

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório de Estágio

VARZIM SPORT CLUB

Gonçalo Silva Faria

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Teixeira

Julho de 2023



Gonçalo Silva Faria

Nº35133

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador Cooperante: Emílio Ribeiro Faria dos Santos

Agradecimentos

A realização de um relatório desta natureza exige certamente uma participação de forma coletiva, e por isso não posso deixar de reconhecer a importância e colaboração de todos aqueles que desempenharam um papel determinante neste percurso.

À Universidade da Maia, por me ter proporcionado um percurso académico de excelência e inesquecível, não só pela qualidade nas instalações, mas também pelo excelente corpo docente que auxiliou nesta caminhada. Aos meus colegas de turma e da Universidade da Maia, pelo companheirismo e amizade que demonstraram desde sempre.

Ao Varzim Sport Club, pela oportunidade e por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionou.

Ao Professor Doutor Nuno Teixeira, pela orientação e colaboração de todo este trabalho, pela forma como me auxiliou rumo ao conhecimento e excelência, por todo o empenho, dedicação, persistência e acima de tudo disponibilidade. Além disso, agradecer desde a primeira aula me ter transmitido toda a paixão e conhecimento na área do futebol.

Ao Diretor Geral e Presidente do Varzim Sport Clube, Dr. André Geraldes e Dr. Edgar Pinho, respetivamente, pela oportunidade que com prontidão aceitou e integraram-me na sua equipa com o intuito de aprender, pela contagiante entrega e paixão pelo futebol e por toda a confiança que depositaram em mim.

Além disso, agradecer a todos os colaboradores do Varzim Sport Club, que independentemente do departamento, colaboraram com toda a presteza e adaptabilidade em todas as atividades que foram desenvolvidas.

À minha família materna, pelo apoio incansável em todos os momentos, pela ajuda imprescindível e carinho que juntamente com todas as particularidades fortaleceram e enriqueceram o meu percurso académico.

A todos, o mais sincero Obrigado!

RESUMO

Este Relatório de Estágio profissionalizante reporta-se a um período correspondente a uma época desportiva e foi realizado durante a época 2022/2023, na equipa sénior de futebol do Varzim Sport Club.

Neste sentido, desempenhou-se a função principal de treinador-adjunto e analista de jogo da própria equipa e do adversário, mas também membro do departamento de Scouting. Neste caso, como funções adjacentes, auxiliou-se no planeamento, operacionalização e reflexão sobre o processo de treino, e durante o jogo realizou-se análise em tempo real.

O foco do presente trabalho centrou-se no exercício das nossas funções. A análise de jogo trata-se de um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador de futebol, pois promove o aperfeiçoamento do rendimento dos jogadores e da equipa. Destacou-se, contudo, que para o analista desempenhar estas funções, não deve ser dotado apenas de ferramentas e técnicas de observação e análise de rendimento, mas também de conhecimento do jogo, do domínio do treino desportivo e do domínio da componente tática e estratégica.

Portanto, trata-se de um relatório que explica ao pormenor a relação entre o Modelo de Jogo, o Modelo de Treino e o Modelo de Observação e Análise do Varzim Sport Club, e discute a influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo durante um período da época em análise, sob a forma do Diário Reflexivo. Todo este processo assumiu-se como um momento carregado de conhecimento, pelo facto de se considerar um espaço temporal onde surgem situações que nos fazem questionar, experimentar, refletir, reformular, errar e conseqüentemente amadurecer e evoluir.

Desta forma, foram expostas as dificuldades e os problemas sentidos por nós no decurso das atividades, além das estratégias utilizadas para os remediar. Também as expectativas e os objetivos do estagiário são refletidos e discutidos à posteriori, do ponto de vista da construção da identidade profissional; são expostas as alterações percebidas pelo estagiário ao longo do estágio e também as suas perspetivas para o futuro.

As principais conclusões obtidas foram:

- i) Os analistas são capazes de fazer muito com pouco;
- ii) As estruturas diretivas dos clubes ainda não têm a real noção da importância do analista de jogo;
- iii) A informação proveniente da análise de jogo da própria equipa constitui o tipo de análise mais útil para os treinadores;
- iv) A análise do rendimento da equipa e dos jogadores possibilita a avaliação, o controlo e o aperfeiçoamento do processo de treino e dos contextos de aprendizagem, permitindo que a equipa se aproxime da forma de jogar idealizada;
- v) Não existem fórmulas pré-estabelecidas para o sucesso, pois cada treinador adota os métodos e usa a informação que achar relevante;
- vi) Os treinadores atribuem importância variável à análise do adversário no momento da definição do plano estratégico para o jogo;
- vii) o processo de treino é o principal meio de aprimoramento dos jogadores e das equipas de futebol, mas apenas se seguir as diretrizes definidas pela Ideia de Jogo do treinador;
- viii) é fundamental que o modelo de observação e análise seja o mais congruente possível com o modelo de jogo adotado, para que as tarefas de análise tenham uma maior aplicabilidade no processo de treino;
- ix) é fundamental que o analista entenda ao pormenor a Ideia de Jogo e o Modelo de Treino que o treinador pretende implementar.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO; ESTRATÉGIA; TÁTICA

Abstract

This Internship Report refers to a period corresponding to one sports season and was carried out during the 2022/2023 season, in the senior soccer team of Varzim Sport Club. In this sense, it was performed the main functions of Scouting and game analyst of the own team and the opponent. In this case, as adjacent functions, we assisted in the planning, operationalization and reflection on the training process, and during the game we performed analysis in real time.

The focus of the present work was centered on the exercise of our functions. Game analysis is an increasingly important instrument for the soccer coach's intervention, since it promotes the improvement of players' and team's performance. It was highlighted, however, that for the analyst to perform these functions, he should not only be equipped with tools and techniques of observation and performance analysis, but also with knowledge of the game, of sports training and of the tactical and strategic component.

Therefore, this is a report that explains in detail the relationship between the Game Model, the Training Model and the Observation and Analysis Model of Varzim Sport Club and discusses the influence of the Observation and Analysis of the game in the process of Training and game during a period of the season under analysis, in the form of the Reflective Diary. This whole process was assumed as a moment loaded with knowledge, since it is considered a temporal space where situations arise that make us question, experiment, reflect, reformulate, make mistakes, and consequently mature and evolve.

In this way, the difficulties and problems experienced by us during the activities were exposed, as well as the strategies used to remedy them. The trainee's expectations and goals are also reflected and discussed a posteriori, from the point of view of professional identity construction; the changes perceived by the trainee throughout the internship and his/her perspectives for the future are exposed.

The main conclusions reached were:

- (i) analysts can do a lot with little;
- ii) The management structures of the clubs still do not have the real notion of the importance of the game analyst;
- iii) Information coming from the team's own game analysis is the most useful type of analysis for coaches;
- iv) The analysis of the team and players' performance enables the evaluation, control and improvement of the training process and learning contexts, allowing the team to get closer to the idealized way of playing
- v) There are no pre-established formulas for success, since each coach adopts the methods and uses the information, he finds relevant
- vi) Coaches give variable importance to opponent analysis when defining the strategic plan for the game;
- vii) the training process is the main means of improving soccer players and teams, but only if it follows the guidelines defined by the coach's Game Idea
- viii) it is fundamental that the observation and analysis model be as congruent as possible with the adopted game model, so that the analysis tasks have a greater applicability in the training process
- ix) it is fundamental that the analyst understands in detail the Game Idea and the Training Model that the coach intends to implement.

Keywords: FOOTBALL; TRAINING; GAME OBSERVATION AND ANALYSIS; STRATEGY; TACTIC

Índice

1	Introdução	1
2	Descrição do contexto	2
2.1	Caracterização da Organização	2
2.1.1	História do Clube e Filosofia	2
2.2	Caracterização das Infraestruturas	4
2.3	Caracterização dos recursos materiais	6
2.4	Caracterização da população alvo	7
2.4.1	Caracterização dos Departamentos	12
2.4.2	Caracterização do Plantel	14
2.5	Enquadramento competitivo	16
2.5.1	Liga 3.....	16
2.5.2	Taça de Portugal.....	18
2.6	Objetivos do clube nas competições.....	20
3	Objetivos do Estágio	21
3.1	Operacionalização	25
3.2	Calendarização.....	27
4	Intervenção profissional.....	30
4.1	Funções e responsabilidades do estudante estagiário	30
4.2	Descrição das principais tarefas desenvolvidas	32
4.3	Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias	36
4.4	Competição vs Processo de Treino (operacionalização dos microciclos de treino em função dos objetivos competitivos: estrutura da equipa, organização da equipa e momentos de jogo).	45
4.5	Organização Ofensiva.....	46
4.6	1ª Fase de construção.....	47

4.7	2ª Fase de construção.....	47
4.8	Fase de criação e finalização	48
4.9	Transição Ataque-Defesa	48
4.10	Organização Defensiva.....	49
4.11	Transição Defesa-Ataque	49
4.12	Esquemas Táticos Defensivos	50
4.13	Canto Defensivo	50
4.14	Livre Lateral Defensivo.....	50
4.15	Esquemas táticos ofensivos	50
4.16	Canto Ofensivo.....	50
4.17	Livre Lateral Ofensivo.....	51
4.18	Análise de Jogo e do Treino	52
4.19	Desenvolvimento profissional	53
4.20	Balanco Global do Estágio	54
5	Estudo científico Resumo e <i>Abstract</i>	55
5.1	Estado da arte.....	57
5.2	Caracterização da amostra	58
5.3	Métodos	59
5.4	Resultados.....	60
5.5	Discussão	70
5.6	Aplicações práticas / Sugestões para futuras intervenções.....	73
6	Referências Bibliográficas	74

Figura 1 - Estádio do Varzim Sport Club -----	4
Figura 2 - Complexo Desportivo Municipal. Retirado de cm-pvarzim.pt em fevereiro 2023 -----	5
Figura 3 - Organograma do Clube -----	7
Figura 4 - Caracterização do Plantel - Retirado do Zerozero.pt -----	14
Figura 5 - Microciclo e Planeamento da semana -----	27
Figura 6 - Planeamento e Gestão de Relvados -----	28
Figura 7 - Microciclo do Departamento de Scouting -----	29
Figura 8 - Vídeo de jogadores editados pela Métrica Sports-----	34
Figura 9 - Relatório de Scouting -----	35
Figura 10 - Organização das Tarefas Individuais num microciclo -----	36
Figura 11 - 1º Fase de Construção (1)-----	39
Figura 12 - 1º Fase de Construção (2) -----	39
Figura 13 - 1º Fase de Construção (3)-----	40
Figura 14 - 1º Fase de Construção (4) -----	40
Figura 15 - Fase de Criação e Finalização (1)-----	41
Figura 16 - Fase de Criação e Finalização (2)-----	41
Figura 17 - 1º Momento de Pressão -----	42
Figura 18 - Organização Defensiva (1) -----	42
Figura 19 - Organização Defensiva (2) -----	43
Figura 20 - Organização Defensiva (2) -----	43
Figura 21 - Organização Defensiva (3) -----	44
Figura 22 - Transição Defensiva (1)-----	44
Figura 23 - HeatMap de cada equipa -----	69

Gráfico 1 - Pé de Execução (Cruzamento) -----	60
Gráfico 2 - Passes certos/errados-----	61
Gráfico 3 – Finalização-----	61
Gráfico 4 - Golos Marcados vs Tipo de Marcação -----	62
Gráfico 5 - Golos por período -----	62
Gráfico 6 - Golos vs Tipo de Cantos -----	63
Gráfico 7 - Nº Atacantes Dentro de área-----	63
Gráfico 8 - Nº Atacantes perto de área -----	64
Gráfico 9 - Nº de Atacantes fora de área-----	64
Gráfico 10 - Nº de Defesas dentro de área-----	65
Gráfico 11 - Nº de Defesas perto de área -----	65
Gráfico 12 - Nº de Defesas fora de área-----	66
Gráfico 13 – Percentagem por zonas -----	66
 Tabela 1 – Caracterização e Estatística do Plantel -----	 15
Tabela 2 - Caracterização das Variáveis -----	59
Tabela 3 - Pontos conquistados através de canto -----	68

1 Introdução

Nos dias de hoje, a observação cuidada e a análise do jogo de futebol são ferramentas fulcrais para um melhor conhecimento da modalidade, dos seus participantes e das suas dinâmicas. Esta área técnico-científica do futebol permite identificar necessidades específicas dos jogadores e é um apoio muito utilizado pelos técnicos para tirar o máximo rendimento das suas equipas. Esta área tem sido bastante explorada e aprofundada pelos mais variados intervenientes no futebol, desde académicos até aos intervenientes diretos como os jogadores ou treinadores das equipas. Os estudos publicados envolvem desde observação de equipas profissionais, a comparação de performances entre jogadores profissionais e amadores e mesmo entre várias idades de escalões de jovens futebolistas. Para a realização de estudos tem sido utilizada uma panóplia de tecnologias avançadas de observação, de registo de informação e de interpretação de dados que permitem aceder a conclusões cada vez mais prontamente. A análise de jogo é uma área que tem sofrido considerável evolução ao longo do tempo. Nos seus primórdios, a observação e análise do jogo dependia de meios presenciais, da assistência e visualização dos jogos “*in loco*” e com recurso a meios rudimentares como o tradicional papel, lápis e cronómetro para registo da informação observada. Desta forma, a análise de jogo era mais limitada e com carácter altamente subjetivo com dependência e subjetividade do observador/analista.

Com o avanço da tecnologia, foram sendo desenvolvidos e fomentados novos meios tecnológicos e ferramentas de análise que revolucionaram o panorama da observação e análise de jogos de Futebol. O emprego de câmaras para recolha de imagens e vídeo, sistemas de posicionamento global (GPS) para registo de movimentações e ferramentas de software para registo rigoroso dos dados observados e interpretação rápida dos mesmos, permitiu aos observadores e analistas atingir um rigor e fiabilidade nas suas análises sem precedentes, contribuindo assim grandemente para o desenvolvimento do desporto e um mais profundo conhecimento do mesmo.

2 Descrição do contexto

2.1 Caracterização da Organização

2.1.1 História do Clube e Filosofia

“Alma, Raça, Orgulho e Vida”.

O Varzim Sport Club é a associação desportiva mais representativa do concelho da Póvoa de Varzim pertencente ao distrito do Porto. Atualmente, compete na 3ª Liga portuguesa com organização ministrada pela Federação Portuguesa de Futebol e é um dos clubes com mais participações no principal escalão.

Entender o enquadramento histórico, logístico, diretivo e funcional do clube foi fundamental para enquadrar a intervenção enquanto treinador. Todos os objetivos estabelecidos para um sustentado desenvolvimento pessoal e técnico tiveram significado em função desse contexto.

Neste sentido, fundado no dia 25 de dezembro de 1915 nascido numa vila piscatória nomeando-se por Varzim Futebol Club. Posto isto, em março de 1916 efetuou-se uma assembleia para se resolver sobre a mudança de nome. O Varzim F.C. passou a chamar-se desde então, Varzim Sport Club. Desta forma, os seus fundadores eram jovens sonhadores que numa época de incerteza faziam desporto e construíam o associativismo desportivo. Neste sentido, menciona-se assim alguns nomes de fundadores, nomeadamente, Américo Maio Santos Graça, Armindo Maio Santos Graça, Dâmaso Constantino, Franklim Gonçalves Marinheiro, José Calafate e Manuel Mota. Deste modo, o primeiro campo designado por velódromo Gomes Amorim e transformou-se, mais tarde, no Estádio Gomes de Amorim. Neste sentido, o segundo campo situou-se no largo cego do maio. Posto isto, seguiu-se o terceiro campo, nomeado por campo do coração de Jesus e neste competiu frente ao FC Porto, Salgueiros, Boavista FC entre outros. Por último, e sendo o estádio atual, designado por estádio do Varzim Sport Clube em 20 de março de 1929.

Desta forma, fundado no dia 25 de dezembro de 1915, é um clube conhecido pela massa adepta fervorosa, capaz de mover milhares de pessoas e oferecer um ambiente único nos jogos caseiros. Dois anos após a fundação, já construído o primeiro campo de jogos (pelos próprios jogadores), os atletas começaram a usar equipamentos às riscas verticais pretas e brancas, sendo os calções pretos. O equipamento alvinegro ainda hoje se mantém, mais de 100 anos depois.

VARZIM SPORT CLUB

É um clube que percorreu todos os escalões, desde a 3ª Divisão Regional da Associação de Futebol do Porto até à 1.ª Divisão Nacional. Caminho esse que começou a ser traçado no ano de 1944, e em cerca de 18 anos o Varzim colocou-se entre os melhores do país. Após a conquista do título de Campeão Nacional da 2.ª Divisão, subiu à 1.ª Divisão, precisamente na mesma época em que participa pela primeira vez na Taça de Portugal, em 1962/63.

Em 1978/79, alcança a sua melhor posição de sempre na divisão rainha do futebol português, sendo quinto classificado. É nessa década que o Varzim alcança também as meias-finais da Taça de Portugal por duas vezes. Por ser considerado, com toda a justiça, o maior clube e o mais representativo da Póvoa de Varzim, a Câmara Municipal atribui-lhe o nome de uma rua a norte do seu Estádio, na Avenida Marginal, considerando igualmente o Varzim como um dos melhores projetos do século na cidade.

Desde então, o percurso do Clube tem sido traçado entre descidas e subidas de Divisão, sendo que a última época do Varzim na 1ª Divisão foi em 2002/03. Nas épocas subsequentes, o Varzim esteve perto de alcançar nova subida à 1ª Divisão, mas o melhor que conseguiu foi um 5º lugar. Ainda assim, o clube continuou a obter alguns êxitos desportivos, como quando na época 2006/07, em que eliminou o Sport Lisboa e Benfica dos oitavos de final da Taça de Portugal, terminando com 10 jogadores da formação em campo. A formação é, de resto, um dos baluartes do clube: centenas de atletas movimentam o Varzim Sport Club nas suas camadas jovens, possuindo uma das melhores escolas do país. Recentemente, após alguns problemas financeiros e momentos menos bons, o Varzim partiu para um novo ciclo da sua história. A direção que assumiu o clube ultrapassou este período negro e afirmou que as principais ideias eram a modernização do clube, com a remodelação do mítico Estádio e a construção de um Centro de Treinos, a aposta firme na Formação e, claro, o tão ambicionado regresso ao escalão principal do futebol nacional.

O clube é unanimemente conhecido pela sua massa adepta. O envolvimento das pessoas da cidade com o clube é muito significativo. Os adeptos são apaixonados pelo seu clube e por isso há constantemente um forte apoio à equipa quer nos jogos em casa quer nos jogos fora. A exigência dos adeptos é grande.

VARZIM SPORT CLUB

2.2 Caracterização das Infraestruturas

O Varzim trata-se de um clube com recursos e condições de trabalho dentro da média relativamente aos restantes clubes que militam na 3ª divisão nacional. Neste sentido, começando pelas infraestruturas, o Estádio do Varzim Sport Club (Figura 1) é a “casa” do Clube. Desta forma, possui um campo de relva natural, três balneários (um deles para os árbitros), uma sala de imprensa (utilizada para as palestras aos jogadores), uma sala para refeições e um posto médico. De referir que o Estádio do Varzim Sport Club tem lugar para cerca de 7 000 espectadores. No presente ano, as suas instalações foram completamente remodelados e trata-se de um estádio as condições atuais são viáveis e legais para competir na Segunda e Primeira Liga devido não só ao relvado, mas também à iluminação.



Figura 1 - Estádio do Varzim Sport Club

Além do seu estádio, o clube usufrui também do Complexo Desportivo Municipal (Figura 2), devido a um grande apoio da parte da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Este complexo dispõe de dois campos de relva natural e dois campos de relva sintética, os respetivos balneários para todo o staff e jogadores, uma arrecadação para guardar o material de treino, sala de imprensa para reuniões da equipa técnica e apresentações aos jogadores, sala de convívio para os pequenos-almoços e posto médico. A grande maioria das sessões de treino foram realizadas nos relvados naturais do Complexo Desportivo Municipal, e geralmente apenas um treino por semana foi realizado no estádio do clube.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 2 - Complexo Desportivo Municipal. Retirado de cm-pvarzim.pt em fevereiro 2023

O Complexo Desportivo Municipal é uma estrutura desportiva de grande qualidade, inaugurada em 2003, o Estádio Municipal da Póvoa de Varzim encontra-se inserido na vasta zona verde do futuro Parque da Cidade e foi construído com o objetivo de acolher a realização de provas de atletismo e de jogos de futebol a nível profissional, tendo funcionado como centro de estágio para a seleção da Bulgária durante o Euro 2004. O Estádio Municipal encontra-se perto do principal acesso rodoviário à Póvoa de Varzim, a A28, que liga Viana do Castelo ao Porto, e está a 24 km do Aeroporto de Pedras Rubras, demorando o percurso entre 10 a 15 minutos.

