

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Nicolau Vingadas Almeida

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Paulo Sá

Outubro, 2021





Relatório de Estágio

Analista de vídeo no Boavista Futebol Clube e na Seleção Sub-21 Masculina

Nicolau Vingadas Almeida

Nº aluno: 32316

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

Orientadores Institucionais: Professor Doutor Paulo Sá

Orientadores Cooperantes: Tiago Carneiro

Outubro 2021

Agradecimentos

Durante este processo tive a oportunidade de ter o apoio e a ajuda de uma grande variedade de pessoas. Deixo aqui o meu sincero agradecimento por tudo.

A todos os docentes do ISMAI por toda a partilha de conhecimento ao longo do mestrado. Em particular ao Professor Doutor Paulo Sá, pela transmissão de conhecimentos, por me ter dado a oportunidade de aprender e desempenhar funções ao mais alto nível e por estar sempre pronto para ajudar.

Ao Yuri Kostetsky, Tiago Carneiro e toda a equipa técnica do Boavista pela forma imprescindível como me receberam e me trataram no seguimento desta época desportiva, assim como pela partilha de conhecimento e pela oportunidade de desempenhar funções no plantel. O meu muito obrigado!

Ao Nuno Santos, João Varejão e João Antunes pela fácil integração na seleção, por terem confiado no meu trabalho, pelo espírito de grupo incrível que se traduziu numa amizade enorme e por todo o conhecimento partilhado.

Ao meu amigo e companheiro de Mestrado, Fábio Araújo por todos os momentos de partilha que temos e pela tua amizade. Crescemos juntos!

A ti, Danilo pela tua constante amizade fiel, por estares sempre pronto para me ajudar quando preciso e pelo que fazes por mim, sempre!

E por fim, o meu especial obrigado à minha família. Sem eles nada disto seria possível. Obrigado Pai, Mãe e Irmão por me transmitirem sempre os melhores princípios e valores, pelo constante apoio, por me terem ajudado a lutar pelos meus objetivos e pelos meus sonhos, por nunca me deixarem cair e estarem sempre lá quando preciso.

É a vos que dedico este trabalho.

Resumo

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento da Universidade da Maia - ISMAI.

O presente relatório de estágio teve como objetivo central estudar e acompanhar na prática o planeamento de uma época desportiva desempenhando determinadas funções numa equipa técnica.

Neste caso o estágio foi efetuado na equipa de andebol do Boavista Futebol Clube que milita na 1ª divisão do campeonato português, ao longo da época desportiva 2020/2021.

Para a concretização deste estágio curricular foi necessário a aquisição de todo o conhecimento necessário para a realização e gestão de uma época desportiva e também perceber as várias funções presentes no âmbito do treino, como a preparação física, a metodologia do treino, as componentes técnico-táticas da modalidade, e a observação e análise do rendimento desportivo. Para isso foi necessário conjugar uma aprendizagem através de formação teórica com a aplicação da mesma em contextos de prática e assim desenvolver competências técnicas no âmbito do treino.

Este estágio inseriu-se na área de observação e análise do rendimento desportivo, onde foram executadas tarefas como análise de jogo e do adversário na modalidade de andebol.

Palavras-chave: Andebol; Observação e Análise; Análise de jogo; Análise do adversário

Abstract

This internship report was carried out in the framework of the 2nd Cycle of the master's degree in Sports Training of the University Institute of Maia - ISMAI.

The main objective of the internship report was to study and monitor in practice the planning of a sporting season performing certain functions in a technical team.

In this case the internship was carried out in the handball team of Boavista Futebol Clube that is part of the 1st division of the Portuguese championship, throughout the sports season 2020/2021.

For the realization of this curricular internship, it was necessary to acquire all the necessary knowledge for the realization and management of a sports season and also to understand the various functions present in the area of training, such as physical preparation, training methodology, technical-tactical components of the sport, and observation and analysis of sports performance. For this it was necessary to combine a learning through theoretical with the application of it in contexts of practice and thus develop technical skills in the field of training.

This stage was inserted in the area of observation and analysis of sports performance, where tasks such as game analysis and opponent in handball were performed.

Keywords: Handball; Observation and Analysis; Game analysis; Opponent analysis

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Índice de Ilustrações.....	7
Índice de Tabelas	8
Lista de Abreviaturas e Símbolos.....	9
Introdução	10
1. Descrição do Contexto	12
1.1 Caracterização do Contexto.....	12
1.2 Caracterização das Infraestruturas.....	13
1.3 Caracterização dos Recursos Materiais.....	14
1.4 Caracterização da População Alvo.....	14
1.5 Enquadramento Competitivo.....	16
2. Objetivos de Estágio	18
2.1 Operacionalização	18
2.2 Calendarização.....	19
3. Intervenção Profissional	20
3.1 Funções e responsabilidade do estudante estagiário	20
3.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	20
3.3 Análise e Observação no Andebol	20
3.3.1 Sistema de Observação e Análise.....	23
3.3.2 Boavista FC	23
3.3.3 Seleção Sub-21 Masculina	36
4. Conclusão e reflexões finais.....	41
Bibliografia	42

Índice de Ilustrações

Figura 1- Símbolo do Boavista Futebol Clube	12
Figura 2 - Calendário competitivo do Campeonato Placard Andebol 1	17
Figura 3 - O ciclo de treino (adaptado de Carling et al., 2005)	22
Figura 4 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo no Boavista Futebol Clube	26
Figura 5 - Variáveis Nº Jogadores e Fase do Ataque da fórmula de análise	27
Figura 6 - Variável Combinação Ataque da fórmula de análise.....	28
Figura 7- Variável Sistema Defensivo da fórmula de análise	29
Figura 8- Variável Ação da fórmula de análise	29
Figura 9 - Variáveis Zona Finalização e Tipo Finalização da fórmula de análise	30
Figura 10 - Variável Desfecho da fórmula de análise	31
Figura 11 - Variáveis Jogo Passivo, Central, Desequilibrador, GR Adversário e Notas da fórmula de análise.....	32
Figura 12 - Ações retiradas de uma análise de vídeo	32
Figura 13 - Arquivo das ações retiradas de uma análise de vídeo feita no Boavista Futebol Clube.....	33
Figura 14 - Exemplo de microciclo do Boavista Futebol Clube	34
Figura 15 - Exemplo de microciclo da seleção sub-21 masculina referente ao estágio em Guimarães.....	37
Figura 16 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo na Seleção Sub-21 Masculina	38
Figura 17 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo na Seleção Sub-21 Masculina	39
Figura 18 - Exemplo de microciclo da Seleção Sub-21 masculina referente ao estágio na Maia.....	39
Figura 19 - Arquivo das ações retiradas de uma análise de vídeo na seleção Sub-21 Masculina referente ao estágio na Maia	40

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Constituição da equipa sénior A do Boavista Futebol Clube.....	16
Tabela 2 - Conteúdo táticos para a criação do sistema de observação e análise no Boavista Futebol Clube	25

Lista de Abreviaturas e Símbolos

BFC – Boavista Futebol Clube

FAP – Federação de Andebol de Portugal

Introdução

O andebol português recentemente tem tido um aumento acentuado no desporto nacional, com excelentes classificações a nível europeu e mundial. Um dos grandes fatores para este aumento, para além da qualidade dos atletas, é sem dúvida o trabalho realizado pelos técnicos no que toca à periodização e planeamento do treino desportivo.

