

RAFAEL PEREIRA DE CARVALHO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
SÉNIOR DO CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES”**

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

RAFAEL PEREIRA DE CARVALHO

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE SÉNIOR DO CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de mestre no curso de mestrado em Futebol: da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 3 de julho de 2023, perante o júri, com o despacho de nomeação n.º 277/2023, de 5 de junho de 2023 com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof^ª. Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara
Madeira

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Dedicatória

À minha mãe, um grande obrigado por toda a dedicação, apoio, suporte e amor!

Ao meu padrinho hoje e sempre uma referência de vida!

Todo o que sou e conquistei a vocês o devo! Obrigado!

Z

Agradecimentos

Com a realização e a respetiva conclusão desta época desportiva, bem como do fim do Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, quero agradecer a Todos os que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento e desenvolvimento, enquanto Homem e enquanto profissional da área do desporto e do Futebol.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com especial agradecimento para a Faculdade de Educação Física e Desporto, pelo conhecimento transmitido aos seus alunos.

Ao meu Orientador, Professor Doutor Pedro Figueiredo, pela disponibilidade. A todo o corpo docente do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, pelo enriquecimento de conhecimento e competências.

Ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, pela oportunidade de ter pertencido a um clube com uma enorme história e grandeza.

A todos os elementos da equipa técnica do Clube de Futebol “Os Belenenses” pelo companheirismo e crescimento que me proporcionaram diariamente. Em especial ao Hugo Martins pela sua total disponibilidade, partilha e confiança, como também ao Pedro Miguel Almeida (Malveirão) que sempre me acarinhou e deu força ao longo da época desportiva.

A todos os meus amigos, em especial ao Pedro, ao Maia e ao Gustavo que sempre me apoiaram e ajudaram ao longo desta jornada. Aos meus colegas de curso, licenciatura inclusive, por todos os episódios de partilha e experiências vividas ao longo destes anos.

À minha Família, com referência especial aos meus Pais, o meu grande apoio e sempre incentivaram a minha formação e o meu crescimento na vida enquanto Homem, sem eles nada disto teria sido possível. Obrigado por acreditarem em mim hoje e sempre.

Ao meu primo Filipe, por todos os conselhos de vida e apoio académico ao longo deste processo de maturação enquanto Homem.

À Beatriz, minha namorada, por toda a força, apoio e incentivo que me deu até hoje, sem ela isto não teria sido possível. Contigo hoje sou um Homem diferente, hoje sou um Homem melhor.

OBRIGADO!

Resumo

Este relatório de estágio apresenta a abordagem técnico-científico e todas as funções realizadas durante a época desportiva 2021-2022 na equipa Sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

O treinador estagiário apresentou diferentes funções, desde o planeamento e intervenção nas sessões de treino, à intervenção em jogo nos Esquemas Tácticos ofensivos e defensivo da equipa. O plantel do Clube de Futebol “Os Belenenses” (sénior) foi constituído por 27 atletas, dos quais 14 provenientes da época transata. A equipa foi composta por: 3 guarda-redes, 7 jogadores do setor defensivo, 11 do setor médio e 5 do setor atacante, com média de idade de $26,1 \pm 3,9$ anos, média de altura de $1,79 \pm 0,59$ m, peso de $73,9 \pm 7,8$ kg e IMC $22,9 \pm 1,7$ kg/m². A equipa esteve inserida no Campeonato de Portugal 2021-2022, na Série E. Este campeonato apresentou duas fases distintas: uma 1ª fase onde se apuram os dois primeiros classificados de cada série para uma 2ª fase, fase esta onde se disputou o apuramento de subida à Liga 3. Na 1ª fase deste campeonato o Clube de Futebol “Os Belenenses” apurou-se para a 2ª fase em primeiro lugar, e posteriormente no apuramento de subida à Liga 3, ficou em 3º lugar. Porém sendo o melhor terceiro, após desistência de outro clube, o Clube de Futebol “Os Belenenses” acabou por garantir a subida de divisão à Liga 3.

O presente relatório foi complementado com apresentação de um estudo técnico-científico que procurou abordar qual o método de jogo mais eficaz na ação de golo do Clube de Futebol “Os Belenenses”, tendo sido constituído por uma amostra de 18 jogos, foram observados 25 golos num total de 181 ataques. Foi possível concluir que dos 25 golos conseguidos pelo Clube de Futebol “Os Belenenses”, 8% foram de Contra-Ataque, 36% de Ataque Rápido, 36% de Ataque Posicional e 20% de Esquemas Tácticos. Como tal concluiu-se que não houve um método de jogo predominante na ação de golo, sendo os quatro métodos semelhantes ($p=0,329$), havendo um destaque de golos obtidos através de Ataques Rápido e Ataques Posicionais.

Em suma, verificou-se que os objetivos principais da equipa de sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses” para a época 2021-2022 foram atingidos, tendo o treinador-estagiário cumprido todos os objetivos propostos.

Palavras-Chave: Futebol, Estágio, Jogo, Métodos de Jogo e Golo.

Abstract

This internship report presents the technical-scientific approach and all the functions carried out during the 2021-2022 sports season in the Senior team of the Football Club "Os Belenenses".

The trainee coach presented different functions, from planning and intervention in the training sessions, to the in-game intervention in the offensive and defensive Tactical Schemes of the team. The squad of the Football Club "Os Belenenses" (senior) consisted of 27 athletes, of which 14 came from the previous season. The team was composed of: 3 goalkeepers, 7 players from the defensive sector, 11 from the middle sector and 5 from the attacking sector, with an average age of 26.1 ± 3.9 years, average height of 1.79 ± 0.09 m, weight of 73.9 ± 7.8 kg and BMI of 22.9 ± 1.7 kg/m². The team was inserted in the Championship of Portugal 2021-2022, in the Series E. This championship presented two distinct phases: a 1st phase where the first two classified of each series are qualified for a 2nd phase, this phase where the qualification of promotion to the League 3 was disputed. In the 1st phase of this championship the Football Club "Os Belenenses" qualified for the 2nd phase in first place, and later in the qualification of promotion to Liga 3, was in 3rd place. But being the best third, after withdrawal of another club, the Football Club "Os Belenenses" ended up ensuring the promotion to Liga 3.

This report was complemented with the presentation of a technical-scientific study that sought to address the most effective method of play in the goal action of the Football Club "Os Belenenses", having been constituted by a sample of 18 games, 25 goals were observed in a total of 181 attacks. It was possible to conclude that of the 25 goals achieved by the Football Club "Os Belenenses", 8% were of Counter-Attack, 36% of Quick Attack, 36% of Positional Attack and 20% of Tactical Schemes. As such, it was concluded that there was no predominant game method in the goal action, and the four methods were similar ($p=0.329$), with a highlight of goals obtained through Quick Attacks and Positional Attacks.

In short, it was found that the main objectives of the senior team of the Football Club "Os Belenenses" for the 2021-2022 season were achieved, and the trainee coach fulfilled all the proposed objectives.

Keywords: Football, Stage, Game, Game and Goal Methods.

Lista de Abreviaturas e Siglas

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

CA – Contra-Ataque

AR – Ataque Rápido

ET – Esquemas Táticos

AP – Ataque Posicional

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

UEFA – Union European Football Association

Índice Geral

<i>Introdução</i>	<i>12</i>
<i>Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.....</i>	<i>14</i>
1.1 Instituição Acolhedora e Local de Estágio	15
1.2 Enquadramento Histórico	16
1.3 Caracterização Geral das Equipas do Clube de Futebol os Belenenses.....	18
1.4 Objetivos institucionais.....	19
1.5 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo	20
1.6 Caracterização dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais	21
1.6.1 Infraestruturas	21
1.6.2 Recursos Materiais	22
1.6.3 Recursos Humanos.....	22
1.6.4 Equipamento	23
<i>Capítulo II – Plano Funcional de Estágio</i>	<i>24</i>
2.1 Caracterização da Equipa Técnica.....	25
2.2 Caracterização do plantel.....	27
2.3 Regras de Funcionamento	28
2.4 Objetivos Gerais e Específicos	29
2.4.1 Objetivos Gerais da Instituição de Acolhimento para a Época Desportiva ...	29
2.4.2 Objetivos da Equipa Técnica para a Época Desportiva	29
2.4.3 Objetivos do Estagiário na Instituição de Acolhimento	30
2.5 Planeamento e Periodização da Época Desportiva	31
2.6 Processo de operacionalização do treino.....	32
2.6.1 Controlo e monitorização do processo de treino	35
2.6.2 Análise da Competição Oficial	36
2.7 Operacionalização da Época Desportiva	37
2.7.1 Modelo de Jogo	37
2.7.2 Sistemas Jogo	37
2.7.3 Organização Defensiva	38
2.7.4 Transição Ofensiva.....	39
2.7.5 Organização Ofensiva	40
2.7.6 Transição Defesa-Ataque	41
<i>Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica</i>	<i>42</i>
3.1 Enquadramento teórico	43
3.1.1 Futebol.....	43
3.1.2 Fases do jogo.....	43
3.1.3 Princípios táticos do jogo	44
3.1.4 Processo de jogo defensivo	45
3.1.5 Processo de jogo ofensivo	45
3.1.6 Métodos de jogo ofensivo	45

3.1.7 Observação e Análise de Jogo.....	47
3.1.8 Evolução dos Métodos de Observação e Análise.....	49
<i>Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico – Qual o método de jogo ofensivo predominante na ação de golo do Clube Futebol “Os Belenenses” no Campeonato de Portugal na época 2021/22?</i>	50
4.1 Introdução.....	51
4.2 Material e Métodos	53
4.2.1 Amostra	53
4.2.2 Procedimentos de Recolha	53
4.2.3 Procedimentos Estatísticos.....	53
4.3 Resultados	53
4.4 Discussão	55
4.5 Conclusões e Considerações Finais.....	57
4.6 Referências Bibliográficas	58
<i>Capítulo V – Considerações finais.....</i>	60
5.1 Análise Reflexiva do processo de estágio	61
<i>Referências Bibliográficas.....</i>	63
<i>ANEXOS.....</i>	<i>I</i>

Índice de Tabelas

Tabela 1- Informações gerais do clube	16
Tabela 2 – Caracterização geral das equipas (iniciados a seniores).....	19
Tabela 3 – Caraterização geral do plantel	28
Tabela 4 – Análise dos golos e suas frequências do CFB nos diferentes métodos de jogo	54
Tabela 5 - Teste frequência multinominal qui-quadrado ação de golo	55

Índice de Figuras

Figura 1: Emblema do Clube Futebol “Os Belenenses”	15
Figura 2: Banco com inscrição alusiva ao local de nascimento do CFB	17
Figura 3: Equipamentos oficiais 2021/22	23
Figura 4: Microciclo Padrão.....	33
Figura 5: Calendário Competitivo (1ªFase).....	37
Figura 6: a) Sistema Jogo Preferencial e b) Sistema Jogo Alternativo	38
Figura 7: Interação do processo de análise do jogo com o treino e a performance (Garganta, 1997)	48

Introdução

Praticado em todas as nações, o futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular. O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas entram em confronto, disputando objetivos comuns (Garganta, 1997).

Ser treinador implica atuar de uma forma multidimensional, sendo esta uma função de extrema complexidade (Serpa, 2013). Desta forma, intervir sobre as diferentes dimensões associadas ao crescimento e rendimento do atleta torna-se fundamental para o desenvolvimento do jogador de futebol. O treinador deve de certa forma, dominar e ter competências para modificar atitudes e comportamentos (Araújo, 2008), bem como, para operacionalizar o modelo de treino em associação com o modelo de jogo e análise. Estes três modelos formam a tríade da qual o treino deve emergir (Castelo, 2009).

Assim o treinador deve conseguir atuar nas diferentes dimensões associadas ao crescimento e rendimento do atleta, sendo o seu papel fundamental para o desenvolvimento do jogador de futebol. Deve dominar e ter competências para operacionalizar o modelo de treino que se deve associar ao modelo de jogo e ao modelo de análise, formando estas três a tríade da qual o treino deve emergir (Castelo, 2009).

As minhas funções enquanto treinador estagiário foram: responsável pelos esquemas tácticos da equipa, tanto ofensivos como defensivos, participei no planeamento e operacionalização do processo de treino, no treino de sábado era da minha responsabilidade a elaboração da sessão de treino e condução da mesma. No momento competitivo, o apoio e suporte ao Treinador Principal e ao Treinador-Adjunto durante os noventa minutos, acrescentando ainda a responsabilidade de nos esquemas tácticos alertar os jogadores para o posicionamento, como também para as marcações individuais predefinidas.

A unidade curricular de estágio teve como objetivos académico-profissionais os seguintes: promover a formação necessária à resolução das tarefas inerentes à intervenção do treinador no âmbito da organização, planeamento, condução e controlo do treino e da competição, na Formação do Desportista; relacionar os conhecimentos próprios da sua modalidade com os saberes transversais e interdisciplinares, as atividades profissionais associadas ao treino, na participação na competição e na relação com a comunidade; elaborar documentação de carácter científico e técnico.