A distância entre o Estádio e o Complexo Municipal é de três quilómetros, pelo que em termos logísticos a deslocação é pouco significativa.

A equipa principal dispôs ainda de um ginásio com bastante equipamento para o desenvolvimento das componentes físicas e também de gabinetes médicos. Estes gabinetes estiveram equipados, não só com material para recuperação de lesões, mas também com equipamento específico para a recuperação física. Para além dos gabinetes médicos a equipa teve ao seu dispor um auditório com 32 lugares para a realização de palestras, um refeitório, um balneário para a equipa técnica e ainda gabinetes para os diversos departamentos.

2.3 Caracterização dos recursos materiais

Relativamente aos recursos materiais do clube, nomeadamente o material necessário para as atividades da equipa técnica, começando pelo processo de treino, o clube possuía:

- Sinalizadores de várias cores (40 laranjas, 40 amarelos, 40 brancos e 40 azuis);
- 2 Ginásios;
- 27 GPS;
- 35 Bolas Nike – Liga 3;
- 30 marcadores planos;
- 20 estacas;
- 4 minibalizas;
- 1 conjunto de 8 pinos grandes;
- 1 conjunto de barreiras baixas para saltar;
- 5 jogos de 15 coletes (laranja, verde, azul-escuro, azul-claro e amarelo);
- 2 balizas amovíveis com as medidas de futebol de 11 em todos os campos de treino.

No que diz respeito ao controlo de treino e análise de jogo, no começo da época 2022/2023 o clube comprou uma câmara de filmar, necessária para registo de imagens durante o treino e jogo, bem como uma placa de captura que permitiu a captura de imagens em tempo real, necessária para a captura e edição de clips de vídeo durante os jogos. Além disso, o clube comprou também walkie-talkies para que fosse possível a comunicação entre o estagiário e o treinador-adjunto. Desta forma, tornou-se também necessário a subscrição e utilização de tecnologia, nomeadamente, Wyscout como base de dados de vídeo, jogos e jogadores e o programa de corte e edição de vídeo: Métrica Sports.

VARZIM SPORT CLUB

2.4 Caracterização da população alvo

A organização interna do clube também sofreu rígidas alterações com a entrada do novo diretor geral, clarificando assim hierarquias e canais de comunicação sendo fundamental, não só para entender a dinâmica interna, mas principalmente para permitir uma forte cooperação com vista ao aumento do rendimento individual e coletivo da equipa. A figura abaixo esquematiza a organização interna do clube apresentando a ligação entre diferentes cargos e departamentos do clube.

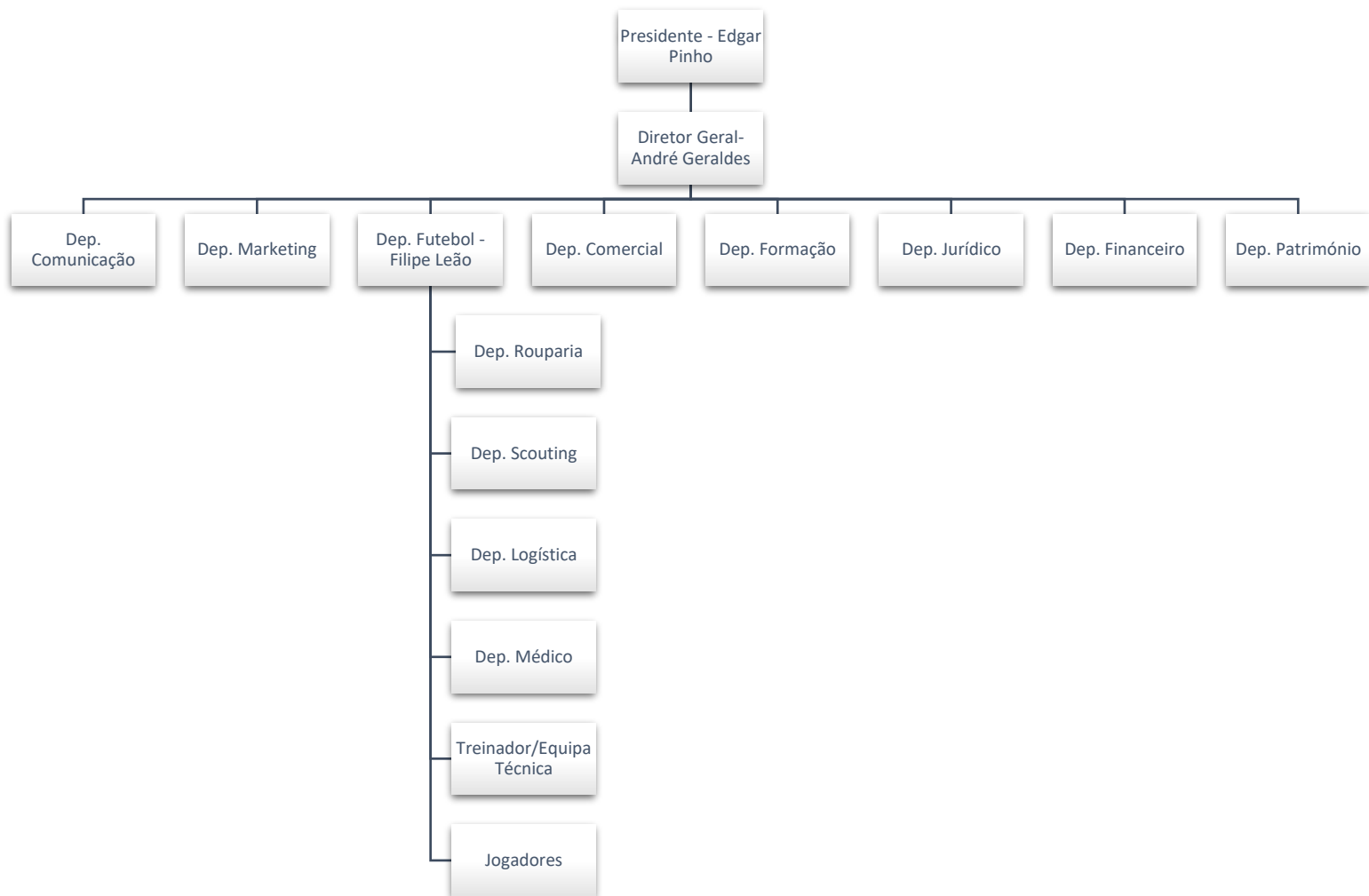


Figura 3 - Organograma do Clube

VARZIM SPORT CLUB

O clube teve, na pessoa do seu Presidente, senhor, Edgar Pinho, definido um projeto desportivo que balizou os principais objetivos do clube. Esse mesmo projeto foi coordenado pelo Diretor Geral, Doutor André Geraldês.

Apesar de existir uma proximidade pessoal com toda a equipa técnica a ligação entre diretor geral foi sempre direta com o treinador principal de forma bidirecional. Desta forma, esta comunicação direta foi importante uma vez que, em muitos contextos, tratou-se de informação fundamental para decisões importantes para o clube. Essa informação chegou aos treinadores-adjuntos através do treinador principal, depois disso, conjuntamente, foram criados planos de ação.

A dinâmica interna da equipa técnica foi traçada atribuindo a cada elemento funções e tarefas claras. Cada elemento, devido às suas competências e valências ficou responsável pela operacionalização das suas funções e pela coordenação dos gabinetes essenciais nessas mesmas funções.

Assim, grande parte da responsabilidade de planeamento e operacionalização do projeto desportivo recaiu sobre a equipa técnica, principalmente do treinador principal. Foi a equipa técnica que procurou, junto dos jogadores, definir planos de ação para atingir os objetivos pretendidos, bem como coordenar todos os restantes departamentos. Apesar da interação com Departamento de Scouting ser mais direta com o treinador principal foi possível interagir com todos eles.

Com o decorrer da época, o clube teve três equipas técnicas distintas, e em todas elas o estagiário esteve incluído. A primeira Equipa Técnica (Quadro 1) foi formada por cinco elementos, composta pelo Treinador Principal, dois Treinadores-Adjuntos, um Treinador de Guarda-Redes e o Treinador Estagiário.

Neste sentido a primeira equipa técnica era constituída por:

- **Treinador- Principal:** Tiago Margarido
- **Treinador-Adjunto:** Daniel Barbosa
- **Treinador-Adjunto:** Felício Mendes
- **Preparador-Físico:** João Costa
- **Treinador-Guarda-Redes:** Emílio Pinho

VARZIM SPORT CLUB

	Nível de treinador	Formação Académica	Passado como jogador (nº anos)
Treinador-Principal	III	Mestrado	0
Treinador-Adjunto	III	Mestrado	0
Treinador-Adjunto	II	Licenciatura	0
Preparador-Físico	II	Licenciatura	0
Treinador de Guarda-Redes	II	Licenciatura	19
Treinador – Estagiário/Analista	I	Licenciatura	0

Quadro 1 - Dados referentes aos elementos da primeira equipa técnica

O Treinador Principal tinha a função de dirigir a equipa, coordenar os restantes elementos da equipa técnica e planificar e planear os conteúdos das unidades de treino. Além disso, liderava todo o processo de treino, bem como as palestras e apresentações. O primeiro Treinador-Adjunto permitia que o Treinador Principal se concentrasse no processo de treino e jogo, pois era quem “filtrava” a informação que chegava de “fora” para o treinador principal, sendo o seu “braço direito”. Além disso, este Treinador-Adjunto colaborava no controlo de treino, controlando o tempo de treino e o rendimento dos jogadores durante os exercícios de treino. O segundo Treinador-Adjunto era o treinador responsável pela preparação física dos atletas, planeando a ativação inicial do treino. Além disso, era responsável pelo trabalho de prevenção de lesões (pré e pós-treino), treino físico individual e fortalecimento muscular. O terceiro Treinador-Adjunto, era um treinador já pertencente ao clube há vários anos, sendo que além de controlar os exercícios de treino, transmitia informações provenientes do Treinador Principal aos jogadores, além de controlar as presenças e o peso destes. O Treinador de Guarda-Redes era encarregado pelo treino específico dos guarda-redes do plantel, mas também colaborou na monitorização dos exercícios de prevenção de lesões. De realçar que esta mesma equipa técnica já tinha trabalhado junta, aquando da primeira passagem do Treinador pelo clube.

VARZIM SPORT CLUB

Neste sentido a segunda equipa técnica era constituída por:

- **Treinador-Principal:** Bruno China
- **Treinador-Adjunto:** Jorge Gonçalves
- **Treinador-Adjunto:** João Ricardo
- **Preparador-Físico:** Gonçalo Real
- **Treinador-Guarda-Redes:** Emílio Pinho

	Nível de treinador	Formação Académica	Passado como jogador (nº anos)
Treinador-Principal	III	Mestrado	20
Treinador-Adjunto	III	Mestrado	15
Treinador-Adjunto	II	Licenciatura	2
Treinador-Adjunto	II	Licenciatura	0
Treinador de Guarda-Redes	II	Licenciatura	19
Treinador - Estagiário	I	Licenciatura	0

Quadro 2 - Dados referentes aos elementos da segunda equipa técnica

VARZIM SPORT CLUB

Neste sentido a terceira equipa técnica era constituída por:

- **Treinador- Principal:** Vítor Araújo
- **Treinador-Adjunto:** Márcio Rocha
- **Treinador-Adjunto:** André Mota
- **Preparador-Físico:** Gonçalo Real
- **Treinador-Guarda-Redes:** Emílio Pinho

	Nível de treinador	Formação Académica	Passado como jogador (nº anos)
Treinador-Principal	IV	Licenciatura	22
Treinador-Adjunto	III	Mestrado	5
Treinador-Adjunto	III	Licenciatura	3
Preparador-Físico	II	Licenciatura	0
Treinador de Guarda-Redes	II	Licenciatura	19
Treinador - Estagiário	I	Licenciatura	0

Quadro 3 - Dados referentes aos elementos da terceira equipa técnica

2.4.1 Caracterização dos Departamentos

A equipa principal dispôs de vários gabinetes que procuraram, dentro da sua especificidade, um aumento do rendimento individual e coletivo. Destaca-se:

Departamento Executivo - Este encontra-se a maior parte dos funcionários responsáveis pelo funcionamento do clube no dia-a-dia. É composto por departamentos funcionais, os quais apresentam gestores que, em alguns casos, estão subordinados a diretores eleitos e todos estão subordinados ao Vice-Presidente e ao Presidente, ambos eleitos.

Departamento Alto Rendimento - Este departamento procurou analisar e otimizar as competências fisiológicas dos jogadores. Assim, foi composto por dois fisiologistas que em sintonia com a equipa técnica, mais concretamente com o preparador físico, e departamento médico colaboram na análise de desempenho físico, no processo de reintegração dos jogadores lesionados, bem como em todo o processo de prescrição, controlo e avaliação fisiológica individual e coletiva do processo de treino e jogo.

Departamento Médico – O departamento médico foi composto por um médico, quatro fisioterapeutas e um enfermeiro. Este departamento teve à sua disposição material específico de diagnóstico e tratamento. Recorreu a outros especialistas externos ao clube sempre que necessário.

Departamento Nutrição – Este departamento trabalhou em estreita ligação com o departamento de alto rendimento e o Departamento Médico por forma a equilibrar nutricionalmente o consumo e gasto energético dos jogadores. Realizaram a avaliação, planeamento e prescrição nutricional aos jogadores.

Departamento Logístico – O suporte logístico foi garantido através de um departamento composto por um team manager e um diretor operacional que organizaram logisticamente todas as atividades da equipa. Com este departamento colaboram várias pessoas e organismos externos que tornaram possível a realização das diferentes atividades. Exemplo disso é todo o trabalho de roupa que foi coordenado por dois técnicos de equipamentos e diversos funcionários.

VARZIM SPORT CLUB

Departamento Rouparia – O suporte de rouparia foi garantido através de um departamento composto por dois pessoas, sendo eles o técnico de equipamentos principal liderando todo o processo do quotidiano dos jogadores e da restante equipa técnica, mas também por outro elemento o ajudante do técnico de equipamentos que liderava todo o processo mecânico da lavagem das roupas e materiais. Neste sentido, todo este processo era também agilizado para jogos e estágios realizados.

Departamento de Comunicação – Este departamento prestou uma importante ajuda principalmente na comunicação externa do treinador principal. Previamente foi fornecida à equipa técnica informação sugestiva para o microciclo em causa por forma a criar uma linha comum de comunicação. Este departamento acompanhou todas as comunicações dos jogadores e treinadores bem como apresentou diariamente à equipa técnica a informação da imprensa referente ao nosso clube e ao nosso próximo adversário.

Departamento de Scouting – Este departamento procurou analisar e otimizar as competências técnicas e táticas dos jogadores. Foi composto por dois elementos que em sintonia com a equipa técnica, mais concretamente com o treinador-principal, team manager e diretor geral levavam ao melhoramento do plantel. Neste sentido, realizavam toda a procura de possíveis reforços e cobertura de todos os principais campeonatos portugueses, bem como, análises de vídeo, estatística quer coletiva, quer individual originando um controlo e avaliação individual e coletiva do processo de treino e jogo.

Departamento Jurídico – Este departamento é responsável pela negociação e defesa de processos jurídicos do clube, elaboração de contratos de publicidade e propaganda, contratos de imagem e contratos profissionais de atletas. É composto por um advogado e um gestor desportivo.

Departamento de Apoio aos Atletas e Sócios - Esse departamento é responsável pela seleção e treino de recursos humanos, elaboração das folhas de pagamentos, coordenação dos benefícios dos planos de saúde, pagamento dos transportes e coordenação das folhas de presenças. A folha salarial, de forma específica, é feita pelo escritório de contabilidade.

VARZIM SPORT CLUB

2.4.2 Caracterização do Plantel

O plantel foi composto por 25 jogadores de campo e 4 guarda-redes. Este número foi mais alargado se considerarmos os jogadores da equipa B que integraram pontualmente o plantel. O projeto desportivo permitiu a inserção de jogadores vindos da equipa B sempre que se justificou. Nesse sentido, o entendimento foi que o plantel da equipa principal era composto por um número mais alargado e não apenas os jogadores que estavam, à data, inseridos nos treinos da equipa principal.

No plantel existiram jogadores com 6 nacionalidades diferentes. Esta foi uma realidade que exigiu o domínio de vários idiomas como: o francês, o inglês e o castelhano. Para além disso, por se tratar de jogadores vindo de várias culturas distintas, quer desportivas quer sociais, exigiu um planeamento mais detalhado e exaustivo de estratégias de integração dos jogadores. Ter numa equipa jogadores oriundos do Brasil, Guiné-Bissau, Colômbia, Nigéria, entre outros, obrigou a reajustes na comunicação, mas também a muitas preocupações no desenvolvimento e atividades de dinâmica de grupo.

A média de idades dos jogadores que estiveram inseridos no plantel foi de 26 anos, ou seja, apesar de ter jogadores com experiência foi na sua maioria um plantel jovem.

~

NACIONALIDADES		MÉDIAS	
PAÍS	VALOR	ITEM	VALOR
 Portugal	19 (67,9%)	Jogadores	28
 Brasil	3 (10,7%)	Média Idade	26,86
 Guiné-Bissau	2 (7,1%)	Média Altura	180 cm
 Colômbia	2 (7,1%)	Média Peso	74 Kg
 Nigéria	1 (3,6%)		
 Espanha	1 (3,6%)		

Figura 4 - Caracterização do Plantel - Retirado do Zerozero.pt

VARZIM SPORT CLUB

Tabela 1 – Caracterização e Estatística do Plantel

Nome	Posição	Nº Jogos	Golos Marcados	Minutos/Golo	Jogos Titular	Jogos Suplente	Minutos	Amarelos	Duplo Amarelo	Vermelho	Minutos Possíveis	% de Jogos Realizados	% titularidades
Jogador 1	Guarda Redes	32	0	0.00	32	0	2880	2	0	0	2880	100%	100%
Jogador 2	Defesa	32	2	0.06	31	1	2868	10	0	0	2880	100%	97%
Jogador 3	Defesa	31	0	0.00	29	2	2265	7	0	1	2880	79%	91%
Jogador 4	Avançado	29	2	0.07	28	1	2331	6	0	0	2880	81%	88%
Jogador 5	Avançado	28	10	0.36	18	10	1865	6	0	0	2880	65%	56%
Jogador 6	Médio	27	0	0.00	26	1	2264	4	0	0	2880	79%	81%
Jogador 7	Defesa	26	1	0.04	21	5	1876	6	0	0	2880	65%	66%
Jogador 8	Médio	25	1	0.04	24	1	1948	7	0	0	2880	68%	75%
Jogador 10	Defesa	24	3	0.12	6	18	919	8	1	0	2880	32%	19%
Jogador 11	Médio	23	1	0.04	8	15	914	2	0	0	2880	32%	25%
Jogador 12	Médio	21	0	0.00	12	9	1080	11	2	0	2880	38%	38%
Jogador 13	Avançado	21	1	0.05	6	15	724	1	0	0	2880	25%	19%
Jogador 14	Defesa	20	1	0.05	18	2	1420	10	1	0	2880	49%	56%
Jogador 15	Defesa	20	1	0.05	13	7	1231	1	0	0	2880	43%	41%
Jogador 16	Médio	20	0	0.00	14	6	1123	9	2	0	2880	39%	44%
Jogador 17	Avançado	19	0	0.00	12	7	1013	2	0	0	2880	35%	38%
Jogador 18	Defesa	16	3	0.19	13	3	1121	6	1	1	2880	39%	41%
Jogador 19	Avançado	16	0	0.00	4	12	623	1	0	0	2880	22%	13%
Jogador 20	Avançado	15	2	0.13	13	2	1144	2	0	0	2880	40%	41%
Jogador 21	Médio	12	0	0.00	3	9	293	4	0	0	2880	10%	9%
Jogador 22	Defesa	11	1	0.09	9	2	797	0	0	0	2880	28%	28%
Jogador 23	Avançado	11	1	0.09	9	2	655	1	0	0	2880	23%	28%
Jogador 24	Avançado	10	3	0.30	6	4	507	2	0	0	2880	18%	19%
Jogador 25	Avançado	6	0	0.00	2	4	171	1	0	0	2880	6%	6%
Jogador 26	Médio	3	0	0.00	1	2	97	1	0	0	2880	3%	3%
Jogador 27	Guarda Redes	1	0	0.00	1	0	120	0	0	0	2880	4%	3%

2.5 Enquadramento competitivo

As competições nas quais o clube se encontrou inserido na época 2022/2023 foram a Liga 3 e a Taça de Portugal.