O planeamento do treino é fundamental na gestão do rendimento desportivo. Segundo especialistas, a periodização e o planeamento de uma época desportiva é a chave para atingir o sucesso ao longo da época (Mujika, Halson, Burke, Balagué, & Farrow, 2018). Assim sendo, é de extrema importância conhecer e ter o privilégio de acompanhar na prática todas as etapas envolvidas numa época desportiva a fim de alcançar os objetivos definidos, desde a criação dos vários ciclos de treino (microciclo, mesociclo, macrociclo), até ao conteúdo técnico tático presente na modalidade e a análise da performance desportiva.

Todos estes objetivos são úteis no que toca à evolução como treinador, e foi de todo pertinente exercer tarefas nesse sentido, procurando sempre obter mais conhecimento sobre as metodologias abordadas no processo de formação específica da área profissional do Desporto.

Através deste estágio existiu a oportunidade de aliciar o conhecimento teórico com a prática, o que fez com que ao longo do processo surgissem diversas questões acerca de eventuais dúvidas ou lacunas apresentadas pela teoria e também como pôr em prática métodos e técnicas em contexto de treino.

O estágio foi igualmente relevante no aspeto da criação de relações interpessoais com os atletas, dirigentes e treinadores que estão diretamente relacionados com o processo da equipa, assim como a resolução e gestão de eventuais problemas que possam surgir desse cariz.

Neste estágio as funções exercidas dentro da equipa técnica estavam direcionadas ao recolhimento e análise de dados usando um vasto leque de softwares de análise de dados e de vídeo para construir perfis de performance.

Foi também possível conhecer a realidade competitiva existente num escalão sénior e todos os desafios existentes ao longo do ano, a fim de alcançar os seus objetivos traçados no início da época.

Um dos principais objetivos com realização deste estágio foi a possibilidade de integração num grupo de trabalho podendo experienciar e exercer na prática um relacionamento profissional com treinadores do alto rendimento.

Para além destes objetivos traçados, foi sem dúvida importante criar rotinas de trabalho, de autonomia e de avaliação e reflexão crítica sobre situações encontradas ao longo do ano quer em contexto de treino quer de experiências vivenciadas e utilizá-las como meio de aprendizagem.

1. Descrição do Contexto

1.1 Caracterização do Contexto

O Boavista Futebol Clube, é um clube multidesportivo situado na cidade do Porto, na zona da Boavista.

O clube foi fundado a 1 de Agosto de 1903 por um grupo de portugueses e ingleses funcionários da fábrica William Graham, que tinham uma grande paixão pelo futebol, com o nome de Boavista Footballers. Em 1909, o nome alterou-se para Boavista Futebol Clube, designação que permanece atualmente.

Em 1911 foi inaugurado o campo do Bessa, uma zona habitacional da Cidade do Porto no qual se começaram a realizar as respetivas atividades do clube. Mais tarde em 1933 o Boavista resolveu transformar-se no primeiro clube português profissional e foi aí que começou a história do equipamento preto e branco uma vez que no dia 29 de Janeiro de 1933 o Boavista bateu o Benfica no campeonato futebol português por 4-0 com a estreia do equipamento axadrezado e do seu novo emblema que se mantém atualmente.



Figura 1- Símbolo do Boavista Futebol Clube

Em 1972 foi inaugurado o Estádio do Bessa que mais tarde, em Dezembro de 2003 o Boavista inaugurou o remodelado Estádio do Bessa Século XXI, um dos escolhidos para o Euro 2004. O Estádio do Bessa Século XXI é um dos complexos desportivos mais emblemáticos da cidade do Porto e do país. É constituído por quatro bancadas (duas laterais com dois pisos e duas centrais com três pisos) e apresenta uma capacidade total de cerca de 30 000 lugares. Durante o ano são realizadas muitas atividades de cariz desportivo, sendo que o estádio acolhe muitas destas atividades não apenas no futebol, mas também nas diversas modalidades presentes no clube. Dentro do Estádio existe também o Museu do Boavista onde se situam as grandes conquistas do futebol e das modalidades existentes.

O clube é conhecido especialmente pela equipa de futebol profissional que compete no escalão máximo do futebol português no qual já adquiriu bastantes títulos. Atualmente é o quarto clube com mais títulos nacionais no futebol profissional. Possui nove títulos, uma Primeira Liga, cinco Taças de Portugal e três supertaças. Para além da sua maior modalidade o Boavista Futebol Clube acolhe cerca de 1.500 atletas, distribuídos por mais de 28 modalidades de competição e 6 de “não competição”. São exemplo, o Andebol, o Voleibol, a Ginástica, o Atletismo, o Futsal, Futebol Feminino, o Boxe, Esgrima, Karaté, Desporto Adaptado, entre outras.

Na modalidade de Andebol, o BFC tem duas equipas sénior (equipa A e B). A equipa A compete no escalão sénior na 1ª Divisão do Campeonato de Andebol Português, subida essa adquirida na época desportiva 2018/2019 e que desde então permanece no patamar do andebol português. A equipa B que neste momento milita na 2ª Divisão do Campeonato de Andebol tem como principal objetivo dar continuidade à evolução de jovens jogadores, através de um meio mais competitivo possam no futuro atingir um patamar elevado no Boavista e no andebol nacional. A modalidade conta também com atletas nos escalões de sub-20, juvenis, iniciados, infantis, minis e bânmbis.

1.2 Caracterização das Infraestruturas

O Boavista tem como principal casa o Estádio do Bessa Século XXI onde grande parte das modalidades praticam as suas atividades. O estádio possui um auditório, local em que precisamente se deu início à época desportiva de 2020/2021, através de reuniões com a direção, com a equipa técnica e com os atletas. Muitas das reuniões da equipa técnica são exercidas neste local. Foram discutidos temas sobre o planeamento da época desportiva e os objetivos a serem traçados, a caracterização da equipa e do clube e a distribuição de tarefas nas respetivas funções da equipa técnica. O Boavista Futebol Clube ainda não possui um pavilhão próprio para as modalidades indoor, sendo que esse foi um dos grandes problemas na fase inicial da temporada. O clube precisava de distribuir as várias modalidades em diferentes complexos desportivos da cidade do Porto. Foi então atribuído dois complexos desportivos à secção do andebol. São elas a Escola Secundária Fontes Pereira de Melo e

a Escola EB 2/3 do Viso que acolhem os trabalhos realizados ao longo da semana.