O presente documento tem como objetivo descrever, fundamentar e refletir sobre todo o processo de estágio profissionalizante, realizado no Clube de Futebol “Os Belenenses”. O presente relatório foi estruturado da seguinte forma:

1. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento. Primeiro enquadramento histórico da instituição acolhedora, em segundo lugar uma caracterização do clube referente à filosofia, objetivos desportivos, por último uma abordagem descritiva dos recursos estruturais, materiais e humanos.
2. Plano Funcional de Estágio: Uma caracterização e descrição da equipa técnica e de como se relacionam, em seguida uma caracterização do plantel do Clube de Futebol “Os Belenenses”, seguidamente os objetivos gerais e específicos para o estágio, como também os objetivos da equipa técnica, por fim o planeamento para a época desportiva, modelo de jogo e calendarização da época.
3. Matriz Conceptual Técnico-Científica: Apresentação da revisão da literatura sobre o tema métodos de jogo.
4. Estudo Técnico-Científico: Análise dos quatro métodos de jogo diferentes, Contra-Ataque, Ataque Rápido, Jogo Posicional e Esquemas Táticos.
5. Considerações Finais: uma análise reflexiva de todo o processo de estágio e perspetivas académico-desportivas futuras.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1 Instituição Acolhedora e Local de Estágio

A instituição onde desenvolvi o estágio foi o Clube de Futebol “Os Belenenses” (Figura 1), no escalão de seniores. A equipa competiu no Campeonato de Portugal, Série E, na época 2021/2022.



Figura 1: Emblema do Clube Futebol “Os Belenenses”

As sessões de treino ocorreram de terça a sábado, no horário das 10h30 às 12h00, no campo principal do Estádio do Restelo, com algumas sessões a decorrerem no campo nº2.

O Clube de Futebol “Os Belenenses” está localizado em Belém, pertence à Associação de Futebol de Lisboa, conta com mais de 11 Modalidades e no Futebol tem equipas desde os petizes aos seniores. Na tabela 1 podemos observar de forma detalhada as informações gerais do CFB.

Tabela 1- Informações gerais do clube

 Clube de Futebol “Os Belenenses” 	
Associação de futebol	Associação de Futebol de Lisboa
Localização	Lisboa, Belém
Data de Fundação	23 de Setembro de 1919
Presidente	Patrick Morais de Carvalho
Modalidades	11 Modalidades
Estádio	Estádio do Restelo
Alcunhas	O Belém, Pastéis
Escalões de formação	Petizes (sub-7) – Juniores (sub-19)
Número de equipas	1 Equipa Sénior, 1 Equipa Sub-21, 10 equipas de fut11, 3 equipas de fut9, 19 equipas de fut7, Escola de futebol
Contactos	Website: https://www.osbelenenses.com/ Telefone: 213 040 000 Email: secretaria@osbelenenses.pt

1.2 Enquadramento Histórico

O Clube de Futebol “Os Belenenses” foi fundado a 23 de setembro de 1919 num banco de jardim da Praça Afonso de Albuquerque, em Belém (Figura 2). Nos seus 101 anos de história o Clube está recheado de conquistas e de angústias, contudo o foi crescendo e construiu a sua bela história, aprendendo a ser tão grande como os maiores. Para além de ser um dos grandes clubes portugueses, “Os Belenenses” foi projetando-se internacionalmente participando em diversas competições europeias, espalhando as suas cores e identidade pelo mundo fora (Clube Futebol “Os Belenenses”, 2017).



Figura 2: Banco com inscrição alusiva ao local de nascimento do CFB

O primeiro jogo da história do clube foi frente ao Vitória Futebol Clube, no dia 30 de Novembro de 1919, no “Stadium” do Lumiar (“Clube de Futebol “Os Belenenses”” 2022).

Durante décadas o Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB) fez parte do quarteto dos “Grandes” do futebol português, rivalizando com os mesmo e tinha mais jogadores presentes na Seleção Nacional, esta posição manteve-se até 1951 (“Clube de Futebol “Os Belenenses”” 2022).

O Estádio do Restelo foi inaugurado a 23 de setembro de 1956, num jogo diante o Sporting Clube de Portugal, em que a equipa da casa venceu por 2-1. O estádio atualmente tem a capacidade de 19 856 espectadores (Clube Futebol “Os Belenenses”, 2017).

Em 1982 pela primeira vez na sua história o CFB foi despromovido ao segundo escalão do futebol português, perdendo então o lugar entre os quatro ditos “Grandes” (“Clube de Futebol “Os Belenenses”” 2022).

Foi o primeiro clube português a participar na Taça UEFA, empatando 3 a 3 com a equipa escocesa do Hibernian (“Clube de Futebol “Os Belenenses”” 2022).

No final da época 2017/2018 houve a divisão do Clube de Futebol “Os Belenenses” com a SAD fez com que ambos seguissem caminhos diferentes, a então criada B SAD, por Rui Pedro Soares competiu na época seguinte no primeiro escalão do futebol português e o Clube de Futebol “Os Belenenses” recomeçou o seu trajeto no

futebol português da última divisão, como equipa amadora (“Clube de Futebol “Os Belenenses”” 2022).

O CF “Os Belenenses” tem cerca de 10 000 troféus de diversas modalidades e escalões no Museu Manuel Bulhosa. Relativamente à Equipa Principal de Futebol, “Os Belenenses” já foram campeões nacionais 4 vezes (1 Liga Portuguesa na época 1945/46 e 3 Campeonatos de Portugal) e venceram 3 Taças de Portugal. O Clube já esteve presente em 1 edição UEFA Europa League e 9 edições da Taça UEFA, contudo nunca conseguiram trazer o troféu para casa (Clube Futebol “Os Belenenses”, 2017).

O atual Presidente do Clube de Futebol “Os Belenenses” é o Presidente Patrick Morais de Carvalho, que está em funções desde julho de 2017.

1.3 Caracterização Geral das Equipas do Clube de Futebol os Belenenses

Atualmente o Clube de Futebol “Os Belenenses” tem mais 8 modalidades para além do Futebol, estas são: Andebol, Atletismo, Basquetebol, Futsal, Natação Rugby, Triatlo e Voleibol. O clube tem equipas em competição em todos os escalões, a competir na Associação Futebol de Lisboa e na Federação Portuguesa de Futebol.

Na tabela 2 encontram-se caracterizadas as equipas do CFB na modalidade de futebol e os campeonatos em que se inserem.

Tabela 2 – Caracterização geral das equipas (iniciados a seniores)

 Clube de Futebol “Os Belenenses” 		
Escalão	Campeonato	Posição final
Seniores A	Campeonato Portugal – 1ªFase Campeonato Portugal – 2ªFase Taça de Portugal	3ª Eliminatória
Sub-21	Distrital de Lisboa Sub21	
Juniores (sub-19)	Campeonato Nacional	
Juvenis A (sub17)	Campeonato Nacional	
Juvenis B (sub16)	Distrital de Lisboa (Honra)	
Juvenis C (sub15-A)	Campeonato Nacional	
Juvenis C (sub15-B)	Distrital de Lisboa (Honra)	
Juvenis C (sub15-C)	Distrital de Lisboa (2ªD)	
Juvenis C (sub15-D)	Distrital de Lisboa (3ªD)	
Juvenis C (sub-14-A)	Distrital de Lisboa (1ªD)	
Juvenis C (sub-14-B)	Distrital de Lisboa (2ªD)	
Juvenis C (sub-14-C)	Distrital de Lisboa (2ªD)	

Como é possível observar na tabela 2, as equipas de Juniores, Juvenis e de Iniciados do CFB estão a competir nos campeonatos nacionais dos seus devidos escalões. A ligação entre equipa sénior e a equipa de juniores realizava-se através da chamada de jogadores juniores para treino com a equipa sénior, já com a equipa sub-21, jogadores com idade igual ou inferior a 21 anos no plantel sénior que não fossem convocados para a equipa principal, iam jogar ao escalão sub-21. O CFB tem também uma escola de futebol, a Escola de Futebol “Os Belenenses”, dividida em várias escolas pela região de Lisboa, com equipas nos escalões de petizes a infantis.

1.4 Objetivos institucionais

No futebol sénior, o Clube de Futebol “Os Belenenses” na época 2021/22 esteve inserido no Campeonato de Portugal (série E), tendo subido três vezes de divisão nos últimos três anos. “Os Belenenses” está neste contexto devido à separação que houve com a SAD, sendo que o Clube ficou sem equipa de futebol e teve de recomeçar a partir da

última divisão distrital e a SAD ficou a competir no principal palco nacional a Liga Portuguesa. O Clube de Futebol “Os Belenenses” apresenta como principais objetivos:

- ◆ Voltar ao principal escalão, primeira liga do futebol português de forma sustentada, tanto financeiramente como desportivamente.
- ◆ Integrar no plantel sénior jogadores juniores (Sub19) da formação do CFB, fazendo a transição do futebol de formação com o futebol sénior.

Na formação o Clube de Futebol “Os Belenenses” tem como missão alcançar e consolidar o estatuto de melhor academia de futebol da cidade de Lisboa e com a visão de recolocar o clube de futebol ‘Os Belenenses’ no escalão máximo do futebol português.

O objetivo é que todos os jogadores compreendam o jogo nos diferentes momentos e que aprimorem as ferramentas técnicas a utilizar em cada um desses momentos, tendo por base as possibilidades de ação inerentes ao individual de cada um.

Aliado a esta missão contínua, foi realizado em conjunto com a Federação Portuguesa de Futebol o processo de certificação da Academia Desportiva, tendo assim alcançado uma classificação por parte da Federação Portuguesa de Futebol de quatro estrelas, sendo a classificação máxima possível para um clube que não possui nas suas instalações dormitórios/quartos para os jogadores permanecerem a tempo inteiro.

1.5 Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo

O desenvolvimento de talento deve fornecer o melhor ambiente, os melhores recursos de aprendizagem e os mais adequados para realizar este potencial, tais como: fisiológico, técnico, emocional e cognitivo (Garganta, 2018).

O Clube de Futebol “Os Belenenses” não tem um documento oficial, mas tendo em conta o que nos diz a literatura e os objetivos que são pedidos aos treinadores em cada fase, o CFB apresenta um modelo de desenvolvimento a longo prazo como o seguinte vai ao encontro da ideia apresentada por Garganta (2018):

Sub 5-9, denominada descoberta e formação das bases do futebol, esta etapa engloba os escalões de Petizes B (Sub-6) e Petizes A (Sub-7), Traquinas B (Sub-8), Traquinas A (Sub-9). As principais características são: períodos de grandes mudanças evolutivas, maior desenvolvimento e eficácia corporal, superação do contexto familiar.

Os principais objetivos desta etapa passam por cultivar e estimular a alegria de jogar futebol, incentivar as crianças a pensar e a decidir, conquistar a riqueza motora, aprender a brincar.

Sub 10-13, desenvolvimento das bases do futebol, inserem os escalões de Benjamins B (Sub-10) e Benjamins A (Sub-11), Infantis B (Sub-12) e Infantis A (Sub-13). Esta etapa caracteriza-se por: evidenciar maior equilíbrio aceitando os outros, período sensível para as capacidades coordenativas e aumento da capacidade de orientação espacial. Nesta fase os jovens devem conseguir desenvolver as diferentes técnicas individuais, desenvolver a coordenação motora específica e noções de comportamentos táticos e coletivos.

Sub 14-17, início do rendimento no futebol, escalões de Iniciados B (Sub-14) e Iniciados A (Sub-15), Juvenis B (Sub-16) e Juvenis A (Sub-17). Principais características: período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e maturidade sexual/estabilização do crescimento. No que diz respeito às metas, estimular as capacidades fisiológicas dos atletas, iniciar e definir a posição específica e desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo.

Sub 18-21, elevado rendimento no futebol, escalões de Juniores (Sub-19), Equipa sub-23 e Equipa B. Esta etapa caracteriza-se pela maturação desportiva e definição/afirmação dos objetivos a nível desportivo. Relativamente aos objetivos a alcançar pelo atleta, devem passar por consolidar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação e confrontação em diferentes realidades e desenvolvimento de uma estrutura mental sólida.

Equipa Principal Sénior, rendimento desportivo absoluto, esta última etapa caracteriza-se pela obtenção de resultados desportivos, afirmação dos objetivos a nível desportivo do atleta e do clube. Os objetivos a conseguir pelo atleta são aplicação das aprendizagens desportivas e rendimento.

1.6 Caracterização dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais

1.6.1 Infraestruturas

O Complexo Desportivo Restelo é composto pelo Estádio do Restelo, inaugurado a 23 de Setembro de 1956, o Pavilhão Acácio Rosa, construído em 1977, dois campos

sintéticos de futebol 11, o Campo Major Batista da Silva, campo nº2 e o campo nº3, um campo de futebol 7 o Campo Vicente Lucas, também conhecido como “Maracanãzinho”, um campo de futebol 5 sintético o Polidesportivo Augusto Ramos Lopes. E ainda fora do complexo, mas pertencente ao clube o Campo das Salésias, campo sintético com dimensões de futebol 11.

No campo principal, o estádio do Restelo, onde a equipa principal treinou, é composto ainda por 6 balneários, um ginásio, uma sala de treinadores (balneário e gabinete), um posto médico, uma rouparia, uma lavandaria, uma sala apoio com material para treino, múltiplas arrecadações, dois gabinetes, uma sala dedicada aos escalões da formação (iniciados, juvenis e juniores) com 3 gabinetes, uma sala de conferência de imprensa e as bancadas do estádio.

As infraestruturas de apoio à equipa técnica e jogadores eram excelentes para um Clube que se encontrava nos campeonatos profissionais.

1.6.2 Recursos Materiais

Os recursos materiais disponíveis para a equipa sénior foram os habituais que garantem e providenciam o funcionamento normal de uma equipa que se encontra num contexto semiprofissional, sendo eles: 4 balizas de futebol 11, 8 mini-balizas, 4 manequins, 10 estacas, 20 varas, marcas (2x15 rasas e 4x15 normais), 10 cones, 10 barreiras, 3 escadas de coordenação, 2 redes de futevolei, 1 mesa de tecball, 4 conjuntos de 10 coletes de cores diferentes, 25 bolas.

