

MARCOS ALEXANDRE CORREIA VINAGRE FOLGADO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
EQUIPA SÉNIOR B
2021/2022**

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

MARCOS ALEXANDRE CORREIA VINAGRE FOLGADO

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
EQUIPA SÉNIOR B
2021/2022

Relatório Final de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção de grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, no curso de Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de março de 2023, com o Despacho de nomeação nº198/2023, de 10 de março de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Aos meus pais, à Vanessa e ao Mike, pela dedicação, persistência e apoio durante a realização deste trabalho. Em especial à minha mãe pelo constante desafio e carinho.

Ao meu Tio, pela inspiração e partilha de conhecimento.

À Tati pelo companheirismo, teimosia e por me ajudar a elevar em todas as situações.

Aos meus amigos, pelo apoio e amizade. À Sara pelas dores de cabeça e ajuda durante todo este processo.

Ao meu orientador, Professor Doutor Filipe Casanova, por todo o acompanhamento solicitado ao longo deste percurso, bem como ao Coorientador, Professor Doutor Pedro Figueiredo, pelo seu contributo no desenvolvimento deste trabalho, pelas chamadas de atenção, recomendações e partilha de ideias.

Por último, ao Sporting Clube Linda-a-Velha. Por terem aberto as portas para que pudesse ter um lugar de aprendizagem e oportunidade. Aos atletas, equipas técnicas, à coordenação e direção do clube. Obrigado.

Resumo

O presente relatório enquadra-se no âmbito de estágio para a conclusão e obtenção do Grau de Mestre em Futebol – Da formação à alta Competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O estágio foi realizado na equipa B do Sporting Clube Linda-a-Velha como Treinador Estagiário. O SCLV B disputou a 2ª Divisão Distrital do Campeonato da Associação de Futebol de Lisboa. O propósito deste relatório é descrever o conjunto de tarefas inerentes à minha função de treinador estagiário, baseada na revisão da literatura e efetuar um estudo técnico-científico, tendo em conclusão as devidas considerações finais.

No âmbito do plano funcional de estágio, foram realizados um total de 97 unidades de treino, perfazendo um total de 8766 minutos. Segundo a Taxonomia Classificativa abordada, os exercícios mais utilizados pertenceram aos Métodos Específicos de Preparação, onde os exercícios de cariz competitivo foram os mais utilizados com 36,2%, somando um total de 3175 minutos.

Para a análise do estudo técnico-científico foi analisado o padrão temporal dos momentos de finalização. Para isso, foram analisados 15 jogos contra adversários diferentes, contabilizando 8 jogos em casa e 7 jogos fora, de modo a retirar-se uma amostra representativa dos resultados de finalização alcançados pelo SCLV B. O âmbito da avaliação realizada foi perceber se existiam diferenças nos momentos de finalização consoante o tempo de jogo em que este se encontrava e se existiam diferenças na eficácia das situações de finalização em relativamente aos períodos temporais de jogo. Através dos resultados dos três testes de qui-quadrado efetuados, onde se obtiveram os valores de p de 0,072 para a análise entre as finalizações e as partes de jogo, 0,162 para a análise entre as finalizações e os períodos de jogo, e 0,738 para a análise entre os golos e os períodos de jogo, foi possível concluir que não existiu uma relação significativa entre os períodos de jogo e as finalizações.

A autonomia que tive junto das duas equipas técnicas bem como a liderança que me foi dada em certos momentos competitivos e de treino, contribuiu imenso para a minha evolução enquanto treinador.

Palavras-chave: Futebol; Processo Ofensivo; Finalização; Observação e análise.

Abstract

The following report is the last part of the Master's Degree in Football - From training to high competition, in Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

The internship was carried out in the B team of Sporting Clube Linda-a-Velha as Trainee Coach. Sporting Clube Linda-a-Velha B played in the 2nd District Division of the Lisbon Football Association Championship. The purpose of this report is to describe the set of tasks inherent to my role as a trainee coach, based on a literature review and to carry out a technical-scientific study, having in conclusion the necessary final considerations.

A total of 97 sessions training were performed, making a total of 8766 minutes. According to Taxonomia Classificativa approach, the most used exercises belonged to the specific preparation methods, from which the exercises of a competitive nature were the ones mostly used with a percentage of 36,2%, totalling 3175 minutes.

For this analysis, an evaluation of the time pattern of finishing shot situations was carried. In order to do this, 15 games against different opponents were studied, from which 8 games were at home and the other 7 games were away - this was done in order to get a representative sample of the finishing results achieved by Sporting Clube Linda-a-Velha B. The scope of the evaluation carried out was to understand if there are differences in the finishing moments depending on the game's time and if there were differences in the effectiveness of the finishing situations according to the game minutes. Analysing the results from the three chi square tests, where we got the p-values of 0,072, for the relation between finishing situations and the two parts of the game, 0,162, for the analysis of the finishing situations and game periods, and 0,738, for the relationship between goals and game periods, we conclude that there is not a statistically significant relationship between the number of finishing situations and game minutes.

The autonomy I had in both technical teams, as well as the leadership role that was given to me in certain competitive and training moments, has deeply contributed for my evolution as a coach.

Keywords: Football; Offensive Process; Finalization; Observation and Analysis.

Abreviaturas e Símbolos

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

D - Direito

DC - Defesa Central

DD - Defesa Direito

DE - Defesa Esquerdo

DEF - Defesas

E - Esquerdo

EXT - Extremo

FR - Forma de Remate

GR – Guarda-Redes

MC - Médio Centro

MCO - Médio Centro Ofensivo

MDC - Médio Centro Defensivo

MED - Médios

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MPG - Métodos de Preparação Geral

PL - Ponta de Lança

SCLV - Sporting Clube Linda-a-Velha

SCLV B – Sporting Clube Linda-a-Velha B

VMA – Velocidade Máxima Aeróbia

Índice

Agradecimentos	1
Resumo	2
Abstract	3
Abreviaturas e Símbolos	4
Índice de Figuras	8
Introdução.....	9
Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	11
1.1. Enquadramento Histórico	12
1.2. Caraterização do Clube.....	14
1.3. Caraterização dos Recursos	16
1.3.1. Recursos Estruturais.....	16
1.3.2. Recursos Humanos	17
1.3.3. Recursos Materiais	18
Capítulo II - Plano Funcional de Estágio	19
2.1. Caraterização da Equipa Técnica.....	20
2.1.1. Função e tarefas da Equipa técnica	20
2.2. Caraterização do Plantel	21
2.2.1 Avaliação Física.....	22
2.3. Objetivos da Época Desportiva	23
2.4. Calendarização, Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva	23
2.4.1 Modelo de Jogo	23
2.4.2 Métodos de Treino	26
2.4.3 Microciclo Padrão	29
2.4.4 Caraterização do Contexto Competitivo	29
2.4.5 Calendário Competitivo.....	30
2.4.6 Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo da Época	30
2.4.7 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual	31

2.4.8 Constituição do dia Competitivo	32
2.4.9 Processo de Observação	34
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-científica	35
3.1 Observação e Análise no Futebol	36
3.1.1. O papel do Observador numa equipa	37
3.1.2. O Sistema Observacional	38
3.2. O Processo Ofensivo e as Ações de Finalização	39
3.2.1. O Processo Ofensivo	39
3.2.2. Princípios Específicos Ofensivos	40
3.2.3. As Ações de Finalização	41
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico: Padrão Temporal dos Momentos de Finalização do Sporting Clube Linda-a-Velha B na época 2021/22	43
4.1. Introdução	44
4.2. Material e Métodos.....	45
4.2.1. Desenho do Estudo	45
4.2.2. Amostra	45
4.2.3. Instrumentos.....	45
4.2.4. Procedimentos.....	46
4.2.5. Procedimentos Estatísticos.....	46
4.3. Resultados	46
4.4. Discussão	48
4.5. Conclusões e Considerações Finais	50
4.6 Referências Bibliográficas.....	50
Capítulo V - Considerações Finais.....	53
5.1 Reflexão acerca do Processo de Estágio.....	54
5.2 Perspetivas Futuras	56
Referências Bibliográficas	57
Anexos	i

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Escalões e competições no qual o SCLV está inserido.....	14
Tabela 2 - Taxonomia Classificativa dos exercícios realizados de Castelo (2009) - Dimensão Horizontal.	27
Tabela 3 - Taxonomia Classificativa de Castelo - Dimensão Vertical.....	28
Tabela 4 - Teste Qui-quadrado das finalizações efetuadas entre a 1ª parte e a 2ª parte das partidas.....	47
Tabela 5 - Teste Qui-Quadrado das finalizações efetuadas pelos diferentes intervalos de tempo.	47
Tabela 6 - Teste Qui-Quadrado dos golos concretizados pelos diferentes intervalos de tempo.	47

Índice de Figuras

Figura 1 - Logótipo do SCLV.....	13
Figura 2 - Modelo de Etapas de Preparação do SCLV.....	15
Figura 3 - Organigrama do SCLV.....	18
Figura 4 - Evolução da Tabela Classificativa.	30
Figura 5 - Número de atletas por minutos jogados.....	32
Figura 6 - Desenho do estudo científico.....	45

Introdução

Este relatório de estágio tem a finalidade de descrever, analisar e refletir tudo o que foi considerado pertinente relativamente à época 2021/22 no Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV), onde foi concretizado o estágio curricular, colocando em prática a aprendizagem e competências técnicas adquiridas ao longo do curso de Mestrado em Futebol – da Formação à alta competição na Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias.

Este relatório tem a finalidade de descrever, analisar e refletir tudo o que foi considerado pertinente relativamente à época 2021/22 do SCLV.

O estágio proporciona a hipótese de integrar uma equipa técnica de futebol 11, possibilitando uma aquisição de toda a realidade desportiva nesta modalidade enquanto técnico. O estágio procura desenvolver as capacidades de resolver tarefas inerentes às competências do treinador, de relacionar todo o conhecimento adquirido ao longo do meu percurso académico e relacioná-lo com a modalidade desportiva e, desenvolver e elaborar a respetiva documentação técnica e científica.

O futebol é o desporto predominante na sociedade portuguesa, a maneira como a população vive este fenómeno é o resultado histórico do que é o futebol. Pinheiro e Santos (2020) afirmam que a popularidade do futebol está interligada com a facilidade da perceção da modalidade. Realçam ainda que ser treinador implica um grau de conhecimento elevado face à operacionalização e à responsabilidade inerente às tarefas da função.

Podemos considerar que todos os indivíduos conseguem assimilar a visualização de um jogo e ter uma opinião sobre aquilo que está a ser bem ou mal executado, no entanto, a observação e análise de uma partida vai muito mais além do que simplesmente ver. Para Rodrigues e Louro (2016), existe uma identificação das técnicas realizadas, a partir das quais se objetiva os critérios de controlo de maneira a obter-se a compreensão dos procedimentos concretizados. Desta forma, a vertente desportiva ganhou uma nova dimensão e a observação e análise passaram a ser vitais para esta prática. Segundo Araújo (2016), os atletas estão cada vez mais informados acerca dos trabalhos desenvolvidos pelas equipas técnicas, pois as experiências e vivências que estes adquirem ao longo do seu período de carreira, remetem-nos para uma avaliação e comparação com outros técnicos. Assim, de maneira a enfrentar qualquer adversidade que possa ocorrer, é necessário que as equipas técnicas tenham profissionais qualificados e preparados para cada vertente. Na observação e análise é fulcral que os instrumentos estejam validados, para que as observações realizadas possam ser realizadas de uma forma sistemática, de modo a tornar a recolha, o tratamento a

análise dos dados em padrões comportamentais e indicadores de desempenho (Anguera, 1999; Garganta, 1997).

Com esta base, o propósito deste estágio foi abranger e expandir o máximo de conhecimento e partilha de ideias, onde as vivências e experiências permitissem a curto prazo encaminhar-me para campeonatos nacionais.

Este relatório encontra-se dividido em 5 capítulos: Na primeira parte deste relatório foi concretizada uma caracterização do SCLV, na qual ficou repartida em enquadramento histórico, caracterização do clube e caracterização dos recursos. Depois, no segundo capítulo, foi realizada uma caracterização da equipa técnica, descrevendo as alterações ao longo da época, a caracterização do plantel, que contou com 49 atletas ao longo do campeonato e quais foram os objetivos da época desportiva, onde foi inevitável a descida de divisão. Ainda dentro deste capítulo foi elaborado um tópico acerca da calendarização, planeamento, periodização e operacionalização da temporada, no qual abordou o processo de treino, o microciclo padrão, os métodos de treino, a caracterização do contexto competitivo, o calendário competitivo, a evolução da classificação e quais os resultados ao longo da época, o volume competitivo e análise competitiva individual, a constituição do dia competitivo e por fim, o processo de observação. Posteriormente, foi realizado o terceiro capítulo onde se abordou a revisão da literatura consultada, tendo sido dividido por dois tópicos: o primeiro foi a Observação e Análise no Futebol e o segundo foi o Processo Ofensivo e as Ações de Finalização.

O primeiro tópico englobou o papel do observador numa equipa de futebol e quais os pressupostos existentes num sistema observacional. Já o segundo tópico fez distinção ao Processo Ofensivo, aos Princípios Específicos Ofensivos e às Ações de Finalização. O quarto capítulo deste relatório é acerca do estudo desenvolvido que teve como tema “O padrão temporal dos momentos de Finalização do SCLV B” onde foi constituído da seguinte forma: Primeiro foi elaborada a introdução, que abrangeu o enquadramento e a pertinência do estudo, encaminhando para a formulação das hipóteses e quais os objetivos do estudo. De seguida, foi incluído o tópico dos Materiais e métodos utilizados, no qual foi demonstrado o desenho do estudo, a amostra e os participantes, os instrumentos, os procedimentos e os procedimentos estatísticos. Numa terceira fase, para concluir-se o estudo, foram apresentados os seus resultados bem como a discussão e a conclusão acerca dos mesmos. O quinto capítulo encerra o relatório, com as conclusões e reflexões que foram retiradas ao longo do estágio realizado.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1. Enquadramento Histórico

A história do clube de futebol de Linda-a-Velha tem início durante a década de 20. Em 1926, vivia-se em Portugal uma crise social e política e tinha o seu epicentro de conflito em Lisboa. A fundação do clube deriva desta crise e está ligado ao facto de terem escolhido Linda-a-Velha como local do quartel-general do cerco à capital, devido à sua excelente localização estratégica. A história do clube está relacionada diretamente com a atividade desportiva e promoção de jogos entre as tropas ali alojadas. Era um interesse em comum entre os militares e possibilitava momentos de desafogo, tendo em conta a situação político-social do país e das suas obrigações militares. Terminados os conflitos que ocupavam Lisboa, as tropas regressaram às suas cidades, mas o interesse pelo futebol por parte da população local permaneceu. O resultado disso foi a fundação do Linda-a-Velha Futebol Clube por António Maria Reis, Ezequiel Vieira, José Nascimento, José David e Victor Monteiro. Tornou-se no novo ponto atrativo para muitos, mas deparou-se com algumas dificuldades. O campo que outrora teria sido palco desportivo para os militares, abrigava agora os treinos do clube. Mas apenas podia ser utilizado durante o verão. Nas outras estações dava lugar a searas de trigo, milho e alimento para gado. Entre a luta com os lavradores e falta de meios e recursos, o Clube de Linda-a-Velha acabaria por desaparecer (Fernandes, 2013).

De acordo com Fernandes (2013), no início do ano de 1937, pretendeu-se reerguer o Linda-a-Velha e tinha como protagonistas deste movimento, Manuel Ventura Araújo Vitorino, Augusto d'Oliveira e Augusto Berneaud. Era liderado por Pedro Álvares da Silva (Presidente da Assembleia Geral), Júlio José Vitorino (Presidente do Conselho Fiscal) e por António Ramalho (Presidente da Direção). Seguiram-se meses de disputa e rivalidade entre os adeptos dos dois grandes clubes (Benfica e Sporting), devido ao novo nome do clube, símbolo, cores e equipamentos. Estes marcaram presença nas diversas Assembleias Gerais de forma a poder participar e discutir estes assuntos. No final, ambos os clubes ficaram representados equitativamente. O novo nome atribuído seria SCLV, o equipamento seria listado a vermelho e branco e o símbolo do clube seria um leão (Figura 1).



Figura 1 - Logótipo do SCLV.

O SCLV, foi assim, fundado no dia 1 de outubro de 1937, sem sede própria, pois utilizou a Academia Recreativa de Linda-a-Velha durante os próximos 27 anos. Esta foi adquirida mais tarde, a 8 de dezembro de 1964, na qual ainda hoje se encontra implementado e foi inaugurado pelo Presidente da Camara Municipal de Oeiras – Sr. Arquiteto António Cabral de Macedo. O S.C. Linda-a-Velha, tal como o seu antecessor – Linda-a-Velha Futebol Clube, utilizou durante muitos anos o campo onde se encontra hoje o Mercado Municipal. Quando se deu início à construção do Mercado, o Clube alterou os seus treinos para os campos do Estádio Nacional. Com o decorrer do tempo, tornou-se numa situação financeiramente inoportável para o Clube. Deste modo, o SC Linda-a-Velha inaugurou o Parque Desportivo Fernando Magalhães em homenagem ao seu antigo jogador. Está situado na Avenida Tomás Ribeiro, entre Linda-a-Velha e Carnaxide, e encontra-se filiado à Associação de Futebol de Lisboa (Fernandes, 2013).

O SCLV apresenta os seguintes palmarés:

- Taça de Lisboa – 1960 e 1963;
- Campeonato da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa – 1962/1963;
- Taça Centenária da Camara Municipal de Oeiras;
- Três Campeonatos Distritais da Divisão de Honra de Juniores A – 2007/2008; 2010/2011 e 2014/2015;
- Subidas em divisões em campeonatos nacionais de Juniores, Juvenis e Iniciados.

1.2. Caraterização do Clube

O SCLV é representado apenas pela modalidade do Futebol e está inserido nas competições da Associação de Futebol de Lisboa.

Existem cerca de 250 atletas, estando estes repartidos entre os diferentes contextos lúdicos e competitivos.

Ao nível formativo, é um clube que se apresenta ativo em todos os escalões e que tem muita manifestação na zona de Lisboa, onde muitos atletas tencionam representar pelos objetivos e condições que o clube proporciona.

O SCLV está representado em vários escalões, conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1 - Escalões e competições no qual o SCLV está inserido.

