo que me permitiu vivenciar de perto como é exercer a atividade de treinador de uma forma profissionalizada e a possibilidade de consolidar ainda mais os meus conhecimentos teóricos para que esteja mais preparado no futuro. Adicionalmente, e como função complementar, exerci a atividade de treinador principal da equipa C de Sub 10 e, já numa fase final da época desportiva, ainda integrei a equipa de Sub. 18 como treinador-adjunto onde tive a oportunidade de trabalhar com diferentes profissionais, o que me fez a aprender ainda mais. Nesta equipa, o treinador principal deu-me abertura para conduzir os melhores procedimentos dentro da análise juntamente com o seu analista, algo que me deixou bastante satisfeito não só por ser uma área que eu já desempenhava na equipa de estágio, mas também por ser uma área que aprecio muito.

Segundo o Regulamento de Estágios de Futebol- Grau I e II (IPDJ, 2024), do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), o treinador estagiário tem como principais funções:

- Aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação em contexto prático, com acompanhamento de um tutor qualificado;

- Participar na planificação, condução e avaliação das sessões de treino, respeitando os objetivos definidos para o escalão;
- Colaborar na gestão do grupo de atletas, promovendo valores como respeito, disciplina e espírito de equipa;
- Desenvolver competências pedagógicas, comunicacionais e organizacionais que permitam uma intervenção eficaz no processo de treino;

Relativamente às competências do treinador-estagiário no escalão de juniores podemos perceber que o treinador-estagiário deve demonstrar competências na planificação e condução das sessões de treino, ajustadas às necessidades específicas dos atletas em formação, promovendo o desenvolvimento técnico, tático e social dos jovens jogadores. Também, a capacidade de comunicação, liderança e gestão emocional são competências fundamentais para o treinador-estagiário, especialmente no contexto competitivo dos escalões de formação, onde o equilíbrio entre rendimento e formação humana é essencial (Oliveira, 2013).

Para dar cumprimento ao relatório de estágio, definiu-se os seguintes objetivos:

- Aplicar todo o conhecimento obtido no primeiro ano do ciclo de estudos em contexto de prática real;
- Cumprir com os objetivos propostos pelo clube e equipa técnica para a época 2024/2025;
- Melhorar a minha leitura de jogo e qualidade de análise sobre o adversário;
- Contribuir, da melhor forma possível, para o crescimento e desenvolvimento do clube;
- Ajudar os atletas a se prepararem para o seu primeiro ano de seniores ou segundo ano de juniores;
- Criar uma relação positiva com todos os elementos pertencentes à equipa técnica, e ajudar a mesma a ter o maior sucesso possível;
- Compreender o impacto das bolas paradas ofensivas e defensivas na classificação da 1ª Fase do campeonato na equipa de sub.19 do Leixões Sport Club da época 2024/2025.

Este relatório de estágio encontra-se dividido em seis capítulos, a saber: o primeiro capítulo corresponde à Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, onde se descreve, de uma forma detalhada, o clube de estágio; o segundo capítulo, correspondente ao Plano Funcional de Estágio, retrata as minhas funções, em ambas as equipas técnicas, a constituição das mesmas, os objetivos da equipa, o plantel, a calendarização da época desportiva, o Modelo de Jogo e Microciclo Padrão; no terceiro capítulo apresenta-se a Matriz concetual técnico-científica, onde se incluir uma revisão da literatura sobre a importância das bolas paradas no Futebol; o quarto capítulo inclui o estudo técnico-científico aplicado na equipa sub. 19 do Leixões Sport Clube; no quinto capítulo apresenta-se as considerações finais do meu estágio e, por último, no sexto capítulo apresenta-se as conclusões do presente estágio. O relatório de estágio termina com a definição das referências bibliográficas utilizadas e os anexos.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1 Enquadramento Histórico

O Leixões Sport Club, é um clube situado na cidade de Matosinhos, tendo sido fundado a 28 de novembro de 1907. Os jogos em "casa" são disputados no Estádio do Mar, cuja capacidade ronda os 12.700 lugares sentados. A melhor classificação alguma vez alcançada na primeira liga foi o 6ºlugar, tendo ainda uma presença na UEFA em 2002.

O clube possui nove modalidades: Futebol, Andebol, Atletismo, Bilhar, Futsal, Karaté, Natação, Pólo Aquático e Voleibol. Destas nove modalidades, três são consideradas as mais representativas e com melhor palmarés: o Futebol, o Voleibol e a Natação.

No escalão sénior de Futebol masculino, o Leixões Sport Club possui as seguintes conquistas:

- Campeonato do Porto em 1940;
- Taça de Honra do Porto em 1983;
- Segunda Divisão Nacional em 1938,2003 e 2007;
- Taça de Portugal em 1961;
- 25 presenças no primeiro escalão do futebol nacional.

Os jogadores da formação do Leixões Sport Club (Figura 1) são normalmente conhecidos como "bebés do mar", uma formação marcante na história do Futebol português por ter formado inúmeros jogadores reconhecidos a nível nacional e internacional.

Figura 1 - Símbolo do Leixões Sport Club.

1.2 Entidade Formadora

Durante a época desportiva 2024/2025, o Leixões Sport Club assumiu um compromisso renovado com a excelência formativa, culminando no processo de certificação promovido pela FPF. Este processo visa garantir com que os clubes formadores dispõem de estruturas, organização e práticas adequadas para o desenvolvimento integral dos jovens atletas. No caso do Leixões, a FPF reconheceu o clube como uma Entidade Formadora Certificada de 4 estrelas.

No decurso deste processo, foram mobilizados vários meses de esforço cooperativo. Tendo sido necessário recolher, organizar e validar documentação relativa à estrutura organizacional, qualificações dos recursos humanos (treinadores, equipas técnicas), planeamento dos treinos, instalações desportivas, bem como aspetos de segurança, bem-estar e acompanhamento formativo dos atletas. Todo esse trabalho visou demonstrar à FPF que o clube cumpre com os critérios exigidos para cada nível de certificação.

Como treinador-estagiário, tive a oportunidade de apoiar ativamente neste processo, em particular: contribuí para a compilação de relatórios, ajudei na preparação da documentação para submeter à plataforma da FPF e participei em reuniões internas para definir prioridades de melhoria. Essa experiência permitiu-me perceber a complexidade envolvida num sistema de certificação desportiva e a forma como as melhores práticas de gestão e formação se traduzem diretamente no reconhecimento institucional.

1.2.1 Missão, Visão, Objetivos, Princípios e Valores da Entidade de Acolhimento

A Missão do Leixões Sport Club é formar jogadores com múltiplas competências, capazes de integrar com sucesso a equipa sénior, promovendo uma formação integral, baseada em valores desportivos, pessoais, escolares e éticos.

Já, a Visão do clube passa por ser ter o devido reconhecimento de um clube de excelência e de referência na formação de jovens jogadores de Futebol em

Portugal, alicerçada na transmissão da sua identidade e dos seus Valores Leixonenses.

Os principais objetivos que o clube continha para a época desportiva 2024/2025 foram os de manter os Sub. 15 e os Sub.19 na 2º Divisão Nacional e manter os Sub.17 na 1º Nacional. Destes objetivos, o único que não foi cumprido foi o da manutenção dos Sub.19 na 2º Divisão Nacional.

Os Princípios e Valores do Leixões Sport Club são:

- Responsabilidade;
- Compromisso;
- Trabalho de Equipa;
- Conhecimento;
- Valores Éticos;
- Atitude Positiva;
- Espírito Ganhador.

1.3 Caracterização dos Recursos Humanos

O Leixões Sport Club é constituído por uma SAD, onde estão integradas as equipas Seniores A, Seniores B e Sub.23, e por um Clube, onde se encontram as restantes equipas masculinas de formação e a equipa Sénior Feminina.

O organograma apresentado abaixo demonstra como o clube se encontra organizado (Figura 2).

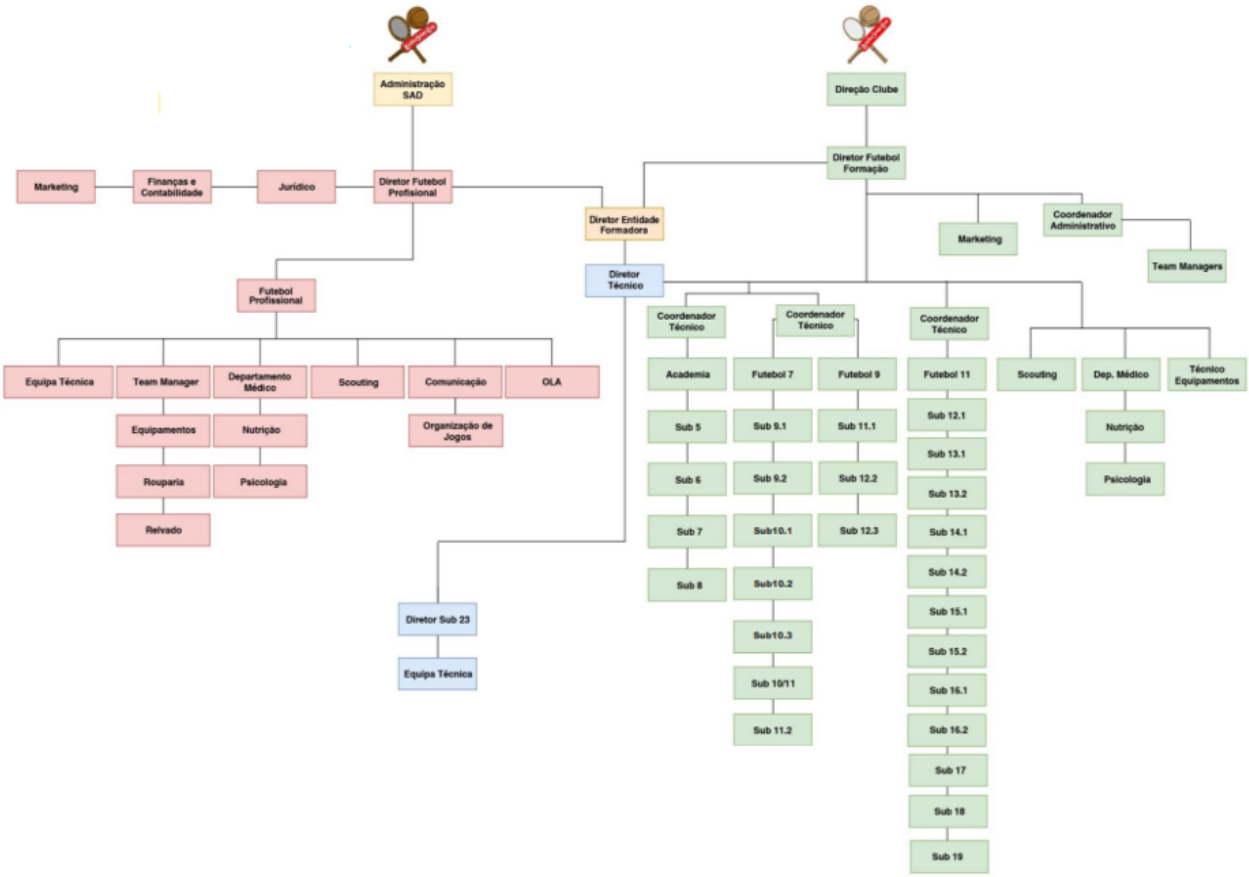


Figura 2 - Organograma do Leixões Sport Club.

1.4 Caracterização dos Recursos Materiais e Estruturais

O Leixões Sport Club tem ao dispor para os seus atletas três campos, o Estádio do Mar, campo principal do clube onde treina e joga a Equipa Principal e os Sub.23 (Liga Revelação), o Complexo Óscar Marques, campo onde treinam e jogam as equipas de formação do clube juntamente com a Equipa B e equipa Feminina e ainda possui o Campo João Faneco, um campo de Futebol de 7 que é utilizado para os treinos das equipas da Academia (até aos Sub.12; Figura 3)).

O Complexo Óscar Marques (Figura 4) é constituído por quatro balneários, uma arrecadação onde está organizado o material de treino desportivo para os diferentes escalões (Figura 5), um Gabinete de Fisioterapia, um Auditório constituído por dois espaços para reuniões, um Ginásio e um Bar.



Figura 3 - Estádio do Mar e Complexo Desportivo do Faneco.



Figura 4 - Complexo Desportivo Óscar Marques.

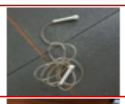
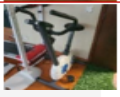
INVENTÁRIO DE MATERIAL		
Imagem	**Designação**	**Quantidade**
	Corda de Combate	2
	Prowled sled	2
	Pesos para Barra: 5 kg 10 kg 15 kg 20 kg	2 4 2 2
	Slide Vest	3
	Estacas	15
	Halter es: 7,5 kg 10 kg 12,5 kg	2 2 2
	Bolas	40
	Sinalizadores	60
	Coletes	6 Conjuntos
	Discos marcadores	2 conjuntos
	Elásticos	10
	Corda de Saltar	3
	Balança	1
	Bicicleta Estática	1
	Mini Balizas	10
	Balizas Fut 7	4

Figura 5 - Lista de material de treino do Leixões Sport Club.

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA ÉPOCA 2024/2025 NA EQUIPA SUB.19 DO LEIXÕES SPORT CLUB

2.1 Caracterização da equipa técnica e as suas funções

As funções dos elementos das três Equipas Técnicas, a caracterização das mesmas vai estar presente nos Anexos (Anexo I). A alteração de equipas técnicas deveu-se à não obtenção de resultados das duas primeiras.

O *Staff* Técnico 1 foi composto por sete elementos, um treinador principal (TP), um treinador-adjunto principal (TAP), dois treinadores-adjuntos (TA), um preparador-físico (PF) e dois diretores (DT).

O TP tinha como funções preparar os exercícios da parte fundamental do treino e preparar as bolas paradas ofensivas (BPO) e o respetivo posicionamento para o jogo. O TAP foi responsável por preparar o treino de equilíbrio de cargas (treino +2), juntamente com o PF que tinha de preparar os exercícios de potência para o treino +3, ver os dados do questionário Wellness e obter os dados da perceção de esforço (PE) dos atletas no final de cada treino. O TA foi o responsável por orientar os titulares na recuperação ativa no dia +2, recortar cortes individuais e coletivos dos treinos e ajudar na análise do adversário. O PF foi responsável pela parte inicial dos treinos, pela realização de exercícios de potência e de mobilidade realizados no treino -3 antes do treino e pela aplicação da crioterapia realizada no dia -2. Os DT foram os responsáveis pela logística dos treinos, jogos, almoços e pequenos-almoços, que iam sendo efetuados nos dias de jogo.

O *Staff* Técnico 2 foi composta por oito elementos, um TP, um TAP, três TA, um PF e dois DT.