No que toca à competição, a Escola Secundária Fontes Pereira de Melo acolhe todos os jogos realizados da modalidade de andebol ao longo dos seus escalões de formação e sénior.

O clube conta também com uma parceria com a cadeia de ginásios *Solinca*, situado na Rua da Constituição do Porto, para que os atletas da modalidade de andebol possam usar a instalação desportiva a fim de melhorar o seu rendimento desportivo.

1.3 Caracterização dos Recursos Materiais

No início da presente temporada, a direção do andebol junto com a equipa técnica teve uma reunião para discutir o material desportivo necessário. Criou-se então uma lista com material para que os atletas e os elementos da equipa técnica pudessem realizar o seu trabalho nas melhores condições possíveis. Essa lista continha material imprescindível (bolas, cones, coletes, resina, escadas de coordenação, bandas elásticas, halteres, etc.) analisado para a realização da época, de forma que todos os intervenientes tivessem condições para atingir o rendimento desejado. À restante equipa técnica, como por exemplo fisioterapeutas, todo o material essencial foi disponibilizado desde o momento que se iniciou os trabalhos da equipa.

De realçar que, a direção autorizou também o acréscimo de material extra sempre que fosse necessário tal ajuste, permitindo assim que a equipa técnica se focasse unicamente nas suas respetivas funções.

1.4 Caracterização da População Alvo

Durante o estágio existiu a oportunidade e o prazer de trabalhar com uma equipa técnica constituída por excelentes profissionais no âmbito do treino desportivo. A estrutura da equipa A é constituída por um diretor geral que é responsável por todas as logísticas da equipa e do departamento, um treinador principal e dois treinadores-adjuntos cuja preocupações estão relacionadas com o processo de treino e o rendimento dos atletas, e um fisioterapeuta que se ocupa da recuperação e reabilitação dos atletas.

Equipa A

- Diretor Técnico: Mário Ferreira
- Treinador Principal: Yuriy Kostetsky
- Treinador-adjunto: Tiago Carneiro
- Treinador-adjunto: Nicolau Almeida
- Fisioterapeuta: Henrique Ribeiro

Na presente época o clube preocupou-se em construir um plantel com atletas de caráter jovem para ir de encontro aos objetivos traçados no início da época, com uma criação de uma progressão em que os jovens jogadores possam atingir um patamar competitivo elevado.

O plantel é formado por 23 atletas em que a maioria é de nacionalidade portuguesa, sendo que apenas um atleta representa uma nacionalidade diferente, neste caso chileno. Como foi referido anteriormente, o plantel apresenta uma equipa muito jovem com uma média de idades de 24 anos.

O plantel é composto por atletas de diferente estatura sendo que a média de altura da equipa é de 186 cm e a média do peso corresponde a 87 kg.

No plantel fazem parte atletas que ainda representam os escalões de formação do clube e que ao longo da época são geridos de forma a participarem em jogos da equipa A e B, dando-lhes a oportunidade de continuarem a evoluir com tempo de jogo. Ao longo da temporada, alguns atletas da equipa B foram acrescentados ao plantel de forma a possibilitar que esses jovens jogadores de elevado potencial atinjam um meio competitivo mais distinto. A equipa entra nesta época competitiva com o principal objetivo de lutar pela manutenção e assim dar continuidade ao processo de formação e de afirmação de jogadores no escalão máximo do andebol português.

Tabela 1 - Constituição da equipa sénior A do Boavista Futebol Clube

Atleta	Posição	Idade	Nacionalidade	Escalão	Altura (cm)	Peso (kg)
1	GR	34	Português	Sénior	185	97
2	GR	30	Português	Sénior	186	125
3	GR	46	Português	Sénior	190	95
4	C	22	Português	Sénior	192	91
5	C	21	Português	Sénior	187	75
6	C	18	Português	Júnior	180	75
7	C	22	Português	Sénior	180	75
8	PE	23	Português	Sénior	185	79
9	PE	22	Português	Sénior	184	79
10	PD	20	Português	Sénior	178	75
11	PD	23	Português	Sénior	186	79
12	PD	24	Português	Sénior	180	82
13	LE	23	Português	Sénior	195	98
14	LE	20	Português	Sénior	188	80
15	LE	21	Português	Sénior	192	82
16	LE	18	Português	Júnior	192	91
17	LE	18	Português	Júnior	188	78
18	LD	18	Português	Júnior	182	81
19	LD	21	Chileno	Sénior	187	95
20	PV	23	Português	Sénior	197	97
21	PV	18	Português	Júnior	185	83
22	PV	23	Português	Sénior	188	84
23	PV	23	Português	Sénior	188	100

1.5 Enquadramento Competitivo

Ao longo da época o clube participou em dois momentos de competição, o “*Campeonato Placard Andebol 1*” (1ª Divisão Nacional de Andebol) com o principal objetivo de atingir a manutenção e a Taça de Portugal com o objetivo de chegar o mais longe possível na competição. No andebol nacional, o “*Campeonato Placard Andebol 1*” é a divisão mais importante e acolhe 16 equipas situadas pelo continente e ilhas (caso do Madeira SAD e do Sporting Clube da Horta). O primeiro classificado é declarado campeão nacional e tem acesso direto à fase de grupos da Liga dos Campeões de Andebol, enquanto os clubes que ficarem no segundo, terceiro e quarto vão disputar a fase de acesso à Liga Europa EHF. A equipa que terminar no último lugar é despromovido diretamente para a 2ª Divisão

Nacional de Andebol, enquanto a que terminar em penúltimo lugar irá disputar um play-off com a equipa que ficou em 2º lugar da tabela classificativa da 2ª Divisão.

A competição deu-se início no dia 12 de Setembro com uma deslocação a Lisboa para defrontar o Sporting Clube de Portugal e terminou no dia 2 de Junho frente ao Sporting Clube da Horta em que a equipa viajou até à ilha da Horta, sediada nos Açores. De realçar que ao longo da temporada o clube sentiu-se obrigado a efetuar alterações no calendário devido à pandemia atual. Nesses momentos a equipa técnica alterou o planeamento do processo de treino com vista no melhor rendimento possível para a equipa.

Na tabela seguinte está expresso a calendarização competitiva.