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores A	-	AFL – 1ª Divisão
Seniores B	2001/2002	AFL – 2ª Divisão
Juniores	2003/2004	FPF – 2ª Divisão Nacional S.E.
Juvenis A	2005	AFL – 1ª Divisão AFL – 2ª Divisão S.2
Juvenis B	2006	AFL – 2ª Divisão S.2
Iniciados A	2007	AFL – 2ª Divisão S.2
Iniciados B	2008	AFL – C1
Infantis A	2009	AFL - Futebol 9
Infantis B	2010	AFL - Futebol 7
Benjamins A	2011	AFL - Futebol 7
Benjamins B	2012	AFL - Futebol 7
Traquinas A	2013	AFL - Futebol 7
Traquinas B	2014	AFL - Futebol 7
Petizes	2015/2016	AFL - Futebol 7
Escola de Formação	2007/2016	Competições Locais

O SCLV tem como missão produzir jogadores com um Alto Nível Competitivo, capaz de integrar a Equipa Principal do Clube. Procura promover uma formação sólida e baseada em valores desportivos, pessoais e sociais. E procura uma difusão da prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere. O Clube tem também, como visão, ser reconhecido como um Líder Regional no Futebol de Formação. Ambiciona ser uma instituição de referência no panorama desportivo do distrito. E procura colocar todas as suas equipas “A” em níveis Nacionais.

Nesse sentido, é importante estabelecer algumas metas como a Etapa de Formação Desportiva. Para Guilherme & Braz (2013), é necessário conceber diferentes níveis de desempenho pelas diferentes etapas de formação. No SCLV o Modelo de Etapas de Preparação Desportiva está concebido de acordo com a figura 2.

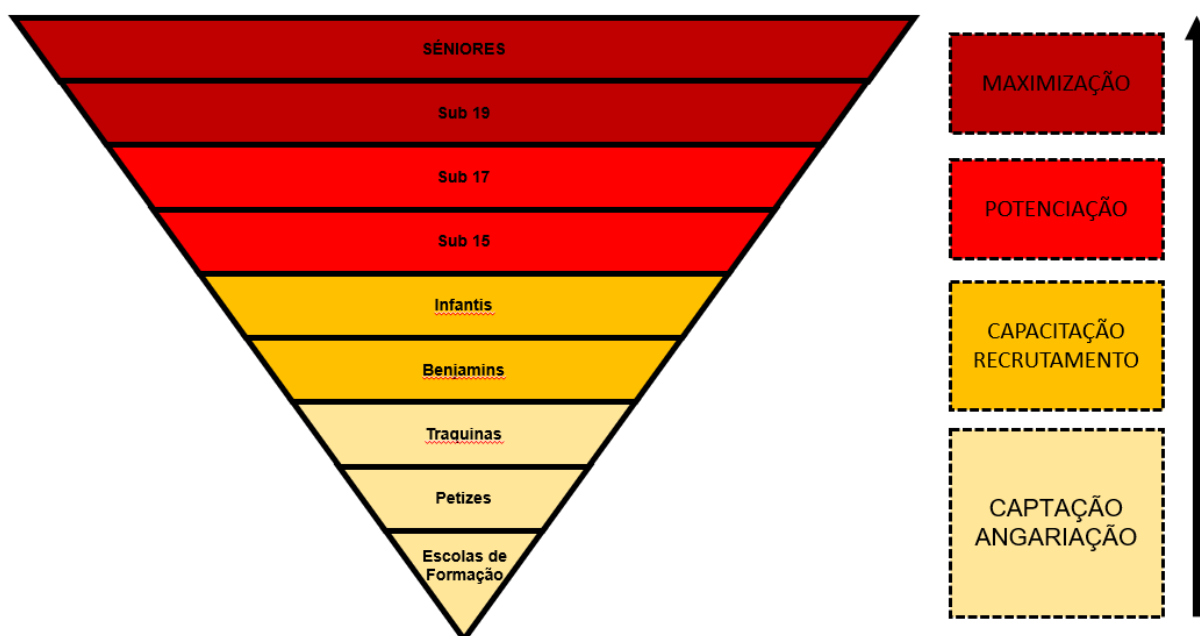


Figura 2 - Modelo de Etapas de Preparação do SCLV.

Numa primeira fase, quando os atletas ainda estão no escalão de Escolas de Formação, Petizes e Traquinas, os conteúdos técnico-táticos devem ter um programa de cariz individual, onde a relação com bola deve ser bastante ampla e os estímulos serem sempre positivos e de encorajamento (Mendes, 2014). Os conteúdos psicológicos devem ser de um nível básico, onde exista muita liberdade na tomada de decisão. Por sua vez, os objetivos devem constatar um grande incentivo para os atletas gostarem e divertirem-se nas atividades realizadas bem como a criação de valores através de contextos de aprendizagem lúdico-recreativa (Balyi & Hamilton, 2004). Numa segunda etapa, quando os atletas entram nos escalões de Benjamins ou Infantis, ainda está bastante presente o jogo individual dos atletas apesar de já haver algum

conhecimento do jogo e do seu objetivo. Os atletas têm uma noção tática que anteriormente não existia, no qual os treinadores têm sempre muita participação no ajuste e correção dos atletas em campo (Mendes, 2014). Nos conteúdos psicológicos, a motivação é determinada pelo prazer e diversão da modalidade bem como pela constituição de regras e metas a atingir. Os objetivos continuam a ser a diversão e o gosto pela modalidade com a introdução da vertente competitiva que antes não era enfatizada (Balyi & Hamilton, 2004). Na terceira etapa, referente aos escalões de sub15 e sub17, colocam-se em prática exercícios e princípios mais complexos, embora ainda seja um futebol onde se verifique algumas lacunas táticas. Os atletas já têm melhores desempenhos, implementando melhores ações individuais, com maior fluidez e qualidade técnica (Mendes, 2014). Nos conteúdos psicológicos, introduzem-se as primeiras rotinas pré-competitivas e de preparação mental, bem como uma maior quantidade competitiva em treinos e técnicas de relaxamento para controlar a ansiedade. Os objetivos são consolidar os parâmetros técnico-táticos individuais e coletivos onde a dimensão da competição é de extrema relevância (Balyi & Hamilton, 2004). Na quarta etapa, quando os atletas já competem em escalões de sub19 ou seniores, é notável a distinção dos diferentes momentos de jogo. Existe uma grande capacidade técnica e tática, onde a comunicação e a articulação posicional dos atletas são evidentes. Nesta etapa é perceptível que o jogo de futebol é inteiramente coletivo (Mendes, 2014).

1.3. Caraterização dos Recursos

1.3.1. Recursos Estruturais

As entidades desportivas ainda têm bastantes dificuldades em reunir as condições desejadas para o seu desenvolvimento e crescimento. Muitas das vezes, não existe grande apoio financeiro e as instalações dos clubes acabam por ser prejudicadas. A necessidade em investir nos campos acaba por afetar o investimento em instalações. Sendo que para existir uma evolução nas infraestruturas, também é necessário verificar se o número de praticantes justifica esse investimento (Pinheiro & Santos, 2020).

O SCLV apresenta algumas falhas quando comparado com algumas estruturas profissionais. No entanto, possui infraestruturas suficientes para o cumprimento e desenvolvimento de um trabalho eficaz. Tem espaços para todos os escalões da modalidade e condições para os atletas se concentrarem nos processos de treino.

O SCLV tem como recursos estruturais três campos de futebol sintético, um de Futebol 11, um de Futebol 7 e um terceiro de Futebol 5. A equipa de infantis 9 utiliza o campo de Futebol 7 para um treino semanal e metade do campo de Futebol 11 para os restantes treinos.

O Clube tem 10 balneários equipados e separados por escalões; um Auditório com capacidade para cerca de 40 pessoas, com infraestrutura para projeções e apresentações; Departamento médico com duas salas de tratamento; Rouparia; Sala de armazenamento de materiais; Secretaria; Salas de reunião; Bar e estacionamento para cerca de 150 a 175 veículos.

1.3.2. Recursos Humanos

Nas metodologias formativas são necessárias melhorias contínuas onde são definidas as suas necessidades, os conceitos, o planeamento, a realização e a avaliação dos resultados obtidos. Desta forma, os princípios e os valores devem estar bem incutidos de maneira a orientar o clube desportivo, entre os quais, a organização, a competência, a integridade, a colaboração, a responsabilidade social e a inovação (Pinheiro & Santos, 2020). É nesse sentido que os recursos humanos de uma instituição, são fundamentais para o desenvolvimento da mesma.

A equipa do SCLV, apesar de pequena, procura conhecer a fundo os seus atletas e trabalhar com estes de forma integrada e criar ambientes saudáveis de aprendizagem e formação.

No SCLV é possível encontrar na Direção cerca de 13 elementos, conforme o organograma da Figura 3: 4 elementos na Assembleia Geral; 3 elementos no Conselho Fiscal; 11 elementos na Direção; 1 Responsável pelas Instalações do Clube; 2 Técnicos de Equipamentos; 1 Coordenador Técnico; 1 Coordenador da Formação – Futebol 7; 1 Coordenador de Futebol 11; 40 elementos como Treinadores e Treinadores-Adjuntos; 3 Treinadores Guarda-Redes e 3 Fisioterapeutas.

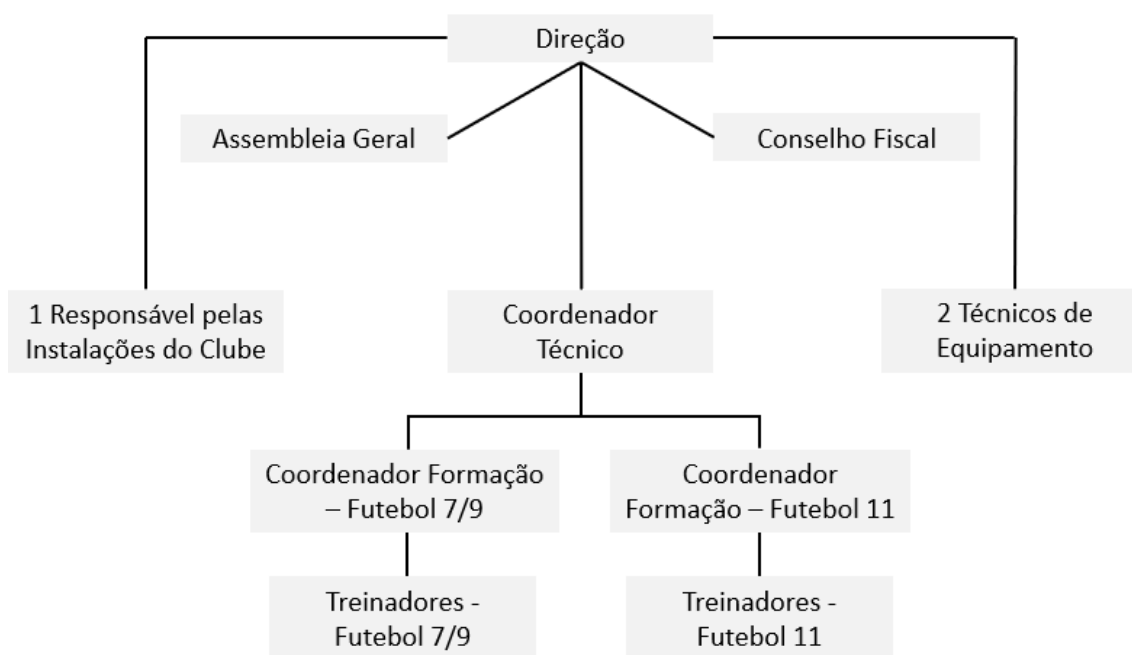


Figura 3 - Organograma do SCLV.

1.3.3. Recursos Materiais

Na origem de um projeto profissional, as condições materiais são indispensáveis para o seu desenvolvimento. E torna-se difícil definir objetivos para altas performances, sem que as condições materiais permitam esse desenvolvimento (Pinheiro & Santos, 2020).

Porém, muitas vezes os clubes encontram-se em situações de maior dificuldade e não conseguem estar a par da evolução do material tecnológico. Ainda assim, o SCLV apresenta recursos materiais desejáveis para a continuação de uma boa formação e prática de futebol.

No início da época 2021/2022, o SCLV recebeu cerca de 15 bolas por escalão. Deste modo, é possível encontrar disponíveis para os dias de treino: Cerca de 225 bolas; 8 coletes de cor cinzenta e 8 amarelos; 40 marcadores; 16 pinos; 21 balizas - 3 balizas pequenas, 4 balizas médias, 6 balizas de futebol 5, 4 balizas de futebol 7 e 4 balizas de futebol 11 (2 fixas e 2 amovíveis); Escada de coordenação; 10 mini balizas, arcos, varas, barreiras e 3 bolas medicinais. É ainda possível usufruir de 2 carrinhas de 9 lugares para as deslocações dos atletas.

O SCLV deseja continuar a ser uma entidade formadora certificada e uma referência na formação de atletas. Nesse sentido, está a desenvolver um projeto para 2024/2025, que procura melhorar as suas infraestruturas e recursos humanos. Existe uma necessidade e vontade por parte do clube, de continuar a evoluir a nível material e estrutural de forma a acompanhar o seu crescimento gradual.

Capítulo II - Plano Funcional de Estágio

2.1. Caraterização da Equipa Técnica

Ao longo da época 2021/22, as alterações que surgiram nos elementos da equipa técnica remetem para a existência de alteração nas funções e no número de técnicos: Até à jornada 21, a equipa técnica era composta por quatro elementos, existindo um treinador principal com o curso UEFA B, um treinador-adjunto que possuía o UEFA A da CONMEBOL, um treinador estagiário e o treinador de guarda-redes que era mestre em treino desportivo. A partir da jornada 22, a equipa técnica ficou reduzida a três elementos: um treinador principal com o grau UEFA C, um treinador estagiário que tinha as tarefas como treinador-adjunto principal e o mesmo treinador de guarda-redes da primeira equipa técnica. Ambas as equipas técnicas eram sempre acompanhadas por um fisioterapeuta e sempre que possível pelo coordenador técnico ou por um delegado do clube. Não obstante do número de elementos da equipa técnica, sempre existiu uma grande cooperação e participação nas tarefas a desenvolver.

2.1.1. Função e tarefas da Equipa técnica

Na primeira Equipa técnica, esta foi a estrutura definida para o desenvolvimento das funções e tarefas de cada elemento técnico:

Treinador Principal: Liderança da Equipa técnica e do plantel; responsável pelos microciclos; planeamento das unidades de treinos e respetiva operacionalização; principal responsável pela orientação da equipa em competição e em treino.

Treinador-Adjunto 1: Principal assistente na conceção da tomada de decisão do treinador em competição e em treino; responsável pelo aquecimento em dias de competição bem como toda a análise de vídeo; Grande responsável da operacionalização das unidades de treino.

Treinador-Adjunto 2: Treinador Estagiário - Auxílio ao Treinador Principal e ao desenvolvimento das tarefas inerentes ao Treinador-adjunto 1; Auxílio na observação e análise da própria equipa/adversário; Auxílio no aquecimento em dia de jogo.

Treinador de Guarda-Redes: Responsável pelo treino específico aos guarda-redes em treino e pelo aquecimento no dia de jogo.

Na segunda equipa técnica, a abordagem foi diferente: No dia de jogo o treinador principal cooperava no aquecimento dos atletas antes da entrada em competição; a observação e análise era realizada pelo treinador principal.

No último mês do planeamento anual desportivo, face às adversidades que se foram encontrando pelo percurso e à escassez de atletas no plantel, a equipa B juntou-se à equipa A de seniores com a finalidade dos treinos terem mais ritmo competitivo e de haver número

de atletas suficientes para se justificar a qualidade no treino. Apesar desta união de treino entre as equipas, as tarefas inerentes às funções dos treinadores mantiveram-se.

2.1.2 Objetivos do Treinador Estagiário

De maneira a concretizar o estágio e evoluir com autenticidade, os objetivos delineados para a temporada 2021/22 em conformidade com as condições já apresentadas foram: gestão de emoções e expectativas dos atletas; feedbacks corretos no decorrer dos exercícios de treino; estar em consonância com as ideias do treinador principal; cumprir prazos no desenvolvimento das tarefas inerentes à função.

Além das tarefas, o meu objetivo prático da presente época foi ajudar os atletas a compreenderem a entrada no futebol sénior e a estimulá-los em treino à realidade que iriam enfrentar em competição. Ocasionalmente, os treinos acabavam por ser demasiado barulhentos e introduzia-se uma maior agressividade em virtude do que eram os jogos. Explicar a determinados atletas a complexidade dos exercícios e o porquê da sua realização também foram fatores que fortaleceram o meu crescimento enquanto treinador. Justificar e explicar um exercício ou uma ideia de jogo a um futebolista sénior pode ser mais complexo do que a um atleta de formação, no sentido das vivências que este já teve com outros treinadores e pela perceção que já tem da modalidade devido aos anos de prática.

Ao longo desta época, procurei sempre aprender o máximo possível de maneira a estar ligado com as ideias do treinador principal e a conduzi-las aos atletas caso fosse questionado.

2.1.3 Objetivos da Equipa técnica

Além dos resultados e sendo equipa B, o grande objetivo era ajudar os jogadores a desenvolverem-se e a potenciarem-se de forma a poderem ser uma mais-valia para a equipa A. Nesse sentido, o treinador principal da equipa A muitas vezes perguntava aos diversos elementos técnicos, além do treinador principal da equipa B, a opinião acerca do desenvolvimento e progresso dos atletas que estavam inseridos nesta equipa. Com base na realidade da nossa equipa, foi um sentimento significativo ver atletas com os quais trabalhamos ao longo da época, subirem à equipa A na reta final do campeonato.

2.2. Caraterização do Plantel

O Plantel da equipa B do SCLV contou inicialmente com 24 atletas. Este plantel foi constituído maioritariamente por atletas que estivessem nos seus dois primeiros anos de sénior pois a competição só permitia que fossem integrados três atletas por jornada que fossem acima do terceiro ano de sénior, contudo, a equipa tinha inscrito quatro atletas que já estivessem acima do seu terceiro ano de sénior, deixando sempre um de fora (Anexo I).