O TP tinha como funções preparar os exercícios da parte fundamental do treino. O TAP era responsável, juntamente com os dois TA, por ajudar o TP na orientação do processo de treino. O PF era responsável pela parte inicial dos treinos, pela realização de exercícios de potência para o treino +3 e pela crioterapia feita no dia -2. Os DT foram os responsáveis pela logística dos treinos, jogos, almoços e pequenos-almoços, que iam sendo efetuados nos dias de jogo. O *Staff* Técnico 3 foi composta por nove elementos, um TP, um TAP, três TA, um PF, um analista (AN), um treinador de guarda-redes (TGR) e um DT.

O TP tinha como funções preparar os exercícios da parte fundamental do treino. O TAP era responsável, juntamente com os três TA, por ajudar o TP na orientação do processo de treino e juntamente com um dos TA preparar as BP. Os TA ajudavam na operacionalização do treino e ativação de jogo. O AN era responsável pela análise do adversário, sendo esta apresentada no treino -1. O PF era responsável pela parte inicial do treino e pela crioterapia feita no treino após o jogo (+2). O DT era responsável pela logística dos treinos, jogos, almoços e pequenos-almoços, que iam sendo efetuados nos dias de jogo.

2.1.1 Funções e Tarefas do Treinador-Estagiário

Como treinador-estagiário fiquei responsável por algumas funções com as diferentes equipas técnicas e em diferentes momentos quer de treino, de jogo e, até mesmo, fora das quatro linhas.

Com a Equipa Técnica 1 desempenhei as seguintes funções:

- **Período preparatório** – Realização de Treinos Individuais a atletas que ficassem de fora a aguardar a entrada nos exercícios e preparação dos vídeos de Autoanálise para apresentar no dia +2.
- **Dia de Treino** - Colaboração na operacionalização dos exercícios e gravação de alguns exercícios.
- **Dia de Jogo** – Responsável pela operacionalização de meios de treino de mobilidade com os suplentes e orientá-los na participação nas bolas paradas durante a ativação pré-competitiva, no decorrer do jogo estava sempre em contacto com o PF para quando era necessário chamar algum suplente para entrar e com o TA que estava a filmar o jogo e a enviar cortes dos diferentes momentos para eu ver e analisar com o objetivo de passar ao Treinador Adjunto Principal a informação mais relevante, que poderia ser atendida, ou não, pelo Treinador Principal.
- **Extra-treino** - Realização dos vídeos de análise da organização defensiva (OD)+ transição ofensiva (TO) e bolas paradas (BP) do Adversário, preparação dos vídeos de Abordagem Estratégica para o dia de jogo.

Com a Equipa Técnica 2 as funções desempenhadas foram:

- **Dia de Treino** – Colaboração na operacionalização dos exercícios.
- **Dia de Jogo** - Responsável por fazer o trabalho de mobilidade com os suplentes e orientar os mesmos na participação nas bolas paradas do aquecimento, no decorrer do jogo estava sempre em contacto com o Preparador Físico para quando fosse necessário chamar algum suplente para entrar, responsável por organizar os suplentes nas respetivas posições nas Bolas Paradas.
- **Extra-treino** – Realização dos vídeos de análise do adversário.

Já com a Equipa Técnica 3 as funções desempenhadas foram:

Dia de Treino - Colaboração na operacionalização dos exercícios.

Dia de Jogo - Colaboração na operacionalização do aquecimento.

2.2 Caracterização do plantel

A constituição do plantel de Sub.19 esta encontra-se descrita no Anexo II e está organizada com os seguintes dados: nome (do 1 ao 27 para que haja a máxima confidencialidade dos jogadores), data de nascimento, altura, peso, pé preferencial e posição.

Inicialmente o plantel foi constituído por vinte e sete atletas: 24 jogadores de campo + três GR. Contudo, destes vinte sete, quatro deles saíram a meio da época (representados a amarelo) e um baixou para a equipa de Sub.18 (representado a azul), ficando assim um total de 22 atletas.

2.3 Objetivos desportivos para a época desportiva

Nesta subsecção irei apresentar tanto os objetivos desportivos para a equipa Sub.19, delineados pela coordenação, juntamente com a equipa técnica, como os meus objetivos específico-funcionais.

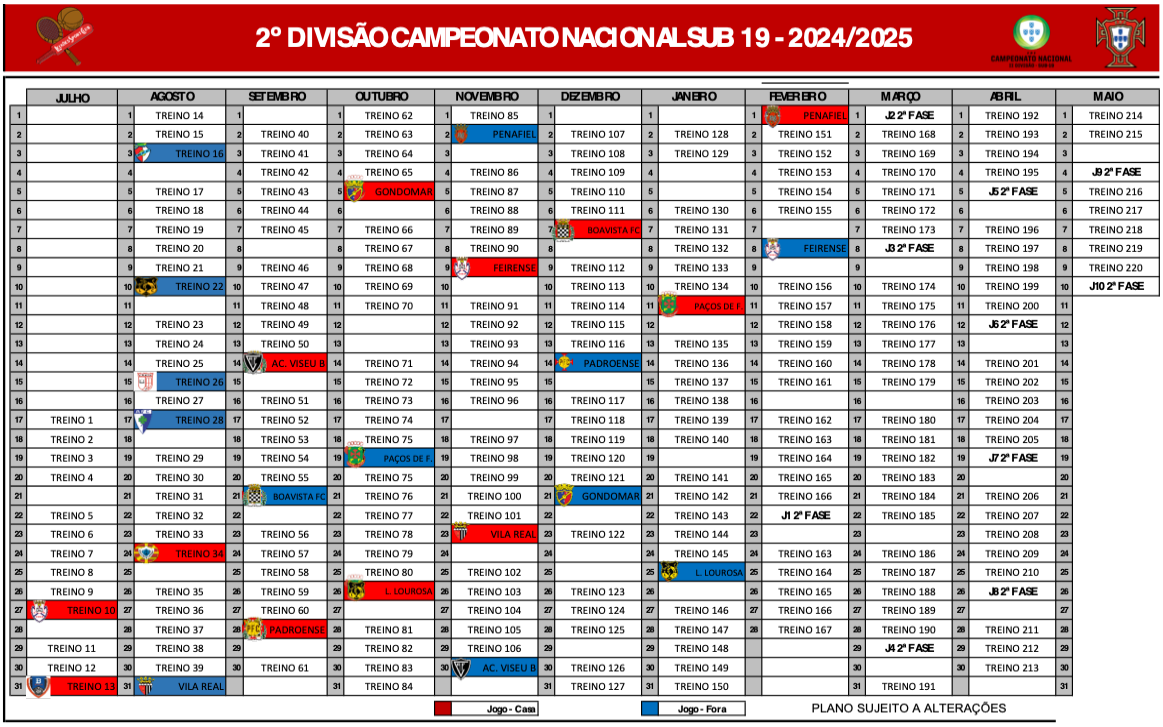
Antes da equipa Sub.19 iniciar o período preparatório, a coordenação do clube reuniu-se com a Equipa Técnica para tratar de temas diversos sobre o plantel e estabelecer os objetivos desportivos para a presente época desportiva.

Como objetivo desportivo principal ficou estabelecido a manutenção na 2ª Divisão Nacional de Juniores. Não obstante, e para além deste, foram também estabelecidos outros objetivos muito importantes, em particular: preparar os atletas que eram do segundo ano de juniores para o seu primeiro ano de seniores, podendo ser integrados na equipa Sub.23 ou na equipa B, e preparar jogadores que eram do primeiro ano de juniores que apresentassem qualidade para integrar a equipa A de Sub.19, ajudando-os a estarem mais preparados para contextos de campeonato nacional.

2.4 Calendarização das competições

Antes de se dar início ao período preparatório, a Equipa Técnica 1 dos Sub.19 construiu um Macrociclo de forma a organizar o seu planeamento nos diferentes momentos da época desportiva (Figura 6).

A equipa sub.19 do Leixões Sport Club ficou colocada na série B da 2ª divisão nacional, a qual continha dez equipa (o que perfez um total de 18 jogos). Nesta 1ª Fase, os dois primeiros classificavam-se para a fase de Subida, e os restantes iriam disputar a fase de Manutenção ou Despromoção. Na 2ª Fase, todas as equipas iniciavam com metade da pontuação conquistada na 1º Fase.



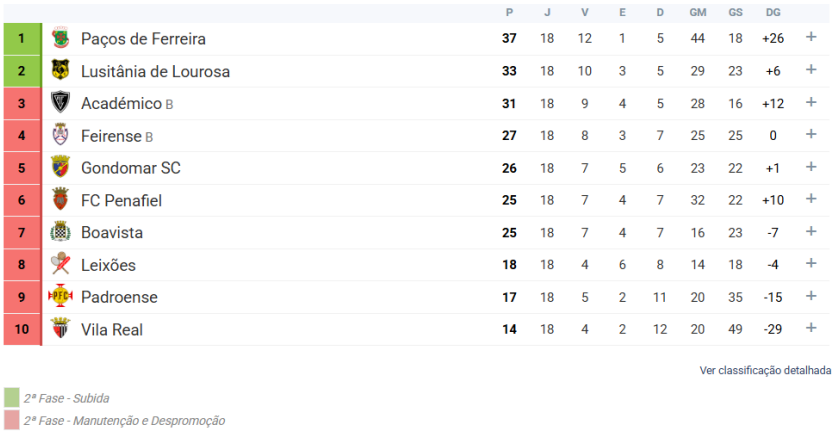
2º DIVISÃO CAMPEONATO NACIONAL SUB 19 - 2024/2025

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO
1		TREINO 14		TREINO 62	TREINO 85			PENAFIEL	J2 2ª FASE	TREINO 192	TREINO 214
2		TREINO 15	TREINO 40	TREINO 63	PENAFIEL	TREINO 107	TREINO 128	TREINO 151	TREINO 168	TREINO 193	TREINO 215
3		TREINO 16	TREINO 41	TREINO 64		TREINO 108	TREINO 129	TREINO 152	TREINO 169	TREINO 194	
4			TREINO 42	TREINO 65	TREINO 86	TREINO 109		TREINO 153	TREINO 170	TREINO 195	J9 2ª FASE
5		TREINO 17	TREINO 43	GONDOMAR	TREINO 87	TREINO 110		TREINO 154	TREINO 171	J5 2ª FASE	TREINO 216
6		TREINO 18	TREINO 44		TREINO 88	TREINO 111	TREINO 130	TREINO 155	TREINO 172		TREINO 217
7		TREINO 19	TREINO 45	TREINO 66	TREINO 89	BOAVISTA FC	TREINO 131		TREINO 173	TREINO 196	TREINO 218
8		TREINO 20		TREINO 67	TREINO 90		TREINO 132	FEIRENSE	J3 2ª FASE	TREINO 197	TREINO 219
9		TREINO 21	TREINO 46	TREINO 68	FEIRENSE	TREINO 112	TREINO 133			TREINO 198	TREINO 220
10		TREINO 22	TREINO 47	TREINO 69		TREINO 113	TREINO 134	TREINO 156	TREINO 174	TREINO 199	J10 2ª FASE
11			TREINO 48	TREINO 70	TREINO 91	TREINO 114	PAÇOS DE F.	TREINO 157	TREINO 175	TREINO 200	
12		TREINO 23	TREINO 49		TREINO 92	TREINO 115		TREINO 158	TREINO 176	J6 2ª FASE	
13		TREINO 24	TREINO 50		TREINO 93	TREINO 116	TREINO 135	TREINO 159	TREINO 177		
14		TREINO 25	AC. VISEU B	TREINO 71	TREINO 94	PADROENSE	TREINO 136	TREINO 160	TREINO 178	TREINO 201	
15		TREINO 26		TREINO 72	TREINO 95		TREINO 137	TREINO 161	TREINO 179	TREINO 202	
16		TREINO 27	TREINO 51	TREINO 73	TREINO 96	TREINO 117	TREINO 138			TREINO 203	
17	TREINO 1	TREINO 28	TREINO 52	TREINO 74		TREINO 118	TREINO 139	TREINO 162	TREINO 180	TREINO 204	
18	TREINO 2		TREINO 53	TREINO 75	TREINO 97	TREINO 119	TREINO 140	TREINO 163	TREINO 181	TREINO 205	
19	TREINO 3	TREINO 29	TREINO 54	PAÇOS DE F.	TREINO 98	TREINO 120		TREINO 164	TREINO 182	J7 2ª FASE	
20	TREINO 4	TREINO 30	TREINO 55	TREINO 75	TREINO 99	TREINO 121	TREINO 141	TREINO 165	TREINO 183		
21		TREINO 31	BOAVISTA FC	TREINO 76	TREINO 100	GONDOMAR	TREINO 142	TREINO 166	TREINO 184	TREINO 206	
22	TREINO 5	TREINO 32		TREINO 77	TREINO 101		TREINO 143	J1 2ª FASE	TREINO 185	TREINO 207	
23	TREINO 6	TREINO 33	TREINO 56	TREINO 78	VILA REAL	TREINO 122	TREINO 144			TREINO 208	
24	TREINO 7	TREINO 34	TREINO 57	TREINO 79			TREINO 145	TREINO 163	TREINO 186	TREINO 209	
25	TREINO 8		TREINO 58	TREINO 80	TREINO 102		L. LOUROSA	TREINO 164	TREINO 187	TREINO 210	
26	TREINO 9	TREINO 35	TREINO 59	L. LOUROSA	TREINO 103	TREINO 123		TREINO 165	TREINO 188	J8 2ª FASE	
27	TREINO 10	TREINO 36	TREINO 60		TREINO 104	TREINO 124	TREINO 146	TREINO 166	TREINO 189		
28		TREINO 37	PADROENSE	TREINO 81	TREINO 105	TREINO 125	TREINO 147	TREINO 167	TREINO 190	TREINO 211	
29	TREINO 11	TREINO 38		TREINO 82	TREINO 106		TREINO 148		J4 2ª FASE	TREINO 212	
30	TREINO 12	TREINO 39	TREINO 61	TREINO 83	AC. VISEU B	TREINO 126	TREINO 149			TREINO 213	
31	TREINO 13	VILA REAL		TREINO 84		TREINO 127	TREINO 150		TREINO 191		

Jogo - Casa | Jogo - Fora | PLANO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Figura 6 - Planeamento anual da equipa técnica 1.

Na 1ª Fase os sub.19 conquistaram 18 pontos de 54 possíveis (33%), onde obtiveram 4 vitórias, 6 empates e 8 derrotas. Em casa, a equipa somou 5 pontos dos 27 possíveis (19%), enquanto fora, apenas 13 dos 27 pontos possíveis (48%). No que `à obtenção de golos diz respeito, a equipa marcou 14 golos e sofreu 18 golos, em que apenas conseguiu não sofrer qualquer golo em 6 dos 18 jogos. Posto isto, os sub. 19 ficariam assim na 8º posição da tabela classificativa (Figura 7), o que possibilitou disputar a fase de manutenção, juntamente com as restantes 7 equipas que não conseguiram o acesso à fase de subida.