Os Recursos Materiais, na minha perspetiva, cumpriram com os requisitos necessários para a operacionalização do treino. Em nenhum momento o planeamento das sessões de treino foi alterado ou revisto por falta de algum material.

1.6.3 Recursos Humanos

Os Recursos Humanos cumprem os requisitos para o bom funcionamento da operacionalização do treino para que os jogadores e equipa técnica se foquem apenas nas suas funções, jogar e treinar.

A Equipa Sénior dispõe ao serviço do clube de um técnico de equipamentos, um responsável pela manutenção do estado da relva/campo de jogo, duas funcionárias responsáveis pela alimentação e limpeza dos espaços, diversos funcionários de apoio ao clube (manutenção e reparação de infraestruturas, secretariado, museu, entre outros).

Na equipa executiva o CFB conta com um diretor desportivo que mantém a relação mais próxima com a equipa técnica, onde colabora para a organização e planeamento da semana de treinos e marca presença em todas as sessões de treino realizadas. O *team manager*, tem como responsabilidade estabelecer a ligação entre os patamares técnicos e administrativos.

A equipa médica do clube foi composta por 2 médicos e 2 fisioterapeutas, que habitualmente estão presentes em todas as sessões de treino e em conjunto com a equipa técnica analisam quais os jogadores aptos para treino e/ou jogo, assim como os jogadores que necessitam de apoio médico individualizado. O clube estabeleceu uma colaboração com a Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha, que disponibilizava duas vezes por semana alunos estagiários, para realizarem diversos tratamentos aos jogadores do clube.

1.6.4 Equipamento

O equipamento do clube para a época 2021/2022 foi o habitual equipamento azul e branco. De salientar que os equipamentos estão estandardizados nos restantes escalões de formação quer ao nível de equipamento de treino quer ao nível de equipamento de jogo (Figura 3).



Figura 3: Equipamentos oficiais 2021/22

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

2.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica contou diretamente com o apoio de diversos funcionários “internos” do clube, referenciados em cima nos recursos humanos, os mesmos têm uma responsabilidade de extrema importância, permitindo que seja possível todo o trabalho da equipa técnica e dos jogadores.

Por sua vez a equipa técnica foi composta por um Treinador Principal, cinco Treinadores-Adjuntos, um Treinador de Guarda Redes e um Treinador-Adjunto Estagiário.

O Treinador Principal tem 43 anos e um vasto currículo no Campeonato de Portugal, assim como na 1ª liga portuguesa como adjunto, a nível internacional destaca-se pela experiência na Seleção da Índia (Sub-17 e 19). É responsável por todo o processo de treino da equipa, supervisionando e coordenando os exercícios mais macro, de contexto de jogo, foca-se ainda de forma mais direta no processo defensivo da equipa.

O Treinador-adjunto principal, acompanha o treinador principal há alguns anos, licenciado em Educação Física e Desporto pela FMH, dentro da equipa técnica é responsável pela área da preparação física dos jogadores, onde coordena a parte inicial do treino (aquecimento, exercícios mais analíticos de passe) e participa no processo de uma forma geral.

O Treinador-adjunto 1 responsável pela análise tanto do adversário, como da equipa, dentro do processo de treino lidera o processo ofensivo e está direcionado apenas para as dinâmicas ofensivas da equipa. Nos exercícios de contexto macro, ele ajuda e intervém de forma mais direta no treino em conjunto com o Treinador Principal. No momento de jogo tem a função de comunicar com o Treinador-Adjunto Principal, estando na bancada a ver o jogo permitindo assim ver o jogo de outro patamar e passando para o banco de suplentes aspetos a serem corrigidos.

O Treinador-adjunto 2, também ligado ao processo ofensivo da equipa, ajudando assim em todo o processo, é também responsável pelo treino individual, apenas de jogadores atacantes.

O Treinador-adjunto 3, responsável pela análise em vídeo dos esquemas táticos da equipa adversária, como da equipa, também participa em todo o processo defensivo da equipa auxiliando de forma direta o Treinador Principal.

O mesmo, é ajudado pelo Treinador-adjunto 4 da fase defensiva na coordenação do processo defensivo da equipa.

Eu, Rafael Carvalho, fui responsável pelos esquemas táticos da equipa, tanto ofensivos como defensivos, ajudei no planeamento e operacionalização do processo de treino, no treino de sábado era da minha responsabilidade a elaboração da sessão de treino e condução da mesma. No momento competitivo, o apoio e suporte ao Treinador Principal e ao Treinador-adjunto principal durante os noventa minutos, acrescentando ainda a responsabilidade de nos esquemas táticos alertar os jogadores para o posicionamento, como também para as marcações individuais predefinidas.

O treinador de guarda-redes, é responsável por toda área dos guarda-redes e por todo o seu processo de treino.

Importa salientar que na presente época desportiva passei pelo processo de mudança de equipa técnica, visto a posterior equipa na qual iniciei o meu processo de estágio ter sido demitida por motivos internos do clube. Com esta troca ganhei mais funções dentro de todo o processo, assumindo inclusive uma área específica, neste caso a de esquemas táticos. Posso afirmar que, esta mudança foi bastante benéfica para o meu desenvolvimento enquanto treinador estagiário, como no meu processo de aprendizagem enquanto treinador.

Embora cada elemento da equipa técnica tenha as suas funções, toda a informação é partilhada para que todos estejam sob conhecimento do que é necessário trabalhar, desenvolver e ou o que era pretendido realizar/decidir sobre a equipa. Exemplo deste era todo o processo de preparação das sessões de treino, antes e após cada sessão de treino eram sempre analisadas as mesmas, no final com recurso às filmagens. Também análise em vídeo do adversário era feita com uma reunião entre a equipa técnica à Terça-Feira, embora houvesse um Treinador-adjunto dedicado ao corte e edição das imagens, os jogos eram vistos em conjunto e eram selecionadas algumas imagens de padrão da equipa adversária, quando o vídeo estava pronto para apresentação era enviado para toda a equipa técnica e analisado por cada um e discutido. As convocatórias eram também realizadas em conjunto.

É de extrema importância definir de forma clara e objetiva todas as funções de cada elemento da equipa técnica de modo a existir um trabalho organizado e rigoroso e não sobrecarregar nenhum elemento. A discussão e o debate entre todos os elementos da equipa técnica, onde cada um contribui com a sua ideia e opinião é bastante positivo para

evolução do trabalho e todos seguirmos os objetivos, bem como, para que todos os elementos passem a mesma mensagem aos jogadores.

2.2 Caracterização do plantel

O plantel do Clube de Futebol “Os Belenenses” (sénior) foi constituído por 27 atletas, dos quais 14 provenientes da época transata.

Em termos de distribuição setorial, observamos na Tabela 3, a equipa foi composta por: 3 guarda-redes, 7 jogadores do setor defensivo, 11 do setor médio e 5 do setor atacante. Importa salientar que desde o início da época saíram do clube 6 elementos, todos eles durante o período de dezembro e janeiro, período onde decorreu a transição da equipa técnica e por sua vez também entraram 5 jogadores no plantel nesta altura.

No início da época desportiva, realizou-se uma avaliação para se conhecer a altura, o peso e o índice de massa corporal (Tabela 3).

O cálculo do índice de massa corporal (IMC) foi realizado através da fórmula que relaciona o peso (kg) com a altura (m) ao quadrado: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$.

Tabela 3 – Caracterização geral do plantel

Plantel do Clube de Futebol “Os Belenenses”						
Nº	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Nacionalidade	Posição
1	23	183	97	29	Portuguesa	GR
12	32	185	84	24,5	Brasileira	GR
99	27	182	76	22,9	Portuguesa	GR
4	23	178	73	23	Portuguesa	DC/DD
21	33	185	83	24,3	Portuguesa	DC
13	23	188	77	21,8	Portuguesa	DC
3	18	181	76	23,2	Portuguesa	DC
5	28	170	68	20,8	Portuguesa	DE
6	26	180	74	22,8	Portuguesa	DE
29	28	183	82	24,5	Portuguesa	DE
25	26	172	65	22	Portuguesa	DD
8	30	165	63	23,1	Portuguesa	MC/MO
14	30	176	68	22	Portuguesa	MC/MD
10	32	180	72	22,2	Portuguesa	MC
17	25	182	74	22,3	Portuguesa	MC/MD
19	22	176	69	22,3	Portuguesa	MC/MO
24	22	182	74	22,3	Portuguesa	MC/MD
66	22	184	76	22,4	Portuguesa	MC/MD
28	28	188	78	22,1	Portuguesa	MC/MD
18	31	169	59	20,7	Portuguesa	MC
7	29	177	64	20,4	Portuguesa	MO/EX
23	20	176	70	22,6	Portuguesa	MO/EX
20	25	170	67	23,2	Brasileira	EX
11	24	175	76	24,8	Cabo-verdiana	EX
15	30	179	73	22,8	Angolano	EX/AV
9	23	184	71	21	Portuguesa	AV
30	25	185	85	24,8	Portuguesa	AV

2.3 Regras de Funcionamento

Todos os colaboradores internos têm acesso no regulamento interno do Clube de Futebol “Os Belenenses”, o mesmo não pode ser divulgado nem partilhado para fora do clube, face à sua natureza de cariz confidencial. Desta forma, o mesmo não será exposto neste relatório de estágio.

2.4 Objetivos Gerais e Específicos

2.4.1 Objetivos Gerais da Instituição de Acolhimento para a Época Desportiva

Os objetivos do Clube Futebol “Os Belenenses” são claros e do conhecimento de todos, estes passam por trazer de volta o Belenenses à Primeira Liga de Futebol do campeonato português. Especificamente para esta época não poderiam ser diferentes do que é este objetivo “maior” passando então por subir à Liga 3. Estes objetivos vão ao encontro do modelo de desenvolvimento a longo prazo proposto: rendimento desportivo absoluto.

Ao nível da formação o Belenenses é uma academia reconhecida e tem o estatuto de melhor academia de futebol da cidade de Lisboa, fornecendo ao escalão principal jogadores jovens de grande qualidade e competência, sendo então também este um objetivo do clube de capacitar a introdução de jovens jogadores formados no clube na equipa principal.

2.4.2 Objetivos da Equipa Técnica para a Época Desportiva

Os objetivos da equipa técnica, foram desde início colocar a equipa em lugares que permitissem o acesso a disputar a fase de apuramento de subida à Liga 3, visto esta mesma equipa técnica não ter iniciado a época no clube. Posteriormente ao alcance destes lugares, primeiro e segundo, seria ficar na melhor classificação possível. O mesmo foi conseguido por parte da equipa, atingindo assim o primeiro lugar desta primeira fase na série E.

De forma mais interna, da equipa técnica para o plantel, nesta primeira fase foi proposto ao grupo termos a melhor defesa da série, o mesmo foi conseguido em igualdade com o Sintrense com apenas 12 golos sofridos.

Para a segunda fase do Campeonato de Portugal, a fase de Apuramento de Subida à Liga 3, os objetivos permaneciam os mesmos, terminar nos lugares de subida e dentro dos dois lugares de acesso à subida de divisão para terminar no melhor possível, onde primeiro lugar garantia o direito de disputar o título do Campeonato de Portugal. Este mesmo objetivo não foi conseguido de forma direta, tendo terminado em terceiro lugar da Série Sul, posteriormente atingido por desistência de um Clube da Liga 3, com o facto

de termos sido o melhor terceiro lugar de ambas as Séries, fomos convidados a ocupar a vaga deixada em branco, atingindo de forma indireta o objetivo proposto.

Igualmente em contexto interno também permanecia o objetivo de melhor defesa, neste caso não apenas na Série Sul, mas sim de ambas tanto da Série Sul como da Série Norte da fase de subida, o mesmo não foi conseguido. A este objetivo foi acrescentado o de melhor ataque da fase de subida, este sim conseguido com sucesso em ambas as Séries da fase de subida.

2.4.3 Objetivos do Estagiário na Instituição de Acolhimento

Do ponto de vista individual, este estágio teve como principais objetivos, aplicar em contexto prático os conteúdos aprendidos no contexto académico, desenvolver a minha capacidade de operacionalização em processo de treino, relacionamento interpessoal com os atletas, equipa técnica e institucional, desenvolver a capacidade de observação, perceção e interpretação do jogo e dos seus diferentes momentos e desenvolver competências no âmbito da análise dos jogos (pós-jogo). O objetivo de me tornar cada vez melhor treinador, mantém-se para toda a minha futura carreira desportiva.

Para conseguir atingir os objetivos a que me propus, contei com toda ajuda do tutor de estágio e da equipa técnica, que em reuniões sucessivas me orientavam e conduziam no sentido de melhorar a minha prestação. Ainda com ajuda do orientador que após as duas observações feitas em contexto prático, sugeriu algumas melhorias após reflexão conjunta, sendo fundamental todos os dias refletirmos sobre a nossa prestação.

2.4.3.1 Objetivos específicos

- Implementar os conhecimentos adquiridos nos três anos da licenciatura e mestrado;
- Melhorar capacidade de comunicação ao nível do *feedback*;
- Melhorar a capacidade de planeamento a nível macro e micro, como de sessões de treino;
- Criar um clima motivacional e emocional positivo.