Calendarização competitiva			
Data	Local	Adversário	Jornada
12/set	F	Sporting	J1
19/set	F	Benfica	J1
26/set	F	Aguas Santas	J3
03/out	C	Belenenses	J4
07/out	C	FC Gaia	J5
10/out	F	ABC	J6
24/out	F	Artística de Avanç	J8
14/nov	F	Boa Hora	J10

Calendarização competitiva			
Data	Local	Adversário	Jornada
22/nov	C	Madeira SAD	J11
06/dez	C	V.Setúbal	J13
11/dez	C	FC Porto	J14
16/dez	C	SC Horta	J15
21/dez	F	São Mamede	TAÇA
22/dez	C	Benfica	J17
20/jan	C	Sporting	J16
23/jan	F	Maia/Ismai	J7

Calendarização competitiva			
Data	Local	Adversário	Jornada
30/jan	C	Póvoa AC	J9
06/fev	C	Aguas Santas	J18
17/mar	F	Belenenses	J19
20/mar	F	FC Gaia	J20
27/mar	C	ABC	J21
03/abr	F	AD Sanjoanense	J12
10/abr	C	Maia/Ismai	J22
17/abr	C	Artística de Avanç	J23

Calendarização competitiva			
Data	Local	Adversário	Jornada
24/abr	F	Póvoa AC	J24
05/mai	C	Boa Hora	J25
08/mai	F	Madeira SAD	J26
15/mai	C	AD Sanjoanense	J27
22/mai	F	V.Setúbal	J28
29/mai	C	FC Porto	J29
02/jun	F	SC Horta	J30

Figura 2 - Calendário competitivo do Campeonato Placard Andebol 1

2. Objetivos de Estágio

2.1 Operacionalização

Este estágio tem como objetivo central estudar e acompanhar na prática o planeamento de uma época desportiva, neste caso, numa equipa de andebol, o Boavista FC, que milita na 1ª divisão do campeonato português. Para isso será necessário conjugar uma aprendizagem através de formação teórica, adquirida enquanto estudante do mestrado de treino desportivo, com a aplicação da mesma em contextos de prática e assim desenvolver competências técnicas no âmbito do treino.

Os objetivos enquanto treinador estagiário são os seguintes:

- Adquirir e complementar os conhecimentos para a realização e gestão de uma época desportiva e compreender as várias funções presentes no âmbito do treino;
- Integração num grupo de trabalho e desenvolver relações interpessoais com atletas, dirigentes e treinadores;
- Acompanhamento ativo e direto nos processos de treino e do enquadramento competitivo da equipa;
- Desenvolver rotinas de trabalho, autonomia, avaliação e reflexão crítica sobre situações encontradas ao longo do estágio;
- Desenvolver a capacidade de se ajustar a uma realidade profissional envolvente.
- Adquirir conhecimentos dos procedimentos inerentes à análise e observação;
- Sensibilizar o clube para a importância da observação e análise do rendimento desportivo.

Os objetivos e tarefas específicas ao longo deste estágio são as seguintes:

- Planificar e operacionalizar observações de jogos;
- Observação e elaboração de relatórios das equipas adversárias.
- Construção de um relatório-vídeo (individual e coletivo) de observação de adversários;
- Estabelecer e melhorar os sistemas de observação no clube;
- Desenvolver capacidades no software de análise de vídeo (XPS Network).

2.2 Calendarização

No final de Julho de 2020 ocorreram várias reuniões técnicas. Estas reuniões serviram para a apresentação aos diretores e também conhecer a equipa técnica de forma a acertar detalhes sobre a época desportiva. De seguida, deu-se o início da pré-época, no qual teve como objetivo primordial a integração e adaptação no grupo. No seu decorrer existiu a oportunidade de observar os treinos diretamente e entrar em contacto com os atletas conhecendo assim os seus perfis. Ao longo desta fase foi-se tentando perceber as dinâmicas de treino do clube e intervir de forma oportuna no processo de treino. Desde o início do estágio curricular que o treinador principal deu total autonomia de questionar ou levantar dúvidas sobre questões relacionadas com a unidade de treino, podendo dar feedbacks aos atletas com o objetivo de ajudar e reforçar comportamentos.

Desde então, a participação incidiu-se na observação e análise do rendimento desportivo. Num momento inicial (período da época preparatório) a observação e análise limitou-se a ser virada para os atletas da equipa, criando assim perfis de performance. Com a chegada da fase competitiva o estágio focou-se nomeadamente no ramo da observação e análise dos adversários.

Na FAP a função primordial foi de analista de vídeo no escalão de sub-21. Os estágios ocorreram em Novembro de 2020 e em Março de 2021 e tinham como objetivo a preparação do Campeonato do Mundo que se iria realizar na Hungria, se não tivesse sido cancelado derivado da pandemia que se enfrenta atualmente. Esses estágios foram divididos em localidades diferentes, Guimarães e Maia.

Para finalizar a época desportiva, de 13 a 18 de Julho, decorreu em Varna o campeonato de Europa de andebol de praia, no qual a Federação de Andebol de Portugal participou com duas equipas sénior no género masculino e feminino. Ambas as equipas alcançaram a melhor classificação de equipas portuguesas num torneio principal terminando as duas num honroso 5º lugar. Durante esta semana existiu a possibilidade de colaborar como analista de vídeo, com foco na análise e observação dos adversários encontrados ao longo do campeonato.

3. Intervenção Profissional

3.1 Funções e responsabilidade do estudante estagiário

Ao longo do estágio as responsabilidades foram variando consoante o contexto inserido. No Boavista, a principal função desempenhada foi a de analista de vídeo em que consistia em analisar o comportamento técnico e tático dos atletas da equipa adversária. No entanto durante a época desportiva foram realizadas outras funções como:

- Realizar o aquecimento no treino;
- Auxiliar diretamente na realização de exercícios do processo de treino.

O primeiro contacto com a equipa técnica da seleção sub-21 masculina foi em Guimarães quando se realizou o primeiro estágio. Tinha-se como objetivo preparar o campeonato do mundo que se iria realizar na Hungria, mas acabou por não se realizar. Foram então distribuídas algumas responsabilidades a cada elemento da equipa técnica. Os treinadores estavam encargos de planear as unidades de treino enquanto o analista focou-se na obtenção de vídeos de todo o processo de treino e posteriormente da análise do mesmo.

3.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

- Gravação de treinos e de jogos;
- Observar e efetuar a análise da própria equipa;
- Observar e efetuar a análise de equipas adversárias;
- Apresentar sessões de vídeo através de relatórios-vídeo sobre o adversário;

3.3 Análise e Observação no Andebol

No que toca ao âmbito do treino desportivo existem várias funções presentes, como a preparação física, a metodologia do treino, as componentes técnico-táticas da modalidade, e a observação e análise do rendimento desportivo. Este estágio curricular incidiu-se na realização e acompanhamento no ramo da análise e observação do jogo de andebol.