Em virtude do insucesso desportivo, começaram a existir muitas saídas antecipadas e necessidade em auxiliar a equipa A. A equipa técnica foi confrontada com uma grande dificuldade em manter grande parte dos jogadores que iniciaram a época, e apoiou-se em alguns dos atletas dos sub19 para conseguir ter atletas suficientes em treino e em competição. A equipa técnica foi angariando jogadores através da observação e análise de atletas que já possuía de anos anteriores. Desta forma, esta equipa teve um total de 49 atletas, entre os quais jogadores da equipa B, jogadores sub19 e jogadores menos utilizados na equipa A. A tabela no Anexo II demonstra os jogadores que entraram na equipa B no decorrer da época, bem como os atletas da equipa A e de juniores utilizados.

Acabou por ser uma época marcada por uma elevada rotação na equipa de jornada em jornada. Como se pode apurar, do plantel inicial apenas cinco atletas eram da “casa” e esse poderá ter sido um fator determinante para que houvesse um grande número de saídas no decorrer da época uma vez que o clube não tinha um significado histórico ou simbólico para a maioria dos jogadores. Nunca existiu nenhum atleta que demonstrasse algum tipo de dificuldades financeiras ou de transporte até ao clube, estando sempre organizados por boleias ou veículos próprios. Acabou por ser uma época atípica em relação ao que tinha sido delineado no início da época.

2.2.1 Avaliação Física

A primeira avaliação realizada ocorreu no dia 27 de outubro de 2021, onde foi realizado o *Bronco Test*, de maneira a estimar a Velocidade Máxima Aeróbia (VMA) de todos os atletas. Para determinar a velocidade que os atletas percorrem, o tempo total é convertido em segundos, sendo que a média para um atleta com mais de 18 anos ronda os 315 segundos. Uma vez que os atletas do plantel têm todos menos de 100kg, a fórmula para compreender a VAM foi: $VAM(m/s) = 1200m / (\text{tempo em segundos} - 20,3)$ (Baker & Heaney ,2015; Kelly, Jackson & Wood, 2014).

Ao longo do ano foram realizadas mais duas avaliações do *Bronco Test*, tendo sido a segunda a 26 de janeiro de 2022 e a terceira a 20 de abril de 2022. A finalidade foi compreender se a VAM dos atletas apresentava melhorias ao longo da época. Todos os atletas que realizaram este teste estiveram sempre abaixo do tempo médio de 315 segundos. Registaram-se ao longo de todas as avaliações o pior e o melhor tempo, tendo sido 311 segundos e 231 segundos respetivamente. De forma a não existir desmotivação por parte dos atletas que pudesse levar à perda de rendimento, era sempre lembrado no início das provas que estes tinham de ter o objetivo de registarem um melhor tempo que aquele que tinham concretizado na prova anterior. Assim, o propósito era aumentar os níveis de motivação e colocar os atletas concentrados de maneira a obterem a sua melhor performance (Anexo III).

2.3. Objetivos da Época Desportiva

Os objetivos que tinham sido definidos para a equipa B do SCLV passavam, em primeiro lugar, por ser uma equipa capaz de auxiliar a equipa A e, em segundo lugar, ser uma equipa que tivesse valor para disputar a divisão onde se encontrava, assegurando a manutenção na 2ª divisão Distrital de Lisboa. As expetativas do clube ao ter este escalão foram as de manter jogadores que subissem do escalão de juniores e que tivessem qualidade ou potencial para chegar à equipa A, bem como o facto de esta querer ser uma referência no panorama desportivo do distrito e promover uma equipa B com base na identidade da sua formação.

Por sua vez, as equipas técnicas que assumiram o comando sempre acreditaram nessa possibilidade, pois reviam qualidade nos atletas e acreditavam que tinham condições estruturais para a sua realização. Os atletas reviam-se nos objetivos do clube porque tinham uma forte ambição de poder ir à equipa A competir na 1ª divisão distrital de Lisboa. Esse foi um elemento importante no sentido de manter os atletas focados na sua tarefa individual com o intuito de um dia poderem ser chamados à equipa principal.

Após conclusão da época desportiva, a equipa não conseguiu a manutenção na 2ª divisão distrital de Lisboa, tendo sido despromovida para a 3ª divisão distrital, contudo, existiram dois atletas que tiveram a oportunidade de subir à equipa principal do SCLV.

2.4. Calendarização, Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva

O estágio realizado iniciou-se no microciclo em que ocorria a 4ª jornada, o que impossibilitou o acompanhamento e o acesso ao que foi realizado ao longo do período pré-competitivo face à minha entrada em conjunto com a nova equipa técnica. No entanto, durante este período foram efetuadas 97 unidades de treino num total de 29 microciclos, onde se apontou 8766 minutos ao longo das diferentes sessões. A época contou com 30 jogos oficiais, perfazendo um total de 2890 minutos, sem contabilizar os jogos de pré-época e outros jogos não oficiais ao longo da época. Assim, podemos averiguar um total de 11656 minutos ao longo da época, estando integrados os minutos de competição e os minutos de treino (Anexo IV).

2.4.1 Modelo de Jogo

Referente ao modelo de jogo, existiram duas estruturas organizativas de maneira à equipa encontrar-se devidamente preparada. Estas estruturas foram constituídas com base nas características dos atletas e de maneira que nos diferentes momentos de jogo existissem

disposições racionais dos diferentes atletas da equipa (Casanova & Pacheco, 2020). O sistema principal foi o 1-5-3-2 e o sistema secundário utilizado foi o 1-4-3-3.

2.4.1.1. Organização Ofensiva

Análise Global: Equipa privilegia o ataque organizado; utiliza a variação do centro de jogo, até encontrar espaço livre para acelerar e agredir a linha defensiva adversária; Velocidade de circulação para progredir; na fase de construção, tenta sair a jogar com os centrais e laterais, privilegiando os corredores laterais para criar desequilíbrios; Mobilidade ofensiva exterior com diagonais e penetrações dos Avançados e um Médio Centro Ofensivo (MCO); Forte entrada às zonas de finalização.

Análise Setorial: Fase de Construção: Os centrais procuram sair com segurança através de combinações simples. Principais referências: saída pelos corredores laterais; Fase de criação: Envolvimento dos médios centro (MC) na procura de combinações com os Laterais ou no apoio à variação do centro de jogo; Um dos avançados procura dar apoio e o outro atacar o espaço em rutura; Combinações interiores para explorar a profundidade; Caso seja necessário utilizar o recurso de jogo direto, a referência é um dos avançados com o intuito de colocar a bola no corredor lateral - entrada dos laterais; Fase de Finalização: Explorar jogo exterior, na procura de cruzamentos, para a entrada às zonas de finalização.

2.4.1.2. Transição Defensiva

Análise Global: Reação rápida à perda da bola, pressionando o portador da bola; os atletas mais próximos do portador da bola encurtam o espaço de modo a originar “bola coberta”, os restantes jogadores mais próximos realizam a cobertura e equilibram as linhas, para evitar a progressão em igualdade ou superioridade numérica no espaço por parte do adversário; Parar o ataque adversário em meio-campo ofensivo, preferencialmente; Caso não seja possível recuperar a bola, o objetivo é condicionar o adversário para os corredores laterais e garantir a superioridade numérica.

Análise Setorial: Setor Defensivo: Organizar as linhas e agrupar em bloco compacto e coeso. Retirar profundidade caso o portador da bola esteja com “bola descoberta”; Setor Intermédio: Procurar agir de forma agrupada e compacta. Adaptação de todos os jogadores ao posicionamento adversário. Evitar espaço amplo entre linhas; Setor atacante: Após perda da bola pressionar de imediato. Ocupar o corredor central e começar a condicionar o adversário para a largura, em corredor lateral.

2.4.1.3. Organização Defensiva

Análise Global: Organização da equipa em bloco médio; Prioridade em ocupar o espaço interior, obrigando o adversário a jogar pelo exterior; Os MC posicionam-se em cobertura com o objetivo de saírem posteriormente para a transição ofensiva; Preocupação com as segundas

bolas; Dinâmica coletiva no controlo da profundidade e controlo de cruzamento; Defesa à zona: linha defensiva de 5 (3 centrais + 2 laterais) – Preocupação em ocupar zonas de finalização.

Análise Setorial: Impedir a Construção/Criação: Os avançados aguardam pela progressão da equipa adversária até metade do meio-campo. A pressão surge como uma resposta a indicadores de pressão (bola no ar, passe em más condições, receção defeituosa, jogador de costas, indecisão) dados pelo adversário; Paciência na oscilação dos jogadores, fechando sempre espaços interiores e convidar a jogar em zonas exteriores. Impedir a Criação: Espaço interior controlado pelos 3 médios (2+1), sendo que os avançados ajudam nessa tarefa; Proximidade de jogadores para as segundas e terceiras bolas Impedir a Finalização: Linha defensiva composta por 5 defesas; Defesa à zona; Ocupação racional das zonas de finalização; MC fecham a entrada da área e auxiliam a linha defensiva através de possíveis permutas; Dinâmica coletiva no controlo da profundidade e controlo de cruzamento.

2.4.1.4. Transição Ofensiva

Análise Global: Retirar a bola da zona de pressão através de passe ou condução; identificar o espaço vazio; Ocupação racional dos três corredores após a recuperação da bola; Procurar a melhor tomada de decisão face ao tipo de transição a adotar; privilegiar a transição em profundidade quando a equipa contrária apresenta clara desorganização defensiva, caso contrário, objetiva-se manter a posse de bola.

2.4.1.5. Esquemas Tácticos

ETO: Cantos – Definição de três cantos padronizados (Anexo V, Anexo VI e Anexo VII); Canto em consonância com a fragilidade adversária; Livres – Definição do executante em contexto de treino; Zonas laterais, colocar a bola em zonas de referência com aparecimento em zonas de finalização padronizados; Lançamentos – Utilização de permutas para procurar o espaço livre e sair em segurança; em zona de finalização colocar dentro da grande área para possível situação de finalização.

ETD: Cantos – Definição de defesa padronizada (sujeito a alterações conforme análise adversária, Anexo VIII); Livres – Barreira definida pelo GR e restante equilíbrio defensivo; garantir que fica pelo menos um atleta junto à linha do meio-campo (conforme o momento em que o jogo se encontre); Lançamentos - agressividade no ataque ao lançamento adversário; não permitir que o adversário se enquadre com a baliza ou possível bola descoberta; manter as posições, fechando à zona.

2.4.2 Métodos de Treino

De forma a enquadrar o conjunto de treinos realizados ao longo da época desportiva, foi abordada a Taxonomia Classificativa dos Exercícios de treino de Futebol de Castelo (2009). Assim, é possível clarificar e enquadrar os exercícios que foram realizados nas diferentes unidades de treino, podendo ser estes Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) ou Métodos Específicos de Preparação (MEP).

Nos MPG os exercícios não são realizados com bola e são definidos por: Mobilização Articular; Coordenação Motora; Resistência; Velocidade; Resistência (corrida Regenerativa); Força; alongamentos. Nos MEPG já incluem bola, onde os exercícios são adaptados não fomentando a necessidade de golo: Aperfeiçoamento Técnico; Manutenção da Posse de Bola; Circuitos; Lúdicos. Por fim o MEP, onde já existe uma contextualização de uma nuance de jogo: Finalização; Metaespecializados; Padronizados; Setoriais e Intersectoriais; Esquemas Táticos; Competitivos.

Desta forma, foi realizada uma análise global aos métodos de treino aplicados nas 97 unidades de treino, onde numa primeira perspetiva foi considerada uma dimensão horizontal (Tabela 2) e numa segunda a dimensão vertical (Tabela 3).

Após a análise aos métodos de treino, podem-se considerar de acordo com Castelo (2009), onde este autor defende que os MEP são superiores a 50% do volume total de treino de uma época desportiva, onde se verificou serem de 58% (5098 minutos). Depois numa segunda análise, os MPG e os MPEG andaram em valores semelhantes, tendo o primeiro 17% (1533 minutos) e o segundo 24% (2135 minutos). Numa segunda análise, deparou-se com o método de treino mais predominante serem os competitivos, pertencentes aos MEP com um total de 3175 minutos (36,2%), seguindo-se dos de manutenção de posse de bola, pertencentes aos MEPG, com um total de 1613 minutos (18,4%). Relativamente aos restantes, não existiu mais nenhum método que ultrapassasse os 1000 minutos de utilização. De uma maneira geral, os resultados obtidos nos MGP foram muito semelhantes, onde teve em maior evidência a Mobilização Articular, com 4,1%, seguindo-se dos alongamentos e da Força com 2,9%, a Velocidade com 2,6%, a Capacidade Motora e a Resistência (corrida regenerativa) com resultados iguais, tendo ambos 2,1% e por fim, os exercícios de Resistência com 0,8%. Depois no MEPG, sem contabilizar os exercícios referentes a manutenção de posse de bola (18,4%), os métodos aplicados no aperfeiçoamento técnico e nos circuitos foram muito semelhantes, tendo o primeiro 2,7% e o segundo 2,3%, concluindo-se com os lúdicos onde apenas se contabilizou 0,9%.

Tabela 2 - Taxonomia Classificativa dos exercícios realizados de Castelo (2009) - Dimensão Horizontal.

Taxonomia Classificativa dos exercícios realizados – Dimensão horizontal (min)

Métodos Preparação Geral (MPG)	Mobilização Articular	
	Coordenação Motora	
	Resistência	
	Velocidade	1533'
	Resistência (corrida reg.)	
	Força	
	Alongamentos	
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Aperfeiçoamento Técnico	
	Manutenção da Posse de Bola	2135'
	Circuitos	
	Lúdicos	
Métodos Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	
	Metaespecializados	
	Padronizados	5098'
	Setoriais e Intersectoriais	
	Esquemas Táticos	
Total	Competitivos	
		8766'

Tabela 3 - Taxonomia Classificativa de Castelo - Dimensão Vertical.

Dimensão Horizontal	Dimensão Vertical	Total (minutos)	%	Total geral (minutos)	Total Percentual
Métodos Preparação Geral (MPG)	Mobilização Articular	363	4,1%	1533'	17%
	Coordenação Motora	182	2,1%		
	Resistência	70	0,8%		
	Velocidade	228	2,6%		
	Resistência (Corrida Reg.)	182	2,1%		
	Força	251	2,9%		
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Alongamentos	257	2,9%	2135'	24%
	Aperfeiçoamento Técnico	238	2,7%		
	Manutenção da Posse de Bola	1613	18,4%		
	Circuitos	202	2,3%		
	Lúdicos	82	0,9%		
Métodos Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	639	7,3%	5098'	58%
	Metaespecializados	25	0,3%		
	Padronizados	150	1,7%		
	Setoriais e Intersectoriais	669	7,6%		
	Esquemas Táticos	440	5%		
Total		8766'	100%	8766'	100%

Por último, os exercícios de MEP, sem enumerar os competitivos que tiveram um total de 36,2%, existiram valores diversificados, onde os setoriais e intersectoriais, bem como a finalização tiveram valores aproximados com 7,6% e 7,3% respetivamente. Depois, seguiram-se os esquemas táticos com 5%, os padronizados com 1,7% e por último, o método menos utilizado de todos, os metaespecializados com apenas 0,3%.

2.4.3 Microciclo Padrão

O microciclo padrão foi sempre ajustado com o período competitivo que era averiguado. Geralmente este teve um padrão de três unidades de treino semanais, com um jogo ao domingo e três folgas. Ainda assim, dos 29 microciclos realizados, 5 não foram de encontro ao padrão que foi estipulado no início da época.

A primeira unidade de treino semanal era à segunda-feira, que coincidia com o dia após o jogo. Desta forma, a finalidade do treino era realizar a recuperação ativa dos atletas mais utilizados e dar esforços de alta intensidade aos menos utilizados. Este treino iniciava sempre com uma palestra no campo ou no balneário onde o treinador principal fazia uma reflexão sobre os aspetos a melhorar e já a orientar para o próximo adversário. No segundo dia após o jogo era folga.

O segundo treino da semana era realizado à quarta-feira, 3 dias após o jogo, onde começava no auditório com uma palestra audiovisual. Eram mostrados os nossos momentos-chave do último jogo, mas também o modelo de jogo do próximo adversário que iríamos defrontar. Já no campo, o treino iniciava com exercícios onde eram exercitadas as capacidades físicas, prosseguindo com exercícios de cariz competitivo devido ao facto de termos o campo inteiro. O quarto dia após o jogo era novamente folga.

Por fim, o último treino ocorria a dois dias de se realizar o próximo encontro e usualmente era realizado com exercícios de velocidade, capacidade de reação, finalização, jogo reduzido e esquemas táticos. Neste dia, a equipa técnica geralmente realizava uma reunião no final do treino para debater se os objetivos inicialmente estipulados no microciclo tinham sido atingidos. No dia antes do jogo era sempre folga para a equipa, no entanto, a nível de equipa técnica, eram realizadas as últimas observações quanto ao adversário e ultimava-se os últimos detalhes para o dia de competição.

2.4.4 Caracterização do Contexto Competitivo

Após a realização de uma época desportiva no campeonato da 2ª divisão distrital de Lisboa é possível afirmar que existe uma grande diferença entre os primeiros classificados e as restantes equipas. O campeonato é composto por 16 equipas onde apenas duas subiam para a 1ª divisão Distrital e três desciam de forma direta para a 3ª divisão distrital, sendo que o 13º classificado iria disputar uma liguilha com o 13º classificado da outra série para ver quem conseguia assegurar a permanência. Os orçamentos apresentados por algumas equipas nesta divisão são distintos das restantes, o que faz com que exista alguma discrepância competitiva. Em alguns dos clubes existem melhores condições a nível de recursos humanos,

o que traduziu numa melhor preparação física e tática por parte destes. No entanto, sem contar com os clubes cimeiros, existe um grande equilíbrio entre todas as equipas.

2.4.5 Calendário Competitivo

Quanto à calendarização do campeonato, nunca se sabe concretamente como é que as equipas se vão apresentar ao longo da época, uma vez que existem muitas entradas e saídas nos clubes. Nestas divisões, é muito difícil realizar uma avaliação pelos inícios de campeonato, uma vez que no decorrer da época também existem muitas alterações nas equipas, muitas vezes por questões profissionais.

Ainda assim é notório que as equipas que descem da 1ª distrital para a 2ª distrital de Lisboa têm maior capacidade e argumento para discutir os lugares cimeiros da tabela classificativa.

O fator de algumas equipas jogarem em casa, tem alguma notabilidade neste nível e pode ser fulcral para os desempenhos das equipas. Nestas ligas já existe algum público que apoia em casa e o próprio estádio poderá ter alguma representatividade para os atletas (Anexo IX).

