

JOÃO PEDRO FERREIRA SANTOS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
INICIADOS DO GRUPO DESPORTIVO ÁGUIAS DE
CAMARATE NA ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

JOÃO PEDRO FERREIRA SANTOS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NA EQUIPA DE
INICIADOS DO GRUPO DESPORTIVO ÁGUIAS DE
CAMARATE NA ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 18/02/2021, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 18/2021 de 8 de Fevereiro de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Ao Orientador de Estágio, Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça, pela disponibilidade e apoio prestado ao longo do ano. Não podendo também deixar de agradecer a todos os professores da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, que tiveram influência na minha aprendizagem. Foi uma viagem enriquecedora em experiências e conhecimentos, certamente importantes para o meu futuro pessoal e profissional.

Ao Grupo Desportivo Águias de Camarate, representado por todas as pessoas que dedicam o seu tempo por um clube cada vez maior e melhor.

Ao José Miguel Belo e ao Sandro Rodrigues, por todo o trabalho que conseguimos desenvolver durante a época, foram claramente a melhor equipa técnica que podia ter tido.

A todos os atletas que tive a oportunidade de treinar ao longo destes anos e que foram fundamentais para a minha evolução enquanto treinador.

Aos meus pais, que tornaram possível o meu ingresso académico e por todo o contributo que me dão para alcançar os meus objetivos.

Aos meus amigos, Farinha, Carola e Joaquim, por todas as partilhas e trocas de ideias.

À Leonor pelo apoio e por me incentivar a não desistir dos meus sonhos por muito distantes que estejam.

Resumo

O presente documento aborda e analisa a época 2019/20, da equipa de sub-15 do Grupo Desportivo Águias de Camarate. O plantel tinha 27 atletas nascidos entre 2005 e 2006, que treinavam 3 vezes por semana e jogavam ao domingo para a série 3 da 3ª divisão distrital do escalão de Iniciados (sub-15), da Associação Futebol Lisboa. A equipa alcançou o segundo lugar da tabela classificativa que daria acesso ao *play-off* de apuramento à 2ª divisão, no entanto devido à pandemia Covid-19 a competição viria a ser cancelada. Foi desenvolvido um modelo de jogo adaptado às características dos jogadores, que era trabalhado ao longo da semana aliado aos princípios de jogo e às componentes físicas. A distribuição dos conteúdos é apresentada nas diferentes estruturas do treino.

Para estudar a importância do primeiro golo em relação resultado final e a influência do fator casa, foram alvo de amostra 221 jogos das séries 1,3, 4 e 5, referentes à 3ª divisão distrital do escalão de Iniciados (sub-15), da Associação Futebol Lisboa 2019/20. O estudo conclui que é possível identificar a vantagem para as equipas que inauguram o marcador com 74.7% de vitórias, contra 14.5% de derrotas e 10.9% de empates. Ao analisar o fator casa, foi registado 79% de vitórias a favor das equipas que marcaram primeiro no seu campo, em detrimento dos 70% de vitórias alcançadas por equipas que marcaram primeiro nos jogos fora. De facto, a literatura destaca que (i) a vantagem de marcar primeiro parece estar associada a fatores psicológicos; (ii) assim como o fator casa parece estar associado a uma abordagem mais ofensiva por parte dos treinadores, à influência dos adeptos nos jogadores e árbitros, à familiaridade com o campo e à agressividade. Contudo, a relação identificada precisa ser mais aprofundada.

Palavras-chave: Futebol Juvenil, Primeiro golo, Resultado final, Fator casa

Abstract

The present document discusses and analyzes the 2019/20 season of the Grupo Desportivo Águias de Camarate U-15 team. The team had 27 athletes born between 2005 and 2006, that trained three times a week and played on Sundays for the serie 3 on the 3rd district division U-15 of the Associação Futebol Lisboa. The team reached the second place on the classification table that would have given access to the playoffs for the 2nd division, however due to the Covid-19 pandemic the competition was canceled. A game model was developed in order to meet the players features and was worked on during the week as well as the game principles and physical components. The distribution of contents is presented on the several practice structures.

To study the importance of the first goal regarding the final result and the influence of the home advantage, 221 games were sampled of series 1,3, 4 and 5, referring to the 3rd district division of the U-15, of the Associação Futebol Lisboa 2019/20. The study concludes it was possible to identify the advantage for the teams that scores first with 74.7% of victories, against 14.5% of losses and 10.9% of draws. In analyzing the home advantage, 79% of wins were recorded in favor of the teams that scored first on their field, at the expense of the 70% of wins achieved by teams that scored first in away games. In fact the literature refers that (i) the advantage of scoring first is associated to psychological factors; (ii) and home advantage is due to a more offensive approach by coaches, the influence of supporters on the players and referees, the familiarity with the field and aggressivity. However, the identified connection needs to be further studied.

Keywords: Youth Football, First Goal, Final Result, Home Advantage

Abreviaturas

AC – Águias de Camarate

AFL – Associação Futebol Lisboa

AV - Avançado

D – Derrotas

DC – Defesa central

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

DEGADI – Divisão de Estudos e de Gestão do Acesso a Dados para Investigação

DGEEC – Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

E – Empates

ED – Extremo direito

EE – Extremo esquerdo

EFBO – Escola Futebol Belenenses Oeiras

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDAC – Grupo Desportivo Águias de Camarate