2.5.1 Liga 3

A Liga 3 na época desportiva 2022/2023 é disputada por 24 clubes: os dois clubes que desceram da II Liga, os 17 clubes que garantiram a manutenção na LIGA 3, o clube vencedor do play-off realizado entre clubes da Liga 3 e a II Liga e os quatro clubes que sobem do Campeonato de Portugal. A Liga 3 é composta por 3 fases: a 1.^a Fase, a 2.^a Fase – Subida, a 2.^a Fase – Manutenção e Descida e a 3.^a Fase – Apuramento Campeão. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

A Liga 3 é disputada na 1.^a Fase por 24 clubes, que são divididos por duas séries (A e B) de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. 5. Neste sentido, em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. 6. Os primeiros quatro classificados de cada série são apurados para a 2.^a Fase – Subida. 7. Os restantes oito clubes classificados de cada série disputam a 2.^a Fase – Manutenção e Descida. A 2.^a Fase – Subida é disputada por duas séries de quatro clubes. 9. As séries respeitam o seguinte emparelhamento: Série 1 - 1.º e 4.º classificados da Série A e 2.º e 3.º classificados da Série B Série 2 - 1.º e 4.º classificados da Série B e 2.º e 3.º classificados da Série A. Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. O primeiro classificado de cada série apura-se para a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão e sobe à II Liga da época seguinte. Os 2.º classificados disputam um play-off a duas mãos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme sorteio. O vencedor do play-off irá disputar um outro play-off com o clube classificado em antepenúltimo da II Liga. Os critérios de desempate relativo a este play-off são publicados oportunamente pela FPF e Liga Portuguesa Futebol Profissional. Os restantes clubes asseguram a manutenção na Liga III na época desportiva seguinte.

VARZIM SPORT CLUB

A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 16 clubes, divididos em quatro séries de quatro clubes. 16. As séries respeitam o seguinte emparelhamento: Série 1 - 5.º, 7.º, 9.º e 11.º classificados Série A Série 2 - 6.º, 8.º, 10.º e 12.º classificados Série A Série 3 - 5.º, 7.º, 9.º e 11.º classificados Série B 4 - 6.º, 8.º, 10.º e 12.º classificados Série B. Em cada série os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.

No começo desta fase, os clubes serão bonificados tendo em consideração a sua classificação da 1.ª fase respeitando a seguinte tabela:

Classificação 1.ª Fase	Bonificação Pontos
5.º classificado	8 pontos
6.º classificado	7 pontos
7.º classificado	6 pontos
8.º classificado	5 pontos
9.º classificado	4 pontos
10.º classificado	3 pontos
11.º classificado	2 pontos
12.º classificado	1 ponto

Quadro 4 - Tabela de Pontos da Liga 3.

Os dois últimos classificados de cada série serão despromovidos, num total de oito clubes. Os restantes oito clubes asseguram a manutenção na Liga 3 na época desportiva seguinte.

2.5.2 Taça de Portugal

A Taça de Portugal é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, disputada anualmente por todos os clubes da Primeira Liga, Segunda Liga, Liga 3 e Campeonato de Portugal e os clubes vencedores das Taças Distritais e os segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior, na época imediatamente anterior, isto porque os primeiros classificados dos campeonatos regionais já garantem o acesso à Taça de Portugal através da sua presença no Campeonato de Portugal, ao qual são promovidos.

A Taça de Portugal de 2023–24 foi a 82ª edição da Taça de Portugal, tendo sido disputada por 165 equipas dos 4 campeonatos nacionais, mais 41 representantes dos Campeonatos Distritais. As 5 equipas "B" (1 no Campeonato de Portugal, 4 na Segunda Liga) não participaram nesta competição. É uma competição disputada segundo o sistema de eliminatórias a uma mão (com sorteio do clube visitado), com exceção das meias-finais que se disputam a duas mãos, sempre com recurso a prolongamento e grandes penalidades, caso o sejam necessários para desempate.

Na primeira eliminatória participam os clubes do Campeonato Nacional de Seniores, os vencedores das Taças Distritais, os Clubes segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior.

Na primeira eliminatória é disputado, dentro de cada série, um jogo por cada Clube, no recinto desportivo do Clube sorteado em primeiro lugar. Na segunda eliminatória participam os vencedores da primeira eliminatória e os clubes da II Liga. Na segunda eliminatória podem ainda participar clubes repescados da primeira eliminatória, sempre que tal se mostre necessário para perfazer o número total de 92 clubes. Na segunda eliminatória, os Clubes da II Liga jogam todos na qualidade de visitante.

Na terceira eliminatória participam os vencedores da segunda eliminatória e os Clubes da I Liga. Na terceira eliminatória, os Clubes da I Liga jogam todos na qualidade de visitante. As eliminatórias seguintes são disputadas pelos clubes vencedores da eliminatória imediatamente anterior num total de 32, 16, 8 e 4 clubes, respetivamente. Na quarta, quinta e sexta eliminatória, joga na qualidade de visitada a equipa sorteada em primeiro lugar. Na sétima eliminatória o disposto no número anterior é aplicável ao primeiro jogo, disputando-se o segundo jogo nas instalações do clube adversário.

VARZIM SPORT CLUB

A final é disputada no estádio definido pela FPF, sendo considerado visitado e visitante o vencedor do primeiro e do segundo jogo da sétima eliminatória, respetivamente. O troféu é tradicionalmente entregue pelo Presidente da República Portuguesa no estádio do Jamor.

2.6 Objetivos do clube nas competições

Em termos desportivos, o Varzim, por todo seu historial e prestígio, assume-se naturalmente como crónico candidato à subida de Divisão na Liga 3. O Presidente do clube referiu à comunicação social no decorrer da pré-época que o objetivo era chegar ao mês de janeiro na mais alta classificação possível, para posteriormente fazer um reajuste no plantel e se fosse caso disso, aumentar o investimento na equipa. Desta forma, é possível inferir que ainda que não fosse algo assumido pela direção ou pelo treinador que iniciou a época, era implícito que existia a esperança de almejar lugares cimeiros. No decurso da época o objetivo foi alterado devido ao clube não conseguir apurar-se para a fase de subida da competição. Posto isto, o objetivo mudou e passou a ser a manutenção na competição da Liga 3.

Na Taça de Portugal o desempenho foi inversamente proporcional tendo chegado aos Quartos de Final da prova e eliminado pelo SL Benfica, equipa do escalão principal da Liga Portugal. Neste sentido, o Varzim SC eliminou o Vila Mêa na 1º eliminatória, seguindo-se do CD Feirense, Sporting CP e São João Vêr.

Neste sentido, em suma o clube comprometeu-se aos seguintes objetivos:

- Liga 3: Alcance da fase de Subida e consecutiva subida de divisão.
- Taça de Portugal: Alcance da 3º eliminatória.

3 Objetivos do Estágio

“Se não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve.” – Lewis Carroll

Os objetivos são o que nos fazem levantar cedo todos os dias para trabalhar. Neste sentido, são os elementos fundamentais e aqueles nos orientam. Para ir a algum lado, temos de saber para onde estamos a ir, bem como os caminhos que traçamos para lá chegar. Desta forma, decidi traçar um conjunto de objetivos de distintas naturezas – académicos, profissionais e pessoais – ainda que intimamente relacionados.

A realização deste estágio e o respetivo relatório permitem-me dar por concluída esta etapa académica, sendo esse o meu maior objetivo: ser Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino Desportivo, com um bom aproveitamento. De forma a alcançar esse objetivo com a maior eficácia possível, defini também outras metas menores: melhorar a minha capacidade de redação, obtendo um maior reportório de vocabulário; incitar a minha capacidade de researching, de forma a enriquecer o meu conhecimento teórico; estabelecer linhas de pensamento e reflexão mais claras e congruentes.

Tratando-se de um estágio com vista à profissionalização, os objetivos profissionais assumiram um papel fundamental. E dessa forma, estes enquadram-se na função que ocupo no período do estágio e na função que pretendo desenvolver. De acordo com Mesquita (2005), a atividade de treinador abrange uma grande diversidade de áreas. “Ser treinador” é “um constructo multidimensional pois implica que todo um conjunto de competências em variadas áreas de atuação sejam desenvolvidas” (Pinho, 2009). Posto isto, o objetivo geral era a busca da maior quantidade de informação relacionada com as capacidades conceptuais, comunicativas e técnicas que um treinador deve ter, tendo sempre em consideração a minha função dentro da estrutura diretiva.

Objetivo geral 1: Pontualidade, assiduidade e compromisso ético com a entidade acolhedora;

Estratégias de intervenção:

- Manter o rigor no cumprimento de todos os horários;
- Respeitar todos os regulamentos do clube;

Balanço: O objetivo foi claramente atingido. Todos estes valores e princípios profissionais foram reconhecidos pelos pares.

Objetivo geral 2: Respeitar, colaborar, acrescentar valor e manter lealdade profissional e pessoal com a equipa técnica;

Estratégias de intervenção:

- Estar disponível para dar opinião sempre que solicitado com informação que acrescente valor;
- Balizar a intervenção pelo princípio da assertividade. Consciente de que não importa dar muita informação à equipa técnica, mas sim aquela que realmente tem validade. Procurar manter a confiança do treinador na sua metodologia, não colocando em causa todas as propostas levando o treinador a desvalorizar os seus princípios metodológicos de treino ou a sua visão sobre o jogo;

Manter lealdade pelas decisões conjuntas e principalmente pelas estabelecidas pelo treinador principal. Decisões do grupo serão também do estagiário;

- Manter um espírito de vitória e constante procura da melhoria do rendimento desportivo da equipa.

Balanco: Este objetivo foi atingido. Tentar ser assertivo nas opiniões e sugestões foi sempre uma preocupação. Apesar disso Este continuará a ser um objetivo nos próximos anos.

Objetivo geral 3: Manter um compromisso diário de evolução:

Estratégias de intervenção:

- Estabelecer um objetivo diário na agenda pessoal que esteja enquadrado com os objetivos específicos e no final do dia verificar se esse mesmo objetivo foi atingido.

Balanco: Ao longo do estágio a agenda pessoal foi importante para diariamente colocar um objetivo. Esta, sem dúvida, uma boa estratégia até porque nos dias em que não foi definido por mim objetivo pessoal todas as intervenções não foram balizadas por um propósito e com isso notou-se maior variabilidade de decisões, opiniões e intervenções.

Objetivo geral 4: Manter o compromisso de desenvolvimento pessoal – foco, conhecimento, positivismo:

Estratégias de intervenção:

- Acreditando que apenas é possível o desenvolvimento de competências profissionais mantendo um equilíbrio com as competências pessoais e a satisfação pessoal. O estagiário

VARZIM SPORT CLUB

pretendeu durante este ano competitivo manter os hábitos de foco, leitura e positivismo através de estratégias de meditação, leitura e treino físico.

Balanço: Creio que o balanço é positivo, mas torna-se importante periodizar melhor as tarefas diárias. Apesar de ter motivação para cumprir com o desenvolvimento de competências traçado torna-se difícil cumprir sem uma boa gestão e calendarização das mesmas. Nesse sentido existiu um aumento das competências principalmente devido ao hábito de leitura, mas uma melhor calendarização das mesmas teria ajudado.

Objetivo geral 5: Compromisso com as tarefas académicas:

Estratégias de intervenção:

- Manter o compromisso com as tarefas de estágio: ser responsável com os compromissos assumidos academicamente respeitando prazos e tarefas.

Balanço: Este não foi um objetivo atingido na totalidade uma vez que o relatório de estágio não foi concluído na data prevista, final de junho. Apesar disso o mesmo foi finalizado dentro da data regulamentar.

Dentro deste objetivo geral, existiram objetivos específicos:

- **Capacidades conceptuais:**

- I. Desenvolver o conhecimento pelo jogo de futebol com a aquisição de repertório teórico;

- **Capacidades comunicativas:**

- I. Conseguir dirigir-me aos atletas com maior objetividade e fornecer feedback simples, conciso e fácil de entender;
 - II. Ouvir o que os atletas sentem;
 - III. Trabalhar em equipa com o restante staff, expondo as minhas opiniões de uma forma clara e devidamente contextualizada.

VARZIM SPORT CLUB

• Capacidades técnicas:

- I. Compreender a ideia de jogo (modelo de jogo) idealizado pelo treinador e adicionalmente tentar perceber quais os fatores mais importantes para a criação desta;
- II. Desenvolver competências na observação e análise de rendimento da equipa, seja em treino ou em jogo, para perceber relações causa-efeito (entre o modelo de treino e o modelo de jogo) e desta forma refletir sobre o “nosso” processo;
- III. Saber o máximo possível acerca de planeamento e periodização do treino, procurando entender porque determinada unidade de treino foi planeada com um determinado conteúdo;
- IV. Auxiliar na reflexão do treinador em relação ao que foi positivo o que foi negativo no momento competitivo;
- V. Desenvolver competências na observação e análise da equipa adversária;
- VI. Criar estratégias para exploração dos pontos fracos e incapacitação dos pontos fortes do adversário;
- VII. Desenvolver competências em softwares de edição de vídeo, de apresentações e de elaboração de relatórios;
- VIII. Dirigir e orientar exercícios de treino de acordo com o seu objetivo;
- IX. Dirigir e orientar unidades de treino de recuperação ativa;
- X. Procurar desenvolver conhecimentos sobre a gestão de grupo e de liderança, estando atento na forma como o treinador resolve certas situações.

• Objetivos Pessoais

Em termos de objetivos pessoais, defini como sendo os principais:

- I. Profissionalizar-me, elevando a minha eficiência e produtividade, de modo a superar-me neste ano de estágio e aprontar-me para os próximos;
- II. Ter uma boa relação com todos os intervenientes do meu estágio, tais como professores, treinadores, jogadores e restante staff do clube;
- III. Dar seguimento ao meu ascendente no seio do clube para que no futuro possa vir a ser um membro efetivo dos seus quadros.
- IV. Desenvolver conhecimentos na área do jogo de futebol;
- V. Desenvolver competências de observação, análise e scouting no futebol;
- VI. Aplicar os principais métodos de avaliação e controlo do treino;
- VII. Desenvolver competências de liderança, comunicação e gestão de conflitos;
- VIII. Potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas

VARZIM SPORT CLUB

3.1 Operacionalização

O Varzim Sport Clube, Futebol SDUQ, fundado no dia 25 de dezembro de 1915, é um clube conhecido pela massa adepta fervorosa, capaz de mover milhares de pessoas e oferecer um ambiente único nos jogos caseiros. O clube é unanimemente conhecido pela sua massa adepta. O envolvimento das pessoas da cidade com o clube é muito significativo. Os adeptos são apaixonados pelo seu clube e por isso há constantemente um forte apoio à equipa quer nos jogos em casa quer nos jogos fora. A exigência dos adeptos é grande.

Desta forma, torna-se papel fundamental os elementos de toda a estrutura do clube transmitir os valores que o clube detém e obriga-se a cumprir em prol de todos os jogadores e estrutura e aplicá-los como exemplo para a equipa e para todos os envolvidos.

A fim de solicitada a autorização para a realização do estágio pelo orientador, foi contactado o clube: Varzim Sport Club, falando com toda a direção desde o presidente do clube aos treinadores principais da equipa que iria integrar, para obter assim uma resposta e aprovação de estágio por parte da entidade acolhedora, explicando não só os objetivos do estágio, como também os meus próprios objetivos pessoais, estando totalmente à disposição do Clube.

Neste sentido, no domínio do planeamento e preparação de treino, o principal interveniente era o treinador principal. Regularmente, quem assumiu a criação dos exercícios tendo em conta os objetivos definidos para cada microciclo. No entanto, em certos momentos, houve abertura para que os treinadores-adjuntos interviessem também no planeamento, realizando exercícios por eles propostos, sempre sujeitos a uma avaliação prévia por parte do líder do processo: o treinador principal.

Realizando uma revisão macroscópica da época desportiva, a preparação foi feita considerando dois aspetos fundamentais: o Modelo de Jogo e as características/Modelo de Jogo do adversário. Em função do adversário, do momento da equipa e da fase da época, era determinado qual dos dois aspetos receberia maior enfoque durante a semana de preparação.

Deste modo, para além de um trabalho acrescido ao nível do reconhecimento das movimentações e comportamentos dos adversários quando realizada a sua análise, existiu também maior detalhe e especificidade na criação de exercícios, sendo estes, cada vez mais, criados em função do que a equipa técnica observava do adversário, nunca descurando, evidentemente, o nosso Modelo de Jogo.

VARZIM SPORT CLUB

Portanto, derivado do nível de compreensão e conhecimento do nosso Modelo de Jogo por parte dos jogadores, os aspetos abordados na preparação foram cada vez mais vezes determinados em função do adversário.

Os vídeos que era apresentado ao plantel, por sua vez, começaram a ter menor duração, uma vez que se conseguia que os jogadores já não tinham a mesma disponibilidade e capacidade de retenção de informação.

Assim, e tendo em conta as funções de observador, analista e treinador estagiário, as funções apresentadas para além do planeamento de certos exercícios do treino, tinha o dever de contribuir através de feedbacks que promovessem o bom funcionamento dos treinos, mantendo os jogadores motivados e sempre cientes da importância da tarefa que está a ser desenvolvida. Além disso, é também responsável por após corte dos clipes de editar e juntar o vídeo num só ficheiro para posterior apresentação, geralmente feita, no dia seguinte ao jogo. Posto isto, ficou encarregue de todo o departamento de Scouting da equipa profissional.

Como treinador-analista e observador do departamento de scouting, acontecia várias conversas e reuniões com os jogadores, com o devido consentimento do treinador principal e restante equipa técnica, sobre os movimentos táticos dos mesmos. Além disso, torna-se importante salientar mesmo de movimentos do adversário que pudessem ser úteis para o jogo. Estas conversas / conselhos surgiam principalmente na situação de treino, pois é quando trabalhamos as dinâmicas para o jogo que os jogadores melhor entendem o que lhes é pedido.

Ao nível do Departamento de Observação e Análise, foram realizadas essencialmente análises à própria equipa (pós-jogo) e do adversário (pré-jogo), ambas com suporte de vídeo. As apresentações, tendo em conta o microciclo-padrão, decorreram à terça-feira (apresentação sobre a análise de desempenho da equipa no último jogo), quinta-feira (apresentação das características gerais do adversário) e sexta-feira (análise de esquemas táticos) de cada semana. As apresentações em formato de vídeo foram realizadas com o auxílio do software Longomatch e métrica Sports.

VARZIM SPORT CLUB

3.2 Calendarização

A calendarização e o planeamento são elementos fundamentais para o funcionamento da semana, da equipa técnica e dos jogadores. Neste sentido, um microciclo tem de ter sempre como base, no momento da sua planificação, o dia de jogo. O dia de jogo e o intervalo entre jogos, são elementos importantes para decifarmos quantas unidades de treinos conseguimos deter numa determinada semana, o que se deve trabalhar nesses treinos, quanto tempo se deve treinar, os níveis da carga física que se deve impor, entre outras coisas. Assim, o microciclo do Varzim Sport Club, geralmente, era sempre como o que está representado na figura abaixo, pois os jogos estavam marcados pela federação portuguesa de futebol. Posto isto, torna-se importante referenciar que era importante fornecer uma folga semanal aos jogadores (pelo menos uma era sempre aplicada, que era a do dia pós do jogo), sobriariam 4 dias de treino. Assim, tal como demonstrado na figura 5.