		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	37	18	12	1	5	44	18	+26	+
2	Lusitânia de Lourosa	33	18	10	3	5	29	23	+6	+
3	Académico B	31	18	9	4	5	28	16	+12	+
4	Feirense B	27	18	8	3	7	25	25	0	+
5	Gondomar SC	26	18	7	5	6	23	22	+1	+
6	FC Penafiel	25	18	7	4	7	32	22	+10	+
7	Boavista	25	18	7	4	7	16	23	-7	+
8	Leixões	18	18	4	6	8	14	18	-4	+
9	Padroense	17	18	5	2	11	20	35	-15	+
10	Vila Real	14	18	4	2	12	20	49	-29	+

Ver classificação detalhada

2ª Fase - Subida

2ª Fase - Manutenção e Despromoção

Figura 7 - Classificação da equipa na 1ª Fase Série B, 2º Divisão Nacional de Juniores.

E	2025-02-08	15:00	(F)	Feirense B	1-1	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J18
E	2025-02-01	15:00	(C)	FC Penafiel	0-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J17
E	2025-01-25	15:00	(F)	Lusitânia de Lourosa	0-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J16
D	2025-01-11	15:00	(C)	Paços de Ferreira	1-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J15
D	2024-12-21	15:00	(F)	Gondomar SC	1-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J14
V	2024-12-14	15:00	(F)	Padroense	0-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J13
D	2024-12-07	15:00	(C)	Boavista FC	0-1	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J12
D	2024-11-30	15:00	(F)	Académico B	2-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J11
D	2024-11-23	15:00	(C)	Vila Real	1-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J10
E	2024-11-16	18:00	(F)	Boavista FC	0-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J3
D	2024-11-09	15:00	(C)	Feirense B	0-1	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J9
V	2024-11-02	15:00	(F)	FC Penafiel	0-1	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J8
V	2024-10-26	15:00	(C)	Lusitânia de Lourosa	2-0	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J7
V	2024-10-20	15:00	(F)	Paços de Ferreira	1-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J6
D	2024-10-05	15:00	(C)	Gondomar SC	0-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J5
E	2024-09-28	15:00	(C)	Padroense	1-1	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J4
D	2024-09-14	15:00	(C)	Académico B	1-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J2
E	2024-08-31	17:00	(F)	Vila Real	2-2	II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J1

Figura 8 - Resultados da 1ª Fase 2º Divisão Nacional de Juniores.

Já na Fase de manutenção, os sub. 19 conquistaram 25 pontos, de 42 possíveis (60%), onde obtiveram 7 vitórias, 4 empates e 3 derrotas. Em casa, a equipa somou 13 pontos dos 21 possíveis (62%), enquanto fora conquistou 12 de 21 pontos possíveis (57%). Relativamente aos golos, os sub. 19 marcaram 22 golos e sofreram 15 golos, em que apenas conseguiu não sofrer golos em 4 dos 14 jogos. Assim, os sub. 19 terminaram na 4º posição com um total de 34 pontos, esta posição não foi suficiente para a manutenção na 2º divisão nacional de juniores (Figura 9).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Gondomar SC	39	14	8	2	4	29	19	+10	+
2	Boavista	35	14	6	4	4	24	17	+7	+
3	FC Penafiel	35	14	6	4	4	20	20	0	+
4	Leixões	34	14	7	4	3	22	15	+7	+
5	Académico B	34	14	4	6	4	22	20	+2	+
6	Feirense B	30	14	4	4	6	10	16	-6	+
7	Vila Real	22	14	4	3	7	20	31	-11	+
8	Padroense	18	14	2	3	9	13	22	-9	+

Ver classificação detalhada

Manutenção
Despromoção pior 4º (subida Santa Clara)
Despromoção

Figura 9 – Classificação da equipa na Fase de Manutenção 2º Divisão Nacional de Juniores.

JOGOS

	DATA	HORA	CASA		FORA	FASE
D	2025-02-22	15:00	Leixões	0-1	**Feirense** B	J1
E	2025-03-01	15:00	Vila Real	1-1	Leixões	J2
D	2025-03-08	15:00	Leixões	1-4	**Gondomar SC**	J3
E	2025-03-15	15:00	FC Penafiel	1-1	Leixões	J4
E	2025-03-29	16:00	Leixões	0-0	Académico B	J5
V	2025-04-05	16:00	**Leixões**	3-0	Padroense	J6
V	2025-04-12	17:30	Boavista FC	1-2	**Leixões**	J7
E	2025-04-18	16:00	Feirense B	0-0	Leixões	J8
V	2025-04-26	16:00	**Leixões**	2-1	Vila Real	J9
D	2025-05-04	16:00	**Gondomar SC**	2-1	Leixões	J10
V	2025-05-10	17:00	**Leixões**	2-1	FC Penafiel	J11
V	2025-05-17	17:00	Académico B	2-4	**Leixões**	J12
V	2025-05-24	17:00	Padroense	0-3	**Leixões**	J13
V	2025-05-31	16:00	**Leixões**	2-1	Boavista FC	J14

Figura 10 – Resultados da Fase de Manutenção 2ª Divisão Nacional de Juniores.

2.5 Modelo de jogo

O Modelo de jogo (MJ) apresentado foi o proposto pela Equipa Técnica 1, por ter sido a que ficou mais tempo no clube e foi o MJ que fiquei mais familiarizado.

Devido a termos um plantel cujas posições predominantes eram médios e avançados, o TP optou por propor e implementar jogar no sistema 1+4+2+4, com o guarda-redes, uma linha de quatro defesas, os dois laterais mais por dentro do que os dois extremos porque davam largura e profundidade máxima ao jogo, dois médios, dois extremos bem largos e profundos e os dois avançados a procurar zona morta, sendo esta zona um espaço lateral médio que se encontra entre a linha média e defensiva do adversário. Contudo, é importante referir que tínhamos um sistema tático alternativo, a saber: 1+3+4+3.

A operacionalização do nosso treino era realizada sempre tendo em conta o adversário, logo, ocorriam mudanças em alguns comportamentos nos diferentes momentos de jogo, sempre com a vertente estratégica, mas nunca mudando os princípios base da equipa.





Figura 11 - Sistema tático principal (1+4+2+4) e alternativo (1+3+4+3).

2.5.1 Organização Ofensiva

No pontapé de baliza tínhamos quase sempre como padrão a saída curta a partir dos DCs, A construção a quatro ou a três elementos dependia muito do adversário, normalmente neste momento saiamos no nosso sistema base o 1+4+2+4 (Anexo III). Contudo, em diversos jogos saímos a três, onde um dos DC subia para o lado de um MC e os LTs construíam a três com o outro DC ou a quatro caso houvesse a participação do GR, de forma ao MC pudesse subir para a zona morta e um dos AVA subia no terreno e jogava mais como PL, ficando assim no sistema de 1+3+4+3 (Anexo IV).

SUB-MOMENTO DE CONSTRUÇÃO:

Neste sub-momento procurou-se ligações interiores com os MCs para a realização da dinâmica do 3º homem (contramovimento), para o outro DC progredir ou, até mesmo entre os médios, com o objetivo de ligar ao homem da zona morta, para aí ele poder acelerar. Em caso de existir dificuldade em ligar por dentro (entenda-se corredor central), era importante procurar a ligação ao corredor lateral criando o losango entre EXT, MC, LT ou DC e AVA ou procurar a profundidade a partir de uma rutura dos EXTs ou dos homens presentes na zona morta, que normalmente eram os AVAs (Anexo V).

SUB-MOMENTO DE CRIAÇÃO/FINALIZAÇÃO:

Neste sub-momento continuávamos a procurar ligações interiores com os MCs para a dinâmica de 3º homem para, posteriormente, criar ligações interiores a partir de combinações diretas (1-2) para desequilibrar a linha defensiva adversária ou libertar para o corredor lateral. Uma dinâmica apresentada era o MC do lado da bola ou um homem da zona morta abrir no corredor para fazer o U, ficando livre no corredor lateral podendo acelerar e criar superioridade com o EXT.

Contudo, o objetivo principal era atrair o adversário para um corredor lateral e, posteriormente, variar o centro de jogo (CJ) a partir de ligações curtas por trás, onde de seguida, e se possível, ligar na zona morta do lado contrário, mas de preferência ligar logo por dentro ou até criar ligações longas diretas para o EXT do lado contrário. Para tal, era muito importante que o EXT do lado contrário desse largura máxima ao nosso jogo, libertando espaço na zona morta do lado contrário ou para a equipa variar o jogo para essa zona, sabendo que este poderia ficar muitas vezes em situações de superioridade com o LT ou com o homem da zona morta ou até mesmo para realizar o 1x1, onde era solicitado que após ultrapassar o adversário o jogador deveria entrar na área, facilitando assim a procura do golo, ou que corta-se para dentro e procura-se o 2º poste.

Em situações de maior dificuldade em criar problemas ao adversário através de ligações curtas, solicitava-se que se procurasse a profundidade através de ruturas dos EXTs ou dos homens da zona morta (anexo VI).

2.5.3 Transição Defensiva

O momento de TD claramente era o momento mais forte da nossa equipa. Neste momento era solicitado à equipa uma reação à perda muito intensa e agressiva para que a recuperação da posse de bola ocorresse o mais perto possível da zona onde esta foi perdida, sendo também solicitado por nós a utilização de faltas o mais longe possível da nossa baliza para que não ocorresse uma TO do adversário.

Caso não fosse possível recuperar imediatamente a bola na zona onde se perdeu e se o adversário passasse a estar em OO passávamos a OD, caso o adversário conseguisse realizar a TO tínhamos como princípio para a nossa linha defensiva retirar a largura evitando o jogo do adversário através do corredor lateral.

2.5.4 Organização Defensiva

Neste momento de jogo qualquer que fosse o bloco, era importante manter as linhas compactas para fechar sempre o jogo interior do adversário, obrigando-o a jogar por fora mesmo que fosse já da sua preferência. Quando fosse o momento certo de pressionar, todos os jogadores tinham de ser intensos e agressivos de forma que o adversário não tivesse muito tempo para pensar e agir.

BLOCO ALTO:

O tipo de pressão dependia muito da saída do adversário, contudo, neste bloco utilizávamos quase sempre o 1+4+2+4 onde os nossos AVAs fechavam a zona dos médios adversários e os nossos EXTs pressionavam os centrais de fora para dentro, evitando que estes ligassem no lateral adversário do lado da bola. No caso de a bola alcançar o corredor lateral, ou saltava o nosso LT ou o nosso AVA, ficando o outro AVA a fechar o médio adversário lado da bola. O objetivo principal era sempre recuperar a bola o mais perto da baliza adversária (Anexo VII).

BLOCO MÉDIO e BAIXO:

Em ambos os blocos, procurávamos sempre fechar o espaço interior de forma que o adversário fizesse ligação pelos corredores laterais. Num bloco médio, poderíamos defender em 1+4+2+4, em que colocávamos os nossos EXTs a fechar por dentro, mas sempre prontos a saltar ao corredor lateral. Num bloco baixo, defendíamos sempre no 1+5+2+3 em que um dos nossos médios baixava para a linha defensiva e um dos nossos AVAs baixava para junto do outro MC (Anexo VIII e IX).

2.5.5 Transição Ofensiva

No momento da recuperação da posse da bola procurávamos sempre libertar por fora, de preferência do lado contrário, criando situações de igualdade ou superioridade numérica para desequilibrar, e sempre que a bola entrava por fora era obrigatório haver uma ou mais ruturas interiores, de forma a explorar a profundidade em direção à baliza.

Algo muito importante também era com que os jogadores percebessem que quando não fosse possível "ferir" o adversário através de uma TO, eles deveriam passar a OO e organizar ofensivamente no meio-campo do adversário.

2.6 Bolas Paradas

É importante perceber que tal como nos restantes momentos de jogo, as bolas paradas poderiam sofrer pequenas alterações consoante o adversário.

2.6.1 Bolas Paradas Ofensivas

Relativamente aos cantos ofensivos, a nossa equipa tinha três cantos base, dois cantos com pé fechado, sendo um para o 1º poste e outro para o 2º poste, e um canto pé aberto, onde a bola tinha de ser direcionada para o bico da pequena área, o jogador que atacava esse espaço ou rematava para a baliza ou dobrava para o 2º poste.

Já os livres ofensivos, se fossem livres laterais, e consoante o sinal, a bola seria colocada no 1º ou 2º poste, se fossem livres frontais o objetivo era dirigir a bola para o 2º poste, com o objetivo de finalizar ou dobrar (Anexo X, XI, XII, XIII e XIV).

2.6.2 Bolas Paradas Defensivas

Relativamente aos cantos defensivos, se o adversário batesse com pé fechado colocávamos um homem no poste, um homem de corte, um atrás do homem de corte, quatro na linha da pequena área e três na zona do penalti, um responsável pelo curto, um pela entrada e outro a fazer marcação individual. Se o adversário batesse com pé aberto, o que alterava era a colocação do homem do

poste em que passava para fora para o lado do homem de corte e todos os outros colegas davam 2 passos ao lado.

Já nos livres defensivos, a nossa equipa organizava-se com dois na barreira, um na entrada e sete em linha (Anexo XV, XVI e XVII).

2.7 Processo de Operacionalização do treino – Microciclo Padrão

O planeamento do Microciclo Padrão (Anexo XVIII) foi realizado pela equipa técnica com o intuito de colocar os atletas sempre na melhor forma física e mental possível para o dia de jogo. A semana de treinos foi composta por cinco treinos e um jogo. Assim, tipicamente a nossa semana de treinos compreendia a seguinte ordem e estruturação:

Domingo (Folga) – Neste dia os atletas apenas realizavam uma corrida de baixa intensidade para facilitar a recuperação física e mental.

Segunda (+1) – Este era o treino de recuperação ativa para todos os jogadores que jogaram 60 minutos ou mais, os atletas que fizeram abaixo desses valores realizavam o treino de equilíbrio de cargas.

Terça (-4) – Neste treino, após a mobilidade articular com mudanças de direção, realizávamos o trabalho de potência onde se exercitava os grupos musculares mais requisitados na modalidade, após esse trabalho passávamos para os exercícios fundamentais, que eram realizados em espaços mais reduzidos, indo sempre de encontro ao nosso MJ.

Quarta (-3) – Este treino era o nosso treino Macro, antes do início do treino os jogadores realizavam um trabalho de mobilidade de um determinado grupo muscular, este trabalho era realizado com o TAP e o PF, de seguida mostrávamos a análise ao adversário ou de OO+TD ou de OD+TO dependendo do que o TP quisesse operacionalizar no treino. Após o vídeo iniciava-se o treino com um trabalho de mobilidade articular e coordenação para começar o jogo 11x11 com as regras que iam de encontro ao que pretendíamos para o jogo, em que algumas

regras de atuação eram dirigidas para a equipa que fazia de adversário e para a que fazia de Leixões, de forma a aproximar o máximo possível ao que íamos ser confrontados no dia de jogo (treino tático-estratégico).