2.4.6 Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo da Época

Como se pode verificar na figura 4, de acordo com a classificação do Sporting Clube Linda a Velha B numa fase inicial do campeonato, podia-se perspetivar objetivos maiores do que a manutenção na divisão. No entanto, com o decorrer do campeonato e face às lacunas que o plantel apresentava, foi inevitável a 14ª posição, antepenúltimo lugar na liga, sendo relegado para a 3ª divisão distrital.

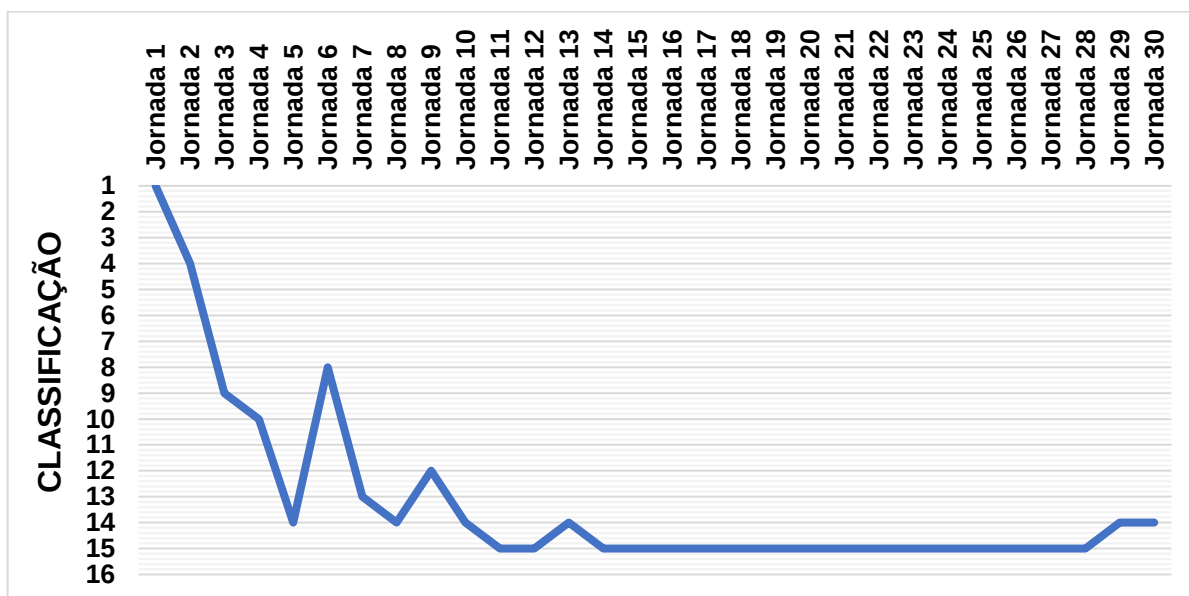


Figura 4 - Evolução da Tabela Classificativa.

Posto isto, podemos verificar que a partir da jornada 13 existiu uma grande dificuldade em ultrapassar a 15^a posição da classificação, onde só se conseguiu ultrapassar na 29^a jornada para a 14^a posição. Entre a jornada 17 e a jornada 27, foi possível apurar que não existiu uma vitória, tendo sido 10 jornadas consecutivas sem ganhar qualquer jogo (Anexo X).

Dos jogos realizados, pode-se verificar que no total dos 30 jogos, existiram 5 vitórias, tendo sido 3 em casa e duas fora, 7 empates, sendo 5 em casa e 2 empates fora e um total de 18 derrotas, contabilizando 7 em casa e 11 fora. Apesar do número de vitórias ter sido equilibrado tanto em casa como fora, pode-se verificar que tanto nos empates como nas derrotas, a tendência foi mais favorável quando se jogava em casa.

Existiu um total de 39 golos marcados e 79 golos sofridos, sendo que 51,2% dos golos foram marcados em casa e 48,8% fora, bem como 48,1% foram sofridos em casa e 51,9% fora. A diferença de golos verificados acabou por ser bastante negativa, com uma diferença de 40 golos negativos. Assim a média de golos marcados por jogo foi de 1,3 golos enquanto a média de golos sofridos foi de 2,63.

Pode-se observar ainda que a vitória mais expressiva foi logo na 1^a jornada frente ao Real SC por 3-1, enquanto a derrota mais expressiva foi contra o Águias da Musgueira na 23^a jornada por 6-0. Constatou-se que as equipas mais difíceis do campeonato foram o Futebol Benfica, U. Tires e o Palmense. Ainda assim, o SCLV B foi das poucas equipas do campeonato que conseguiu tirar pontos ao Futebol Benfica, empatando fora 1-1 na 2^a jornada e ao Palmense na 27^a jornada também por 1-1.

Em suma, é possível verificar que o SCLV B alcançou 17% de vitórias, 23% de empates e 60% de derrotas nos jogos que realizou. O máximo de vitórias consecutivas foi apenas 1, bem como a melhor série de jogos consecutivos a marcar foram 7. A pior média foi a de 14 jogos consecutivos sem ganhar, uma vez que a jornada 16 tinha sido antecipada para 16 de janeiro, tendo a equipa enfrentado uma crise sem vencer até ao dia 15 de maio, quase 4 meses depois, frente ao Porto Salvo.

2.4.7 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Como já referido, o objetivo desta equipa B de seniores do SCLV seria dar continuidade ao processo de formação do clube, bem como a atletas da equipa A que tivessem menos minutos. Desta forma, como já foi referido anteriormente, face à escassez de jogadores no plantel, houve muita rotação, permitindo a um total de 25 atletas que não pertenciam inicialmente a esta equipa, competir nesta.

Existiu um total de 2890 minutos no campeonato onde competiram um total de 49 atletas, estando entre estes jogadores do plantel, jogadores da Equipa A e juniores. Quando existia um atleta da equipa A a descer à equipa B era automaticamente titular, em virtude daquilo que tinha sido o planeamento do início de época. Por sua vez, os juniores quando subiam de escalão já era ao critério do treinador da equipa B.

Essa gestão tornou-se complicada, uma vez que os jogadores com mais baixo nível acabaram por abandonar a equipa, pois tinham menos minutos e havia poucos momentos competitivos para estes disputarem.

Assim, conforme a figura 5, podemos verificar que existiram 4 atletas com mais de 2000 minutos de utilização, apenas 1 atleta que disputou entre 1500 a 1999 minutos, 5 atletas entre 1000 a 1499 minutos, 12 atletas entre os 500 e os 999 minutos, 8 entre os 250 e os 499 e os restantes 17 atletas abaixo dos 249 minutos de utilização, sendo que existiram dois atletas sem qualquer minuto na prova (um pertencente ao plantel e outro dos juniores).

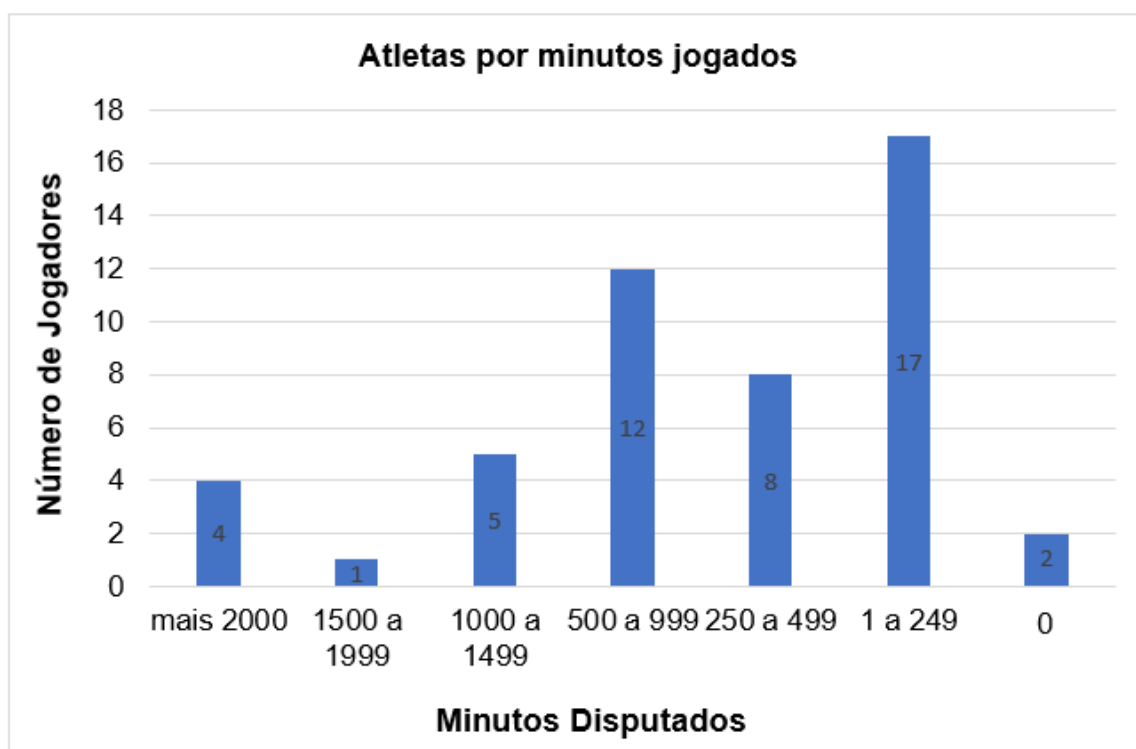


Figura 5 - Número de atletas por minutos jogados.

2.4.8 Constituição do dia Competitivo

Os jogos do campeonato são realizados ao Domingo à tarde, sendo até a 24ª jornada às 15h da tarde (Horário de inverno), passando para as 16h/17h a partir da 25ª jornada (horário de verão).

Quando os jogos eram realizados em casa, geralmente a concentração era feita 2 horas antes e quando eram fora geralmente acrescentava-se mais meia hora para o tempo de viagem até ao local, no qual todos os atletas saíam em conjunto a partir do clube num autocarro que este disponibilizava. Desta forma, existiu sempre tempo para a equipa técnica alinhar as suas ideias para a palestra, bem como compor o aquecimento, mas também para os atletas conviverem antes de entrarem na envolvente que é o jogo. Nessa fase, estava disponível para os atletas fruta, café e água para se manterem hidratados para o jogo. Caso o jogo fosse em casa, a palestra seria sempre concretizada no auditório do clube uma hora e meia antes dos atletas entrarem para jogo. A palestra tinha uma duração média de 20 minutos, de uma forma audiovisual onde geralmente era abordado uma análise ao adversário de maneira a esclarecer os jogadores acerca da equipa adversária que iam defrontar. Depois, os atletas tinham 25 minutos para estarem equipados e prontos junto ao campo para o devido aquecimento. O aquecimento geralmente iniciava com os Guarda-redes a entrarem primeiro, 50 minutos antes do início do jogo e os atletas a entrarem posteriormente a 40 minutos do jogo começar. O aquecimento era desenvolvido em 22 minutos usualmente, existindo um período para os atletas concluírem as últimas necessidades que podiam ter antes de saírem do balneário. Geralmente, a 11 minutos do jogo começar, o treinador fazia a roda dentro do balneário, dando as últimas palavras antes da equipa entrar em jogo, concluindo-se com o grito de grupo liderado pelo capitão de equipa. De maneira a salvaguardar a equipa de qualquer distração, esta devia estar pronta 8 minutos antes do jogo começar para o árbitro realizar a identificação (a não ser que este pedisse para ser num maior espaço de tempo). Caso o jogo fosse fora todo o procedimento era igual à exceção da palestra que seria realizada antes do autocarro partir.

Nos intervalos dos encontros, era realizada uma palestra com foco naquilo que tinha observado no decorrer da 1ª parte, com o objetivo de melhorar ao longo da 2ª parte. Após os jogos, independentemente do resultado obtido, fosse em casa ou fora, era obrigatório agradecer ao público, cumprimentar os adversários, fazer o círculo junto ao banco de suplentes com o respetivo grito de grupo e tomar banho no respetivo balneário antes de sair das instalações. Quando os jogos eram em casa, os atletas podiam sair assim que acabassem este procedimento, quando os jogos eram fora, todos os atletas tinham de sair no autocarro com destino às instalações do SCLV e só depois é que podiam dirigir-se para fora do respetivo recinto desportivo. Por fim, a equipa técnica era sempre a última a sair de maneira a verificar se tudo tinha ficado dentro dos conformes.

2.4.9 Processo de Observação

No processo de observação, havia um elemento da equipa técnica que gravava os jogos para posterior observação e análise. Até à jornada 20 foi possível a constante gravação dos jogos, a partir desse momento começou a haver alguma intermitência na gravação dos jogos pela indisponibilidade do técnico que até então os gravava. A análise era efetuada após término do jogo e dividida pelos diversos momentos de jogo: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Esquemas Táticos Ofensivos e Esquemas Táticos Defensivos. Deste modo, os jogos eram cortados por esses momentos de forma a ser mais fácil de analisar a nossa equipa, bem como uma análise quantitativa dos golos, jogadores utilizados e respetivos minutos de jogo, cartões amarelos e vermelhos e momentos de finalização da equipa e da equipa adversária.

Quanto à observação das equipas adversárias, foi criado um grupo no *whatsapp* com elementos pertencentes das equipas técnicas da grande maioria dos clubes do campeonato. O conceito era as equipas partilharem as gravações dos jogos com o intuito de todos os membros do grupo poderem aceder à visualização dos adversários. Desta forma, sempre que era possível, recorria-se a este grupo de maneira a observar e analisar o jogo do respetivo microciclo para perceber como é que o adversário poder-se-ia apresentar. Foi um processo bastante útil pois dava para entender o modelo de jogo da equipa adversária, estudar quais os momentos de jogo em que eram mais fortes e mais fracos, como abordavam o jogo face ao resultado e local e as referências quer a nível individual como coletivo. Além do que foi referido, muitas das palestras audiovisuais no dia de jogo eram aproveitadas com alguns lances do último encontro da equipa que iríamos defrontar.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-científica

3.1 Observação e Análise no Futebol

O jogo de Futebol é um jogo de natureza complexa e variável. As situações que ocorrem no tempo de jogo assumem uma constante mudança através da modificação-transitoriedade, da capacidade de decisão e tomada de ações por parte dos jogadores (Castelo, 1996). Castelo, no livro, Futebol - Modelo Técnico-tático (1994), analisa a complexidade do jogo de Futebol com o complemento da reflexão sobre as diferentes fases e elementos que constituem o jogo. Numa primeira fase, foi verificada a existência de diferentes situações de jogo em concordância com as ações técnico-táticas. Na complexidade da mudança podemos verificar que as ações correspondem às esquematizações das táticas realizadas por parte do treinador – ações estas, expectadas pelo treinador a priori. Ainda, a capacidade de decisão dos atletas é um mecanismo pelo qual a partida de futebol pode ficar eficazmente efetuada, dependente, então, da imprevisibilidade e detenção de informação por parte dos atletas sobre o contexto em que se inserem.

No entanto, quando existe um momento de jogo onde se objetiva implementar um processo de ensino, é considerado algo complexo pois nem sempre o contexto e a performance da equipa são homogéneos (Chow, 2013). A observação e análise permite recolher toda a informação considerada fundamental para apresentar aos jogadores e a toda a equipa com a finalidade de os preparar para a competição (Malta & Travassos, 2014). É realizada por técnicos especializados que veem com um maior cuidado o jogo de futebol, mas isso não significa que a mensagem seja captada na sua plenitude (Pinheiro & Santos, 2020). Por muito que o treinador queira transmitir de uma forma direta o seu conhecimento aos atletas, acaba, eventualmente, por assumir, uma pedagogia não-linear. Esta metodologia cria uma representação dos momentos de jogo que potencializem a aquisição de conhecimento aos jogadores, podendo ser considerada as ferramentas de observação e análise benéficas para uma melhor perceção. Estes técnicos consideram os diferentes momentos de jogo e filtram tudo aquilo que é útil e relevante à equipa e a cada um dos seus atletas (Chow, 2013; Pinheiro & Santos, 2020).

Algumas sequências de acontecimentos que ocorrem durante um jogo, são tão complexas e decorrem dentro de um extenso período que até para os treinadores mais experientes se torna difícil memorizar com pormenor muitas destas sequências, o que resulta numa grande percentagem de perda de informação dos acontecimentos de maior relevância no jogo. No decorrer destas experiências físicas, a perceção e memória revelam algumas imprecisões e limitações para organizar informação (Franks & Miller, 1986). É nesse sentido que se torna imprescindível a observação e análise.

Com o passar do tempo, os investigadores estabeleceram padrões nas ações coletivas e individuais face à prevalência das dimensões táticas abrangidas pelos desportos coletivos. A evolução da tecnologia permitiu que fossem utilizadas as devidas ferramentas para a melhoria da recolha, tratamento e análise de toda a informação obtida (Garganta, 2001).

3.1.1. O papel do Observador numa equipa

O trabalho do observador está dependente daquilo que o treinador pretende (Costa, 2021). Para Costa (2021), todos os treinadores pensam de maneira diferente e face à tarefa de observação e análise, uns preferem perceber tudo o que o oponente executa enquanto outros preferem obter menos informação. Ventura (2013) acrescenta ainda, que, a observação é algo que complementa o treinador e que pode ajudar na preparação do microciclo a nível estratégico. O microciclo semanal é determinado a partir dos seguintes fatores: uni competitivo - sendo geralmente um conjunto de cinco sessões de treino a concluir-se com um jogo no final da semana; pluri competitivo – realização de dois momentos competitivos ao longo de uma semana com sessões de treino de recuperação ativa; extraordinário – períodos em que se sucedem paragens nos campeonatos (Pinheiro & Santos, 2020). Costa (2021) defende ainda que para a preparação do microciclo semanal são necessários três elementos principais: o modelo de jogo com as ideias da equipa bem definidas, o desempenho da equipa nos últimos jogos e a observação do adversário.

Para Carling, Williams e Reilly (2005), um treinador não consegue assimilar tudo aquilo que observa no decorrer de um jogo face à sua velocidade, sendo inteiramente importante o papel da observação e análise, que através da gravação do jogo, pode corrigir determinados atletas como também rever e verificar se a performance coletiva correspondeu ao que foi inicialmente estipulado. Desta forma, a análise da performance da equipa poderá ser revista e elaborada ao ínfimo detalhe, como também a do adversário, a de atletas da equipa e atletas adversários.