GR – Guarda-redes

GM – Golos Marcados

GS – Golos Sofridos

J – Jogos

MC – Médio centro

MD – Médio defensivo

Pos – Posição

PTS - Pontos

SL Olivais – Sport Lisboa e Olivais

UT – Unidade de Treino

V – Vitorias

Legendas

o – Bola

————→ - Passe

- - - - -→ - Movimento sem bola

~~~~~→ - Movimento com bola

## Índice Geral

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introdução.....</b>                                                                       | <b>10</b> |
| <b>Capítulo I – Plano Individual de Estágio .....</b>                                        | <b>12</b> |
| <b>1.1. Instituição do Estágio e Local de Treino .....</b>                                   | <b>13</b> |
| <b>1.2. Objetivos Gerais de Formação do Treinador Estagiário.....</b>                        | <b>13</b> |
| <b>1.3. Objetivos Específicos de Formação do Treinador Estagiário .....</b>                  | <b>13</b> |
| <b>1.4. Estratégias Implementadas .....</b>                                                  | <b>14</b> |
| <b>1.5. Tarefas e Funções Inerentes à Função de Treinador Estagiário.....</b>                | <b>14</b> |
| <b>Capítulo II – Caracterização da Instituição.....</b>                                      | <b>15</b> |
| <b>2.1. Caracterização do Clube.....</b>                                                     | <b>16</b> |
| <b>2.2. Missão e objetivos do Clube .....</b>                                                | <b>17</b> |
| <b>2.3. Recursos Humanos.....</b>                                                            | <b>18</b> |
| <b>2.4. Recursos estruturais e materiais.....</b>                                            | <b>18</b> |
| <b>Capítulo III – Caracterização da Equipa Técnica, Plantel e Contexto Competitivo .....</b> | <b>20</b> |
| <b>3.1. Caracterização da Equipa Técnica .....</b>                                           | <b>21</b> |
| <b>3.2. Caracterização do Plantel.....</b>                                                   | <b>22</b> |
| <b>3.3. Caracterização da Competição .....</b>                                               | <b>24</b> |
| <b>3.3.1. Calendário Competitivo.....</b>                                                    | <b>24</b> |
| <b>Capítulo IV – Modelo de Jogo, Observação e Recrutamento .....</b>                         | <b>26</b> |
| <b>4.1. Sistema de Jogo .....</b>                                                            | <b>27</b> |
| <b>4.2. Organização ofensiva .....</b>                                                       | <b>29</b> |
| <b>4.3. Transição defensiva.....</b>                                                         | <b>31</b> |
| <b>4.4. Organização defensiva .....</b>                                                      | <b>32</b> |
| <b>4.5. Transição ofensiva.....</b>                                                          | <b>34</b> |
| <b>4.6. Esquemas táticos .....</b>                                                           | <b>34</b> |
| <b>4.6.1. Canto ofensivo .....</b>                                                           | <b>34</b> |
| <b>4.6.2. Livre ofensivo.....</b>                                                            | <b>35</b> |
| <b>4.6.3. Lançamento lateral ofensivo.....</b>                                               | <b>36</b> |
| <b>4.6.4. Canto defensivo .....</b>                                                          | <b>37</b> |
| <b>4.6.5. Livre defensivo.....</b>                                                           | <b>38</b> |
| <b>4.6.6. Lançamento lateral defensivo.....</b>                                              | <b>39</b> |
| <b>Capítulo V – Processo de Treino.....</b>                                                  | <b>41</b> |
| <b>5.1. Plano anual .....</b>                                                                | <b>42</b> |
| <b>5.2. Mesociclo .....</b>                                                                  | <b>43</b> |



|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5.3. Unidade de treino .....</b>                                                     | <b>44</b> |
| <b>Capítulo VI – Processo Competitivo.....</b>                                          | <b>47</b> |
| <b>6.1. Análise da Competição.....</b>                                                  | <b>48</b> |
| <b>6.2. Resultados dos jogos.....</b>                                                   | <b>49</b> |
| <b>6.3. Análise individual.....</b>                                                     | <b>50</b> |
| <b>6.4. Presenças nos treinos .....</b>                                                 | <b>52</b> |
| <b>6.5. Rotinas de Jogo.....</b>                                                        | <b>53</b> |
| <b>Capítulo VII – A Importância do Primeiro Golo e a Vantagem de Jogar em Casa.....</b> | <b>54</b> |
| <b>7.1. Resumo .....</b>                                                                | <b>55</b> |
| <b>7.2. Introdução.....</b>                                                             | <b>55</b> |
| <b>7.3. Método.....</b>                                                                 | <b>56</b> |
| <b>7.3.1. Desenho do estudo .....</b>                                                   | <b>56</b> |
| <b>7.3.2. Amostra .....</b>                                                             | <b>56</b> |
| <b>7.3.3. Análise das fichas de jogo .....</b>                                          | <b>57</b> |
| <b>7.3.4. Análise estatística .....</b>                                                 | <b>57</b> |
| <b>7.4. Resultados .....</b>                                                            | <b>57</b> |
| <b>7.5. Discussão .....</b>                                                             | <b>58</b> |
| <b>7.6. Conclusão .....</b>                                                             | <b>61</b> |
| <b>Capítulo VIII – Considerações Finais .....</b>                                       | <b>62</b> |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b>                                                 | <b>66</b> |
| <b>Anexos .....</b>                                                                     | <b>70</b> |

## Índice de Tabelas

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabela 1.</b> Nível competitivo das equipas de futebol dos diferentes escalões - Época Desportiva 2019/20.....                                                                                                                                                   | 17 |
| <b>Tabela 2.</b> Recursos Espaciais do Campo Quinta dos Barros.....                                                                                                                                                                                                 | 18 |
| <b>Tabela 3.</b> Síntese da equipa de futebol de Iniciados do clube Águias de Camarate - Época 2019/20.....                                                                                                                                                         | 23 |
| <b>Tabela 4.</b> Calendário Competitivo da Série 3 da 3ª divisão distrital – Juniores “C” da AFL. ...                                                                                                                                                               | 25 |
| <b>Tabela 5.</b> Organização ofensiva (1ª fase – Criação de ações ofensivas). ....                                                                                                                                                                                  | 29 |
| <b>Tabela 6.</b> Organização ofensiva (2ª fase – Criação de situações para finalizar). ....                                                                                                                                                                         | 30 |
| <b>Tabela 7.</b> Organização ofensiva (3ª fase - Finalização). ....                                                                                                                                                                                                 | 31 |
| <b>Tabela 8.</b> Transição defensiva.....                                                                                                                                                                                                                           | 31 |
| <b>Tabela 9.</b> Organização defensiva (Impedir a construção de ações ofensivas).....                                                                                                                                                                               | 32 |
| <b>Tabela 10.</b> Organização defensiva (Evitar a criação de situações de finalização). ....                                                                                                                                                                        | 33 |
| <b>Tabela 11.</b> Organização defensiva (Evitar que o adversário marque golo). ....                                                                                                                                                                                 | 33 |
| <b>Tabela 12.</b> Transição ofensiva.....                                                                                                                                                                                                                           | 34 |
| <b>Tabela 13.</b> Tabela Classificativa fonte <a href="http://www.fpf.pt">www.fpf.pt</a> . ....                                                                                                                                                                     | 49 |
| <b>Tabela 14.</b> Resultados Campeonato. ....                                                                                                                                                                                                                       | 50 |
| <b>Tabela 15.</b> Estatísticas Individuais Jogos do Campeonato. ....                                                                                                                                                                                                | 51 |
| <b>Tabela 16.</b> Presenças treinos 2019/20. ....                                                                                                                                                                                                                   | 52 |
| <b>Tabela 17.</b> Frequências absoluta e relativa do resultado final do jogo de futebol de iniciados (Séries 1, 3, 4 e 5 da 3ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa da época desportiva 2019/2020) com referência à equipa que marcou primeiro..... | 58 |
| <b>Tabela 18.</b> Resultados Jogos amigáveis (Pré-época).....                                                                                                                                                                                                       | 70 |
| <b>Tabela 19.</b> Estatísticas Individuais Jogos Pré-Época .....                                                                                                                                                                                                    | 71 |
| <b>Tabela 20.</b> Dados jogos – Iniciados 3ª divisão distrital AFL 2019/20. ....                                                                                                                                                                                    | 72 |

## Índice de Figuras

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> Emblema Grupo Desportivo Águias de Camarate..... | 16 |
| <b>Figura 2.</b> Sistema tático 1 (1-4-3-3). .....                | 28 |
| <b>Figura 3.</b> Sistema 2 (1-4-4-2). .....                       | 28 |
| <b>Figura 4.</b> Criação de ações ofensivas. ....                 | 30 |
| <b>Figura 5.</b> Canto ofensivo. ....                             | 35 |
| <b>Figura 6.</b> Livre ofensivo. ....                             | 36 |
| <b>Figura 7.</b> Lançamento ofensivo.....                         | 37 |
| <b>Figura 8.</b> Canto defensivo. ....                            | 38 |
| <b>Figura 9.</b> Livre defensivo. ....                            | 39 |
| <b>Figura 10.</b> Lançamento lateral defensivo. ....              | 40 |
| <b>Figura 11.</b> Registo Anual: Iniciados GDAC 2019/20. ....     | 43 |
| <b>Figura 12.</b> Mesociclo: Iniciados GDAC 2019/20.....          | 44 |
| <b>Figura 13.</b> Unidade de Treino: Iniciados GDAC 2019/20. .... | 46 |

## **Introdução**

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O estágio foi desenvolvido no contexto do futebol juvenil, como treinador estagiário da equipa de sub-15 do Grupo Desportivo Águias de Camarate. Enquanto treinador de jovens é importante ter sempre presente a responsabilidade que esta profissão tem perante os atletas. Coelho (2016), afirma que as crianças e jovens são facilmente influenciados por atitudes e comportamentos dos adultos. O papel do treinador não se deve limitar à intervenção em aspetos técnicos e táticos da modalidade. Deve incidir inevitavelmente na transmissão de hábitos e regras de comportamento e convivência que valorizem o jovem como indivíduo e cidadão. Partindo deste pressuposto enquanto membro da equipa técnica, ao longo da época fomos tendo sempre a preocupação de acompanhar o ano letivo escolar dos atletas. Transmitindo a mensagem que muito antes do futebol, a prioridade passa primeiramente pela família e pela escola. Resende e Gilbert (2015), abordam a importância da formação de treinadores, que caracterizam como crucial para o desenvolvimento de conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais, de forma a poderem ajudar os jovens atletas no alcance dos seus objetivos.

Assim, para facilitar a apresentação do contexto de prática, metodologias e competências trabalhadas, este documento está organizado em oito capítulos, i.e.: (i) Capítulo I - descreve os objetivos e tarefas inerentes à função de Treinador Estagiário; (ii) Capítulo II - caracterização da entidade estágio, Grupo Desportivo Águias de Camarate, referindo nomeadamente a sua missão e recursos; (iii) Capítulo III - caracteriza a equipa técnica e o plantel, estando descritas algumas informações sobre os atletas da equipa de Iniciados e a competição em que participaram; (iv) Capítulo IV - Aborda o modelo de jogo, especificando os vários momentos, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos; (v) Capítulo V - plano anual, mesociclo e unidade de treino; (vi) Capítulo VI - apresentação do Processo Competitivo, onde consta um balanço aos resultados alcançados, estatísticas individuais e assiduidade aos treinos; (vii) Capítulo VII - aborda a importância do primeiro golo em relação ao resultado final, identificando e avaliando a influência que o fator casa pode ter no desfecho do marcador; e (viii) Capítulo VIII - considerações finais que incidem o

balanço do ano de estágio e as dificuldades identificadas na elaboração do estudo referente à importância do primeiro golo.

## **Capítulo I – Plano Individual de Estágio**

No presente capítulo, são apresentados os vários objetivos a que me propus enquanto treinador principal estagiário e quais as estratégias utilizadas. São também descritas as tarefas assumidas enquanto líder e membro de uma equipa técnica.

### **1.1. Instituição do Estágio e Local de Treino**

O estágio foi realizado na equipa de iniciados do Grupo Desportivo Águias de Camarate. Os treinos decorriam às terças e sextas das 20h às 21h30, quartas das 20h30 às 21h30, no Campo Quinta dos Barros. Neste local também foram disputados os jogos em casa, agendados sempre para o domingo de manhã.

### **1.2. Objetivos Gerais de Formação do Treinador Estagiário**

- Criar hábitos de reflexão crítica, com o intuito de evoluir enquanto treinador;
- Partilhar as minhas ideias com a equipa técnica e atletas;
- Contribuir para o crescimento do futebol de formação do clube, desenvolvendo trabalho noutras equipas, enquanto treinador das equipas de benjamins e petizes;

### **1.3. Objetivos Específicos de Formação do Treinador Estagiário**

- Aprofundar conhecimentos sobre o planeamento e organização do treino;
- Melhorar a capacidade de análise do comportamento tático da equipa e do adversário, de modo a definir estratégias para a correção das ações verificadas;
- Incutir a valorização do treino aos atletas, avaliando aspetos como a assiduidade e o compromisso;
- Alcançar os três primeiros lugares da tabela classificativa da série 3 da 3ª divisão distrital do escalão de Iniciados (sub-15), da Associação Futebol Lisboa;
- Participar em seminários e formações online sobre os vários temas do futebol.

#### **1.4. Estratégias Implementadas**

- Refletir acerca do trabalho desenvolvido, nomeadamente quanto à minha prestação enquanto treinador, tendo em atenção a postura e feedback transmitido em treino e em jogo;
- Partilhar experiência com vários treinadores, inclusive não pertencentes ao clube;
- Desenvolver um pensamento crítico, sobre o treino relacionando e avaliando a evolução da equipa e jogadores.

#### **1.5. Tarefas e Funções Inerentes à Função de Treinador Estagiário**

- Construir o modelo de jogo;
- Liderar o processo de treino e de jogo;
- Planear e organizar o plano anual, mesociclos, microciclos e unidades de treino;
- Agendar reuniões de equipa técnica.