2.5 Planeamento e Periodização da Época Desportiva

A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza, as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2009). O mesmo autor salienta que toda a planificação depende do contexto competitivo em que a equipa se encontra.

Nos desportos de alta competição a periodização é a manipulação dos conteúdos de treino com o objetivo de otimizar o desempenho competitivo (Los Arcos, Mendez-Villanueva & Martinez-Santos, 2017). Segundo os mesmos autores, na modalidade de futebol, o desempenho competitivo é um conjunto complexo de aptidões onde a aptidão física encontra-se aliada a aspetos táticos, técnicos e psicológicos.

A época foi planeada da seguinte forma pelo Treinador Principal, um macrociclo (época) que se dividiu em 4 períodos distintos, um pré-competitivo, competitivo até ao final do ano, competitivos pós fim de ano e competitivo pré fim de época. O período pré-competitivo foi planeado de forma a ter 5 semanas, onde cada microciclo teria apenas um treino por dia e 2 a 3 jogos no mesmo microciclo. Ao invés, o Treinador Principal que se seguiu, defende uma ideia de dividir globalmente a época em 2 períodos distintos, um pré-competitivo e um competitivo. O período pré-competitivo é composto pelas mesmas 5 semanas, onde nas primeiras duas procura ter dois treinos por semana e um jogo ao fim de semana, ao final destas duas semanas passa para um treino por dia e um jogo ao fim de semana.

O trabalho durante o período competitivo não tem por base um planeamento macro ou meso, tem sim uma ideia de trabalho por semana, o espaço temporal entre os dois jogos (planeamento micro) no sentido de preparar o próximo jogo tendo em atenção o que se passou no jogo anterior e a perspetiva do jogo seguinte.

Tanto no período pré-competitivo como no competitivo não se encontra no treino uma dissociação das componentes físicas do treino técnico-tático, havendo sim uma manipulação do tempo do exercício e do espaço do mesmo mediante aquilo que se procura obter dos jogadores no exercício, mediante também os objetivos definidos.

Segundo as ideias de Gomes (2008) que nos remete a uma alegoria bastante interessante:

“Imaginemos um bolo que se assume na totalidade constituída por vários ingredientes como o açúcar, ovos, entre outros. Contudo, o bolo é algo diferente dos seus ingredientes que deixam de ser partes isoladas para ser um todo e assumirem

uma nova expressão. Assim, as partes do bolo não são o açúcar, nem os ovos, mas as fatias e as migalhas do próprio bolo e por isso se queremos conhecer a totalidade através das suas partes não podemos procurar nos ingredientes, porque estes contextualizam-se nas relações que estabelecem com os demais para ganhar uma forma própria. Assume-se por isso num objeto coletivo cujas partes têm de ser perspectivadas à luz do mesmo.” Gomes (2008).

Esta mesma é reforçada por Tojo (2018), que salienta que antigamente as equipas usavam um planeamento mais clássico, com a divisão e isolamento dos fatores de rendimento e em situações mais analíticas e que com a evolução do treino, começou a existir um planeamento mais integrado onde existe maior especificidade do treino em que todos os fatores são treinados de forma conjunta.

2.6 Processo de operacionalização do treino

Os microciclos foram sempre pensados com objetivos de promover a liberdade da tomada de decisão dos jogadores, sempre dentro da ideia do modelo de jogo, dando normas orientadores e não castrando a tomada de decisão.

As unidades de treino (ver unidade de treino, anexo 1) foram estruturadas respeitando as seguintes partes: aquecimento, exercícios de mobilidade articular ou padronizados de passe; parte principal, exercícios técnicos, táticos e físicos, nunca dissociando os mesmos. Na fase final do treino, utilização de formas jogadas, orientadas para o objetivo e para a abordagem ao jogo.

O microciclo padrão no período competitivo (Figura 4) foi composto por 5 sessões de treino (de Terça-feira a Sábado), um dia de jogo (realizado ao Domingo) e uma folga no dia seguinte à competição (Segunda-feira), não havendo nunca treino no dia de jogo (ver planeamento semanal, anexo 2).

PLANEAMENTO GERAL E METODOLOGIA DE TREINO							
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Match Day
Conteúdo Geral	Folga	Sessão de Recuperação (+60')	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade de Reação	Match Day
		Carga de trabalho ajustável (<60')	Pressing + SSG	Organização	Estratégia	Esquemas Táticos	
Pré-Treino (15'-30')		Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	
		MS + Core	MI	MI + MS	Core	(Opcional)	
Aquecimento		Mobilidade Articular	Mobilidade Articular	Mobilidade Articular	Mobilidade Articular	Mobilidade Articular	
		Exercícios de passe	Meinho	Exercícios de passe	Exercícios de passe - Organização	Meinho	
		SAQ c/ CDD	SAQ c/ CDD	Velocidade Linear	SAQ	Velocidade de Reação	
Principal		Pressing	Princípios de Jogo	Posse - ou - Princípios	Posse - ou - Estratégia	Esquemas Táticos	
		SSG	Pressing	Organização	Organização	Detalhes de Organização e Estratégia	
		Jogos Competitivos	SSG / Competitivos	Transição			
Pós Treino		<60' - Copenhagen Plank	Nordic Hamstrings				
		<60' - Nordic Hamstrings	Copenhagen Plank				

Figura 4: Microciclo Padrão

Descrevendo então o microciclo, suportado com ideia apresentada por Carvalhal, Lage e Oliveira (2014) onde a preparação do jogo seguinte tem por base o jogo realizado no microciclo anterior, e toda a dinâmica semanal, a organização do microciclo foi realizada tendo em consideração os dias em falta para o jogo seguinte. Os dois primeiros dias a seguir ao jogo eram designados por sendo dias: +1 e +2. Os dias antes do jogo foram designados por: -1, até ao dia -4 neste exemplo Quarta Feira.

Segunda-feira, dia +1, foi por norma o dia de descanso semanal (dia pós-jogo).

Terça-feira, dia +2 foi um treino de recuperação, onde os jogadores que fizeram 60 ou mais minutos fazem uma sessão de recuperação, habitualmente um exercício de passe e uma ligeira corrida, já os restantes jogadores do plantel que fizeram menos de 60 minutos, realizam um treino com carga, um treino mais intenso caracterizado por espaços mais curtos, tempos mais reduzidos e onde a intensidade é maior, de forma geral consiste essencial em jogos reduzidos e competitivos, para promover esta mesma intensidade no treino. No início do treino há análise em vídeo do jogo do fim de semana e análise do esquema tácticos, fica assim fechado o microciclo anterior.

Quarta-feira, dia -4, começa a preparação do jogo, no início do treino é apresentada aos jogadores análise do processo defensivo do adversário do próximo jogo. É já um treino com todo plantel onde o trabalho em espaços reduzidos e em formas reduzidas se mantém, onde a intensidade é grande e o volume de treino também, são realizados exercícios de posse de bola onde o foco é o pressing e se promove a rápida reação à perda e os competitivos continuam a ser o foco da sessão.

Quinta-feira, dia -3, um treino de grande volume, onde os exercícios de posse continuam a ser o foco, mas em espaços maiores, promovendo desta forma a equipa em

posse e sendo a mesma o foco principal da intervenção e feedback. É iniciada a abordagem estratégica ao jogo com exercícios em forma de jogo, onde se procura promover mais transições tanto defensivas como ofensivas.

Sexta-feira, dia -2, foi apresentada em formato vídeo a análise do processo ofensivo do adversário. A sessão foi composta por um treino setorial, onde há um trabalho da linha defensiva e de ajuste aos principais movimentos ofensivos do adversário. O setor ofensivo faz um trabalho de dinâmicas ofensivas e finalização, trabalho de último terço do campo. Uma sessão caracterizada essencialmente e onde o foco principal é na estratégia e na organização para o jogo, exercícios em formato de jogo condicionado.

Ao sábado, dia -1, foi o treino de esquemas-táticos um treino curto e de baixa intensidade, apenas para trabalho destes lances estudados. Alguns detalhes e ajustes no plano estratégico, como a primeira fase, alguma alteração que seja feita apenas para o jogo dessa semana. Além disso, era apresentado o vídeo dos esquemas do adversário no início do treino.

Domingo dia de jogo, a dinâmica da equipa em jogos em casa e de pequena deslocação, funciona com hora limite de chegada às 11h no Estádio do Restelo, quatro horas antes de o jogo começar, às 11h15 é servido o almoço aos jogadores, o almoço era confeccionado por uma empresa própria, que cozinhava e distribuía refeições em grande quantidades para equipas ou empresas, e após isso os jogadores dispõem de um tempo livre até a palestra, a palestra realiza-se à 13h00 em jogos fora a palestra fica marcada para a o 12h30 e a saída do estádio para a 13h00, a entrada para o aquecimento dos GR é às 14h15 e dos restantes às 14h25, com hora de jogo às 15h00, devido a transmissão televisiva os jogos podiam sofrer alteração de horário (ver folha de convocatória, anexo 3). O período de ativação foi igual em todos os jogos e tinha uma duração de 25/30 minutos (visitado ou visitante) e envolvia:

- ◆ Pré-ativação em duplas com passes em diferentes distâncias;
- ◆ Mobilidade articular e ativação, dispostos em duas filas;
- ◆ Paragem para hidratação;
- ◆ Exercício de posse de bola 4 vs 4 (+2J);
- ◆ Dinâmicas de finalização seguidas de ações de cruzamento, inicialmente sem oposição, numa segunda fase com oposição. Numa primeira fase a linha defensiva fazia trabalho de posicionamento;

- ◆ Organização novamente em duas colunas para realização de saídas de velocidade;
- ◆ Descida para o balneário;
- ◆ Vestir camisola de jogo, últimas palavras ao grupo do treinador e grito.

2.6.1 Controlo e monitorização do processo de treino

Controlar o processo de treino é mais do que controlar ou monitorizar as cargas aplicadas aos jogadores. Trata-se de verificar com precisão quais as formas e conteúdos predominantemente utilizados, tal como conferir qual o nível em que os jogadores se encontram, avaliando o desempenho dos mesmos em treino e jogo.

Desta forma, o exercício de treino é o meio pedagógico através do qual os atletas melhoram o seu desempenho em situações competitivas (Castelo, 2003). Cabe então ao treinador regular os exercícios de treino, de a forma que estes, melhor se adequem às capacidades atuais dos seus jogadores. O treinador pode regular esses exercícios através da modificação dos constrangimentos (limites que direcionam as ações dos jogadores), sem nunca desvirtuar a natureza do jogo de futebol (Godinho, Barreiros, Melo & Mendes, 2007).

A equipa técnica recorreu a dois questionários, frequentemente utilizados para monitorização a carga do treino. No pré treino, utilizámos o questionário *Wellness*, onde os atletas deveriam responder todas as manhãs até às 9h00 a este mesmo questionário, e pós treino o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) onde os jogadores deveriam responder até meia hora após o término do treino.

O questionário *Wellness*, consiste numa avaliação diária da perceção de bem-estar dos jogadores, este é um instrumento de avaliação de carácter subjetivo. Segundo as recomendações de Hooper et al. (1995), esta avaliação é feita através de um questionário, composto por cinco questões relacionados com a perceção da qualidade de sono do jogador, do nível de stress, do humor, da fadiga e das dores musculares, pontuadas numa escala de um a cinco pontos. Para o contexto do CFB a equipa técnica adotou este questionário, em que a pergunta de humor foi considerada como humor e predisposição do jogador para a sessão de treino e, ainda acrescentamos uma questão, para caso existisse alguma dor muscular, os atletas localizassem essa mesma dor.

No pós treino a utilização do questionário PSE, que consiste na utilização da escala (0-10) de perceção de esforço do atleta numa sessão de treino elaborado por Borg, correlacionada com medidas fisiológicas de intensidade, como a frequência cardíaca, a concentração de lactato sanguíneo, a atividade eletromagnética, entre outras. Foster et al. (2001) propôs uma adaptação à escala de Borg, esta consiste na quantificação da carga interna através da multiplicação do valor de esforço percebido pelo atleta, numa escala ordinal de zero a dez de perceção de esforço, pela duração da sessão de treino.

$$\text{Carga da sessão (UA)} = \text{PSE} \times \text{Duração da sessão (minutos)}$$

2.6.2 Análise da Competição Oficial

A época desportiva foi dividida em duas fases distintas, a primeira fase (Figura 5) com início a de 29 de agosto de 2021 e término a 06 de março de 2022, onde se apuram duas equipas em dez, que estão inseridas em seis séries diferentes, onde cada uma das séries é composta por 10 equipas.

Consoante a classificação obtida a segunda fase que decorre entre 20 de março de 2022 e 29 de maio de 2022, esta é composta por duas séries uma da zona norte e outra da zona sul, onde são inseridas as equipas apuradas, na zona norte as duas primeiras classificadas das séries A, B e C e na zona sul as duas primeiras das séries D, E e F. No final apenas as duas primeiras classificadas de cada zona sobem de divisão, para a Liga 3, disputando entre si o vencedor do Campeonato de Portugal, num jogo único realizado no Estádio Nacional.

As restantes equipas de cada série integram grupos de manutenção de 4 equipas, organizadas por proximidade geográfica dos clubes, do qual duas das quatro equipas são despromovidas aos campeonatos distritais das suas associações regionais.