Quinta (-2) – Neste dia começávamos por mostrar o vídeo sobre o adversário, mostrava-se o vídeo contrário ao do dia anterior, depois íamos para o campo e os jogadores começavam com um trabalho de mobilidade articular e velocidade de reação. Após esta atividade com o PF, realizávamos uma posse de bola e uma tarefa tática defensiva, ofensiva ou até mesmo de ambos os momentos; o treino terminava sempre com jogo que continha as regras para a equipa "fantasma" (i.e., adversário) e a equipa titular. No final da sessão de treino terminávamos com crioterapia, onde os jogadores faziam uma sessão de 3 minutos.

Sexta (-1) – Este era o dia com a carga mais baixa da semana pois tínhamos jogo no dia seguinte. Começávamos o treino com mobilidade articular, depois realizávamos alguns exercícios lúdico-recreativos onde, para além de libertar um pouco os jogadores, pretendíamos exercitar a sua agilidade e coordenação motora. Após estas atividades, realizávamos um trabalho tático defensivo e terminávamos o treino com a marcação das Bolas Paradas.

Sábado (Jogo) – Este era sem dúvida o dia mais importante da semana, mas ao mesmo tempo o dia de maior exigência tanto ao nível físico como mental.

CAPÍTULO III- MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: A IMPORTÂNCIA DAS BOLAS PARADAS NO FUTEBOL

3.1 O Futebol e a sua Evolução numa Perspetiva Global

É importante compreender que "... o desporto está a evoluir a uma velocidade vertiginosa, num mundo em que só a mudança é imutável." (Pires, 2007; p. 75) e o Futebol não fica para trás.

O Futebol, enquanto jogo desportivo coletivo (JDC), caracteriza-se por ser um jogo entre duas equipas, onde os jogadores procuram de uma forma cooperativa resolver um conjunto de problemas através de ações cuja finalidade é marcar golo e não sofrer (Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Casanova e Pacheco (2020), o Futebol é hoje um jogo de elevada complexidade, onde cada palavra dita em contexto técnico-tático transporta consigo uma carga de conhecimento, experiência e intenção comunicativa que vai muito além do seu significado literal. Devido à

constante contrariedade provocada por um objetivo comum entre ambas as equipas, este jogo apresenta uma aleatoriedade e imprevisibilidade, onde o fator estratégico-tático assume elevada importância (Garganta, 1997).

Relativamente à evolução desta modalidade podemos perceber que esta não evoluiu em apenas uma vertente. Em termos da dimensão física do jogo, Bradley et al. (2016) observaram que os jogadores de elite executam mais ações explosivas e curtos períodos de recuperação, o que evidencia uma transição para um Futebol mais rápido e exigente metabolicamente. Este estudo confirmou uma tendência clara: o Futebol atual exige maior potência anaeróbica e resistência específica, com treino orientado para alta intensidade intermitente.

Já na dimensão tática, Sarmento et al. (2020) realizaram uma revisão sistemática sobre as tendências táticas no Futebol de elite e concluíram que o jogo passou de modelos baseados na posse prolongada (como o "tiki-taka" dos anos 2000) para estratégias híbridas, que combinam posse e transição rápida. Além disso, métricas como os Passes Permitidos por Ação Defensiva (PPDA) demonstram que as equipas atuais pressionam mais alto e mais frequentemente do que há 20 anos (Liu et al., 2016).

A componente técnica também teve uma grande evolução, segundo Gómez et al. (2013) a redução do tempo e do espaço disponível levou ao desenvolvimento de jogadores com maior inteligência tática e velocidade de execução técnica.

Por fim, a integração de tecnologia e ciência no Futebol é outro marco da sua evolução. Buchheit e Simpson (2017) descreveram a crescente utilização do GPS, acelerometria e métricas de carga interna para otimizar o rendimento e prevenir lesões. De acordo com FIFA (2022) e UEFA Technical Reports (2020–2024), a utilização dos *big-data*, da inteligência artificial e da modelação tática tem transformado a forma como as equipas planeiam jogos, analisam adversários e gerem os próprios atletas.

3.2 Os Lances de bola parada no Futebol

No Futebol atual as equipas estão cada vez mais agressivas, pressionantes e, principalmente, organizadas. Desta forma, as bolas paradas têm-se tornado cada vez mais importantes para decidir um jogo (Casanova, 2009). O mesmo autor diz-

nos que “as equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras “jogadas de laboratório…”

Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Pereira, 2008) indicam que a nível internacional, e em média, por jogo, se verificam vinte ações de bola parada ofensiva por cada uma das equipas. Segundo um estudo da FIFA, sobre o Europeu de 2024 realizado na Alemanha (FIFA, 2024), de um total de 117 golos marcados na competição, 30 foram provenientes de bolas paradas, o correspondente a aproximadamente 26% dos golos. Já no Mundial de 2018 da Rússia (FIFA, 2018), dos 169 golos totalizados na competição, 72 foram obtidos a partir de bolas paradas, o que corresponde a 42% dos golos marcados.

Assim, e de acordo com um estudo realizado por Grant (2000; cit. por Casanova, 2009), cujo objetivo foi comparar equipas de insucesso e sucesso, foi possível verificar que as equipas de sucesso são mais eficazes do que as equipas de insucesso em marcarem golos e em criarem oportunidades para marcar a partir de bolas paradas.

Posto isto, sendo as bolas paradas um momento crucial do jogo, como informa Bessa (2009, p. 28), “... é importante através do treino fomentar o rendimento das mesmas, de modo que o impacto em jogo seja o mais elevado possível.”. Adicionalmente, Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Cunha, 2007) realçam a grande frequência com que ocorrem os lances de bola parada durante o jogo, sendo o aproveitamento destas ações algo significativo.

Assim, o treino destas ações coletivas complexas torna-se essencial “através da prática de combinações de bola parada, nas quais os jogadores podem executar movimentos previamente ensaiados” (Bangsbo & Peitersen, 2000; cit. por Bessa, 2009, p.29).

Relativamente ao treino das bolas paradas, também, Hughes (1990; cit. por Pereira, 2008) ressalva que estes lances devem ser treinados com toda a equipa envolvida, de modo que todos estejam por dentro deste momento tão específico e para que se possa potencializar as características de todos os jogadores. Inclusivamente, o mesmo autor indica ainda que quanto mais treinados forem estes lances, mais organizados se tornam, levando ao aumento da sua precisão e eficácia. Batty (1980) e Hargreaves (1990), citados por Bessa (2009), indicam que os

treinadores competentes e de qualidade utilizam muito tempo na prática e aperfeiçoamento destes lances, uma vez que estes traduzem resultados nos jogos.
Para este tipo de ações existem várias denominações vindas de vários autores. Assim, e de acordo com Cunha (2007), as designações atribuídas pelos autores são as fases estáticas (Sledziewski & Ksionda, 1983), fragmentos constantes do jogo (Wrzos, 1984; cit. por Garcia, 1995), partes fixas do jogo (Teodurescu, 1984), ações estratégicas (Garcia, 1995) ou lances de bola parada (Garganta, 1997). Já Casanova e Pacheco (2020, p.50) definem a bola parada como uma "ação tático-técnica coletiva complexa previamente estudada e treinada para a execução dos pontapés livres (diretos, indiretos e de penalti) … e pontapés de canto, que apresentam soluções estereotipadas e que representam uma forma de combinação tática defensiva ou ofensiva, ou seja, a coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza defensiva ou ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata de um dos objetivos defensivos (impedir a finalização) ou de um dos objetivos ofensivos (assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo) durantes as fases fixas do jogo.".

Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Cunha, 2007) caracterizam estas ações como ocasiões em que a bola é jogada após uma interrupção no jogo.

Estes lances de bola parada são executados de diversas formas: pontapé de canto, pontapé-livre, pontapé penalti, lançamento de linha lateral e pontapé de baliza.

3.2.1 Pontapé de canto

O pontapé de canto encontra-se descrito na Lei 17 das leis de jogo 24/25 da IFAB (2024), segundo a organização este lance é assinalado quando a bola ultrapassa a linha de fundo tendo sido esta tocada em último por um jogador da equipa defensora, na sua marcação a bola deve ser colocada na área de canto mais próxima do local onde a mesma saiu, tendo o adversário que se colocar a uma distância de 9,15 m da área de canto. É permitido neste lance a bola entrar diretamente na baliza adversária.

A classificação dos pontapés de canto pode ser determinada com base na trajetória da bola, no efeito aplicado na bola e no local onde esta cai (Pereira, 2008).

Assim, e no que diz respeito à trajetória da bola, estão definidos na literatura da especialidade dois tipos de pontapés de canto, podendo estes ser curto ou longos (Hughes, 1994; cit. por Bettencourt, 2003). Relativamente aos cantos curtos, o mesmo autor indica que o objetivo é tirar proveito da distância mínima obrigatória dos elementos da equipa adversária, criando assim vantagem numérica na zona da área de canto ou até mesmo criar uma situação com um ângulo mais favorável para cruzar.

Sobre os cantos longos, estes podem ser caracterizados em função do efeito dado na bola (Castelo, 1996; cit. por Bettencourt, 2003). De acordo com o autor, o efeito na bola pode ser dado para dentro ou para fora, considerando que o efeito para dentro parece ser o mais utilizado. No estudo realizado por Grant e Williams (1998; cit. por Bettencourt, 2003) foi possível verificar que isso mesmo, pois a percentagem de golos marcados através de pontapés de canto com efeito para dentro (61,6%) foi superior aos marcados com efeito para fora (38,4%).

Quanto à zona de queda da bola, Grant e Williams (1998; cit. por Bettencourt, 2003) informam que os pontapés de canto podem ser batidos para o primeiro poste ou para o segundo poste, sendo esta a zona mais afastada do local onde é marcado o canto. No entanto, ainda é possível considerar uma terceira zona, sendo esta compreendida entre as duas anteriormente referidas, sendo esta zona designada como zona central da baliza (Simon & Reeves, 2000; cit. por Bettencourt, 2003).

Bonfanti e Pereni (1998; cit. por Bettencourt, 2003) referem a importância de as equipas terem um elemento de qualidade para executar este tipo de lances, onde estes devem apresentar uma precisão de aproximadamente 80%.

3.2.2 Pontapé-livre

O pontapé-livre encontra-se descrito na Lei 13 das Leis de Jogo 24/25 da IFAB (2024), havendo por parte da organização uma diferenciação entre o pontapé-livre direto e o pontapé-livre indireto.

Um pontapé-livre direto deve ser concedido à equipa atacante quando um jogador da equipa defensora realiza determinadas ações como, carregar o adversário nas costas, empurrar, rasteirar o adversário, pontapear ou agredir o

mesmo, entre outras ações. Este tipo de pontapé-livre a bola pode entrar diretamente na baliza adversária.

Por outro lado, o pontapé-livre indireto é atribuído quando um jogador da equipa defensora impede tanto a progressão do adversário como o guarda-redes de soltar a bola das mãos. Além disso, se o guarda-redes agarrar a bola depois de a ter largado, ficar com ela nas mãos mais de seis segundos ou agarrar a bola depois desta ter sito pontapeada intencionalmente de um colega para si ou até mesmo agarrar a bola vinda de um lançamento lateral ofensivo é, também, assinalado o pontapé-livre indireto. Este pontapé-livre não é permitido que a bola entre diretamente na baliza adversária

Em ambos os pontapés-livre, os jogadores adversários devem distanciar-se no mínimo 9,15 m da zona onde este será executado.

Os pontapés-livre demonstram ser um dos lances de bola parada mais cruciais e eficazes para a obtenção do golo. O estudo realizado por Sousa (1998) é um exemplo disso mesmo, o autor analisou as bolas paradas que resultaram em golo durante o Campeonato do Mundo de 1994, onde foi possível verificar que os pontapés-livres diretos representaram 42% dos golos marcados. Nesse sentido, Casanova (2009) menciona o estudo realizado por Ensum et al. (2000) sobre o Campeonato Europeu de 2000, onde 53,6% dos golos marcados de bola parada foram através de pontapés-livres.

3.2.3 Pontapé de penálti

O pontapé de penálti encontra-se descrito na Lei 14 das Leis de Jogo 24/25 da IFAB (2024). Segundo esta organização, este deve ser assinalado quando um jogador da equipa defensora comete uma infração punida com pontapé-livre direto dentro da sua área de penálti. O executante deve ser claramente identificado e este deve colocar a bola na marca de penálti e o guarda-redes deve permanecer na linha de baliza. Os restantes jogadores devem estar a pelo menos 9,15 m da marca de penálti, atrás da mesma, dentro do terreno de jogo e fora da área de penálti. Pode ser marcado diretamente um golo neste lance de bola parada.

Devido às suas características, o pontapé de penalti é o lance de bola parada onde muito provavelmente se verifica um maior registo de golos e uma maior eficácia na sua execução.

Um exemplo notável é o estudo conduzido por Rocha (2009) onde foram analisados os golos da segunda volta da Liga Portuguesa da época 2008/2009, onde foi possível verificar que dos 300 golos marcados, 94 foram de lances de bola parada, sendo 25 de grande penalidade. Entre os estudos citados por este autor, destaca-se o de Kormelink e Seeverens (1999), cujo objetivo foi analisar os pontapés de penalti no período entre o Mundial de 1982 e 1994. Tendo encontrado que dos 138 penáltis, 78% foram convertidos, 14% defendidos e 8% os executantes não acertaram na baliza.

3.3 A importância da análise do adversário

Barth (1994; cit. por Bessa, 2009) aponta para uma importância crescente na componente estratégico-tática no Futebol. De tal forma que, segundo Low et al. (2002; cit. por Bessa, 2009) a planificação estratégica pormenorizada é decisiva no conhecimento dos pontos forte e fracos do adversário, principalmente em equipas de elite onde o mais pequeno detalhe pode fazer uma grande diferença, tornando-se um fator crucial para um rendimento superior.

Conforme Lobo (2007; cit. por Pereira, 2008, p. 75), “Na preparação da equipa para o jogo entram vários aspetos. Como aplicar o nosso modelo de jogo, sistema tático e princípios de jogo fundamentais. Depois, há as variações na estratégia em função do adversário. As chamadas nuances estratégicas.”. Desta forma, Gréhaigne e Godbout (1995; cit. por Garganta & Oliveira, 1995) indicam que se o treinador se basear na análise feita ao adversário, ele está mais preparado para definir a estratégia mais adequada, com o propósito de a sua equipa se superiorizar à equipa adversária. Já, Pessoa (2006) diz-nos ser inconcebível o treinador de elite não utilizar a análise ao adversário como uma ferramenta de preparação para o jogo, pois, esta traz informação muito importante que contribuirá para o desenvolvimento de uma abordagem estratégica.

Dentro da análise ao adversário existem vários métodos de análise, todos eles com o objetivo de obter a melhor e mais precisa informação sobre quem iremos

defrontar no próximo jogo. Começando pela análise notacional e observacional, este tipo de análise é o método mais tradicional e ainda hoje amplamente utilizado, baseando-se na observação sistemática de ações e padrões de jogo através de vídeo ou *in loco*. Outro método utilizado é a análise tática e posicional (via *tracking* e vídeo) que se baseia na utilização de tecnologias de rastreamento (*tracking*) e softwares de vídeo-análise, algo que revolucionou o estudo dos adversários. Lago-Peñas e Dellal (2010) defendem que a análise observacional é instrumental tanto na avaliação do próprio desempenho como na análise do adversário, sendo um elo entre ciência e prática. Alguns dos softwares utilizados são o Wyscout, Métrica Sports, Hudl SportsCode, entre outros. Clemente et al. (2014) evidenciaram que a análise posicional permite identificar padrões espaciais e estruturais do adversário, como o tamanho do espaço de jogo, compactação e sincronização entre setores.