## **Capítulo II – Caracterização da Instituição**

Este capítulo contextualiza o leitor com a entidade de estágio, sendo descrita uma breve história e apresentados os vários recursos que o clube tem ao seu dispor. Aborda especificamente a equipa de iniciados, onde assumi a função de treinador-principal/estagiário, sendo enumeradas todas as tarefas que foram realizadas ao longo da época. Tarefas essas, realizadas em colaboração com os restantes membros da equipa técnica, constando também as funções que os mesmos desempenharam.

## 2.1. Caracterização do Clube

O Grupo Desportivo Águias de Camarate (Figura 1), situado na União de Freguesias de Camarate, Unhos e Apelação, Concelho de Loures, foi fundado a 1 de agosto de 1950. Desde cedo apresentou-se como um clube eclético e atualmente para além do Futebol, dispõe também de modalidades como o Kickboxing, Muay Thai, Cicloturismo e eSports (Website oficial Águias de Camarate, 2020).



**Figura 1.** Emblema Grupo Desportivo Águias de Camarate.

Na modalidade de Futebol, o clube tem no total 250 atletas inscritos. A gestão está dividida em dois departamentos: (i) o Águias de Camarate Foot (AC Foot) que coordena os escalões desde petizes a infantis; e (ii) a direção responsável pelos escalões desde iniciados a seniores.

Recentemente o clube assinou um protocolo com o Sport Lisboa e Benfica, com o objetivo de este ficar com a preferência na escolha de jogadores da formação.

## 2.2. Missão e objetivos do Clube

A missão do clube passa por promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da sua comunidade, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, i.e.: (i) solidificar os laços afetivos com a comunidade, reforçando a posição de mais alto representante desportivo da freguesia; e (ii) ser um clube de referência na formação de jovens atletas, trabalhando no intuito de ampliar o número de modalidades, procurando alcançar a máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos, quer ao nível de infraestruturas, despertando nos jovens o desejo de representar o clube (Website oficial Águias de Camarate, 2020).

Nos últimos anos o clube aumentou o número de atletas na sua formação, o que tem vindo a ser um pilar importante para a sua evolução. Não sendo um objetivo primordial do clube, as subidas de divisão são uma meta a alcançar a curto/médio prazo. Na tabela 1, com exceção da equipa sénior, podemos constatar que as restantes equipas que disputam os campeonatos modulados por divisões da Associação Futebol Lisboa (AFL), estão na última divisão (3ª divisão distrital).

**Tabela 1.** Nível competitivo das equipas de futebol dos diferentes escalões - Época Desportiva 2019/20.

| Escalão     | Idade (anos) | Competição                 |
|-------------|--------------|----------------------------|
| Seniores    | +19          | AFL – 2ª divisão           |
| Juniores    | 17 – 18      | AFL – 3ª divisão           |
| Juvenis     | 15 – 16      | AFL – 3ª divisão           |
| Iniciados   | 13 – 14      | AFL – 3ª divisão           |
| Infantis A  | 12           | AFL – Campeonato Distrital |
| Infantis B  | 11           | AFL – Campeonato Distrital |
| Benjamins A | 10           | AFL – Campeonato Distrital |
| Benjamins B | 9            | AFL – Campeonato Distrital |
| Traquinas   | 7 – 8        | Lúdico                     |
| Petizes     | 4 – 6        | Lúdico                     |

### 2.3. Recursos Humanos

Tendo como máximo representante o Presidente auxiliado por um Vice-Presidente (a direção atual do clube assumiu funções em 2019, ainda antes do começo da época desportiva 2019/20), conta ainda com um secretário, um tesoureiro e cinco vogais. Teve ao todo oito treinadores principais, dez treinadores-adjuntos, oito delegados e três massagistas que compunham o departamento médico. Ao longo da época desportiva, a equipa de juvenis teve uma mudança de treinador e a equipa sénior duas (todas as restantes equipas do clube mantiveram os seus treinadores).

### 2.4. Recursos estruturais e materiais

Localizado no concelho de Loures, o Campo Quinta dos Barros, é a casa do Grupo Desportivo Águias de Camarate, onde se pratica futebol. No centro de Camarate contempla também uma sede e pavilhão, onde são praticadas as modalidades de combate.

No que diz respeito ao futebol o clube tem ao seu dispor os recursos que constam na tabela 2.

**Tabela 2.** Recursos Espaciais do Campo Quinta dos Barros.

| Recursos                           | Quantidade |
|------------------------------------|------------|
| Campo de Futebol 11 (sintético)    | 1          |
| Balneários para equipas            | 4          |
| Balneário para árbitros            | 1          |
| Posto médico                       | 1          |
| Rouparia                           | 1          |
| Arrecadação material               | 1          |
| Sala de reuniões                   | 2          |
| Bar                                | 1          |
| Carrinhas de Transporte de Atletas | 3          |

Quanto ao material para treino, a equipa de iniciados teve ao seu dispor cerca de doze bolas, trinta marcas, dezoito pinos, seis barreiras, quinze coletes, seis balizas

pequenas, duas balizas amovíveis de futebol sete, duas balizas futebol onze no treino de campo inteiro e apenas uma balizas nos restantes.

## **Capítulo III – Caracterização da Equipa Técnica, Plantel e Contexto Competitivo**

Apresentada a constituição e distribuição de tarefas, este capítulo descreve a organização da equipa técnica. Aborda também o plantel, referindo algumas informações como a posição, pé dominante e clube representado na época anterior. Contextualizando também a competição em que a equipa esteve envolvida.

### **3.1. Caracterização da Equipa Técnica**

A equipa foi composta por quatro elementos, sendo estes o treinador-principal, o treinador-adjunto, o treinador de guarda-redes e o delegado. Sendo que nenhum destes transitava da época anterior como funcionário do clube. O treinador de guarda-redes marcava presença em dois dos três treinos da semana, enquanto os restantes estiveram presentes em todas as unidades de treino. A colaborar tínhamos também três massagistas que alternadamente marcavam presença no gabinete médico, no horário do treino e nos jogos realizados em casa, fornecendo apoio a todas equipas do clube.

Segue uma descrição das principais responsabilidades de cada elemento da equipa técnica:

- Treinador-principal/estagiário – liderança do processo de treino, planeamento e elaboração do plano anual, mesociclos e unidades de treino; fazer reflexões periódicas com todos os elementos da equipa técnica; aquecimento para o jogo;
- Treinador-adjunto – organização e controlo de exercícios do treino; aquecimento para o jogo; registar e inserir os dados estatísticos recolhidos em cada jogo;
- Treinador de guarda-redes – planeamento do treino específico de guarda-redes;
- Delegado – preenchimento das fichas de jogo; substituições em jogo; transporte de atletas; preparação dos lanches para a equipa.

### **3.2. Caracterização do Plantel**

No primeiro treino da época marcaram presença cerca de 32 atletas, tendo sido necessário um reajuste, de forma a que o plantel não ficasse tão extenso. Evitando assim dificuldades na dinâmica de treino, devido ao pouco espaço, uma vez que duas das três unidades de treino (UT) eram realizadas em apenas meio-campo. Dois atletas nascidos em 2005 (segundo ano de iniciados) foram convidados a subir para a equipa do escalão de juvenis, e no sentido inverso seguiram três atletas com mais dificuldades que passaram a treinar com a equipa de infantis (escalão abaixo). Esta foi uma decisão tomada pelo clube, discutida em reunião com os elementos da equipa técnica e os diretores responsáveis pelo futebol.

Após concluído este processo, a equipa ficou composta por 27 atletas, nove nascidos em 2005 e dezoito nascidos em 2006.

Maioritariamente constituída por atletas de primeiro ano de escalão de iniciados, tendo sido a estreia para muitos no futebol 11, o plantel foi composto por quatro guarda-redes, cinco defesas centrais, quatro defesas laterais, dois médios defensivos, quatro médios centro, cinco extremos e três avançados. A maioria dos atletas passou por outras posições para além da preferencial à exceção dos guarda-redes.

Apenas os atletas 14 e 20 (Tabela 3) representavam outros clubes na época anterior, mas ambos iniciaram a formação no Águias de Camarate, ou seja, todos os jogadores que constituíram o plantel são formados no clube. A tabela 3 apresenta informação sintetizada de cada atleta.



**Tabela 3.** Síntese da equipa de futebol de Iniciados do clube Águias de Camarate - Época 2019/20.

| Atleta | Ano de Nascimento | Posição Preferencial | Posição Alternativa | Pé dominante | Clube Época 18/19  |
|--------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------------|
| 1      | 2006              | Guarda-redes         | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 2      | 2006              | Guarda-redes         | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 3      | 2006              | Guarda-redes         | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 4      | 2006              | Guarda-redes         | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 5      | 2005              | Defesa central       | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 6      | 2005              | Defesa central       | -                   | Esquerdo     | Águias de Camarate |
| 7      | 2006              | Defesa central       | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 8      | 2006              | Defesa central       | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 9      | 2006              | Defesa central       | Médio defensivo     | Direito      | Águias de Camarate |
| 10     | 2006              | Defesa lateral       | Extremo             | Direito      | Águias de Camarate |
| 11     | 2006              | Defesa lateral       | Extremo             | Esquerdo     | Águias de Camarate |
| 12     | 2005              | Defesa lateral       | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 13     | 2005              | Defesa lateral       | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 14     | 2006              | Médio defensivo      | Defesa central      | Direito      | Atlético Malveira  |
| 15     | 2006              | Médio defensivo      | Médio centro        | Esquerdo     | Águias de Camarate |
| 16     | 2006              | Médio centro         | Médio defensivo     | Direito      | Águias de Camarate |
| 17     | 2005              | Médio centro         | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 18     | 2006              | Médio centro         | Extremo             | Direito      | Águias de Camarate |
| 19     | 2006              | Médio centro         | Defesa lateral      | Direito      | Águias de Camarate |
| 20     | 2006              | Extremo              | Avançado            | Direito      | SR Catujalense     |
| 21     | 2006              | Extremo              | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 22     | 2005              | Extremo              | Avançado            | Esquerdo     | Águias de Camarate |
| 23     | 2005              | Extremo              | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 24     | 2005              | Extremo              | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 25     | 2006              | Avançado             | Extremo             | Direito      | Águias de Camarate |
| 26     | 2006              | Avançado             | -                   | Direito      | Águias de Camarate |
| 27     | 2005              | Avançado             | -                   | Direito      | Águias de Camarate |

### **3.3. Caracterização da Competição**

A equipa esteve inserida na série 3, da 3ª divisão distrital Juniores C, da Associação Futebol Lisboa. Campeonato disputado a duas voltas, composto por 12 equipas que discutiam o apuramento para o *Play-off* de promoção à 2ª divisão distrital, não havendo despromoções. Apenas oito equipas tinham a possibilidade de se qualificar para a segunda fase, sendo elas, os sete primeiros classificados das sete séries da 3ª divisão e o melhor segundo.

As equipas constituintes da série 3, da 3ª divisão distrital de Juniores C foram:

- Associação Desportiva Bobadelense
- Centro Cultura e Desporto Olivais Sul
- Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide
- Clube Oriental de Lisboa “B”
- Escola Futebol Belenenses Oeiras
- Grupo Desportivo Águias de Camarate
- Grupo Desportivo de Vialonga “B”
- Operário Futebol Clube de Lisboa
- Sociedade Recreativa Catujalense
- Sport Lisboa e Olivais “B”
- Sporting Clube de Portugal “D”
- União Desportiva Alta de Lisboa “B”

#### **3.3.1. Calendário Competitivo**

O calendário competitivo (Tabela 4) sorteado pela AFL, ditou a disputa de cinco jogos em casa e seis fora na primeira volta do campeonato. A primeira volta seria previsivelmente a mais complicada, por defrontarmos equipas teoricamente mais difíceis no campo adversário, uma vez que eram maioritariamente compostas por atletas de segundo ano de escalão (nascidos em 2005).

**Tabela 4.** Calendário Competitivo da Série 3 da 3ª divisão distrital – Juniores “C” da AFL.

| <b>Jornada</b> | <b>Data</b> | <b>Hora</b> | <b>Adversário</b>  | <b>Campo</b> |
|----------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|
| 1              | 03-11-2019  | 10h         | Sporting “D”       | Casa         |
| 2              | 10-11-2019  | 10h         | Bobadelense        | Fora         |
| 3              | 17-11-2019  | 10h         | Alta de Lisboa “B” | Casa         |
| 4              | 24-11-2019  | 10h         | Catujalense        | Fora         |
| 5              | 01-12-2019  | 11h         | Oriental “B”       | Fora         |
| 6              | 08-12-2019  | 10h         | Vialonga “B”       | Casa         |
| 7              | 15-12-2019  | 10h         | EFBO               | Fora         |
| 8              | 05-01-2020  | 10h         | Olivais Sul        | Casa         |
| 9              | 12-01-2020  | 09h         | Operário           | Fora         |
| 10             | 19-01-2020  | 10h         | Moscavide          | Casa         |
| 11             | 26-01-2020  | 11h         | SL Olivais “B”     | Fora         |
| 12             | 02-02-2020  | 11h         | Sporting “D”       | Fora         |
| 13             | 09-02-2020  | 10h         | Bobadelense        | Casa         |
| 14             | 16-02-2020  | 11h         | Alta de Lisboa “B” | Fora         |
| 15             | 01-03-2020  | 10h         | Catujalense        | Casa         |
| 16             | 08-03-2020  | 10h         | Oriental “B”       | Casa         |
| 17             | 15-03-2020  | 10h         | Vialonga “B”       | Fora         |
| 18             | 22-03-2020  | 10h         | EFBO               | Casa         |
| 19             | 29-03-2020  | 10h         | Olivais Sul        | Fora         |
| 20             | 05-04-2020  | 10h         | Operário           | Casa         |
| 21             | 19-04-2020  | 10h         | Moscavide          | Fora         |
| 22             | 26-04-2020  | 10h         | SL Olivais “B”     | Casa         |

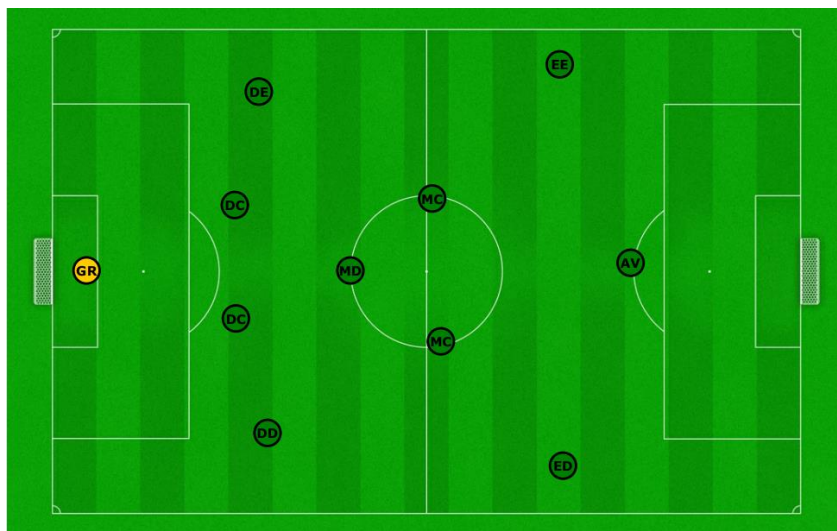
## **Capítulo IV – Modelo de Jogo, Observação e Recrutamento**

Neste capítulo é apresentado o modelo de jogo adotado para a equipa, não existindo um padrão definido pela coordenação, a escolha do mesmo passou pela equipa técnica que optou por um modelo ajustado às capacidades dos jogadores. A adaptação da ideia de jogo às características dos jogadores, tem como objetivo maximizar as potencialidades a nível individual (Castelo, 1996). O treinador, de modo a obter um maior rendimento da equipa, deve caracterizar o jogo que pretende implementar, desenvolvendo metodologias de treino com base nas qualidades e capacidades dos seus atletas (Garganta, 1997).

Os princípios gerais estabelecidos tiveram por base uma atitude competitiva e resiliente. Sem a bola com capacidade para pressionar em zonas altas do terreno e rápida reação à perda da bola. Com a bola, devem procurar ser imprevisíveis, individualmente com liberdade na tomada de decisão e coletivamente a procurar rápidas variações do centro de jogo, para também potenciar situações de 1x1 e 2x1 nas laterais, tirando vantagem da velocidade e capacidade de drible dos laterais e extremos.

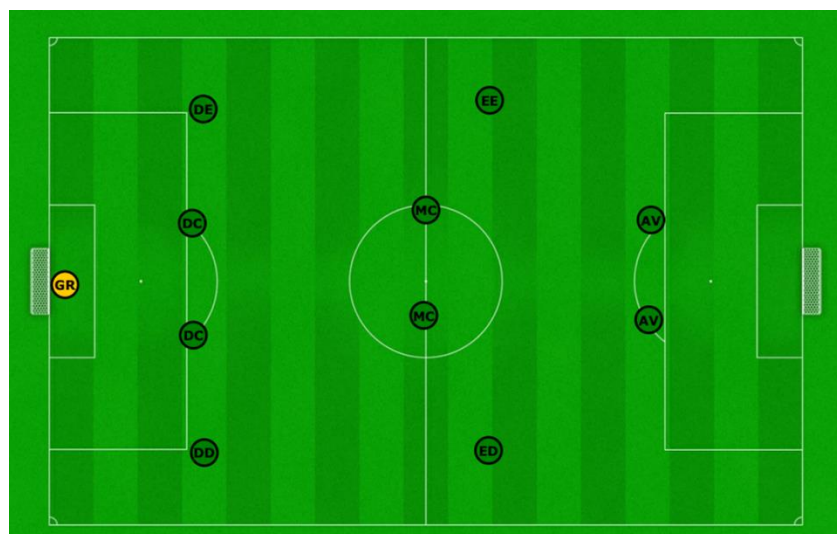
#### **4.1. Sistema de Jogo**

O sistema de jogo mais utilizado foi o 1-4-3-3 apresentado na Figura 2, sendo que foi também trabalhado e usado um sistema alternativo representado graficamente na Figura 3. Tendo em conta que seria a primeira experiência no futebol onze para a grande maioria dos jogadores da equipa, optámos por dar alguma consistência de trabalho em treino ao sistema 1, dando início ao sistema 2 numa fase mais avançada da época. Este sistema alternativo foi introduzido apenas no fim do mês de janeiro, na transição da primeira para a segunda volta, tendo sido utilizado em apenas três jogos do campeonato. A necessidade de ter um sistema alternativo, surge em primeiro lugar do propósito formativo, estimulando o conhecimento e proporcionando a variabilidade do jogo nos atletas. Em segundo lugar, como segundo plano para as dificuldades que os nossos adversários poderiam vir a colocar, sendo eles já conhecedores da nossa forma de jogar.



Legenda: GR – Guarda-redes; DD – Defesa direito; DC – Defesa central; DE – Defesa esquerdo; MD – Médio defensivo; MC – Médio centro; ED – Extremo direito; EE – Extremo esquerdo; AV – Avançado.

