



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
INICIADOS B (SUB-14) NO GRUPO DESPORTIVO
ESTORIL PRAIA**

Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção de grau de Mestre em
Treino Desportivo, orientado pela Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Simão Veiga Figueira, 22005157

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio no Escalão de Iniciados B (sub-14) no Grupo Desportivo Estoril Praia

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 16/05/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°750/2024, de 24 de Março de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof.^a Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Lisboa

2024

Agradecimentos

Iniciei o meu percurso académico superior na Universidade Lusófona e neste caminho conheci e contei com a presença de muitas pessoas, colegas e professores que me apoiaram, ajudaram e orientaram para chegar até este momento. Agradeço a todos eles.

À Professora Doutora Sofia Fonseca pela orientação do presente relatório, pela ajuda, paciência, passagem de conhecimentos e experiências.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia, por me ter acolhido e permitir que realizasse o estágio.

Ao Estoril Praia SAD, pelo apoio e abertura para realizar o estágio.

Ao Pedro Ferreira por me acolher na sua equipa técnica, e ter dado bastante liberdade e oportunidade para mostrar trabalho.

A todos os jogadores que passaram por mim neste processo, e os restantes nas épocas anteriores e em funções simultâneas, que me ajudaram a ser melhor e a evoluir todos os dias.

À minha equipa técnica dos sub-23, Vasco, André, Bernardo, Hugo, João, que me fez crescer bastante e melhorar a todos os níveis com eles, onde passei praticamente, a maior parte do tempo do dia-a-dia, onde tivemos diversas dificuldades e soubemos sempre em conjunto arranjar formas e maneiras de contrariar essas dificuldades. Onde ficaram grandes conquistas nas nossas, ainda curtas carreiras.

Aos meus amigos da faculdade, Bruno, João, Rafael, Xavier e Gonçalo, que passaram comigo muitas horas, tanto em diversão, como em realização de trabalhos em conjunto, a estudar, debater, trocar ideias.

Agradecer aos meus amigos mais próximos, Duarte, Nuno, João, José, Gabriel, Pedro, Bernardo, Luís, António, Varela, Afonso, Miguel, João, Vasco que tiveram durante estes anos sempre a apoiar e ajudar em tudo o que podiam e acima de tudo a serem grandes amigos e suporte.

Agradecer à minha namorada Matilde que me apoio e suportou em todos os momentos desde que entrou na minha vida.

Por fim, agradecer à minha mãe que me deu todas as condições necessárias para conseguir começar e acabar a minha formação académica.

Resumo

Este processo de estágio foi realizado na equipa de sub-14 do Grupo Desportivo Estoril Praia que na época 2021/2022 disputou o campeonato Distrital de sub-15 iniciados “A” de futebol onze, da Associação de Futebol de Lisboa. As minhas funções neste estágio foram auxiliar nos treinos, planeamentos, momentos competitivos, aquecimento do jogo, e apontar as estatísticas do jogo.

Os objetivos principais definidos para este processo foram (1) a evolução dos jogadores em relação aos parâmetros físico e técnico-táticos, (2) a transição do máximo de jogadores possível para o escalão seguinte e (3) a subida de divisão. Apenas não foi concretizado o 3º objetivo, tendo a GDEP ficado na 7ª posição do campeonato.

Durante o estágio realizei um estudo onde observei e analisei as situações de bola parada ofensiva da equipa como forma de identificar os fatores que contribuem para o sucesso (ocorrência de finalizações) nestes momentos específicos do jogo. Estas sequências de bola parada foram recolhidas em 20 jogos do campeonato, perfazendo um total de 196 situações (108 cantos, 79 livres e 9 penaltis). Após registo dos critérios de observação definidos para a análise dos ETs, testaram-se várias relações entre as variáveis e verificamos que não existe uma diferença significativa entre cantos e livres em termos de situações de finalização, que não existe diferença entre cantos (abertos/fechados) em termos de finalização e que nos cantos existe diferenças significativas nas zonas de finalização, em termos de finalização.

Palavras-Chave: Esquemas Táticos; Futebol de Formação Modelo de Jogo; Microciclo; Motivação; Observação e Análise; Treinador.

Abstract

This internship took place with Grupo Desportivo Estoril Praia's under-14 team, which in the 2021/2022 season competed in the Lisbon Football Association's under-15 "A" eleven-a-side football district championship. My duties in this internship were to assist in training, planning, competitive moments, match warm-ups, and analysing match statistics.

The main objectives set for this process were (1) the development of the players in terms of physical and technical-tactical parameters, (2) the transition of as many players as possible to the next level and (3) promotion to the next division. Only the third objective wasn't realised, as GDEP finished 7th in the league.

During the internship I carried out a study in which I observed and analysed the team's offensive set-pieces as a way of identifying the factors that contribute to success in these specific moments of the game. These dead-ball sequences were collected from 20 league matches, totalling 196 situations (108 corners, 79 free kicks and 9 penalties). After recording the observation criteria defined for analysing the ETs, we tested various relationships between the variables and found that there is no significant difference between corners and free-kicks in terms of finishing situations, that there is no difference between corners (open/closed) in terms of finishing and that in corners there is a significant difference in the type of free-kick in terms of finishing.

Keywords: Tactical Schemes; Development Football; Game Model; Microcycle; Motivation; Observation and Analysis; Coach

Índice

<i>Introdução</i>	<i>10</i>
<i>Capítulo I: Caracterização da Instituição Desportiva de acolhimento</i>	<i>13</i>
1.1 Instituição e Local do Estágio	13
1.2 Enquadramento Histórico	13
1.3 Missão do Grupo Desportivo Estoril Praia	15
1.4 Visão do Grupo Desportivo Estoril Praia	15
1.5 Infraestruturas.....	16
1.6 Recursos Materiais	17
1.7 Recursos Humanos.....	18
<i>Capítulo II: Plano Funcional do Estágio</i>	<i>19</i>
2.1 Equipa Técnica.....	19
2.2 Caracterização do Plantel	22
2.3 Objetivos	26
2.4 Características Gerais do nosso modelo de jogo.....	29
2.5 Planeamento e Periodização	31
2.8 Microciclo-tipo	33
<i>Capítulo III: Matriz Conceptual do Estudo</i>	<i>35</i>
3.1 Observação e Análise	35
3.2 Esquemas Táticos.....	37
<i>Capítulo IV: Observação e análise dos Esquemas Táticos Ofensivos</i>	<i>41</i>
4.1 Introdução ao estudo.....	41
4.2 Materiais e Métodos.....	41
Amostra.....	41
Instrumentos.....	41

Procedimentos Estatísticos	44
4.3 Resultados.....	45
4.4 Discussão.....	47
4.5 Conclusões	48
<i>Capítulo V: Considerações Finais.....</i>	<i>49</i>
<i>Referências bibliográficas.....</i>	<i>52</i>
<i>Anexos</i>	<i>56</i>
Anexo I	56
Anexo II	57
Anexo III.....	58

Índice de tabelas

Tabela 1: Equipa técnica	19
Tabela 2: Caracterização qualitativa de aspetos físicos, técnicos e táticos do Plantel	22
Tabela 3: Caracterização do plantel	25
Tabela 4: Classificação final	28
Tabela 5- Calendarização da competição	31
Tabela 6- Microciclo Tipo.....	34
Tabela 7: Distribuição dos ETs observados	41
Tabela 8: Sistema de categorias utilizado na observação dos Cantos	42
Tabela 9: Sistema de categorias utilizado na observação dos Livres.....	43
Tabela 10: Relação entre o tipo de ET e a existência de finalização.	45
Tabela 11: Relação entre o tipo de canto e a existência de finalização.....	45
Tabela 12: Relação entre a zona de finalização de um canto e a existência de finalização.....	46
Tabela 13: Relação entre a zona de finalização de um livre indireto e a existência de finalização.....	47

Índice de Figuras

Figura 1: Símbolo do GDEP.	13
Figura 2: Vista panorâmica do centro de treino e formação desportiva do GDEP. Fonte: Disponibilizado pelo clube.	17
Figura 3: Organograma do Grupo Desportivo Estoril Praia.....	18
Figura 4: Zonas de finalização dos cantos.....	43
Figura 5: Zonas de finalização dos livres	44

Introdução

O jogo de futebol é um desporto coletivo que coloca duas equipas, cada uma com onze jogadores, num campo delimitado, que estão em oposição e lutam constantemente pela posse de bola, com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes na baliza adversário e impedir que estes o façam na sua baliza. O resultado, a vitória, é o que conseguir fazer mais golos que o adversário (Castelo, 2003).

Segundo Garganta (2003), o futebol é um jogo desportivo coletivo que ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa), alicerçadas em relações de oposição-cooperação. Valdano (1998) acrescenta que o futebol é uma combinação de organização coletiva, mas de exaltação da capacidade individual.

O jogo de futebol está em constante evolução e as sucessivas adaptações dos treinadores são fundamentais. Tal como afirma Mombaerts (2000), o treinador de futebol tem o dever de aprofundar constantemente o conhecimento do jogo, que se encontra em contínua evolução. Pacheco (2005) concorda dizendo que tendo em conta o natural desenvolvimento do futebol, novos desafios emergem para o treinador ao nível da preparação da equipa.

Apesar de o jogo ser conhecido e organizado, o que acontece durante um jogo é sempre surpreendente, incerto e aleatório. Pode-se afirmar que não existem dois momentos exatamente semelhantes e que as possibilidades combinações são inúmeras, o que faz com que se torne impossível recriar no treino (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O treino e o ensino deste desporto têm de se desenvolver segundo planeamentos que são feitos pela ideia e pela visão do treinador (Pinto & Garganta, 1996). O modelo de jogo expõe o caráter do treinador e a imagem da equipa.

Ser treinador de uma equipa de futebol é ter um comprometimento entre o assumir de ideias pessoais e o tomar decisões em todo um processo (Oliveira, 2003). Cabe, então, ao treinador conectar o treino e a competição, tendo em conta todos os fatores relacionados com o rendimento da equipa. Este deve tentar criar condições para que os atletas evoluam as suas

capacidades e competências de decisão, derivado do cumprimento de um modelo de jogo (Castelo, 2004).

O treinador terá, então, que delinear múltiplas relações interpessoais, transmitir informação e tomar decisões. No planeamento das suas tarefas precisa entender e conhecer a cultura do clube e características dos atletas para conseguir utilizar métodos adequados (Guia & Araújo, 2014). É imperativo que o treinador se saiba reinventar, modificar e reorganizar os seus conhecimentos, os seus conteúdos, as suas armas utilizadas derivados das atitudes e dos comportamentos que vão aparecendo com o trabalho realizado (Castelo, 2004).

As exigências das tarefas diárias dos treinadores tornam importante que o treinador tenha inúmeras competências científicas, como:

- Domínio dos fundamentos do Desporto (Relação com o jogador);
- Domínio dos fundamentos técnico pedagógicos (Relação com a tarefa);
- Domínio dos fundamentos sociais (Relação com o envolvimento);
- Domínio de saberes complementares (Cultura);

Verificamos que um jogador tem um papel autónomo devido as suas experiências e o seu desenvolvimento é ativo. Ao treinador compete a supervisão de monitorização, tendo um papel de coordenador de aprendizagem (Guia & Araújo, 2014).

Um dos principais influenciadores da eficácia com que a mensagem é transmitida ao grupo deve-se ao comportamento do treinador em contexto de treino como de jogo. O Método de Avaliação do Treinador e do Exercício, proposto por Pinheiro (2017), pretende avaliar o treinador em vários domínios, entre eles a qualidade do seu feedback, a sua linguagem corporal, a distribuição de feedback pelos vários jogadores que constituem o plantel, o apelo à coesão grupal e a manutenção do bom ambiente e do clima motivacional no treino e no seio do grupo. A avaliação do treinador pode ser feita via filmagens do comportamento do mesmo em treino e jogo, por questionário aos jogadores e por observação treinador externo ao processo.