A análise de indicadores de desempenho também é um método utilizado no estudo do adversário, pois existem diversas métricas que permitem comparar equipas e prever comportamentos adversários, tais como: *Expected Goals* (xG), *Expected Threat* (xT), PPDA e *Zone Entry Frequency*. Sarmento et al. (2014) propõem a utilização combinada de dados quantitativos e qualitativos para avaliar padrões táticos de adversários no Futebol de elite, realçando o papel do contexto.

Assim sendo, Casanova (2009) afirma que "…os treinadores são instados a conferir cada vez maior importância a todos os momentos de jogo que podem acautelar uma derrota ou garantir uma vitória, tornando-se preponderante estudar exaustivamente os adversários e preparar a equipa para todos os detalhes dessas diferentes circunstâncias.".

CAPÍTULO IV- ESTUDO DE CASO TÉCNICO-CIENTÍFICO: IMPACTO DAS BOLAS PARADAS OFENSIVAS E DEFENSIVAS NA CLASSIFICAÇÃO DA 1ª FASE DO CAMPEONATO NA ÉPOCA DE UMA EQUIPA DE SUB-19 DA 2º DIVISÃO NACIONAL DE JUNIORES 2024/2025- ESTUDO DE CASO

4.1 Introdução

As bolas paradas são um momento específico do jogo de Futebol que sem dúvida podem decidir um jogo, determinando se uma equipa perde ou vence, tornando-os assim momentos muito importantes no jogo. Segundo Hughes (1994;

cit. por Bessa, 2010) estes lances são preponderantes, pois, apresentam elevada especificidade, desde já do facto de a bola estar parada e de os jogadores adversários terem de estar a uma distância considerável da zona do lance.

De acordo com Bangsbo e Peitersen (2000), verificou-se que, a nível internacional, as equipas obtêm, em média, 15 livres, 10 cantos e 1 penalti a cada 3 jogos. Dada a regularidade da ocorrência destas ações, é necessário haver uma preparação e um planeamento adequado destes momentos, de forma a tirar o maior aproveitamento possível

Nesse sentido, Teixeira (2016, p.68) indica que "…considera-se o momento das bolas paradas como determinante no jogo de futebol de alto rendimento, uma vez que se expressa como decisivo no sucesso ou insucesso de uma equipa nesse contexto, na medida em que influencia o resultado final dos jogos realizados e a respetiva classificação.".

É importante, também, compreender que como os outros momentos de jogo, as bolas paradas dos adversários devem ser observadas e analisadas de forma a compreender os diversos padrões para colocar em prática durante o microciclo de treino. Segundo Morin (1980; cit. por Bessa, 2009) a dimensão estratégica é descrita como "o jogo do erro, o qual apresenta duas vantagens, sendo estas, a coordenação e operacionalização do treino de forma a evitar e corrigir os próprios erros e ainda aproveitar os pontos fracos dos adversários".

Como nos informa Cunha e Silva (2003, p.3) "Não existe treinador que no seu íntimo não anseie prever, com a certeza infinitesimal, a evolução do jogo, controlar esse sistema multivariável, substituindo a variabilidade pela estereotipia na expectativa de predizer e articular as atitudes dos seus jogadores com a máxima certeza.".

Posto isto, o presente estudo teve como objetivo analisar o impacto das bolas paradas na classificação de uma equipa de Sub. 19 durante a 1ª Fase da 2º Divisão Nacional de Juniores na época desportiva 2024/2025.

4.2 Material e Métodos

4.2.1 Amostra

A amostra considerada neste estudo foram os 18 jogos correspondentes à 1ª fase do Campeonato da 2º Divisão Nacional de Juniores, de uma equipa de sub.19 durante a época 2024/2025.

4.2.2 Procedimentos de Recolha e *Instrumentarium*

Os dados obtidos para o respetivo estudo foram recolhidos através das gravações dos jogos, sendo que os jogos eram sempre filmados pela equipa da casa, ou seja, só se utilizou a câmara nos jogos em que a equipa jogava no seu campo. Também, se procedeu ao cumprimento regulamentar e concetual das bolas paradas (Tabela 1 e 2).

Tabela 1 - Caracterização das Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas.

Bola Parada	Definição
Defensiva	"Ação tático-técnica coletiva complexa defensiva previamente estudada e treinada para a execução dos pontapés livres (diretos, indiretos e de penalti) … e pontapés de canto, que apresentam soluções estereotipadas e que representam uma forma de combinação tática defensiva, ou seja, a coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza defensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata de um dos objetivos defensivos (impedir a finalização) durantes as fases fixas do jogo." (Casanova & Pacheco, 2020; p.50).
Ofensiva	"Ação tático-técnica coletiva complexa ofensiva previamente estudada e treinada para a execução dos pontapés livres (diretos, indiretos e de penalti) … e pontapés de canto, que apresentam soluções estereotipadas e que representam uma forma de combinação tática ofensiva, ou seja, a coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo durantes as fases fixas do jogo." (Casanova & Pacheco, 2020; p.51).

Os dados foram recolhidos através da visualização dos jogos e registados a partir da plataforma Microsoft Excel (Anexo XVIX).

Tabela 2 - Caracterização das ações de bola parada

Ação Tático-técnica de Bola Parada	Definição
Pontapé de Canto	"Reposição da bola em jogo a partir de um ponto qualquer da área de canto e pontapeada por um elemento da equipa ofensiva (não necessita de sair da área de canto), em que a bola deve estar imóvel (o pontapé de canto é assinalado quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensiva, sem que um golo tenha sido marcado; e os jogadores da equipa adversária devem colocar-se pelo menos a 9,15 metros da área de canto até que a bola esteja em jogo)." (Casanova & Pacheco, 2020; p.166).
Pontapé-livre	No caso de ser um pontapé-livre direto "pode ser marcado um golo pontapeando a bola diretamente para a baliza adversária", no caso de ser indireto "só pode ser marcado um golo se outro jogador (de qualquer equipa) tocar na bola após esta ter sido pontapeada (o árbitro deve levantar, na vertical, um dos seus braços a indicar que o pontapé-livre é indireto." (Casanova & Pacheco, 2020; p.167).
Pontapé de penálti	"Pontapé-livre direto executado por um jogador da equipa ofensiva, colocando a bola (deve estar imóvel) na marca de penálti a uma distância de 11 metros e o guarda-redes deve permanecer na linha de baliza, de frente para o executante, entre os postes da baliza, até a bola ser pontapeada; o jogador escolhido para pontapear a bola só pode cumprir essa missão após a autorização do árbitro (todos os jogadores, para além do executante e do guarda-redes, devem encontrar-se pelo menos a 9,15 metros da marca de penálti)." (Casanova & Pacheco, 2020; p.159).

Por último, e para se obter corretamente todos os dados, procedeu-se à categorização e definição do grau de assertividade das bolas paradas (Tabela 3).

Tabela 3 - Caracterização do sucesso e insucesso das ações de Bola Parada.

Ações de Bola Parada	Sucesso	Insucesso
Pontapé de Canto Defensivo	Não Golo	Golo
Pontapé de Canto Ofensivo	Golo	Não Golo
Pontapé-Livre Defensivo	Não Golo	Golo
Pontapé-Livre Ofensivo	Golo	Não Golo
Pontapé de Penalti Defensivo	Não Golo	Golo
Pontapé de Penalti Ofensivo	Golo	Não Golo

4. 3 Procedimentos estatísticos

Inicialmente, foi realizada uma análise descritiva por jornada, permitindo identificar para cada jogo o número de golos marcados e sofridos, bem como a sua origem. Esta abordagem possibilitou uma caracterização detalhada da natureza de cada golo e a sua dependência ou não de ações de bola parada. Posteriormente, procedeu-se ao cálculo das médias das ações de bola parada ofensivas e defensivas por jogo.

Outra etapa fundamental consistiu no cálculo das frequências absolutas e relativas dos golos marcados e sofridos por tipo de ação.

Foram igualmente contabilizados os totais das ações de cada tipo ao longo dos 18 jogos, o que permitiu determinar as taxas de eficácia e ineficácia.

Além da eficácia técnica, foi também realizada uma análise do impacto estatístico das bolas paradas na classificação. Para tal, contabilizaram-se os pontos

conquistados e perdidos diretamente devido aos golos marcados ou sofridos a partir das bolas paradas. Os procedimentos basearam-se na relação entre o resultado final do jogo e o momento específico em que o golo influenciou a alteração do resultado final (vitória, empate ou derrota).

Todos estes resultados foram organizados em tabelas e figuras (Figuras 12 a 17), permitindo visualizar a distribuição das ações, a taxa de sucesso e a influência no rendimento competitivo da equipa. Este conjunto de procedimentos estatísticos permitiu obter uma interpretação sólida e fundamentada da relevância das bolas paradas no desempenho global da equipa Sub.19 durante a primeira fase do campeonato.

Para o tratamento estatístico e quantitativo de todos estes dados foi utilizado o software Microsoft Excel (Microsoft Corporation, 2019), no qual foram construídos vários relatórios de jogo onde foram descritos os valores pretendidos dos diferentes jogos

4.4 Resultados e Discussão

4.4.1 Análise descritiva da ocorrência dos golos marcados e sofridos e o número de ações de bolas paradas ofensivas e defensivas pela equipa sub. 19 durante a 1ª Fase do Campeonato

Jornada 1 Vs Sport Clube Vila Real (F)

A primeira jornada do campeonato teve uma deslocação a Vila Real onde o jogo acabou empatado a dois golos, sendo que um dos golos da nossa equipa foi marcado a partir de um pontapé-livre (anexo XX).

Jornada 2 Vs Académico de Viseu Futebol Clube B (C)

Na segunda jornada recebemos o Académico de Viseu F.C.B, onde os sub. 19 foram derrotados por 2-1, tendo sofrido dois golos a partir de pontapés-livres (anexo XXI).

Jornada 3 Vs Boavista Futebol Clube (F)

O terceiro jogo do campeonato foi no campo do Inatel frente ao Boavista F.C., tendo o jogo terminado com um empate a zero (anexo XXII).

Jornada 4 Vs Padroense Futebol Clube (C)

Na quarta jornada recebemos o Padroense F.C., o jogo terminou com um empate a uma bola, em que não houve nenhum golo originário de um lance de bola parada (anexo XXIII).

Jornada 5 Vs Gondomar Sport Clube (C)

Mais uma vez jogámos em casa, mas desta vez contra o Gondomar. Este jogo terminou com uma derrota dos sub. 19 por 2-0, em que nenhum dos golos foi obtido a partir de um lance de bola parada (anexo XXIV).

Jornada 6 Vs Futebol Clube Paços de Ferreira (F)

Após dois jogos consecutivos em casa, a equipa sub. 19 voltou a ter uma deslocação, desta vez até Paços de Ferreira. Neste jogo, a equipa em análise conseguiu conquistar a primeira vitória no campeonato por 2-1, em que um dos golos foi marcado a partir de um pontapé de canto (anexo XXV).

Jornada 7 Vs Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (C)

Na sétima jornada do campeonato a equipa sub. 19 recebeu o L. Lourosa F.C. e alcançou a segunda vitória no campeonato. O jogo terminou 2-0, em que o segundo golo foi marcado através de um pontapé de penalti (anexo XXVI).

Jornada 8 Vs Futebol Clube Penafiel (F)

No oitavo jogo do campeonato a equipa sub. 19 analisada conquistou a terceira vitória consecutiva sobre o F.C. Penafiel e fora de casa (0-1), mas o golo não resultou de um lance de bola parada (anexo XXVII).

Jornada 9 Vs Clube Desportivo Feirense B (C)

Após três vitórias consecutivas a equipa sub 19 voltou a perder, desta vez em casa com o C.D. Feirense por 1-0, em que o golo marcado foi proveniente de um pontapé de canto. Importa referir que a equipa sub 19 teve a oportunidade de

começar a vencer através de um pontapé de penalti, mas não o concretizou (anexo XXVIII).

Jornada 10 Vs Sport Clube Vila Real (C)

Na jornada dez correspondente ao início da segunda volta do campeonato a equipa sub. 19 recebeu o S.C. Vila Real. O jogo terminou 2-1 para o adversário, mas o golo obtido pela equipa analisada surgiu de um pontapé-livre e o segundo golo do oponente surgiu de um pontapé de penalti (anexo XXIX).

Jornada 11 Vs Académico de Viseu Futebol Clube B (F)

Na décima primeira jornada a equipa sub. 19 jogou contra o Académico de Viseu F.C., tendo terminado o encontro com uma derrota por dois golos. Tal como na jornada anterior, a equipa sofremos um golo através de pontapé de penalti (anexo XXX).

Jornada 12 Vs Boavista Futebol Clube (C)

Nesta jornada a equipa sub. 19 recebeu o Boavista F.C., tendo o jogo terminado com mais uma derrota, a quarta consecutiva. O único golo apontado pelo adversário resultou de um pontapé-livre (anexo XXXI).

Jornada 13 Vs Padroense Futebol Clube (F)

Após um período desportivo mais complicado, a equipa sub. 19 voltou a conquistar uma nova vitória, desta vez em casa do Padroense F.C.. O resultado final foi de 2-0, em que o primeiro golo surgiu de um pontapé de penalti (anexo XXXII).

Jornada 14 Vs Gondomar Sport Clube (F)

Na jornada catorze do campeonato a equipa sub. 19 foi jogar fora, contra o Gondomar S.C., tendo perdido o jogo por 1-0 (o golo não obtido a partir de um lance de bola parada (anexo XXXIII).

Jornada 15 Vs Futebol Clube Paços de Ferreira (C)

Nesta jornada a equipa sub. 19 voltou a jogar em casa desta vez contra o F.C. Paços de Ferreira. O jogo terminou 2-1 para a equipa visitante, onde ambos os golos

foram marcados através de lances de bola parada, o primeiro foi a partir de um pontapé de canto e o segundo através de um pontapé-livre (anexo XXXIV).

Jornada 16 Vs Lusitânia de Lourosa Futebol Clube (F)

Na jornada dezasseis do campeonato a equipa sub. 19 deslocou-se ao campo do L. Lourosa F.C., em que o jogo terminou com um empate a zero (anexo XXXV).

Jornada 17 Vs Futebol Clube Penafiel (C)

No regresso a casa a equipa sub. 19 defrontou o F.C. Penafiel, num jogo que tal como o anterior terminou com um empate a zero (anexo XXXVI).