**Figura 2.** Sistema tático 1 (1-4-3-3).



Legenda: GR – Guarda-redes; DD – Defesa direito; DC – Defesa central; DE – Defesa esquerdo; MC – Médio centro; ED – Extremo direito; EE – Extremo esquerdo; AV – Avançado.

**Figura 3.** Sistema 2 (1-4-4-2).

Assim, segue-se a apresentação dos cinco momentos do jogo (i.e., organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos) tendo por base a disposição tática do sistema 1, uma vez que foi o mais utilizado.

## 4.2. Organização ofensiva

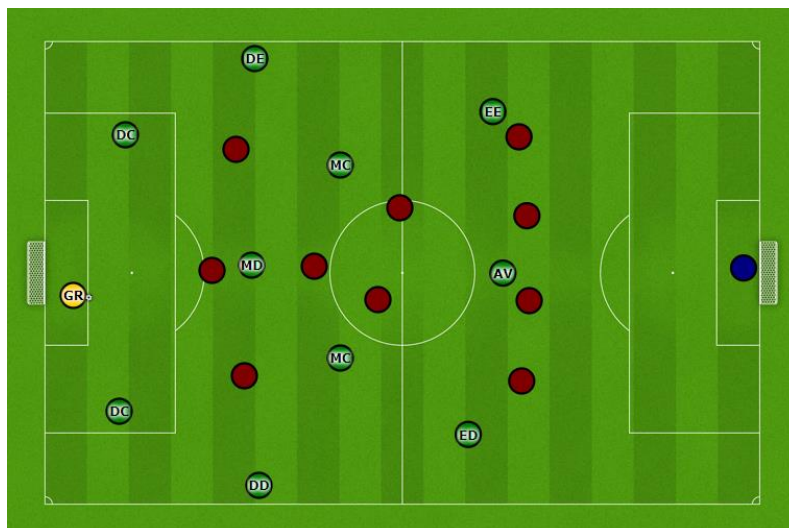
Mantendo a ocupação do campo em largura e profundidade (campo grande), a equipa iniciava a construção desde os defesas, com passes curtos e apoios constantes ao portador da bola. O objetivo passava por fazer a bola chegar controlada ao setor intermédio. A tabela 5, resume os princípios e subprincípios de cada setor da equipa, referente à 1ª fase da organização ofensiva, criação de ações ofensivas.

**Tabela 5.** Organização ofensiva (1ª fase – Criação de ações ofensivas).

| Princípios – Máxima largura e amplitude (campo grande); Apoios constantes ao portador da bola. |            |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                           | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                                                                |
| Criação de ações ofensivas                                                                     | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Defesas centrais abrem dentro de área.</li> <li>Defesa laterais bem abertos colocam-se na mesma “linha” do médio defensivo que vai procurar dar apoio ao portador da bola.</li> </ul> |
|                                                                                                | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>Médios centro responsáveis por movimentos de apoio, posicionam-se entre o médio defensivo e o defesa lateral do seu respetivo lado.</li> </ul>                                        |
|                                                                                                | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Extremos e avançado procuram dar o máximo de profundidade à equipa.</li> </ul>                                                                                                        |

A Figura 4 ilustra a distribuição posicional da equipa, aquando o guarda-redes está sob a posse da bola. Os defesas centrais assumiam a linha de passe mais próxima, ainda dentro de área, enquanto o médio defensivo e os defesas laterais se dispunham numa “linha” mais dianteira, tendo os laterais um papel importante na largura, ampliando e tornando o “campo grande” para a equipa adversária. Os médios centro eram a referência dentro do setor intermédio, tendo a responsabilidade de apoio, oferecendo linhas de passe ao portador da bola. O avançado e os extremos procuram dar profundidade à equipa, tentando “empurrar” o adversário para trás.

A tabela 6 aborda a 2ª fase, criação de situações para finalizar, onde a solução passava muitas vezes pela circulação rápida da bola, na tentativa de obtenção de espaço nos corredores laterais com vista a situações de 1x1. Tirando partido da capacidade de desequilíbrio dos extremos e laterais.



Legenda: GR – Guarda-redes; DD – Defesa direito; DC – Defesa central; DE – Defesa esquerdo; MD – Médio defensivo; MC – Médio centro; ED – Extremo direito; EE – Extremo esquerdo; AV – Avançado.

**Figura 4.** Criação de ações ofensivas.

**Tabela 6.** Organização ofensiva (2ª fase – Criação de situações para finalizar).

| Princípios – Apoios constantes ao portador da bola; Movimentação em apoio do avançado; Movimentos de rutura; Promover situações de 1x1 nos corredores laterais; Defesas laterais por fora e extremos por dentro alternadamente. |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                                                                                                            | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2ª fase<br><br>(Criação de situações para finalizar)                                                                                                                                                                            | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Defesas centrais procuram dar cobertura ofensiva, enquanto vão subindo a linha defensiva.</li> <li>Defesas laterais bem abertos, dando a máxima largura à equipa.</li> <li>Desmarcações dos defesas laterais nas costas dos extremos do respetivo lado.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>Médio defensivo e médios centro promovem movimentos de apoio, tendo como papel principal a circulação da bola, procurando variações do centro de jogo.</li> </ul>                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Extremos e avançado criam movimentos alternados entre eles de apoio e rutura.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |

A tabela 7, fecha o processo da organização ofensiva, com a 3ª fase, a finalização. Este momento tem como zonas de ocupação para a finalização: 1.º poste, 2.º poste, entrada da área e fora de área. Os restantes elementos da equipa assumiam um papel de prevenção, garantindo uma possível transição defensiva mais segura.



**Tabela 7.** Organização ofensiva (3ª fase - Finalização).

| Princípios – Arriscar o remate em zona frontal; Procurar o espaço em profundidade nas costas da defesa e nas laterais para cruzamentos. |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                    | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3ª fase<br>(Finalização)                                                                                                                | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha defensiva subida, pronta para as segundas bolas.</li> <li>• Defesa lateral subido do lado onde se encontra a bola, enquanto o outro mantém uma posição de equilíbrio na mesma linha dos defesas centrais.</li> </ul>             |
|                                                                                                                                         |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médio defensivo mantém uma posição fora de área, atento às segundas bolas.</li> </ul>                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                         | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médio centro do lado da bola aparece à entrada da área, para um possível passe atrasado.</li> <li>• Médio centro do lado oposto, mantém-se fora de área, pronto para uma segunda bola ou pronto para a transição defensiva.</li> </ul> |
|                                                                                                                                         | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avançado aparece em zona frontal à baliza em antecipação ao 1.º poste.</li> <li>• Extremos em zona de cruzamento ou aparecem ao 2.º poste.</li> </ul>                                                                                  |

#### 4.3. Transição defensiva

A tabela 8 descreve os procedimentos no momento da transição ataque-defesa, tendo os jogadores mais próximos da bola, a responsabilidade de pressionar imediatamente, condicionando a tomada de decisão do adversário. A equipa procura tornar o “campo pequeno” para o adversário, cumprindo um dos princípios de jogo defensivos, fechando rapidamente a um ou dois corredores.

**Tabela 8.** Transição defensiva

| Princípios – Reação à perda de bola |            |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                   |
| Transição defensiva                 | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressão sob o portador da bola e linhas de passe mais próximas.</li> </ul>                                                             |
|                                     | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogadores mais longe da bola, equilibram a equipa, tendo a preocupação de criar superioridade numérica no corredor central.</li> </ul> |
|                                     | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador que perde a bola procura recuperar rapidamente a bola ou espaço</li> </ul>                                                     |

#### 4.4. Organização defensiva

Nesta fase era importante que a equipa condicionasse o adversário, conduzindo o mesmo a jogar para os corredores laterais, cortando ao máximo as linhas de passe mais próximas. Na tabela 9 constam os princípios e subprincípios de cada setor da equipa.

**Tabela 9.** Organização defensiva (Impedir a construção de ações ofensivas).

| Princípios – Condicionar a construção com direccionalidade para as laterais; Ocupação do corredor central aquando a bola se encontra no mesmo; Ocupação de dois corredores (central e lateral), no momento em que a bola se encontre num dos corredores laterais. |            |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                                                                                                                                              | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                           |
| Impedir a construção de ações ofensivas                                                                                                                                                                                                                           | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha defensiva subida, encurtando o espaço até à linha média.</li> </ul>                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médios encurtam espaços, executando uma marcação à zona.</li> </ul>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremos e avançado pressionam a linha defensiva.</li> <li>• Avançado pressiona de forma a orientar a bola aos corredores laterais.</li> </ul> |

De maneira a evitar a criação de situações de finalização, a equipa dispunha taticamente 1-4-1-4-1, com o recuo dos extremos para a linha dos médios centros. Com duas linhas de quatro bem compactas e o médio defensivo colocado entre elas, o objetivo passava por reduzir ao máximo o espaço entre linhas à equipa adversária para jogar. A tabela 10, apresenta os princípios e subprincípios a adotar no momento de evitar a criação de situações de finalização.

Neste último momento da organização defensiva, a equipa para além de ter um bloco compacto, tinha também de ser agressiva e rápida a reagir para a disputa de segundas bolas. O objetivo passava por procurar manter a superioridade numérica em todos as zonas, principalmente no corredor central, onde por norma existe uma maior aglomeração de jogadores. Na tabela 11 estão descritos os princípios e subprincípios no momento de evitar que o adversário marque golo.

**Tabela 10.** Organização defensiva (Evitar a criação de situações de finalização).

| Princípios – Pressão constante no setores médio e defensivo; Garantir superioridade numérica; Campo pequeno, equipa mais próxima de forma a reduzir os espaços ao adversário; Ocupação apenas do corredor central aquando a bola se encontra no mesmo; Ocupação de dois corredores (central e lateral), no momento em que a bola se encontre num dos corredores laterais. |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Evitar a criação de situações de finalização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha defensiva atenta aos movimentos de apoio e rutura.</li> <li>• Defesa central em cobertura defensiva se defesa lateral sair em contenção.</li> <li>• Marcação à zona.</li> </ul>                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médio defensivo coloca-se entre as duas linhas de quatro (Linha 1: médios centros e extremos; Linha 2: defesas centrais e defesas laterais); faz a dobra caso o central saia de posição.</li> <li>• Médios centros assumem tarefas de contenção e cobertura defensiva mutuamente, assim como aos extremos.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremos recuam e formam uma linha de quatro com os médios centros.</li> <li>• Avançado pressiona de forma a orientar a bola aos corredores laterais.</li> </ul>                                                                                                                                                      |

**Tabela 11.** Organização defensiva (Evitar que o adversário marque golo).

| Princípios – Ganhar as segundas bolas; Povoar as zonas de perigo, principalmente as frontais para a baliza; Pressão constante; Garantir superioridade numérica; Campo pequeno, equipa mais próxima de forma a reduzir os espaços ao adversário; Ocupação apenas do corredor central aquando a bola se encontra no mesmo; Ocupação de dois corredores (central e lateral), no momento em que a bola se encontre num dos corredores laterais. |            |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Setor      | Subprincípios                                                                                                                                                                                                                              |
| Evitar que o adversário marque golo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Defensivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha defensiva atenta aos movimentos de apoio e rutura.</li> <li>• Defesa central do lado da bola é a referência para a “linha de fora-de-jogo”.</li> <li>• Marcação à zona.</li> </ul>          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Intermédio | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médio defensivo e médios centros controlam principalmente a zona frontal à entrada de área, preparados também para a disputa das segundas bolas.</li> <li>• Acompanham movimentações.</li> </ul>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ofensivo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremos auxiliam os defesas laterais em zonas propícias a cruzamentos para a área.</li> <li>• Avançado prepara a transição ofensiva, sendo a primeira opção de passe em profundidade.</li> </ul> |

#### 4.5. Transição ofensiva

No momento da transição ofensiva (tabela 12), a equipa procurava a saída para o ataque rápido, tirando partido da posição adiantada do avançado e da velocidade dos extremos. Caso o adversário estivesse equilibrado defensivamente, a equipa mantinha a bola de forma a dar início ao processo de organização ofensiva.

**Tabela 12.** Transição ofensiva.

| Princípios – Procurar o contra-ataque se existir espaço, identificando desequilíbrios posicionais do adversário; manter a posse se adversário estiver equilibrado. |            |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Fase                                                                                                                                                               | Setor      | Subprincípios                                                                  |
| Transição ofensiva                                                                                                                                                 | Defensivo  | • Retirar a bola da zona de pressão.                                           |
|                                                                                                                                                                    | Intermédio | • Avançado como referência.                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Ofensivo   | • Procurar lançar o ataque, procurando o espaço deixado livre pelo adversário. |
|                                                                                                                                                                    |            |                                                                                |

#### 4.6. Esquemas táticos

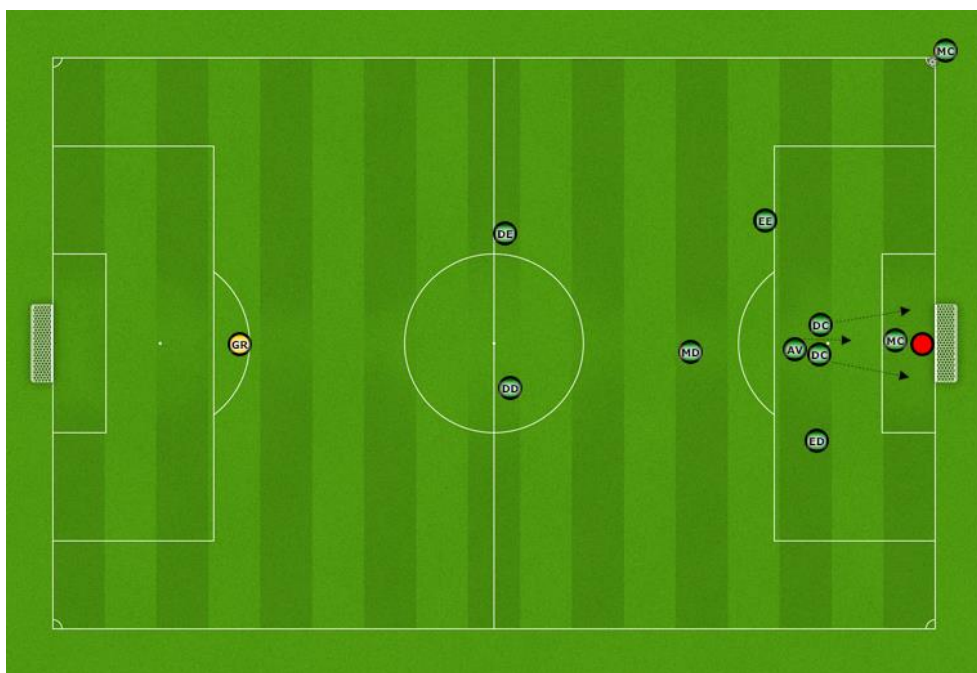
Ao longo da época foram sendo trabalhadas diversas opções de executar as bolas paradas ofensivas, ficando à responsabilidade dos atletas, a sua escolha tendo em conta o posicionamento e comportamento defensivo do adversário no jogo. Nos pontos abaixo estão representadas, uma solução para cada esquema tático. Em relação ao momento defensivo, as figuras apresentadas eram mais padronizadas, salvo exceções de ajuste de um ou dois jogadores, mediante o posicionamento adversário.

##### 4.6.1. Canto ofensivo

A figura 5 ilustra uma das soluções para os cantos ofensivos:

- Guarda-redes – controlo da profundidade;
- Defesas direito e esquerdo – equilíbrio defensivo;
- Médio defensivo e extremo esquerdo – fora de área para uma possível recarga;
- Extremo direito – dentro de área, posicionado para uma bola mais longa;

- Defesas centrais – atacam zonas do 1º e 2º poste;
- Avançado – zona de penalti;
- Médios centro – batedor do pontapé de canto ou dentro da pequena área, tentando condicionar a ação do guarda-redes adversário.

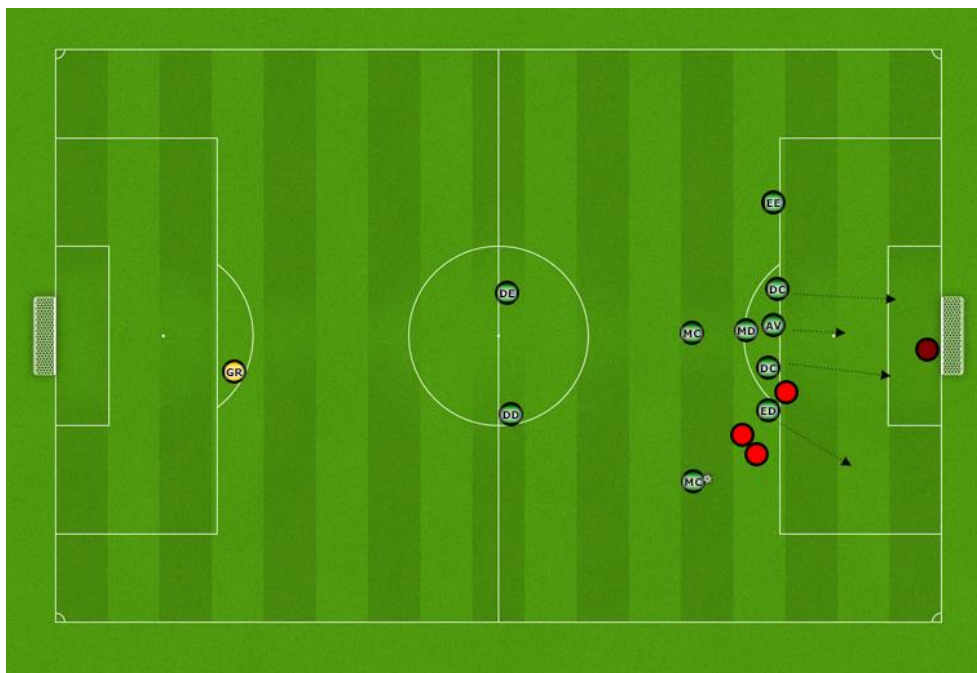


**Figura 5.** Canto ofensivo.

#### 4.6.2. Livre ofensivo

A figura 6 representa uma das opções de lançamento ofensivo:

- Guarda-redes – controlo da profundidade;
- Defesa direito e esquerdo – equilíbrio defensivo;
- Médio centro – executa o livre;
- Médio defensivo e extremo esquerdo – fora de área para possível recarga;
- Defesas centrais – atacam zonas do 1.º e 2.º poste;
- Extremo direito – procura receber bola no espaço para cruzamento;