V	2022-03-06	12:00	(C)	Coruchense	2-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J18	📅 📊
V	2022-02-20	16:00	(F)	Rabo Peixe	0-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J17	📅 📊
D	2022-02-13	15:00	(C)	Sintrense	0-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J16	📅 📊
V	2022-02-06	16:00	(F)	Operário Lagoa	0-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J15	📅 📊
V	2022-01-29	15:00	(C)	O Elvas	3-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J14	📅 📊
E	2022-01-23	15:00	(F)	GS Loures	2-2	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J13	📅 📊
E	2022-01-16	15:00	(C)	Pêro Pinheiro	0-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J12	📅 📊
V	2022-01-09	11:00	(C)	SC Ideal	2-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J11	📅 📊
E	2021-12-19	15:00	(F)	Sacavenense	0-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J10	📅 📊
V	2021-12-12	13:00	(F)	Coruchense	1-2	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J9	📅 📊
V	2021-12-05	11:00	(C)	Rabo Peixe	2-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J8	📅 📊
D	2021-11-28	15:00	(F)	Sintrense	2-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J7	📅 📊
V	2021-11-07	11:00	(C)	Operário Lagoa	2-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J6	📅 📊
D	2021-11-01	15:00	(F)	O Elvas	1-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J5	📅 📊
V	2021-10-24	15:00	(C)	GS Loures	2-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J4	📅 📊
D	2021-10-15	20:45	(C)	Sporting	0-4	Taça Portugal 21/22	3E	📅 📊
D	2021-10-03	15:00	(F)	Pêro Pinheiro	1-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J3	📅 📊
V	2021-09-25	15:00	(C)	Pêro Pinheiro	5-3	Taça Portugal 21/22	2E	📅 📊
D	2021-09-19	16:00	(F)	SC Ideal	1-0	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J2	📅 📊
V	2021-08-30	20:30	(C)	Sacavenense	5-1	Campeonato de Portugal SE 2021/22	J1	📅 📊

Figura 5: Calendário Competitivo (1ª Fase)

2.7 Operacionalização da Época Desportiva

2.7.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a representação das relações internas entre os jogadores, simulando a realidade de jogo (Casanova & Pacheco, 2020).

O modelo de jogo foi construído após uma discussão entre todos os elementos da equipa técnica, sendo que o Treinador Principal tem a sua ideia sobre o jogo e a sua preferência de como gosta de ver a equipa jogar. Assim, toda a equipa estava ciente da forma de jogar da equipa do CFB, e todos os alicerces do modelo de jogo estavam muito bem consolidados.

Este modelo deve ser entendido como um “objetivo final” que pode no decorrer da época sofrer alterações, sempre após reflexão cuidada.

2.7.2 Sistemas Jogo

O sistema de jogo é uma dimensão estático-representativa da disposição racional dos jogadores no campo e que restabelece a ordem e os equilíbrios nas diferentes zonas do campo (Casanova & Pacheco, 2020).

Deste modo, o sistema jogo preferencial para a equipa sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses” foi o 1+4+3+3 (Figura 6a) e o sistema alternativo foi 1+4+4+1+1 (Figura 6b).

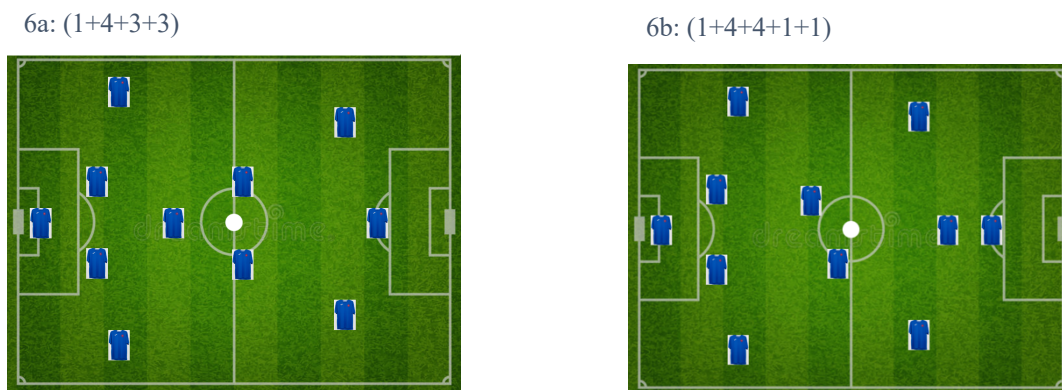


Figura 6: a) Sistema Jogo Preferencial e b) Sistema Jogo Alternativo

2.7.3 Organização Defensiva

No momento de organização defensiva pretende-se que a equipa utilize um método de jogo zona pressionante. Este método institui uma marcação assertiva ao portador da bola, onde se pretende que o mesmo a perca ou cometa um erro (Castelo, 2004). Permite que exista uma evolução da defesa na sua zona, deslocando-se para zonas próximas à da bola, contribuindo para o princípio de jogo da concentração defensiva.

Neste momento é fundamental manter-se um bloco compacto, preferencialmente médio-alto, tentando recuperar a bola no meio-campo ofensivo. A pressão deve ser imediata. Desta forma determinam-se três objetivos fundamentais para este momento:

- ◆ Condicionar o portador da bola, o jogador mais próximo do portador da bola, deve de imediato colocar-se entre o mesmo e a nossa baliza e através da contenção limitar o jogo interior ao adversário;
- ◆ O resto da equipa deve imediatamente deslocar-se para as zonas contíguas, de forma a dar apoio ao 1º defesa e cumprindo de imediato com os restantes 3 princípios: cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.
- ◆ Orientar o adversário para a linha lateral, para nesse espaço o pressionar e recuperar a posse de bola.

Desde o momento de saída de bola do adversário que a equipa deve estar posicionada num bloco médio, permitindo que num primeiro momento a equipa adversária possa sair de forma curta, porém após a primeira receção, deve-se de imediato proceder a uma pressão assertiva ao portador da bola e aos movimentos de suporte a essa mesma pressão.

Em segunda fase de construção, criação de situações de finalização, é fundamental o bom posicionamento, de forma a sustentar a investida adversária. Continuando uma pressão que inviabilize a entrada do adversário na última fase por corredor central.

Quando o adversário entra em fase de cruzamento da baliza é fundamental, adotando num cruzamento mais distante da linha de fundo, um comportamento em duas linhas, num cruzamento mais fundo um comportamento em diagonal.

Em qualquer uma das fases, III, II ou I, a equipa deve ter em atenção os indicadores de pressão que são:

- ◆ Jogador adversário recebe com os apoios orientados para a sua baliza, neste instante deve ser exercida uma pressão sobre o mesmo de forma que este não se consiga orientar para a nossa baliza;
- ◆ Bola difícil, ou seja, que não apresenta as melhores condições para a receção, é também um instante em que se deve exercer pressão sobre o adversário, condicionando-o e tentando recuperar a bola;
- ◆ Bola coberta, caso a bola se encontre coberta, é um estímulo para a equipa se mover em direção à mesma, criando a nossa zona de pressão. Porém, caso a bola se encontre descoberta, é necessário agir com maior cautela, organizar a equipa defensivamente e posteriormente encaminhar o adversário para a zona pretendida;
- ◆ Passe atrasado, é o estímulo para subir o bloco da equipa.

2.7.4 Transição Ofensiva

Este momento deve encontrar-se intimamente ligado ao momento de organização defensiva. Se no momento de organização defensiva queremos encaminhar o adversário para os corredores e recuperar nesse espaço a bola, devemos ter em conta que a nossa transição ofensiva começará precisamente nesse espaço. Torna-se, portanto, crucial retirar a bola desse mesmo espaço e explorar zonas do terreno de jogo com menos jogadores.

É fundamental nesta fase o avançado procurar movimentos de apoio possibilitando aos extremos movimentos de diagonal para que a bola possa entrar no espaço encontrando o adversário desequilibrado.

2.7.5 Organização Ofensiva

Este momento permite à equipa ter a iniciativa do jogo, uma vez que é detentora da posse de bola. Como macro princípio para este momento apresentamos o “Todos têm de ser solução”. Pretende-se que em organização ofensiva todos os jogadores da equipa se movimentem e ajustem de forma a darem uma solução ao portador da bola, aumentando desta forma o número de linhas de passe.

Em primeira fase de construção procuramos criar a superioridade sempre necessária, desta forma não colocando mais jogadores do que os necessários para esta superioridade face à pressão do adversário, assim sendo se o adversário apenas pressiona com um elemento, os dois centrais devem ser capazes de superar esta oposição, caso o adversário pressiona com dois elementos, deve ser usada uma de duas opções:

- ◆ Utilização do médio defensivo para criação de superioridade, o aparecimento do mesmo entre os centrais ou sobre o corredor esquerdo, permitindo assim a projeção do lateral esquerdo;
- ◆ Utilização do defesa direito para criar superioridade 3x2, projetando igualmente o lateral esquerdo, criando assim uma assimetria.

Uma vez ultrapassada esta primeira fase é essencial aos médios procurarem o espaço entre linhas, nas costas dos médios adversários. Procurar do lado esquerdo o defesa esquerdo em largura e do lado direito o extremo em largura, atraindo a equipa adversária sobre um dos corredores, procurando o espaço livre no corredor contrário, neste caso, fora-dentro-variação do corredor.

Na terceira fase, quando a bola se encontra no corredor é fundamental o preenchimento de zonas de finalização: primeiro poste, meio, segundo poste e chegada do médio na entrada da área, sendo sempre opção o cruzamento atrasado. Em zonas interiores é desejável:

- ◆ Diagonais curtas dos extremos, quando o avançado se movimenta em apoio frontal aos médios;
- ◆ Movimentos de “ferradura” do avançado, são estes, movimentos circulares onde o avançado vem em apoio e em seguida se movimenta no espaço nas costas da defesa;
- ◆ Movimentos apoio-rutura, quando a bola se encontra na linha lateral, oferecendo ao portador da bola três soluções no mínimo.

2.7.6 Transição Defesa-Ataque

No momento de perda da posse de bola pretende-se que a equipa seja pressionante no instante imediatamente a seguir. Daí o macro princípio deste momento ser a mudança rápida de atitude dos jogadores. Assim, é pretendido que qualquer que seja a zona do campo, a reação à perda da posse de bola seja rápida e assertiva, condicionando imediatamente o portador da bola e se possível recuperando a mesma.

O jogador mais próximo do portador da bola deve imediatamente cumprir com a premissa da bola coberta. A restante equipa deve dar apoio a esse mesmo colega, e posicionar-se de forma a cumprir os outros princípios de jogo, cobertura, equilíbrio e concentração.

Caso esta ação da equipa, nomeadamente do jogador mais próximo da bola, o mesmo seja batido deve recorrer à falta, permitindo à equipa se reorganizar.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

3.1 Enquadramento teórico

3.1.1 Futebol

O futebol, como jogo desportivo coletivo, é caracterizado pelas relações de cooperação/oposição que se estabelecem entre os intervenientes do jogo. Desta forma, as duas equipas encontram-se num duelo constante para conquistar a posse de bola, detendo assim a iniciativa para concretizar o objetivo do jogo, o golo (Castelo, 2004). Casanova e Pacheco (2020) acrescentam ainda ser um jogo de oposição e de invasão, com ações, reações e interações de carácter aleatório e imprevisível regulado por um conjunto de regras.

No decorrer de um jogo de futebol ocorrem diversas situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de respostas imediatas por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo (Garganta, 1997).

3.1.2 Fases do jogo

3.1.2.1 Fase defensiva

A fase defensiva do jogo de futebol caracteriza-se pelo conjunto de comportamentos defensivos dos jogadores que consistem com base das ações de marcação, presença física do defesa sobre o atacante com o objetivo de o neutralizar em qualquer momento do jogo, cumprindo assim os objetivos fundamentais da defesa (Casanova & Pacheco, 2020).

Segundo Casanova e Pacheco (2020) as fases de jogo defensivas são: equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita.

3.1.2.2 Fase ofensiva

A fase ofensiva do jogo de futebol é definida por comportamentos ofensivos com o objetivo de progredir com a bola no terreno de jogo em direção à baliza adversária, perto desta criar situações favoráveis à concretização positiva da ação ofensiva, com vista à obtenção do golo (Casanova & Pacheco, 2020).

Casanova e Pacheco (2020) falam em quatro fases de jogo ofensivas, são elas: construção das ações ofensivas, preparação para a criação de situações de finalização, criação de situações de finalização e finalização.

3.1.3 Princípios táticos do jogo

Os princípios táticos estão na base da construção teórica a propósito da lógica do jogo, presentes nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores (Costa, Garganta, Greco & Mesquita, 2009). Estes possuem um grau de generalização das movimentações em campo e relacionam-se com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e conhecimento tático (Castelo, 1994).

Os princípios táticos caracterizam-se por três fundamentos teóricos que se relacionam com a organização tática dos jogadores em campo, são identificados como: princípios gerais, operacionais e fundamentais (Costa et al., 2009).

Os princípios gerais são comuns às duas fases de jogo e aos restantes princípios, definem-se em três conceitos provenientes da relação espacial e numérica entre os jogadores da mesma equipa e o adversário, são elas: recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica, procurar a superioridade numérica (Costa et al., 2009).

Os princípios operacionais, dividem-se na fase defensiva: anular situações de finalização, recuperar a posse de bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza, retirar e reduzir o espaço de jogo do adversário; e no ataque: conservar a posse de bola, construir ações ofensivas, progredir no campo, criar situações de finalização e remata à baliza (Costa et al., 2009).

Os princípios fundamentais representam de regras que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases de jogo, ofensivamente com o objetivo criar desequilíbrios na equipa adversária e chegar ao golo e defensivamente estabilizar a equipa proporcionando aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo”. Quatro princípios fundamentais defensivos: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração; os quatro princípios fundamentais ofensivos: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço (Costa et al., 2009).