É importante frisar os aspetos positivos e negativos da sua equipa, como também analisar e explorar os pontos fortes e fracos das equipas adversárias, de maneira a potenciar a performance dos atletas. Estes observadores analisam com especial cuidado as componentes técnico-táticas, físicas, emocionais, estruturais e conjunturais (Pinheiro & Santos, 2020). Carling et al. (2005) afirmam ainda que é fundamental saber o que se vai analisar pois consideram que é essencial compreender a definição do que analisar e que a interpretação desses dados tem de ser considerável para a melhoria do rendimento, caso contrário não se agregou nenhum valor.

3.1.2. O Sistema Observacional

Para Prudente, Garganta e Anguera (2004) é crucial a informação que se pretende observar num instrumento estar validada e com um fundamento construído. Neste seguimento, a finalidade de se constituir um sistema ordenado, onde contenha as categorias integrativas e o respetivo nível de abertura verificado, é a de ordenar todos os elementos agregados ao próprio sistema, descodificando assim a conjuntura observada (Barreira et al., 2012; Rodrigues & Louro, 2016). Independentemente da forma como está estruturado o sistema, é fundamental que este contenha um conjunto de registos que possam ser efetuados. Estes registos incluem um conjunto de fatores, entre os quais: as ocorrências, onde contabiliza o número de sucessões que ocorre um evento num determinado período temporal; a duração, traduzindo a quantidade de tempo; os intervalos, observando-se de uma maneira intervalada um acontecimento; a amostragem de tempo, correspondendo à divisão de diversos tempos intervalados onde contenham uma duração igual. Para Garganta, “Nesta medida, os sistemas devem ter a abertura suficiente para permitirem, sempre que necessário, uma reformulação de categorias e indicadores, no sentido de garantir o seu permanente aperfeiçoamento e adequação” (p.62, 2001). Assim, a observação como método, permite uma redução da margem de erro. Rodrigues e Louro (2016) desenvolvem esta noção através do agrupamento das observações dos acontecimentos em duas dimensões – as primárias e as secundárias. Por sua vez, as observações primárias e as secundárias sub-agrupam-se em função da frequência, onde ocorre a mesma ação, a ordem, designada pela permissão sequencial e diferencial das ações e por último, a duração, englobando de uma forma mais rigorosa todas as informações anteriormente mencionadas.

É importante referir que estas análises são pormenorizadas e muito extensas ao nível informativo, dessa forma, é importante que o seu conteúdo vá de acordo às ideias e modelo de jogo do treinador de maneira a ser conciso e a não ser demasiado extenso, para que não se perca informação e que a mesma seja concretizada a tempo para a sua análise ter utilidade (Barbosa & Resende, 2022). Posto isto, a metodologia observacional dá origem a dados quantitativos. A partir destes dados quantitativos realiza-se uma caracterização das ações que são efetuadas no jogo. Através da sua modelação, entende-se quais os comportamentos de estudo a aprimorar e a variabilidade dos respetivos desempenhos, considerando-se assim uma análise qualitativa (Borrie et al., 2002). Existem três hipóteses possíveis de análise: a análise quantitativa, a análise qualitativa e a análise mista. A análise quantitativa é definida pela sua fiabilidade uma vez que os seus resultados são exatos e agregam muita objetividade, no entanto acabam por ser dados inflexíveis. A análise qualitativa tem uma grande flexibilidade nos seus resultados e é na maioria das vezes fundamentada em pontos de vista, perspetivas ou interpretações inerentes ao estudo. Por fim, a análise mista cruza a informação

dos dois tipos de análise anteriormente mencionados (Barbosa et. Al., 2014; Barbosa & Resende, 2022).

A atuação de um sistema observacional origina um conjunto de resultados essenciais para o contexto desportivo (Arangundi, 2002). Os fenómenos ao serem observados ao seu ínfimo detalhe, podem conduzir uma equipa a uma maior taxa de sucesso através de um padrão que conjugue as performances e os comportamentos com a observação e a análise dos respetivos dados desportivos. Nesse sentido, Barbosa e Resende (2022) definem as etapas que podem compor uma metodologia observacional: o planeamento do que se pretende observar; as condições para a análise observacional; qual o melhor posicionamento para ser realizada a observação; as observações necessárias para se cumprirem os objetivos e qual a duração de investigação. Para Anguera e Hernández-Mendo (2013), através da definição de objetivos investigacionais, podem ser reunidos dados, submetidos a procedimentos científicos, que determinem toda a metodologia observacional.

De acordo com Barreira et al. (2012), para ser validado um conjunto de dados estes têm de obter uma fiabilidade, no entanto, a aleatoriedade que os próprios dados contêm podem ser uma barreira e podem-se tornar mais difíceis de medir. Por sua vez, a validade de um objeto de estudo poderá ser mais óbvia e concreta facilitando assim a sua medição. “No âmbito de estudos observacionais, as fontes de erro poderão ser de natureza determinista ou aleatórias, afetando de diversas formas as decisões do observador.” (Barreira et al., 2012, p.52). Os mesmos autores (2012) referem que o coeficiente Kappa de Cohen é o procedimento estatístico mais apropriado para se calcular a concordância e a fiabilidade. Barbosa e Resende (2022) definem a fiabilidade como “o grau de consistência dos dados. Isto é, o mesmo observador mede o mesmo em duas ou mais situações idênticas. Deve dar resultados semelhantes.” (p.29). Para Sarmiento et al. (2010), através da Intra observação é possível realizar a análise e classificar um conjunto de comportamentos. Assim, de maneira a obter-se fiabilidade neste conjunto de observações, o intervalo entre as duas observações deve ser de quinze dias.

3.2. O Processo Ofensivo e as Ações de Finalização

3.2.1. O Processo Ofensivo

O processo ofensivo de um jogo de futebol é um momento crucial de análise do jogo de forma a criar forma de progressão da bola (Castelo, 1994). Bishovets, Gadjeiev e Godik (1993) defendem que para uma equipa ter eficácia ofensiva é necessária ter uma boa capacidade no último terço. Castelo (1996) afirma que somente “o processo ofensivo contém em si uma ação

positiva” (p. 36), aludindo ainda à ideia de que a “conclusão lógica é o golo”. Para Wright et al. (2011) marcar mais golos que o adversário é a chave para vencer o jogo e considera ainda que a diferença de golos que possa existir numa equipa é o que determina o seu desempenho, onde a eficácia ofensiva está diretamente emparelhada com a eficácia defensiva. Lago-Penas et al. (2010) observam que nos dias de hoje há cada vez um maior interesse em analisar o momento em que o golo acontece para perceber as nuances táticas que neste estão inseridas. Para o processo ofensivo ocorrer, partimos da noção de que a posse de bola é um meio para controlar e alcançar a obtenção do golo (Garganta, 1997) e só inicia quando um atleta de uma determinada equipa recupera ou inicia a jogada ofensiva (Pinheiro, 2001).

Para Queiroz (1983) e Castelo (1994; 1996) o processo ofensivo é constituído por três fases. O primeiro momento é caracterizado pela mudança de atitude defensiva para atitude ofensiva por parte dos jogadores; assistimos posteriormente à criação de situações de finalizações – aqui procura-se conceber as melhores condições para alcançar a finalização; por fim, a última fase corresponde ao momento concreto de finalização. Neste último momento, somos capazes de verificar a qualidade do planeamento ofensivo da equipa através da frequência de remates em que se conseguiu obter o golo (Razykov, 2006).

Em síntese, o processo ofensivo no Futebol é o que permite a criação de um jogo dinâmico. Hoje, presenciamos processos ofensivos menos eficazes, o que, consequentemente torna os jogos de Futebol menos ativos, desejáveis e cativantes. A desvantagem existente no processo ofensivo que hoje caracteriza o futebol, desperta grande interesse na tentativa de compreender as dinâmicas de ações ofensivas. Um ataque que se finaliza num golo corresponde à ideia de “bom Futebol”, consequentemente o processo ofensivo é, desta forma, uma condição necessária para a criação de jogos de Futebol dinâmicos e atrativos (Garganta, 1997).

3.2.2. Princípios Específicos Ofensivos

Durante o processo ofensivo, existem quatro princípios específicos ofensivos que se evidenciam: Penetração, Cobertura Ofensiva, Mobilidade e Espaço (Castelo, 1994; Queiroz, 1983; Pinheiro & Santos, 2020; Ramos, 2002). Na penetração é fundamental o atacante em posse ter iniciativa, onde deve simular a sua intenção real de maneira a manipular o adversário. O atacante deverá compreender a situação de jogo, aguardando pelo momento apropriado para progredir no ataque. A provocação de desequilíbrios através de variações, mudanças de direção, aceleração e a orientação de comportamentos técnico-táticos em virtude da baliza oponente objetivam o princípio da penetração (Castelo, 1994). Na cobertura ofensiva é determinante a forma como os atletas compreendem as situações de jogo. Para

ser realizado com sucesso, é necessário que esta seja concretizada em função do espaço de jogo, ou seja, o atleta que está a executar a cobertura tem de garantir a receção da bola em segurança, sem pressão adversária ou com espaço para colocar a bola em direção à baliza adversária, com a distância, o ângulo e a comunicação correta para que seja efetuada eficientemente (Castelo, 1994; Queiroz, 1983). O princípio da mobilidade possui a finalidade de criar espaços para a possível progressão da bola. Os principais aspetos para que a mobilidade seja bem-sucedida são a criação de espaços, a existência de desequilíbrios do centro de jogo defensivo adversário, a imprevisibilidade das movimentações e as funções inerentes à tarefa do centro de jogo ofensivo (Castelo, 1996; Queiroz, 1983). Por fim, o Espaço é uma necessidade que se tem no processo ofensivo, quer na sua amplitude como na largura, com o objetivo de existir uma progressão com a bola (Queiroz, 1983; Ramos, 2002).

3.2.3. As Ações de Finalização

O momento de finalização define-se como uma ação técnico-tática importante, no sentido que permite alcançar o objetivo elementar do jogo – o golo (Basto & Garganta, 1996; Lanham, 2005; Luhtanen, 1993), e, conseqüentemente, o sucesso da equipa (Gouvêa & Lopes, 2008). Neste sentido, a finalização é um momento crucial de reflexão, que, da perspetiva do treinador - o investigador – permite conhecer toda a preponderância ofensiva, uma vez que o número de finalizações bem sucedidas acaba por ser reflexo da qualidade individual dos jogadores (Gréghaigne & Godbout, 1997). Castelo (1994) acrescenta que a finalização é caracterizada pelo remate, sendo uma ação técnico-tática que um atleta aplica sobre a bola com o intuito de fazer golo independentemente dos esforços para o evitar da equipa oponente. Castelo (2004) define que a execução do remate progride em seis fases: finalizar assim que possível; a técnica de remate ser a mais ajustada em virtude da situação de jogo; finalizar a partir de ângulos eficientes; o remate ser raso e fora do alcance do guarda-redes; criação de espaço para finalizar e evitar finalização sob pressão adversária, a grandes distâncias da baliza ou quando o ângulo de remate é diminuído. Para Miranda, Pereira e Vieira (2019), os remates podem ter dois tipos de trajetórias, podendo ser em arco ou diretos.

Para Gréghaigne (2001), uma partida de futebol é o resultado das diversas relações de oposição que vão ocorrendo ao longo de um jogo. As equipas realizam ações coordenadas no âmbito de conseguir recuperar, preservar e transportar a bola até à baliza adversária. Ao encaminhar a bola até à baliza contrária acaba-se por ter um objetivo lógico denominado de golo, cujo é alcançado através da finalização. Os remates assumem um objetivo concreto e um principal destaque nos encontros, pois para se poder ganhar, tem de se gerar situações possíveis para finalização. Desta forma, quando ocorrem, a finalidade prende-se em

desperdiçar o mínimo possível para se obter o máximo de sucesso possível, ou seja, o golo (Oliveira, 1998).

Segundo Castelo (2013), as situações de finalização têm quatro características fundamentais. A primeira é a situação do jogo onde derivam as mais diversificadas combinações táticas - que dão origem a espaços de penetração. A segunda característica trata-se da etapa que concentra bastantes jogadores num espaço de jogo menor, onde se assumem mais riscos e se exige maior eficácia no processo ofensivo. A terceira diz respeito à observação de ações que demonstrem maior mobilidade e flexibilidade da equipa ofensiva, de forma a procurar os espaços cruciais para o desenvolvimento do jogo. A quarta e última característica remete para a fase de jogo onde se aguarda e observam os erros defensivos, assim como possíveis infrações dentro das leis de jogo.

O futebol é representado estatisticamente pela baixa eficácia ofensiva, na medida que, somente 10% dos ataques alcançam o remate, e 1% atinge a finalização concreta – o golo (Castelo, 1996; Hughes, 1990). Castelo (2004) realizou uma análise quanto à variação percentual dos remates, podendo-se concluir que existe 26 remates por partida, onde 43% não atingem a baliza, 58% são efetuados sob pressão adversária, 42% não têm oposição, 5% são finalizados dentro da pequena área, 44% na grande área e 51% fora de área. Este autor (2004) concluiu ainda que a grande maioria dos remates são concretizados a mais de 20 metros da baliza (46%), seguindo-se de remates entre os 10 e os 20 metros (33%) e por fim, remates a menos de 10 metros da baliza (21%); as superfícies corporais mais utilizadas são o peito do pé (75%), seguindo-se do cabeceamento (17%) e da parte interna do pé (8%); 32% dos remates são alcançados através de esquemas táticos ofensivos e os remates que são enquadrados com a baliza têm mais tendência a serem rasos (35%) para o lado direito do guarda-redes (42%).

Deste modo, podemos concluir que a criação de um processo ofensivo eficaz e eficiente assume um papel essencial na chegada à zona de finalização (Castelo, 1994).

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico: Padrão Temporal dos Momentos de Finalização do Sporting Clube Linda-a-Velha B na época 2021/22

4.1. Introdução

A Associação de futebol de Lisboa alberga três divisões de futebol sénior distrital, com 89 clubes atualmente pertencentes. Nestas divisões estão inseridos cerca de 2200 atletas, sendo que existem 18 equipas na 1ª divisão distrital, 32 equipas na 2ª divisão distrital e 39 equipas na 3ª divisão distrital da AFL. Nestas divisões, apesar de serem amadoras, para se ter sucesso é necessário considerar as adversidades que se podem encontrar como também compreender a realidade dos contextos onde se estão inseridos (Leite et al., 2016). O desenvolvimento destas ligas foi notório face à variedade de estudos que foram surgindo e à quantidade de indivíduos envolvidos (Acar et al., 2009). De acordo com Neves (2013), o futebol é o desporto mais praticado em Portugal, sendo que existe uma grande discrepância do número de envolvidos em relação às restantes modalidades.

Como se pode examinar ao longo da época, as equipas técnicas já têm muitos elementos com objetivos bem definidos, onde a observação e a análise estão também contemplados nos diversos momentos de jogo. Nesse âmbito, o momento ofensivo é algo que as equipas técnicas pretendem analisar cada vez melhor pois é através da fase de criação e a entrada na fase de finalização que há maiores hipóteses de uma equipa conseguir uma oportunidade de golo (Kempe et al., 2014). Evangelos et al. (2018) verificaram que existe um maior número de golos marcados e sofridos nos últimos 15 minutos dos encontros. Estes autores fizeram um estudo em quatro ligas europeias de elite onde apuraram que as equipas que se mantiveram nas respetivas divisões e as que desceram de divisão são as que mais concedem golos nesta fase do jogo. Por sua vez, Giampietro et al. (2013) verificaram que também é no T6 que surge uma maior frequência de golos. Outros estudos como o de Wang e Qin (2020), demonstraram que existiu uma maior frequência de remates entre o minuto 76 e 90, sendo que existiu também um maior número de remates na 2ª parte do que na 1ª parte ao longo do Mundial de Futebol Feminino de 2019.

A análise dos padrões temporais das finalizações está, tipicamente, separada da dos golos marcados, não se encontrando autores que analisem as duas em simultâneo. Neste sentido, este estudo pretende incluir os dois momentos, analisando em primeira instância as finalizações e de seguida os golos marcados e estudar as suas distribuições ao longo do tempo de jogo. O objetivo do estudo foi, por isso, analisar como se distribuem as finalizações no SCLV B ao longo do tempo de jogo. Nesse sentido foram elaboradas as hipóteses de que existem diferenças no número de finalizações efetuadas entre a 1ª parte e a 2ª parte dos jogos, que existem diferenças no número de finalizações entre os diferentes períodos de 15 minutos dos jogos e que existem diferenças no número de golos entre os diferentes períodos de 15 minutos dos jogos.

4.2. Material e Métodos

4.2.1. Desenho do Estudo

Neste estudo existiram 5 fases afetas ao estudo realizado (Figura 5): gravação de jogos, recolha dos momentos de finalização da equipa, controlo da qualidade dos dados obtidos, procedimentos estatísticos e, por fim, a análise dos resultados obtidos.

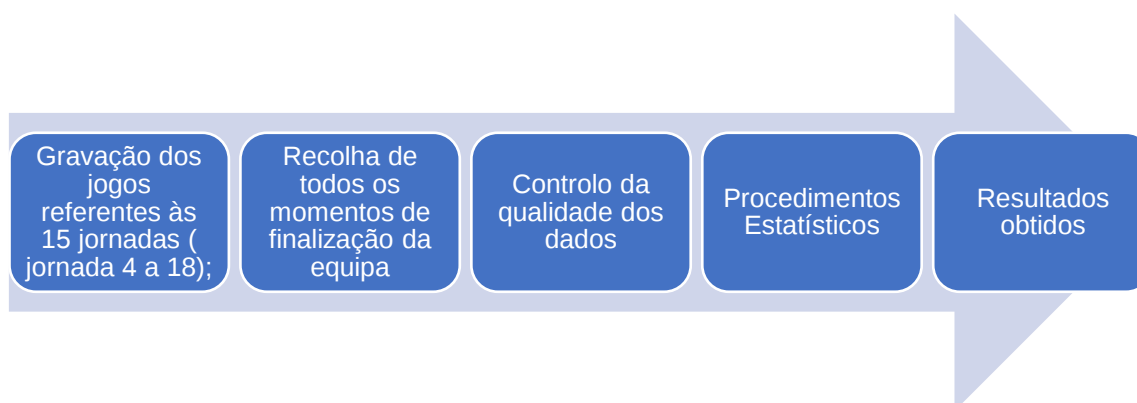


Figura 6 - Desenho do estudo científico.