Jornada 18 Vs Clube Desportivo Feirense B (F)

Na última jornada da primeira fase do campeonato a equipa sub. 19 analisada jogou fora contra o C.D. Feirense, tendo terminado com um empate a um golo. Mas desta vez a equipa sub 19 marcou o golo através de um pontapé de penalti (anexo XXXVII).

De acordo com Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Pereira, 2008) a nível internacional, em média e por jogo, verificam-se vinte ações de bola parada ofensiva por equipa, algo que não está diretamente relacionado com os dados obtidos neste estudo. Pois, conseguimos perceber que o valor médio obtido por jogo foi de dez ações de bola parada ofensiva (Figura 12).

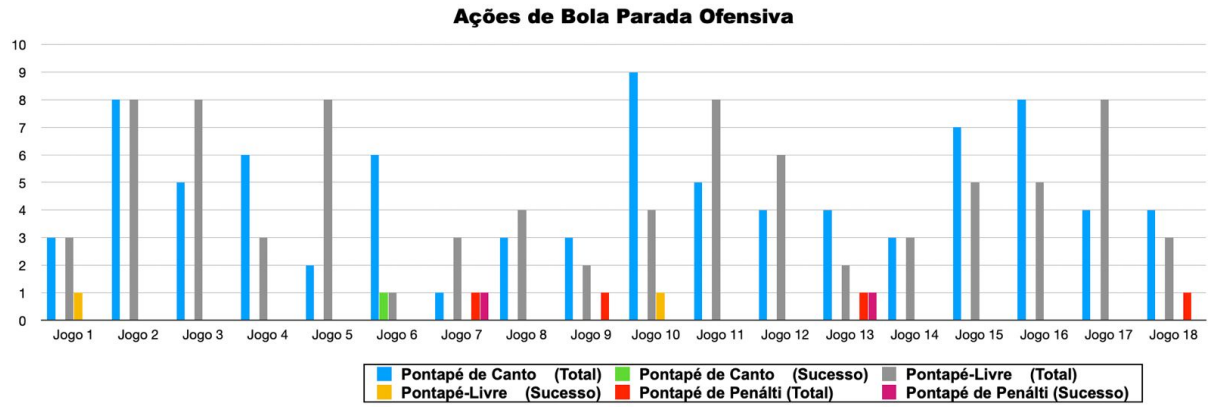


Figura 12 - Ações de Bola Parada Ofensiva em cada jogo.

Já, relativamente às ações de bola parada defensiva, o presente estudo identificou que houve em média 8 ações de bola parada defensiva por jogo (Figura 13)

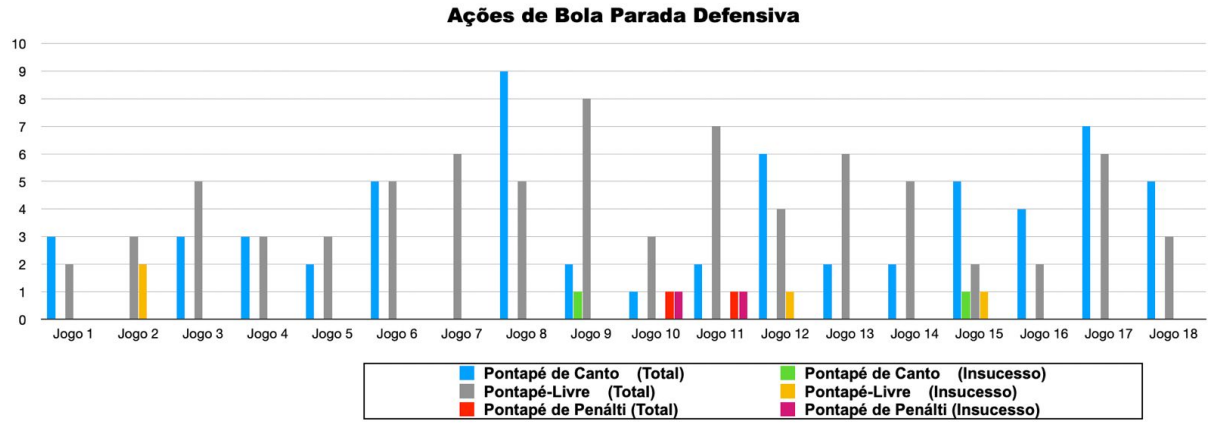


Figura 13 - Ações de Bola Parada Defensiva em cada jogo.

4.4.2 Golos marcados e sofridos pela equipa sub. 19

Num total de 18 jogos, a equipa de sub 19 analisada marcou 14 golos, onde 1 foi de um pontapé de canto, 2 de pontapé-livre, 3 de pontapé de penalti, 5 de organização ofensiva e 3 de transição defesa-ataque (Figura 14).

Assim, e a partir destes dados, percebemos que os golos marcados através das ações de bola parada corresponderam aproximadamente a 43% dos golos marcados, quase metade dos golos que a equipa marcou nesta 1ª fase da época desportiva. Indo assim ao encontro dos dados obtidos no Mundial de 2018 na Rússia (FIFA, 2018), em que dos 169 golos totalizados na competição, 72 foram obtidos a partir das bolas paradas, o correspondente a 42% dos golos marcados.

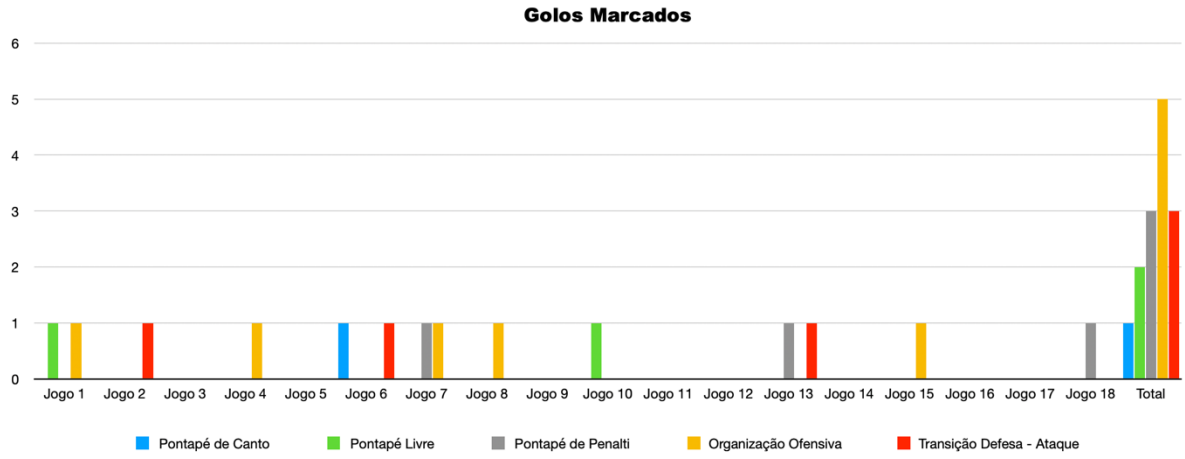


Figura 14 - Golos marcados pela equipa de Sub 19.

Por outro lado, conseguimos também identificar que a equipa sub. 19 analisada sofreu 18 golos, onde 2 foram de pontapé de canto, 4 de pontapé-livre, 2 de pontapé de penalti, 5 em organização defensiva e 5 em transição ataque-defesa (Figura 15). A partir destes resultados, percebemos que os golos sofridos através de ações de bola parada equivalem a aproximadamente 44,5% dos golos sofridos durante a 1ª fase da época desportiva.

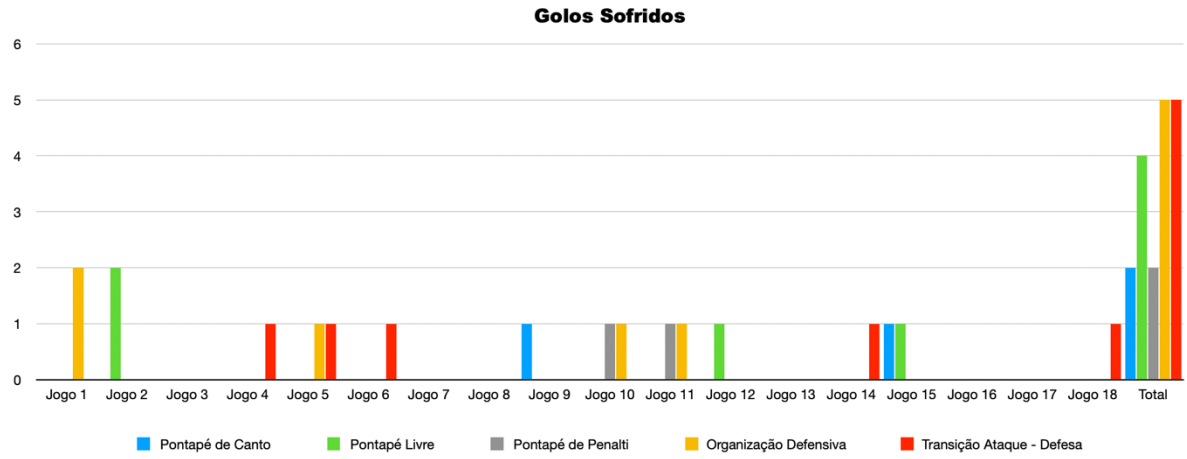


Figura 15 - Golos sofridos pela equipa de Sub 19.

4.4.3 Número total das ações de bola parada ofensiva e defensiva e seu grau de acerto durante os 18 jogos do campeonato

Na Figura 16 encontra-se representado o número total de ações de bola parada ofensiva e defensiva na 1ª fase do campeonato e seu grau de acerto.

Após observarmos estes dados percebemos que a equipa obteve um total de 85 pontapés de canto ofensivos marcando apenas 1 golo, 61 defensivos sofrendo 2 golos, 84 pontapés-livres ofensivos marcando apenas 2 golos, 79 defensivos sofrendo 4 golos, 4 pontapés de penalti ofensivos onde concretizou 3 e falhou 1 e, por fim, 2 pontapés de penalti defensivos concretizados pelo adversário.

Também, constatamos que a ação de bola parada onde foi obtida uma maior taxa de sucesso foi o pontapé de penalti, dado este que não vai de encontro ao estudo realizado por Ensum et al. (2002; cit. por Casanova, 2009), sobre o Campeonato Europeu de 2000, onde 53,6% dos golos marcados de bola parada foram através de pontapés-livres, demonstrando que os pontapés-livres foram o lance de bola parada com maior taxa de sucesso.

Ademais, os dados deste estudo evidenciaram que a cada 3 jogos a equipa obteve uma média de 14 pontapés-livre, 14 cantos e, aproximadamente, 1 pontapé de penalti. Resultados estes similares aos encontrados por Bangsbo e Peitersen (2000), uma vez que, a nível internacional, as equipas obtiveram, em média, 15 livres, 10 cantos e 1 penalti a cada 3 jogos.

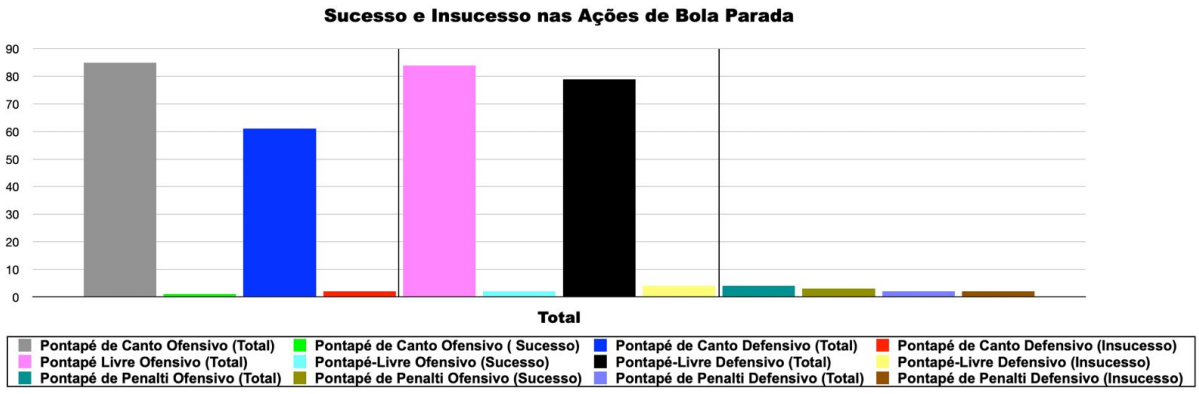


Figura 16 – Número total de ações de bola parada e de ações de sucesso e insucesso nos 18 jogos do campeonato.

Relativamente à influência das ações de bola parada no resultado dos jogos, os golos a partir destas ações influenciaram diretamente onze dos dezoito jogos do campeonato, ou seja, mais de metade dos jogos (Figura 17).

Analisando os 18 pontos somados, conseguimos perceber que em cinco jogos foram somados 11 pontos através da marcação das bolas paradas, tendo sido estes jogos os das jornadas 1 e 18.

Já relativamente aos pontos não conquistados devido a golos sofridos através das bolas paradas, percebemos que em seis jogos foram perdidos 18 pontos, sendo estes os jogos correspondentes às jornadas 2, 9, 10, 11, 12 e 15.

Resumidamente, do total dos 18 pontos conquistados que definiram a 8ª posição no campeonato, conseguimos verificar que os lances de bola parada foram determinantes na pontuação e classificação da equipa na 1ª fase do campeonato, pelos seguintes motivos:

- Caso a equipa não tivesse somado os 11 pontos devido a golos marcados a partir de ações de bola parada, ela ficaria com apenas 7 pontos e ocuparia a 10ª e última posição do campeonato, fazendo com que começasse a 2ª fase do campeonato com apenas 4 pontos, em vez dos 9 pontos com que iniciou.

- Já, se a equipa tivesse ganho os 18 pontos perdidos devido a golos sofridos a partir das ações de bola parada, ela teria ficado na 2ª posição do campeonato, o que daria acesso à fase de subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores.

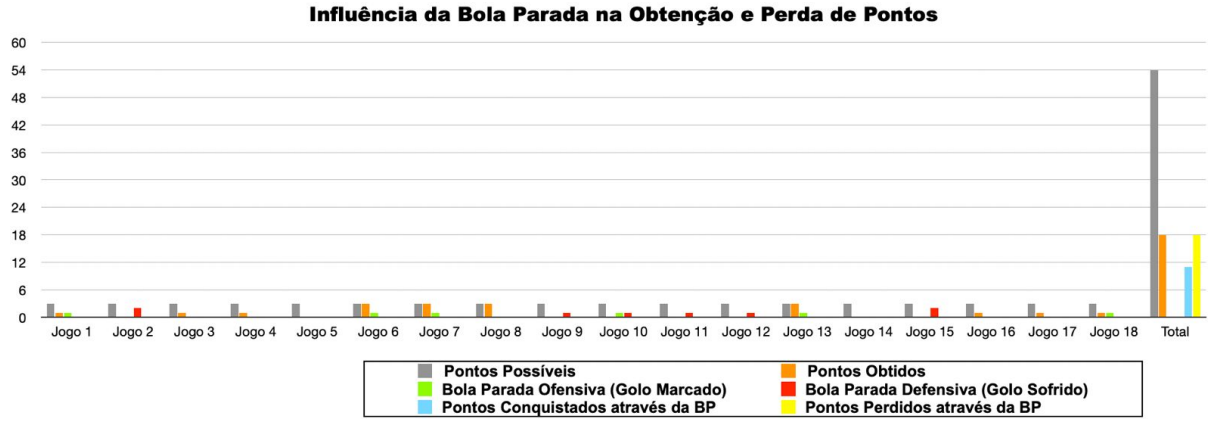


Figura 17 - Influência das Bolas Paradas no ganho e na perda de pontos da equipa sub.19.