O estágio foi realizado no clube Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP), no escalão de Iniciados. O GDEP é um clube bastante organizado e uma referência a nível nacional no futebol de formação. Para além disso, por já ter desempenhado funções neste clube, estava familiarizado com a sua organização e a sua estrutura. As minhas responsabilidades enquanto

treinador estagiário foram ajudar os treinadores principais nos treinos da equipa, tendo em alguns momentos assumido o controlo da unidade de treino ou de um grupo de atletas, participar em, pelo menos, 15 jogos oficiais, com a tarefa específica de auxiliar no balneário e no aquecimento, registar as estatísticas do jogo e orientar os atletas nas bolas paradas. Enquanto treinador estagiário, pretendi desenvolver certos aspetos pessoais e profissionais e por isso estabeleci os objetivos apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Objetivos do estagiário

Objetivos no Clube	Objetivos Pessoais
• Acompanhar a intervenção do treinador principal e dos outros técnicos, na sua forma de pensar, de planejar, de liderar e operacionalizar os exercícios; • Colaborar no planeamento das unidades de treino; • Operacionalizar exercícios da unidade de treino; • Participar nas reflexões após cada treino ou jogo.	• Obter o nível de grau II (UEFA B) de treinador; • Concluir o Mestrado; • Aquisição de experiência num escalão diferente; • Desenvolvimento intelectual e profissional na área de futebol; • Desenvolver e aprofundar aptidões ao nível do treino e da liderança; • Conseguir ser uma parte ativa de uma equipa multidisciplinar com objetivos desportivos definidos.

O relatório deste estágio é aqui apresentado em 5 capítulos. No primeiro capítulo encontra-se a caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, a história do clube, a visão do clube, a missão do clube e os recursos humanos. No segundo capítulo está presente o plano funcional de estágio, ou seja, onde caracterizo a equipa técnica, o plantel, o modelo de jogo da equipa, os objetivos, a calendarização, os microciclos-tipo, periodização e a análise durante o jogo. No capítulo três abordo temas como a observação e análise e os esquemas táticos. No quarto capítulo apresento o meu estudo científico, e por fim, no quinto capítulo encontram-se as considerações finais sobre o trabalho desenvolvido.

Capítulo I: Caracterização da Instituição Desportiva de acolhimento

1.1 Instituição e Local do Estágio

O estágio foi realizado no clube Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP), no escalão de Iniciados, equipa que joga futebol 11 nas competições da Associação de Futebol de Lisboa. A equipa, que é sub-14, encontrava-se a disputar a 2ª Distrital de Lisboa, no escalão de sub-15. A equipa que ao fim-de-semana se dividia em duas equipas, sendo que a outra equipa, disputava a 3ª Distrital de Lisboa, no escalão de sub-15. A equipa que disputa o campeonato de sub-14, na realidade GDEP, são os seus sub-13.

Os treinos desta equipa decorreram três vezes por semana, segunda-feira das 20h00 às 21h30, nos Salesianos do Estoril, de quarta-feira a sexta-feira, no campo do Estoril Praia, das 19h15 às 20h45.



Figura 1: Símbolo do GDEP.

1.2 Enquadramento Histórico

Fundado em 17 de Maio de 1939, nasceu da Sociedade Estoril-Plage que tinha como principal dinamizador o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo – proprietário do caminho-de-ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do edifício das termas e do Casino Estoril.

Adotou como seu emblema e suas cores as maiores riquezas que a região possui, o amarelo do sol e o azul do mar. Esta escolha espelha o quanto este clube está ligado à sua região que nessa época era a melhor estância balnear do país. Seu uniforme, amarelo e azul fez com que a equipa ganhasse a alcunha de “Canarinhos”, uma homenagem à seleção brasileira. Os fundadores e primeiros dirigentes foram, entre muitos outros, Dr. Joaquim Cardim, José Peña Solleiro, José Ereira, João Rebelo, Armando Vilar, Ernesto Tomás e Joaquim Nunes.

Na época de 1944/45, obteve a sua primeira participação na primeira divisão, conseguindo um resultado histórico de 8-1 ao F.C. Porto em casa, sendo que nessa mesma época acabou por ter sido relegado para a segunda divisão. Na época de 2002/03, o Estoril subia à Liga de Honra como campeão de série e na seguinte temporada, em 2003/04, subia à 1ª Liga como campeão da Liga de Honra, acabando por descer na época seguinte.

Já em 2005/06, com a equipa na 2ª liga houve uma crise financeira que quase levou ao encerramento do clube e ao fim da equipa profissional devido a desequilíbrios da anterior direção. O Estoril ter-se-ia extinguido não fosse os investidores da Traffic. Durante 5 anos foram os investidores que comandaram a SAD, e que em 2019, foram adquiridos pela empresa *MPS Sports Capital*, que controlam a SAD até ao momento.

Os marcos mais históricos do clube passaram pela final da Taça de Portugal em 1944, o 4º lugar na primeira divisão portuguesa em 2013/14, sendo a melhor classificação de sempre na liga, tendo participado duas épocas seguidas nas competições europeias. Os restantes marcos foram na equipa de sub-23 que acabaram por ser bicampeões nacionais do escalão, ganhando duas taças da respetiva competição.

Neste momento, o clube conta com cerca de 2.000 atletas e 19 modalidades como futebol, futsal, futebol praia, tecball, pesca submarina, triatlo, voleibol, basquetebol, atletismo, ténis de mesa, badminton, triatlo, bodyboard entre outras.

No palmarés do clube acumulam-se, ao longo dos 80 anos de história, troféus e títulos nacionais em diversas modalidades, como natação, triatlo, bodyboard, badminton, ténis de mesa, basquetebol e o futebol.

Relativamente ao futebol de formação, o Grupo Desportivo (GD) Estoril Praia possui um Centro de Treinos e Formação Desportiva composto por 6 campos sintéticos (4 de futebol

5, 1 de futebol 7 e um de futebol 11). O crescente e constante investimento do clube na formação tem-se vindo a revelar uma aposta certa. Fazendo uma aposta no crescimento individual do atleta dentro do meio coletivo, de modo a ter um coletivo forte juntando às capacidades individuais dos jogadores. Tem sido positivo, pois, atualmente o clube conta com equipas em todos os campeonatos nacionais existentes, fazendo com que os atletas compitam nos campeonatos mais competitivos e contra os melhores atletas.

Tem sido algo positivo, pois cada vez mais jogadores transitam do escalão de juvenis para juniores dentro do clube em que tem mais de três ou quatro anos de clube. E, por conseguinte, ter vários jogadores que transitam do futebol formação para os contextos profissionais do clube, sendo, nos últimos anos, uma coisa habitual dentro do clube.

1.3 Missão do Grupo Desportivo Estoril Praia

O clube tem como Missão contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens jogadores, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, assim como na sua formação cívica, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal e social através da integração num grupo, desenvolvendo a sua autoestima. Para além disso, o GD Estoril Praia tem também como objetivos:

- Constituir um complemento da sua principal atividade, a escolar;
- Garantir que a atividade do jovem jogador decorre sob uma supervisão qualificada, exigindo uma adequada formação dos responsáveis, nomeadamente dos seus treinadores;
- Proporcionar a todos os jovens praticantes, oportunidades de participação de uma forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação;
- Proporcionar oportunidades para que os jovens praticantes possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades a jogar o futebol, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e ainda aprender a cooperar e a competir com lealdade.

1.4 Visão do Grupo Desportivo Estoril Praia

Na Visão do GD Estoril Praia, o clube tem o dever de:

- Proporcionar as melhores condições infraestruturais e humanas, garantindo que a atividade do jovem jogador decorre em instalações adequadas e sob uma supervisão qualificada;

- Sustentabilidade das iniciativas que visam criar um espírito familiar, entre o clube, atletas, encarregados de educação e adeptos;
- Lançar atletas para o futebol sénior e de preferência para a equipa Profissional da Estoril Praia Futebol, SAD. É mais importante ter vários atletas num bom patamar competitivo no futebol sénior, do que ganhar títulos no futebol jovem;
- Trabalhar com o intuito de que os atletas possam servir as seleções distritais de Lisboa e as seleções nacionais da Federação Portuguesa de Futebol

1.5 Infraestruturas

Localizado a dois quilómetros do centro do Estoril e da praia, o “Complexo Desportivo do Estoril” dispõe de um modelar “Centro de Treino e Formação Desportiva”, composto por uma área total aproximada de 86.300 m² com relva sintética. O centro de treinos conta com um total de 6 campos, um de Futebol 11, um de Futebol 7 e quatro de Futebol 5, o campo nº 1 (Futebol 11) tem 100m x 64m, o campo nº2 (Futebol 7) tem 57m x 43m e os campos de futebol 5 têm 40m x 20m, sendo vedados a toda a sua volta, como se pode ver na figura 1.

O “Centro de Treino e Formação Desportiva” conta ainda com estruturas de apoio, tais como, quatro balneários para jogadores, dois balneários para árbitros, um posto médico, um bar de apoio e uma bancada com cadeiras individuais para 300 assistentes.



Figura 2: Vista panorâmica do centro de treino e formação desportiva do GDEP. Fonte: Disponibilizado pelo clube.

O Estádio António Coimbra da Mota é um estádio com muita tradição, foi inaugurado no dia 1 de janeiro de 1939 e capacita 5000 pessoas sentadas. O Estádio recebe anualmente, a final da Taça de Cascais em Futebol e já recebeu vários jogos das Seleções Jovens Portuguesas (Masculinas e Femininas). Em 2014 foi acrescentada uma bancada de 3.000 lugares de forma a poder cumprir com as regras impostas pela UEFA para poder participar nas competições europeias.

1.6 Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais oferecidos aos sub-14, o clube disponibilizou 4 balizas de 7,32m x 2,44m, sendo que duas são fixas e duas são amovíveis, 4 balizas de 6x2m e 4 balizas de 3x2m. Disponibilizaram 32 bolas, nº5, marcas/sinalizadores, cones, pinos, varas, arcos, escadas de coordenação, barreiras de diferentes tamanhos e conjuntos de coletes de diferentes cores e tamanhos.

De acordo com o que foi necessário no decorrer da época, o material cumpriu e correspondeu as expectativas, nunca tendo sido necessário modificar algo nos diferentes planeamentos por escassez de recursos.

Capítulo II: Plano Funcional do Estágio

2.1 Equipa Técnica

A equipa técnica era formada por 2 Treinadores Principais, um deles o responsável máximo pelo escalão, por 5 Treinadores-adjuntos e por 2 Treinadores Estagiários de acordo com a tabela 1.

Tabela 1: Equipa técnica

Nome	Função
P	Treinador Principal
F	Treinador Principal
V	Treinador-Adjunto
R	Treinador-Adjunto
L	Treinador-Adjunto
V	Treinador-Adjunto
D	Treinador-Adjunto
Simão Figueira	Treinador Estagiário
X	Treinador Estagiário

Este número extenso de treinadores na equipa técnica deve-se a este escalão estar dividido em duas equipas, ou seja, durante o microciclo todos treinam em conjunto, mas no momento da competição, o responsável pelo escalão, devido a ter dois jogos, divide os jogadores pelas duas equipas. O papel do responsável de escalão enquanto mediador do trabalho e das funções de cada um dos diferentes elementos foi fundamental para que, com o devido planeamento e organização, as interligações entre os elementos tivessem sucesso.

Os treinadores-adjuntos e estagiários tinham a função de auxiliar o treinador principal (responsável de escalão) nos planeamentos dos microciclos e unidades de treino, auxiliar na sessão de treino, nos exercícios, e liderar alguns exercícios complementares do treino.