- Avançado – zona de penalti.

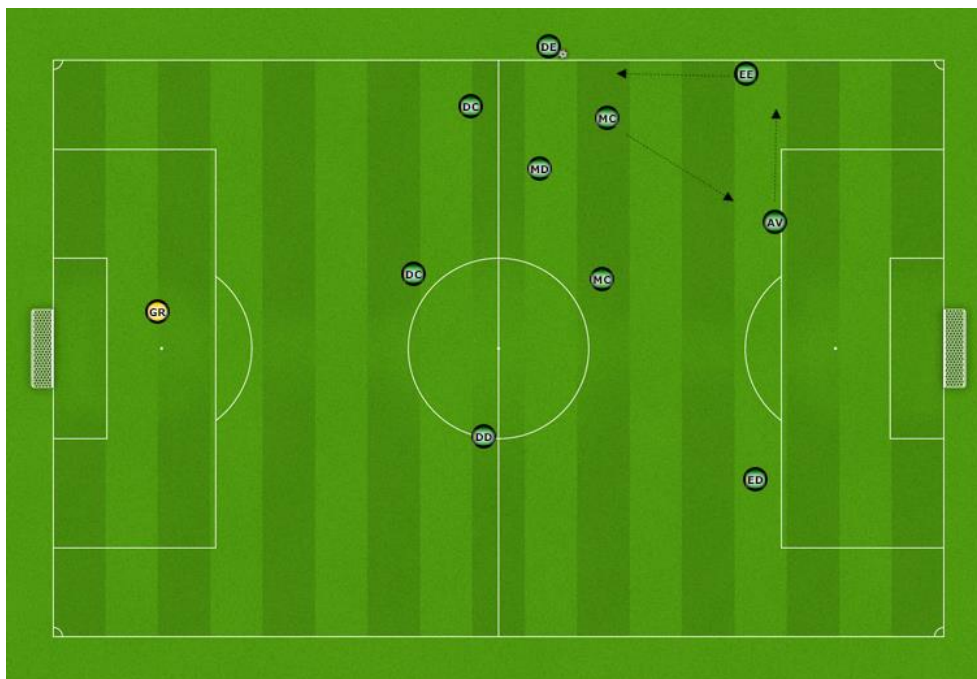


**Figura 6.** Livre ofensivo.

#### **4.6.3. Lançamento lateral ofensivo**

A figura 7 representa uma das opções de lançamento ofensivo:

- Guarda-redes – controlo da profundidade;
- Defesa esquerdo – executa o lançamento de linha lateral;
- Defesa centro do lado da bola – em cobertura ofensiva, oferece uma linha de passe atrás;
- Defesa direito, defesa centro e médio centro mais afastados – equilíbrio defensivo;
- Médio centro do lado da bola – oferece a linha de passe mais próxima, ocupando de seguida o posicionamento do avançado;
- Extremo direito – em largura e profundidade;
- Extremo esquerdo – em profundidade, aproxima do defesa esquerdo para receber a bola;
- Avançado – em profundidade, ocupa a zona deixada pelo extremo esquerdo.

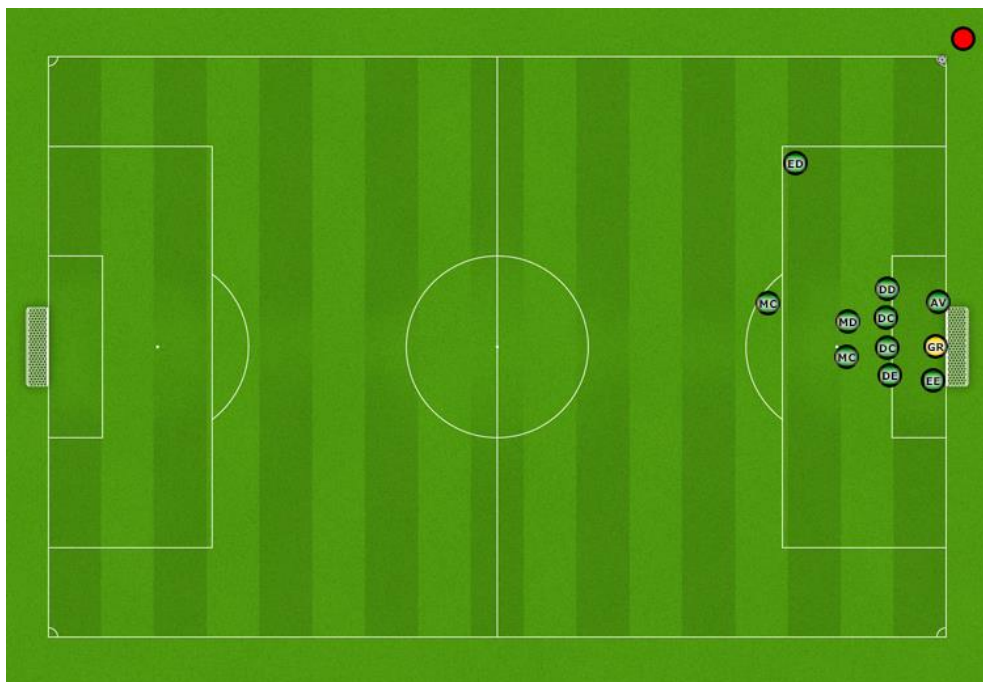


**Figura 7.** Lançamento ofensivo.

#### 4.6.4. Canto defensivo

Na figura 8 está representado o posicionamento da equipa no momento do canto defensivo, assumindo uma marcação zonal:

- Extremo direito – atento a uma aproximação para canto curto;
- Médio centro – à entrada de área para impedir eventual recarga naquela zona;
- Defesas centrais e laterais – formam uma linha de quatro na pequena área;
- Avançado – 1.º poste;
- Extremo Esquerdo – 2.º poste;
- Médio defensivo e médio centro – zona de penalti.



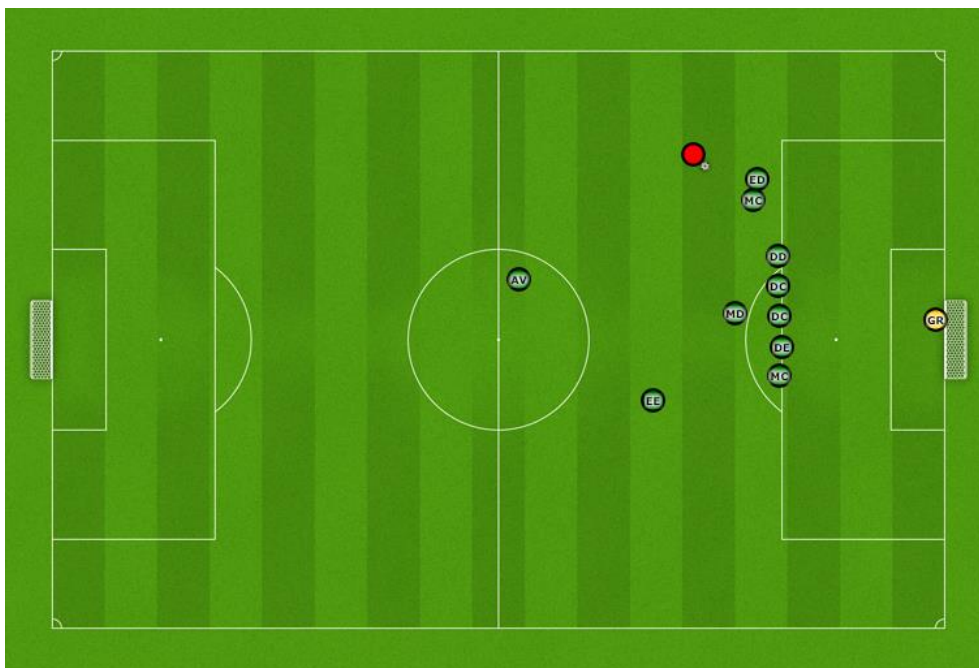
**Figura 8.** Canto defensivo.

#### 4.6.5. Livre defensivo

A figura 9 ilustra o posicionamento da equipa num livre lateral defensivo, que assume uma marcação zonal:

- Guarda-redes – controlo da profundidade;
- Defesas centrais, laterais e médio centro – formam uma linha de cinco à entrada de área;
- Médio defensivo – entrada da área;
- Extremo direito e médio centro – formam barreira;
- Avançado e extremo esquerdo – em posição para possível transição ofensiva.



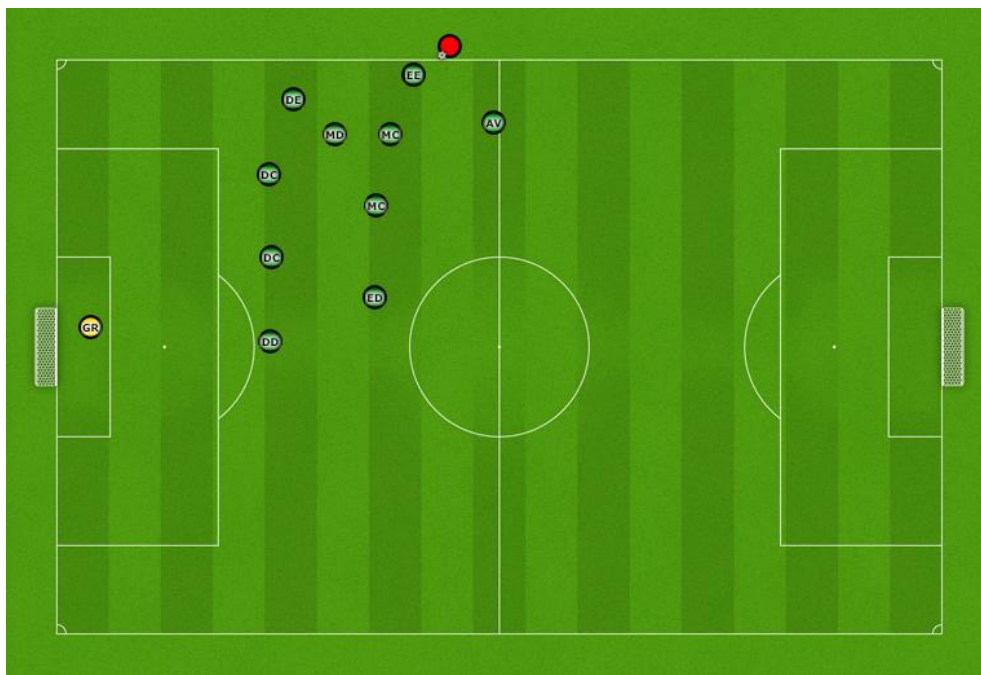


**Figura 9.** Livre defensivo.

#### **4.6.6. Lançamento lateral defensivo**

Com duas linhas de quatro, a equipa tentava ser o mais compacta possível, deixando ainda o avançado como referência para transição ofensiva. A figura abaixo representa a disposição ocupacional do espaço no momento do lançamento lateral defensivo:

- Guarda-redes – controlo da profundidade;
- Defesas centrais e laterais – formam uma segunda linha defensiva;
- Médio defensivo – entre linhas;
- Extremo esquerdo, médios centros e extremo direito – formam uma primeira linha defensiva;
- Avançado – em posição para possível transição ofensiva.



**Figura 10.** Lançamento lateral defensivo.

## **Capítulo V – Processo de Treino**

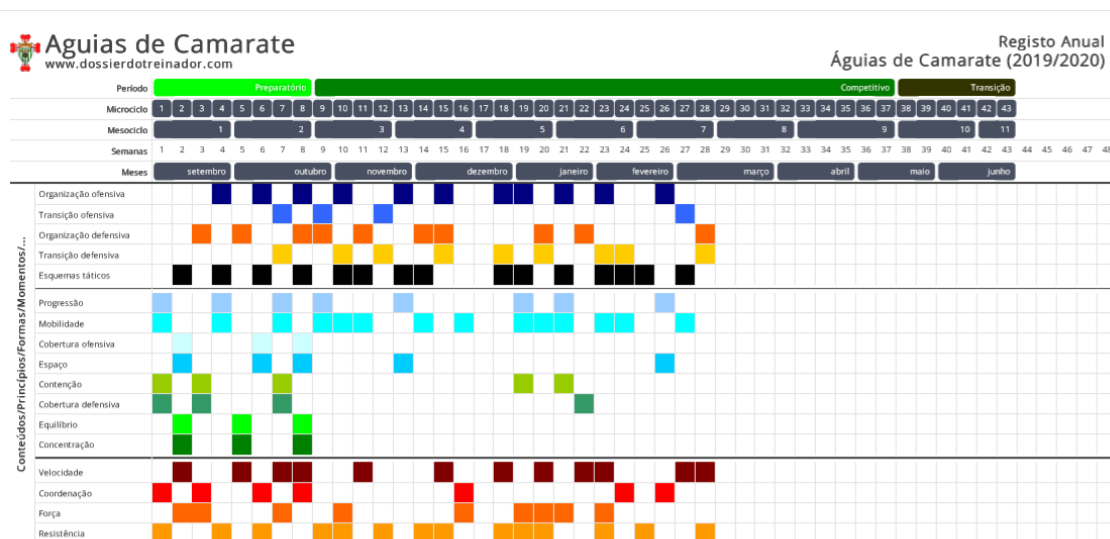
Direcionado para o treino, este capítulo aborda as várias estruturas deste processo, constando o planeamento anual, mesociclo e unidade de treino. Identificada como a principal ferramenta de trabalho das equipas técnicas no futebol, o planeamento é inerente ao sucesso de qualquer equipa. Neste sentido e com base na literatura é importante caracterizá-lo. Garganta (1993) apresenta a importância de estruturar a época em ciclos de treino, cada um dos quais com características e objetivos específicos, tendo sempre por base o planeamento que é chave para todo o procedimento.

Bompa (1994) apresentou uma divisão das estruturas de planificação:

- Macroциclo, representa uma época desportiva;
- Mesociclo, referente a aproximadamente um mês de treinos;
- Microциclo, subdivide o mesociclo mediante o número de jogos a disputar no mesmo período;
- Unidades de Treino, são a divisão menor de um planeamento de treino. Cada unidade de treino é uma atividade específica e deve ter um objetivo específico a ser cumprido.

### **5.1. Plano anual**

Consta na Figura 11 o registo anual, onde estão organizados os conteúdos desenvolvidos em treino, enquadrados na linha temporal da época desportiva 2019/20 e subdivididos por três períodos: preparatório, competitivo e transitório. Garganta (1993) refere que a periodização é um aspeto particular do planeamento, como divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e de acordo com as leis e princípios do treino desportivo. A valorização dos fatores, técnico, físico, tático e psicológico, têm sido associados à melhoria do rendimento dos atletas e das equipas no futebol (Pinto, 2007).



**Figura 11.** Registo Anual: Iniciados GDAC 2019/20.

## 5.2. Mesociclo

Na figura 12 está apresentado um dos mesociclos elaborados, composto por quatro microciclos e cada um deles com três unidades de treino respetivamente. Por norma os microciclos, apresentavam um padrão no que toca aos conteúdos selecionados para cada unidade de treino: 1.º treino – força e princípios de jogo; 2.º treino – resistência e momentos de jogo; 3.º treino – velocidade e momentos de jogo. Carvalhal (2014) aborda o microciclo como espaço temporal entre dois jogos, em que os treinadores devem preparar o jogo seguinte tendo também em conta o que ocorreu no anterior. Tendo em perspetiva o progresso das dinâmicas da equipa quer nível a coletivo como individual.



| Nº Mesociclo       | 5 (3 P.C.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mês                                                                             | Janeiro                                                                                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos Gerais   | Ações Técnicas Base (recepção, passe, condução, finta, remate, cabeceamento)<br>Princípios de jogo: ofensivos (progressão, mobilidade, cobertura ofensiva) defensivos (contenção, cobertura)<br>Reação à perda<br>Organização defensiva, Transição defensiva, Organização ofensiva<br>Capacidade Física: resistência, força membros inferiores, velocidade, coordenação motora |                                                                                 |                                                                                               |
|                    | 1ª Unidade Treino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2ª Unidade Treino                                                               | 3ª Unidade Treino                                                                             |
|                    | 3ª Feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4ª Feira                                                                        | 6ª Feira                                                                                      |
|                    | Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Estratégias / Exercícios Tipo                                                   | Conteúdos                                                                                     |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Estratégias / Exercícios Tipo                                                   | Conteúdos                                                                                     |
| 1º Microciclo      | Resistência<br>Mobilidade<br>Finalização c/ apoio frontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2x2+2<br>2+3x3+2 (8 balizas)<br>4x0<br>Jogo                                     | Passe<br>4x0<br>Organização ofensiva (lateral por fora/estremo por dentro)<br>Cantos + Livres |
| Datas : 28, 2 e 3  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 | Bowling<br>Dinâmica lateral – ext (inst)<br>Jogo das 3 portas 10x10<br>Jogo 11x11             |
| 12º Microciclo     | Mobilidade<br>Força                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rabie 6x1 (1ºtoque)<br>5x5+1 MPB<br>Jogo 8x8 (quem sofre sai)<br>Circuito       | Triângulos ATB<br>Jogo 11x11<br>Circuito                                                      |
| Datas: 7, 8 e 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 | Contenção<br>Progressão                                                                       |
| 3º Microciclo      | Mobilidade<br>Força                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bowling<br>3x3+3<br>Torneio escada 3x3<br>Jogo 8x8 (quem sofre sai)<br>Circuito | Organização defensiva (linha 4)<br>Resistência<br>Finalização 1x0                             |
| Datas: 14, 15 e 17 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 | 5x5+1 MPB<br>Jogo 11x11<br>Circuito                                                           |
| 4º Microciclo      | Mobilidade<br>Força                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rabie 6x1 (1ºtoque)<br>5x5+1 MPB<br>Jogo 8x8 (quem sofre sai)<br>Circuito       | Triângulos ATB<br>Jogo 11x11<br>Circuito                                                      |
| Datas: 21, 22 e 24 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 | Contenção<br>Progressão                                                                       |



Figura 12. Mesociclo: Iniciados GDAC 2019/20.

### 5.3. Unidade de treino

Procurámos estimular o desafio e a competitividade nos treinos, através da utilização de grupos homogéneos e heterogéneos, mediante as necessidades e da equipa e de cada um dos atletas. Tendo por base Pinto e Matos (1994) o processo de treino apresenta características inerentes a um processo pedagogicamente organizado, como um processo dinâmico, regular e sistémico. O treinador tem de agir de maneira consciente e organizada:

- Saber quais os objetivos do que aplica;
- Preparar a sua ação nos vários níveis em que ela se desenrola;
- Verificar se os objetivos estabelecidos foram alcançados;
- Reformular sempre que necessário a sua ação nomeadamente, quando existirem diferenças entre o esperado e o obtido.

Segundo Ferreira (1994), o treino constitui o “ensaio”, o momento privilegiado para decorrer o processo de ensino/aprendizagem e onde são simuladas todas as condicionantes que a especificidade da competição impõe.

Uma das dinâmicas de treino para trabalhar os conteúdos propostos, foi através dos jogos reduzidos, que Garganta (1998) considera fundamental a decomposição do

jogo, respeitando as unidades funcionais, mas com situações de aprendizagem de complexidade crescente. Para que os exercícios possam ir de encontro aos objetivos pretendidos, Castelo (2003), explica que os jogos reduzidos são meios de ensino/treino do jogo que estabelecem situações contextualizadas de ataque e defesa. Através dos quais se manipulam as condicionantes estruturais do exercício, de forma a compatibilizar os diferentes graus de complexidade que derivam da lógica interna do jogo. Na figura 13 está representada a unidade de treino número 5, direcionada para o momento defensivo, o primeiro exercício (rabia 6x2) tem como objetivo trabalhar a contenção e a cobertura, princípios de jogo defensivos que estão inerentes nos exercícios seguintes.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Águias de Camarate</b><br>www.dossierdotreinador.com                                                                                                                                                                                                  |  | <b>Plano de Treino</b><br>5                                                                                |                                                                                                 |
| <b>Plano de Treino</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
| <b>Nº jogadores</b> 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>Microciclo</b> 2                                                                                        | <b>Mesociclo</b> 1                                                                              |
| <b>Data</b> 11-09-2019, quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>Hora</b> 20:30                                                                                          | <b>Período</b> Preparatório                                                                     |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <b>Clima</b>                                                                                               | <b>VOLUME</b>                                                                                   |
| 20 marcas<br>3 pinos<br>12 coletes                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
| <b>Objetivos Gerais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>Objetivos Específicos</b>                                                                               |                                                                                                 |
| Princípios defensivos<br>Organização defensiva                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Contenção, cobertura e equilíbrio<br>Posicionamento da linha defensiva<br>(comunicação entre os 4 defesas) |                                                                                                 |
| <b>● Rabia 6x2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Contenção e cobertura                                                  | <br>tempo    |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Os dois jogadores que se encontram no "meio" devem tentar recuperar a bola e ao mesmo tempo proteger o pino, cumprindo com o princípio da cobertura defensiva.                                                                                                                              |  | <b>Grupos de</b><br>8<br>número                                                                            | <br>número   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <br>espaço              |                                                                                                 |
| <b>● 6 x 4 + Gr (Org. defensiva)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Organização defensiva<br>-Equilíbrio<br>-Concentração                  | <br>tempo    |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Defesas ao recuperarem a bola devem finalizar numa das 3 "balizas"<br>1. Em cooperação, apenas para os defesas perceberem quem deve ou não sair na pressão.<br>2. Depois de adquiridos os comportamentos, dar tempo de finalização ao ataque de forma a aumentar a intensidade no exercício |  | <b>Grupos de</b><br>11<br>número                                                                           | <br>número |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <br>espaço            |                                                                                                 |
| <b>● Gr+7x7+Gr (Org. defensiva)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                            |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <b>Objetivo(s) específico(s)</b><br>Equilíbrio                                                             | <br>tempo  |
| <b>Descrição e Organização Metodológica</b><br>Equipa que defende apenas ocupa um ou dois corredores. Se em algum momento estiver a ocupar os três, perde e entra outra equipa                                                                                                                                                             |  | <b>Grupos de</b><br>14<br>número                                                                           | <br>número |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <b>Mais campo de</b><br>11<br>espaço                                                                       |                                                                                                 |
| <b>Observações/balanco</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                            |                                                                                                 |

Figura 13. Unidade de Treino: Iniciados GDAC 2019/20.



## **Capítulo VI – Processo Competitivo**

O presente capítulo compreende uma análise à prestação da equipa no campeonato em que esteve inserida, tendo por base os resultados obtidos e a tabela classificativa. Apresenta também as estatísticas individuais dos atletas, referindo o número de jogos em que participaram, soma e média dos minutos jogados, golos marcados, assistências e contribuição. Espelha ainda o número de treinos realizados por cada jogador, concluindo o capítulo com os procedimentos e rotinas em dia jogo.

### **6.1. Análise da Competição**

Devido à pandemia do coronavírus (COVID-19) que afetou o desporto de um modo geral e consequentemente também o país, todos os campeonatos de formação foram suspensos a partir do dia 10 de março de 2020, por indicação da Federação Portuguesa de Futebol (Comunicado Oficial FPF n.º 415) e consequentemente da Associação Futebol Lisboa (Comunicado Oficial AFL n.º 091). Ficando 6 jornadas por realizar, foi dada a época por concluída a 8 de abril de 2020, decisão tomada pela AFL que implicou o cancelamento de todas as provas nos diversos escalões, relativas à época desportiva de 2019/2020 (Comunicado Oficial AFL n.º 104). No mesmo comunicado a AFL informou os seus associados, que haveria promoções, mas não despromoções. Deliberando que nas terceiras divisões subiriam apenas as quatro equipas com o melhor coeficiente desportivo, tendo a nossa equipa alcançado o sexto melhor coeficiente.

Desta forma, tendo presentes os objetivos traçados com a coordenação do clube, que inicialmente passavam por alcançar os cinco primeiros lugares e posteriormente os três primeiros, é possível fazer um balanço bastante positivo. Na tabela 13 consta a classificação atingida, registando a nossa equipa um segundo lugar com 42 pontos, 14 vitórias e 2 derrotas nas 16 partidas disputadas, 61 golos marcados e 24 sofridos. Nota para um dos adversários à priori diretos na disputa pelos primeiros lugares, a equipa da Escola de Futebol os Belenenses de Oeiras, que realizou uma época eximia destacando-se logo nas primeiras jornadas pelos resultados obtidos.