4.5 Conclusões e Considerações Finais

Em suma, após a obtenção dos resultados conclui-se que as bolas paradas tiveram um grande impacto e uma grande influência na classificação da equipa Sub. 19 analisada durante a 1ª fase do campeonato nacional. Esta ação coletiva complexa foi um dos fatores que contribuiu para o baixo posicionamento da equipa no campeonato fazendo com que perdesse 18 pontos de 54 possíveis, ou seja, 33,3% dos pontos possíveis.

Por último, e com a realização deste estudo, pretende-se com que todos os treinadores reflitam verdadeiramente sobre a importância que estas ações podem ter no sucesso de uma equipa de Futebol.

4.6 Bibliografia

Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Champaign. Human Kinetics Editions

Bessa, P. (2009). *A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno*. Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bessa, P. (2010). *A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno*. Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Casanova & Pacheco. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas.

Cunha e Silva, P. (2003). *Uma noção fundamental – a especificidade: o como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Ensum, J., Taylor, S. & Williams, M. (2002). A quantitative analysis of attacking set plays. *Insight*, 4(5), 68-72.

FIFA (2018). Technical Report of 2018 FIFA World Cup Russia.

Hughes, M. (1994). *Notational Analysis*. Cardiff: UWIC, Centre for Performance Analysis.

Morin, E. (1980). *La Méthode 2: La Vie de la Vie*. Paris: Éditions du Seuil.

Teixeira, P. (2016). *A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso do Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 Reflexão Final

O presente estágio e o consequente relatório foram realizados durante a época desportiva 2024/2025, em que diretamente contribuiu bastante para o meu desenvolvimento enquanto treinador e profissional de Futebol. Tratando-se, igualmente, de uma experiência muito engrandecedora, visto que tive a oportunidade de ingressar num contexto de campeonato nacional de juniores, algo que me proporcionou uma grande obtenção de conhecimento e fez com que exercesse funções importantes aproximando a minha experiência a um nível profissional.

Apesar do objetivo de manter a equipa na 2ª divisão nacional de juniores não ter sido cumprido, conseguimos projetar 4 atletas para os sub. 23 e 3 para a Equipa B de seniores onde todos eles tiveram a oportunidade treinar e até mesmo de jogar por estas equipas.

Relativamente à potenciação dos jogadores, posso afirmar que consegui ter um contributo importante para a subida destes jogadores, até porque fui o único elemento que os acompanhou durante a totalidade da época desportiva. Passo agora a citar uma frase de um dos jogadores que teve a oportunidade de treinar e jogar pela equipa B do clube, onde o mesmo diz:

"O mister Gustavo foi alguém que contribuiu bastante para a minha subida à equipa B. Ele não só me ajudou a identificar e a trabalhar os meus pontos a melhorar, como também teve um papel fundamental no meu desenvolvimento mental. O mister ajudou-me a lidar melhor com a pressão, a manter o foco nos momentos decisivos e a acreditar no meu potencial mesmo quando as coisas não corriam da melhor maneira. A dedicação no acompanhamento diário e no apoio emocional fez toda a diferença no meu desempenho e no meu crescimento como jogador."

Segundo Weinberg e Gould (2017), o crescimento desportivo ocorre de uma forma mais consistente quando o atleta recebe feedback claro, apoio emocional e orientação técnica adequada. Inclusivamente, os mesmos autores reforçam que a presença de profissionais capazes de identificar pontos fortes e fragilidades, guiando o jogador na tomada de decisões e na interpretação do jogo, contribui

significativamente para o seu amadurecimento competitivo. Aliás, parece-me oportuno reforçar que este tipo de intervenção potencializa não só o rendimento imediato, mas também o processo de aprendizagem contínua.

Adicionalmente, a capacidade de lidar com a pressão, gerir expectativas e manter a estabilidade emocional é tão importante quanto a execução de competências técnico-táticas (Martens, 2012). Nesse sentido, a orientação mental fornecida por treinadores e analistas através de conversas, reforço positivo, estratégias de concentração e apoio em momentos adversos tornou-se um elemento-chave para o desenvolvimento global do jogador. Por fim, Jowett (2017) destaca que a qualidade da relação treinador–atleta afeta diretamente a motivação, o compromisso e a perceção de suporte. Aliás, as relações positivas baseadas na empatia, comunicação e confiança promovem não apenas o rendimento desportivo, mas também o bem-estar e a estabilidade mental do jogador, fatores estes que são decisivos para uma progressão saudável na carreira.

A nível pessoal posso afirmar que foi um ano de muita aprendizagem, onde tive a oportunidade de partilhar diversos momentos e experiências com todo o tipo de pessoas, sendo que todas elas contribuíram para a minha evolução e para que eu tivesse uma experiência muito positiva.

Como exemplo desta boa evolução e aprendizagem tenho uma citação de um dos meu colegas de trabalho, o treinador-adjunto principal da Equipa Técnica 1, onde referiu:

“O Gustavo teve uma evolução gigantesca no que diz respeito à análise dos adversários. Não só em relação aos aspetos táticos do jogo de futebol, mas principalmente em relação às fragilidades e/ou pontos fortes dos mesmos. Esta evolução deve-se a uma aprendizagem contínua, onde a todo o momento o Gustavo se dedicou melhorando dia após dia o seu conhecimento no que diz respeito à utilização dos programas de análise e edição de vídeo. Esta evolução colmatou com uma melhoria na transferência do processo de análise para o processo de treino”. Desta forma, reforço que o analista é eficaz quando consegue unir a teoria da análise ao trabalho prático no treino (Figueiredo, 2015).

Ter lidado com três Equipas Técnicas fez com que de certa forma pudesse aprender várias metodologias e ideias e, ao mesmo tempo, com que criasse

diversas relações interpessoais, algo que acredito ser bastante importante para o meu futuro profissional e até mesmo pessoal. Segundo Weinberg e Gould (2017), as equipas que desenvolvem relações saudáveis tendem a apresentar uma maior coesão grupal, o que se relaciona positivamente no rendimento desportivo.

Durante a realização do estágio curricular mostrei ter sempre um papel bastante ativo dentro das equipas técnicas, dando sempre o melhor de mim em todos os momentos, estando sempre disposto a desempenhar as funções pedidas, tanto dentro como fora das quatro-linhas

Por fim, posso afirmar que levo comigo diversas experiências, visões, instruções e dicas que futuramente me irão ajudar bastante dentro e fora do futebol.

CAPÍTULO VI- CONCLUSÃO

6.1 Conclusão

Ao concluir mais uma etapa da minha formação, sinto-me levado a refletir sobre tudo o que este percurso me proporcionou.

Este ciclo que agora termina assinala uma marca que em mim fica (pessoal e profissionalmente) para todo o sempre. É incrível pensar no enorme conhecimento e competências que adquiri ao longo deste percurso, o que me deixa bastante orgulhoso de o ter percorrido.

Durante a realização do mestrado tive a oportunidade de aprender com pessoas qualificadas e profissionais, da área do treino e não só. Devido à imensa informação transmitida foi-me proporcionada uma experiência sublime dentro do contexto real de treino.

Outro ponto em destaque no meu processo de formação enquanto treinador foi a partilha de experiências e vivências com colegas de estágio, professores, treinadores da entidade, atletas, entre outros. Todos estes momentos foram fundamentais e traduziram-se em aprendizagens úteis que me forneceram ferramentas para resolver ou abordar possíveis situações que possam surgir no futuro.

Ao longo da época, tive a oportunidade de aplicar de uma forma prática todo o conhecimento adquirido no primeiro ano do meu ciclo de estudos. Esta experiência permitiu-me consolidar aprendizagens essenciais, reforçar competências técnicas e relacionar a teoria com situações reais do contexto desportivo.

Um dos aspetos mais marcantes deste período foi a evolução da minha leitura de jogo e da capacidade de análise do adversário. Através da observação regular de treinos e jogos, da análise de vídeo e do contacto direto com a equipa técnica, consegui desenvolver uma visão mais detalhada e criteriosa sobre comportamentos táticos, dinâmicas coletivas e características individuais dos adversários.

Ao mesmo tempo, procurei contribuir ativamente para o crescimento e desenvolvimento do clube, mantendo uma postura profissional, responsável e empenhada para acrescentar valor em todas as tarefas que me foram atribuídas. Paralelamente, desempenhei um papel importante no acompanhamento dos atletas que se encontravam a preparar a transição para o escalão sénior ou para o segundo

ano de juniores, oferecendo apoio técnico, tático e motivacional (sempre que necessário).

Outro ponto essencial do meu percurso foi a relação construída com os restantes elementos da equipa técnica. Desde o início, procurei integrar-me de forma positiva, demonstrando disponibilidade, respeito e espírito colaborativo. Esta relação facilitou o trabalho diário e permitiu desenvolver um ambiente de partilha e cooperação que contribuiu significativamente para o sucesso coletivo. Infelizmente, não conseguimos cumprir com a manutenção da equipa na 2º Divisão Nacional de Juniores.

Por último, e através do estudo técnico-científico realizado, constatou-se que as ações de bola parada tiveram impacto na classificação da 1ª Fase do campeonato da equipa de Sub.19. A dificuldade em gerir estas ações coletivas complexas revelou-se um dos principais fatores para o desempenho menos satisfatório da equipa, refletindo-se na perda de 18 dos 54 pontos possíveis, ou seja, cerca de um terço (33,3%) da pontuação total em disputa.

Referências Bibliográficas

Bessa, P. (2009). *A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno*. Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bettencourt, B. (2003). *Estudo da Tipologia e da Eficácia dos Pontapés de Canto em Futebol*. Porto: B. Bettencourt. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bradley, P. S., Archer, D. T., Hogg, B., Schuth, G., Bush, M., Carling, C., & Barnes, C. (2016). Tier-specific evolution of match performance characteristics in the English Premier League: it's getting tougher at the top. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 980–987.

Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player monitoring in team sports: Theoretical framework and practical application. *Sports Medicine*, 47(5), 1025–1046.

Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008*. Porto: M. Casanova. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Casanova & Pacheco. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas.

Clemente, F. M., Silva, F., Martins, F. M. L. & Mendes, R. S. (2014). Performance Analysis Tool for network analysis on team sports: A case study of FIFA Soccer World Cup 2014. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 230(3), 158–170.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo'2006*. Porto: N. Cunha. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

FIFA (2018). Technical Report of 2018 FIFA World Cup Russia.

FIFA (2024). Technical Report of 2024 FIFA European Cup Germany.

Figueiredo, A. J. (2015). *Análise do desempenho no futebol: da teoria à prática.* Editora Appris.

Garganta, J. & Oliveira, J. (1995). *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*. Comunicação apresentada ao IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto. Universidade de Coimbra.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

IFAB (2024), Leis de Jogo 2024/2025.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.

Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 391–402.

Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Pereira, B. (2008). *Eficácia da acção ofensiva nos pontapés de canto em futebol – Análise comparativa entre padrões estáticos e padrões dinâmicos, no Campeonato do Mundo de Futebol Alemanha 2006*. Porto: B. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pessoa, S. (2006). *Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em Futebol*. Porto: S. Pessoa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pires, G. (2007). *Agôn Gestão do Desporto o jogo de Zeus*. Porto: Porto Editora.

Rocha, T. (2009). *A Importância das "Situações de Bola Parada" na Finalização com êxito no Futebol. Estudo realizado na 2ª volta da Liga Portuguesa de Futebol da época 2008/2009*. Porto: FADEUP. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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.

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2020). Trends in tactical analysis of football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(8), 801–815.

Sousa, T. (1998). *A importância dos "Lances de Bola Parada" no Futebol. Estudo da sua relação com os Métodos de Jogo Ofensivos adotados por equipas de alto nível competitivo*. Porto: T. Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2017). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo I: Caracterização das equipas técnicas

EQUIPA TÉCNICA 1

NOME	CARGO
Brian Silva	Treinador Principal
Rui Teixeira	Treinador-Adjunto Principal
Marcelo Mussumesci	Treinador-Adjunto
Gustavo Vitor	Treinador-Adjunto
Sérgio Prata	Preparador Físico
João Pereira	Diretor
Luís Gomes	Diretor

EQUIPA TÉCNICA 2

NOME	CARGO
Bruno Cristiano	Treinador Principal
Óscar Ribeirão	Treinador-Adjunto Principal
Bruno Silva	Treinador-Adjunto
João Paulo	Treinador-Adjunto
Gustavo Vitor	Treinador-Adjunto
Sérgio Prata	Preparador Físico
João Pereira	Diretor
Luís Gomes	Diretor

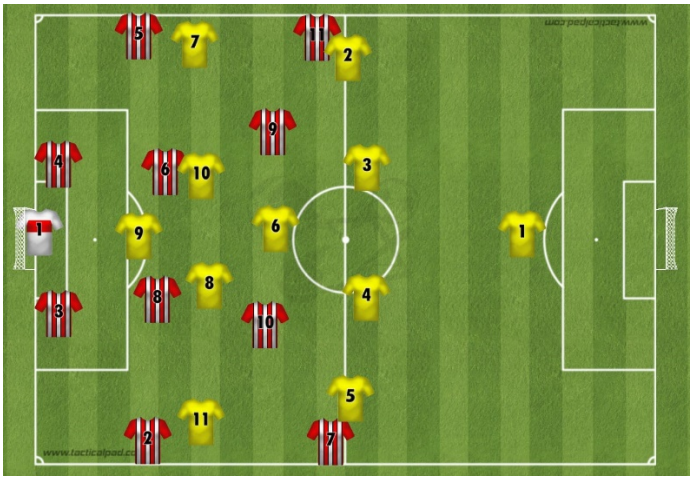
EQUIPA TÉCNICA 3

NOME	CARGO
Pedro Roda	Treinador Principal
Tiago Moreira	Treinador-Adjunto Principal
Paulo Marques	Treinador-Adjunto
Vasco Lopes	Treinado. Adjunto
Gustavo Vitor	Treinador-Adjunto
Miguel Lopes	Analista
António Reis	Preparador Físico
José Moreira	Treinador de Guarda-Redes
João Pereira	Diretor