A análise do jogo tem assumido um grande papel no mundo do desporto, uma vez que contribui para o aumento da performance no desporto e ajuda os treinadores a aperfeiçoar as suas decisões (Agras, Ferragut, & Abraldes, 2017).

A análise e observação do jogo refere-se ao registo objetivo de uma série de eventos ocorridos durante a competição, e pode estar centrado na análise de comportamentos de um só jogador ou pode incluir também a integração de diversas ações e movimentos por partes de jogadores em função da bola (Carling, Williams, & Reilly, 2005).

Uma das grandes vantagens de analisar e observar é a possibilidade de o treinador poder reter informações ao identificar pontos fortes da sua equipa e ao mesmo tempo erros e fraquezas que podem ser melhorados. Da mesma forma que quando se analisa um adversário, essa informação pode ser útil para contra-atacar os pontos fortes de uma equipa e explorar as suas fraquezas.

É importante então assumir que as informações recolhidas através da análise e observação do jogo trazem grandes vantagens para o treinador tendo em conta que facilita o desenvolvimento estratégico e tático de um momento competitivo.

Neste estágio a análise feita foi baseada no uso da tecnologia informática, mais propriamente através de um software denominado de XPS network.

Apesar de existir várias alternativas de analisar momentos de performance, esta é a forma mais avançada e precisa de análise, permitindo obter informações de cariz qualitativa e quantitativa. Também possibilita o armazenamento de grandes quantidades de informação, criando uma base de dados na qual suscita uma fácil acessibilidade ao treinador e ao analista.

Este método baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que pode influenciar o rendimento coletivo (equipa), ou o rendimento individual (jogador).

Para que essa análise tenha sucesso, é fundamental que o treinador e o analista tenham uma estratégia clara em que seja definido o que se vai analisar, como se deve realizar esse processo, e como essas informações retiradas podem ser aplicadas para favorecer a performance dos atletas e da equipa (Carling, Williams, & Reilly, 2005).

A análise e observação do jogo esteve sempre presente no processo de treino. O treinador para planear e desenvolver as sessões de treino necessita avaliar dados e informação relevante de forma a melhorar a performance da equipa para o momento competitivo.

Segundo Carling et al. (2005) o processo de treino inclui um determinado número de fases, destacando a importância que adquire a observação e a análise da performance como parte do mesmo (Figura 3).

A informação retirada dos dados recolhidos pode ser de forma quantitativa e qualitativa. A análise quantitativa pode ser recolhida através de dados estatísticos, dados individuais dos jogadores do plantel ou aspetos físicos e psicológicos do adversário. Os dados qualitativos são recolhidos através da análise de vídeo direcionada para aspetos do jogo como, golos marcados e sofridos, número de jogadores envolvidos numa ação ofensiva, zona de finalização, etc.



Figura 3 - O ciclo de treino (adaptado de Carling et al., 2005)

Após a recolha dos dados é importante que o analista defina então o que se vai analisar e a razão para tal.

O foco do analista neste caso foi a análise do adversário, com o objetivo de conceder à equipa técnica informações pertinentes para a criação de uma estratégia para o momento competitivo. Neste caso o que se pretende analisar são dados do rendimento do adversário (remates, golos, falhas técnicas) e indicadores estatísticos que permitem ao treinador ter uma caracterização geral do oponente. Esta informação pode identificar padrões de jogo utilizados no modelo de jogo da equipa adversário e assim facilitar a estratégia do treinador.

Surge assim então a criação e desenvolvimento de um sistema de observação e análise.

3.3.1 Sistema de Observação e Análise

Quando a análise é feita baseada no uso da tecnologia informática, o treinador deve procurar contextualizar as circunstâncias do jogo onde decorreu uma determinada ação. Para isso é fundamental responder a quatro questões (Garganta, 2001):

1. Quem executa ação?
2. Qual – como e de que tipo – é a ação realizada?
3. Onde se realiza a ação?
4. Quando é realizada a ação?

Para essa fórmula ser construída foi preciso responder às questões em cima referidas com o objetivo de o analista observar e retirar a informação necessária, de forma organizada e clara para que o treinador conseguisse perceber. É importante que o analista tenha um conhecimento geral da modalidade a ser observada, uma vez que uma fórmula de análise no futebol é diferente de uma no andebol. Ambas as modalidades possuem aspetos táticos diferentes a ser analisados.

São precisas quatro etapas para a realização de um sistema de observação e análise: decidir que informação é necessária a observar e porquê, criar o sistema de observação, analisar a fiabilidade dos dados recolhidos, e recolher e apresentar a informação (Carling, Williams, & Reilly, 2005).

Estas etapas permitem ao treinador que tenha uma melhor compreensão e evolução do jogo e que ao mesmo tempo influencie positivamente o processo de treino e assim atinja o grande objetivo que é a melhoria da performance dos seus atletas e da sua equipa.

O estágio foi dividido em diferentes clubes e associações: equipa sénior do Boavista FC, seleção de andebol sub-21 masculina.

3.3.2 Boavista FC

A principal função de um analista é observar jogos e transmitir ao treinador informação pertinente sobre o adversário. No Boavista o analista estava em cargo de obter a gravação

de jogos do adversário e consequentemente realizar todo o processo de análise do oponente.

A observação através de uma filmagem do jogo traz grandes vantagens, pois permite ao analista uma recorrente recolha de informação e posteriormente uma análise mais detalhada.

O principal foco do analista é então a equipa adversária. Esta análise tem como objetivo transmitir a informação necessária à restante equipa técnica para a preparação de uma estratégia com a finalidade de diminuir a incerteza que o jogo traz.

Neste momento foi importante definir junto da equipa técnica vários pontos a observar:

- Modelo de jogo da equipa adversária;
- Estatísticas referentes ao oponente;
- Historial do adversário (lesões, exclusões, etc.);
- Historial de jogos entre as mesmas equipas;
- Identificar padrões da equipa adversária;
- Identificar jogadores de referência.

De realçar que para cada adversário, o analista deve observar mais que um jogo, de forma a tentar recolher alguns padrões de movimento por parte do adversário.

Para recorrer à tarefa da observação e análise, o clube possui um software designado de XPS Network. Este software usufrui de capacidades de edição de vídeo e é extremamente útil para um analista, uma vez que permite observar jogos e armazenar informação criando assim uma base de dados.

No que toca aos conteúdos táticos a observar, era importante definir as variáveis a analisar que facilitassem o processo de análise.

O andebol é uma modalidade coletiva que privilegia as diferentes mudanças de ritmo entre o ataque e a defesa. Estas mudanças vão permitir aos jogadores que tomem decisões táticas consoante a fase de jogo que se encontram:

- Ataque;
- Recuperação defensiva;
- Defesa;

- Contra-ataque.