Carvalhal et al. (2014) acrescenta ainda que os princípios de jogo, nos vários momentos do jogo, em diferentes escalas, é que vão conferir identidade ao jogo e à forma de jogar da equipa. O jogo é contínuo, não tem paragens na transição de cada momento, e os diversos momentos estão ligados sequencialmente, articulando-se entre os diversos momentos de jogo considerando os respetivos princípios (Carvalhal et al., 2014).

3.1.4 Processo de jogo defensivo

O processo de jogo ofensivo é uma das fases fundamentais do jogo de Futebol, onde uma equipa demonstra um conjunto de comportamentos técnico-táticos para recuperar a posse da bola de forma equilibrada, realizando ações defensivas dentro das regras (sem cometer infrações) e sem consentir o golo ao adversário (Casanova & Pacheco, 2020).

3.1.5 Processo de jogo ofensivo

O processo de jogo defensivo é uma das fases fundamentais do jogo de Futebol, onde a equipa demonstra um conjunto de comportamentos técnico-táticos para manter/progredir com bola de forma equilibrada, realizando ações ofensivas dentro das regras (sem cometer infrações) para a obtenção do golo (Casanova & Pacheco, 2020).

3.1.6 Métodos de jogo ofensivo

Os métodos de jogo ofensivo caracterizam-se pela organização das ações dos jogadores no ataque, tendo como objetivo criar condições favoráveis, em termos de espaço, tempo e número, para conseguir chegar ao objetivo do ataque, assegurar a sucessiva instabilidade da organização defensiva adversária, conseguir realizar a maior parte das ações técnico-táticas tanto individuais como coletivas, em direção à baliza adversária ou para zonas favoráveis do terreno de jogo (Castelo, 1996).

Os pressupostos essenciais em qualquer método de jogo ofensivo são: o equilíbrio ofensivo; a velocidade de transição das atitudes e comportamentos táticos-técnicos individuais e coletivos da fase defensiva para a fase ofensiva, assim como do centro de jogo (da zona de recuperação da posse de bola até zonas predominantes de finalização); o relançamento do processo ofensivo; os deslocamentos ofensivos em largura e profundidade; e a circulação táctica (Castelo, 1996). Para Castelo (1996) todos os métodos devem assegurar:

- ◆ A criação de condições mais favoráveis, em termos de tempo, de espaço e de número, para a concretização dos objetivos do ataque ou dos objetivos táticos momentâneos da equipa, levando consequentemente o adversário a errar.

- ◆ A contínua instabilidade da organização da defesa adversária, em qualquer das fases do processo ofensivo.
- ◆ A execução da maior parte das ações técnico-táticas individuais e coletivas, em direção à baliza adversária ou para as zonas vitais do terreno de jogo.

Os métodos de jogo ofensivo são: Contra-Ataque (CA), Ataque Rápido (AR), Ataque Posicional (AP) e Esquemas Táticos (ET).

O Contra-Ataque é um método de jogo caracterizado por mudança rápida de comportamentos e atitudes de uma equipa, que após a recuperação da bola, procura chegar o mais rápido possível à baliza adversária, envolvendo um número reduzido de jogadores, mas em superioridade face ao adversário, desta forma não permitindo uma organização defensiva do adversário (Casanova & Pacheco, 2020; Schulze et al., 2022; Cerda et al., 20221). Sarmiento et al. (2018), Tenga et al. (2010) e Plumer (2013) acrescentam que o mesmo, deve realizar-se no máximo até de 5 passes, nunca superior a 12 segundos e uma utilização até quatro jogadores.

O Ataque Rápido caracteriza-se por logo após a recuperação da bola, a equipa avança para zonas de finalização de forma mais elaborada e demorada em relação ao Contra-Ataque, permitindo assim à equipa adversária estar organizada no seu método de jogo defensivo, encontrando-se assim em igualdade ou inferioridade para com a equipa adversária (Casanova & Pacheco, 2020; Schulze et al., 2022). Já Sarmiento et al. (2018), Tenga et al. (2010) e Plumer (2013) juntam a esta ideia de que o AR deve ter um máximo de 7 passes, uma duração nunca superior a 18 segundos e envolvendo num total até 6 jogadores.

Hughes e Franks (2005), Yiannakos e Armatas (2006) e Wright et al. (2011), consideram estes dois métodos como sendo parte do mesmo estilo, o jogo direto, classificando o mesmo com posse de bolas de curta duração, até 4 passes entre os jogadores. Para o ataque posicional, os mesmos descreveram como posses de bola de longa duração, superior a 5 passes.

O Ataque Posicional é um método de jogo ofensivo caracterizado por uma construção mais demorada e elaborada do processo ofensivo, jogo assim num bloco homogéneo e compacto, oferecendo sempre ao portador da bola coberturas ofensivas, desmarcações em apoio, compensações e permutas. O mesmo envolve um grande número de jogadores (Casanova & Pacheco, 2020; Schulze et al., 2022; Cerda et al., 20221).

Sarmento et al. (2018), Tenga et al. (2010) e Plumer (2013) definem que para ser considerado AP deve ter mais de 7 passes entre os jogadores, mais de 18 segundos de ataque e mais de seis jogadores envolvidos no mesmo.

Por fim, os Esquemas Táticos caracterizam-se por uma ação tático-técnica coletiva ofensiva antecipadamente estudada e treinada para execução de todos os momentos em que haja uma reposição da bola em jogo, onde apresentam soluções estereotipadas e que representam uma forma de combinação tática ofensiva, que tem como objetivo assegurar de forma favorável e imediata ao golo (Casanova & Pacheco, 2020).

3.1.7 Observação e Análise de Jogo

A análise tem assumido um papel cada vez mais de destaque no Futebol, tanto no planeamento como na preparação das equipas. Os treinadores têm aumentado a informação que dispõem sobre o adversário, sobre o desempenho individual ou coletivo.

Casanova e Pacheco (2020) afirmam que esta permite interpretar a organização das equipas, assim como as ações que proporcionam a qualidade de jogo, planificar e organizar o treino e estabelecer planos táticos adequados ao adversário.

A análise de jogo evoluiu por um lado, para estudos cada vez mais complexos, por outro para a realização de estudos mais restritos, privilegiando os momentos mais relevantes do jogo (Sarmento et al., 2013).

A observação e análise no desporto assume um papel fulcral, mas apenas se realizada de forma objetiva, rigorosa e com eficácia processual (Sarmento et al., 2013). Sarmento et al. (2013) afirmam que a complexidade de condicionalismos que caracterizam os jogos desportivos coletivos torna difícil a objetividade da sua observação e análise. É então fundamental a definição de paradigmas que orientem a observação, de forma a aproximar a objetividade das ações (Sarmento et al., 2013). Ventura (2013) acrescenta ainda que o principal objetivo de observação e análise de jogo é obter informação detalhada e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários.

Sarmento et al. (2013), afirmam que a observação no desporto deve ser particularmente centrada em duas áreas: conteúdo, e processo ou metodologia. A metodologia observacional, ocorrente num jogo de futebol, consiste num procedimento científico onde ocorrem comportamentos em situação de contexto, para se proceder ao

seu registo sistematizado, tanto qualitativo como quantitativo, mediante um instrumento adequado assente em critérios válidos (Sarmiento et al., 2013).

O processo de observação e análise consiste num ciclo, observação e análise do jogo, planeamento, treino e jogo (figura 7). Este processo pode também ser usado apenas para o treino, com o intuito de interpretar o desenvolvimento “performance” dos jogadores tanto a nível coletivo como individual (Garganta, 1997).

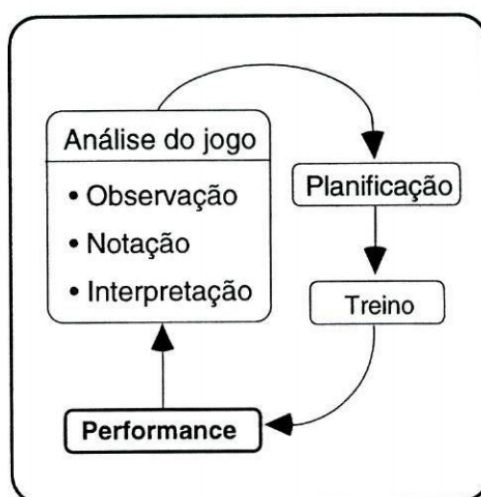


Figura 7: Interação do processo de análise do jogo com o treino e a performance (Garganta, 1997)

A análise do jogo de Futebol pode ser de carácter quantitativa, qualitativa ou ambas. Uma análise quantitativa conjunto de técnicas e procedimentos estatísticos que permitem o tratamento e análise de um grande número de variáveis. A análise qualitativa é um conjunto de técnicas e procedimentos que compreendem diversos acontecimentos, trabalhando com informações consubstanciadas sob a forma de texto, visando respostas rápidas como o porquê e como (Casanova & Pacheco, 2020; Garganta, 1997).

Amieiro (2005) e Castelo et al. (2000), afirmam que uma equipa profissional deve conhecer a forma de jogar dos adversários, de forma a ter informação sobre pontos fortes e fracos do mesmo (no plano tático, técnico, físico e psicológico).

No mesmo plano a análise da própria equipa pode-se tornar uma ferramenta muito útil ao treinador, de forma a identificar forças e fragilidades da sua equipa (Pacheco, 2005). Vazquez (2012) acrescenta a esta ideia de que análise e observação da própria equipa ajudam a perceber de que forma o combinado de ações realizadas pelo jogador, vão ao encontro do plano de jogo preparado.

3.1.8 Evolução dos Métodos de Observação e Análise

Garganta (1997) afirma que os primeiros relatos e registos desta área, os mesmos eram feitos a papel e caneta, de uma forma subjetiva. Com a evolução acima falada, acompanhando o passar dos anos e o Futebol cada vez se tornando mais profissional, observação e análise torna-se fundamental para obtenção e otimização do rendimento desportivo, por consequência houve a necessidade de se investir mais nesta área (Vázquez, 2012).

Diretamente ligado à evolução tecnológica na sociedade, esta área tem crescido imenso ao nível dos programas, sistemas e *softwares* de observação e análise, tornando todo o processo mais completo e mais útil para o trabalho dos treinadores. Vázquez (2012) refere que os diferentes meios tecnológicos, são eles: Sistemas informáticos que permitem a edição de vídeo; Empresas especializadas em dados estatísticos; Sistemas informáticos que possibilitam o *tracking* automático e semiautomático; Sistemas informáticos autónomos para o controlo e planificação integral da competição e Plataformas *Web* com servidores de vídeo que permitem o armazenamento e a gestão de informação e dados, possibilitando a partilha dos mesmos com diferentes usuários.

Com a evolução na área de observação e análise, permitiu a realização de relatórios de forma mais aprofundada e aperfeiçoada, e, por consequência, aumentar o rendimento dos jogadores e das equipas, no contexto de treino e jogo (Silva, 2006). Todos estes meios tecnológicos e avanços não são sinal de uma análise correta dos treinos e/ou jogos, tendo assim de haver um trabalho transformando estes dados em informação útil para o treinador (Garganta, 2001).

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico – Qual o método de jogo ofensivo predominante na ação de golo do Clube Futebol “Os Belenenses” no Campeonato de Portugal na época 2021/22?

4.1 Introdução

O futebol caracteriza-se por uma relação de cooperação e oposição entre os jogadores (Castelo, 2004). Existindo esta relação de oposição, existem também momentos em que a equipa detém a posse de bola, processo ofensivo, e momentos em que a procura recuperar, fase defensiva. Casanova e Pacheco (2020), definem o processo ofensivo como o momento em que a equipa tenta progredir/manter a bola de forma equilibrada, realizando ações tático-técnicas ofensivas para conseguir obter o golo.

Estas ações táticas, correspondem a padrões coletivos dos jogadores definidos pela equipa, assegurando condições favoráveis (espaço, tempo e número) para a equipa chegar ao objetivo do ataque (Castelo, 1996). Os métodos de jogo ofensivos são essenciais para um bom desempenho da equipa por permitirem aos jogadores perceber como se organizarem, que espaços ocuparem. Deste modo são considerados os seguintes métodos de jogo ofensivo: Contra-Ataque (CA), Ataque Rápido (AR), Ataque Posicional (AP) e Esquemas Táticos (ET) (Casanova & Pacheco, 2020).

O Contra-Ataque caracterizado por mudança rápida de comportamentos e atitudes de uma equipa, esta procura chegar o mais rápido possível à baliza adversária, envolvendo um número reduzido de jogadores, mas em superioridade face ao adversário, desta forma não permitindo uma organização defensiva do adversário (Casanova & Pacheco, 2020).

O Ataque Rápido a equipa avança para zonas de finalização de forma mais elaborada e demorada em relação ao Contra-Ataque, permitindo assim à equipa adversária estar organizada no seu método de jogo defensivo, encontrando-se assim em igualdade ou inferioridade para com a equipa adversária (Casanova & Pacheco, 2020).

O Ataque Posicional caracterizado por uma construção mais demorada e elaborada, oferecendo sempre ao portador da bola coberturas ofensivas, desmarcações em apoio, compensações e permutas. O mesmo envolve um grande número de jogadores (Casanova & Pacheco, 2020).

Os Esquemas Táticos caracterizam-se por uma ação tático-técnica coletiva ofensiva antecipadamente estudada e treinada para execução de todos os momentos em que haja uma reposição da bola em jogo (Casanova & Pacheco, 2020).