A seguir, apresenta-se a descrição de cada membro da equipa técnica:

Responsável de Escalão: P

Licenciado em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, e de momento a tirar um mestrado em Treino Desportivo na FMH, tem o Grau I, já treinou as sub-15 e sub-17 femininas no Estoril Praia, como também foi treinador-adjunto dos juvenis A e juniores, nas duas últimas épocas já se encontrava como treinador dos sub-14. Esteve também no Tires e no Núcleo Sportinguista de Rio Maior. Treinador Principal das 2 equipas.

Treinador Principal (Equipa B): F

Já se encontrava no clube há 3 anos, começou como estagiário, e, entretanto, esteve sempre como adjunto dos sub-14 e treinador principal da equipa B dos sub-14. Licenciado em Ciências do Desporto na FMH, e de momento encontra-se a acabar o mestrado em Treino Desportivo também na FMH. Tem o Grau I.

Treinador-Adjunto: V

Tem o 12º ano feito, em Gestão Desportiva na Escola secundária IBN Mucana, em Alcabideche. Está há 4 anos no clube, entrou como estagiário nos infantis, e desde aí esteve sempre como adjunto dos infantis B e A. Neste momento está como adjunto dos Infantis B e dos sub-14. Treinador-adjunto e delegado da equipa B.

Treinador-Adjunto: R

Encontrava-se no clube há 5 anos, sempre como treinador dos sub-7 e neste momento é um dos adjuntos dos sub-14. Apenas tem o 12º ano no curso Gestão Desportiva na Escola secundária IBN Mucana. Treinador-adjunto e delegado da equipa A. Participa na análise dos adversários.

Treinador-Adjunto: L

Encontrava-se no clube desde esta época. Em termos académicos não tem nenhum curso ligado ao desporto, obtém uma licenciatura e um mestrado em Marketing. Treinador-adjunto, bolas paradas e aquecimento de jogo da equipa B. Era uma pessoa que estava ligada

ao clube, noutra modalidade, e que gostava de ajudar, e especificamente no futebol, onde lhe foi dada a oportunidade de o fazer. Era do Triatlo.

Treinador-Adjunto: V

Licenciado na ULHT na Faculdade de Educação Física e Desporto em Treino Desportivo. Encontra-se neste momento no 1º ano de Mestrado em Treino Desportivo. É o 1º ano no Estoril Praia, veio do Real SC, onde era treinador principal de futebol 9 (Infantis A). Treinador-adjunto da equipa A coordenando o processo defensivo. Faz análise da própria equipa. Tem o Grau I.

Treinador-Adjunto: D

Apenas tem o 12º ano. É o seu 1º ano como treinador no Estoril Praia. Treinador-adjunto da equipa B e responsável pelo processo Ofensivo. Fazia a análise dos adversários.

Treinador Estagiário: Simão Figueira

De momento no mestrado em Treino Desportivo, na Universidade Lusófona- Centro Universitário de Lisboa, na Faculdade de Desporto e Educação Física, este é o meu 5º ano no Estoril Praia, onde estive no 1º ano apenas na Escola de Futebol e na prospeção, no 2º ano pertencia à equipa técnica de juvenis A e juniores, também na Escola de Futebol e prospeção, e no terceiro ano, nos infantis B como treinador-adjunto, nos juniores também e continuando também na prospeção. No quarto ano fui promovido a coordenador de Scouting da formação do Estoril Praia e fiz parte da equipa profissional, os sub-23 do Estoril Praia SAD onde fui campeão da Liga Revelação e vencedor da Taça Revelação. Treinador Estagiário, responsável pelas bolas paradas da equipa A e pelo aquecimento de jogo. Tenho o Grau I.

Treinador Estagiário: X

Encontra-se no clube desde esta época. Em termos académicos está a tirar o curso de Gestão de Desporto na Universidade Europeia. Treinador Estagiário e filma os jogos.

2.2 Caracterização do Plantel

O plantel era constituído por 31 jogadores, que no momento competitivo se dividiram em 2 equipas, como dito antes. Este plantel era constituído por 3 guarda-redes, 10 defesas, 8 médios e 10 avançados, cujas características técnico-táticas são descritas de forma qualitativa na tabela 2. Transitaram da época passada 21 jogadores, tendo o plantel sido reforçado com 10 jogadores.

Tabela 2: Caracterização qualitativa de aspetos físicos, técnicos e táticos do Plantel

Jogador	Posição	Avaliação	Altura(m)	Peso(kg)
A	Guarda-Redes	Estatura alta. Razoável na defesa da baliza. Capacidade para controlar a profundidade.	1,67	56
B	Guarda-Redes	Estatura alta. Razoável na defesa da baliza. Frágil no controlo da profundidade.	1,69	57
C	Guarda-Redes	Baixa estatura. Razoável na defesa de baliza. Frágil no controlo da profundidade e no jogo de pés	1,55	48
D	Lateral Direito	Jogador rápido e resistente. Lateral de criação, forte em condução e qualidade no cruzamento.	1,60	47
E	Lateral Direito	Baixa estatura, jogador rápido, rotativo, lateral ofensivo, forte em condução e cruzamento. Fragilidades defensivas.	1,45	45
F	Lateral Direito	Estatura alta, facilidade em ganhar duelos. Qualidade nos gestos técnicos ofensivos e capacidade na construção e ligação e na criação. Muito rápido.	1,65	53
G	Defesa Central	Estatura baixa, debilidade nos duelos. Bons comportamentos, mas pouco efetivo. Apresenta crescimento ofensivo, apesar de ter dificuldades na construção.	1,55	50
H	Defesa Central	Estatura alta. Muita qualidade na construção, irá ser um 6, muito competente nos comportamentos ofensivos e defensivos. Efetivo nos duelos.	1,64	54

I	Defesa Central	Estatura alta, forte nos duelos defensivos, bons comportamentos defensivos, muito agressivo. Qualidade na construção	1,70	61
		quando tem algum espaço, com pressão revela algumas dificuldades.		
J	Defesa Central	Pé esquerdo, estatura alta, forte nos duelos, capaz na construção e capaz de jogar a lateral também. Qualidade na construção.	1,66	56
K	Defesa Central	Pé esquerdo, estatura média. Forte nos duelos, mas com algumas lacunas defensivas e ofensivas no seu jogo. Apesar de ser razoável tecnicamente é pouco intenso e lento nas suas decisões.	1,60	51
L	Lateral Esquerdo	Estatura baixa, perfil físico fraco para a posição, bom tecnicamente e inteligente. Apesar disto, não teve muito sucesso no seu jogo defensivo, quer ofensivo, devido às suas dificuldades de acompanhar a intensidade dos restantes e ser um jogador que tem dificuldades ao nível da velocidade.	1,52	44
M	Lateral Esquerdo	Bom perfil físico apesar de ser pouco agressivo, pouco efetivo nos duelos. Bom tecnicamente, bom cruzamento, mas também pouco intenso.	1,74	60
N	Médio	Fisicamente fraco para a posição. Muito inteligente, tecnicamente muito evoluído. Bastante qualidade na construção. Devido ao seu perfil físico, neste momento, tem pouco sucesso no seu jogo.	1,40	43
O	Médio	Muito inteligente, muita qualidade com bola, muito agressivo nos duelos apesar de fisicamente não ser muito forte. Muito forte nas receções, no passe. Defensivamente bom nos comportamentos.	1,54	49
P	Médio	Perfil muito bom para a posição. Forte em todos os momentos. Defensivamente bons comportamentos, bom nos duelos. Com bola, forte na construção, na	1,65	54

		ligação, e pode envolver também em criação.		
Q	Interior	Baixo centro de gravidade, tecnicamente muito evoluído. Excelente capacidade de drible curto. Criativo.	1,54	50
R	Interior	Baixo centro de gravidade, tecnicamente muito evoluído. Excelente capacidade de drible curto. Criativo. Intensidade acima dos outros.	1,52	43
S	Interior	Evoluído tecnicamente, inteligente. Jogador de ligação/criação, com sucesso, mas pouco agressivo nos duelos. Pouca capacidade de trabalho.	1,58	48
T	Interior	Fisicamente fraco, muita capacidade de trabalho, mas pouco sucesso nas disputas, inteligente, mas pouco intenso.	1,51	54
U	Interior	Perfil Físico fraco, muito pouco intenso, apesar de inteligente, não consegue acompanhar a intensidade quer a nível defensivo quer a nível ofensivo.	1,47	51
V	Extremo	Muito evoluído tecnicamente, rápido, bom a cruzar poderá jogar por dentro também qualidade para receber bolas entre linhas.	1,58	50
X	Extremo	Perfil físico muito bom, muito rápido, alto, forte atacar o espaço, mas mau nas decisões, pouco entendimento do jogo.	1,68	50
Y	Extremo	Bom tecnicamente, muito rápido, estatura baixa, pouco sucesso no seu jogo. Fraco nos duelos.	1,46	45
W	Extremo	Pouco entendimento do jogo, bom tecnicamente, mas fraco nos restantes momentos	1,50	44
Z	Avançado	Forte nos gestos técnicos, forte no remate, rápido, potencial futuro, apesar de precisar de melhorar o seu entendimento do jogo e a nível decisional.	1,64	53
AA	Avançado	Avançado de ruturas, muito rápido e forte atacar o espaço, forte na	1,63	56

		finalização. Forte no momento de pressão.		
BB	Avançado	Forte fisicamente, rápido, remate fácil com ambos os pés, tanto pode jogar em apoio como em profundidade, tem de melhorar o seu primeiro toque. Inteligente na forma de jogar, intenso na pressão e agressivo nas ações.	1,66	53
CC	Avançado	Avançado pouco móvel, avançado de área. Estatura alta, remate fácil de pé esquerdo. Forte no ataque a zonas. Fraco na pressão.	1,80	65
DD	Avançado	Estatura baixa, muito inteligente, finalizador nato, mas devido ao seu físico revela algumas dificuldades. Muito forte tecnicamente, especialmente no gesto técnico do remate. Forte em ruturas e em apoio.	1,52	45
EE	Avançado	Miúdo do ano abaixo, com um perfil físico muito bom, e qualidade técnica muito boa. Apesar de ser algo lento, tem bastante sucesso no seu jogo com bola. Mias forte em apoio do que no espaço. Forte na área. Fraco na pressão.	1,70	63

De forma geral, o plantel era bastante heterogéneo, tínhamos jogadores individualmente mais evoluídos que outros, que se notava nos momentos de aprendizagem e competitivos, acabando por dificultar ao nível do processo de treino. No entanto o grupo tinha uma boa capacidade de trabalho, estando sempre dispostos a ouvir e a aprender, como apresentado na tabela 3.

Tabela 3: Caracterização do plantel

Aspetos Fortes	Aspetos a Melhorar
• Qualidade técnica dos atletas • Qualidade e conforto em posse • Coesão grupal • Intensidade	• Falta de estímulo competitivo derivado da pandemia • Perfil físico dos atletas • Capacidade para ganhar duelos • Fraco ataque à profundidade

-
- Transição Defensiva
 - Conhecimento do futebol 11
 - Comunicação
-

2.3 Objetivos

A filosofia de equipa/clube: principal foco foi o desenvolvimento individual dos jogadores, contudo é fundamental o sucesso da equipa. Para a melhor formação e preparação para o futuro foi, fundamental, o desenvolvimento de valores de ordem coletiva onde os ideais e objetivos coletivos ajudaram a emergir o talento de cada atleta. Desta forma pretendemos que as nossas equipas apresentassem: espírito de sacrifício, Capacidade de sacrifício, espírito de conquista, solidariedade entre os jogadores. As ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares devem ser claras, de modo que, o processo de treino e de jogo seja facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado. Os objetivos propostos para esta equipa de Iniciados B foram:

- Conseguir que o máximo de jogadores transitem para o escalão seguinte, Campeonato Nacional;
- Evolução individual das capacidades coordenativas e condicionais;
- Evolução individual das ações técnicas individuais (passe, receção, remate, desarme, cabeceamento, entre outras);
- Evolução tática e conhecimento do jogo, no processo ofensivo e defensivo;
- Cumprimento do regulamento interno das equipas de formação do Grupo Desportivo Estoril Praia;
- Comportamento exemplar nos treinos e nos jogos, dentro e fora do clube
- Respeito pelo colega, adversários, árbitros, treinadores e outros intervenientes desportivos;
- Dar o exemplo para as equipas mais novas do Grupo Desportivo Estoril Praia;
- Incremento do espírito de equipa e companheirismo entre eles e os adversários;
- Evolução tática coletiva setorial;
- Evolução do conhecimento tático das interações entre posições (exemplo: lateral esquerdo e extremo esquerdo
- Subida de Divisão para a 1ª Distrital.