**Tabela 13.** Tabela Classificativa fonte www.fpf.pt.

| Posição  |                    | J         | V         | E        | D        | GM        | GS        | PTS       |
|----------|--------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1        | EFBO               | 16        | 16        | 0        | 0        | 130       | 7         | 48        |
| <b>2</b> | <b>Camarate</b>    | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>61</b> | <b>24</b> | <b>42</b> |
| 3        | Bobadense          | 16        | 13        | 0        | 3        | 75        | 23        | 39        |
| 4        | SL Olivais “B”     | 16        | 11        | 1        | 4        | 51        | 32        | 34        |
| 5        | Olivais Sul        | 16        | 7         | 3        | 6        | 47        | 36        | 24        |
| 6        | Moscavide          | 16        | 7         | 2        | 7        | 41        | 32        | 23        |
| 7        | Oriental “B”       | 16        | 6         | 4        | 6        | 35        | 43        | 22        |
| 8        | Alta de Lisboa “B” | 16        | 5         | 3        | 8        | 23        | 39        | 18        |
| 9        | Sporting “D”       | 16        | 4         | 2        | 10       | 40        | 47        | 14        |
| 10       | Operário           | 16        | 3         | 0        | 13       | 33        | 83        | 9         |
| 11       | Catujalense        | 16        | 2         | 1        | 13       | 27        | 97        | 7         |
| 12       | Vialonga “B”       | 16        | 0         | 0        | 16       | 10        | 110       | 0         |

Legenda: Pos – Posição; J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos marcados; GS – Golos sofridos; PTS – Pontos.

## 6.2. Resultados dos jogos

Na tabela 14 constam os resultados obtidos, não sendo possível comparar com todos os adversários a relação casa/fora devido ao cancelamento dos últimos jogos, por motivos anteriormente explicados. Ainda assim é possível destacar o resultado obtido na segunda volta frente à Bobadense, depois de uma derrota significativa na primeira volta. De referir que até à data da paragem dos campeonatos, a equipa seguia numa série de 9 vitórias consecutivas.

**Tabela 14.** Resultados Campeonato.

| Jornada | Data     | Local | Visitado         | Resultado |   | Visitante        | V/E/D |
|---------|----------|-------|------------------|-----------|---|------------------|-------|
| 1       | 03/11/19 | C     | Camarate         | 4         | 1 | Sporting CP      | V     |
| 2       | 10/11/19 | F     | Bobadense        | 4         | 0 | Camarate         | D     |
| 3       | 17/11/19 | C     | Camarate         | 2         | 1 | Alta de Lisboa B | V     |
| 4       | 24/11/19 | F     | Catujalense      | 5         | 1 | Camarate         | V     |
| 5       | 01/12/19 | F     | Oriental B       | 1         | 6 | Camarate         | V     |
| 6       | 08/12/19 | C     | Camarate         | 5         | 0 | Vialonga B       | V     |
| 7       | 15/12/19 | F     | EF Belém Oeiras  | 5         | 0 | Camarate         | D     |
| 8       | 05/01/20 | C     | Camarate         | 5         | 1 | Olivais Sul      | V     |
| 9       | 12/01/20 | F     | Operário         | 0         | 7 | Camarate         | V     |
| 10      | 19/01/20 | C     | Camarate         | 2         | 1 | Moscavide        | V     |
| 11      | 26/01/20 | F     | SL Olivais B     | 2         | 3 | Camarate         | V     |
| 12      | 02/02/20 | F     | Sporting CP      | 0         | 6 | Camarate         | V     |
| 13      | 09/02/20 | C     | Camarate         | 4         | 2 | Bobadense        | V     |
| 14      | 16/02/20 | F     | Alta de Lisboa B | 1         | 2 | Camarate         | V     |
| 15      | 01/03/20 | C     | Camarate         | 6         | 0 | Catujalense      | V     |
| 16      | 08/03/20 | C     | Camarate         | 4         | 3 | Oriental B       | V     |
| 17      | 15/03/20 | F     | Vialonga B       | Cancelado |   | Camarate         |       |
| 18      | 22/03/20 | C     | Camarate         | Cancelado |   | EF Belém Oeiras  |       |
| 19      | 29/03/20 | F     | Olivais Sul      | Cancelado |   | Camarate         |       |
| 20      | 05/04/20 | C     | Camarate         | Cancelado |   | Operário         |       |
| 21      | 19/04/20 | F     | Moscavide        | Cancelado |   | Camarate         |       |
| 22      | 26/04/20 | C     | Camarate         | Cancelado |   | SL Olivais B     |       |

### 6.3. Análise individual

Na Tabela 15 é possível constatar que todos os atletas tiveram a oportunidade de jogar, sendo importante referir que o atleta n.º 6 apenas realizou um jogo, devido a uma lesão que o obrigou a uma paragem de 5 meses. Mesmo aos atletas com mais dificuldades foi possível dar minutos, principalmente nas partidas com adversários de nível inferior, de modo a que conseguissem ter mais sucesso. As convocatórias foram previamente

estudadas, de maneira a possibilitar aos atletas a participação em jogos de contexto mais ajustado às suas capacidades, tendo sempre em conta a assiduidade aos treinos.

**Tabela 15.** Estatísticas Individuais Jogos do Campeonato.

| Atleta | N.º Jogos | Minutos | Golos | Assistências | Contribuição | Média min/jogo |
|--------|-----------|---------|-------|--------------|--------------|----------------|
| 1      | 10        | 565     | 0     | 0            | 0            | 56.50          |
| 2      | 7         | 175     | 0     | 0            | 0            | 25.00          |
| 3      | 4         | 36      | 0     | 0            | 0            | 9.00           |
| 4      | 11        | 504     | 0     | 0            | 0            | 45.82          |
| 5      | 15        | 1029    | 0     | 3            | 3            | 68.60          |
| 6      | 1         | 21      | 0     | 0            | 0            | 21.00          |
| 7      | 5         | 86      | 0     | 0            | 0            | 17.20          |
| 8      | 10        | 260     | 0     | 0            | 0            | 26.00          |
| 9      | 16        | 1222    | 3     | 0            | 3            | 76.38          |
| 10     | 11        | 695     | 0     | 3            | 3            | 63.18          |
| 11     | 14        | 685     | 0     | 0            | 0            | 48.93          |
| 12     | 10        | 274     | 0     | 0            | 0            | 27.40          |
| 13     | 11        | 435     | 0     | 0            | 0            | 39.55          |
| 14     | 5         | 115     | 0     | 0            | 0            | 23.00          |
| 15     | 16        | 1234    | 4     | 4            | 8            | 77.13          |
| 16     | 16        | 645     | 1     | 1            | 2            | 40.31          |
| 17     | 15        | 800     | 1     | 4            | 5            | 53.33          |
| 18     | 15        | 894     | 8     | 6            | 14           | 59.60          |
| 19     | 11        | 612     | 0     | 0            | 0            | 55.64          |
| 20     | 14        | 588     | 6     | 4            | 10           | 42.00          |
| 21     | 15        | 901     | 7     | 5            | 12           | 60.07          |
| 22     | 12        | 713     | 9     | 2            | 11           | 59.42          |
| 23     | 6         | 127     | 1     | 0            | 1            | 21.17          |
| 24     | 4         | 104     | 0     | 0            | 0            | 26.00          |
| 25     | 6         | 147     | 1     | 0            | 1            | 24.50          |
| 26     | 11        | 481     | 8     | 1            | 9            | 43.73          |
| 27     | 15        | 659     | 12    | 5            | 17           | 43.93          |

#### 6.4. Presenças nos treinos

De maneira a salientar a importância do treino, foi estabelecida previamente a regra de que para um atleta poder ser convocado, teria de cumprir os três treinos semanais. Em situações de ausência por motivos escolares ou por doença a um dos treinos, o atleta podia compensar realizando um dos treinos com a equipa de juvenis do clube. Na tabela 16 estão registadas as presenças dos 27 atletas, sendo possível observar uma boa adesão, tendo 21 atletas com uma percentagem superior a 85% das presenças. Nota para os atletas com um percentual mais inferior, que foram obrigados a parar devido a lesões. Destaque para os atletas 9, 15 e 17, que realizaram todos os treinos da época.

**Tabela 16.** Presenças treinos 2019/20.

| Atleta | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Total | %      |
|--------|----------|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|--------|
| 1      | 11       | 14      | 11       | 8        | 9       | 12        | 65    | 87.84  |
| 2      | 12       | 6       | 12       | 8        | 14      | 12        | 64    | 86.49  |
| 3      | 11       | 14      | 13       | 7        | 14      | 12        | 71    | 95.95  |
| 4      | 12       | 13      | 12       | 5        | 13      | 12        | 67    | 90.54  |
| 5      | 11       | 14      | 13       | 7        | 12      | 12        | 69    | 93.24  |
| 6      | 12       | 9       | 0        | 0        | 4       | 8         | 33    | 44.59  |
| 7      | 12       | 13      | 13       | 6        | 12      | 12        | 68    | 91.89  |
| 8      | 12       | 12      | 13       | 9        | 14      | 12        | 72    | 97.30  |
| 9      | 12       | 14      | 13       | 9        | 14      | 12        | 74    | 100.00 |
| 10     | 9        | 14      | 5        | 3        | 14      | 12        | 57    | 77.03  |
| 11     | 10       | 12      | 13       | 7        | 12      | 12        | 66    | 89.19  |
| 12     | 12       | 14      | 10       | 7        | 14      | 9         | 66    | 89.19  |
| 13     | 12       | 12      | 13       | 8        | 14      | 12        | 71    | 95.95  |
| 14     | 12       | 13      | 13       | 8        | 14      | 12        | 72    | 97.30  |
| 15     | 12       | 14      | 13       | 9        | 14      | 12        | 74    | 100.00 |
| 16     | 6        | 10      | 13       | 9        | 14      | 12        | 64    | 86.49  |
| 17     | 12       | 14      | 13       | 9        | 14      | 12        | 74    | 100.00 |
| 18     | 12       | 13      | 13       | 9        | 14      | 12        | 73    | 98.65  |
| 19     | 8        | 14      | 11       | 6        | 12      | 11        | 62    | 83.78  |
| 20     | 12       | 12      | 13       | 9        | 13      | 11        | 70    | 94.59  |
| 21     | 8        | 14      | 13       | 9        | 14      | 12        | 70    | 94.59  |
| 22     | 7        | 10      | 10       | 8        | 14      | 12        | 61    | 82.43  |
| 23     | 3        | 13      | 13       | 9        | 14      | 12        | 64    | 86.49  |
| 24     | 5        | 13      | 13       | 6        | 12      | 10        | 59    | 79.73  |
| 25     | 11       | 13      | 12       | 6        | 11      | 11        | 64    | 86.49  |
| 26     | 12       | 2       | 13       | 9        | 5       | 12        | 52    | 70.27  |
| 27     | 12       | 12      | 10       | 9        | 14      | 12        | 69    | 93.24  |

## **6.5. Rotinas de Jogo**

A concentração da equipa era sempre feita no campo do Águias de Camarate, com o agendamento de uma hora e meia antes do início do jogo para as deslocações fora e de uma hora para os jogos em casa. Na chegada às instalações do clube, os atletas dirigiam-se à rouparia para fazer o levantamento do seu cesto com o equipamento para jogo, já previamente preparados pela responsável da rouparia. Nas deslocações fora, apesar do clube ter três carrinhas disponíveis, utilizámos sempre apenas uma por podermos contar com a colaboração dos encarregados de educação no transporte dos atletas. Na chegada ao balneário colocávamos uma mesa com fruta e sandes para os atletas que não tinham tomado o pequeno-almoço em casa. Após devidamente equipados e ainda no balneário era dada uma primeira instrução quanto à abordagem ao jogo. De seguida dirigíamo-nos para o terreno de jogo, dando início ao aquecimento com uma duração entre 20/25 minutos. Depois de concluído os atletas voltavam ao balneário para vestir a camisola de jogo e fazerem a apresentação aos árbitros da partida. Já após apresentação ao público e escolha de campo, havia ainda tempo para motivar os atletas e fazer o grito do clube em equipa. Durante o jogo o treinador-adjunto era responsável por realizar o registo estatístico, o treinador-principal dava instruções aos seus jogadores e o delegado garantia o procedimento correto do momento das substituições dos atletas. Sempre que necessário os três elementos da equipa técnica conferenciavam sobre o sucedido no encontro. A instrução e motivação ao intervalo estava sempre dependente do observado no primeiro tempo. Após o final do jogo e cumprimento entre adversários, a equipa reúne-se ainda no campo para fazer novamente o grito e antes de se encaminhar para o balneário, todos os atletas agradecem o apoio do público.

## **Capítulo VII – A Importância do Primeiro Golo e a Vantagem de Jogar em Casa**



## 7.1. Resumo

**Objetivo:** Estudar o impacto do primeiro golo e do local de competição no resultado final do jogo de futebol jovem.

**Método:** Trata-se de um estudo de natureza exploratória e descritiva através da recolha de dados quantitativos. Foram considerados 221 jogos do escalão de Iniciados, correspondentes a 11 jornadas das séries 1, 3, 4 e 5 da 3ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa da época desportiva 2019/2020.

**Resultados:** Observou-se que (i) ~75% das equipas que marcaram primeiro venceram os respetivos jogos (~14% saíram derrotados e ~11% empatados), e (ii) das equipas que marcam primeiro e vencem os respetivos jogos, ~79% corresponde a jogos em casa e ~71% a jogos fora.

**Conclusão:** Os resultados sugerem que, nos jogos de futebol jovem, (i) as equipas que marcam primeiro têm maior probabilidade de vencer o jogo (~75%); e, em complemento, (ii) o fator casa parece ter um efeito acrescido no resultado final do jogo (+8% de vitórias relativamente a jogos fora).

**Palavras-chave:** Futebol Juvenil, Primeiro golo, Resultado final, Fator casa

## 7.2. Introdução

Durante um jogo de futebol surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade são imprevisíveis, exigindo capacidade de adaptação e de resposta dos jogadores e das equipas (Garganta, 1997). De facto, o jogo de futebol é um fenómeno que origina estados de carácter de ordem/desordem, estabilidade/instabilidade, equilíbrio/desequilíbrio, uniformidade/variabilidade e previsibilidade/imprevisibilidade (Castelo, 2004).

Garganta (2001) aborda a evolução e o aperfeiçoamento de meios e métodos que permitem a treinadores e investigadores acederem a informação de análise de jogo. Também Anguera et al. (2005) defendem que, mediante a utilização de um instrumento adequado assente em critérios e parâmetros válidos, a análise quantitativa possibilita a deteção das relações de diversa ordem e consequente avaliação.

Destacam-se assim os estudo de: (i) García-Rubio et al. (2015), que sugerem que marcar primeiro é uma vantagem essencial no futebol, com o aumento da probabilidade

de vitória; e (ii) Pratas, Volossovitch e Carita (2016), que reforçam a importância que este tipo de conhecimento pode ter ao ajudar os treinadores a preparar e a antecipar a estratégia para o jogo, tendo observado que (dos indicadores de performance que estudaram) o primeiro golo do jogo parece ser fundamental para o alcance da vitória.

Em complemento, sabe-se que a vantagem de jogar em casa é um fenómeno identificado no mundo do desporto a nível profissional e amador (Carre et al., 2006). Segundo Molinuevo e Bermejo (2012), jogar em casa traz ainda mais benefícios para as equipas que inauguram o marcador. Compreende-se assim porque Polman et al. (2007) apontam a localização do jogo como o fator mais consistente e o que mais influencia o êxito nas competições desportivas.

Em suma, o estudo da influência do primeiro golo (tendo em conta o resultado final e o fator casa), parece continuar a ser um tema atual e pertinente, pelo que este trabalho visa estudar o impacto do primeiro golo e do local de competição no resultado final do jogo de futebol jovem.

### **7.3. Método**

#### **7.3.1. Desenho do estudo**

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório.

#### **7.3.2. Amostra**

Foram considerados 221 jogos do escalão de Iniciados, correspondentes a 11 jornadas das séries 1, 3, 4 e 5 da 3ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa da época desportiva 2019/2020.

As séries 1, 4 e 5, foram compostas por 11 equipas, enquanto a série 3, tinha 12. Estando prevista a realização de 231 jogos até à 11ª jornada (fim da primeira volta), não foi possível recolher dados de 10 jogos (dois foram adiados sem realização à posteriori e 8 não tinham informação disponível no site da FPF).

Equipas envolvidas: (i) Série 1 - Arneiros, Casalinhense, Cerca, Janitas, Monte Agraço, Ponterrolense, São Pedro, Sobreirense, Torreense “B”, Venda do Pinheiro, Vila Franca do Rosário; (ii) Série 3 - Águias de Camarate, Alta de Lisboa “B”, Bobadelense, Catujalense, Desportivo Olivais e Moscavide, EF Oeiras, Olivais Sul, Operário, Oriental “B”, Sporting “D”, Sport Lisboa e Olivais “B”, Vialonga “B”; (iii) Série 4 - Algés “B”,