VARZIM SPORT CLUB
PLANO SEMANAL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Data	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	06/05/2023	07/05/2023
Manhã	Folga	8h30 P.Almoço Municipal 9h30 Peso/ASS. 10h15 Análise Vídeo 10h30 Treino Estádio Varzim SC Crioterapia	8h30 P.Almoço 10h00 Treino Municipal Campo 1 Crioterapia	8h30 P.Almoço 10h00 Treino Municipal Campo 1 Crioterapia	8h30 P.Almoço Municipal 9h30 Peso/ASS. 10h15 Análise Vídeo 10h30 Treino Estádio Varzim SC Crioterapia	6ª Jornada 15h00 Fafe Casa Crioterapia	Folga
Tarde							

Nota: Pequeno-Almoço - duração 45 min (equipados)
 Obrigatório assinar folha de presença e pesagem 1 hora antes do início do Treino
 O plano está sujeito a alterações sem aviso prévio

Figura 5 - Microciclo e Planeamento da semana

VARZIM SPORT CLUB

  VARZIM SPORT CLUB Plano Semanal - RELVADOS - Treinos e Jogos							
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Data	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	06/05/2023	07/05/2023
Manhã			10h Equipa A Campo 1 (Principal)	10h Equipa A Campo 1 (Principal)			
Tarde							
Nota:	Equipa A Equipa B Sub. 19						

Figura 6 - Planeamento e Gestão de Relvados

Na figura 6 pode-se observar a elaboração de um documento semanal para controlo da equipa técnica e estrutura diretiva para a organização de treinos e jogos quer da equipa profissional, quer das restantes equipas. Neste sentido, este documento torna-se fundamental para o conhecimento de onde cada equipa treino, assim como o respetivo horário.

MICROCICLO DE SCOUTING							
	Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
MANHÃ	- Liga 3 – Série A - Registo de Informação de jogadores - Atualização Base de Dados	- Liga 3 – Série B - Registo de Informação de jogadores	2º liga – Jogos	2º liga - Jogos 2º Liga – equipa sombra – Melhores e Escondidos	1º Liga escondidos – Equipa Sombra - Campeonato de Portugal – Inferiores a 25 anos e 185 Pts no Instat		 LIGA 3 Varzim SC x Adversário
TARDE	- Liga 3 – Série A - Registo de Informação de jogadores - Atualização Base de Dados - Gestão de ativos nos sites	- Liga 3 – Série B - Registo de Informação de jogadores - Liga 3 - Equipa Sombra por séries (A e B)	2º liga - Jogos	Campeonato de Portugal – Inferiores a 25 anos e 185 Pts no Instat	Campeonato de Portugal – Equipa Sombra		

Figura 7 - Microciclo do Departamento de Scouting

Neste sentido, o microciclo do departamento de scouting era planificado de acordo com o microciclo da equipa técnica. Desta forma, torna-se fundamental estar em conformidade e em sintonia com a restante equipa técnica, de forma ao trabalho desenvolvido individualmente por cada elemento seja apresentado nas respetivas datas e com a respetiva antecedência para ser discutida entre a equipa. Assim, enquanto observador, treinador-adjunto analista, o trabalho acabava por ser desenvolvido de acordo com o horário que me era mais conveniente e de forma a ser mais eficiente, ou seja, sempre consciente que há uma data-limite de entrega e apresentação, para haver a discussão, reflexão e troca de ideias a tempo da preparação do jogo seguinte.

4 Intervenção profissional

4.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Conforme já referenciado o estagiário realizou tarefas de treinador-adjunto com intervenção direta e indireta constante no processo de planeamento do scouting, operacionalização de análise e scouting e reflexão.

Uma das responsabilidades do estagiário na equipa técnica foi organizar, analisar, seleccionar e preparar todo o trabalho de análise inerente ao rendimento da equipa, mas também aos jogadores adversários das diferentes competições. Essa mesma análise dividiu-se em três grandes áreas de intervenção: análise dos adversários, análise do rendimento da nossa equipa em jogo e análise do processo de treino.

Para a coordenação de todas as tarefas foi realizada uma reunião entre departamento e o estagiário por forma a balizar todo o trabalho a ser realizado pelo departamento. Neste momento foram apresentadas propostas pelo departamento e depois ajustadas às exigências da equipa técnica e à sua metodologia de trabalho. De destacar a total abertura do departamento em adaptar a sua dinâmica de trabalho às sugestões e indicações da equipa técnica.

Ao treinador principal compete o planeamento, a organização e a operacionalização de todo o processo de treino e do modelo de jogo, sendo que, apesar disto, as semanas de trabalho e os exercícios a realizar na unidade de treino são, geralmente, discutidos com a equipa técnica.

O treinador-adjunto ajuda muito na decisão do treinador principal e também na operacionalização do treino, dando uma elevada quantidade de feedback e liderando exercícios complementares quando estes são efetuados ao mesmo tempo que o exercício principal. Este tem ainda como funções a passagem dos documentos de micro e mesociclos para a plataforma emjogo, a elaboração dos relatórios de jogo e é ainda o elo da equipa técnica.

O treinador estagiário durante a semana auxilia em tudo o que seja necessário na operacionalização do treino, mas, de uma forma geral, é responsável pelo preenchimento a folha de registo de dados estatísticos (que se revela de extrema importância para termos acesso aos minutos jogados por todos os atletas durante a época desportiva). Após jogo e devido à saída do analista, é ele que fica responsável pela previsualização do jogo e pelo uso dos softwares de análise para o corte e a realização de animações dos momentos de

VARZIM SPORT CLUB

jogo/situações que considerar pertinentes de abordar. É também ele responsável por após corte dos clipes de editar e juntar o vídeo num só ficheiro para posterior apresentação, geralmente feita, no dia seguinte ao jogo.

Além disso, ficou encarregue de todo o departamento de Scouting da equipa profissional. Neste sentido, tornou-se fundamental a visualização de jogos das seguintes competições de forma semanal:

- Campeonato de Portugal – todas as series;
- Liga 3 – ambas as séries;
- Segunda Liga – os jogadores com menos minutos;
- Primeira Liga - os jogadores com menos minutos;

Além disso, foram solicitadas as funções na colaboração no solucionamento de questões diárias e correntes do departamento, assim como a autonomia para sugerir e desenvolver melhorias de processos e procedimentos, desde que sustentados.

O Torneio de Verão da Póvoa de Varzim compreendido entre os dias 22 e 23 de julho de 2023 foi um dos objetivos e responsabilidade para o estagiário e departamento de scouting. Neste sentido, além do Varzim SC, também SL Benfica com uma mescla de jogadores da equipa A e da equipa B), Vitória Sport Clube e Boavista serão os clubes representados no evento. As meias-finais do torneio irão colocar frente a frente Varzim e Benfica (sábado, dia 22, às 17 horas) e ainda o Vitória de Guimarães e o Boavista (também no mesmo dia, mas às 20.15 horas). No domingo jogar-se-á a partida referente ao 3.º e 4.º lugares (17 horas), estando a grande final marcada para as 20.15 horas. Assim, a decisão de renascer o torneio de verão da Póvoa de Varzim surge no âmbito das iniciativas levadas a cabo pela estrutura do Varzim Sport Club de fazer regressar ao clube as tradições que elevaram o Varzim a patamares de relevo a nível nacional.

Assim, o renascimento do Torneio de Verão da Póvoa de Varzim obriga a criação de uma logística de dimensão nacional, assim como os contactos de scouting e preparação para a pré-época.

O Histórico torneio que agora apresentamos é uma recuperação de uma minicompetição que no passado reuniu equipas da mais alta roda do futebol português. Neste sentido, queremos que seja um torneio emocionante e competitivo. Assim, é uma oportunidade única para as equipas participantes poderem testar nesta fase da pré-temporada os seus plantéis.

4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

O scouting realiza-se através da observação direta ou indireta. Neste sentido, o scouting tem sido uma ferramenta preponderante para a evolução e conhecimento do jogo.

Tendo um departamento de scouting organizado e em atualização constante, mais rapidamente se consegue dar resposta a estas situações inesperadas, algo essencial para os clubes. Uma das responsabilidades do estagiário na equipa técnica foi organizar, analisar, seleccionar e preparar todo o trabalho de análise inerente ao rendimento da equipa. Essa mesma análise dividiu-se em três grandes áreas de intervenção: análise dos adversários, análise do rendimento da nossa equipa em jogo e análise do processo de treino. Desta forma, para a coordenação de todas as tarefas tornou-se necessário a realização de reuniões entre departamento e o estagiário por forma a balizar todo o trabalho a ser realizado pelo departamento. Neste momento foram apresentadas propostas pelo departamento e depois ajustadas às exigências da equipa técnica e à sua metodologia de trabalho. De destacar a total abertura do departamento em adaptar a sua dinâmica de trabalho às sugestões e indicações da equipa técnica.

A criação de um Departamento de Scouting no futebol pressupõe a cooperação de uma equipa de número relativamente elevado de observadores. Assim, depois de observados os jogadores e enriquecida a base de dados, essa equipa de observadores analisa mais pormenorizadamente os atletas identificados, sendo que há a especial atenção de diferentes analistas analisarem o mesmo jogador nessa altura, e em diferentes circunstâncias. Isto para que a taxa de sucesso seja superior. Para que se chegue a este nível de coordenação num departamento de observação, é necessário um nível grande de organização.

Neste sentido, no departamento de futebol profissional de scouting e análise deteve-se como funções:

- Observar jogos solicitados e não solicitados;
- Elaborar relatórios de todos os jogadores que revelem potencial;
- Participar de forma ativa na causa;
- Elaborar uma base de dados com informações dos jogos e jogadores observados;
- Observação e análise de jogadores menos utilizados da primeira liga;
- Observação e análise de jogos semanais da 2ª liga portuguesa;
- Observação e análise de jogos semanais da Liga 3;
- Observação e análise de jogos semanais da Campeonato de Portugal;

VARZIM SPORT CLUB

- Observação e análise de jogos semanais de campeonato de aspirantes e copinha do Brasil;
- Observação e análise de jogadores mais utilizados da segunda liga;
- Menções semanais de todos os jogadores destaque;
- Observação e análise de jogadores mais utilizados do campeonato de Portugal;
- Observação e análise de jogos *in loco* e via Instat;
- Elaboração de vídeos semanais de análise ao coletivo do Varzim Sport Club;
- Elaboração de vídeos semanais de análise ao individual do Varzim Sport Club;
- Elaboração de vídeos semanais de potenciais reforços para o Varzim Sport Club;
- Observação e análise de jogos semanais da equipa B do Varzim Sport Club;
- Observação e análise de jogos semanais da segunda divisão de juniores e acompanhamento da equipa do Varzim Sport Club.
- Compacto de vídeo caracterizador dos sub-momentos de jogo do adversário. Estes compactos reuniram clipes de vídeo, devidamente editados e legendados, que explicavam as principais características e padrões do modelo de jogo adversário. Estes compactos de vídeo foram previamente revistos e discutidos entre analistas e o estagiário por forma a filtrar a informação recolhida. Estes vídeos foram realizados com o objetivo de reportar à equipa técnica os aspetos considerados mais importantes do adversário. Depois da sua apresentação aos treinadores os mesmos foram ajustados para consequente apresentação aos jogadores. Estes vídeos tinham uma duração média de 11 minutos e não incluíam os esquemas táticos.
- Vídeos individuais do adversário. A equipa de analistas tinha como função preparar um vídeo que caracterizasse cada um dos jogadores adversários. Foram selecionados os aspetos principais a ter em atenção e a explorar. Estes mesmos vídeos foram apresentados por setores aos atletas em dia de estágio no auditório do hotel. Para alguns atletas foram enviados alguns compactos mais extensos dos seus opositores mais diretos;



Figura 8 - Vídeo de jogadores editados pela Métrica Sports

- Jogos anteriores: sistemas de jogos utilizados, onzes iniciais e substituições, marcha do marcador, disciplina, alterações estruturais durante o jogo, outras informações significativas sobre cada um dos jogos;
- Caracterização dos esquemas-táticos defensivos e ofensivos: pontapé de saída, cantos, livres laterais, livres frontais, lançamentos de linha lateral e penaltis. Os pontapés de baliza foram inseridos na caracterização dos momentos do jogo;
- Principais considerações: aspetos mais importantes a destacar, sugestões dos analistas, principais recomendações para o plano tático-estratégico;
- As reuniões prévias entre analistas e o estagiário serviram para filtrar a informação selecionada por eles e tentar aproximar o mais possível os compactos de vídeo a um possível plano tático-estratégico. Estes momentos originaram excelentes partilhas e discussões sobre futebol e construção de planos táticos-estratégicos.
- Sendo o treinador principal soberano na definição do plano tático-estratégico todos os vídeos foram reajustados para que fosse visualizado pelos jogadores apenas a informação considerada importante.

VARZIM SPORT CLUB

Foto

Varzim Sport Club

DEPARTAMENTO SCOUTING 22/23



Relatório Individual				
Data:	Março de 2023			Scout:
Nome:			Clube:	
Idade: anos			Divisão:	
Data de Nascimento: 06//			Nacionalidade:	
Peso: kg			Posição:	
Altura: cm			Agente:	
Pé Dominante:			Contrato:	
Percurso Desportivo				Observações
Época	Clube	Jogos	Golos	
22/23				
21/22				
20/21				
19/20				
18/19				
Avaliação Texto				
Aspetos Positivos				
Projeção dentro do clube				

Figura 9 - Relatório de Scouting

- Relatório escrito. Neste documento estava presente: a informação contextual sobre o jogador em perspetiva: nome, data de nascimento, clube, divisão, altura, peso, pé dominante e outras informações entendidas como importantes;
- Caracterização individual do plantel: nome e número, pé dominante, principais características ofensivas e defensivas, pontos fortes e menos fortes, informação morfológica – altura ou outro dado significativo, jogadores lesionados ou castigados, possível onze inicial e alternativas;

VARZIM SPORT CLUB

4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Dia de semana/Horários	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Jogo
8:00-10:00	- Análise da imprensa; - Observação do jogo de forma indireta;	- Análise da imprensa; - Preparação dos vídeos individuais;	- Análise da imprensa; - Apresentação de vídeos individuais; - Preparação da unidade de treino	- Análise da imprensa; - Apresentação de vídeos individuais; - Preparação da unidade de treino	- Análise da imprensa; - Preparação da unidade de treino	- Análise da imprensa; - Preparação da unidade de treino	Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica
10:00-12:00	- Análise da codificação realizada; - Seleção da informação; - Criação do compacto de análise do jogo	- Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica; - Revisão do vídeo do próximo adversário e preparação do PTE	- Apresentação do vídeo de organização defensiva do adversário; - Treino;	- Apresentação do vídeo de organização ofensiva do adversário; - Treino;	Treino;	Treino	- Auxílio na apresentação do meeting; - Preparação de todo o material para o jogo;
13:30 – 16:00	LIVRE	- Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica; - Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo;	- Análise da UT; - Observação de jogos do adversário da semana seguinte; - Revisão e debate do vídeo dos esquemas táticos com os analistas;	- Análise da UT; - Observação de jogos do adversário da semana seguinte; - Revisão dos vídeos dos individuais do adversário com a equipa de analistas;	- Análise da UT; - Análise e debate com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte;	- Análise da UT - Viagem ou estágio	Jogo (Horário variado)
16:00 - 00:00	LIVRE	- Treino; - Análise do treino;				- Apresentação dos vídeos individuais do adversário; - Preparação do meeting de jogo;	- Reunião com a equipa de analistas para preparar a semana; - Análise do jogo

Figura 10 - Organização das Tarefas Individuais num microciclo

Esta organização do microciclo, seja com um ou dois jogos, foi muito importante para garantir uma correta organização e rentabilização do tempo, mas fundamentalmente para que fosse possível articular tarefas e definir prazos conjuntamente com os colaboradores do departamento. Tentar ser assertivo, tentando criar algumas diretrizes de organização, foi um dos pilares na relação com o departamento e por isso tão importante esta definição.

Dia de semana	+1	-1	Jogo	+1	+2	-1	Jogo
8:00-10:00	- Análise da imprensa; - Observação do jogo de forma indireta;	- Análise da imprensa; - Apresentação de vídeos individuais; - Preparação da unidade de treino;	- Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica; - Observação de jogos do adversário seguinte;	- Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica; - Preparação da unidade de treino;	- Análise da imprensa; - Preparação da unidade de treino	- Análise da imprensa; - Preparação da unidade de treino	Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica
10:00-12:00	- Análise da codificação realizada; - Seleção da informação; - Criação do compacto de análise do jogo	- Apresentação do vídeo do adversário (organização e esquemas táticos); - Treino;	- Auxílio na apresentação do meeting; - Preparação de todo o material para o jogo;	- Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo; - Treino;	- Apresentação do vídeo do adversário (organização ofensiva e defensiva) - Treino;	- Apresentação do vídeo do adversário (esquemas táticos) - Treino	- Auxílio na apresentação do meeting; - Preparação de todo o material para o jogo;
13:30 – 16:00	- Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica; - Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo;	- Análise da UT; - Revisão dos vídeos dos indivíduos do adversário com a equipa de analistas; - Estágio	Jogo	- Análise da UT; - Análise e debate com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte; - Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica e preparação do PTE;	- Análise da UT; - Observação de jogos do adversário seguinte; - Revisão dos vídeos dos indivíduos do adversário com a equipa de analistas	- Análise da UT - Análise e debate com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte; - Viagem ou estágio	Jogo (Horário variado)
16:00 - 00:00	- Treino; - Análise do Treino; - Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica e preparação do PTE;	- Apresentação dos vídeos individuais do adversário - Observação de jogos do adversário seguinte; - Preparação do meeting de jogo;	- Observação do jogo de forma indireta; - Análise da codificação realizada; - Seleção da informação; - Criação do compacto de análise do jogo			- Apresentação dos vídeos individuais do adversário; - Preparação do meeting de jogo;	- Reunião com a equipa de analistas para preparar a semana; - Análise do jogo

Figura 11 - Organização das Tarefas semanais num Microciclo com jogo durante a semana



Figura 12 - Introdução à Análise de Jogo

A figura 12 corresponde à introdução do vídeo da análise de jogo. Neste caso, o compacto de vídeo caracterizador dos sub-momentos de jogo do adversário. Estes compactos reuniram clipes de vídeo, devidamente editados e legendados, que explicavam as principais características e padrões do modelo de jogo adversário. Estes compactos de vídeo foram previamente revistos e discutidos entre analistas e o estagiário por forma a filtrar a informação recolhida. Estes vídeos foram realizados com o objetivo de reportar à equipa técnica os aspetos considerados mais importantes do adversário. Depois da sua apresentação aos treinadores os mesmos foram ajustados para consequente apresentação aos jogadores. Estes vídeos tinham uma duração média de 11 minutos e não incluíam os esquemas táticos. Vídeos individuais do adversário. A equipa de analistas tinha como função preparar um vídeo que caracterizasse cada um dos jogadores adversários. Foram selecionados os aspetos principais a ter em atenção e a explorar. Estes mesmos vídeos foram apresentados por setores aos atletas em dia de estágio no auditório do hotel ou do estádio. Para alguns atletas foram enviados alguns compactos mais extensos dos seus opositores mais diretos.

VARZIM SPORT CLUB

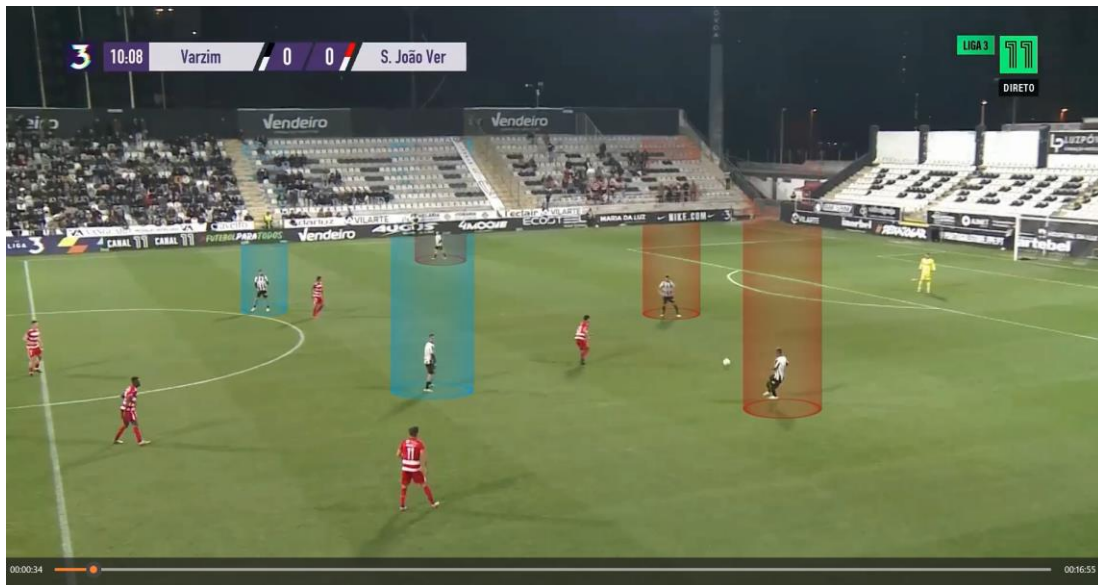


Figura 13 - Organização Ofensiva (1)

A figura 12 corresponde à organização ofensiva do Varzim Sport Club no jogo analisado. Neste caso, as análises dos jogos, quer de treino, quer de jogo eram realizadas através ed programas de edição de vídeo. Neste sentido, os defesas correspondem à linha defensiva e os elementos de cor azul corresponde à linha média. Assim, pode-se observar a 1º fase de construção com 3 defesas-centrais com os dois médios a baixar para colaborar nas tarefas de construção.