Refletindo após o término da época desportiva, considero que todos os objetivos, não contando com a subida de divisão, foram todos conquistados e alcançados. Verificámos que 15 atletas do plantel conseguiram transitar para o escalão seguinte (Campeonato Nacional de sub-15), dentro do clube. O que foi bastante positivo, visto que nesta época era um plantel bastante alargado devido a competir em duas competições, e no ano seguinte apenas passando a competir só em uma competição. Esta continuidade (com qualidade) é algo que o Estoril Praia preza bastante e que ano após ano é fulcral para a sustentabilidade do projeto.

Como dito em cima, a subida de divisão falhou, pois ficamos em 7º lugar, e apenas as duas primeiras posições asseguravam esta subida de divisão.

Apesar de não termos cumprido com o objetivo de subir de divisão, a equipa teve números elevados em termos de golos marcados e um número razoável em termos de golos sofridos ao longo da época, comparando com as restantes equipas, marcando 102 golos e sofrendo apenas 44 golos.

Não sendo o resultado o mais importante nestas idades e neste projeto, é fulcral que os vários escalões do mesmo se mantenham nos contextos competitivos mais exigentes possíveis e que desafiem ao máximo os seus atletas. Na tabela 4, verificamos a classificação final do campeonato, onde se verifica que nós não conseguimos atingir o objetivo final competitivo de subir de divisão.

Tabela 4: Classificação final

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting C	81	30	26	3	1	148	16	+132	+
2	Benfica C	77	30	25	2	3	167	26	+141	+
3	EF Belém Oeiras B	73	30	24	1	5	132	42	+90	+
4	Linda-a-Velha	68	30	22	2	6	129	47	+82	+
5	Belenenses C	65	30	21	2	7	94	35	+59	+
6	Real SC B	57	30	18	3	9	106	36	+70	+
7	Estoril Praia	56	30	18	2	10	102	44	+58	+
8	SL Olivais	43	30	13	4	13	73	55	+18	+
9	São João de Brito	32	30	10	2	18	75	125	-50	+
10	Atlético Cacém	29	30	9	2	19	46	131	-85	+
11	Oeiras B	27	30	8	3	19	56	99	-43	+
12	Damaense B	26	30	7	5	18	56	96	-40	+
13	Fut. Benfica	25	30	8	1	21	64	105	-41	+
14	Águias Musgueira	20	30	5	5	20	40	131	-91	+
15	Amavita C	19	30	6	1	23	57	124	-67	+
16	Fontainhas	3	30	1	0	29	12	245	-233	+

Os restantes objetivos relacionados com a evolução individual e coletiva desportiva, eram avaliadas jogo após jogo, microciclo após microciclo, e verificamos realmente alterações e melhorias, sendo que uns atletas mais do que outros, e em velocidades diferentes. Nos parâmetros mais físicos, ainda sendo prematuro, o departamento de performance no clube, que apenas tinha sido criado na época anterior, mas só para sub-19 e seniores femininas, nesta mesma época tinha sido aumentada até aos sub-14. O nosso escalão já tinha este acompanhamento de alguém ligado a este departamento, que realizava um trabalho mais complementar, relacionado com as posturas e movimentos sem peso, isto na parte do ginásio, esta pessoa não estava dentro da equipa técnica. Não fez parte da equipa técnica, pois o GDEP, nesta época, sendo ainda uma época de iniciação deste trabalho, e os jogadores treinarem 3 vezes por semana, não foi um trabalho obrigatório para todos, mas sim complementar para quem tivesse horário disponível. Muitos atletas tinham aulas até tarde e/ou estão dependentes dos horários dos seus pais, o que fez com que não fosse trabalho obrigatório.

Dentro do possível, no campo, trabalhamos e complementaríamos as unidades de treino de modo a estimular as capacidades coordenativas e condicionais dos jogadores. Como nos restantes parâmetros verificamos que acabou por haver uma evolução, sendo o treino e a competição o momento de avaliação.

2.4 Características Gerais do nosso modelo de jogo

As características gerais do nosso modelo de jogo são:

- Atitude competitiva agressiva permanente;
- Máxima concentração;
- Perfeita ocupação dos espaços
- Movimentação em bloco (todos atacam/todos defendem);
- Capacidade de provocar e aproveitar erros dos adversários;
- Equipa estendida a atacar, garantindo sempre largura, profundidade e mobilidade no ataque;
- Boa circulação de bola;
- Luta permanente pela conquista da bola;
- Equipa compacta a defender, sectores bem juntos e avançados

Os 3 grandes princípios de jogo:

1. A posse e a circulação da bola como objetivo da equipa
2. Criação de uma zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola;
3. Transições que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária

Em relação aos conteúdos, trabalhamos bastante a 1ª fase de construção, de modo, a que os jogadores entendam as possíveis maneiras e soluções que se pode ter na saída de bola, consoante as variadas pressões dos adversários, ensinando-os a construir por dentro e por fora.

A 1ª fase de construção estava num nível bastante bom, estando os jogadores sempre em constante movimento à procura do espaço livre e arranjar situações de superioridade numérica.

Exploramos muito, como antes referido, a utilização dos médios nesta 1ª fase, em que estes devem ter muita atenção aos apoios, quando vão receber a bola. Receber a bola orientada é uma ação bastante importante para a ideia de jogo, pois é muito importante para provocar reações adversárias.

Os equilíbrios também foram outro conteúdo que abordamos, pois como quisemos ser uma equipa dominadora em termos de posse de bola deveríamos ter a equipa bem posicionada para preparar a perda de bola e a conseguir recuperar o mais rápido possível.

Para nós, equipa técnica, o jogo não se define apenas pela bola, e pela ação do jogador com bola, muitas vezes se define pela mobilidade dos vários jogadores dentro de campo, ou seja, na nossa opinião muitas movimentações são apenas para libertar espaços para outros jogadores, e por isso, outro objetivo, foi inserir o movimento de rutura, que era bastante pouco explorado. Mais um foco foi em exercícios que trabalhem estes movimentos, que são muito importantes para o ataque à profundidade da equipa, e para além deste jogo em profundidade também ensinar o jogo em largura.

Apesar de, maioritariamente, a equipa ser muito intensa, não pensa bem nas suas decisões nos diversos momentos do jogo, mostrando dificuldades nos posicionamentos e depois nas decisões em último terço.

Neste processo, definimos duas coisas muito importantes, que são os grandes pilares da nossa ideia, valorização da posse de bola e a reação à perda da bola. Em relação ao primeiro pilar, já referi alguns temas que abordamos para que esta fosse uma característica, visto que quisemos controlar todos os jogos em que competimos, utilizamos muito jogos reduzidos e muita parte de jogo jogado com condicionantes.

A reação à perda, também foi fundamental, visto que tínhamos uma ideia de posse, é necessário que tenhamos uma boa reação à perda, não deixando o adversário ter muito tempo a posse, após a recuperar. Utilizamos também os jogos reduzidos e posses de bola, para incutir esta reação à perda.

O trabalho de linha defensiva nestas idades também é muito importante, pois nem todos os treinadores trabalham este momento que consideramos muito diferenciado e que tem bastantes princípios e subprincípios. Abordar temas como bola coberta e descoberta, defesa da

baliza e defesa em largura. Ainda a nível defensivo, a pressão é um momento que achamos muito importante porque uma equipa que quer a bola tem de pressionar alto para a conseguir garantir o mais rápido possível a posse de bola. Ofensivamente, também, ocupar de forma racional as zonas de finalização, o passe médio e longo no jogo, achamos que foi bastante pertinente.

2.5 Planeamento e Periodização

Desde os primórdios do treino de futebol, a periodização e planificação do mesmo sempre foi fundamental para o sucesso de uma equipa e alvo de debate, gerando conceções e ideias variadas. Para Bompa (2001), periodizar é um dos mais importantes conceitos no treino.

Segundo Lev Matveev (1991), a periodização do treino consistia em dividir a época em três períodos, o Período Preparatório, Período Competitivo e o Período Transitório. O Período Preparatório serve para o aumento e melhoria dos índices físicos e fisiológicos dos atletas, preparando-se para o período competitivo. Este período tem dois momentos, uma fase geral, onde o objetivo é o desenvolvimento físico e fisiológico, e uma parte específica, onde os aspetos técnicos e táticos são mais importantes. O Período Competitivo é um momento para manter a forma anteriormente desenvolvida. Existe uma ligação entre o desenvolvimento físico e fisiológico dos atletas e os comportamentos mais específicos do jogo, os jogadores devem atingir o seu máximo neste período. No fim, o Período Transitório exige uma recuperação física e mental dos jogadores.

Na tabela 6 apresento a calendarização da competição da época 2021/2022.

Tabela 5- Calendarização da competição

Início do Campeonato – 16.10.2021
Paragem de Natal – 18.12.2021
Regresso pós-Natal – 15.01.2022
Pausa de Carnaval – 25.02.2022
Regresso pós-Carnaval – 05.03.2022
Pausa de Páscoa – 09.04.2022
Regresso pós-Páscoa – 23.04.2022
Fim do Campeonato – 28.05.2022

O Planeamento Anual (**Anexo IV**) foi o instrumento utilizado para operacionalizar e organizar os objetivos para a equipa dos iniciados B sub-14 do GDEP. Na sua elaboração esteve envolvida toda a equipa técnica e aprovação do coordenador de futebol. Ao longo da época este documento, que não era fechado, adaptou-se às alterações sofridas pelo contexto até ao momento.

2.7 Análise durante um jogo

As novas tecnologias ajudaram na análise das competições do futebol, o que fez com que aumentasse as possibilidades de analisar e registar acontecimentos mais objetivos durante um jogo. Transformando em indicadores que permitem avaliar os pontos fracos e fortes dos adversários. Isto permite que se verifiquem padrões de comportamento nos adversários o que facilita na análise, contrariar e antecipar estes. (Barreira, Garganta, Castellano, Prudente & Anguera, 2014)

De acordo com Garganta (1997), o primeiro método de análise de jogo foi a técnica “papel e lápis”, onde as observações feitas “ao vivo” eram assistemáticas e subjetivas. O mesmo autor (2001) afirma que face ao papel crescente da análise de jogo no rendimento dos jogadores, foi necessária uma evolução e inovação gradual dos sistemas de análise utilizados, juntando a esse fator crescente profissionalização das equipas de alta competição.

A análise que o treinador principal me pediu para fazer durante o jogo, foi uma análise quantitativa e qualitativa do jogo que teve como objetivo avaliar o desempenho dos jogadores. Como já referido, neste projeto como é o do GDEP, o resultado nunca é o mais importante, mas sim a evolução dos jogadores. A tabela apresentada no Anexo III permitiu-nos perceber quais as dificuldades e onde estivemos melhor nos vários momentos do jogo. Esta tabela está dividida em 4 momentos do jogo e, dentro de cada momento, temos fases do jogo, e dentro destas fases do jogo temos critérios. Dentro da Organização Ofensiva existem duas fases de jogo: A construção e a Criação. Na Organização Defensiva, também estão representadas duas fases de jogo: A Organização e a Pressão.