Atlético CP, Belenenses “D”, Benfica “D”, Casa Pia “B”, CD Estrela “B”, CIF “B”, EF Belém Estádio do Restelo, Footescola, Fundação Salesianos, Lisboa e Águias; e (iv) Série 5 - Agualva, Caneças, CD Belas, CD Estrela, CF Unidos, Damaiense, FC Despertar, Palmense, Rio de Mouro “B”, Tenente Valdez, UDR Santa Maria.

### **7.3.3. Análise das fichas de jogo**

Realizou-se o tratamento de dados das fichas de jogo, das séries 1, 3, 4 e 5, referentes à 3ª divisão distrital do escalão de Iniciados, da Associação Futebol Lisboa na temporada 2019/20. Após definição do ponto de partida, sobre a importância do primeiro golo, foram selecionadas variáveis que pudessem ser pertinentes para avaliar possíveis vantagens e desvantagens que as mesmas pudessem ter no desfecho do resultado final do jogo de futebol. Como tal, depois de selecionadas foram caracterizadas e subdivididas em vários níveis: (i) Equipa que marcou primeiro (1- Ganhou; 2- Perdeu; 3- Empatou; 4- Não houve golos); (ii) Local da competição (1- Casa; 2- Fora); (iii) Resultado final (1 – 0/0; 2- 1/0; 3- 0/1; 4- 1/1; 5- 2/0; 6- 2/1; 7- 0/2; 8- 1/2; 9- 2/2; 10- 3/0; 11- 3/1; 12- 3/2; 13- 3/3; 14- 0/3; 15- 1/3; 16- 2/3; 17- 4/0; 18- 4/1; 19- 4/2; 20- 4/3; 21- 4/4; 22- 0/4; 23- 1/4; 24- 2/4; 25- 3/4; 26- 5/0; 27- 5/1; 28- 5/2; 29 – 5/3; 30- 5/4; 31- 5/5; 32- 0/5; 33- 1/5; 34- 2/5; 35- 3/5; 36; 4-5; 37- Outros resultados).

### **7.3.4. Análise estatística**

O instrumento de registo e análise utilizado foi o Microsoft Excel, através do qual foi elaborada uma tabela de variáveis, destacando-se: (i) equipa que marcou o primeiro golo; (ii) local da competição (fator casa); e (iii) resultado final. Foi calculada a frequência absoluta e relativa dos eventos estudados.

## **7.4. Resultados**

Na tabela 17 constam os resultados obtidos tendo por base as variáveis selecionadas. Dos 221 jogos analisados, regista-se uma maioria favorável às equipas que marcaram primeiro, com 165 vitórias (74.7%), em detrimento das 32 derrotas (14.5%) e 24 empates (10.9%) assinalados. Através do cruzamento dos eventos, equipa que marcou o primeiro golo e local da competição, podemos observar os resultados da perspetiva de quem marcou primeiro a jogar em casa e de quem marcou primeiro a jogar fora. Verifica-se vantagem nos jogos disputados em casa, com 79% de vitórias, superior aos 70.7%

registados dos vencedores visitantes. Realçar ainda que nos 221 jogos disputados houve sempre golos.

**Tabela 17.** Frequências absoluta e relativa do resultado final do jogo de futebol de iniciados (Séries 1, 3, 4 e 5 da 3ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa da época desportiva 2019/2020) com referência à equipa que marcou primeiro.

|                     | Equipa que marcou primeiro... |       |      |       |      |       |
|---------------------|-------------------------------|-------|------|-------|------|-------|
|                     | Casa/Fora                     |       | Casa |       | Fora |       |
|                     | N.º                           | %     | N.º  | %     | N.º  | %     |
| Ganhou              | 165                           | 74.66 | 83   | 79.05 | 82   | 70.69 |
| Perdeu              | 32                            | 14.48 | 13   | 12.38 | 19   | 16.38 |
| Empatou (com golos) | 24                            | 10.86 | 9    | 8.57  | 15   | 12.93 |
| Total               | 221                           | 100   | 105  | 100   | 116  | 100   |

## 7.5. Discussão

No presente estudo foi possível observar que, das equipas que marcaram primeiro, 74.7% venceram, 14.5% perderam e 10.9% empataram os jogos de futebol. Os resultados obtidos neste trabalho vão ao encontro do estudo de Pratas, Volossovitch e Carita (2016), pois ao analisarem a época 2009/10 da Primeira Liga Portuguesa, registaram 70% de vitórias, 12% de derrotas e 18% de empates, para as equipas que marcaram o primeiro golo no jogo. Também Armatas et al. (2009) revelam que 71.4% das equipas que marcaram primeiro, ganharam os respetivos jogos referentes à Superliga Grega na época 2006/07. Também Ibáñez et al. (2018), ao analisarem a Primeira Liga Espanhola de Futebol Feminino, registaram resultados próximos dos anteriormente referidos, i.e., cerca de 75% das equipas que marcaram primeiro terminaram os respetivos jogos a vencer, 12% perderam e 14% empataram. Bar-Eli et al. (2006), sugerem que marcar primeiro tem influência no estado psicológico dos jogadores, aumentando a autoconfiança para quem marca e desmoralização para quem sofre.

Neste estudo foi registado um valor favorável de 79.0% de vitórias de equipas que marcaram primeiro nos respetivos jogos em casa, superior aos 70.7% de vitórias de equipas que jogavam fora. Molinuevo e Bermejo (2012), registaram 75.9% de vitórias

para as equipas que marcaram primeiro e 55.8% para as equipas que jogam fora na Liga Espanhola de Futebol e Futsal desde a época 2005/06 até à época 2009/10. Já na Primeira Liga Portuguesa na época 2009/10, Pratas, Volossovitch e Carita (2016), referem 74.6% de equipas que marcaram primeiro e venceram a jogar em casa e 62.2% de equipas que marcaram primeiro e venceram a jogar fora. Com base em cinco ligas europeias (i.e.: Alemanha, Espanha, França, Inglaterra e Itália), Lago-Peñas et al. (2016) observaram que 73.6% das equipas que marcam primeiro a jogar em casa ganham (contra 64.3% das equipas que marcam primeiro a jogar fora). Jones (2009) registou 71.7% de vitórias, o que reforça ainda mais a vantagem do fator casa, ao apresentar um estudo que tem como amostra os jogos de três épocas da Liga de Hóquei no Gelo dos Estados Unidos e Canadá. No entanto, no mesmo estudo, não encontrou clarividências na vantagem de marcar primeiro sem relacionar com o fator local. Poulter (2009) estudou os efeitos do fator casa na Liga dos Campeões de Futebol através da análise de desempenho e de variáveis disciplinares, tendo constatado que: (i) as equipas que jogam em casa marcam mais golos, fazem mais remates e têm mais posse de bola; e (ii) nas variáveis disciplinares cometem menos faltas e recebem menos cartões amarelos e vermelhos. Tucker et al. (2005), acompanharam uma equipa da Primeira Liga Inglesa durante uma época em que registaram maior número de vitórias e golos marcados nos jogos realizados em casa. Os autores, analisaram também o desempenho técnico-tático, tendo observado um maior número de situações de cruzamentos, passes, dribles, remates à baliza e pontapés de canto.

A relação entre a localização do jogo e os estados psicológicos pré-competição dos atletas, é também apontada como fator de influência. Terry et al. (1998), verificaram mais autoconfiança e menos tensão, raiva, fadiga, ansiedade somática e cognitiva nos atletas que competiam em casa em detrimento dos visitantes. O estudo de Carre et al. (2006) vai também de encontro a esta ideia. Já Bray e Martin (2003), obtiveram resultados contrários no seu estudo uma vez que não identificaram diferenças no desempenho e nos estados psicológicos pré-competição. Os atletas não revelaram diferenças no estado de ansiedade pré-competição e autoconfiança nas competições realizadas em casa em detrimento das fora. No entanto, é importante sublinhar que o estudo teve por base uma modalidade individual.

Lobinger et al. (2015) num estudo com 297 treinadores de futebol com diferentes níveis de experiência, identificaram um padrão na abordagem ao jogo dos treinadores que jogavam em casa. Constataram que a expectativa de vitória é maior, estabelecem metas mais desafiadoras e optam por táticas de jogo mais ofensivas. Dennis e Carron (1999),

confirmam também uma abordagem mais assertiva e confiante dos treinadores nos jogos disputados em casa na Liga de Hóquei no Gelo dos Estados Unidos e Canadá.

Bray e Widmeyer (2000), analisaram a percepção de jovens jogadores de basquetebol, relativamente à influência do local do jogo. Com base num questionário, os atletas apontaram a familiaridade com o campo, os adeptos e a viagem, como os principais fatores da vantagem de jogar em casa. Carron et al. (2005), associam o público, as instalações e as viagens. Nevill e Holder (1999) apontam os adeptos como o principal fator. Clarke (2005) reforça esta ideia e acrescenta ainda que a familiaridade do campo é igualmente determinante. Poolton et al. (2011), consideram a atmosfera criada pelos adeptos como o principal fator de influência na tomada de decisão dos árbitros. Consoante a sua personalidade, concluíram que os indivíduos mais suscetíveis à tomada de decisão sob pressão, têm tendência a favorecer as equipas da casa. Downward e Jones (2007) registaram um número significativamente maior de cartões amarelos exibidos aos jogadores das equipas visitantes. Afirmando que existe uma relação com a pressão manifestada pelos adeptos e que quanto maior for a massa adepta maior é a probabilidade de mostragem de cartões.

No âmbito fisiológico, Neave e Wolfson (2003), revelam que o nível de testosterona salivar é mais elevado nos jogos realizados em casa. Os autores justificam este acontecimento através da relação de territorialidade e dominância em competição humana. A mesma informação foi registada por Carre (2009) ao analisar os níveis de testosterona de jogadores amadores de hóquei no gelo antes e depois dos jogos. Estes dados são associados ao apoio dos adeptos como estimulantes do sistema endócrino.

Uma das lacunas do presente estudo está relacionado com o facto da amostra conter apenas resultados de jogos disputados na primeira volta do campeonato. Outro dos pontos identificados após leitura de artigos que abordam o mesmo tema, está relacionado com o nível do oponente. Ou seja, servir também este como variável e fator influenciador do primeiro golo e do resultado final. Como sugerem Lago-Peñas et al. (2016) e Ibáñez et al. (2018), que registaram diferenças nos resultados ao identificarem a influência da qualidade da oposição no desfecho das partidas. Em ambos os estudos, as equipas do topo da tabela classificativa apresentaram melhores resultados aquando inauguraram o marcador em detrimento das equipas do meio da tabela para baixo. Por norma os autores utilizam a classificação final da temporada em análise ou a classificação do ano anterior como argumento de divisão dos níveis, o que neste estudo não faria tanto sentido uma vez que nos escalões juvenis, as equipas vão mudando e estão dependentes da qualidade das

gerações. A outra opção seria dividir com base na classificação até à data de cancelamento do campeonato, o que ainda assim parecia falacioso uma vez que faltavam disputar alguns jogos, que iriam provavelmente influenciar a classificação final.

## **7.6. Conclusão**

Os resultados sugerem que as equipas que marcam primeiro têm maior possibilidade de vitória. As suas hipóteses são ainda maiores se o jogo for realizado em casa. Este estudo motiva uma reflexão sobre de que forma deve a equipa entrar no jogo, se de forma mais audaz em busca do primeiro golo, ou se mais contida à espera do erro do adversário tirando partido de uma jogada de contra-ataque. São questões que provavelmente não geram um padrão de resposta, porque são influenciadas por fatores como, o nível de qualidade da própria equipa e dos opositores e o local onde o jogo é disputado. Ajustando cada um à sua realidade, os treinadores devem tirar partido deste tipo de análise ao jogo.

## **Capítulo VIII – Considerações Finais**



Este capítulo compreende uma reflexão relativamente ao estágio, aborda os objetivos alcançados, as dificuldades encontradas e os aspetos a melhorar. Reconhecendo que esta reflexão é de extrema importância não só para o meu desenvolvimento profissional, mas também pessoal. A panóplia de ações que são da responsabilidade do treinador, tornam a sua atuação complexa e de constante autoavaliação.

## **7.1. Reflexão final**

A oportunidade de estagiar no Grupo Desportivo Águias de Camarate permitiu que estivesse envolvido numa outra realidade. Inserido num contexto social onde famílias revelam algumas dificuldades económicas, o clube assume uma perspetiva de comunidade e entreatajuda que está bem presente na sua missão. Nenhum atleta é excluído por não conseguir pagar o valor da inscrição ou da mensalidade. O GDAC faz questão de suportar estes custos sempre que necessário. A alimentação é também uma preocupação abordada pelo clube, oferecendo aos atletas um reforço alimentar antes e depois dos jogos e também depois dos treinos. Segundo um inquérito realizado pela Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC] e Divisão de Estudos e de Gestão do Acesso a Dados para Investigação [DEGADI] (2020), 21% das crianças que não pratica desporto aponta como motivo o facto de ser caro. Jorge Ascensão, Presidente da Confederação Nacional das Associações de Pais, afirma que o desporto não está ao alcance de todas as famílias. Carlos Neto, professor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa reforça esta ideia afirmando que os custos envolvidos para a prática de atividade desportiva nos clubes, não é suportável para as classes sociais mais baixas. (Jornal O Público, 2020). Os benefícios da prática desportiva são mais que reconhecidos, como aponta a bibliografia de autores como Gonçalves (2006) e Mesquita (1997). Nomeadamente na abordagem às potencialidades formativas e educativas que o desporto pode proporcionar, quer a nível social e pessoal, como na melhoria das capacidades e habilidades motoras. Tendo em conta a importância que o desporto tem nos jovens, acredito que esta temática seja alvo de reflexão num futuro próximo.

Relativamente à coordenação dos escalões de iniciados, juvenis e juniores, ao longo da época passaram três pessoas diferentes pelo cargo e com algumas ideias dispares, o que se veio a revelar um aspeto menos positivo.

O começo de época com 32 atletas foi uma dificuldade identificada, não só pelo espaço disponível para treino, mas também na gestão de convocatórias para os jogos. A redução para 27 atletas beneficiou esta gestão. Todos os jogadores que fizeram parte do plantel tiveram oportunidade jogar no campeonato. Apesar do cancelamento do campeonato, é possível afirmar que os objetivos desportivos foram atingidos (três primeiros classificados).

No que diz respeito ao treino, um dos objetivos alcançados foi a assiduidade e compromisso dos atletas. Foi registada uma média de 89% de presenças, mesmo contabilizando as faltas por motivo de lesão. O espaço de treino foi uma das adversidades, tendo em conta o número de atletas. Uma vez que dois dos três treinos semanais eram realizados em metade do campo de futebol 11. Ainda assim permitiu-nos evoluir enquanto equipa técnica relativamente ao planeamento e organização mediante as condições disponíveis. Mesmo com uma equipa técnica de três pessoas, tivemos algumas dificuldades em direcionar a nossa atenção para aspetos individuais. O foco prendia-se muito mais com a rentabilização do tempo e do espaço de treino. Como primeira experiência no futebol 11 para a maioria dos atletas conseguimos desenvolver o modelo de jogo definido para a equipa, ficando por aprofundar o sistema tático alternativo.

Nestes escalões e principalmente nas divisões mais inferiores, a observação e análise do adversário é uma utopia. Desta forma, a preparação dos jogos foca-se apenas na correção e melhoria das ações da própria equipa. Mesmo dentro dessa ideia é possível melhorar, através da filmagem dos jogos, de modo a facilitar a correção dos erros cometidos individualmente e coletivamente, mais especificamente quanto à organização e ocupação correta dos espaços.

Considero que uma das melhores maneiras de desenvolvimento e aprendizagem é através do sentido autocrítico, identificando aspetos que posso melhorar enquanto pessoa e treinador. Como sugere Coelho (2016), através do conceito comportamento reflexivo, como prática de proceder regularmente à autoavaliação, que considera fundamental para a evolução do treinador e para o desporto em geral.

## **7.2. Conclusão**

O balanço da época é positivo, apesar das limitações provocadas pela pandemia do coronavírus (COVID-19) que resultou no cancelamento de todos os campeonatos de

formação. Ficaram seis jogos por disputar e ainda uma possível qualificação para o *Play-off* de apuramento à 2ª divisão distrital da AFL. Ainda assim alcançámos os objetivos definidos e certamente os mais importantes de realizar no contexto do futebol juvenil. A frase “Quem treina bem, joga bem” foi muitas vezes usada ao longo da época de forma a apelar e a incutir a valorização do treino. Demos tempo de jogo a todos os atletas que fizeram parte do plantel, tendo sempre por base a assiduidade, o compromisso e o empenho. Todos os atletas convocados para as 16 partidas realizadas no campeonato tiveram oportunidade de jogar.

A elaboração do estudo e consequente revisão bibliográfica de artigos científicos, permitiu-me explorar uma outra vertente do fenómeno desportivo que é o futebol. Foi possível constatar que dados retirados do contexto do futebol juvenil são bastante semelhantes aos verificados no contexto do alto rendimento, mesmo a nível internacional.

Em suma, foi um ano enriquecedor para a minha experiência enquanto treinador. Beneficiei das trocas de ideias entre a equipa técnica, da partilha de experiências com outros treinadores do clube, das formações online que tive oportunidade de participar e ainda dos livros e artigos que fui lendo. A convivência com os atletas e os desafios que me foram colocando ao longo da época contribuíram de forma considerável para a minha evolução enquanto líder.