4.2.2. Amostra

A amostra deste estudo foram todos os momentos de finalização da equipa B do SCLV pelos atletas da equipa ao longo de 15 jogos no campeonato (n=124) na época 2021/22. Os jogos selecionados foram entre as jornadas 4 e 18 da Série 2 da 2ª Divisão da Associação Futebol de Lisboa. Os critérios de exclusão foram todos os lances ofensivos que não originaram em remate.

4.2.3. Instrumentos

O instrumento utilizado para a análise dos dados foi o Microsoft Excel, onde foram colocados todos os momentos ofensivos. Para ser possível a concretização deste estudo, foi utilizada a câmara de filmar do telemóvel Xiaomi T11 Pro para a gravação dos jogos e o VLC Media Player para a reprodução e obtenção da recolha de todas as situações de finalização ocorridas. Os vídeos dos momentos de finalização foram descarregados para um computador LENOVO - THINKPAD E15 GEN2 15.6P FHD I5-1135G7 16GB 512GB, com sistema WINDOWS 11 PRO. Este instrumento esteve repartido em quatro macro critérios: Macro Critério 01: Início do momento da jogada; Macro Critério 02 - Desenvolvimento da Jogada Ofensiva; Macro Critério 03 – Desenvolvimento do Momento de Finalização; Macro Critério 04 – Conclusão do Remate Efetuado (Anexo XI). Para a realização desta análise foram verificados diversos autores (Carron et al. (2005); Castelo, J. (1994, 2004); Costa, P. (2021);

Garganta, J. (1997); Miranda, Pereira & Vieira (2019); Pinheiro & Santos (2020); Sarmiento et al (2010)) (Anexo XII).

4.2.4. Procedimentos

A análise do número de finalizações foi realizada a partir dos 15 jogos estabelecidos que decorreram entre as jornadas 4 e 18, com o propósito de analisar os comportamentos no momento de finalização perante adversários diferentes. Para a concretização deste estudo, começou-se pela gravação dos jogos, seguido da sua reprodução e recolha de todas as situações de finalização ocorridas. Todos os dados foram posteriormente carregados numa base de dados em excel. Para a análise dos padrões temporais, dividiu-se o tempo de jogo de maneiras distintas: em primeiro lugar entre ambas as partes do jogo e, numa segunda fase, em períodos de 15 minutos (0-15; 16 – 30; 31 – 45 + descontos; 45 – 60; 61 – 75; 76 – 90 + descontos).

A fiabilidade da análise foi obtida realizando o cálculo do Kappa de Cohen em dois momentos distintos de observação. Os resultados foram superiores a 0,8 podendo-se afirmar que existiu fiabilidade nas observações realizadas (Anexo XIII).

4.2.5. Procedimentos Estatísticos

Para comparação da frequência de finalizações com o tempo de jogo foram realizados Testes Qui-Quadrados de aderência com uma variável.

Foram efetuados três testes distintos, o primeiro relacionou as finalizações concretizadas entre as duas partes, o segundo relacionou as finalizações pelos diferentes períodos de 15 minutos e, por último, o terceiro teste relacionou o número de golos pelos diferentes períodos de 15 minutos. Todos os testes foram realizados em Microsoft Excel, usando um nível de significância de 5% ($\alpha=0,05$).

4.3. Resultados

A primeira análise efetuada pretendeu encontrar uma relação entre o número de finalizações efetuadas e a 1ª parte e a 2ª parte do jogo, onde no primeiro teste $\chi^2(1, N=124) = 3,226$, $p = 0,072$ estatisticamente pode-se verificar que nenhuma das partes dos encontros realizados teve qualquer relação com as finalizações efetuadas (Tabela 4).

Tabela 4 - Teste Qui-quadrado das finalizações efetuadas entre a 1ª parte e a 2ª parte das partidas.

Tempo de jogo	Frequência (F)		X ²	p
1ª parte	52	42%	1,613	0,072
2ª parte	72	58%	1,613	
Total	124		3,226	

Na segunda análise pretendeu-se compreender se os períodos de tempo influenciavam o número de finalizações efetuadas, observando-se o $\chi^2(5, N=124) = 7,935$, $p = 0,162$ onde estatisticamente pode-se verificar que nenhum dos períodos teve relação com as finalizações efetuadas (Tabela 5).

Tabela 5 - Teste Qui-Quadrado das finalizações efetuadas pelos diferentes intervalos de tempo.

Minuto de jogo	Frequência (F)		X ²	p
T1 (0-15)	13	10%	3,097	0,162
T2 (15-30)	17	14%	0,774	
T3 (30-45)	22	18%	0,048	
T4 (45-60)	20	16%	0,048	
T5 (60-75)	22	18%	0,048	
T6(75-90)	30	24%	3,919	
Total	124		7,935	

Por fim, na última análise procurou-se entender se os períodos de tempo tiveram alguma influência significativa no número de finalizações que dão origem a golo, verificando-se $\chi^2(5, N=16) = 3,000$, $p = 0,738$, no qual estatisticamente foi possível verificar que os períodos de tempo não tiveram relação com os golos concretizados (Tabela 6).

Tabela 6 - Teste Qui-Quadrado dos golos concretizados pelos diferentes intervalos de tempo.

Minuto de jogo	Frequência (F)		X ²	p
T1 (0-15)	1	6%	1,500	
T2 (15-30)	2	13%	0,375	
T3 (30-45)	4	25%	0,375	
T4 (45-60)	2	13%	0,375	
T5 (60-75)	4	25%	0,375	
T6(75-90)	3	19%	0,000	
Total	16		3,000	0,738

4.4. Discussão

Os padrões temporais e o seu impacto nas finalizações tem sido objeto de análise por diversos autores. Evangelos et al. (2018) verificaram que existe um maior número de golos marcados e sofridos nos últimos 15 minutos dos encontros. Estes autores fizeram um estudo em quatro ligas europeias de elite onde apuraram que as equipas que se mantiveram nas respetivas divisões e as que desceram de divisão são as que mais concedem golos nesta fase do jogo. Wang e Qin (2020) registaram no Mundial de Futebol Feminino de 2019 um maior número de remates na segunda parte do que na primeira parte, sendo que também existiu uma maior frequência de remates no T6. Giampietro et al. (2013) verificaram, em diferentes ligas europeias de elite, que existiu uma maior frequência de golos nas segundas partes quando comparadas com as primeiras partes e que existiam uma maior frequência de golos no último período temporal (T6).

Apesar de não se poder observar estes resultados neste estudo, uma vez que a maioria dos golos foram apontados no T3 e T5, mas sem qualquer relação estatística, há algumas observações em concordância com a literatura. Pode-se verificar, através de Castelo (1994) que quando uma equipa se encontra a perder tem maior tendência a ter uma maior investida no número de ocasiões de ataque já junto à fase final do encontro. Nestes 15 jogos analisados, o SCLV B encontrava-se a perder 52% das vezes a perder quando finalizava, sendo que dentro deste resultado, 41% das vezes o jogo encontrava-se no T6.

Quando uma equipa se encontra a perder tende a colocar mais avançados e a ter mais jogadores colocados na linha ofensiva de maneira a estar mais próximo da baliza adversária pois de acordo com o estudo de Darmawan e Suharjana (2019), os avançados têm um maior desgaste físico face à intensidade com que desenvolvem os seus lances e derivado dos confrontos físicos que têm com os seus opositores aquando têm a bola em sua posse. Ainda noutra perspetiva, a fadiga também pode ser aliada a um decréscimo da qualidade nos termos da finalização uma vez que a maioria dos remates foram realizados nos últimos 15 minutos

da partida. Nesse sentido, Coutinho et al. (2016) demonstraram no seu estudo que os atletas quando chegam às fases finais dos encontros, já têm uma maior probabilidade de falhar e errar certas situações de jogo devido não só à fadiga física como mental a que o jogo os pode remeter. A fadiga acumulada e o sentido emocional que é despertado nos jogadores devido às vivências e ocorrências do próprio jogo podem ditar a um maior número de falhas, sejam elas defensivas ou ofensivas. Mesmo numa questão mais técnica e tática, a chegada à baliza pode ser realizada mais facilmente uma vez que os atletas já têm maiores dificuldades em realizar grandes picos de velocidade, mudanças de direção e até mesmo o próprio salto. Os jogadores que geralmente são substituídos são os avançados e estas nuances táticas e estratégicas permitem a uma maior chegada à baliza contrária durante as segundas partes (Pullinger et al., 2019; Gai et al., 2019).

Neste estudo não existiu uma maior frequência de remates significativa. Os resultados podem ter sido influenciados pelo facto destes autores analisarem competições profissionais onde existe uma maior preparação física por parte dos atletas envolvidos. Por sua vez, no contexto amador, onde a equipa do SCLV B se encontra, existem muitas contrariedades na preparação física. Na sua grande maioria, as equipas técnicas não têm acesso às horas de sono dos seus atletas, não existe acompanhamento suplementar e o próprio controlo do treino é avaliado sem qualquer controlo e monitorização do treino. Perante estes fatores, a condição física pode ser afetada nas fases finais do jogo, levando à incapacidade de finalizar.

Outra situação relevante é ter sido observada uma menor quantidade de finalizações nos primeiros 15 minutos do jogo. Estes resultados podem ter sido influenciados pelo facto de as equipas entrarem numa perspetiva muito estratégica para os jogos e não se querem expor de tal forma ofensiva que acabem por ser surpreendidas em contra-ataque ou ataque rápido. Segundo Castelo (1994), estes métodos de jogo ofensivos são bastante utilizados quando os jogos estão demasiado táticos, surgindo através de esquemas táticos ou transições, não permitindo à defesa adversária ter tempo para se estabilizar e reorganizar defensivamente. Através do estudo de Fonseca (2012), pode averiguar-se que na 1ª divisão nacional em Portugal, a maioria das situações de finalização foram sob o modo de transição ofensiva e até uma finalização suceder em golo existem em média cerca de 5 passes. Santos et al. (2016) investigou num conjunto de jogos de jogos realizados em distintas ligas de elite da Europa que é em prol de ataques rápidos e contra-ataques que surge um maior aproveitamento e eficácia na concretização de golos.

4.5. Conclusões e Considerações Finais

Através dos resultados obtidos nos testes qui-quadrado, para as finalizações por diferentes partes, finalizações por períodos de 15 minutos e golos por períodos de 15 minutos, pode-se concluir que não existe uma relação significativa entre as variáveis em estudo em nenhum dos testes propostos. Assim, concluímos que não existiu uma relação significativa entre as finalizações efetuadas ou golos marcados e o tempo de jogo.

4.6 Referências Bibliográficas

- Acar, M., Yapicioglu, B., Arikan, N., Yalcin, S., Ates, N. & Ergun, M (2009). *Analysis of goals scored in the 2006 World Cup. Science and Football VI*, London, 261–268.
- Carron, V., Loughhead, T., & Bray, S. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23 (4), 395–407.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). *Futebol: A organização dinâmica de jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Costa, P. (2021). *Microciclo do Analista - O Trabalho do Observador numa equipa de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Coutinho, D., Goncalves, B., Wong, D. P., Travassos, B. & Sampaio, J. (2016). *Effects of mental and physical fatigue on football players' in-game behaviours*. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science.
- Darmawan, A. & Suharyana, S. (2019). The Physical Fitness Gap between Strikers and Defenders in Football Extracurricular Programs. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4, 2.
- Evangelos, B., Gioldasis, A., Ioannis, G., Georgia, A. (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 518-529.
- Fonseca, J. (2012). As ações ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ªliga na época desportiva 2010/2011. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, Coimbra.

- Gai, Y., Volossovitch, A., Lago, C. & Gómez, M. (2019). Technical and tactical performance differences according to player's nationality and playing position in the chinese football super league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 632-645.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor, Porto.
- Giampietro, A., Iaia F., Arcelli, E., Cavaggioni, L. & Rampinini, E. (2013). Goal scoring patterns in major European soccer leagues. *Sport Sciences for Health*, 9 (3).
- Kempe M, Vogelbein M, Memmert D, Nopp S. 2014. Possession vs. direct play: evaluating tactical behavior in elite soccer. *Int J Sports Sci*, 9, 13.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R. & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Lisboa: Primebooks.
- Miranda, M., Pereira, N. & Vieira, R. (2019). *As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Neves, A. (2013). O Fenómeno do Futebol em Portugal. Estudo de caso Concelho da Guarda. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior para obtenção do grau de Mestre, Castelo Branco.
- Oliveira, L. (1998). Perfil de actividade do jovem jogador de Futsal/Cinco. Um estudo em atletas juvenis masculinos. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre, Porto.
- Pinheiro, V., & Santos, F. (2020). *Futebol: do Treino à Competição. Planeamento e Operacionalização*. Lisboa: Prime Books.
- Pullinger, S. A., Bradley, P. S., Causer, J. , Ford, P. R. , Newlove, A. , & Patel, K. , et al. (2019). Football--induced fatigue in hypoxia impairs repeated sprint ability and perceptual--cognitive skills. *Science & Medicine in Football*, 1, 10.
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista do Desporto e da Atividade Física*, 8 (1), 11-22.
- Sarmento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina*, 46 (6), 401-407.

Wang, S. & Qin, Y. (2020). Analysis of shooting and goal scoring patterns in the 2019 France Women's. *Journal of Physical Education and Sport*, 20.

Capítulo V - Considerações Finais

5.1 Reflexão acerca do Processo de Estágio

A minha entrada no SCLV ocorreu no final de setembro, onde só pude ser inscrito no início de outubro. Com o desenvolver desta temporada, tive o prazer de aprender e experienciar um conjunto de responsabilidades perante a equipa de seniores B, o que me ajudou a evoluir enquanto treinador de futebol. Felizmente, desde o primeiro dia em que entrei no clube, sempre me relacionei bem com todos os elementos deste. Apesar do insucesso desportivo das equipas técnicas nas quais estive envolvido na equipa B do S.C. Linda-a-Velha, tive um apoio incondicional por parte do diretor desportivo, que me deu a hipótese de treinar a equipa de infantis de 9 e de dar apoio nos treinos à equipa A do clube.

Quanto às equipas técnicas com as quais pude cooperar, constatei que ambas foram muito acessíveis e nunca me limitaram as tarefas que tinham sido inicialmente estipuladas. Existiu sempre uma grande dedicação ao grupo, onde se procurou sempre desenvolver exercícios de treino que tivessem algum tipo de relação com o que se pudesse encontrar no jogo. Não obstante aos resultados, é de realçar a liderança em alguns momentos por parte do primeiro treinador principal com quem tive a oportunidade de trabalhar. O empenho e a maneira como conseguia entrar na cabeça dos atletas era notável, pois além de explicar todos os acontecimentos e o que podia ser positivo ou negativo, conseguia também ouvi-los e enquadrar o momento em que se encontravam. Quanto à minha presença na primeira equipa técnica, foi muito importante face ao modo como tinha de interpretar o jogo para poder auxiliar o treinador principal e o treinador-adjunto. Existia uma linha muito horizontal entre técnicos, o que foi importante para a comunicação e liderança em alguns momentos de cariz individual ou grupal com alguns atletas. A independência que tinha na coordenação dos exercícios já planeados pelo treinador principal também foi muito importante para a minha evolução enquanto treinador, pois perante alguns exercícios, tinha de ter uma resolução de problemas e uma autonomia que me permitisse liderá-los na sua plenitude. Perante a entrada da segunda equipa técnica, onde só veio um treinador principal, passei a ter mais funções face à redução da equipa técnica, passando para as funções de treinador-adjunto. Admito que nesta fase ajudou-me imenso conhecer não só o plantel da nossa equipa como também o plantel da equipa A e da equipa de juniores, pois consegui ter muita preponderância nas decisões da equipa técnica. Nesta fase, fora do terreno de jogo, os atletas dialogavam muito comigo no sentido de tirar questões, desabafar sobre alguns momentos de frustração individual ou até mesmo acerca de lesões, o que me fez crescer na aprendizagem e relação com estes, como também serviu para transmitir e colocar em prática os meus pensamentos da forma mais correta possível.

Acerca do plantel, considero que esta equipa foi a mais peculiar que alguma vez acompanhei. Dos diversos problemas existentes, considero que o fracasso começou na falta de compromisso que existiu. Nestes contextos, para se poder competir, é necessário existir uma enorme cumplicidade entre o plantel como também um grande acompanhamento por parte da estrutura técnica e diretiva. A falta de apoio diretivo que se notabilizou a partir do meio da época foi muito negativo para os atletas como também para a primeira equipa técnica. Muitos atletas questionavam e dialogavam entre si alguns tópicos referentes ao clube e à sua estrutura. Desse modo, o treinador principal reunia-se diversas vezes com os principais elementos do plantel com o intuito de existir um consenso, pois o treinador sentia uma quebra de rendimento por motivos alheios à envolvente competitiva. Além desses conflitos, notei que os jogadores sentiam algum conforto por perceberem que só podiam competir nesta equipa atletas nascidos no ano acima de 2001 e apenas 3 atletas mais velhos. Assim, alguns dos atletas mais utilizados por vezes faltavam aos treinos por motivos de cariz profissional, onde o treinador em virtude da questão competitiva e de querer o melhor para esta, acabava por incluí-los na equipa titular, caindo mal junto dos atletas menos utilizados. Considero que a pressão de ter os melhores resultados possíveis persuadiu o treinador a investir sempre naqueles que tinham mais competência e não o maior compromisso. Ao proceder dessa forma, acabou por haver uma divisão do grupo e a respetiva desistência de alguns atletas. Apesar do treinador ser muito aberto em relação a conversas com todos os atletas, acreditava que não tinha tomado as melhores decisões a nível competitivo pois por vezes desprezava muito as semanas de treino em virtude das suas crenças. Mais tarde, com a entrada da segunda equipa técnica, uma das tarefas que o treinador principal me pediu foi para tentar recuperar alguns dos atletas que estavam inscritos, mas que tinham desistido. Tentei resgatar alguns destes atletas, porém sem grande sucesso, pois apenas um compareceu a dois microciclos, tendo desistido após não ter jogado um jogo no qual foi convocado. Tudo isto fez com que eu refletisse e considerasse novamente as decisões do primeiro treinador principal. Neste âmbito, pude apurar que se o atleta não tiver uma motivação intrínseca para jogar no futebol distrital, será muito difícil o papel do treinador em conseguir a permanência do atleta ao longo da temporada. Os fatores externos ao futebol, a falta de apoio financeiro e o clube não ter qualquer representatividade acabam por ser elementos que não motivam alguns atletas à prática competitiva neste contexto. Ainda assim, também coloco em causa o compromisso e a educação de alguns destes atletas, pois quando assinaram pelo clube já sabiam quais eram as condições oferecidas ao longo da época desportiva.