Conhecendo a fase de jogo ofensiva e os métodos de jogo possíveis de usar durante a mesma, reside agora a questão: qual o método de jogo com mais sucesso na ação de golo? Qual o método mais eficaz e eficiente? As respostas a estas questões vão

sempre depender de fatores relacionados com a competição, a cultura, filosofia, tática de jogar da equipa (Sarmiento et al., 2018). Através dos estudos de Yiannakos e Armatas (2006) observou-se que no campeonato da europa de 2004, que 44,1% dos golos foram conseguidos em AP, e no estudo Cerda et al. (2021), no campeonato do mundo de 2018, em que 60% dos golos foram obtidos através de AP. Contrapondo com o estudo apresentado por Hughes e Franks (2005), sobre o campeonato do mundo de 1990 e 1994, onde observaram que em 1990 84% dos golos e em 1994 80% foram conseguidos através de ataques com 3 ou menos passes.

A cultura do futebol praticado em cada em cada país pode de igual forma influenciar o método de jogo com mais sucesso. Sarmiento et al. (2018) após observar jogos das Liga Inglesa, La Liga, Liga Italiana concluiu que nestes o método de jogo que mais sucesso teve é diferente, Liga Inglesa tipicamente direto, Liga Espanhola tipicamente posicional e Liga Italiana tipicamente defensivo. O mesmo observou ainda que na Liga dos Campeões a probabilidade de sucesso através de AR e CA aumenta em 40% quando comparado com AP. Reforçando esta ideia Wright et al. (2011) observou que 85% dos golos da Liga Inglesa foram conseguidos em posses de bola com 4 ou menos passes.

O estudo de Schulze et al. (2012), sobre a 4ª divisão alemã, referente a 33 jogos, observou que 24,6% dos golos foram obtidos através de CA, 11,4 % através de AR e 12,4% através de AP. Na League One, Plummer (2013), concluiu em 10 jogos observados que 37,5% dos golos foram obtidos através do CA.

Por último o posicionamento defensivo do adversário pode ter influência no sucesso ou insucesso das ações ofensivas, Tenga et al. (2010) verificou que CA ou AR apresentam maior sucesso quando a defesa adversária se encontra desequilibrada e que o AP apresenta maior sucesso quando as defesas contrárias se encontram organizadas.

Os estudos efetuados até ao momento não definiram com precisão qual o método de jogo ofensivo que apresenta maior sucesso, pelo que a dúvida ainda persiste, o que vem ao encontro da imprevisibilidade que tem o jogo de futebol, bem como, da variabilidade que as equipas podem apresentar relativamente aos métodos de jogo predominantes no seu método de jogo.

Neste sentido o objetivo deste estudo foi investigar qual o método de jogo ofensivo predominante e mais eficaz na ação de golo do Clube de Futebol “Os Belenenses”. Foi elaborada a seguinte hipótese de estudo: o ataque posicional é o método

ofensivo que revela maior eficácia na ação de golo face aos restantes métodos, pelo Clube de Futebol “Os Belenenses”?

4.2 Material e Métodos

4.2.1 Amostra

A amostra do estudo foi constituída pelos 181 ataques obtidos pelo Clube de Futebol “Os Belenenses” na primeira fase do Campeonato de Portugal, na Série E, durante os 18 jogos realizados (9 em condições de visitado e 9 em condições de visitante).

4.2.2 Procedimentos de Recolha

Para a recolha de dados foram analisados 18 jogos do Clube Futebol “Os Belenenses” onde foi feita uma recolha dos golos marcados pela equipa. Após essa recolha fez-se uma análise quantitativa e qualificativa dos mesmos, agrupando-os nos diferentes métodos de jogo Ataque Posicional, Ataque Rápido, Contra-Ataque e Esquemas Táticos.

O corte e análise dos golos foram obtidos através da plataforma digital da empresa InStat®.

4.2.3 Procedimentos Estatísticos

A análise estatística foi realizada através do software JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*), versão 0.16.4. Para verificar se existiram diferenças entre os golos marcados nos diferentes métodos de jogo, foi primeiramente realizado análise de frequência dos golos, utilizando o teste frequência multinominal. Seguidamente foi realizado o teste de Frequência Multinomial Qui-Quadrado para responder à questão de qual o do método de jogo predominante na ação de golo. O nível de significância foi fixado em 0,05.

4.3 Resultados

Na tabela 4 podemos observar o total de golos realizados, o total de ataques sem sucesso e o total de ataques com finalização nos diferentes métodos de jogo em todas as 18 jornadas, pelo CFB na primeira fase do Campeonato de Portugal. Num total foram 25

golos conseguidos em 181 ataques, tendo tido uma taxa de concretização de aproximadamente 14%, o que significa que em cada 7 ataques aproximadamente o CFB fez 1 golo.

Nos ataques por método de jogo (tabela 4) destaca-se o Ataque Apoiado com 76 ataques a terminarem com finalização, ou seja, 42% do total de ataques com finalização realizados pelo CFB ($\chi^2= 55,75$, $p< 0,001$).

Quanto aos métodos de jogo na ação de golo (tabela 4) destacam-se os golos realizados por Ataque Rápido e por Ataque Apoiado, correspondendo ambos a 18 golos, 9 cada método de jogo, num total de 72% dos golos. Não foram verificadas diferenças significativas no número de golos por método de jogo ($\chi^2= 5,56$, $p= 0,135$).

Tabela 4 – Análise dos golos e suas frequências do CFB nos diferentes métodos de jogo

	CA	AR	AP	ET	Total
Total de Ataques por Método de Jogo	6	50	76	49	181
Frequência de Ataques por Método de Jogo	3%	28%	42%	27%	100%
Total de Ataques Sem Sucesso	4	41	67	44	156
Total de Golos por Método de Jogo	2	9	9	5	25
Frequência de Golos por Método de Jogo	8%	36%	36%	20%	100%

Nota: CA = Contra-Ataque, AR = Ataque Rápido, AP = Ataque Apoiado, ET = Esquemas Táticos

No Teste Frequência Multinomial Qui-Quadrado (tabela 5) podemos verificar que houve uma predominância de um método de jogo face aos restantes, concluímos que não se verificou a predominância de um método de jogo ($p>0,329$), rejeitando a hipótese de estudo proposta de que se verificou um método de jogo predominante na ação de golo do CFB.

Tabela 5 - Teste frequência multinominal qui-quadrado ação de golo

	Valor	df	p
χ^2	3,441	3	0,329
N	181		

Nota: CA = Contra-Ataque, AR = Ataque Rápido, AP = Ataque Apoiado, ET = Esquemas Táticos

4.4 Discussão

A partir da análise dos resultados do estudo levado a cabo, verifica-se que não existe uma predominância de um método de jogo na ação de golo, não sendo aferido objetivo deste estudo- verificar qual o método de jogo ofensivo predominante e mais eficaz na ação de golo do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

A análise das frequências absolutas e relativas dos golos marcados relativamente ao número de ataques efetuados, verifica que, os métodos onde se concretizou o maior número de golos foi no ataque posicional e no ataque rápido. A análise da frequência relativa, aponta para que o método com uma taxa de sucesso maior seja o contra-ataque. Porém, quando se realiza uma análise estatística, recorrendo ao teste do Qui-Quadrado, conclui-se que as diferenças entre os métodos de jogo ofensivo não são significativas ($p=0,329$), e, por isso, a equipa do CFB, é igualmente eficaz na ação de golo nos diferentes métodos de jogo. Desta forma, podemos rejeitar a hipótese em estudo, verificou-se predominância de um método de jogo face aos restantes, na ação de golo do CFB, e concluir que, não existe um método de jogo predominante na ação de golo.

Os resultados aferidos no estudo de Hughes e Franks (2005) analisaram os golos marcados em dois mundiais de futebol, concluindo que o jogo direto apresentava predominância relativamente aos restantes. Pode-se associar o “jogo direto” ao ataque rápido, visto que, Castelo (1994) define o ataque rápido como o momento ofensivo de uma equipa caracterizado pela procura do jogo em profundidade, maioritariamente usando desmarcações de rotura, e por uma menor temporização do jogo. Assim, podemos observar que apesar da análise ao teste Qui-Quadrado face aos golos realizados pelo CFB não trazer uma predominância em termos estatísticos de um método de jogo ofensivo, quando se olha às frequências absolutas percebe-se que existe alguma concordância entre ambos os estudos, uma vez que, Hughes e Franks observaram que os valores encontrados nos dois mundiais tiveram uma predominância nos golos em jogo direto,

aproximadamente 80% e, o ataque rápido foi dos métodos que em termos absolutos, maior sucesso apresentou ao longo da época do CFB.

Já Schulze et al. (2022) observaram um maior número de golos marcados em ataques com menos duração, tal como, Sarmiento et al (2018) que concluiu que ataques com menos duração e com menos passes resultam mais vezes em golo do que ataques mais longos. Deste modo, e como supramencionado, se na época do CFB o ataque rápido foi dos métodos com maior sucesso em termos de frequência absoluta e, igualmente o contra-ataque aquele que requereu menor número de ataques para realizar um golo, pode verificar-se uma tendência para ataques com menor duração tal como indicam Schulze et al. (2022) e Sarmiento et al. (2018).

O ataque posicional, caracterizado pela maior envolvência de jogadores e por uma maior temporização do jogo, tem um papel de destaque no jogo do CFB, uma vez que, 9 dos 25 golos obtidos pela equipa foram através deste método, ou seja, 36% dos golos. Dos ataques posicionais efetuados ao longo da época, 42% chegaram a ter uma situação de finalização ($p < 0,001$). Relativamente aos estudos que os autores Yiannakos e Armatas (2006) levaram a cabo no campeonato do mundo de 2018 e Cerda et al. (2021) no campeonato da europa de 2004, ambos concluíram que as equipas bem-sucedidas obtiveram respetivamente 60% e 44,1% dos golos através do ataque posicional, demonstrando uma predominância relativa e absoluta deste método. De igual modo, verificou-se na época em análise do clube CFB, e como supramencionado, que o ataque posicional foi um dos métodos em que a equipa alcançou mais golos, como também, foi o ataque que teve maior preponderância no jogo ofensivo da mesma.

Desta forma, podemos aferir que o CFB tanto se aproxima dos estudos, que acreditam haver uma maior taxa de sucesso em ataques menos prolongados (Hughes & Franks (2005), Schulze et al. (2022) e Sarmiento et al. (2018)), como também, se aproxima dos estudos que creem que o ataque posicional é um método de jogo mais utilizado por equipas de sucesso (Yiannakos e Armatas (2006) e Cerda et al. (2021)).

Este estudo apresenta algumas limitações: análise inter-observador, isto é, a análise dos golos qualitativa, não foi realizada apenas por uma pessoa, o que pode levar a desvios relativamente à classificação dos golos, visto que a análise do jogo de futebol é indivíduo dependente. Outra limitação, é o número de golos observados, tratando-se apenas da análise de uma equipa, no caso o CFB, e desta forma não se podendo extrapolar conclusões para aquela que é a realidade nacional, ou se se quiser olhar numa perspetiva

mais micro, para aquela que é a realidade do campeonato onde o clube se encontrava inserido. Outra limitação encontrada foi que durante a observação houve uma mudança de equipa técnica nomeadamente de Treinador Principal, ambos com o seu modelo de jogo, não podendo assim desta forma ser observado apenas um modelo de jogo.

Sendo que o Futebol está em constante comutação, a sua forma de jogar sofre alterações com as épocas em que nos encontramos, estes resultados permitem ao treinador, verificar o nível de eficácia da equipa, ter a noção de qual o método de jogo que está a ser predominante e se o mesmo está a ter resultado, ou vice-versa, se um dos métodos menos utilizados pode ganhar um maior destaque no modelo de jogo da equipa.

4.5 Conclusões e Considerações Finais

Estes resultados, sugerem-nos que o Futebol está em constante mudança e alteração, querendo com isto dizer que qualquer dos métodos de jogo ofensivo tem valor e é viável. Todos os quatro métodos de jogo devem ser trabalhados e têm o seu espaço num determinado modelo de jogo.

Sugere-se para futuros estudos, adicionar a zona de recuperação da bola no campo e a condução do ataque, se pelo corredor central, lateral direito ou lateral esquerdo. Outra proposta para futuros estudos passa por observarem outras equipas para terem um termo de comparação, neste caso no Campeonato Portugal onde se encontra o CFB, observar os outros vencedores de série e concluir-se pontos de contacto nos métodos de jogo das equipas vencedoras, como também equipas que não tenham tido sucesso e verificar se entres elas houve uma diferença no método de jogo predominante. Por fim, sugerir que a análise do posicionamento defensivo do adversário, equilibrado ou desequilibrado, pode variar e condicionar os resultados obtidos.