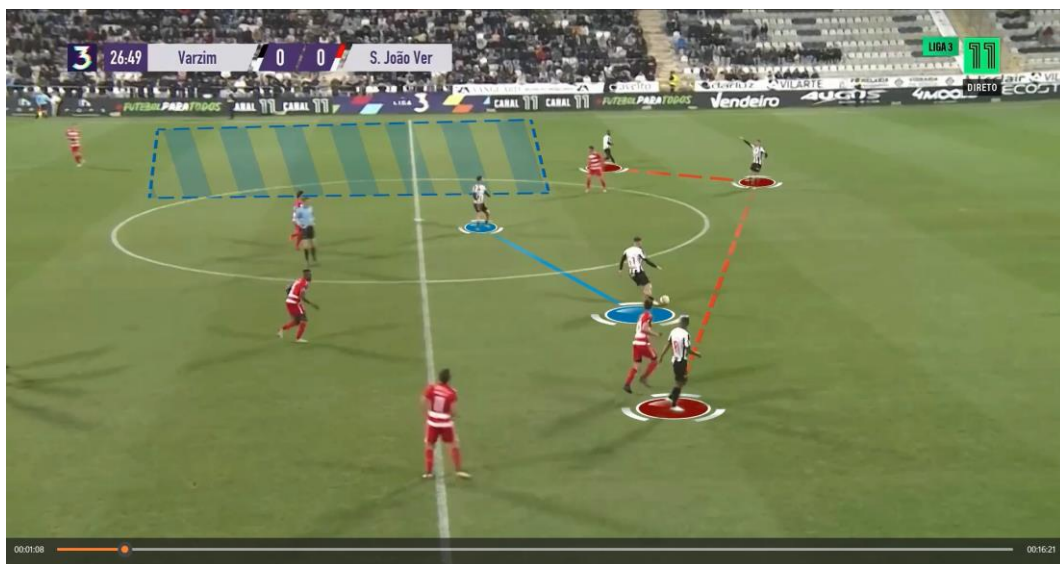


Figura 14 - Organização Ofensiva (2)

Relativamente à figura 14, pode-se observar um momento de organização ofensiva com os médios com bola a tentar a explorar as fragilidades do adversário, ou seja, o espaço a procurar a azul.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 15 - 1º Fase de Construção (1)

Na figura 15, torna-se possível observar mais uma 1º fase de construção com 3 defesas-centrais + 1 lateral baixo do lado da bola e 1 dos médios a colaborar para realizar a superioridade numérica, neste momento.



Figura 16 - 1º Fase de Construção (2)

Relativamente à figura 16, torna-se possível observar mais uma 1º fase de construção com 3 defesas-centrais + 1 lateral baixo do lado da bola e 1 dos médios a colaborar para realizar a superioridade numérica, neste momento. Neste caso, era uma fase de construção de 6 para 5 com obrigatoriedade de sair pela parte do Varzim SC.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 17 - 1ª Fase de Construção (3)

Na figura 17, torna-se possível observar mais uma 1ª fase de construção com 3 defesas-centrais + 1 lateral baixo do lado da bola, desta vez do lado direito e 1 dos médios a colaborar para realizar a superioridade numérica, neste momento. Neste caso, era uma fase de construção de 6 para 4 com obrigatoriedade de sair pela parte do Varzim SC.



Figura 18 - 1ª Fase de Construção (4)

Relativamente à figura 18, torna-se possível observar mais uma 1ª fase de construção com 3 defesas-centrais + 1 lateral baixo do lado da bola e 1 dos médios a colaborar para realizar a superioridade numérica, neste momento. Neste caso, era uma fase de construção de 6 para 5 com obrigatoriedade de sair pela parte do Varzim SC.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 19 - Fase de Criação e Finalização (1)

Na figura 19, torna-se possível observar a fase de criação e finalização pelo Varzim Sport Club. Neste caso, foi possível analisar o adversário e perceber que quando a bola era colocada entrelinhas conseguíamos causar grande perigo pela progressão de bola pelo corredor central e que a fragilidade estava num lado contrário à bola com surgimento de jogadores ao 2º poste.



Figura 20 - Fase de Criação e Finalização (2)

Relativamente à figura 20, torna-se possível observar a fase de criação e finalização pelo Varzim Sport Club. Neste caso, foi possível analisar o adversário e perceber que quando a bola era colocada também pelos corredores centrais conseguíamos ter igualdade ou superioridade numérica dentro de área e através da nuance de os médios aparecerem.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 21 - 1º Momento de Pressão

Na figura 21, torna-se possível observar o 1º momento de pressão da equipa do Varzim Sport Club a condicionar o adversário com 4 elementos. Neste sentido, o objetivo seria condicionar o adversário e proibir a circulação de bola do adversário.



Figura 22 - Organização Defensiva (1)

Relativamente à figura 22, torna-se possível observar a organização defensiva. Neste sentido, consegue-se analisar que ocorrem dois médios soltos que podem causar grande perigo em caso de perda da bola.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 23 - Organização Defensiva (2)

Relativamente à figura 23, torna-se possível observar o 1º momento de pressão da equipa do Varzim Sport Club a condicionar o adversário com 4 elementos. Desta forma, pode-se observar uma superioridade numérica do adversário com o guarda-redes. No entanto, a equipa do Varzim SC conseguia condicionar os espaços e obrigar o adversário a sair em saída longa.

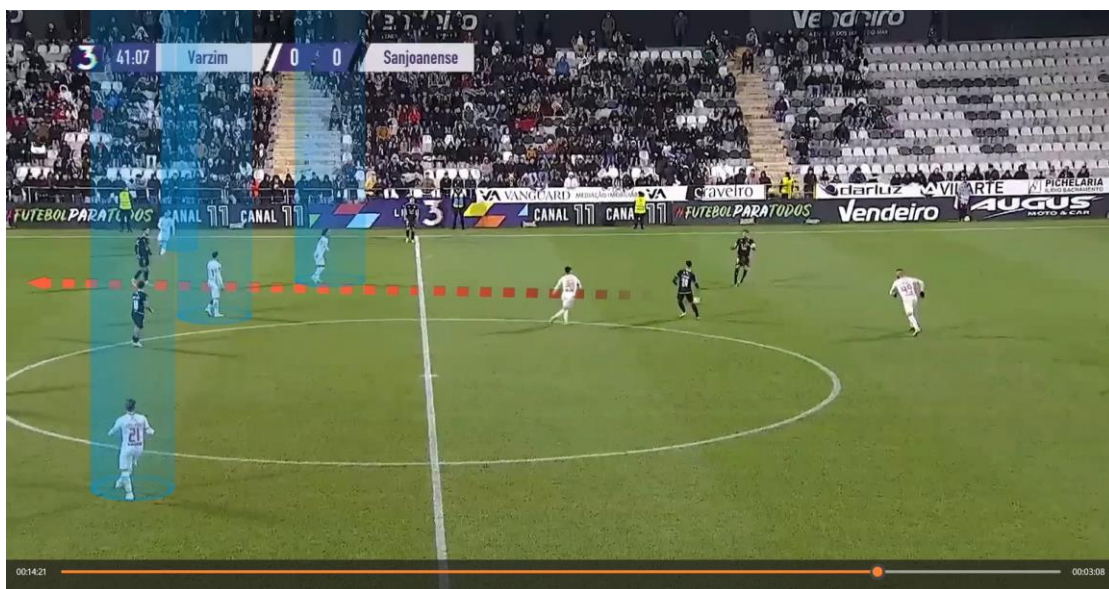


Figura 24 - Organização Defensiva (2)

Na figura 24, torna-se possível observar a organização defensiva do Varzim SC. Neste sentido, com 4 médios em linha e os dois avançados a realizar a pressão, tornou-se possível verificar o problema de permitir o jogo entrelinhas pelo corredor central.

VARZIM SPORT CLUB



Figura 25 - Organização Defensiva (3)

Relativamente à figura 23, torna-se possível observar o 1º momento de pressão da equipa do Varzim Sport Club a condicionar o adversário com 3 elementos. Desta forma, pode-se observar uma superioridade numérica do adversário com o guarda-redes. No entanto, a equipa do Varzim SC conseguia condicionar os espaços e obrigar o adversário a sair em saída longa.



Figura 26 - Transição Defensiva (1)

Na figura 25, torna-se possível observar a transição defensiva do Varzim SC. Neste sentido, com 3 defesas em linha e os 2 médios a chegar para recuperação rápida e forte à perda da bola. Neste sentido, consegue-se observar a inferioridade numérica do adversário neste momento.

4.4 Competição vs Processo de Treino (operacionalização dos microciclos de treino em função dos objetivos competitivos: estrutura da equipa, organização da equipa e momentos de jogo).

Garganta e Pinto (1998) entendem que esse conjunto de regras orientadoras do comportamento do jogador, tentando dar resposta aos problemas do jogo, denomina-se modelo de jogo.

Azevedo (2011) afirma que as relações entre os jogadores devem estar representadas por linhas orientadoras que expressem uma identidade coletiva em cada um dos momentos do jogo. Para tal devem ser definidos princípios e subprincípios que, com diferentes complexidades e escalas, criem normas orientadoras do comportamento.

Para Garganta (2008) o modelo de jogo deve conceber um conjunto de princípios, regras e condições que garantam parâmetros lógicos e normativos do comportamento dos jogadores e da equipa. É este modelo que irá sustentar o processo de preparação da equipa bem como dos modelos de análise e avaliação.

A definição dos princípios deve estar organizada em níveis de complexidade e em diferentes escalas representando ideias e comportamentos mais complexos ou gerais e outros menos complexos e específicos. Martins (2019) recorrendo a vários autores categoriza os princípios como gerais, fundamentais e específicos.

Segundo Azevedo (2011) durante o momento de jogo o treinador tem pouco espaço de intervenção direto uma vez que não consegue uma manipulação direta de muitas das variáveis do jogo. É no treino que consegue, através da maior liberdade de manipulação dessas mesmas variáveis, construir uma determinada identidade coletiva.

Deve estar no processo de treino representado o modelo de jogo do treinador. Esta representação do momento defensivo, ofensivo, transições e esquemas táticos deve ser conseguida através de uma grande representatividade do modelo no exercício de treino Martins (2019). Oliveira (2004) corrobora a importância desta mesma representatividade uma vez que entende que o exercício deve adquirir uma forma idêntica aos comportamentos solicitados no jogo levando assim a uma melhoria do desempenho.

Vários estudos indicam que é essa representatividade que leva o atleta durante o treino a encontrar informação contextual que o irá orientar para o objetivo pretendido (Araújo, 2010).

VARZIM SPORT CLUB

Relativamente à estrutura da equipa do Varzim Sport Club, inicialmente o sistema era de 1-4-3-3. No entanto, após alguns jogos decidiu-se dar mais consistência defensiva à equipa uma vez que, 2 dos centrais titulares não apresentam grande capacidade no que concerne à velocidade, algo importante pois estamos num campeonato onde as equipas procuram muito o jogo em profundidade. Com isto, optou-se por alterar para o 1-3-4-3, onde além de dar mais consistência defensiva fechando o espaço interior, também se garantiu a chegada de mais jogadores à área pois os dois alas jogavam grande parte do tempo como extremos.

Assim, o grande objetivo era privilegiar a posse de bola em zona central, atraindo e posteriormente procurando o lateral livre que estaria projetado. No modelo de jogo apresentado a equipa apresenta-se num 1-3-4-3 em organização ofensiva e num 1-5-4-1 em organização defensiva. No entanto, e com a mudança de treinadores ao longo da época o sistema foi alterado entre o 3-4-3 e o 4-3-3,

Como é óbvio a organização base da equipa deriva, sempre, em função da zona do campo onde se encontra a bola, do adversário e do posicionamento temporário de cada jogador.

Existem 4 fases no jogo:

- Organização ofensiva
- Transição ataque/defesa
- Organização defensiva
- Transição defesa/ataque

4.5 Organização Ofensiva

Assim, os princípios em ambas os sistemas táticos foram idênticos, nomeadamente:

- Grandes princípios de jogo
 - 1 - Posse e circulação permanente da bola a diferentes ritmos para procurar, porém quase sempre a 1 ou 2 toques sendo o objetivo construir, criar e entrar nos espaços, com o intuito de desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva adversária para poder finalizar.
 - 2 - A equipa nesta fase atua em campo aberto, apresentando diversas linhas tanto em profundidade como em largura o que origina diversas diagonais criadas entre os diferentes jogadores. Estas diagonais aparecem em escala grupal, coletiva, sectorial e intersectorial.

VARZIM SPORT CLUB

- Subprincípios de jogo

(São os padrões de jogo intermédios que dão vida aos padrões gerais – identidade da equipa - plano Meso.)

1 – Obrigação de manter a posse de bola (com circulação da mesma) gerindo o ritmo de jogo, variar constantemente entre baixas e altas intensidades de circulação da bola, mantendo sempre uma alta velocidade de execução, com o objetivo de procurar espaços na estrutura defensiva adversária.

2 – Procurar aproveitar velocidade dos extremos colocando a bola em profundidade, explorando as costas da defesa adversária com o objetivo de criar oportunidades claras de golo.

4.6 1ª Fase de construção

A primeira fase de construção, em pontapé de baliza, privilegia-se sempre o passe curto. Mas caso algumas equipas pressionem com bloco alto cabe ao guarda-redes perceber se iniciava por intermédio de passe curto ou se procura a referência do ponta de lança.

Na ideia de jogo, e também por se possuir jogadores com boa qualidade técnica e com basta experiência em campeonatos nacionais, achou-se muito mais proveitoso construir através de um futebol apoiado pois, assim a equipa está mais longe de perder a bola.

4.7 2ª Fase de construção

Depois da bola chegar aos jogadores da 1ª linha (centrais), a equipa tem como missão ir progredindo no terreno de forma faseada e inteligente. A equipa irá recorrer preferencialmente ao passe curto jogando sempre a um ou dois toques, em último caso deverá entrar um passe longo nos jogadores mais avançados (se possível nas costas da defesa).

Um dos principais objetivos será a aposta clara da equipa no jogo entre linhas, tanto vertical como horizontal. Neste sentido é deveras importante recorrer a uma constante procura do jogo exterior/interior, ou seja, a equipa optará por alternar consequentemente entre jogo interior e exterior, explorando o jogo entre linhas. Assim, após a primeira fase de construção o central com bola irá optar por ligar o jogo num dos médios ou no ala que apresente melhor posicionamento (jogar no corredor do lado da bola ou variar jogo no lateral contrário)

Chegando a bola aos jogadores das alas, a equipa irá colocar-se de forma que a bola chegue rapidamente ao corredor central, por intermédio de passe curto.

VARZIM SPORT CLUB

4.8 Fase de criação e finalização

No que diz respeito à fase de finalização a equipa tem duas soluções estabelecidas:

1. Procurar ganhar a linha de fundo para realizar o cruzamento aéreo ou rasteiro atrasado, onde irá aparecer o ponta de lança.
2. Solicitar passes de rutura e passes em profundidade para explorar a velocidade dos nossos extremos nas costas da defesa contrária.

Não desequilibrando a equipa em termos defensivos deixamos sempre 3 jogadores na zona mais recuada, os três centrais. Para além disto, um dos médios irá ocupar a zona de equilíbrio (mais perto dos centrais), enquanto o outro irá dar mais chegada ofensiva para uma bola que apareça na entrada da área adversária.

4.9 Transição Ataque-Defesa

- Grandes princípios de jogo

Após a perda de bola a equipa tem a missão de pressionar imediatamente o portador da bola e o espaço à sua volta, tanto em largura como em profundidade, sendo que o jogador mais próximo (se possível quem perdeu e posteriormente quem lhe estava a fazer a cobertura) é que pressiona.

O principal objetivo é recuperar a bola rapidamente e de forma organizada. Caso não seja possível, a forte pressão irá servir para atrasar uma transição rápida por parte do adversário, permitindo que a equipa se organize e não conceda qualquer espaço ao opositor.

- Subprincípios de jogo

Neste sentido, definiu-se que a equipa, após a perda da bola, tem de ter uma forte predisposição mental, para a voltar a recuperar de imediato, assim esta reação tem de ser rápida, com o objetivo de anular ou retardar o mais possível o ataque da equipa adversária.

Os jogadores mais próximos do local onde a bola foi perdida (sobretudo quem perdeu e posteriormente quem estava a dar cobertura) dão início à ação de recuperação, compensando de imediato os colegas ultrapassados ou à frente da linha da bola. Neste sentido, torna-se imperial que os jogadores alinhem o seu posicionamento não só pela bola, mas também pelos colegas e pelo posicionamento dos adversários. Caso a equipa esteja muito desorganizada e frágil na zona onde se perdeu a bola a melhor solução pode ser a falta.

4.10 Organização Defensiva

- **Grandes princípios de jogo**

A equipa organizar-se-á tendo em base uma defesa à zona pressionante, tirando bastante a profundidade ao adversário. O objetivo desta organização é condicionar, direcionar e pressionar o adversário com a finalidade de fechar e retirar espaços em largura e profundidade, provocar o erro e ganhar a posse da bola.

Sempre que possível a equipa vai agir com o sentido de ganhar a bola o mais rapidamente possível, não deixando o adversário organizar o seu ataque. Neste sentido as diferentes linhas da equipa estarão juntas e altas, para pressionar o adversário o mais perto possível da sua baliza para que a recuperação seja o mais longe possível da nossa baliza.

- **Subprincípios de jogo**

A equipa numa primeira instância tentará roubar a bola ao adversário o mais rapidamente possível, pressionando o portador da bola e bloqueando as linhas de passe mais próximas.

1 - No caso de a equipa não conseguir roubar rapidamente a bola quando a perde, terá que baixar as suas linhas e consequentemente colocar grande parte dos seus jogadores atrás da linha da bola, entrando assim em organização defensiva. No entanto a equipa em organização defensiva apresentará um bloco alto com a linha defensiva subida no terreno.

2 – Na saída de bola do adversário a equipa tentará sempre evitar a saída curta, obrigando o próprio adversário sair por intermédio de jogo longo (ponta de lança condiciona a ação do guarda-redes e dos centrais. Aqui a equipa organiza-se para ganhar essa mesma bola, preparando-se para ganhar a primeira e segundas bolas.

3 – Fruto da consistência defensiva e de utilizarmos 3 centrais, no nosso meio-campo a equipa direciona o adversário para uma das laterais, procedendo depois à pressão em zonas nas quais se sinta pouco confortável. O objetivo é não conceder espaço para que possam procurar a nossa baliza em zona frontal.

4.11 Transição Defesa-Ataque

- **Grandes princípios de jogo**

Após recuperação de bola a equipa tem a missão de a retirar rápido da zona de pressão, para zonas onde nos permitam atacar rápido a baliza contrária. A partir daqui a equipa aproveita, por intermédio da velocidade dos jogadores da frente, a desorganização do adversário, nas zonas de menor pressão, para atacar a baliza adversária.

VARZIM SPORT CLUB

- **Subprincípios de jogo**

Para que a equipa consiga retirar rapidamente a bola da zona de pressão e aproveitar o lado menos povoado, com o objetivo de circular a bola e reposicionar-se no terreno para entrar em organização ofensiva ou sobretudo em transições rápidas, é necessário que esteja forte no lado onde está a bola, posicione um jogador em zona central e um outro jogador bem aberto no campo. Para além disto, o ponta-de-lança e os extremos tentarão dar sempre profundidade para as transições rápidas. Assim, é essencial simplificar as ações individuais, usando o passe o menor número de toque na bola, mas sendo o mais objetivo possível para aproveitar a desorganização defensiva do adversário e assim atacar a baliza com o intuito de fazer golo.

4.12 Esquemas Táticos Defensivos

4.13 Canto Defensivo

No canto defensivo, optou-se por dar consistência na zona do primeiro poste, assim ficam 4 jogadores que vigiam esta zona, cabendo ao jogador do poste em conjunto com um dos homens que fica perto da entrada da área, sair ao canto curto.

Neste sentido, criou-se 1 linha de 4 jogadores, na linha da pequena área, sendo que dentro desta, a responsabilidade cabia a guarda-redes. Um jogador colocado na marca de penalti para evitar que a bola sobre para algum jogador adversário à entrada da grande área, e 2 jogadores perto da linha da grande área, para que possam sair rápido na transição.