Estas fases de jogo são importantes para a equipa técnica definir os conteúdos táticos para a criação de um sistema de observação e análise:

Tabela 2 - Conteúdo táticos para a criação do sistema de observação e análise no Boavista Futebol Clube

Sistema Ofensivo	Jogadores Importantes
Combinações 1ª linha	Remates
Combinações 2ª linha	1x1
Situações Especiais	Combinações entre jogadores (2x2)
Desigualdades numéricas	Estatísticas
Recuperação defensiva	
Sistema Defensivo	Guarda Redes
Sistema habitual	Remates 1ª linha
Sistema alternativo	Remates 2ª linha
Situações Especiais	Livres 7m
Desigualdades Numéricas	Contra-ataques
Contra-ataque	

Após definidos os conteúdos táticos a observar, começa-se a elaborar aquilo que se definiu de fórmula de análise, que é nada menos que um sistema de observação e análise. Este processo tem o propósito de identificar as ações a ser gravadas e assim fornecer ao treinador informações precisas e viáveis que têm grande impacto na prática e na performance dos seus atletas.

Não existem fórmulas de análises perfeitas, existem sim fórmulas que permitem ao analista recolher a quantidade de informação requerida do jogo observado.

O treinador e o analista precisam de ter uma imagem clara e partilhada da informação que é necessária e como esses dados devem ser codificados. (Carling, Williams, & Reilly, 2005).



Figura 4 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo no Boavista Futebol Clube

Na figura acima, está representada a fórmula de análise (sistema de observação e análise) desenvolvida no clube pelo analista e com ajuda da equipa técnica.

As variáveis foram escolhidas de acordo com a informação desejada a ser recolhida para depois ser feito uma análise mais detalhada dos momentos do jogo. Nesta fórmula de análise estavam presentes as seguintes variáveis:

- Equipa;
- Atleta;
- Nº Jogadores;
- Fase do Ataque;
- Combinação Ataque;
- Sistema Defensivo;
- Ação;
- Zona de Finalização;
- Tipo de Finalização;
- Desfecho;
- Jogo Passivo;
- Central;
- Desequilibrador;
- GR adversário;

- Notas.

Inicialmente começou-se a construir a fórmula de análise através das variáveis equipa e atleta. Estas variáveis são a base da construção de uma fórmula de análise, uma vez que quando se analisa uma específica ação é necessário saber qual foi o jogador que interveio e a que equipa pertence. Em alguns momentos de análise o treinador pode estar interessado em observar um jogador específico ou até um grupo de jogadores.

De seguida optou-se por analisar o número de jogadores envolvidos naquele preciso momento de jogo. Esta variável foi usada para determinar se uma equipa estava perante uma vantagem numérica de jogadores em relação à outra e assim analisar quais as tomadas de decisão táticas feitas quando existem desigualdades numéricas ao longo do jogo (Figura 5).

Após definir o número de jogadores que participaram numa determinada ação é necessário perceber em que fase do jogo foi executada. Diferentes tomadas de decisões são realizadas consoante a fase de jogo em que essa ação é feita. Esta variável é importante para o analista observar como a equipa se comporta nas diversas fases do jogo (ataque rápido, contra-ataque direto, contra-ataque apoiado, ataque rápido e reposição pós-golo).

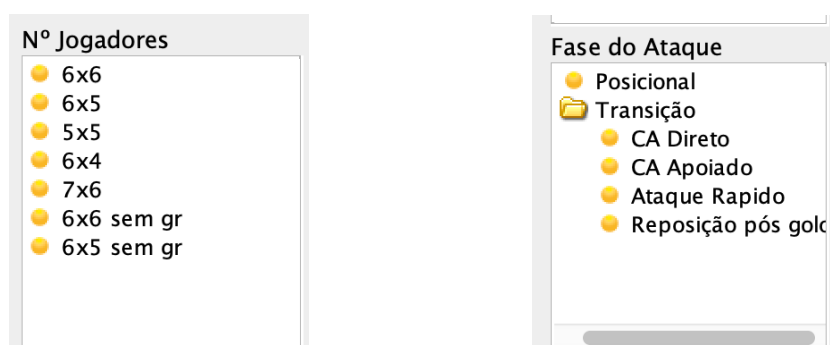


Figura 5 - Variáveis Nº Jogadores e Fase do Ataque da fórmula de análise

Durante o ano foram feitas análises ao adversário, assim como análises à própria equipa com o objetivo de tentar melhorar alguns aspetos do jogo. Esta fórmula de análise foi usada nos dois tipos de observação.

A variável combinação de ataque surge com base na análise dos movimentos ofensivos da própria equipa (Boavista FC). Nesta variável estão presentes todas as ações ofensivas predefinidas pelo treinador, uma vez que ao longo do ano este recorreu a análises feitas da sua equipa para tentar corrigir algumas combinações e identificar aspetos que eram constantes ao longo do processo de treino.



Figura 6 - Variável Combinação Ataque da fórmula de análise

Já a variável sistema defensivo tem o propósito de indicar a organização defensiva da equipa adversária no momento da finalização. Na figura 7 estão presentes todos os tipos de sistemas defensivos que se poderia encontrar quando foi feita a observação do adversário. Indica ao treinador quais as tendências nos comportamentos defensivos do adversário e quais deles causam mais dificuldade à sua equipa. Esta informação é muito pertinente para o treinador, pois o processo de treino ao longo da semana deve se focar no tipo de sistema defensivo que a equipa irá encontrar no momento de competição.

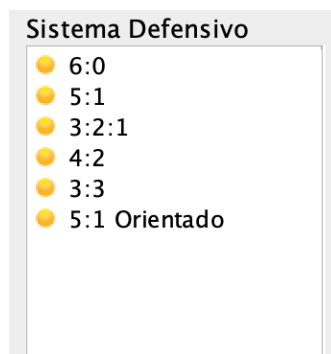


Figura 7- Variável Sistema Defensivo da fórmula de análise

Na variável seguinte são analisados todos os tipos de ações que o oponente exerce no momento ofensivo. Tem como grande objetivo observar os comportamentos individuais e grupais do ataque, podendo tirar conclusões acerca do modelo de jogo do adversário e quais as combinações mais usadas.

É de realçar que nem sempre toda a informação que é recolhida nesta variável é pertinente, no entanto deve ser sempre motivo de análise para evitar alguma falta de conhecimento em relação ao rival.

Para a elaboração desta variável é necessário algum entendimento tático entre o analista e o treinador no que toca às definições das categorias. Ambos devem estar em sintonia para quando ocorrer a interpretação dos dados estar tudo clarificado.