Nos dois momentos de Transição apenas tivemos critérios de sucesso e de insucesso. Na Transição Ofensiva consideramos sucesso quando a equipa consegue ir em direção à baliza

adversária ou quando consegue guardar a bola em zona de segurança. Na Transição Defensiva é sucesso quando recuperamos logo a bola, e insucesso quando consentimos algum perigo ao adversário. Devido ao estudo que realizei, utilizei a parte de trás desta tabela para recolher as informações sobre as bolas paradas ofensivas da equipa.

2.8 Microciclo-tipo

Os microciclos são as menores unidades, após a unidade de treino, na periodização. Segundo Platanov (2001), um microciclo é definido por um conjunto de sessões realizadas durante vários dias e que tem determinados objetivos para cada etapa do treino. É comum os microciclos coincidirem com uma semana do calendário. É importante ter em consideração que em cada dia do microciclo haverá diferentes exercícios e intensidades, tendo sempre em atenção a distância para o jogo.

Para Platanov (2001) e Lev Matveev (1986), existem 4 microciclos: Microciclos Introdutórios, Microciclos de Choque, Microciclos de Recuperação e Microciclos de aproximação. Mas esta visão visa desportos individuais. Portanto podemos afirmar que existem 4 tipos de microciclo no futebol: Microciclo de Readaptação ao Esforço (Semana após o período férias, em que tem como objetivo adaptar os jogadores progressivamente ao esforço). Microciclo Uni Competitivo (5/6 unidades de treino com apenas 1 jogo, a fim de semana). Microciclo Pluri Competitivo (2 momentos competitivos, a meio da semana e ao fim de semana. Aqui o foco era a recuperação dos jogadores entre os jogos, ainda tendo em atenção a estratégia e preocupações táticas). Microciclo Extraordinário (quando não existe jogo durante esse microciclo durante o período competitivo. Pode ser importante para fazer evoluir o modelo de jogo.

O microciclo tipo está representado na tabela 6.

Tabela 6- Microciclo Tipo

 MAPA SEMANAL DE ACTIVIDADES Semana: 17 até 23 de Janeiro							
	2ª feira 17-01-2022	3ª feira 18-01-2022	4ª feira 19-01-2022	5ª feira 20-01-2022	6ª feira 21-01-2022	Sábado 22-01-2022	Domingo 23-01-2022
Manhã							Jogo vs SL Olivais/ Porto Salvo ⌚08:45
	2ª feira 17-01-2022	3ª feira 18-01-2022	4ª feira 19-01-2022	5ª feira 20-01-2022	6ª feira 21-01-2022	Sábado 22-01-2022	Domingo 23-01-2022
Tarde	Sub14 ⌚20:00 📍Estoril		Sub14 ⌚19:15 📍Estoril		Sub14 ⌚19:15 📍Estoril		

Segunda-feira- Parte inicial- Coordenação + Recuperação. Parte fundamental- Diferente de microciclo para microciclo, contexto macro. Parte final- Exercícios de força média e alongamentos.

Quarta-feira: Parte inicial- Força + Contextos micros Parte fundamental- Diferente de microciclo para microciclo. Parte final- Exercícios de força dos membros superiores e alongamentos.

Sexta-Feira: Parte inicial- Velocidade + superioridades e reação. Parte fundamental- Diferente de microciclo para microciclo. Parte final- Alongamentos.

Visto que a primeira sessão de treino da semana era logo no dia a seguir ao jogo, não poderíamos logo entrar com cargas elevadas e devido ainda ser uma sessão bastante distante do jogo. Na segunda sessão de treinos da semana, considerando um -4, a quatro dias do jogo, como dito em cima, em regime de força, jogos reduzidos, contextos mais micros, e de ações rápidas, para estimular os vários conteúdos que eram propostos para os dias, sendo que em muitas sessões tivemos um regime misto, entre força e resistência. Na última sessão de treino da semana, sendo a 2 dias do dia de competição, o regime era velocidade, estimulando e trabalhando a técnica de corrida e depois exercícios com distâncias maiores.

Capítulo III: Matriz Conceptual do Estudo

3.1 Observação e Análise

Segundo Vázquez (2012), os meios informáticos que o treinador tem ao seu dispor são muitos e cada um fornece informação específica. O autor classifica-os em cinco grupos: 1) sistemas informáticos para a edição de vídeo; 2) Páginas Web e empresas especializadas em dados estatísticos de diversa natureza; 3) Sistemas informáticos dependentes de empresas especializadas em dados estatísticos, animações 2D e 3D, imagens de diversa natureza e tracking automático ou semiautomático; 4) Sistemas informáticos autónomos para o controlo e planificação integral da competição, baseados na análise qualitativa, quantitativa e videográfica; 5) Plataforma Web com servidores de vídeo e/ou dados incorporado.

Para Garganta (1997, 2001) a inovação tecnológica que teve lugar no futebol profissional fez com que os treinadores tivessem ao seu dispor informação técnica e tática para caracterizar quantitativa e qualitativamente o rendimento desportivo dos seus atletas. Por fim, Silva (2006) conclui que a tecnologia computadorizada contribui decisivamente para uma análise mais aprofundada e refinada da performance no futebol.

Uma equipa é um sistema, as ações realizadas pelos jogadores estão compactas a uma estrutura, de acordo com um modelo, segundo algumas regras e princípios (Teodorescu, 1977, citado por Garganta & Gréhaigne, 1999). As equipas estão inseridas num contexto em que se estabelecem relações de dependência e interdependência, o que faz com que possam ser consideradas como sistemas hierarquizados, especializados e dominados pelas competências estratégicas (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Segundo Castelo (1994) o jogo de futebol é um desporto coletivo em que os jogadores estão organizados em duas equipas, num espaço e tempo definidos, e disputam a posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo. Segundo Garganta (1997), a análise do jogo de futebol pode ser apresentada de três formas: 1) observação do jogo; 2) recolha de dados do jogo; e 3) análise de jogo. Acrescentando que a observação e a notação são duas dimensões integradas no mesmo processo.

Já de acordo com Caixinha (2004) existem três fases que se sucedem temporalmente: a fase observação (obtenção de informação), a fase de preparação (análise e tratamento da

informação) e a fase de aplicação (influenciar o processo de treino e jogo). Sampaio (1997) afirma que a observação pode ser direta (*in loco*), indireta (registos de vídeo) e mista (onde se recorre às duas técnicas anteriores). Para uma análise completa e mais fidedigna, Garganta (1998) e Morrison (2000) defendem que é necessário combinar a análise quantitativa e a qualitativa.

O jogo de futebol é visto como um sistema complexo composto por elementos de interação e esporadicamente se verifica nas simples aplicações de movimentos programados devidamente aprendidos. Contabilizando um caráter complexo e dinâmico do jogo, apenas se pode prever possibilidades de determinadas ações quer de defesa quer de ataque ocorrerem, não sendo possível prever uma possível ordem no decorrer do jogo. Resulta, então, disto uma importância do conhecimento tático do jogador para de forma rápida e eficiente resolver problemas durante o jogo. O jogo é formado e transformado por padrões complexos de comportamento coletivo reativos a pequenas modificações nas relações da oposição. Posto isto, devemos caracterizar o jogo por transições durante o jogo, onde as ações coletivas e individuais podem ir modificando o sistema de jogo (Gréhaigne, Godbout & Zerai, 2011).

Os jogadores são obrigados a ter de tomar decisões durante o jogo, quando tem a posse e quando não a tem, ou seja, quando atacam e quando defendem. As decisões são tomadas com base na posição, nos movimentos e na velocidade que dos seus colegas e adversários. Estas relações de oposição, de organização e desorganização podem aparecer no jogo a qualquer momento e influenciar as decisões dos jogadores. Posto isto, as decisões que os jogadores tomam servem para criar condições para as mudanças ao longo do jogo. Estas mudanças resultam da interação de inúmeros fatores, como a posição dos jogadores e da bola, da velocidade do jogo, dos recursos dos jogadores, etc (Gréhaigne, Godbout & Zerai, 2011).

Os jogos de futebol são analisados e investigados, extensivamente, tendo em consideração uma panóplia de indicadores de performance, como por exemplo a percentagem de posse de bola durante o jogo das equipas, como pode mudar de acordo com o resultado do jogo, por exemplo. Com isto, verificamos que os jogos coletivos exibem comportamentos coletivos que são diferentes das performances individuais, e para analisar os padrões coletivos requer uma reforma nos métodos de análise utilizados para estudar a performance (Duarte, Araújo, Correia & Davids, 2012).

Numa visão de análise de performance, é tendencioso que as fontes de informação são geradas com base no posicionamento dos jogadores adversários, dos diferentes movimentos e mudanças destes. As variáveis quantitativas devem ser influenciadas por informações contextuais sobre os constrangimentos no desempenho dos jogadores. Posto isto, a melhoria e desenvolvimento de sistemas de rastreamento de jogadores é positivo para a pesquisa e análise de desempenho (Duarte et al., 2012).

3.2 Esquemas Táticos

Segundo Garganta (2004) os esquemas táticos (ET) ocorrem de forma recorrente ao longo de um jogo. Como é um jogo de confronto, sendo permitido o contacto físico, acontecem recorrentemente faltas, em que resultam então em esquemas táticos. Como durante um jogo de futebol existe um elevado número de faltas, logo deve ser um aspeto que se deve ter muito em consideração.

As bolas paradas são momentos que a equipa tem a possibilidade de criar oportunidades de golo e influenciarem o resultado dos jogos, portanto a análise das bolas paradas é diferente da análise do jogo (Carling, Lawlor & Wells, 2007). Os treinadores e analistas tem de observar e analisar com pormenor para conseguir criar estratégias quer defensivas como ofensivas para conseguir explorar os pontos fracos do adversário.

Os ETs são um meio para atingir um fim, para conseguir um golo imediato, segundo Teodorescu (1984), em que este poderá ser resultado de um trabalho antecipado no treino, em que são trabalhados movimentos coordenados e dinâmicas entre jogadores.

Segundo Rocha (2009) os ETs procuram de forma mais acessível criar condições para obter um golo. Através destes momentos, como a bola se encontra parada e distante dos adversários, devido a uma distância de segurança, é mais facilmente possível conseguir colocar a bola perto da baliza adversária com melhor e maior precisão. Para estes obterem melhores resultados, é necessário que os jogadores intervenientes no ET percebam e conheçam o que se planeou e determinou neste momento.

Afirma-se que os ETs devem ser previamente planeados e delineados de forma que a equipa tenha maiores possibilidades de conseguir finalizar, sendo o treino fundamental para o sucesso da equipa (Bangsbo & Peitersen, 2000). Concordando e mantendo o pensamento,

Pessoa (2006) diz que para a equipa conseguir uma finalização é preciso preparar, organizar, treinar e solidificar estes momentos de jogo.

Para conseguir verificar o sucesso das suas bolas paradas os analistas podem utilizar análises estatísticas, como por exemplo, taxa de conversão entre os golos marcados e as bolas paradas (Carling, Lawlor & Wells, 2007). Os treinadores para conseguir confundir e criar oportunidades de golo, poderá, em qualquer tipo de bola parada, mudar os posicionamentos dos jogadores, ter padrões de movimentos, fazer cantos curtos, ter rotinas, criar distrações para conseguir marcar golo. Segundo os mesmos autores, um dos papeis dos analistas é então conseguir identificar rotinas e padrões dos adversários quando observam as imagens, para se conseguir criar estratégias para os anular ou conseguir criar vantagens, ofensivamente.

Portanto, quanto mais as equipas prepararem, treinarem e solidificarem estes momentos de jogo, mais coordenação entre os jogadores vai haver e a eficácia e precisão irá aumentar. Os ETs vão ter mais sucesso quanto mais simplicidade e direta for a execução (Hughes, 1990). É um momento em que há uma igualdade de forças, ou seja, mesmo havendo equipas mais fracas, ou com menos qualidade, neste momento acabam por se igualar, caso não haja uma grande diferença a nível físico.