4.14 Livre Lateral Defensivo

Nos livres laterais defensivos optou-se, por formar uma linha de 7 jogadores (defesa à zona) na zona no penalti. A barreira varia em função da zona onde está a bola e o pé dominante do adversário, assim por norma colocou-se um ou dois jogadores. Já fora da área posiciona-se dois jogadores com o intuito de impedir o remate em zona frontal.

4.15 Esquemas táticos ofensivos

4.16 Canto Ofensivo

No canto ofensivo, formou-se duas linhas de três jogadores. Assim, cada jogador irá atacar a zona mais próxima, ou seja, dois atacam o primeiro, dois a zona do GR e dois atacam o segundo poste. Além disso, posicionam-se dois jogadores fora da área para dar equilíbrio defensivo e auxiliar numa segunda bola à entrada da área, por fim um homem fica ainda mais recuado. De referir, que os jogadores mais altos procuram sempre a zona do primeiro poste para cabecear.

VARZIM SPORT CLUB

4.17 Livre Lateral Ofensivo

No livre lateral ofensivo, forma-se um losango na zona do penalti com mais dois jogadores no segundo poste. Neste sentido, os mais altos atacam o primeiro e o segundo poste, respetivamente. Além disso, posicionam-se dois jogadores fora da área para dar equilíbrio defensivo e auxiliar numa segunda bola à entrada da área, seguindo de um homem fica ainda mais recuado.

4.18 Análise de Jogo e do Treino

O autor Oliveira (2004) considera quatro etapas fundamentais no processo de planeamento de treino:

- A análise da situação/diagnóstico;
- Organização do processo de treino ou programação;
- Execução do programa/treino;
- Avaliação e controle do plano.

Para Assunção (2021) é fundamental a análise dos desempenhos e rendimentos individuais e coletivos dos jogadores. A análise e identificação dos padrões táticos é um excelente auxílio para o treinador na compreensão das particularidades dos seus jogadores, bem como na melhoria do seu treino e jogo.

Segundo Martins (2019) deve existir uma constante avaliação e comparação entre três fatores fundamentais: a representação do jogo/modelo de jogo do treinador, o que acontece no treino e o jogo. É através desta tríade que se podem definir conteúdos de treino, parâmetros de avaliação e também os objetivos.

Para Castelo (2009) este período de preparação, entenda-se treino, é “um processo programático de evolução controlada da organização da equipa, direcionando-a para um modelo de jogo pré-determinado”.

Para uma melhoria da performance individual e coletiva o treino deve ser sistemático procurando implementar os conteúdos do modelo de jogo através de vários níveis de complexidade garantindo assim um coerente ensino-aprendizagem do mesmo (Oliveira, 2004).

Martins (2019) afirma que a análise do processo de treino garante ao treinador uma avaliação do rendimento bem como encontrar cada vez melhores estratégias para a melhoria coletiva e individual. A avaliação e controle do processo de treino, principalmente de um ponto de vista científico, está ainda muito centrada na dimensão física. Sabemos que o mesmo não se passa no jogo, uma vez que a avaliação tática individual e coletiva é, à data, uma das principais tarefas dos treinadores e dos gabinetes de análise de jogo.

Neste sentido, o treinador tem procurado cada vez mais monotonizar e avaliar o que é realizado durante o treino (Halsen, 2014).

4.19 Desenvolvimento profissional

A vertente de intervenção técnico pedagógica deste estágio foi de riqueza extrema em grande medida devido ao elevado nível competitivo do seu contexto. Ser treinador-adjunto num clube de referência do futebol nacional obrigou a um elevado rigor e dedicação diária com o objetivo de melhorar o rendimento individual e coletivo. Essa mesma grandeza do clube, estruturado em diversos departamentos de apoio, permitiu contactar com diferentes áreas que são, cada uma delas, à sua medida, fundamentais para o sucesso do clube. Perceber a dinâmica interna de cada uma, bem como a interação entre cada uma delas é algo complexo que exige da equipa técnica, em especial do treinador, uma liderança clara, canais de comunicação bem definidos e uma linha orientadora coerente. Estando responsável por um desses departamentos foi sem dúvida uma grande aprendizagem liderar os seus membros mantendo sempre um forte espírito de partilha, de companheirismo e rigor em todas as tarefas.

Trabalhar num clube com uma massa adepta tão significativa e leal teve as suas particularidades. Ao longo do estágio foi uma aprendizagem relevante verificar as implicações que isso teve nos momentos de vitória e da derrota. Essa aprendizagem será fundamental em contextos futuros em clubes com esta dimensão de número de adeptos.

Durante este processo trabalhar com jogadores com elevada experiência em contextos nacionais e internacionais tornou ainda mais gratificante essas vivências. Aprender com todos os jogadores foi uma constante e sem dúvida que trabalhar com alguns dos jogadores portugueses mais importantes dos últimos anos é motivo de orgulho e aprendizagem.

Estar inserido numa equipa técnica com papéis bem definidos e com um espírito de companheirismo muito forte tornou todos os momentos de partilha ainda mais gratificantes. Com eles a aprendizagem foi constante.

O balanço geral é muito positivo. Por um lado, permitiu aplicar e melhorar muitas das ferramentas inerentes às tarefas de ser treinador, desde competências técnicas às competências sociais. Por outro lado, devido ao acompanhamento académico e toda a partilha entre equipa técnica permitiu a aquisição de novos conhecimentos.

4.20 Balanço Global do Estágio

A função de treinador pode-se afirmar como a tarefa de fornecer à equipa um conjunto de ferramentas sistematizadas que promovam a melhoria do rendimento individual e coletivo. Este estágio permitiu não só colocar essas ferramentas em prática bem como melhorá-las. Neste caso, sentiu-se melhorias no meu contexto de intervenção e interação como elemento de auxílio à equipa técnica, isto é, como liderado e, simultaneamente, como líder, na relação de coordenação com os analistas. Assim, foram vivências e aprendizagens complexas e ricas, complementadas com a interação diária com todos os outros departamentos e seus respectivos especialistas.

Por outro lado, o nível competitivo e as diferentes competições em que participámos possibilitaram uma elevada interação socioprofissional com diferentes treinadores e diversos tipos de agentes desportivos, daí resultando muitas aprendizagens. A intervenção no alto nível, com jogadores de referência, exigiu bastante responsabilidade e rigor a todas as tarefas realizadas.

O contexto do estágio ajudou a planear o desenvolvimento de competências de intervenção e reflexão. Na verdade, é nesta dicotomia entre o planeado e o adaptativo que é feita a tarefa de ser treinador. Nesse sentido foi um estágio muito enriquecedor.

Posto isto, a possibilidade de cruzar o meio prático com o meio académico potenciou que, por um lado fosse possível aplicar, mas também, através de muita partilha e reflexão junto dos orientadores académicos e profissionais, melhorar essas mesmas competências.

Este estágio sem dúvida que foi um forte contributo nesse sentido. Reforço que o contexto, de elite do futebol nacional, conferiu a cada aprendizagem um acréscimo de valor tornando ainda mais gratificante estar perto de jogadores, treinadores e profissionais de tamanha qualidade.

5 Estudo científico e Resumo

Este estudo científico reporta-se a um período correspondente a uma época desportiva e foi realizado durante a época 2022/2023, na equipa sénior de futebol do Varzim Sport Club.

Neste sentido, desempenhou-se a função principal de Scouting e analista de jogo da própria equipa e do adversário. Neste caso, como funções adjacentes, auxiliámos no planeamento, operacionalização e reflexão sobre o processo de treino, e durante o jogo realizámos análise em tempo real.

O foco do presente trabalho centrou-se no exercício das nossas funções. A análise de jogo trata-se de um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador de futebol, pois promove o aperfeiçoamento do rendimento dos jogadores e da equipa. Destacou-se, contudo, que para o analista desempenhar estas funções, não deve ser dotado apenas de ferramentas e técnicas de observação e análise de rendimento, mas também de conhecimento do jogo, do domínio do treino desportivo e do domínio da componente tática e estratégica.

Portanto, trata-se de um relatório que explica ao pormenor a relação entre o Modelo de Jogo, o Modelo de Treino e o Modelo de Observação e Análise do Varzim Sport Club, e discute a influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo durante um período da época em análise, sob a forma do Diário Reflexivo. Todo este processo assumiu-se como um momento carregado de conhecimento, pelo facto de se considerar um espaço temporal onde surgem situações que nos fazem questionar, experimentar, refletir, reformular, errar e consequentemente amadurecer e evoluir.

Desta forma, foram expostas as dificuldades e os problemas sentidos por nós no decurso das atividades, além das estratégias utilizadas para os remediar. Também as expectativas e os objetivos do estagiário são refletidos e discutidos à posteriori, do ponto de vista da construção da identidade profissional; são expostas as alterações percebidas pelo estagiário ao longo do estágio e também as suas perspetivas para o futuro.

O objetivo principal deste projeto incidirá na análise estatística global de uma época desportiva, quer ao nível da análise, quer a nível estratégico-tático, de forma a adquirir competências que permitam uma aprendizagem melhor, para ajudar o grupo de atletas no qual estou inserido e vir a possuir conhecimentos e capacidades de intervenção.

Pretende-se igualmente desenvolver um estudo de investigação, referentes aos Cantos, focando um conjunto de variáveis que podem ocorrer durante estas situações (posicionamento defensivo, duração do canto, etc.), para posterior observação e com vista à elaboração de exercícios que procurem reajustar possíveis falhas que poderão ter ocorrido nos jogos observados.

Em ambos, recorre-se à metodologia observacional direta para a recolha de dados. No estudo de investigação será realizado também com auxílio de um instrumento de observação específico, composto por um campograma válido (Loureiro, 2014) e um sistema de categorias para a observação de 224 jogos oficiais da liga portuguesa e 296 da Liga inglesa. Na recolha de sequências e variáveis dos cantos. Já na planificação global, será elaborado um dossier de estágio com toda a informação ao longo da época desportiva (treinos, atletas, jogos, equipa).

5.1 Estado da arte

Dos anos trinta até aos nossos dias, aumentou consideravelmente o volume de estudos de âmbito científico realizados através do recurso à observação e análise do jogo.

Atualmente, o nível competitivo alcançado pelo Futebol tem exigido níveis de performance cada vez mais elevados. Neste sentido, o desempenho das equipas em treino e competição tem sido analisado ao pormenor. Uma das formas que tem sido utilizada para monitorizar a performance em Futebol é a análise do jogo. Assim, para as equipas técnicas, a análise das prestações da sua equipa e da equipa adversária tem-se assumido como uma fonte de informação importante na regulação do processo de treino.

No Futebol tem existido uma evolução em todas as vertentes, desde a económica, financeira como ao nível do treino. Os jogos, esses tornaram-se cada vez mais equilibrados e decididos ao pormenor, sendo que o mínimo erro em algum momento do jogo é crucial às aspirações de uma equipa.

Segundo Olsen (1988, cit. por Castelo, 1994), o jogo de futebol também se tem tornado mais rápido e cada jogador que se encontre em posse de bola tem cada vez menos espaço e tempo à sua disposição, fazendo com que os treinadores procurem nos treinos aperfeiçoar cada vez mais os esquemas táticos durante as situações fixas do jogo, quer no ataque quer a nível da própria defesa.

Neste caso, os lances de bola parada tornaram-se soluções alternativas à resolução final de um jogo de futebol, tendo vários estudos revelado a sua importância neste tipo de situações (cantos e livres), quer pelo número de vezes que estes momentos de jogo acontecem quer pelo número de golos obtidos a partir desses momentos. Deste modo, o mesmo se verifica na vertente defensiva, para procurar encontrar estratégias que permitam aos defesas formas de se superiorizarem aos avançados, evitando dessa forma que a equipa sofra golos através de cantos ou pontapés livres.

Com o auxílio da observação e da análise do jogo, nomeadamente nos cantos, através dos vários critérios que podem ocorrer numa situação de bola parada, colocados numa grelha de observação, com o intuito de verificar quais os pontos fortes e os pontos fracos nesse momento de jogo. Assim, os lances de bola parada permitem que ambas as equipas se possam reajustar, aproveitando as pausas para se reposicionar e acionar combinações previamente treinadas nos treinos, com objetivo de se superiorizar aos adversários (Bessa, 2010).

5.2 Caracterização da amostra

A criação e validação de um sistema de observação deve obedecer a três etapas principais: exploratória, validação e fiabilidade (Barreira, Garganta, Prudente, & Anguera, 2012).

Nesse sentido o principal objetivo é desenvolver um sistema de observação automático de bolas paradas ofensivas. Neste caso, tornou-se importante perceber o funcionamento das bolas paradas ofensivas, na primeira liga, assim como na primeira liga inglesa.

Para este estudo foram observados 5262 cantos correspondente a 224 jogos da liga portuguesa e 296 jogos da liga inglesa. Relativamente à Liga Portugal Bwin, em 548 golos marcados até à jornada mencionada anteriormente. Neste sentido, registaram-se apenas 53 golos que corresponde a 9,67%. Em contrapartida na Premier League, em 751 golos concretizados, 111 foram de canto, ou seja, 14,78%.

Para se proceder à análise das Situações analisadas de Jogo, neste caso referente aos Cantos, são consideradas as seguintes variáveis:

1. Número de Ocorrências – quantificar numericamente os cantos;
2. Tipo de Canto – considera-se pontapé de canto curto, aberto e fechado;
3. Pé de Cruzamento – Esquerdo ou Direito;
4. Método de jogo Defensivo – Homem-Homem, mista ou Zona;
5. Número de jogadores envolvidos no Canto – caracteriza-se pelo número de jogadores envolvidos nos pontapés de canto defensivos e ofensivos;
6. 4.1 - Elementos Defensivos 4.2 - Elementos Ofensivos
7. Finalização do Canto – considera a zona do terreno de jogo onde se verifica a finalização, isto é Cabeça, pé, outro e sem finalização;

O estudo realizado já foi alvo de publicação em sites nacionais e internacionais, nomeadamente o Transfermarkt devido autoria ter sido do mesmo autor do presente relatório no mesmo espaço de tempo.

VARZIM SPORT CLUB

5.3 Métodos

Foram observados os vídeos de todos os cantos das partidas realizadas até à 25ª (Liga Portuguesa) e 30ª (Liga Inglesa) jornadas. Neste sentido, as variáveis observadas foram:

- Tipo de canto
- Finalização (se existir)
- Pé do cruzamento
- Tipo de Marcação
- Nº de atacantes dentro/fora da área e perto do canto
- Nº de defesas dentro/fora da área e perto do canto.

Tabela 2 - Caracterização das Variáveis

TIPO DE CANTO	ABERTO (W)	FECHADO(N)	CURTO(S)	
FINALIZAÇÃO	PÉ	CABEÇA	OUTRO	SEM FINALIZAÇÃO
PÉ CRUZAMENTO	ESQUERDO	DIREITO		
MARCAÇÃO	H-H	ZONA	MISTA	
ATACANTES DENTRO DA ÁREA				
ATACANTES PERTO DO CANTO				
ATACANTES FORA DA ÁREA				
DEFESAS DENTRO DA ÁREA				
DEFESAS PERTO DO CANTO				
DEFESAS FORA DA ÁREA				

5.4 Resultados

Os resultados provenientes do estudo realizado encontram-se sintetizados nas figuras abaixo identificadas. Neste sentido, torna-se importante destacar que foram realizados diversificados gráficos com as diferentes variáveis. Posto isto, os gráficos foram realizados através da plataforma PowerBi. Desta forma, o Power BI é uma coleção de serviços de software, aplicações e conectores que funcionam em conjunto para transformar as origens de dados não relacionadas em informações coerentes, visualmente envolventes e interativas. Os seus dados podem ser uma folha de cálculo do Excel ou uma coleção de armazéns de dados híbridos baseados na cloud e no local. Desta forma, o Power BI permite ligar facilmente às origens de dados, visualizar e descobrir o que é importante, bem como partilhar os seus conteúdos com qualquer pessoa.

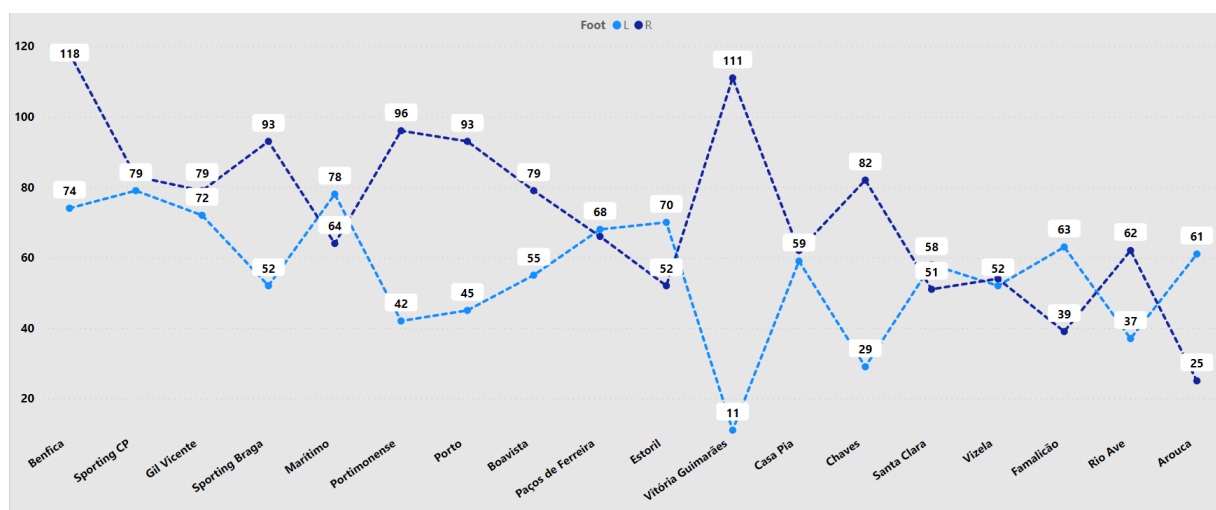


Gráfico 1 - Pé de Execução (Cruzamento)

No gráfico 1 pode-se observar que o SL Benfica realizou 118 cantos batidos com o pé direito e 74 com o pé esquerdo sendo a equipa com mais cantos batidos. Por outro lado, o Arouca detém apenas 61 cantos com o pé esquerdo e 25 com o pé direito.

VARZIM SPORT CLUB

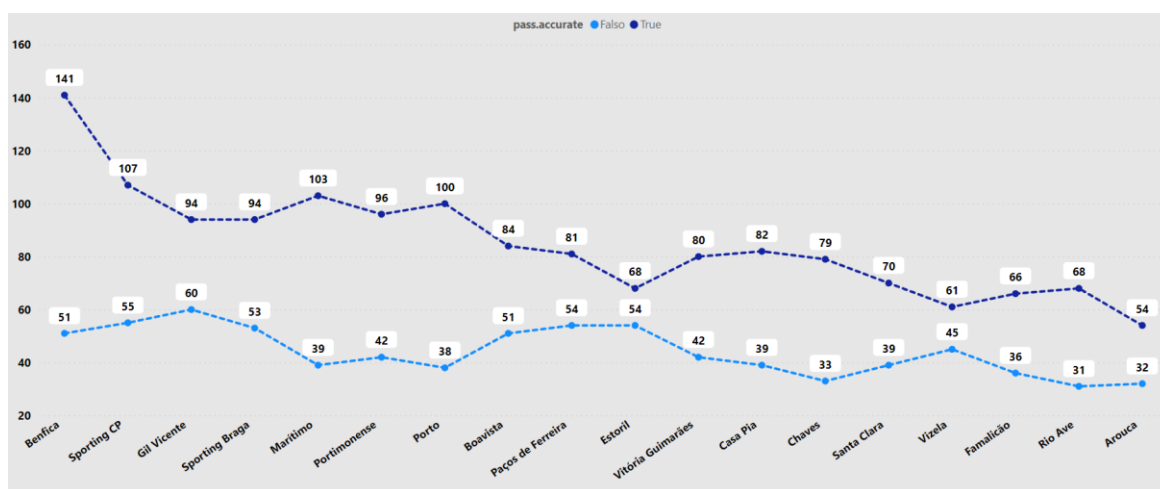


Gráfico 2 - Passes certos/errados

Relativamente ao gráfico 2, pode-se analisar os passes certos e errados no momento de passe canto curto. Neste sentido, o SL Benfica lidera com 141 passes certos e 51 passes errados, seguindo-se do Sporting CP com 107 passes certos e 55 passes incorretos. Por outro lado, encontra-se o Arouca com 54 passes certos e 32 passes incorretos. Assim, pode-se também verificar quais as equipas que fazem mais cantos através do passe.