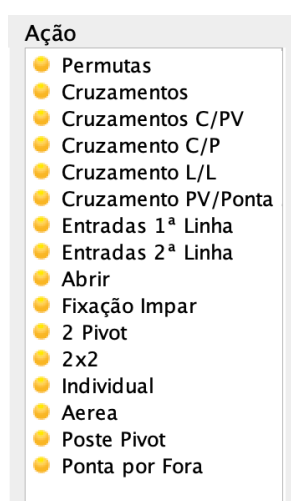


Figura 8- Variável Ação da fórmula de análise

É indispensável para o treinador ter a informação onde ocorreu a ação no campo. A variável zona de finalização identifica as diversas zonas onde pode ocorrer um remate à baliza, incluindo as situações de 7 metros e Baliza-Baliza, cada vez mais comuns e decisivas num jogo de Andebol. Estes dados podem ser úteis ao treinador para perceber a zona do campo em que a equipa adversária tem mais ações ofensivas e assim preparar cuidadosamente o comportamento defensivo da sua equipa para esses momentos.

Ao mesmo tempo é importante ter a informação de como o adversário executou tal finalização. Estatisticamente pode ser vantajoso para o treinador perceber qual o tipo de finalização que o adversário mais utiliza. A variável tipo de finalização recolhe todas as formas possíveis de finalização.

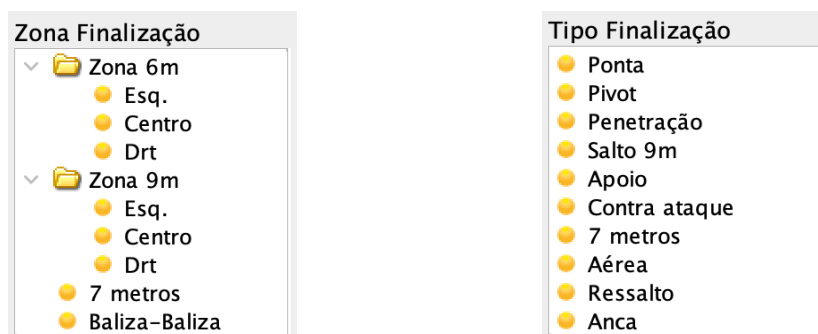


Figura 9 - Variáveis Zona Finalização e Tipo Finalização da fórmula de análise

Quando ocorre uma finalização é essencial identificar o desfecho dessa ação. Esta variável é selecionada, com o intuito de indicar a sua eficácia (golo ou não) e no caso de não ser, o que aconteceu. Pode ser algo relevante para o treinador compreender quais as causas da falta de eficácia da sua equipa, ou porque determinada ação teve este tipo de desfecho, sendo ela golo, remate falhado ou falha técnica.



Figura 10 - Variável Desfecho da fórmula de análise

Para finalizar a fórmula de análise, este leque de variáveis (figura 11) foi escolhida com o objetivo de quando se der o momento da recolha de dados, o analista ser capaz de identificar facilmente aspetos chaves e específicos de um determinado momento do jogo. Por exemplo, o jogo passivo ocorre quando a equipa adversária tem obrigatoriamente de finalizar para não perder a posse de bola. Ora neste momento de jogo específico o adversário poder ter uma situação planeada para executar. Esta variável recolhe dados em relação à forma como o rival executa determinada ação nesta circunstância.

Outro tipo de variáveis como, central e desequilibrador são importantes no que toca a seleccionar dados que permitem ao analista e ao treinador perceber qual o jogador mais influente e com maior número de ações por parte do rival.

O GR adversário surge com a intenção de identificar o guarda-redes que está na baliza contrária e assim analisar os seus comportamentos quando este sofre remates de diferentes zonas e tipos de finalização

Já a variável nota é pouco comum numa fórmula de análise, no entanto pode ter um papel importante. Muitas vezes o treinador pode achar uma ação interessante ou de cariz relevante. Esta variável surge como uma forma de sinalizar essa ação na fórmula de análise com o objetivo de simplificar o processo de recolha de dados.

☐ Jogo passivo

Central

Desequilibrador

GR Adversário

Notas

Figura 11 - Variáveis Jogo Passivo, Central, Desequilibrador, GR Adversário e Notas da fórmula de análise

Após estar então definida a fórmula de análise dá se inicio ao processo de recolha dos dados através de cortes de vídeo no software. Todos os dados quando são recolhidos ficam armazenados numa base de dados, criada automaticamente pelo software em questão. Nessa base de dados estão cortadas todas as ações do jogo. A partir daí é extremamente importante que o analista saiba aquilo que o treinador está à procura quando se analisa um adversário.

Boavista FC 'A': Conjunto de Eventos

FicheiroEditarVerEventoVÍdeoPesquisaExportar

Informações Básicas

Nome:

Descrição:

Madeira SAD vs Sporting CP

Filtrar / Nova Pesquisa filtrada

Fórmula:

Equipa:

Ver

Normal

Eventos (119)