## Referências Bibliográficas

- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., López, J. L., & Mendo, A. H. (2005). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Papadopoulou, S., & Skoufas, D. (2009). Evaluation of goals scored in top ranking soccer matches: Greek "Superleague" 2006-07. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 3(1-4), 39-43.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., & Geister, S. (2006). Consequences of players' dismissal in professional soccer: A crisis-related analysis of group-size effects. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1083–1094.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training – The key to Athletic Performance* (3ed.) Iowa: Kendall Hunt, Publishing Company
- Bray, S. R., & Widmeyer, W. N. (2000). Athletes' perceptions of the home advantage: An investigation of perceived causal factors. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 1–10
- Bray, S. R., & Martin, K. A. (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 117-123
- Carre, J. M. (2009). No place like home: Testosterone responses to victory depend on game location. *American Journal of Human Biology*, 21(3), 392-394
- Carre, J., Muir, C., Belanger, J., & Putnam, S. K. (2006). Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the "home advantage". *Physiology and Behavior*, 89(3), 392-398.
- Carron, A., Loughhead, T., & Bray, S. (2005). The home advantage in sport competitions. In Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23, 395- 407.
- Carvalho, C. (2014). *Futebol um saber sobre o saber fazer*. Prime Books
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia práticos dos exercícios de treino*. Lisboa: Edição Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol: organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Clarke, S. R. (2005). Home advantage in the Australian Football League. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 375-385.

- Coelho, O. (2016). *Manual de curso de treinadores de desporto – Grau I: Pedagogia do desporto*. Instituto Português do Desporto e Juventude, Lisboa.
- Dennis, P. W., & Carron, A. V. (1999). Strategic decisions of ice hockey coaches as a function of game location. *Journal of Sports Sciences*, 17, 263–268.
- Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência [DGEEC], Divisão de Estudos e de Gestão do Acesso a Dados para Investigação [DEGADI], 2020. Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa 1.º Ciclo - Portugal Continental 2016/2017. Lisboa: Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.
- Downward, P., & Jones, M. (2007). Effects of crowd size on referee decisions: Analysis of the FA Cup. *Journal of Sports Sciences*, 25(14), 1541-1545.
- Ferreira, A. P. (1994). O comportamento do treinador no treino e na competição. *Revista Horizonte*, 15, 62, 61-65
- García-Rubio, J., Gómez, M. Á., Lago-Peñas, C., & Ibáñez, S. J. (2015). Effect of match venue, scoring first and quality of opposition on match outcome in the UEFA Champions League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 527–539.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol : das generalidades à especificidade. *A Ciência Do Desporto, a Cultura e o Homem*, 259–270.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. O ensino dos jogos desportivos. 11-25. Edições FCDEF-UP, Porto
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Gonçalves, C. E. (2006). A educação moral na formação do atleta. *Revista Horizonte*, 21(123), 29–35.
- Jones, M. B. (2009). Scoring First and Home Advantage in the NHL. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9, 320-331.
- Ibáñez, S. J., Pérez-Goye, J. A., Courel-Ibáñez, J., & García-Rubio, J. (2018). The impact of scoring first on match outcome in women's professional football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 318-326.
- Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., Megías-Navarro, D., & Pollard, R. (2016). Home advantage in football: Examining the effect of scoring first on match outcome in the

- five major European leagues. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 411-421.
- Lobinger, B., Staufenbiel, K., & Strauss, B. (2015). Home advantage in soccer – A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches?. *Journal of Sports Sciences*, 33, 1932.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Molinuevo, J. S., & Bermejo, J. P. (2012). El efecto de marcar primero y la ventaja de jugar en casa en la liga de fútbol y en la liga de fútbol sala de España. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 301-308.
- Neave, N., & Wolfson, S. (2003). Testosterone, territoriality and the home advantage. *Physiology & Behavior*, 78, 269–275.
- Nevill, A., & Holder, R. (1999). Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sport Medicine*, 28, 221-236.
- Pinto, J., & Matos, Z. (1994). A gestão da unidade de treino. *Revista Horizonte*, 9(64), 141-146.
- Pinto, A. (2007). *Se não fosse para ganhar... A importância da dimensão tática no ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. Campo das letras, Editores, S.A., 2007.
- Polman, R., Nicholls, A., Cohen, J., & Borkoles, E. (2007). The influence of game location and outcome on behavior and mood states among professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1491-1500.
- Poolton, J., Siu, C., M., & Masters, R. (2011). The Home Team Advantage Gives Football Referees Something to Ruminare About. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(4), 545-552.
- Poulter, D., R. (2009). Home advantage and player nationality in international club football. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 797-805.
- Pratas, J. M., Volossovitch, A., & Carita, A., I., (2016) The effect of performance indicators on the time the first goal is scored in football matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 347-354.
- Resende, R., & Gilbert, W. (2015). *Desporto juvenil: Formação e competências do treinador*. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds), *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer* (pp.17-38). Lisboa: Visão & Contextos.
- Terry, P. C., Walrond, N., & Carron, A. V. (1998). The influence of game location on athletes psychological states. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1, 29–37.

Tucker, W., Mellalieu, S. D., James, N., & Taylor, J. B. (2005). Game location effects in professional soccer. A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sports*, 5, 23-35.

#### Jornais

Jornal “O Público”. (2020). Um quinto das crianças que não faz desporto diz que “é caro” praticar uma modalidade. Retirado a 3 de novembro de 2020 em <https://www.publico.pt/2020/11/01/sociedade/noticia/quinto-criancas-nao-pratica-desporto-carro-1937467>.

## Anexos

**Tabela 18.** Resultados Jogos amigáveis (Pré-época).

| Amigável | Data     | Local | Visitado  | Resultado |   | Visitante         | V/E/D |
|----------|----------|-------|-----------|-----------|---|-------------------|-------|
| 1        | 07/09/19 | C     | Camarate  | 5         | 1 | Despertar         | V     |
| 2        | 14/09/19 | C     | Camarate  | 1         | 0 | Vialonga          | V     |
| 3        | 21/09/19 | C     | Camarate  | 6         | 1 | Amavita           | V     |
| 4        | 28/09/19 | C     | Camarate  | 6         | 0 | Brejos de Azeitão | V     |
| 5        | 05/10/19 | C     | Camarate  | 2         | 1 | Barreirense       | V     |
| 6        | 12/10/19 | C     | Camarate  | 24        | 0 | Sanjoanense       | V     |
| 7        | 19/10/19 | F     | Rio Mouro | 2         | 0 | Camarate          | V     |
| 8        | 26/10/19 | F     | Caneças   | 6         | 2 | Camarate          | V     |



**Tabela 19.** Estatísticas Individuais Jogos Pré-Época

| Atleta | N.º Jogos | Minutos | Golos | Assistências | Contribuição | Média<br>(min/jogo) |
|--------|-----------|---------|-------|--------------|--------------|---------------------|
| 1      | 6         | 150     | 0     | 0            | 0            | 25.00               |
| 2      | 4         | 81      | 0     | 0            | 0            | 20.25               |
| 3      | 7         | 223     | 0     | 1            | 1            | 31.86               |
| 4      | 4         | 86      | 0     | 0            | 0            | 21.50               |
| 5      | 7         | 328     | 2     | 0            | 2            | 46.86               |
| 6      | 7         | 300     | 0     | 1            | 1            | 42.86               |
| 7      | 6         | 195     | 0     | 0            | 0            | 32.50               |
| 8      | 6         | 239     | 0     | 0            | 0            | 39.83               |
| 9      | 8         | 374     | 0     | 1            | 1            | 46.75               |
| 10     | 8         | 304     | 9     | 3            | 12           | 38.00               |
| 11     | 7         | 349     | 0     | 2            | 2            | 49.86               |
| 12     | 6         | 219     | 0     | 0            | 0            | 36.50               |
| 13     | 4         | 173     | 0     | 1            | 1            | 43.25               |
| 14     | 4         | 125     | 0     | 0            | 0            | 31.25               |
| 15     | 8         | 400     | 2     | 5            | 7            | 50.00               |
| 16     | 3         | 89      | 0     | 0            | 0            | 29.67               |
| 17     | 7         | 273     | 2     | 5            | 7            | 39.00               |
| 18     | 8         | 316     | 7     | 1            | 8            | 39.50               |
| 19     | 7         | 304     | 0     | 1            | 1            | 43.43               |
| 20     | 6         | 201     | 6     | 0            | 6            | 33.50               |
| 21     | 8         | 310     | 6     | 6            | 12           | 38.75               |
| 22     | 5         | 181     | 3     | 3            | 6            | 36.20               |
| 23     | 2         | 67      | 1     | 0            | 1            | 33.50               |
| 24     | 3         | 65      | 0     | 0            | 0            | 21.67               |
| 25     | 4         | 127     | 1     | 0            | 1            | 31.75               |
| 26     | 4         | 105     | 5     | 0            | 5            | 26.25               |
| 27     | 6         | 201     | 2     | 2            | 4            | 33.50               |
| 28     | 3         | 78      | 5     | 0            | 5            | 26.00               |
| 29     | 2         | 24      | 0     | 0            | 0            | 12.00               |
| 30     | 2         | 25      | 0     | 0            | 0            | 12.50               |
| 31     | 1         | 13      | 0     | 0            | 0            | 13.00               |

**Tabela 20.** Dados jogos – Iniciados 3ª divisão distrital AFL 2019/20.

| ID | Equipa que marcou primeiro | Local | Resultado Final |
|----|----------------------------|-------|-----------------|
| 1  | 1                          | 1     | 18              |
| 2  | 1                          | 1     | 37              |
| 3  | 3                          | 2     | 9               |
| 4  | 1                          | 1     | 37              |
| 5  | 1                          | 2     | 8               |
| 6  | 1                          | 1     | 10              |
| 7  | 1                          | 2     | 32              |
| 8  | 1                          | 2     | 22              |
| 9  | 1                          | 1     | 37              |
| 10 | 1                          | 1     | 6               |
| 11 | 2                          | 2     | 29              |
| 12 | 1                          | 1     | 6               |
| 13 | 3                          | 1     | 4               |
| 14 | 1                          | 2     | 24              |
| 15 | 1                          | 2     | 32              |
| 16 | 2                          | 2     | 12              |
| 17 | 1                          | 2     | 37              |
| 18 | 1                          | 2     | 32              |
| 19 | 1                          | 1     | 5               |
| 20 | 1                          | 2     | 7               |
| 21 | 2                          | 1     | 37              |
| 22 | 2                          | 1     | 24              |
| 23 | 1                          | 1     | 37              |
| 24 | 1                          | 2     | 32              |
| 25 | 1                          | 2     | 8               |
| 26 | 3                          | 1     | 9               |
| 27 | 1                          | 1     | 5               |
| 28 | 1                          | 1     | 11              |
| 29 | 1                          | 2     | 25              |
| 30 | 3                          | 2     | 9               |
| 31 | 2                          | 2     | 18              |
| 32 | 1                          | 2     | 37              |
| 33 | 2                          | 2     | 6               |
| 34 | 3                          | 2     | 9               |
| 35 | 2                          | 2     | 37              |
| 36 | 1                          | 2     | 14              |
| 37 | 1                          | 1     | 18              |
| 38 | 1                          | 2     | 33              |
| 39 | 1                          | 1     | 19              |
| 40 | 2                          | 2     | 29              |
| 41 | 1                          | 2     | 3               |
| 42 | 3                          | 2     | 4               |
| 43 | 1                          | 1     | 37              |

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
| 44 | 1 | 1 | 27 |
| 45 | 2 | 1 | 16 |
| 46 | 1 | 2 | 3  |
| 47 | 1 | 1 | 37 |
| 48 | 1 | 1 | 5  |
| 49 | 2 | 2 | 19 |
| 50 | 1 | 2 | 33 |
| 51 | 1 | 2 | 14 |
| 52 | 1 | 2 | 8  |
| 53 | 2 | 2 | 11 |
| 54 | 1 | 1 | 18 |
| 55 | 1 | 1 | 28 |
| 56 | 1 | 2 | 37 |
| 57 | 1 | 2 | 32 |
| 58 | 1 | 1 | 5  |
| 59 | 1 | 2 | 33 |
| 60 | 1 | 1 | 17 |
| 61 | 3 | 1 | 13 |
| 62 | 1 | 1 | 37 |
| 63 | 1 | 2 | 23 |
| 64 | 1 | 1 | 37 |
| 65 | 1 | 2 | 37 |
| 66 | 2 | 1 | 24 |
| 67 | 1 | 2 | 23 |
| 68 | 1 | 1 | 37 |
| 69 | 1 | 1 | 6  |
| 70 | 1 | 1 | 20 |
| 71 | 1 | 2 | 37 |
| 72 | 1 | 2 | 33 |
| 73 | 3 | 1 | 21 |
| 74 | 1 | 1 | 2  |
| 75 | 2 | 1 | 8  |
| 76 | 1 | 1 | 37 |
| 77 | 1 | 2 | 3  |
| 78 | 1 | 1 | 37 |
| 79 | 1 | 2 | 15 |
| 80 | 1 | 2 | 37 |
| 81 | 1 | 2 | 34 |
| 82 | 1 | 2 | 37 |
| 83 | 1 | 2 | 37 |
| 84 | 1 | 1 | 27 |
| 85 | 2 | 2 | 37 |
| 86 | 3 | 2 | 9  |
| 87 | 1 | 2 | 22 |
| 88 | 1 | 1 | 11 |
| 89 | 1 | 1 | 26 |

|     |   |   |    |
|-----|---|---|----|
| 90  | 1 | 1 | 37 |
| 91  | 1 | 2 | 8  |
| 92  | 1 | 2 | 24 |
| 93  | 3 | 1 | 4  |
| 94  | 1 | 1 | 17 |
| 95  | 1 | 1 | 27 |
| 96  | 1 | 1 | 27 |
| 97  | 1 | 2 | 37 |
| 98  | 2 | 1 | 16 |
| 99  | 1 | 2 | 8  |
| 100 | 1 | 2 | 3  |
| 101 | 1 | 2 | 37 |
| 102 | 1 | 1 | 18 |
| 103 | 2 | 2 | 37 |
| 104 | 1 | 1 | 11 |
| 105 | 1 | 2 | 37 |
| 106 | 1 | 1 | 6  |
| 107 | 1 | 2 | 33 |
| 108 | 1 | 1 | 28 |
| 109 | 1 | 2 | 37 |
| 110 | 1 | 2 | 14 |
| 111 | 3 | 1 | 4  |
| 112 | 1 | 1 | 17 |
| 113 | 1 | 2 | 37 |
| 114 | 3 | 2 | 4  |
| 115 | 1 | 1 | 37 |
| 116 | 1 | 2 | 16 |
| 117 | 1 | 1 | 37 |
| 118 | 1 | 2 | 33 |
| 119 | 1 | 1 | 37 |
| 120 | 2 | 1 | 37 |
| 121 | 2 | 2 | 11 |
| 122 | 1 | 2 | 37 |
| 123 | 1 | 2 | 15 |
| 124 | 1 | 1 | 30 |
| 125 | 1 | 1 | 37 |
| 126 | 3 | 1 | 4  |
| 127 | 3 | 2 | 4  |
| 128 | 3 | 1 | 4  |
| 129 | 1 | 2 | 37 |
| 130 | 3 | 2 | 13 |
| 131 | 1 | 2 | 7  |
| 132 | 3 | 2 | 13 |
| 133 | 1 | 1 | 37 |
| 134 | 1 | 1 | 6  |
| 135 | 1 | 1 | 10 |

|     |   |   |    |
|-----|---|---|----|
| 136 | 1 | 2 | 37 |
| 137 | 1 | 2 | 33 |
| 138 | 1 | 1 | 10 |
| 139 | 1 | 1 | 37 |
| 140 | 1 | 2 | 3  |
| 141 | 1 | 2 | 24 |
| 142 | 1 | 1 | 12 |
| 143 | 3 | 1 | 13 |
| 144 | 1 | 2 | 24 |
| 145 | 1 | 1 | 10 |
| 146 | 1 | 2 | 37 |
| 147 | 1 | 2 | 22 |
| 148 | 2 | 1 | 37 |
| 149 | 1 | 1 | 37 |
| 150 | 1 | 1 | 18 |
| 151 | 1 | 2 | 7  |
| 152 | 1 | 1 | 37 |
| 153 | 3 | 2 | 9  |
| 154 | 2 | 1 | 8  |
| 155 | 1 | 2 | 33 |
| 156 | 2 | 1 | 34 |
| 157 | 1 | 1 | 26 |
| 158 | 1 | 2 | 24 |
| 159 | 1 | 1 | 37 |
| 160 | 3 | 2 | 9  |
| 161 | 3 | 2 | 13 |
| 162 | 1 | 1 | 17 |
| 163 | 1 | 1 | 37 |
| 164 | 1 | 1 | 6  |
| 165 | 1 | 2 | 37 |
| 166 | 1 | 2 | 34 |
| 167 | 1 | 2 | 16 |
| 168 | 2 | 2 | 12 |
| 169 | 1 | 1 | 37 |
| 170 | 3 | 2 | 4  |
| 171 | 1 | 1 | 6  |
| 172 | 2 | 2 | 19 |
| 173 | 1 | 1 | 26 |
| 174 | 1 | 2 | 25 |
| 175 | 1 | 1 | 2  |
| 176 | 1 | 1 | 5  |
| 177 | 2 | 1 | 23 |
| 178 | 1 | 2 | 3  |
| 179 | 1 | 2 | 23 |
| 180 | 1 | 1 | 2  |
| 181 | 1 | 1 | 37 |

|     |   |   |    |
|-----|---|---|----|
| 182 | 2 | 2 | 29 |
| 183 | 1 | 2 | 37 |
| 184 | 1 | 1 | 28 |
| 185 | 1 | 2 | 23 |
| 186 | 1 | 2 | 15 |
| 187 | 1 | 2 | 16 |
| 188 | 2 | 2 | 12 |
| 189 | 1 | 2 | 8  |
| 190 | 1 | 1 | 37 |
| 191 | 1 | 1 | 37 |
| 192 | 2 | 1 | 25 |
| 193 | 1 | 1 | 17 |
| 194 | 1 | 2 | 7  |
| 195 | 1 | 2 | 22 |
| 196 | 1 | 2 | 8  |
| 197 | 1 | 1 | 20 |
| 198 | 1 | 1 | 11 |
| 199 | 1 | 1 | 37 |
| 200 | 1 | 2 | 16 |
| 201 | 1 | 1 | 17 |
| 202 | 1 | 2 | 34 |
| 203 | 1 | 2 | 37 |
| 204 | 1 | 1 | 37 |
| 205 | 1 | 1 | 2  |
| 206 | 1 | 1 | 2  |
| 207 | 2 | 2 | 6  |
| 208 | 2 | 1 | 8  |
| 209 | 1 | 2 | 7  |
| 210 | 1 | 1 | 10 |
| 211 | 1 | 2 | 15 |
| 212 | 3 | 2 | 13 |
| 213 | 2 | 2 | 6  |
| 214 | 1 | 1 | 19 |
| 215 | 1 | 2 | 37 |
| 216 | 2 | 2 | 11 |
| 217 | 2 | 2 | 12 |
| 218 | 1 | 2 | 15 |
| 219 | 1 | 1 | 20 |
| 220 | 1 | 1 | 37 |
| 221 | 3 | 2 | 13 |

---