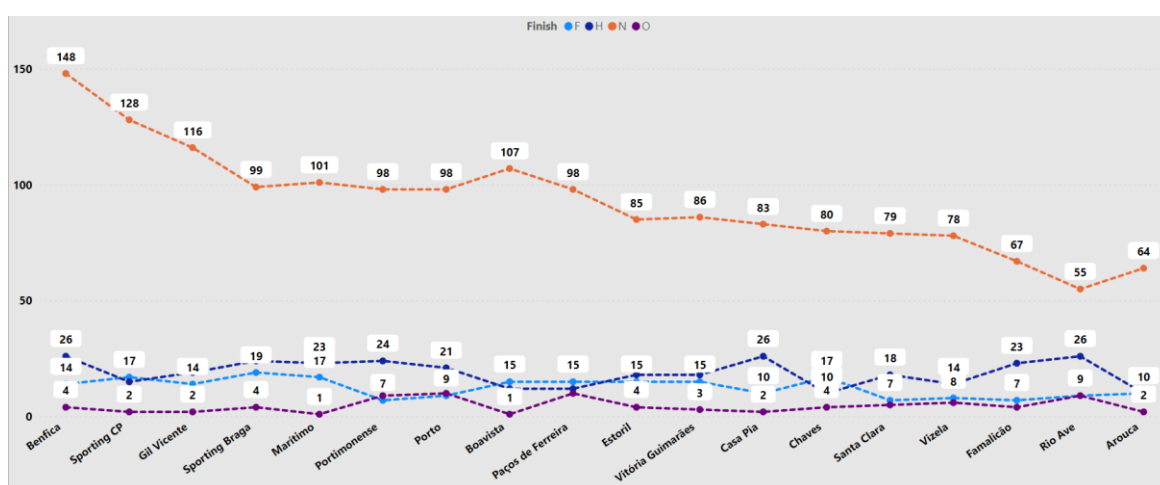


Gráfico 3 - Finalização

No gráfico 3, pode-se salientar a finalização nos cantos obtidos. Neste caso, observa-se que ocorrem mais cantos com finalização tipo None, isto é, sem finalização. O SL Benfica lidera nas finalizações de cabeça (Head) 26 e apenas 14 com o pé (Foot). Por outro lado, detém-se o Arouca com 64 finalizações tipo None, isto é, sem finalização e apenas 10 com o pé (Foot).

VARZIM SPORT CLUB

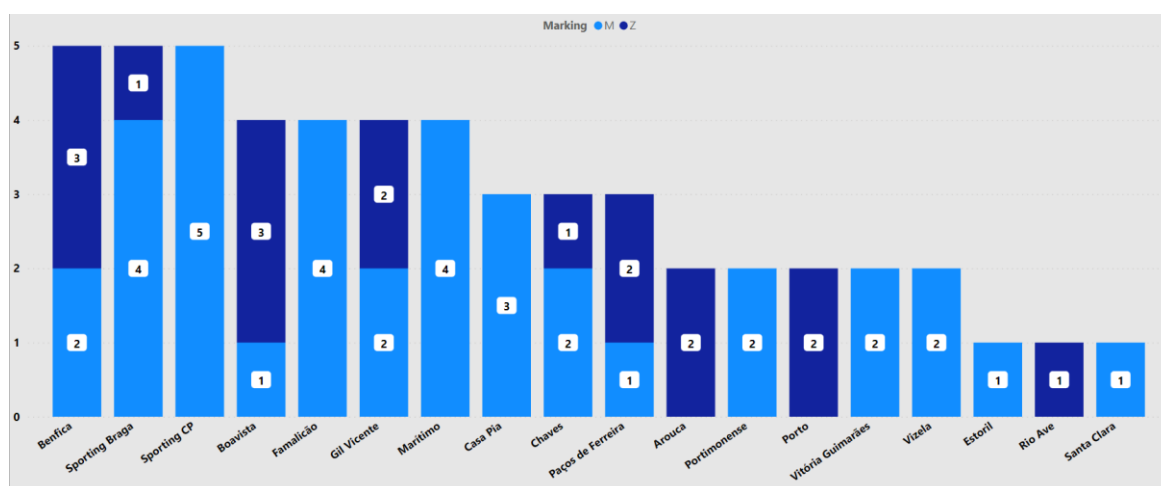


Gráfico 4 - Golos Marcados vs Tipo de Marcação

No gráfico 4, pode-se observar o número de golos marcados pelo tipo de marcação (Misto ou zona). Neste sentido, observa-se que o SL Benfica marcou 3 golos sobre a marcação à zona e 2 apenas com a marcação mista. Desta forma, o Sporting CP, Marítimo, Casa Pia, Portimonense, Vitória SC, Vizela, Estoril, Santa Clara e o FC Famalicão apenas conseguem marcar golos de cantos quando os adversários se encontram em marcação à zona.

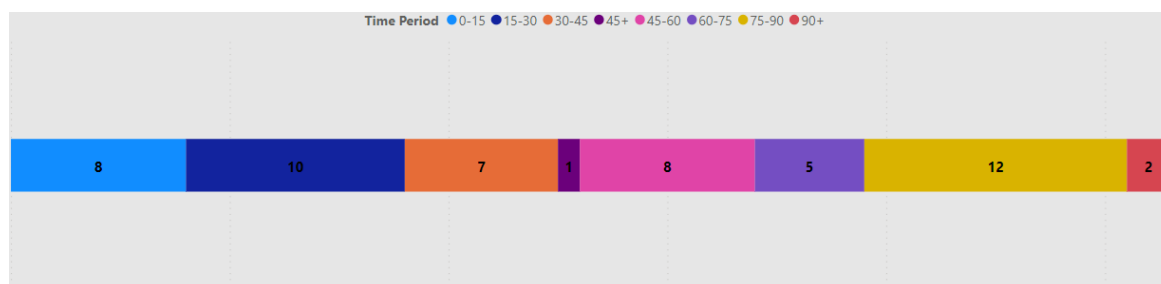


Gráfico 5 - Golos por período

Relativamente ao gráfico 5, pode-se observar o período do jogo em que ocorrem golos de cantos. Desta forma, pode-se observar que ocorrem mais golos entre os 75-90 minutos, seguindo-se os 15-30 minutos de jogo. Em contrapartida, os períodos de menos golos são as compensações, isto é, 45+ e 90+.

VARZIM SPORT CLUB

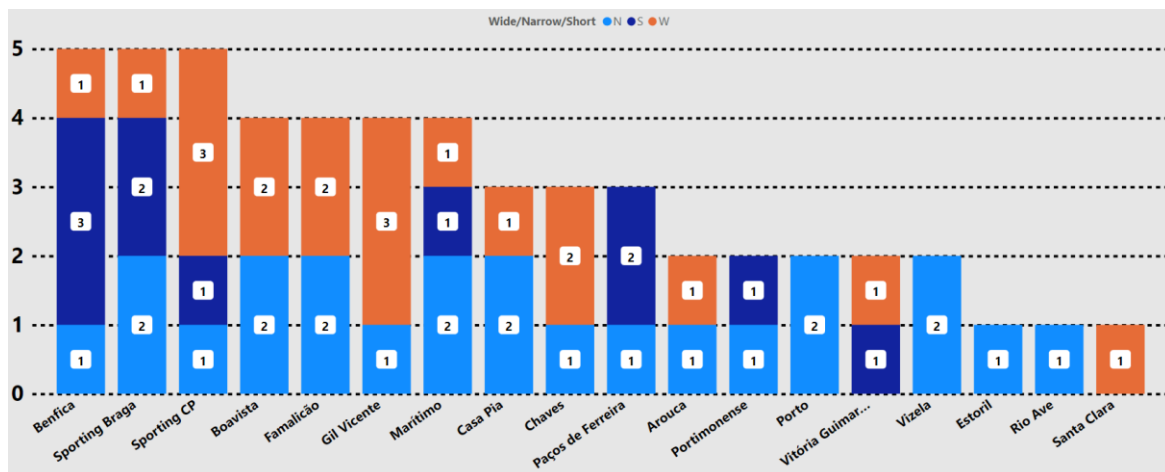


Gráfico 6 - Golos vs Tipo de Cantos

No gráfico 6, pode-se salientar o número de golos por tipo de cantos, isto é, aberto (W), fechado (N) e curto (S). Assim, o SL Benfica executa 1 golo através de canto fechado, 3 de canto curto e 1 de canto aberto, salientando-se assim a execução de cantos curtos. Desta forma, o Gil Vicente é uma equipa que realiza 3 golos de canto aberto e apenas 1 golo de canto fechado.

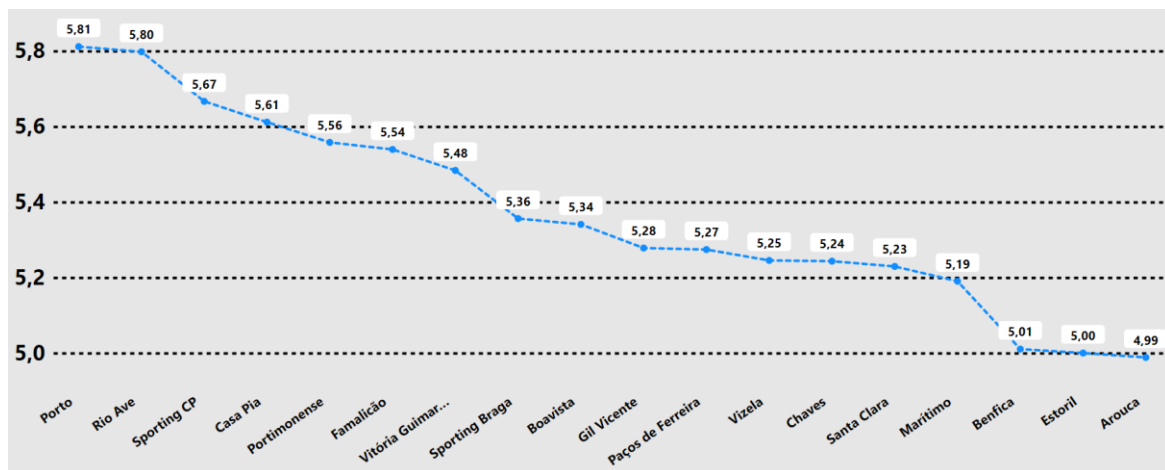


Gráfico 7 - Nº Atacantes Dentro de área

De acordo com o gráfico 7, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de atacantes que cada equipa colocava dentro de área no momento ofensivo. Neste sentido, pode-se observar que o FC Porto e o Sporting CP são as equipas que colocam mais elementos, 5,81 e 5,80, respetivamente. Por outro lado, o Estoril e o Arouca são as equipas que menos elementos colocam. Assim, pode-se referenciar o diferencial de 1 jogador.

VARZIM SPORT CLUB

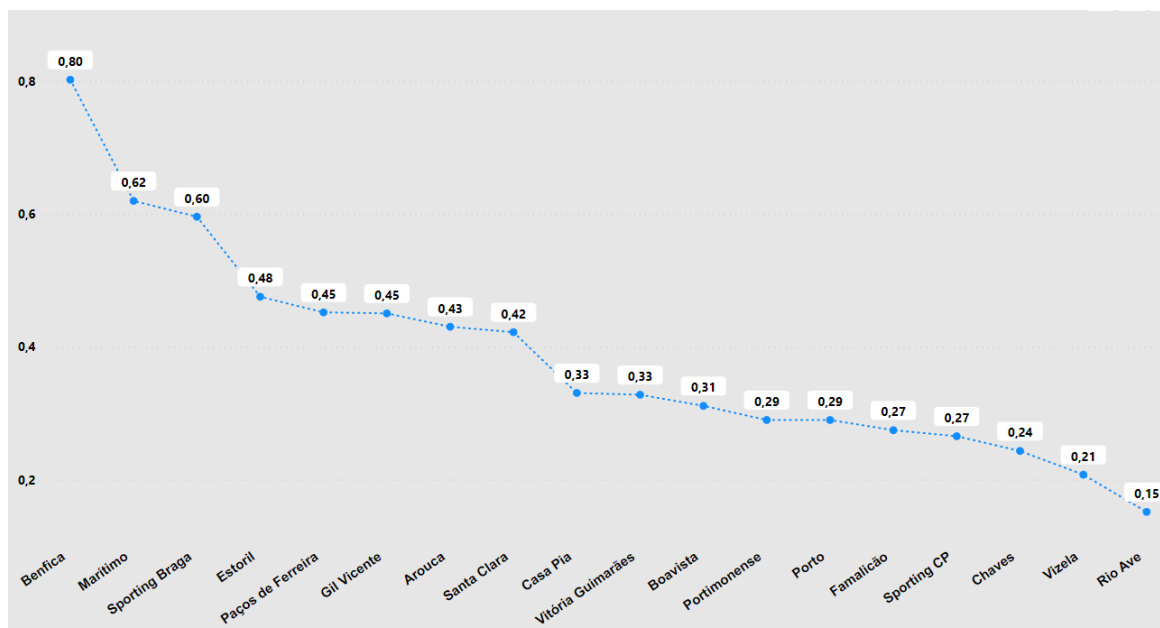


Gráfico 8 - N° Atacantes perto de área

De acordo com o gráfico 7, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de atacantes que cada equipa colocava perto de área. Neste sentido, pode-se observar que o SL Benfica, Marítimo, SC Braga são as equipas que colocam mais elementos. Por outro lado, o Rio Ave, Vizela e GD Chaves são as equipas que menos elementos colocam.

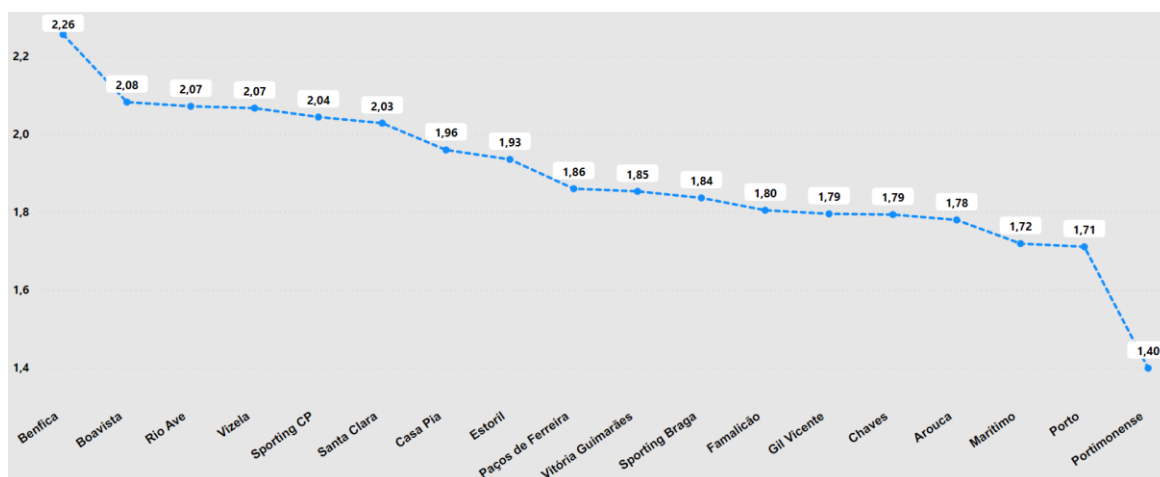


Gráfico 9 - N° de Atacantes fora de área

Relativamente ao gráfico 9, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de atacantes que cada equipa colocava fora de área. Neste sentido, pode-se observar que o SL Benfica é a equipa que coloca mais elementos. Por outro lado, o Portimonense e o FC Porto são as equipas que menos elementos colocam em média. Assim, pode-se referenciar o diferencial de 1 jogador.

VARZIM SPORT CLUB

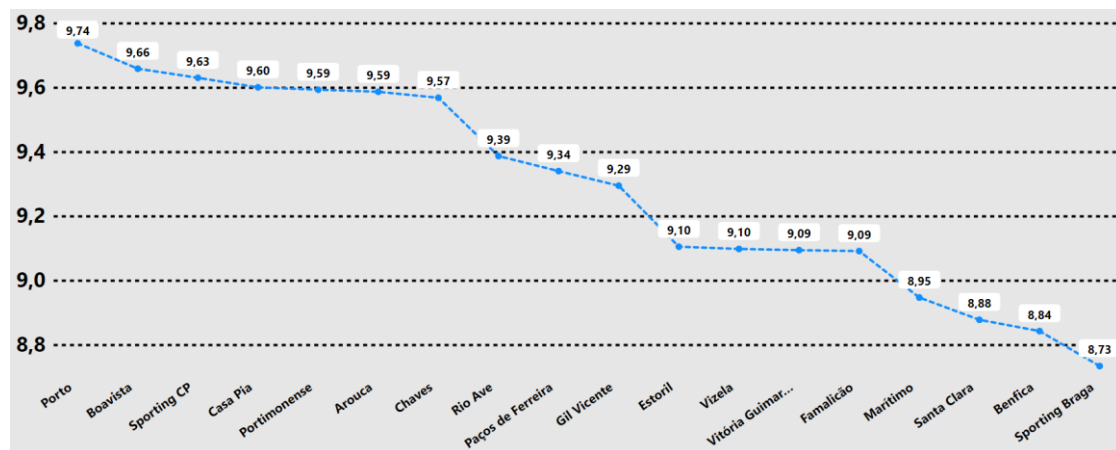


Gráfico 10 - N° de Defesas dentro de área

De acordo com o gráfico 10, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de defesas que cada equipa colocava dentro de área no momento defensivo. Neste sentido, pode-se observar que o FC Porto e o Boavista FC são as equipas que colocam mais elementos, 9,74 e 9,66, respetivamente. Por outro lado, o SL Benfica e o SC Braga são as equipas que menos elementos colocam. Assim, pode-se referenciar o diferencial de 1 jogador.

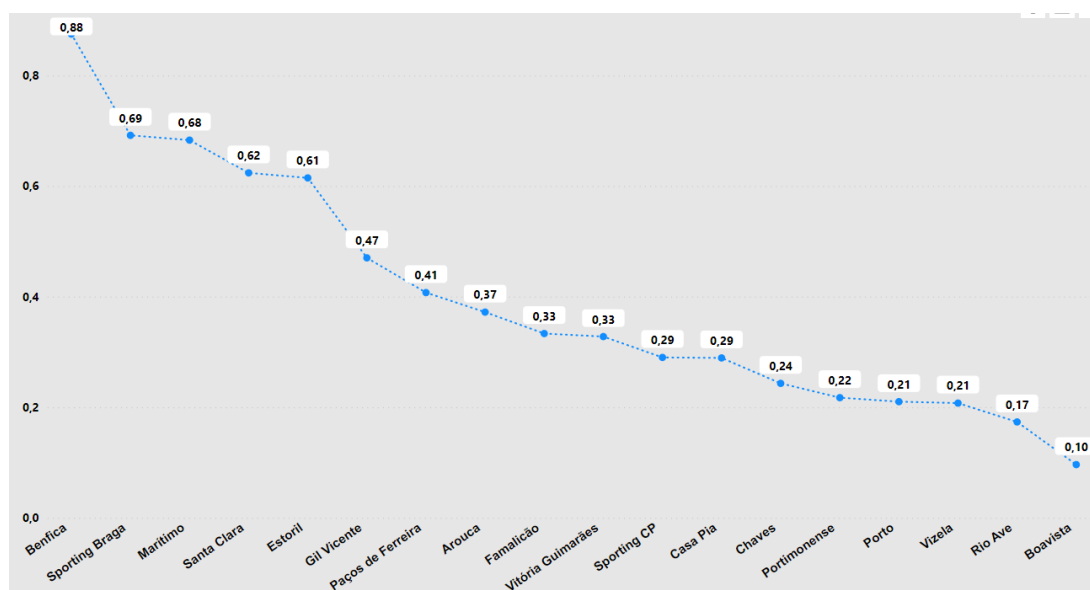


Gráfico 11 - N° de Defesas perto de área

Relativamente ao gráfico 11, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de defesas que cada equipa colocava perto de área no momento defensivo. Neste sentido, pode-se observar que o SL Benfica e o SC Braga são as equipas que colocam mais elementos, 0,88 e 0,69, respetivamente. Por outro lado, o Rio Ave e o Boavista FC são as equipas que menos elementos colocam.