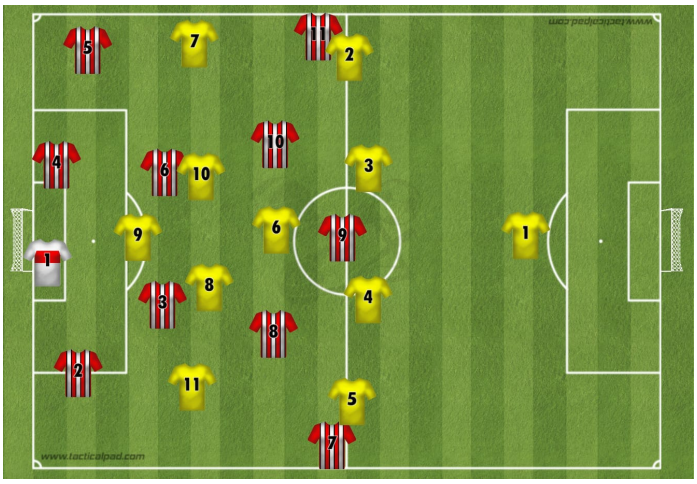
Anexo II: Caracterização do plantel

NOME	DATA DE NASCIMENTO	NACIONALIDADE	ALTURA (M)	PESO (KG)	PÉ PREFERENCIAL	POSIÇÃO
1	16/02/2007	Portugal	1,80	87	Direito	Guarda-Redes
2	26/01/2007	Portugal	1,72	62	Direito	Guarda-Redes
3	10/09/2006	Portugal	1,80	75	Direito	Guarda-Redes
4	5/03/2006	Portugal	1,88	79	Direito	Defesa Central
5	5/01/2006	Portugal	1,88	67	Direito	Defesa Central
6	12/04/2007	Brasil	1,85	79	Direito	Defesa Central
7	19/03/2006	Portugal	1,86	71	Direito	Defesa Central
8	18/07/2007	Portugal	1,90	77	Direito	Defesa Central
9	27/03/2007	Portugal	1,80	73	Direito	Lateral Direito
10	24/07/2006	Portugal	1,71	64	Direito	Lateral Direito
11	1/09/2007	Portugal	1,76	67	Esquerdo	Lateral Esquerdo
12	17/02/2007	Portugal	1,73	61	Esquerdo	Lateral Esquerdo
13	1/01/2007	Portugal	1,77	62	Direito	Médio
14	16/05/2006	Portugal	1,83	80	Direito	Médio
15	4/05/2006	Portugal	1,72	62	Direito	Médio
16	23/05/2006	Portugal	1,70	68	Direito	Médio
17	25/01/2006	Portugal	1,65	61	Direito	Médio
18	20/01/2007	Portugal	1,75	67	Direito	Médio
19	18/01/2007	Portugal	1,69	66	Direito	Médio
20	9/03/2006	Portugal	1,70	65	Direito	Extremo
21	19/12/2007	Guiné-Bissau	1,80	70	Direito	Extremo
22	11/09/2006	Portugal	1,74	64	Direito	Extremo
23	11/05/2006	Portugal	1,67	58	Direito	Extremo
24	10/05/2006	Portugal	1,70	77	Direito	Avançado
25	1/04/2006	Portugal	1,69	67	Direito	Avançado
26	16/02/2006	Portugal	1,77	68	Direito	Avançado
27	25/08/2007	Portugal	1,77	66	Direito	Avançado

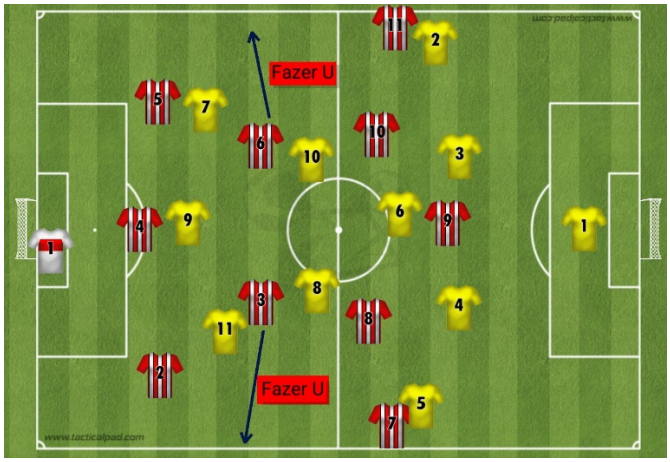
Anexo III: Saída do GR em 1-4-2-4



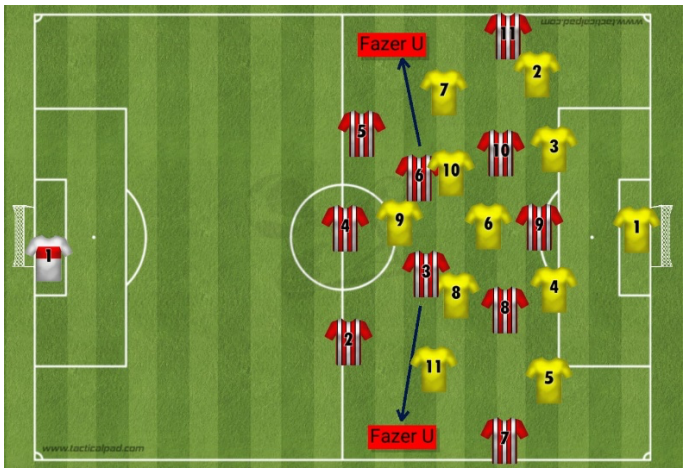
Anexo IV: Saída do GR em 1-3-4-3



Anexo V: Fase de construção



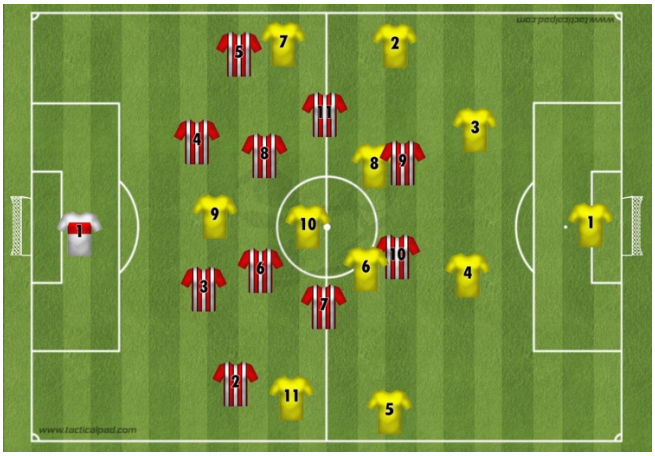
Anexo VI: Fase de criação e finalização



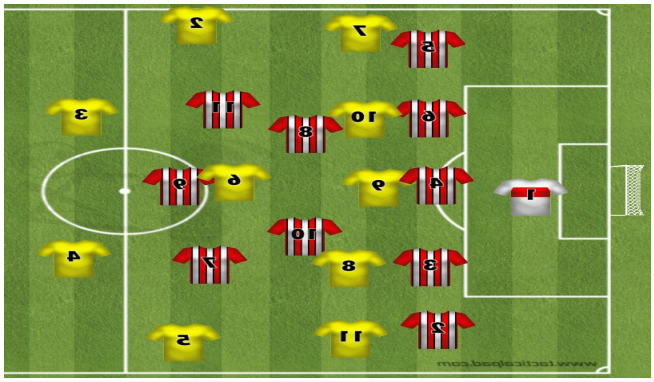
Anexo VII: Bloco alto



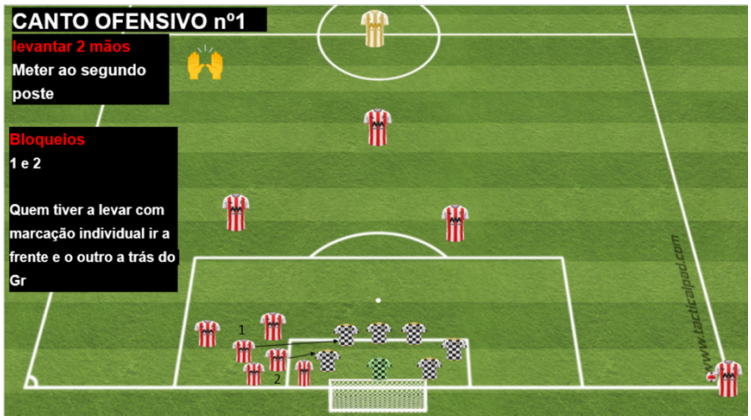
Anexo VIII: Bloco médio



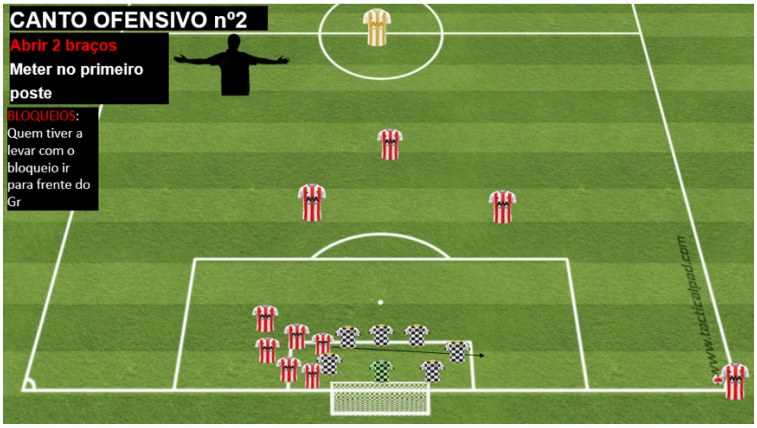
Anexo IX: Bloco Baixo



Anexo X: Canto ofensivo 1



Anexo XI: Canto ofensivo 2



Anexo XII: Canto ofensivo 3



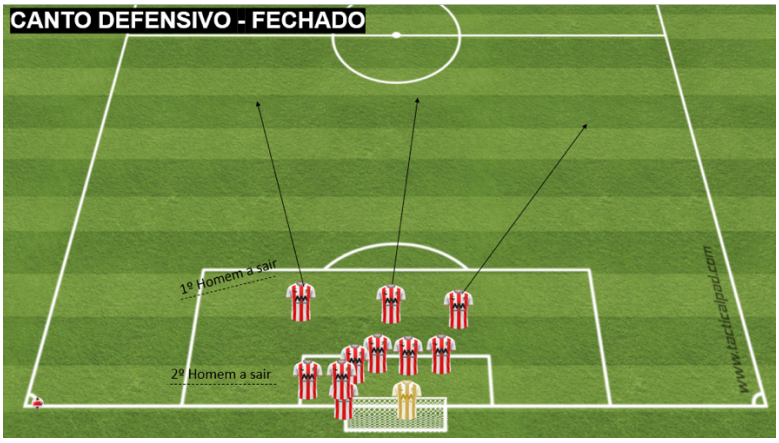
Anexo XIII: Livre lateral ofensivo



Anexo XIV: Livre frontal ofensivo



Anexo XV: Canto defensivo pé fechado



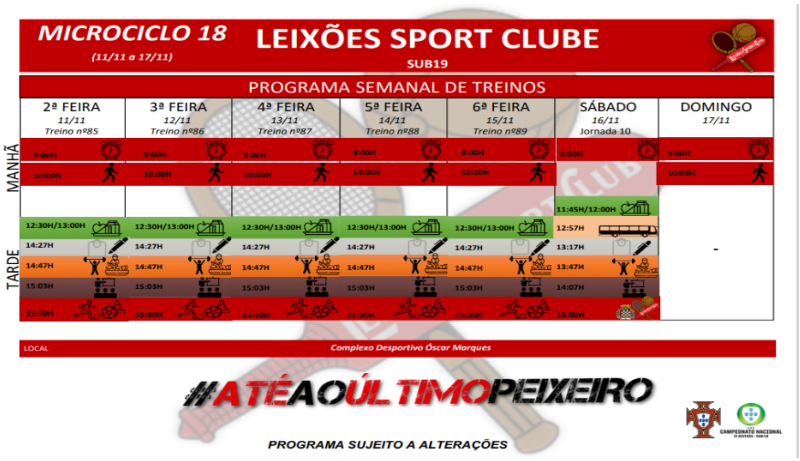
Anexo XVI: Canto defensivo pé aberto



Anexo XVII: Livre defensivo



Anexo XVIII: Microciclo padrão



Anexo XVIX: Exemplo do relatório da análise de jogo



Anexo XX: Relatório do jogo 1



Anexo XXI: Relatório do jogo 2

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	8
LIVRE	8
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	0
LIVRE	3(2)
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	1

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
1-2

Anexo XXII: Relatório do jogo 3

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	5
LIVRE	8
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	3
LIVRE	5
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-0

Anexo XXIII: Relatório do jogo 4

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	6
LIVRE	3
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	3
LIVRE	3
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	1
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	1

RESULTADO FINAL
1-1

Anexo XXIV: Relatório do jogo 5

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2
LIVRE	8
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2
LIVRE	3
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	1
TD	1

RESULTADO FINAL
0-2

Anexo XXV: Relatório do jogo 6

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	6(1)
LIVRE	1
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	5
LIVRE	5
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	1

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	1

RESULTADO FINAL
1-2

Anexo XXVI: Relatório do jogo 7

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	1
LIVRE	3
PENALTI	1(1)

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	0
LIVRE	6
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	1
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
2-0

Anexo XXVII: Relatório do jogo 8

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	3
LIVRE	4
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	9
LIVRE	5
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	1
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-1

Anexo XXVIII: Relatório do jogo 9

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	3
LIVRE	2
PENALTI	1

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2(1)
LIVRE	8
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-1

Anexo XXIX: Relatório do jogo 10

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	9
LIVRE	4(1)
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	1
LIVRE	3
PENALTI	1(1)

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	1
TD	0

RESULTADO FINAL
1-2

Anexo XXX: Relatório do jogo 11

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	5
LIVRE	8
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2
LIVRE	7
PENALTI	1(1)

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	1
TD	0

RESULTADO FINAL
0-2

Anexo XXXI: Relatório do jogo 12

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	4
LIVRE	6
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	6
LIVRE	4(1)
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-1

Anexo XXXII: Relatório do jogo 13

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	4
LIVRE	2
PENALTI	1(1)

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2
LIVRE	6
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	1

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-2

Anexo XXXIII: Relatório do jogo 14

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	3
LIVRE	3
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	2
LIVRE	5
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	1

RESULTADO FINAL
1-0

Anexo XXXIV: Relatório do jogo 15

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	7
LIVRE	5
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	5(1)
LIVRE	2(1)
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	1
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
1-2

Anexo XXXV: Relatório do jogo 16

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	8
LIVRE	5
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	4
LIVRE	2
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-0

Anexo XXXVI: Relatório do jogo 17

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	4
LIVRE	8
PENALTI	0

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	7
LIVRE	6
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	0

RESULTADO FINAL
0-0

Anexo XXXVII: Relatório do jogo 18

OFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS OFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	4
LIVRE	3
PENALTI	1(1)

DEFENSIVO	
AÇÕES DE BOLAS PARADAS DEFENSIVAS (GOLO)	
CANTO	5
LIVRE	3
PENALTI	0

GOLO MARCADO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OO	0
TO	0

GOLO SOFRIDO A PARTIR DE OUTROS MOMENTOS DE JOGO	
OD	0
TD	1

RESULTADO FINAL
1-1