É necessário existir uma coesão entre as rotinas da equipa para se conseguir ser mais eficaz nestes lances de bola parada, mas ao mesmo tempo é necessário uma constante inovação de estratégias para surpreenderem os adversários (Carling, Lawlor & Wells, 2007).

Cada vez mais são momentos de jogo importantes, e ainda mais importantes em jogos em que as equipas apresentam um nível de rendimento idêntico e/ou jogos decisivos. Estes jogos são cada vez mais vezes decididos através de golos de ET (penalti, livre direto, livre indireto, lançamento de linha lateral e canto) (Teodorescu, 1984).

Para se ter sucesso nos ETs é necessário ter em alguns aspetos como: a organização do ET, o fator da qualidade individual, os pontos fracos do adversário, a certeza e confiança que se vai fazer golo nesse ET (Bonfanti e Pereni, 1998, citados por Rocha, 2009). Estes autores descrevem outros importantes aspetos para o ET:

- Quem executa – Comunicação, velocidade de decisão, antecipar e precisão;
- A barreira – Ser ativa, sacrifício, temporização;
- Desestabilizadores – Imprevisíveis, determinados;

- Movimentos – Sincronização, precisão, temporização, antecipação e confiança.

Este é um momento bastante importante, e é fundamental os treinadores darem ênfase a estes momentos (Castelo, 2009). Estes momentos dão oportunidade e tempo para ajustar e reajustar posicionamentos, de maneira que possam potenciar ao máximo os jogadores, ocupar racionalmente os espaços entre jogadores e onde se quer atacar, defensivamente, de ajustar as marcações, de ter a iniciativa de poder jogar a bola quando quiser, ou seja, podendo surpreender os adversários.

Os ETs no futebol moderno são de extrema importância e tem um papel significativo em várias situações de jogo. As bolas paradas oferecem oportunidades claras para se criar possíveis golos. Os jogadores podem posicionar-se estrategicamente na área adversária, e sendo bem executado, poderá criar finalizações mais ou menos perigosas. Rodrigues (2005) diz que a velocidade e o sigilo são dois potenciais fatores que podem gerar imprevisibilidade, ou seja, escondendo as intenções que se tem para o ET podem ajudar a surpreender os adversários, e é um fator que tem dado maior rendimento no jogo.

No estudo de Bessa (2009) em que entrevistou treinadores sobre os ET, um destes, Carlos Carvalhal diz que os treinadores estudam cuidadosamente e pormenorizadamente os ETs quer ofensivos quer defensivos das equipas adversárias. Utilizam o treino para diminuir a imprevisibilidade que os adversários possam concretizar no jogo, como o contrário, para aumentar a imprevisibilidade ofensiva também. Procurando, no momento ofensivo, através das análises sobre o adversário, percebendo os seus padrões, verificar quais as suas zonas mais débeis para as tentar explorar com diferentes estratégias para que se consiga surpreender os adversários. José Mota, na mesma face da moeda que Carlos Carvalhal diz que ao criar hábitos e rotinas nos movimentos e posicionamentos, ofensiva e defensivamente, é fundamental pois os jogadores ganham alguma regularidade no que tem de fazer e na compreensão das suas movimentações nos ETs. Ganhando estas rotinas através do treino, da sistematização, da repetição.

Segundo Mitrotasios et al (2021), analisaram e verificaram todos os cantos da LaLiga Santander 19/20, para perceber a eficácia, identificar variáveis associadas ao sucedido em cada canto e para tentar descrever um modelo de execução com maior probabilidade de sucesso. Verificou-se que apenas 2,9% de sucesso, que foi comparado a outros estudos que mostraram

ter percentagens bastante semelhantes, verificando-se que existe uma percentagem de golos reduzida para a elevada frequência destes.

Segundo Mitrotasios et al (2021), verificaram também que os cantos mais frequentes são os cantos diretos para a área, pelo ar, o que foi um padrão nas restantes comparações que fizeram relativamente a outras ligas ou torneios internacionais. Apesar de a percentagem de cantos diretos por via aérea sem sucesso (71%) foi superior aos que tiveram sucesso (39%). Apresentam também como resultado, que a zona do 2º poste ou do meio da baliza, são as zonas com mais finalizações e que aumentam a probabilidade de golo. No estudo também verificam que os cantos curtos são os que tem mais probabilidade de ter sucesso.

Capítulo IV: Observação e análise dos Esquemas Táticos Ofensivos

4.1 Introdução ao estudo

O estudo que eu realizei foi um estudo relacionado com os ETs da equipa onde realizei o meu estágio. Decidi realizar este estudo devido ao facto de cada vez ser, no futebol, um momento mais importante e que cada vez mais resolve jogos. Visto que é um tema, ainda, com pouca informação achei pertinente realizá-lo.

O presente estudo tem como objetivo a observação e análise das bolas paradas ofensivas da equipa como forma de perceber a taxa de sucesso das mesmas. Assim serão analisados todos os cantos, livres ofensivos, as zonas alvo.

Assim, o objetivo do estudo é analisar o sucesso dos esquemas táticos ofensivos da equipa e averiguar que fatores poderão influenciar esse sucesso.

4.2 Materiais e Métodos

Amostra

A amostra deste estudo é constituída por todos os esquemas táticos ofensivos do Estoril Praia registados em 20 jogos, na 2ª Distrital da AF Lisboa de sub-15. A distribuição dos 196 esquemas táticos observados é apresentada na tabela 7.

Tabela 7: Distribuição dos ETs observados

Esquemas Táticos	N (%)
Cantos	108 (55,1%)
Livres	79 (40,3%)
Penáltis	9 (4,6%)

Instrumentos

Os jogos em causa foram observados direta e indiretamente (vídeo). Os critérios de observação associados à execução e finalização de cada ET foram registados de acordo com o

sistema de categoria definido e apresentado na tabela 8 e 9. O registo foi feito no Longomatch (plataforma de vídeo).

Tabela 8: Sistema de categorias utilizado na observação dos Cantos

Critérios e Categorias	Descrição
Tipo: • Aberto • Fechado	Aberto - Canto batido com o pé do lado do canto. Fechado - Canto batido com o pé contrário ao lado do canto.
Zona de finalização: • 1º poste • Meio da baliza • 2º poste • Entrada da área	1º Poste - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado. Meio da Baliza - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado. 2º Poste - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado. Entrada de Área - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado.
Finalização: • Com finalização • Sem finalização	Com Finalização - Situação que acaba com finalização por parte da equipa que está a atacar. Sem Finalização - Situação que acaba sem finalização por parte da equipa que está a atacar.

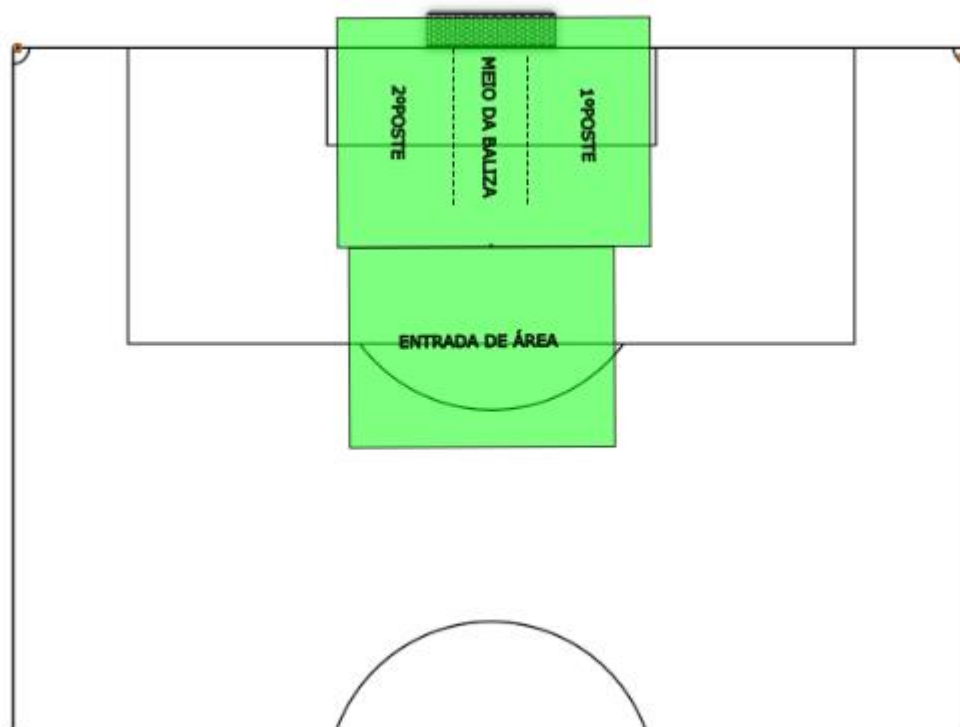


Figura 4: Zonas de finalização dos cantos

Tabela 9: Sistema de categorias utilizado na observação dos Livres

Tipo: • Aberto • Fechado	Aberto - Livre batido com o pé do lado do livre. Fechado - Livre batido com o pé contrário ao lado do livre.
Forma: • Direto • Indireto • Curto	Direto – Livre que é direcionado diretamente para a baliza. Indireto – Todos os livres que não são direcionados diretamente para a baliza e que são batidos para as zonas de finalização. Curto – Livre que é marcado para jogadores perto dos batedores antes de ir para alguma zona de finalização.
Zona de finalização:	1º Poste - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado.

• 1º poste • Meio da baliza • 2º poste	Meio da Baliza - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado. 2º Poste - Zona onde o canto foi finalizado ou intercetado.
Finalização • Com finalização • Sem finalização	Com Finalização - Situação que acaba com finalização por parte da equipa que está a atacar. Sem Finalização - Situação que acaba sem finalização por parte da equipa que está a atacar.

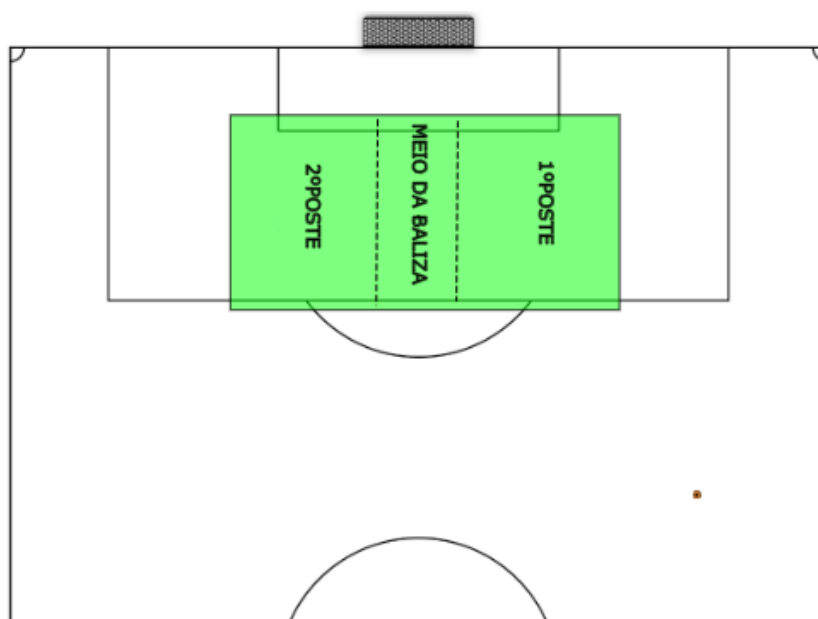


Figura 5: Zonas de finalização dos livres indiretos

Procedimentos Estatísticos

A análise estatística foi realizada no software JASP (versão 0.16.3.0), tendo sido realizadas análises de associação (teste do Qui-quadrado), pois através deste teste consigo verificar a probabilidade de algum momento de finalização possa acontecer, entre os critérios de observação e cada ET. Os penaltis foram também registados, mas devido ao seu número ser bastante reduzido decidi não os considerar.