VARZIM SPORT CLUB

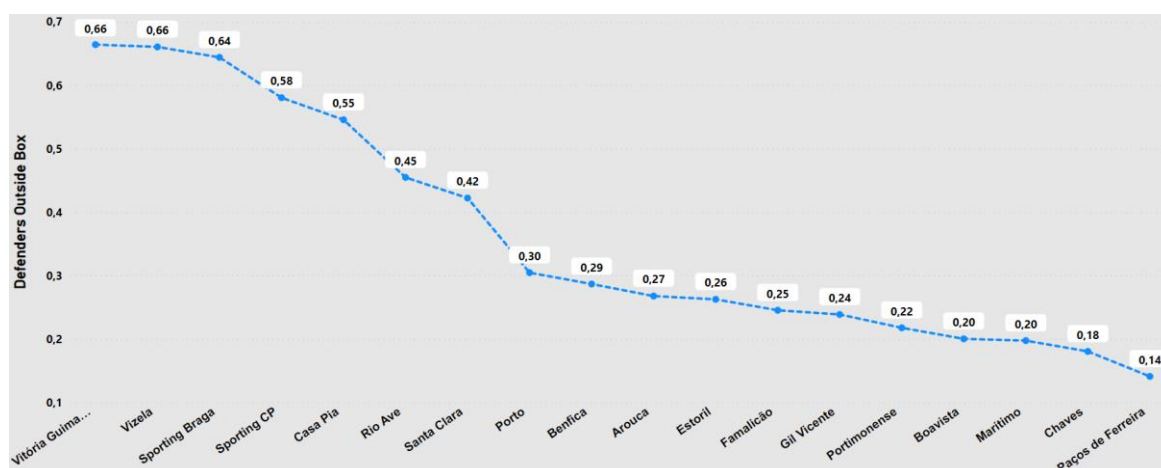


Gráfico 12 - Nº de Defesas fora de área

De acordo com o gráfico 12, torna-se importante destacar que foram realizados números médios do número de defesas que cada equipa colocava dentro de área no momento defensivo. Neste sentido, pode-se observar que o Vitória SC e o Vizela são as equipas que colocam mais elementos, 0,66 respetivamente. Por outro lado, o GD Chaves e o Paços de Ferreira são as equipas que menos elementos colocam. Assim, pode-se referenciar o diferencial de 1 jogador.

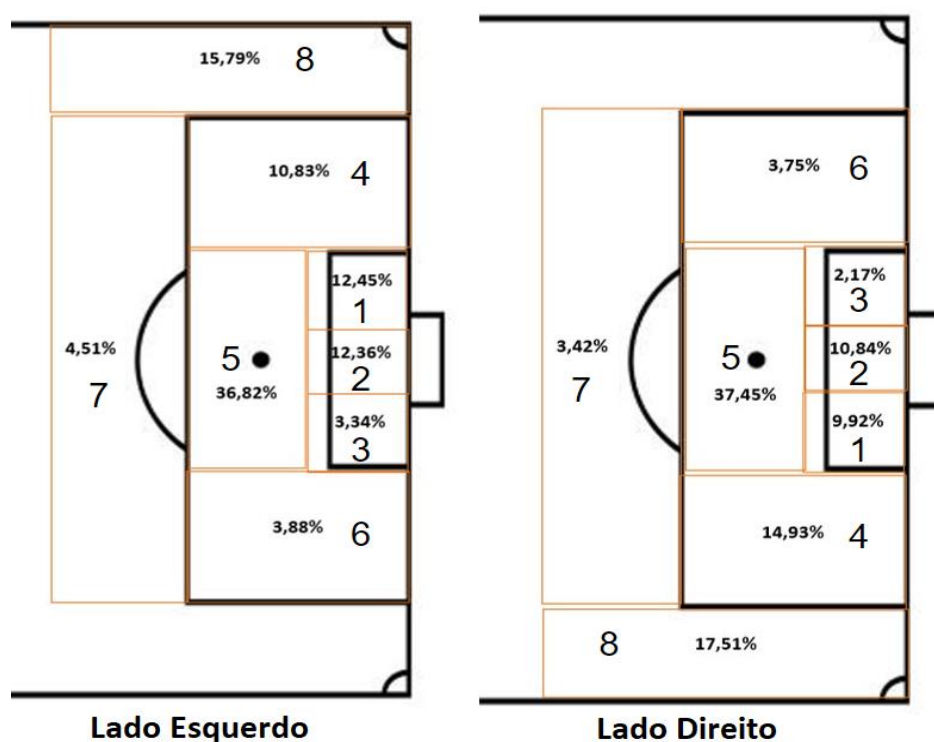


Gráfico 13 – Percentagem por zonas

VARZIM SPORT CLUB

Relativamente ao gráfico 13, torna-se importante destacar o campograma de percentagens ao nível das zonas e lados do campo.

Neste sentido, quando o canto é batido do lado esquerdo:

- 38,82% são colocados na zona 5 do campo (zona do penalti);
- 15,79% para a zona 8;
- 12,45% para a zona 1;
- 12,36% para a zona 2;
- 10,83% para a zona 4;
- 4,51% para a zona 7 (entrada da área);
- 3,88% para a zona 6;
- 3,34% para a zona 3.

Por outro lado, quando o canto é batido do lado Direito:

- 37,45% são colocados na zona 5 do campo (zona do penalti);
- 15,51% para a zona 8;
- 14,93% para a zona 4;
- 10,84% para a zona 2;
- 9,92% para a zona 1;
- 3,75% para a zona 6;
- 3,42% para a zona 7;
- 2,17% para a zona 3.

VARZIM SPORT CLUB

Tabela 3 - Pontos conquistados através de canto

Equipa	Golos Marcados	Pontos
Boavista	4	7
Marítimo	4	7
Sporting Braga	5	6
Famalicão	4	6
Casa Pia	3	6
Gil Vicente	4	4
Arouca	2	4
Sporting CP	5	3
Paços de Ferreira	3	3
Portimonense	2	3
Porto	2	3
Vitória Guimarães	2	3
Estoril	1	3
Chaves	3	1
Rio Ave	1	1
Santa Clara	1	1
Benfica	5	0
Vizela	2	0

Na tabela 2, pode-se salientar os golos marcados e o número de pontos obtidos de cada equipa através dos cantos. Assim, no topo da tabela encontram-se o Boavista FC e o Marítimo com 4 golos marcados e 7 pontos obtidos. Seguem-se o SC Braga, FC Famalicão e Casa Pia com 3 golos marcados e 6 pontos obtidos. Assim, o Gil Vicente marcou 4 golos e Arouca marcou 2 golos, mas ambos obtiveram 4 pontos. Posto isto, com 3 pontos obtidos encontram-se o Sporting CP, Paços de Ferreira, Portimonense, FC Porto, Vitória SC, Estoril Praia. Assim, no fundo da tabela e apenas com 1 ponto encontram-se o GD Chaves, Rio Ave e Santa Clara. Neste sentido, torna-se importante destacar que o SL Benfica e o Vizela não obtiveram pontos através de cantos, tendo na mesma os golos marcados.

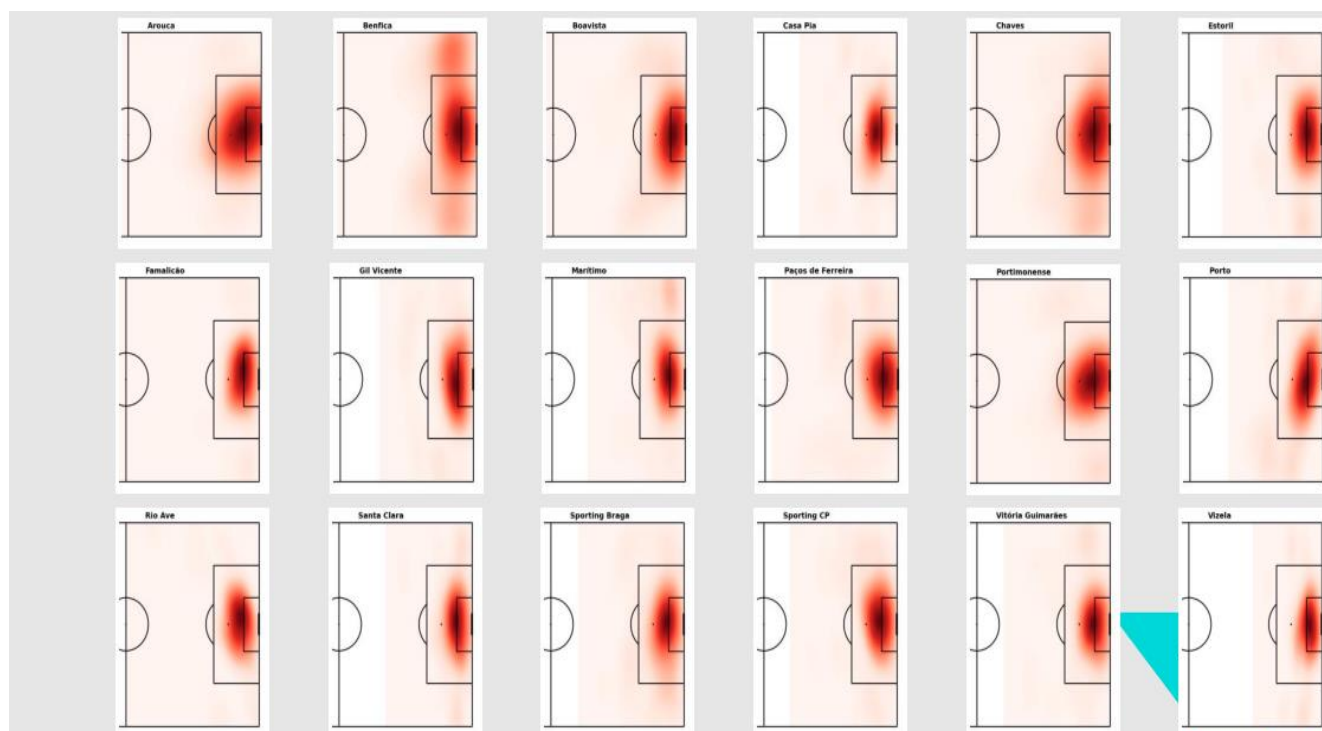


Figura 27 - HeatMap de cada equipa

A figura 7 torna-se possível observar os HeatMap de cada equipa ao longo da época desportiva. Neste sentido, os mapas de calor indicam a região do campo em que o jogador esteve mais presente. As áreas vermelhas são as regiões mais frequentes enquanto as vermelhas-claras são as menos.

Desta forma, pode-se observar uma diferença, por exemplo, entre o mapa de calor do SL Benfica com zonas mais vermelhas nas zonas de canto curto. Por outro lado, a equipa do Estoril ou Vizela as zonas mais escuras encontram-se totalmente dentro de área mostrando assim a frequência de cantos para aquela zona, sendo a mais pretendida pela equipa.

5.5 Discussão

- O aproveitamento deste momento de jogo é baixo, como é possível verificar pelo número de cantos que acabam por não criar qualquer oportunidade de golo/finalização;
- Praticamente todas as equipas optam por colocar todos os jogadores a defender esta situação de jogo, colocando quase todos os jogadores dentro da área;
- As equipas em Portugal optam mais por defender de uma forma mista ou à zona, enquanto na liga inglesa a marcação individual (homem a homem) ganha mais preponderância. Apesar da marcação ser mais “agressiva”, as situações de bloqueios permitem criar mais espaços para situações de finalização;
- No campeonato português, no número de golos marcados há uma distribuição mais equitativa pelos vários períodos da partida;
- Constata-se que o número de elementos que as equipas colocam na área adversária é superior quando o resultado se encontra desfavorável;
- Os cantos cobrados de maneira “fechada” são os mais utilizados na liga portuguesa;
- A zona de penalti/coração da área até à entrada da pequena área é a mais solicitada aquando da marcação do canto em ambas as ligas;
- As situações de canto podem ter um papel significativo na classificação final obtida pelas equipas, como se pode verificar pelos pontos conquistados com a “ajuda” deste momento de jogo;
- Apesar da percentagem de finalizações a partir de canto ser praticamente igual em ambas as ligas (27,9% em Portugal e 28% em Inglaterra), a eficácia (finalizações que deram em golo) é superior na liga inglesa (13,5%) comparativamente com a liga portuguesa (8%);
- É fundamental as equipas aplicarem uma melhor estratégia na elaboração deste momento para criar mais e melhores finalizações e, conseqüentemente, melhores resultados.

VARZIM SPORT CLUB

Entre outros fatores, o sucesso neste momento de jogo passa pela qualidade do primeiro passe do marcador do canto. Neste capítulo, Benfica (73%), Porto e Marítimo (ambos com 72%) são as equipas com maior taxa de acerto, enquanto Estoril (55%) e Vizela (57%) são as que apresentam um valor mais baixo. Para este primeiro passe, a zona de penalti/coração da área até à entrada da pequena área é a mais solicitada aquando da marcação do canto em ambas as ligas, sendo a zona do segundo poste aquela que é menos vezes procurada.

O Rio Ave (44%), bem destacado dos demais, é a equipa que mais aproveita estes momentos para tentar rematar à baliza adversária. Por outro lado, Boavista (20,7%), Sporting (20,9%) e Benfica (22,9%) são as que menos aproveitam. Apesar da percentagem de finalizações a partir de canto ser praticamente igual em ambas as ligas (27,9% em Portugal e 28% em Inglaterra), a eficácia (finalizações que deram em golo) é superior na liga inglesa (13,5%) comparativamente com a liga portuguesa (8%).

Relativamente à colocação de jogadores dentro da área no momento defensivo deste momento, todas as equipas da Liga Portugal Bwin colocam, em média, entre 8 a 10 jogadores, sendo também comum as equipas defenderem com todos os elementos no seu terço defensivo. Não havendo diferenças significativas entre os clubes portugueses, o Boavista é a equipa que apresenta a média mais elevada neste capítulo, com 9,66 e, por outro lado, o SC Braga a equipa com média mais baixa (8,62).

Interessante também perceber que o resultado do jogo no momento influencia o número de elementos que as equipas colocam na área adversária neste momento ofensivo, registando-se, de um modo geral, um aumento do número de atacantes quando as equipas estão a perder ou quando se regista um empate no marcador. O FC Porto (6,11) é a equipa que, em média, coloca mais jogadores na área adversária quando está a perder e o SL Benfica a que coloca menos (5,05).

Por outro lado, quando o resultado se encontra favorável, o Sporting CP (5,64) é a equipa que avança com mais homens para a área contrária, sendo que o Portimonense é a equipa que opta por ser mais conversadora, registando apenas, em média, 3,57 jogadores.

Além disso, foi ainda possível observar, ao nível da marcação, que as equipas em Portugal optam mais por defender de uma forma mista ou à zona, enquanto na liga inglesa a marcação individual ganha mais preponderância. Neste caso, o SL Benfica é a equipa que mais realiza marcação à zona, enquanto o Sporting CP realiza mais marcação mista.

VARZIM SPORT CLUB

Adicionalmente, e apesar de não haver diferenças significativas, no campeonato português, o SL Benfica marca mais golos quando os adversários se encontram em marcação à zona, enquanto o SC Braga marca mais golos quando os adversários estão em marcação mista. O Sporting CP tem a totalidade dos golos quando os adversários defendem em marcação mista. Relativamente ao tipo de canto executado, na liga portuguesa o SL Benfica é, por larga margem, a equipa que utiliza mais vezes o canto curto (76), sendo que obteve 3 golos desta forma. Os cantos cobrados de maneira fechada são os mais utilizados, tanto na liga Portugal Bwin (Vitória SC e Rio Ave são as exceções, pois optam mais vezes por cobrar o canto de maneira aberta. No entanto, no total de golos de canto na liga Portugal Bwin, não se verifica grandes diferenças quanto ao número de golos em relação ao tipo de execução do canto (11 golos de canto curto, 23 de canto batido de forma fechada e 19 de canto aberto).

Na tabela classificativa realizada com apenas os golos de canto que foram determinantes para a vitória ou para o empate, verifica-se que o Boavista e o Marítimo são as equipas no campeonato português que conquistaram mais pontos (7). Por outro lado, o Benfica (com 5 golos de canto) e o Vizela (2) são as únicas equipas que, até às jornadas observadas, não tinham nenhum golo de canto que tivesse sido determinante.

5.6 Aplicações práticas / Sugestões para futuras intervenções

Este estudo, principalmente com carácter exploratório, serviu em grande medida para encontrar aspetos de melhoria para trabalhos futuros. Esse objetivo foi atingido em grande medida uma vez que a aplicação do sistema num contexto de alto nível permitiu encontrar alguns aspetos de melhoria em aplicações futuras.

A aplicação do sistema de observação do processo de cantos, permitiu por um lado caracterizar o planeamento do processo de treino, bem como avaliar a sua aplicabilidade e funcionalidade. Neste sentido, com os resultados apresentados foi possível avaliar metodologicamente o processo na medida em que foram recolhidos valores efetivos sobre os cantos, promovendo assim discussão e análise sobre a gestão efetiva do tempo de momento de jogo nos treinos.

Além disso, permitiu também ter dados para uma reflexão sobre a seleção de conteúdos no planeamento dos cantos, bem como o nível de complexidade aplicado. Estes dados poderão ser fulcrais na justificação do desempenho da equipa em momento de jogo. Deste modo, ao acreditar que o processo de treino leva ao desempenho em jogo, o baixo ou elevado desempenho pode, em grande medida, estar associado ao nível de complexidade colocado em cada um dos conteúdos, bem como à sua maior ou menor operacionalização realizada em processo de treino. Apenas com métricas clara, como as apresentadas, é possível verificar se o nosso processo de treino tem ou não identidade com a ideia de jogo.

Para além dos dados recolhidos que contribuíram para uma reflexão mais profunda no contexto prático de aplicação, esta fase exploratória de validação e aplicação do sistema foi essencial para recolher aspetos de melhoria por forma a torná-lo mais operacional e completo. As várias sugestões de melhoria apresentadas constituem uma evolução do sistema de observação tornando a avaliação do treino mais rigorosa.

Analisar o treino vai para além da reflexão geral e apenas é possível conferir rigor utilizando métricas mais específicas e concretas como é o caso dos dados recolhidos neste estudo.

Concluindo, este trabalho, mais do que a exploração dos dados recolhidos, permitiu a exploração do sistema num contexto de elevado nível competitivo. Dessa mesma exploração resultaram aspetos de melhoria que serão considerados numa posterior validação do sistema ou outra aplicação futura. É desta forma, tornando as ferramentas práticas e mais robustas, que a relação entre academia e contexto deve funcionar.

6 Referências Bibliográficas

- Anguera, M.T. & Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte in *Journal of Sport Science*.
- Anguera, M.T. (2003). Metodología básica de observación en fútbol. Barcelona: Paidotribo.
- Araújo, D. (2010). A dinâmica ecológica das decisões colectivas. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Assunção, D. (2021). Análise e gestão de dados em futebol – Social Network Analysis. Instituto Politécnico de Coimbra.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da Tática. Estoril: Prime Books.
- Bessa, P. (2010) Posicionamento defensivo em lances de bola parada no futebol de alto rendimento. Análise comparativa entre defesa à zona e a defesa individual. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Edições FMH. Castelo, J. (Ed.). (1994). Futebol - Modelo técnico-tático. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2019). Futebol - Periodização, Planeamento e Programação de Métodos de Treino. Lisboa: Visão e Contextos Editora.
- Ferreira, A. (2001). Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática, in *Revista Treino Desportivo*.
- Figueiredo, R. (2015) A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).
- Garganta, J. (2008). Modelação tácita em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. (Tese Doutoramento, Universidade 72 do Porto: Faculdade de Desporto).
- Garcia, D. (2013), A eficácia do método defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol, Estudo de Investigação para o Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa Garganta, J (1998) Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos, O ensino dos jogos desportivos, CEJD, FCDEF-UP.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). O treino no futebol. Uma concepção para a formação.

VARZIM SPORT CLUB

Braga: APPACDM.

Martins, A. (2019). Modelo de Jogo: Conceitos e Interações Contextuais. (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).

Pereira, R. (2006). Exercício de Treino em Futebol. (Dissertação Mestrado: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Mendes, A. (2009) Perfil do Treinador de Futebol de Formação – Estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência, Porto, FDUP. Oliveira, J. (1991).

Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol – um fator condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos Exercícios de

Treino em Futebol. FPF. Rocha, T (2009) A importância das Situações de Bola Parada na

Finalização com êxito no Futebol, Porto, FDUP. Vasconcelos, A (2002) O Planeamento

do Treino Desportivo, Editorial Caminho, Lisboa.