4.6 Referências Bibliográficas

- Barbosa, A., Sarmento, H., Neto, J., Anguera, M. T., & Campaniço, J. (2017). Análise sequencial de padrões de jogo ofensivo em futebol–Estudo de caso com a equipa do Real Madrid. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (38), 89-99.
- Casanova, F., & Pacheco, R.P. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas (Ed.), em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132-9.
- Castelo, J. (1996). *Futebol- A organização de jogo*. Edição do autor.
- Cerda, J., Sanchez-Sanchez, J., Viejo-Romero, D., Jimenez-Linares, L., Gimenez, J. V., Garcia-Unanue, J., & Felipe, J. L. (2021). Characterisation of Goal Scoring Patterns during Open Play Related to Zone Pitch Division and Number of Players Involved in the 2018 FIFA World Cup. *Sensors*, 21(16), 5601.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of sports sciences*, 23(5), 509-514.
- Mara, J. K., Wheeler, K. W., & Lyons, K. (2012). Attacking strategies that lead to goal scoring opportunities in high level women's football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 565-577.
- Plummer, B. T. (2013). Analysis of attacking possessions leading to a goal attempt, and goal scoring patterns within men’s elite soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1), 1-38.
- Sarmiento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., & Bradley, P. S. (2018). Influence of tactical and situational variables on offensive sequences during elite football matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(8), 2331-2339.
- Schulze, E., Julian, R., & Meyer, T. (2022). Exploring factors related to goal scoring opportunities in professional football. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 181-188.

- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237-244.
- Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B., & Sargeson, L. (2011). Factors associated with goals and goal scoring opportunities in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 438-449.
- Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178-188.

Capítulo V – Considerações finais

5.1 Análise Reflexiva do processo de estágio

O presente relatório de estágio descreve o estágio que ocorreu entre os dias 19 de Julho de 2021 e 29 de Maio de 2022. Ao longo de todo este processo, foram alcançadas muitas aprendizagens, provenientes de experiências enriquecedoras no contexto de futebol semiprofissional. O facto de ter procurado um estágio num contexto semiprofissional possibilitou-me conhecer e exercer funções num meio onde a exigência e a excelência são requisitos obrigatórios para o sucesso.

Ao longo deste processo tive oportunidade de evoluir enquanto profissional e ser humano, encontrando o erro inúmeras vezes. A equipa técnica permitiu-me através da sua confiança e reconhecimento no meu trabalho que evoluísse através da reflexão, com espaço para questionar qual a melhor estratégia para a mitigação do erro e continuar a evoluir ao longo da época.

O meu processo de estágio decorreu de forma bastante positiva, tanto pelo clube como pelas duas equipas técnicas com quem trabalhei durante a época fui sempre bem acolhido e recebido, fui sempre colocado à vontade para participar e dar a minha opinião em qualquer que fosse o tema discutido, em campo a minha participação foi diferente da primeira equipa técnica para a segunda com quem trabalhei.

Um dos constrangimentos encontrados, como falado em cima, foi a menor participação em treino de uma equipa técnica para a outra, onde na primeira no processo de treina a minha intervenção era menor, tendo apenas a responsabilidade do exercício lúdico no treino de terça-feira e nos restantes dias da semana uma postura mais de apoio à sessão de treino e de observação. Com alteração da equipa técnica esta situação alterou, a minha responsabilidade passou a ser os esquemas táticos tanto defensivos como defensivos, ao treino de sábado era eu o responsável por assumir a sessão de treino, durante a semana nas restantes unidades de treino deixei de ter uma postura tanto de observação e passei a ter um papel mais interventivo no treino, por vezes de carácter mais individualizado, também comecei a ter igualmente liberdade para assumir exercícios de aquecimento (exercícios analíticos de passe, ou competitivos à terça-feira feira).

Com a mudança da equipa técnica, mudou também a equipa onde eu realizava o estágio, no início da época eu acompanhava os treinos da equipa principal e o único treino dos sub-21 à sexta-feira onde colocava a minha vinheta de estagiário, passando acompanhar só os treinos da equipa principal e sendo permitido por parte do treinador

principal a minha ida ao banco de suplentes em dias de jogo como treinador estagiário, assumindo nos mesmo, tal como nos treinos, a responsabilidade das bolas paradas e tudo o que envolvia as mesma, como definição de marcações individuais à equipa adversária, trocas necessárias no momento das substituições, afixação dos esquemas no balneário.

A nível desportivo a época 2021/22 teve um sentimento “agridoce” pois os objetivos não foram conseguidos de forma direta, não podemos na última jornada festejar o tão desejado objetivo, mas acabou o mesmo por ser conseguido posteriormente.

A nível pessoal, sinto que dei o meu melhor todos os dias a todos os atletas e equipa técnica que comigo privaram durante este processo. Foi uma época repleta de absorção de conhecimentos que me providenciou ferramentas uteis para responder a novos desafios. A ligação durante toda a época aos esquemas táticos permitiu-me ganhar esta nova ferramenta, investir neste método, conseguindo recriar e reproduzir lances em treino e jogo, culminando na fase de subida com um golo conseguido de canto recriado por mim e pela equipa técnica.

Relativamente aos objetivos a que me propus, creio que consegui atingir e contribuir com o meu conhecimento, garra e proatividade acrescentar algo mais à equipa técnica, à equipa e para o clube, de forma conciliar os meus objetivos com os do clube. Melhorei a minha capacidade de planeamento a nível macro e micro, de sessões de treino, capacidade de comunicação, e resposta ao constante desafio pelos elementos da equipa com bastante experiência e maturidade na área do futebol.

Para um futuro a nível desportivo, tenho ambição de integrar uma equipa técnica de futebol profissional ou semiprofissional, como este estágio que realizei, por forma a trabalhar diariamente num contexto desafiante e de alta *performance*.

Referências Bibliográficas

- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para refletir o "jogar"... bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Neto, J., Anguera, M. T., & Campaniço, J. (2017). Análise sequencial de padrões de jogo ofensivo em futebol–Estudo de caso com a equipa do Real Madrid. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (38), 89-99.
- Bermúdez, S., & Chaurra, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. *Apunts. Educación física y deportes* 3(65), 45-52.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). Futebol–Um saber sobre o saber fazer. *Estoril: PrimeBooks*.
- Casanova, F., & Pacheco, R.P. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas (Ed.), em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132-9.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Ulmeiros: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. FMH. Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol- A organização de jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH, Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Cerda, J., Sanchez-Sanchez, J., Viejo-Romero, D., Jimenez-Linares, L., Gimenez, J. V., Garcia-Unanue, J., & Felipe, J. L. (2021). Characterisation of Goal Scoring Patterns during Open Play Related to Zone Pitch Division and Number of Players Involved in the 2018 FIFA World Cup. *Sensors*, 21(16), 5601.
- da Costa, I. T., da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.

- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., . . . Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *J Strength Cond Res*, 15(1), 109-115.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(57), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training fútbol: Revista técnica profesional*. (85), 14-17.
- Garganta, J. (2018). Desenvolvimento e a Identificação do Talento no Futebol. *Revista oficial da F.P.F.*.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, . P. (2000). O jogo de futebol; entre o caos e a regra. *Horizonte* , XVI (91), 5-8.
- Godinho, M., Barreiros, J., Melo, F., & Mendes, R. (2007). *Controlo Motor e Aprendizagem - Fundamentos e Aplicações*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Gomes, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática. *MC Sports*. Espanha.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of sports sciences*, 23(5), 509-514.
- Laranjeira, J. (2009). Análise sequencial do processo ofensivo em futebol: Chelsea FC-época desportiva 2004-2005: um estudo de caso.
- Mara, J. K., Wheeler, K. W., & Lyons, K. (2012). Attacking strategies that lead to goal scoring opportunities in high level women's football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 565-577.
- Pacheco, J. (2005). *Segredos de Balneários. A palestra dos treinadores de Futebol antes do jogo*. Camarate: Prime Books.
- Plummer, B. T. (2013). Analysis of attacking possessions leading to a goal attempt, and goal scoring patterns within men’s elite soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1), 1-38.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. C. (2013). A metodologia observacional como método para análise do jogo de Futebol—uma perspetiva teórica. *Boletim SPEF*, 37, 9-20.

- Sarmiento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., & Bradley, P. S. (2018). Influence of tactical and situational variables on offensive sequences during elite football matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(8), 2331-2339.
- Schulze, E., Julian, R., & Meyer, T. (2022). Exploring factors related to goal scoring opportunities in professional football. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 181-188.
- Silva, P. (2006). A Análise do Jogo em Futebol Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com. [Dissertação de Mestrado Publicada]. Universidade Técnica de Lisboa.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237-244.
- Tojo, O. (2018). *A evolução do treino em futebol é as relações estabelecidas entre as dimensões do rendimento*. Retirado de: <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/14373>
- Vázquez, A. (2012). Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos. (1ª ed.). Moreno y Conde.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.
- Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B., & Sargeson, L. (2011). Factors associated with goals and goal scoring opportunities in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 438-449.
- Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178-188.
- Jeffrey’s Amazing Statistics Program (s.d.). How to use JASP <https://jasp-stats.org/how-to-use-jasp/>
- Clube de Futebol “Os Belenenses” (2017). <https://www.osbelenenses.com/>
- Wikipédia. Clube de Futebol “Os Belenenses” (s.d.) https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_de_Futebol_Os_Belenenses

ANEXOS

II

Anexo 2: Exemplo Plano Semanal

Plano Semanal 13						
2ª Feira 07.02	3ª Feira 08.02	4ª Feira 09.02	5ª Feira 10.02	6ª Feira 11.02	Sábado 12.02	Domingo 13.02
Descanso	08:25h Hora limite de chegada	08:25h Hora limite de chegada	08:25h Hora limite de chegada	08:25h Hora limite de chegada	08:25h Hora limite de chegada	
	08:30h Pequeno almoço	08:30h Pequeno almoço	08:30h Pequeno almoço	08:30h Pequeno almoço	08:30h Pequeno almoço	
	10:00h Equipados no campo	09:50h Sala de Vídeo	10:00h Equipados no campo	09:50h Equipados no vídeo	09:50h Equipados no vídeo	
	TREINO 10h00	TREINO 10h00	TREINO 10h00	TREINO 10h00	TREINO 10h00	
	RELVADO	RELVADO	RELVADO	RELVADO	RELVADO	
	Porta fechada	Porta fechada	Porta fechada	Porta fechada	Porta fechada	 15h00

Anexo 3: Folha de convocatória

 Clube Futebol "Os Belenenses"							
CF "Os Belenenses" vs SC Olhanense							
Data:		01/05/22		Hora:		16h00	
Local:		Estádio do Restelo					
	Nome				Assinatura		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

CONCENTRAÇÃO / HORA LIMITE DE CHEGADA				12h15	Local	PORTA DA REPSOL - RESTELO	
ALMOÇO	12h30	PALESTRA	14h00	SAÍDA		Aquecimento	15h25 Gr: 15h10
Observação A Porta da Repsol está aberta a partir das 11h30							

Anexo 4: Plano Complementar

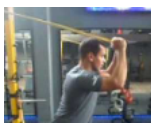
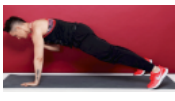
CF " OS BELENENSES "		TRABALHO COMPLEMENTAR					9 a 15 de MAIO
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Conteúdos		Mobilidade A Inferiores + Superiores Core	Mobilidade B Inferiores + Superiores	Mobilidade C Superiores Core	Mobilidade Core	Mobilidade	CFB vs
Pré Treino		08h45 - 09h45	08h45 - 09h45	08h45 - 09h45	08h45 - 09h45		
Pós Treino							

Anexo 5: Trabalho Preventivo

CF OS BELENENSES					
3º FEIRA					
EX.	FLEXÕES	SUPINO	REMADA TRX	SERROTE. C/ HALTERES	PRESS OMBROS
DINÂMICA	2 x 15	2 x 8 a 10	2 x 8 a 10	2 x 8 a 10	2 x 8 a 10
3º FEIRA					
EX.	AGACHAMENTO SUMO	BACK LUNGE	HIP THRUST		
DINÂMICA	2 X 8	8 + 8	2 x 8		
3º FEIRA					
EX.	PRANCHA FRONTAL	PRANCHA LATERAL	ABDOMINAL COMPLETO		
DINÂMICA	3 X 40"	3 x 30" + 30"	3 X 20		

CF OS BELENENSES

1	2	3	4	5	
4ª FEIRA					
EX.	AGACHAMENTO	LUNGE LATERAL	HIP THRUST UNILATERAL	COPENHAGA DINAMICA	
DINÂMICA	4 a 6	2 X 6 + 6	2 X 6 + 6	2 x 8 + 8	
4ª FEIRA					
EX.	SUPINO INCLINADO C/ HALTERES	FLEXÃO DECLINADA - BANCO	ELEVAÇÃO FRONTAL	ELEVAÇÕES	ELEVAÇÃO LATERAL
DINÂMICA	2 x 8 a 12	2 x 8 a 12	2 x 8 a 10	2 x até 10 (Máximo que conseguir)	2 x 8 a 10
EX.					
DINÂMICA					

CF OS BELENENSES				
5ª FEIRA				
EX.	CURL BICIPITE - MARTELO	CURL BICIPITE - PEGA DIRETA	CURL BICIPITE - COM ROTAÇÃO	
DINÂMICA	2 x 12	2 x 12	2 x 12	
5ª FEIRA				
EX.	DIPS	EXTENSÃO TRÍCEPES	ELÁSTICO À TESTA	
DINÂMICA	2 x 12	2 X 12	2 X 12	
5ª FEIRA				
EX.	PRANCHA FRONTAL - TOÇA OMBRO	MOUNTAIN CLIMBER	PRANCHA LATERAL C/ ELEVAÇÃO	
DINÂMICA	3 x 20	3 X 30	2 x 12 + 12	

CF OS BELENENSES				
6ª FEIRA	1 	2 	3 	4 
EX.	PRANCHA FRONTAL	DEAD BUG	SUPER HOMEM	PRANCHA LATERAL C/ ROTAÇÃO
DINÂMICA	3 X 30"	3 X 20	3 X 25"	3 X 20
EX.				
DINÂMICA				
EX.				
DINÂMICA				