4.3 Resultados

Foram analisados e registados 196 ETs no total, em que 108 (58%) foram cantos, 79 (42%) foram livres. Como podemos perceber os cantos foram os ETs que ocorreram mais ao longo dos jogos. Numa primeira abordagem, tentámos perceber se a ocorrência de finalização depende do tipo de ET (Canto vs Livre).

Tabela 10: Relação entre o tipo de ET e a existência de finalização.

Finalização	Tipo de ET			p
	Canto	Livre	Total	
Sem	87	57	144	0,177
finalização	(80,56%)	(72,15%)	(77%)	
Com	21	22	43	
finalização	(19,44%)	(27,85%)	(23%)	

Com base nos resultados apresentados na tabela 9, podemos concluir que não existem diferenças significativas entre os cantos e livres em termos de sucesso na finalização ($p=0,177$). Apesar da percentagem dos livres ser ligeiramente superior à dos cantos, 27,85% e 19,44%, respetivamente, o teste fez-nos verificar que não existem diferenças significativas, o que demonstrou que ambos os esquemas táticos, em termos de ações com finalização, foram semelhantes. Em ambos os ETs, percebemos que a maioria das situações são sem finalização, visto que obtiveram percentagens, com ligeiras diferenças, e algo elevadas, 80,56% nos cantos e 72,15% nos livres.

A seguir, fez-se uma análise sobre a relação entre o tipo de canto e a finalização (tabela 11) onde verificámos que o tipo de canto não tem uma influência significativa na existência de finalização ($p=0,262$), sendo que na maior parte das situações não há finalização.

Tabela 11: Relação entre o tipo de canto e a existência de finalização.

Finalização	Tipo de Canto			p
	Aberto	Fechado	Total	
Sem	42	45	87	0,262
finalização	(76,36%)	(84,91%)	(80,56%)	

Com finalização	13 (23,64%)	8 (15,09%)	21 (19,44%)
--------------------	----------------	---------------	----------------

Também explorámos a possibilidade de a zona de finalização de um canto poder influenciar o sucesso da finalização (tabela 12) e, neste caso concluímos que de facto existe uma diferença significativa entre as percentagens de sucesso em cada zona ($p < 0,001$), especificamente, verificamos que à entrada da área e no 2º poste são zonas com mais finalizações (80% e 42,9%, respetivamente).

Tabela 12: Relação entre a zona de finalização de um canto e a existência de finalização.

Zona de finalização canto						
Finalização	1º Poste	2º Poste	Corredor lateral	Entrada área	Meio Baliza	p
Sem finalização	46 (92%)	8 (57,14%)	15 (83,3%)	1 (20%)	17 (80,95%)	<0,001
Com finalização	4 (8%)	6 (42,86%)	3 (16,67%)	4 (80%)	4 (19,05%)	
Total	50	14	18	5	21	

Podemos verificar que o 1º poste foi a zona mais explorada na marcação de cantos ($N=50$, 46,3%). A 2ª zona mais explorada foi o meio da baliza ($N=21$, 19,4%), de seguida o corredor lateral ($N=18$, 16,7%), seguidos do 2º poste ($N=14$, 13%) e por fim a entrada de área ($N=5$, 4,6%). Em relação às situações de finalização, os cantos ao 2º poste foram os que tiveram mais situações de finalização, 6 situações, o que faz com que se verifique uma diferença significativa para as restantes zonas de finalização, tendo 42,86%, o que difere das restantes zonas a este nível. Apenas a entrada de área, que teve um número muito baixo de ocorrências, mas que, ao mesmo tempo, teve muitas situações de finalização a nível percentual, que registou 80%.

Para terminar, tentamos perceber se a zona de finalização dos livre indiretos influenciam o sucesso (tabela 13) e concluímos que esta relação não é estatisticamente significativa ($p=0,714$).

Tabela 13: Relação entre a zona de finalização de um livre indireto e a existência de finalização.

Zona de finalização livre indireto					p
Finalização	1º Poste	2º Poste	Meio da Baliza	Total	
Sem finalização	14 (87,5%)	14 (77,78)	14 (77,78%)	42 (80,77%)	0,714
Com finalização	2 (12,5%)	4 (22,22)	4 (22,22%)	10 (19,23%)	

Verificamos em todas as zonas que tanto as situações sem finalização e as que tiveram finalização, tem valores muito idênticos, e com isto verificamos percentagens muito idênticas.

Após todos os esquemas táticos recolhidos, apenas obtivemos 6 golos de canto ou de livre. Dos quais, 4 golos foram de canto, 3 deles de canto aberto ao meio da baliza e o outro golo de canto fechado ao 2º poste. Apenas houve 2 golos de livre, um deles de livre curto e o outro de livre direto. Não houve nenhum golo de livre indireto.

4.4 Discussão

De acordo com Pessoa (2006), este é um momento que deve ser planeado, organizado, treinado e solidificado para que possa haver uma maior probabilidade de ter sucesso, o que vem de encontro com os resultados deste estudo. Visto que, devido a ser uma etapa inicial de formação, não ser uma prioridade no microciclo e no planeamento da época, acabou por haver mais situações sem finalização do que com finalização, tanto nos cantos, como nos livres. Foi um momento que se trabalhou, mas que não teve muita preponderância ao longo da época, o que fez com que se verificasse isso mesmo nos resultados.

Outro fator foi devido a não haver para quase todos os adversários imagens, ou seja, por fotografias ou vídeos, para se conseguir perceber como é que a equipa adversária defendia os esquemas para podermos montar qualquer estratégia ou posicionamentos para explorar as potenciais zonas permeáveis, o que vai de encontro com as ideias de Carling, Lawlor & Wells

(2007) que consideram importante esta visualização de imagens, e necessária para conseguir quebrar rotinas ou confundir os adversários.

Podemos verificar que os cantos ao 2º poste foram um dos que tiveram mais sucesso neste estudo, em que a percentagem de finalização foi de 42,86%, indo de encontro com o estudo de Mitrotasios et al. (2021), que verificou que na LaLiga Santander em 19/20 foi a zona que teve mais probabilidade de finalização, juntado o meio da baliza que neste estudo teve algumas situações, mas muitas delas sem finalização, apenas tendo 19,05% de situações de finalização, neste caso indo contra o anterior estudo. Neste caso no estudo destes, os cantos curtos foram os cantos com maior probabilidade de golo ou finalização, neste estudo este tipo de canto que acabei por associar à zona de corredor lateral, não teve muito sucesso apenas 16,67% de finalização. O que poderá ser justificado pela falta de solidificação deste tipo de canto, pois os cantos curtos são cantos mais específicos que necessitam de algum tempo e treino para solidificar posicionamentos, movimentos e padrões para ter sucesso.

Verificamos ainda que para um número de 196 cantos e livres no decorrer destes 20 jogos do campeonato que apenas 23% do total teve finalização, o que vai de acordo com o estudo de Mitrotasios et al. (2021), que o fizeram em termos de golos, que neste estudo se fosse utilizado o número de golos para os estudos estatísticos, apenas foram registados 6 golos, que daria 3% de sucesso nas bolas paradas todas. O que demonstra tanto a nível de golos, como de finalizações um número reduzido face ao total de bolas paradas obtidas ao longo dos 20 jogos.

4.5 Conclusões

O estudo realizado permitiu-me concluir que apenas nos cantos ofensivos se pode rejeitar a hipótese nula, pois foi a única em que houve diferenças significativas em duas zonas. As restantes hipóteses nulas tive de as aceitar pois não houve diferenças significativas em cada uma delas.

Este estudo permitiu que num futuro, analistas, estudantes e mesmo os próprios clubes, que estejam em contextos de rendimento possam usar este estudo como base para realizar análises com a finalidade de perceber o sucesso das suas bolas paradas, que se verificou um momento bastante relevante no futebol de atualmente.

Capítulo V: Considerações Finais

Com o término da época desportiva e do estágio, surgem as habituais conclusões de todas as reflexões ao longo de toda a época.

No decorrer da época de estágio (2021/22) considero ter conquistado um bom desenvolvimento pessoal e profissional, onde adquiri novos conhecimentos dentro do contexto do jogo, do treino, das relações interpessoais, e que serão fundamentais para o meu futuro enquanto treinador de futebol.

Estar no campo todos os dias faz com que nos deparemos com contextos novos e com reflexões constantes. Tanto a nível do jogo, a cada exercício, onde há sempre algo que se pode modificar, ajustar de modo que naquele dado momento seja o que se quer transmitir.

O relatório apresentado tenta ao máximo sintetizar e resumir o processo de estágio nos sub-14 do Grupo Desportivo Estoril Praia, onde continuei a minha aprendizagem, sendo mais uma oportunidade de continuar a minha evolução, e pela primeira vez, neste escalão de iniciados, o único escalão que ainda não tinha tido qualquer tipo de contacto. Desafiou-me a querer melhorar e aprender mais e a utilizar toda a aprendizagem no meu percurso desportivo e académico.

Fazendo uma análise sobre os objetivos definidos e apresentados, iniciando pelos objetivos como estagiário no clube:

- 1 “Acompanhar a intervenção do treinador principal e dos outros técnicos, na sua forma de pensar, de planear, de liderar e operacionalizar os exercícios”. Objetivo que foi cumprido, estando numa equipa técnica em que já tinha tido o prazer de trabalhar em conjunto com alguns dos treinadores, em diferentes contextos, foi mais fácil este acompanhamento. Em relação ao responsável pelo escalão, o treinador principal da equipa que eu acompanhava no momento competitivo, tínhamos trabalhado juntos nas 3 épocas anteriores, em contexto diferentes, em sub-17, como treinadores-adjuntos, nos sub-7 e nos sub-12, no meu estágio de licenciatura, o que facilitou ainda mais a tarefa, mas para os restantes, penso que consegui ter mais perspetivas sobre as diferentes matérias. Algo que foi complicado, foi a extensa equipa técnica que me fizesse demorar

mais para entender e perceber a ideias de cada um. Outro fator foi também, as oportunidades de todos liderarem e operacionalizarem exercícios.

- 2 “Colaborar no planeamento das unidades de treino”. Objetivo que devido à proximidade com o treinador, foi mais fácil de ser atingido com sucesso, apesar de todos os pertencentes à equipa técnica terem sido bastante disponíveis e ativos. Tendo sido uma voz ativa nos planeamentos, penso que, no geral, todos tiveram as suas oportunidades de forma equilibrada.
- 3 “Operacionalizar exercícios da unidade de treino”. Objetivo cumprido com sucesso, consegui ter o meu tempo e espaço para liderar e operacionalizar treinos no decorrer das unidades de treino. Com funções diferentes, muitas vezes, umas vezes a dar feedback ao momento ofensivo do exercício, outras vezes a dar feedback ao momento defensivo do exercício, outras a liderar o exercício, apanhar bolas, repor bolas no exercício, controlar tempos.
- 4 “Participar nas reflexões após cada treino ou jogo”. Objetivo parcialmente com sucesso, visto que ter treino no dia a seguir ao jogo, facilitava a comunicação e as reflexões após os jogos, mas em relação aos treinos, algumas vezes era complicado devido aos treinadores estarem integrados noutras equipas técnicas do clube, então, alguns tinham de sair do treino logo após o término.

Em relação aos objetivos pessoais:

- 1 “Obter o nível de grau II (UEFA B) de treinador;
- 2 “Concluir o mestrado”
- 3 “Aquisição de experiência num escalão diferente”. Foram ou serão concluídos com sucesso.
- 4 “Desenvolver e aprofundar aptidões ao nível do treino e da liderança”. Objetivo concluído com sucesso, acho que consegui desenvolver e aplicar os meus conhecimentos e aptidões para conseguir garantir a qualidade do treino e dos exercícios e que mantivesse a minha capacidade de liderança coesa, para que não houvesse qualquer tipo de falta de respeito ou comportamento menos próprio.
- 5 “Conseguir ser uma parte ativa de uma equipa multidisciplinar com objetivos desportivos definidos”. Objetivo concluído com sucesso.