Todos estes elementos anteriormente referidos foram-se desvanecendo ao longo da temporada, tendo esta sido concluída com a descida de divisão. No contexto competitivo, a cedência de pontos contra equipas que eram consideradas do mesmo nível foi algo que

prejudicou a performance da equipa. As constantes irregularidades na constituição da convocatória também não foi um fator positivo, pois muitas das vezes havia jogadores convocados e utilizados que nem se quer treinavam com a equipa. Assim, era muito difícil de extrair o máximo do rendimento dos atletas nos treinos, pois existiram muitos treinos só com 12/13 atletas, onde a maioria conseguia prever a sua titularidade, não dando o seu máximo contributo nos mesmos.

Quanto ao estudo realizado, foi utilizado para auxiliar ambos os treinadores a perceber qual era o maior envolvimento nos momentos de ataque que terminassem em finalização por parte da equipa. Por consequência, a primeira equipa técnica atendeu à importância do mesmo tendo uma maior preocupação em trabalhar os Esquemas Táticos Ofensivos e as transições ofensivas. Em algumas palestras, o primeiro treinador principal aproveitava os dados para que os jogadores refletissem acerca do número de chances que estavam a ter por jogo e como as poderiam aproveitar melhor. Até à 18ª jornada a equipa encontrava-se com 21 golos marcados, tendo produzido entre a jornada 19 e 30 um total de 18 golos, quase tantos como nas primeiras 18 jornadas. O segundo treinador principal desta equipa quis perceber quais eram as zonas de remate que tinham maior influência, podendo-se apurar que foi do ângulo central e do ângulo 2 (corredor central direito/corredor lateral direito), tendo adaptado e moldado algumas variantes nos exercícios de treino para que se continuasse a estimular essas situações de finalização. Desta forma, pode-se considerar que o estudo teve impacto perante as decisões de ambas as equipas técnicas.

5.2 Perspetivas Futuras

Como treinador sinto que foi uma época de grande aprendizagem e que enriqueceu o meu curriculum. Apesar da descida de divisão e do enorme desgaste emocional que provocou, acredito que evolui bastante e que aprendi pelo que devo ou não devo optar em algumas circunstâncias. Graças à partilha de conhecimento e à constante resolução de problemas fez-me crescer não só como treinador, mas também como pessoa. Neste sentido, a direção do clube convidou-me a continuar o meu percurso como treinador principal dos sub17. Penso que será importante para o meu crescimento como treinador ingressar neste desafio pois o SCLV pretende colocar todas as suas equipas “A” em contextos nacionais. A estrutura que está por trás para a próxima época bem como a minha equipa técnica dá-me alguma segurança no sentido de poder aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso e da presente temporada.

“Se um general demonstra confiança nos seus homens, mas insistindo em que as suas ordens sejam cumpridas, os benefícios serão mútuos.” (Sun Tzu, 2015; p.76).

Referências Bibliográficas

- Acar, M., Yapicioglu, B., Arikan, N., Yalcin, S., Ates, N. & Ergun, M (2009). *Analysis of goals scored in the 2006 World Cup. Science and Football VI*, London, 261–268.
- Anguera, M. T. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésio-motriz: aplicaciones*. Barcelona: Edicions de La Universitat da Barcelona.
- Anguera, M. T., & Hernández-Mendo, A. (2013). *La metodología observacional en el ámbito del deporte. Revista de Ciencias del Deporte*, 9, 135-160.
- Araújo, J. (2016). *O Treino do Treinador*. Lisboa: Teamwork Edições.
- Baker, D. & Heaney, N. (2015). *Practical examples of the implementation of high-intensity aerobic energy system conditioning methods for field sports. Journal of Australian Strength and Conditioning*, 23, 60-67.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
- Barbosa, A., Sarmento, H., Neto, J., & Campaniço, J. (2014). *Soccer Analysis of the international Milan long term attack that end successfully*. International Congress of Exercise and Sports Performance, Guarda, Portugal.
- Barbosa, A. & Resende, R. (2022). *Futebol – Observação, Análise e Intervenção*. Lisboa: Prime Books.
- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J. & Anguera, M.T. (2012). *Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em futebol: SoccerEye. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 32-57.
- Basto, F. & Garganta, J. (1996): *Análise do processo ofensivo em equipas de Futebol de elevado nível: Estudo das jogadas que culminam em golo*. Estudos CEJD 1: 60. C. Moutinho & D. Pinto (Eds.). CEJD. FCDEF – UP.
- Bishovets, A., Gadjiev, G. and Godik, M. (1993). *Computer analysis of the effectiveness of collective technical and tactical moves in the matches of 1988 Olympics and 1990 World Cup. In Reilly, T. (Ed.) Science and Football II* (p. 232-236). London: E & FN Spon.
- Borrie, A., Jonsson, K., & Magnusson, S. (2002). *Temporal pattern analysis and its applicability in sport: An explanation and exemplar data. Journal of Sports Sciences*, 20 (10), 845-852.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match analysis: A systematic Approach to Improving Performance*. London: Routledge.

- Carron, V., Loughhead, T., & Bray, S. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23 (4), 395–407.
- Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). *O Léxico do Futebol Português. (1ª ed.)*. Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). *Futebol: A organização dinâmica de jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Chow, J. (2013). *Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy: Evidence, Challenges and Implications*. 469-484.
- Costa, P. (2021). *Microciclo do Analista - O Trabalho do Observador numa equipa de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Coutinho, D., Goncalves, B., Wong, D. P., Travassos, B. & Sampaio, J. (2016). *Effects of mental and physical fatigue on football players' in-game behaviours*. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science.
- Darmawan, A. & Suharjana, S. (2019). *The Physical Fitness Gap between Strikers and Defenders in Football Extracurricular Programs*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol. 4, 2.
- Evangelos, B., Gioldasis, A., Ioannis, G., Georgia, A. (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 518-529.
- Fernandes, J. (2013). Falando do Sporting Clube Linda-a-Velha In <https://estoriasdalindaavelha.wordpress.com/2013/08/24/falando-do-sporting-clube-de-linda-a-velha/>
- Fonseca, J. (2012). As ações ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ªliga na época desportiva 2010/2011. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, Coimbra.

- Franks, I. M., & Miller, G. (1986). *Eyewitness testimony in sport*. Journal of Sport Behavior, 9 (1), 38–45.
- Gai, Y., Volossovitch, A., Lago, C. & Gómez, M. (2019). Technical and tactical performance differences according to player's nationality and playing position in the chinese football super league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19, 632-645.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor, Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão Acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57-64.
- Giampietro, A., Iaia F., Arcelli, E., Cavaggioni, L. & Rampinini, E. (2013). Goal scoring patterns in major European soccer leagues. *Sport Sciences for Health*, 9 (3).
- Gréhaigne, J. F. (2001). *Fútbol – La organización del juego en el fútbol*. Barcelona. INDE Publicacions.
- Gréhaigne, J. F. & Godbout, P. (1997). Performance Assessment in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 500-516.
- Guilherme, J & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In Fernando Tavares (Ed.), Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar, (pp. 265-301), Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. Londres: Willian Collins Sons.
- Kelly, V.G., Jackson, E., & Wood, A. (2014). Typical scores from the 1.2km shuttle run test to determine maximal aerobic speed. *Journal of Australian Strenght and Conditioning*, 22, 183-185.
- Kempe M, Vogelbein M, Memmert D, Nopp S. 2014. Possession vs. direct play: evaluating tactical behavior in elite soccer. *Int J Sports Sci*, 9, 13.
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A, and Gomez, M. (2010), Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league, *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 288-293.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R. & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Lisboa: Primebooks.

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização transição defesa ataque de uma equipa de futebol. *Motricidade*, 10 (1), 27-37.

Mendes, J. (2014). Etapas de formação para a especialização do jogador de Futsal. Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, UBI, Covilhã.

Miranda, M., Pereira, N. & Vieira, R. (2019). *As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol*. Lisboa: Prime Books.

Neves, A. (2013). O Fenómeno do Futebol em Portugal. Estudo de caso Concelho da Guarda. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior para obtenção do grau de Mestre, Castelo Branco.

Oliveira, L. (1998). Perfil de actividade do jovem jogador de Futsal/Cinco. Um estudo em atletas juvenis masculinos. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre, Porto.

Pinheiro, F. (2001). Caracterização do processo ofensivo em equipas de futebol de nível elevado. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Licenciado, Porto.

Pinheiro, V., & Santos, F. (2020). *Futebol: do Treino à Competição. Planeamento e Operacionalização*. Lisboa: Prime Books.

Prudente, J., Garganta, J. & Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 4 (3), 49-65.

Pullinger, S. A., Bradley, P. S., Causer, J., Ford, P. R., Newlove, A., & Patel, K., et al. (2019). Football--induced fatigue in hypoxia impairs repeated sprint ability and perceptual—cognitive skills. *Science & Medicine in Football*, 1 - 10.

Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensino/treino do Futebol: análise sistémica do jogo. Futebol em Revista*, 2, 15-31.

Ramos, F. S. (2002). *Futebol da "Rua" à Competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Razykov, S. (2006). Optimal offensive player positioning and collaboration in a digital soccer game. School of Interactive Arts and Technology - Simon Fraser University.

Rodrigues, J. & Louro, H. (2016). Observação e análise das habilidades desportivas. In IPDJ-DFQ (Ed), *Referenciais de Formação Geral – Cursos de Treinadores de Desporto (Grau I) Plano Nacional de Formação de Treinadores*.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013 2014. *Revista do Desporto e da Atividade Física*, 8 (1), 11-22.

Santos, F., Louro, H., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., Teixeira, D. & Pinheiro, V. (2017). Estudo Observacional do Golo no Futebol: Detecção de Padrões Temporais. *Boletim SPEF*, 40, 107-116.

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina*, 46 (6), 401-407.

Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar – O Scouting como ferramenta do treinador*. Lisboa: Prime Books.

Tzu, S. (2015). *A arte da Guerra*. Alfragide: Leya.

Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B., & Sargeson, L. (2011). Factors associated with goals and goal scoring opportunities in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11 (3), 438-449.

Wang, S. & Qin, Y. (2020). Analysis of shooting and goal scoring patterns in the 2019 France Women's. *Journal of Physical Education and Sport*, 20.

Anexos

Anexo I – Ficha Técnica dos Jogadores que iniciaram a época

Atleta	Posição	Data de Nas.	Trimestre do Idade	Altura	Peso	Pé	Área de Residência	Equipa Anterior	
GR1	GR	20/08/1999	3º	22	179	70	D	Amadora	S.C.L.V
GR2	GR	18/03/2001	1º	21	183	72	D	Massamá	S.C.L.V.
D1	DD/DC	19/03/2002	1º	20	173	68	D	Queijas	Atlético C.P.
D2	DC	18/06/2002	2º	20	180	71	D	Moscavide	Torreense
D3	DC/DE	14/09/2001	3º	20	182	77	E	Moscavide	S.C.L.V
D4	DE/DD	09/03/2001	1º	21	176	72	D	Benfica	Fut. Benfica
D5	DC/DD	21/06/2002	2º	19	178	74	D	Restelo	Atlético C. P.
D6	DE	24/05/2001	2º	21	175	72	E	Algés	Fut. Benfica
D7	DC	06/06/2000	2º	22	183	78	D	Tires	At. Malveira
D9	DD/DC	22/01/2002	1º	20	178	72	D	Benfica	S.C.L.V.
D11	DC	28/09/2002	3º	19	186	77	D	Linda-a-Velha	Algés
M1	MDC/MC	31/08/2001	3º	20	175	74	E	Benfica	Fut. Benfica
M2	MC	14/09/2001	3º	20	173	68	D	Pontinha	C.A.C.
M3	MC/DC	05/02/2002	1º	21	184	78	D	Lumiar	Atlético C.P.
M4	MDC/MC	30/01/2001	1º	21	179	73	D	Amadora	Damaíense
M5	MC/MCO	20/11/2002	4º	19	168	66	D	Linda-a-Velha	A.D. Oeiras
M7	MC	18/09/2003	3º	18	178	72	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V

Anexo I (continuação)

Atleta	Posição	Data de Nas.	Trimestre do Ano	Idade	Altura (Cm)	Peso (kg)	Pé Dominante	Área de Residência	Equipa Anterior
A1	EXT/AC	05/12/2001	4º	20	174	70	D	Cacém	Fut. Benfica
A2	AC/EXT	12/05/2002	2º	20	182	73	D	Oeiras	Casa Pia
A3	PL	10/04/2002	2º	20	183	80	D	Mem Martins	Torrense
A4	EXT/PL	18/01/2001	1º	21	168	62	D	Amadora	U. Santos
A6	PL/EXT	19/08/2002	3º	19	185	79	D	Bobadela	Fut. Benfica
A7	EXT/MC	09/08/1996	3º	25	177	71	D	Cacém	Sabuguese
A8	PL	07/05/1999	2º	23	178	82	D	Odivelas	Sem Clube

Anexo II – Ficha Técnica dos Jogadores que entraram no decorrer da época

Atleta	Escalão	Posição	Data de Nascimento	Trimestre	Idade	Altura	Peso	Pé	Área de	Equipa
D12	Equipa B	DC	20/07/2000	3º	21	185	79	D	Moscavide	Moscavide
D15	Equipa B	DD	06/08/2001	3º	20	173	64	D	Ourela	Ourela
M8	Equipa B	DC/MDC	16/02/2002	1º	20	183	78	D	Linda-a-Velha	U. Algés
M9	Equipa B	MC	16/11/2002	4º	19	182	77	D	Moscavide	Sem Clube
A9	Equipa B	EXT	27/03/2002	1º	20	176	75	D	Lumiar	Est. Amadora
G3	Equipa A	GR	16/10/1998	4º	23	183	78	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
D8	Equipa A	DC/DC	30/12/2000	4º	21	179	68	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
D14	Equipa A	DC	16/03/1998	1º	24	196	88	D	Belas	S.C.L.V.
D17	Equipa A	DC	18/08/1998	3º	23	184	81	D	Assoc. Torre	S.C.L.V.
M13	Equipa A	MC	18/08/1997	3º	24	178	73	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
A10	Equipa A	PL/EXT	23/05/1999	2º	23	177	68	D	Amadora	S.C.L.V.
A11	Equipa A	PL	08/09/1999	3º	22	177	75	D	Lisboa	At. Malveira
G4	Juniões	GR	15/10/2004	4º	17	177	72	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
G5	Juniões	GR	12/01/2003	1º	19	184	79	D	Cascais	Assoc. Torre
G6	Juniões	GR	11/01/2003	1º	19	186	80	D	Lisboa	Fut. Benfica
D10	Juniões	DC	21/10/2004	4º	17	188	75	D	Rio de Mouro	S.C.L.V.
D13	Juniões	DD	15/05/2004	2º	18	177	71	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
D16	Juniões	DC	21/04/2003	2º	19	178	70	D	Santa Iria	S.C.L.V.
D18	Juniões	DE	12/02/2003	1º	19	178	72	E	Moscavide	S.C.L.V.

Anexo II (continuação)

Atleta	Escalão	Posição	Data de Nascimento	Trimestre do Ano	Idade	Altura (Cm)	Peso (kg)	Pé Dominante	Área de Residência	Equipa Anterior
M6	Juniores	MC	01/08/2004	3º	17	173	66	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
M10	Juniores	MC	03/02/2003	1º	19	180	70	D	Amadora	Oriental
M11	Juniores	MC/MCO	06/06/2003	2º	19	181	77	D	Lisboa	Amora F.C.
M12	Juniores	EXT/DD	20/02/2004	1º	18	171	67	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
A12	Juniores	PL	22/05/2003	2º	19	188	74	D	Linda-a-Velha	S.C.L.V.
A13	Juniores	PL	29/03/2004	1º	18	175	61	D	Odivelas	Casa Pia

Anexo III – Resultados do Bronco Test

27/10/2021			26/01/2022		20/04/2022	
Atleta	Tempo	VMA	Tempo	VMA	Tempo	VMA
D1	301	4,28	300	4,29	302	4,26
D2	272	4,77				
D3	261	4,99	247	5,29	231	5,70
M1	303	4,24	290	4,45	292	4,42
A1	289	4,47	285	4,53	281	4,60
M2	293	4,40	287	4,50	282	4,59
A2	298	4,32	295	4,37	290	4,45
A3	285	4,53				
D4	282	4,59	277	4,67	271	4,79
M3	301	4,28	290	4,45	281	4,60
A4	274	4,73	271	4,79		
D5	294	4,38	291	4,43	286	4,52
M4	285	4,53				
D6	281	4,60				
GR2	295	4,37	290	4,45	288	4,48
D7	293	4,40				
D9	288	4,48	280	4,62		
M5	299	4,31	288	4,48	304	4,23
A6	292	4,42	284	4,55		
A7	258	5,05	248	5,27	238	5,51
A8	288	4,48	285	4,53		
G4			302	4,26	298	4,32
D11			282	4,59		
D12			282	4,59	278	4,66
A9			286	4,52	288	4,48
M8			271	4,79		
M9			299	4,31	295	4,37

Anexo IV – Calendário Anual Desportivo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
OUT	S	S	D		S	T	Q																									OUT		
				UT1			UT2		UT3		J4 xSTA fora	UT4		UT5		UT6		J5 xSTM casa	UT7		UT8		UT9		J6 xFON fora	UT10		UT11		UT12		J7 xADC casa		
	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D			
NOV				UT13		UT14		UT15		J8 xMUS fora	UT16		UT17		UT18		J9 xIDZ casa	UT19		UT20		UT21		J10 xMM fora	UT22		UT23		UT24		J11 xTIR casa	UT25		
	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S			
DEZ	UT26		UT27		J12 xPAL fora	UT28		UT29		UT30		J13 xCAS casa	UT31		UT32		UT33																DEZ	
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	S	
JAN				UT34		UT35		UT36 AMG xSEN	UT37		UT38		UT39		J15 xABD fora	UT40		J14 xPS fora		UT41		J16 xREA fora	UT42		UT43		UT44				J17 xFOF fora		JAN	
	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q			
FEV	UT45	UT46		UT47		J18 xSBE fora	UT48		UT49		UT50		J19 xSTA casa	UT51		UT52		UT53		J20 xSTM fora	UT54		UT55		UT56		UT57						FEV	
	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q			
MAR	UT58		UT59		J21 xFON casa	UT60		UT61		UT62		J22 xADC fora	UT63		UT64		UT65		J23 xMUS casa	UT66		UT67		UT68		J24 xIDZ fora	UT69		UT70				MAR	
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S		
ABR	UT71		J25 xMM casa	UT72		UT73		UT74		J26 xTIR fora	UT75		UT76		UT77		UT78 AMG	UT79		UT80		UT81		J27 xPAL casa	UT82		UT83		UT84				ABR	
	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
Mai	UT85	UT86		UT87		UT88		J28 xCAS fora		UT89		UT90		UT91		J29 xPS casa	UT92		UT93		UT94				UT95		UT96		UT97		J30 xABD fora			Mai
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S		