Senti-me bem e integrado na equipa técnica, e senti que tive uma presença ativa nas discussões, reflexões, planeamentos e nos exercícios. O objetivo competitivo de subir de divisão não foi atingido.

A realização deste relatório permitiu-me evoluir a minha capacidade reflexiva e ter a presença de pressupostos científicos para sustentar o trabalho realizado. Foram importantes para o processo de estágio e para a realização das funções no clube.

O estudo Técnico-científico ajudou a enriquecer o estágio. Esta escolha sobre analisar as bolas paradas ofensivas permitiu e contribuiu para um enquadramento do estudo e nas funções no clube. Tendo como objetivo a observação e análise das bolas paradas ofensivas da equipa como forma de perceber a taxa de sucesso das mesmas verificou-se que para este escalão etário não é muito pertinente devido a ser um escalão de formação, em que os objetivos principais desta faixa etária são a evolução dos princípios e dos momentos do jogo, e visto que era o primeiro de futebol 11 dos atletas.

Concluindo, o estagiário saiu deste processo mais competente e mais preparado para o futuro. Em que a perspetiva é sair do futebol formação e apenas continuar no futebol profissional, inserido numa equipa técnica, como na referente época, que paralelamente estava inserido durante o estágio. Com o objetivo a curto prazo, de chegar contexto mais alto do futebol português como treinador-adjunto e a longo prazo como treinador principal.

Referências bibliográficas

Bangsbo, J; Peitersen, B (2002). *Defensive Soccer Tactics: How to stop players and teams from scoring*. Champaign, IL: Human Kinetics

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Prudente, J., & Anguera Argilaga, M. T. (2014). Evolución del ataque en el fútbol de élite entre 1982 y 2010: Aplicación del análisis secuencial de retardos. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 0139-146.

Bessa, P. (2009). Singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Bogo, L. H., Rodrigues, A. M., Fulber, H., Juliani, J. P., & de Bettio, R. W. (2005). Sistema Especialista Probabilístico de Definição De Esquemas Táticos. *INFOCOMP Journal of Computer Science*, 4(4), 82-87.

Bompa, T. O. (2001). *Periodização No Treinamento Esportivo*, a. Editora Manole Ltda.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). Manual de Análise de Partidas de Futebol: Uma Abordagem Sistemática para Melhorar o Desempenho. Routledge. London. 213-279.

Cascais Cultura (2008) Grupo Desportivo Estoril Praia

<https://arquivodigital.cascais.pt/xarqweb/Result.aspx?id=386262&type=PCD>

Castellano, J., & Álvarez, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol.(Defensive use of the interaction space in soccer). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 9(32), 126-136.

Castelo, J. (1994). *Futebol -modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.

Castelo, J. (2003). *FUTEBOL - Atividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (2004). Futebol - A organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH Edições

Costa, IT, da Silva, JMG, Greco, PJ, & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 657-668.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Equipes esportivas como superorganismos: Implicações de modelos sociobiológicos de comportamento para pesquisa e prática na análise de desempenho esportivo coletivo. *Medicina esportiva*, 42, 633-642.

Gama J., Dias G., Couceiro M. & Vaz V. (2017) – Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol. Prime Books

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O ensino dos jogos desportivos*, 1, 95-136.

Garganta, J., Maia, J., & Basto, F. (1997). Análise dos padrões de golos em equipas europeias de futebol de alto nível. *Ciência e futebol III*, 246-250.

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

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. *JG, JO, MM, editors. FCDEF-UP. Porto*, 228-34.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Gréhaigne, JF, Godbout, P., & Zerai, Z. (2011). Como o "relacionamento de forças" evolui em uma partida de futebol: a dinâmica das decisões coletivas em um sistema complexo. *Revista de psicologia do esporte*, 20(2), 747-765.

Guia, N., & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador - A tomada de decisão no Futebol*. Lisboa: PrimeBooks.

Lage, B. (2017). *FORMAÇÃO, da iniciação à equipa B*. Portugal: Prime Books.

Lourenço, A. A. T. A. (2017). A observação e análise sistemática do desempenho coletivo e a expressão tática da equipa: relatório de uma experiência como treinador-adjunto na

Simão Veiga Figueira, Relatório de Estágio no escalão de Iniciados B (sub-14) no Grupo Desportivo Estoril Praia

equipa principal do Clube Desportivo de Mafra (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).

Matveev, L. P. (1991). El entrenamiento y su organización: algunas consideraciones sobre las leyes y los principios de la organización del tratamiento deportivo. *RED: Revista de entrenamiento deportivo/ Journal of Sports Training*, 5(1), 17-23.

Mitrotasios, M., Casal, C., Armatas, V., Losada, J., & Maneiro, R. (2021). Análise do sucesso do escanteio na Laliga Santander 2019/2020. *Jornal Europeu do Movimento Humano*, 47, 8-22.

Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: Inde.

Neto, J. (2014). Preparar para ganhar. *Estoril: PrimeBook*.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In II Jornadas Técnicas de Futebol, Vila Real, Portugal, 12 de Maio de 2003. UTAD.

Pacheco, R., da Silva, J. G., & Mourinho, J. (2005). Segredos de Balneário: a palestra dos treinadores de futebol antes do jogo. Lisboa. Prime Books.

Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2001). *La preparación física*. 3. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F, (2018). Manual para treinadores de futebol de excelência (1ª Edição). Estoril: PrimeBooks.

Quina, J. D. N. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo* (Séries Estudos). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol. *Futebol em revista*, 4(1), 47-49.

Rocha, R. (2016). Modelo de Jogo vs Modelo de Estágio. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 411-427.

Silva, A. (2016). *As Palestras do Treinador de Futebol em Dia de Jogo*. Lisboa: Tese de Mestrado não publicada - FMH.

Valdano, J. (1998). *Cuentos de fútbol II*. Spain: Alfaguara

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. 2ª Edição. *Estoril: Prime Books*.

Teodorescu, L., Curado, J. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa. Livros Horizonte.

Anexos

Anexo I

Anexo I- Documento de avaliação do atleta

FICHA INDIVIDUAL		FOTO	
NOME	DP		
NACIONALIDADE	Portuguesa		
DATA DE NASCIMENTO	05/11/2000		
NÚMERO			
ALTURA			
PESO			
PÉ DOMINANTE	Dirigido		
POSICÃO HABITUAL	Atacante		
OUTRA POSICÃO	Interior		
ALTURA CLUBE			
TELEFONE			
TELEFONE			

PERFIL DO JOGADOR [1-10]			
PASSE	5	LIVRES	5
RECEPÇÃO	4	PENALTIES	5
FINALIZAÇÃO	7	ATAQUE OFENSIVO	5
JOGO DE CABAÇA	4	ATAQUE DEFENSIVO	5
TÉCNICA DE CABAÇA	5	POSICIONAMENTO	5
MARKING	4	TOCADA DE CABAÇA	4
DESARME	4	IMPREVISIBILIDADE	4
ANTECIPAÇÃO	4	VELOCIDADE DE REACÇÃO	4
PÉ DOMINANTE	7	VELOCIDADE DE REACÇÃO	5
PÉ NÃO DOMINANTE	4	VELOCIDADE DE DESLOCAÇÃO	5
DRIBL	5	FORÇA	5
		DISCIPLINA	5

TECNICADOR	DATA RELATÓRIO
Fábio Jesus	27/11/2024

OBSERVAÇÕES:	
ASPECTOS A MELHORAR	COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS
... ..	

Anexo II

Anexo II - Ficha de análise de jogo

Momentos de Jogo	Fases do jogo	Critérios	Tempo	Total
Organização Ofensiva	Construção	Total x em Construção		28
		Construção em corredor central com sucesso	1'01''; 9'54''; 26'33''; 33'; 58'53''; 64'55''; 72'20''; 74'21'';	8
		Construção em corredor central sem sucesso	6'07''; 7'17''; 8'; 11'51''; 12'13''; 24'15'', 56'10'' 67'07, 68'13''	9
		Construção em corredor lateral com sucesso	8'50''; 21'44''; 40'42''; 52'10''; 69'02''; 70'25''; 76'	7
		Construção em corredor lateral sem sucesso	16'50''; 22'22''; 44'15''; 50'24''	4
	Criação	Total de x em criação		16
		Criação em corredor central com sucesso	3'45''; 10'01''; 27'; 70'25''; 76'02''	5
		Criação em corredor central sem sucesso	6'15''; 27'11; 57'	3
		Criação em corredor lateral com sucesso	26'40''; 28'50''; 42'09''; 67'10; 73'31''	5
		Criação em corredor lateral sem sucesso	4'15''; 21'46''; 74'33''	3
Organização Defensiva	Pressão	Pressão realizada com sucesso e com recuperação da bola	1'53''; 15'02''; 18'20''; 28'40''; 29'07''; 42'05''; 52'19'' ; 77'	8
		Pressão realizada sem sucesso sem a recuperação da bola	10''; 11'13''; 46'08''; 49'; 57'50''	5
	Organização Defensiva	Organização Defensiva realizada com sucesso e com recuperação da bola	2'44''; 3'05''; 3'19''; 45'30''; 51'15''; 54'10''	6
		Organização Defensiva sem sucesso sem a recuperação da bola	5'35''; 14'13''; 16'10'' 43''45; 50'; 73'48''	6

Transição Ofensiva	Transição Ofensiva realizada com sucesso	29'16''; 33'33''; 41'06''; 45'10''
	Transição Ofensiva realizada sem sucesso	2'02''; 3'09''; 3'19''; 52'35''; 54'17''
Transição Defensiva	Transição Defensiva realizada com sucesso	6'57''; 10'02''; 21'18''; 53'; 56'35''
	Transição Defensiva realizada sem sucesso	30'30''; 65'08'' 2

Anexo III

Anexo III - Planeamento Anual

	 Grupo Desportivo Estoril Praia - Futebol Masculino Planeamento Anual - Sub 14 									
Conteúdos a abordar	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Organização Ofensiva										
Progridir com bola para atrair adversário	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Coertura ao Portador da bola	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Mobilidade para ser Solução	✕	✕	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●
Ocupação racional do espaço (campo grande)	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕	●	●
Circulação da Bola utilizando os 3 Corredores	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕
1ª Fase de Construção	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Estrutura funcional 4X4; 6X6; 7X7	✕	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●
Utilização de apoios Frontais	●	●	●	●	●	●	●	✕	✕	✕
Organização Defensiva										
Contenção	✕	✕	●	●	●	●	●	●	●	●
Coverturas defensivas	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Equilíbrio Defensivo	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	●	●
Bloco Compacto (campo pequeno)	●	●	●	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Indicadores de pressão	●	●	●	●	●	●	●	●	✕	✕
Transição Ofensiva										
Sair da zona de pressão	●	●	●	●	●	●	✕	✕	✕	✕
Descompactar o bloco (Passagem para campo grande)	●	●	●	●	✕	✕	✕	●	●	●
Transição Defensiva										
Reação à perda de bola	✕	✕	✕	✕	●	●	●	●	●	●
Reação coletiva à perda da posse de bola					✕	✕	✕	●	●	●
Ações Colectivas Ofensivas										
Desmarcações de apoio/ruptura	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Combinações simples directas e indirectas	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Temporização	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Compensações	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Funções e missões	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Ações Colectivas Defensivas										
Marcação	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Dobras	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Desdobramento/compensações	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Funções e missões	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	●
Técnica Individual										
Dribles/fintas	✕	✕	✕	●	●	●	●	✕	✕	✕
Passes/Recepção	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Remate	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Lateralidade	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Objectivos Psico-Sociais										
Regulamento Interno	✕	✕	✕	✕	●	●	●	✕	✕	✕
Coesão Grupo	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
Visão/Missão do GDEP	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕
✕ Conteúdos prioritários										
● Conteúdos Secundários										