Anexo V – Esquemas Táticos Ofensivos – Canto 1

ETO – CANTOS OFENSIVOS 1



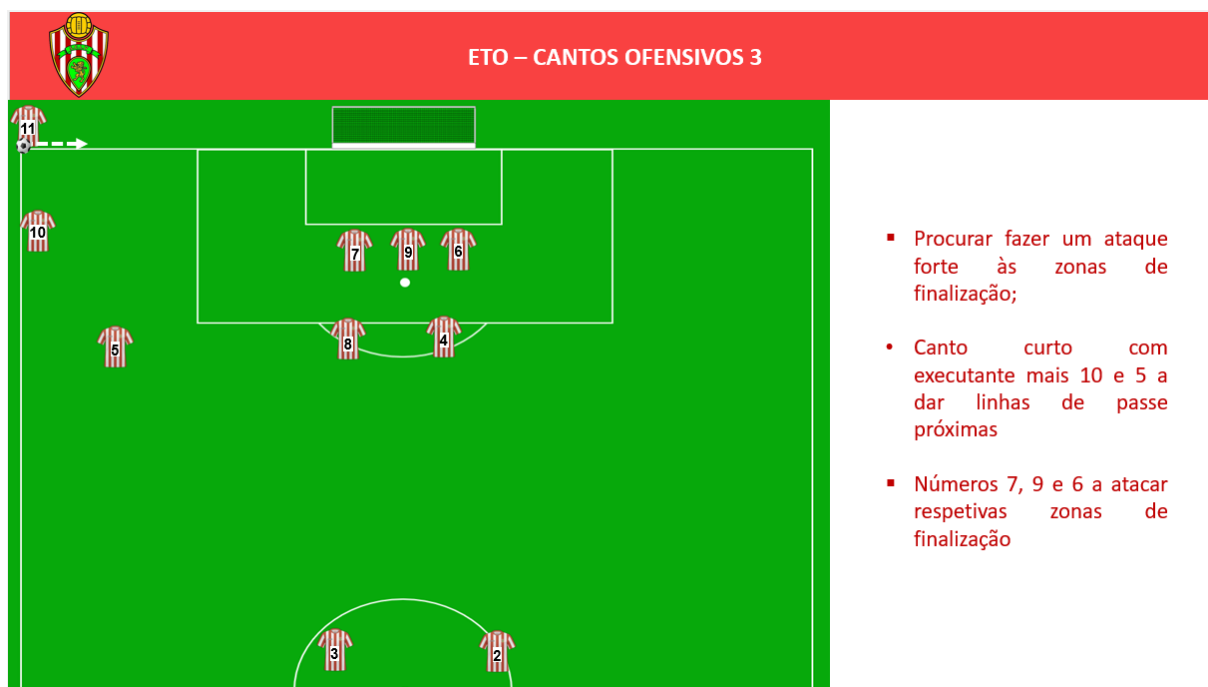
- Procurar fazer um ataque forte às zonas de finalização - 1º e 2º poste;
- Número 8 encostado ao homem do 1º poste e 9 em cima do GR até o executante tomar balanço para bater o canto;
- Canto batido para a zona menos povoada: Se houver muita concentração no 1º poste colocar a bola no 2º poste e vice versa;
- Números 6 e 7 atacam 2º poste e 5 fica em zona central para segundas bolas

Anexo VI – Esquemas Táticos Ofensivos – Canto 2



- Procurar fazer um ataque forte às zonas de finalização - 1º e 2º poste;
- Número 8 encostado ao homem do 1º poste e 9 e 5 em cima do GR até o executante tomar balanço para bater o canto;
- Canto batido para a zona menos povoada: Se houver muita concentração no 1º poste colocar a bola no 2º poste e vice versa;
- Números 6 e 7 atacam 2º poste e 5 baixa para zona central a fim de atacar segundas bolas

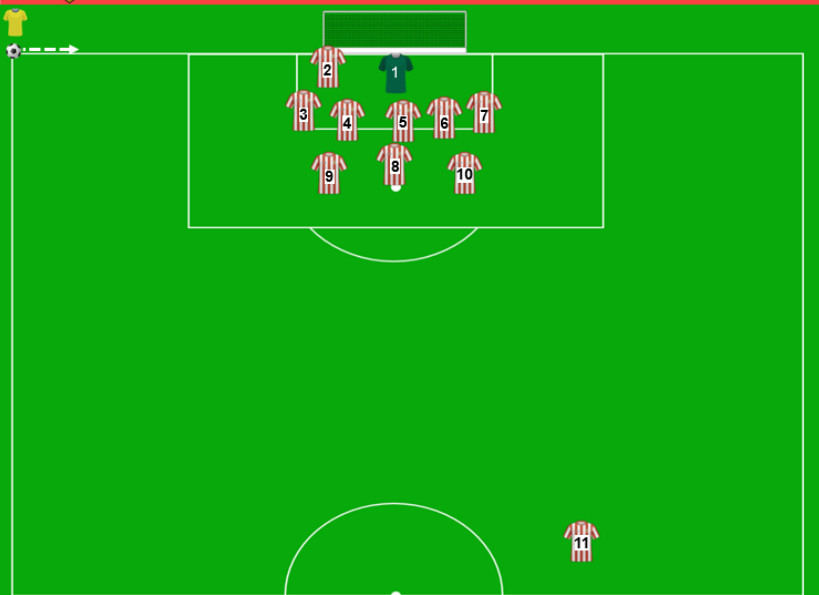
Anexo VII – Esquemas Táticos Ofensivos – Canto 3



Anexo VIII – Esquemas Táticos Defensivos – Canto Defensivo



ETD – CANTOS DEFENSIVOS



- Defender os cantos de forma mista. O “L” a fechar o primeiro poste e as zonas de finalização;
- Possibilidade do 8 e 10 defenderem de forma individual, às referências adversárias
- Números 3 e 9 para sair no canto curto;
- Ativação da equipa no momento que antecede ao pontapé de canto.

Anexo IX – Calendário Competitivo

Data	Local	Adversário
19/09/2021	Casa	Real SC
26/09/2021	Fora	Fut. Benfica
02/10/2021	Casa	NOVA SBE
10/10/2021	Fora	Sto António
17/10/2021	Casa	UDR Santa Maria
24/10/2021	Fora	Fontaínhas
31/10/2021	Casa	ADCEO
07/11/2021	Fora	A. Musgueira
14/11/2021	Casa	1º Dezembro
21/11/2021	Fora	Mem Martins
28/11/2021	Casa	Tires
05/12/2021	Fora	Palmense
12/12/2021	Casa	Cascais
16/01/2022	Fora	Real SC
19/01/2022	Fora	Porto Salvo
23/01/2022	Casa	Abóboda
30/01/2022	Casa	Fut.Benfica
06/02/2022	Fora	NOVA SBE
13/02/2022	Casa	Sto António
20/02/2022	Fora	UDR Santa Maria
06/03/2022	Casa	Fontaínhas
13/03/2022	Fora	ADCEO
20/03/2022	Casa	A. Musgueira
27/03/2022	Fora	1º Dezembro
03/04/2022	Casa	Mem Martins
10/04/2022	Fora	Tires
24/04/2022	Casa	Palmense
08/05/2022	Fora	Cascais
15/05/2022	Casa	Porto Salvo
29/05/2022	Fora	Abóboda

Anexo X – Resultados dos jogos

Data	Local	Adversário	Resultado	Designação Resultado
19/09/2021	Casa	Real SC	3-1	Vitória
26/09/2021	Fora	Fut. Benfica	1-1	Empate
02/10/2021	Casa	NOVA SBE	1-2	Derrota
10/10/2021	Fora	Sto António	2-3	Derrota
17/10/2021	Casa	UDR Santa Maria	1-2	Derrota
24/10/2021	Fora	Fontaínhas	3-2	Vitória
31/10/2021	Casa	ADCEO	2-4	Derrota
07/11/2021	Fora	A. Musgueira	0-1	Derrota
14/11/2021	Casa	1º Dezembro	2-1	Vitória
21/11/2021	Fora	Mem Martins	1-4	Derrota
28/11/2021	Casa	Tires	0-4	Derrota
05/12/2021	Fora	Palmense	1-5	Derrota
12/12/2021	Casa	Cascais	2-2	Empate
16/01/2022	Fora	Real SC	1-0	Vitória
19/01/2022	Fora	Porto Salvo	0-1	Derrota
23/01/2022	Casa	Abóboda	0-4	Derrota
30/01/2022	Casa	Fut.Benfica	1-5	Derrota
06/02/2022	Fora	NOVA SBE	0-1	Derrota
13/02/2022	Casa	Sto António	1-1	Empate
20/02/2022	Fora	UDR Santa Maria	2-3	Derrota
06/03/2022	Casa	Fontaínhas	1-1	Empate
13/03/2022	Fora	ADCEO	1-1	Empate
20/03/2022	Casa	A. Musgueira	0-6	Derrota
27/03/2022	Fora	1º Dezembro	2-6	Derrota
03/04/2022	Casa	Mem Martins	4-4	Empate
10/04/2022	Fora	Tires	1-4	Derrota
24/04/2022	Casa	Palmense	1-1	Empate
08/05/2022	Fora	Cascais	1-5	Derrota
15/05/2022	Casa	Porto Salvo	1-0	Vitória
29/05/2022	Fora	Abóboda	3-4	Derrota

Anexo XI - Macro-crITÉrios e variÁveis utilizadas no sistema observacional

Macro critério 01: Início do momento da jogada		
VariÁveis	Categorias	NÍvel de abertura
1.1 Local do Encontro (LE)	1.1.1 Casa	Sem nÍvel de abertura
	1.1.2 Fora	
	1.2.1 Tempo 1 - Entre o minuto 0 e o minuto 15. (T1)	
	1.2.2 Tempo 2 - Entre o minuto 15:01 e o minuto 30. (T2)	
	1.2.3 Tempo 3 – Entre o minuto 30:01 e o minuto 45 + descontos (T3)	
	1.2.4 Tempo 4 - Entre o minuto 45 e o minuto 60. (T4)	
1.2 Tempo de Jogo (TJ)	1.2.5 Tempo 5 – Entre o minuto 60:01 e o minuto 75 (T5)	Sem nÍvel de abertura
	1.2.6 Tempo 6 – Entre o minuto 75:01 e o minuto 90 + descontos (T6)	
1.3 Resultado do Jogo antes da Ação de Finalização (RJA)	1.3.1 A ganhar (AG)	Sem nÍvel de abertura
	1.3.2 Empatado (EMP)	
	1.3.3 A Perder (AP)	
1.4 Momento de Jogo (MJ)	1.4.1 Organização Ofensiva (OO)	Sem nÍvel de abertura
	1.4.2 Transição Ofensiva (TO)	
	1.4.3 Esquemas Tácticos Ofensivos – Cantos (ETOC)	
	1.4.4 Esquemas Tácticos Ofensivos – Livres (ETOLV)	
	1.4.5 Esquemas Tácticos Ofensivos – Lançamentos (ETOLC)	
	1.4.6 Esquemas Tácticos Ofensivos – Penalty (ETOP)	

Anexo XI (continuação)

	1.4.7 Esquemas Táticos Ofensivos – Reinício de jogo (ETORJ)	
	1.4.8 Esquemas Táticos Ofensivos – Pontapés de Baliza (ETOPB)	
	1.5.1 Setor Defensivo (SD)	
1.5 Zona do Terreno de Jogo (ZTJ)	1.5.2 Setor do Meio-campo Defensivo (SMD)	Sem nível de abertura
	1.5.3 Setor do Meio-campo Ofensivo (SMO)	
	1.5.4 Setor Ofensivo (SO)	
1.6 Corredor do Terreno de Jogo (CTJ)	1.6.1 Corredor Central (CC)	Sem nível de abertura
	1.6.2 Corredor Direito (CD)	
	1.6.3 Corredor Esquerdo (CE)	
Macro critério 02: Desenvolvimento da jogada ofensiva		
Variáveis	Categorias	Nível de abertura
	2.1.1 nenhum	
2.1 Jogadores da Equipa à frente da linha da bola (LB)	2.1.2 1 a 2	Se o jogador estiver em linha não será contabilizado como à frente da bola.
	2.1.3 3 a 4	
	2.1.4 5 a 6	
	2.1.5. 7 a 8	
	2.1.6 9 a 10	
	2.2.1. nenhum	
2.2 Número de passes Efetuados até à finalização (NPEF)	2.2.2. 1 a 2	Sem nível abertura
	2.2.3. 3 a 4	
	2.2.4. 5 a 6	
	2.2.5. 7 a 8	

2.2.6. 9 a 10

Anexo XI (continuação)

2.2.7. 11 ou mais passes

2.3.1. 1 a 2

2.3 Número de jogadores que contactam com a bola (NJCB)

2.3.2. 3 a 4

2.3.3. 5 a 6

Sem nível abertura

2.3.4. 7 a 8

2.3.5. 9 a 11

2.4.1. 0

2.4 Número de vezes que a bola passou por mais do que um corredor (NXC)

2.4.2. 1

2.4.3. 2

Sem nível abertura

2.4.4. 3

2.4.5. 4 ou mais

2.5.1 Nenhuma

Sempre que existe um toque na bola por parte de um atleta da equipa adversária

2.5 Interrupções Adversárias (IA)

2.5.2 1

2.5.3 2

2.5.4 3 ou mais

Macro critério 03: Desenvolvimento do momento de finalização

Variáveis	Categorias	Nível de abertura
3.1 Distância do Remate (DR)	3.1.1 Pequena Área (PA)	Sem nível de abertura
	3.2.2 Grande Área (GA)	
	3.2.3 Fora de Área (FA)	
3.2 Zona do Remate (ZR)	3.2.1 Ângulo Frontal (AF)	Sem nível de abertura
	3.2.2 Ângulo 2 (A2)	
	3.2.3 Ângulo 3 (A3)	
	3.2.4 Ângulo 4 (A4)	
	3.2.5 Ângulo 5 (A5)	

Anexo XI (continuação)

3.3 Forma de Remate (FR)	3.3.1 Pé Direito (PD)	Sem nível abertura
	3.3.2 Pé Esquerdo (PE)	
	3.3.3 Cabeceamento (CAB)	
3.4 Tipo de Remate (TR)	3.4.1 Arco (ARC)	A bola sofre um desvio na sua trajetória.
	3.4.2 Direto (DIR)	
3.5 Posição do Jogador que Finaliza (PJF)	3.5.1 Avançado (AVA)	Sem nível de Abertura
	3.5.2 Médio (MED)	
	3.5.3 Defesa (DEF)	
	3.5.4 Guarda-Redes (GR)	
Macro critério 04: Conclusão do remate efetuado		
Variáveis	Categorias	Nível de abertura
4.1 Zona da Baliza (ZB)	4.1.1 Quadrante 1 (Q1)	Sem nível de abertura
	4.1.2 Quadrante 2 (Q2)	
	4.1.3 Quadrante 3 (Q3)	
	4.1.4 Quadrante 4 (Q4)	
	4.1.5 Quadrante 5 (Q5)	
	4.1.6 Quadrante 6 (Q6)	
	4.1.7 Quadrante (Q7)	
	4.1.8 Quadrante 8 (Q8)	
	4.1.9 Quadrante 9 (Q9)	
	4.1.10 Falhou a Baliza (FB)	
4.2 Eficácia do Remate (ER)	4.2.1 Golo (G)	Sem nível de Abertura
	4.2.2 Defesa do Guarda-Redes (DGR)	
	4.2.3 Interceção Adversária (INTA)	

4.2.4 Intercetada por colega de Equipa
(ICE)

Anexo XI (Continuação)

4.2.5 Falhou a Baliza (FB)

4.3 Resultado do
Jogo depois da
Ação de
Finalização (RJD)

4.3.1 A Ganhar (AG)

4.3.2 Empatado (EMP)

4.3.3 A Perder (AP)

Sem nível de
Abertura

Anexo XII – Resumo da Revisão da literatura para as variáveis de estudo

Variáveis	Referências Bibliográficas
Local do Encontro (LE)	Carron et al. (p. 396)
Tempo de Jogo (TJ)	Castelo, J. (p.47, 2004)
Resultado do Jogo antes da Ação de Finalização (RJA)	Castelo, J. (p. 47, 2004)
Momento de Jogo (MJ)	Pinheiro & Santos (P.14, 2020)
Zona do Terreno de Jogo (ZTJ)	Castelo, J. (p.134, 135 e 136, 1994)
Corredor do Terreno de Jogo (CTJ)	Castelo, J (p.134, 1994)
Jogadores da Equipa à frente da linha da bola (LB)	Costa, P. (2021)
Número de vezes que a bola passou por mais do que um corredor (NXC)	Garganta, J. (P. 217, 1997)
Número de passes Efetuados até à finalização (NPEF)	Garganta, J. (p. 217, 1997)
Número de jogadores que contactam com a bola (NJCB)	Garganta, J. (p. 217, 1997)
Interrupções Adversárias (IA)	Garganta, J. (p. 217, 1997)
Distância do Remate (DR)	Castelo, J. (p. 260, 1994)
Zona do Remate (ZR)	Castelo, J. (p. 260, 1994)
Forma de Remate (FR)	Castelo, J. (p. 260, 1994)
Tipo de Remate (TR)	Miranda, Pereira & Vieira (p. 37, 2019)
Posição do Jogador que Finaliza (PJF)	Castelo, J. (p. 105, 1994)
Zona da Baliza (ZB)	Castelo, J. (p. 261, 1994)
Eficácia do Remate (ER)	Sarmento, H. et al (2010)
Resultado do Jogo depois da Ação de Finalização (RJD)	Castelo, J. (p. 47, 2004)

Anexo XIII – Índice do Kappa de Cohen