Jogo	Nr	D	Ver principal	Equipa	Atleta	Nº jogadores	Fase do Ataque	Combinação Ataque	Sistema Defensivo	
Madeira SAD vs Sporting CP	1	00:00:23 - 00:00:37	Madeira SAD	44 ELDIN VRAZALICA	6x6	Posicional			6:0	[Permutas]
Madeira SAD vs Sporting CP	2	00:00:58 - 00:01:13	Sporting CP	13 FRANKIS MARZO	6x6	Posicional			5:1	[Cruzame]
Madeira SAD vs Sporting CP	3	00:01:42 - 00:01:55	Madeira SAD	21 ELIAS ANTONIO	6x6	Posicional			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	4	00:02:24 - 00:02:32	Sporting CP	13 FRANKIS MARZO	6x6	Posicional			6:0	[Entradas]
Madeira SAD vs Sporting CP	5	00:02:56 - 00:03:10	Madeira SAD	44 ELDIN VRAZALICA	6x6	Posicional			6:0	[Cruzame]
Madeira SAD vs Sporting CP	6	00:03:11 - 00:03:18	Sporting CP	13 FRANKIS MARZO	6x6	[Transição]/[Ataque Rapido]			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	7	00:03:21 - 00:03:27	Madeira SAD	21 ELIAS ANTONIO	6x6	[Transição]/[Reposição pós golo]			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	8	00:03:43 - 00:03:54	Sporting CP	28 FRED BINGO	6x6	Posicional			6:0	[Entradas]
Madeira SAD vs Sporting CP	9	00:03:58 - 00:04:06	Madeira SAD	21 ELIAS ANTONIO	6x6	[Transição]/[Ataque Rapido]			6:0	2x2
Madeira SAD vs Sporting CP	10	00:04:34 - 00:04:46	Sporting CP	34 NUNO ROQUE	6x6	Posicional			6:0	Entradas
Madeira SAD vs Sporting CP	11	00:04:47 - 00:04:55	Madeira SAD	16 RADULE RADULOVIC	6x6	[Transição]/[Ataque Rapido]			6:0	2x2
Madeira SAD vs Sporting CP	12	00:05:43 - 00:05:53	Madeira SAD	18 NUNO SILVA	6x6	Posicional			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	13	00:05:56 - 00:06:08	Sporting CP	33 JENS SCHONGARTH	6x6	[Transição]/[Reposição pós golo]			6:0	Entradas
Madeira SAD vs Sporting CP	14	00:06:36 - 00:06:52	Madeira SAD	18 NUNO SILVA	6x6	Posicional			6:0	[Permutas]
Madeira SAD vs Sporting CP	15	00:07:14 - 00:07:22	Sporting CP	22 FRANCISCO TAVARES	6x6	Posicional			6:0	[2x2], [Inc]
Madeira SAD vs Sporting CP	16	00:07:47 - 00:08:00	Madeira SAD	21 ELIAS ANTONIO	6x6	Posicional			6:0	[Permutas]
Madeira SAD vs Sporting CP	17	00:08:04 - 00:08:10	Sporting CP	34 NUNO ROQUE	6x6	[Transição]/[Ataque Rapido]			3:2:1	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	18	00:08:27 - 00:08:36	Sporting CP	17 TIAGO ROCHA	6x6	Posicional			6:0	2x2
Madeira SAD vs Sporting CP	19	00:09:10 - 00:09:27	Madeira SAD	44 ELDIN VRAZALICA	6x6	Posicional			6:0	[Entradas]
Madeira SAD vs Sporting CP	20	00:10:19 - 00:10:33	Sporting CP	13 FRANKIS MARZO	6x6	Posicional			6:0	[Cruzame]
Madeira SAD vs Sporting CP	21	00:10:37 - 00:10:54	Madeira SAD	NINGUÉM	6x6	Posicional			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	22	00:11:19 - 00:11:32	Sporting CP	33 JENS SCHONGARTH	6x6	Posicional			6:0	[Entradas]
Madeira SAD vs Sporting CP	23	00:11:36 - 00:11:41	Madeira SAD	44 ELDIN VRAZALICA	6x6	[Transição]/[Reposição pós golo]			6:0	2x2
Madeira SAD vs Sporting CP	24	00:12:05 - 00:12:18	Sporting CP	22 FRANCISCO TAVARES	6x6	Posicional			6:0	[Entradas]
Madeira SAD vs Sporting CP	25	00:12:52 - 00:12:58	Madeira SAD	18 NUNO SILVA	6x6	Posicional			6:0	[Permutas]
Madeira SAD vs Sporting CP	26	00:12:59 - 00:13:08	Sporting CP	13 FRANKIS MARZO	6x6	[Transição]/[Ataque Rapido]			6:0	Individual
Madeira SAD vs Sporting CP	27	00:12:11 - 00:12:30	Sporting CP	22 JENS SCHONGARTH	6x6					

Ver ClipsCombinar ClipsCorte ClipsPartilhar/EnviarRemoverSub conjuntoGráficosGuardar

Figura 12 - Ações retiradas de uma análise de vídeo

É essencial conseguir filtrar informação e conseguir transmiti-la de forma perceptível e simples para que o procedimento de apresentação de resultados seja objetivo e claro.

Esta é sem dúvida uma das dificuldades do analista quando se dá a recolha de dados pois quanto mais complexos forem os dados, mais tempo o analista demora no processo de apresentação dos mesmos. Nem sempre muita informação é sinónimo de melhor informação.

Os conteúdos técnico-táticos presentes na apresentação dos resultados eram:

- Defesa:
 - Tipo de defesa predominante;
 - Defesa em desigualdade numérica (Superioridade e inferioridade).
- Ataque:
 - Ações de ataque (golos/remates falhados);
 - Ataque em desigualdade numérica (Superioridade e inferioridade).
- Desequilibrador:
 - Jogadores a ter especial atenção da equipa adversária.

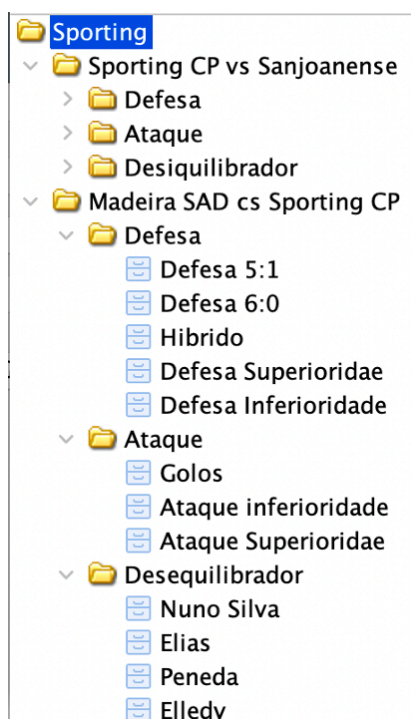


Figura 13 - Arquivo das ações retiradas de uma análise de vídeo feita no Boavista Futebol Clube

Durante o estágio curricular foram feitas observações e análises das seguintes equipas:

- Futebol Clube do Porto;
- Sporting Clube de Portugal;
- Sport Lisboa e Benfica;
- Associação Atlética de Águas Santas;
- Belenenses;
- Madeira SAD;
- Póvoa Andebol Clube;
- ADA Maia/Ismail;
- ABC de Braga;
- Avanca;
- Sporting Clube da Horta;
- Futebol Clube de Gaia;
- Vitória Futebol Clube;
- Boa Hora;
- Sanjoanense.

Depois de este processo todo estar finalizado, os cortes de vídeo são arquivados em pastas como está expresso na figura 13 e são mostrados aos atletas numa sessão de vídeo que está inserida no microciclo semanal.



Microciclo Boavista Futebol Clube



Microciclo Boavista Futebol Clube											
Domingo	Segunda-feira		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado		Domingo		
F o l g a	19h	Sessão de vídeo					Jogo		F o l g a		
	20h-21h30	Treino técnico tática individual e grupal	19h-21h Treino técnico tática individual e grupal	19h-21h Treino tática coletiva com transições DEFESA + ATAQUE	19h-21h Treino tática coletiva DEFESA	19h-21h Treino tática coletiva ATAQUE	Boavista FC x FC Porto				
	Local	Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo	Local Escola Secundária Fontes Pereira de Melo			

Figura 14 - Exemplo de microciclo do Boavista Futebol Clube

Depois de algumas reuniões com a equipa técnica, ficou definido que a sessão de vídeo iria ser feita na segunda-feira. O objetivo era desde o primeiro dia do microciclo os atletas terem toda a informação necessária sobre o adversário que iriam enfrentar no dia do jogo e assim ao longo da semana eram estimulados com conteúdos replicados pelo adversário.

No período competitivo da época (in-season) o microciclo foi alterando de forma a respeitar alguns princípios da periodização do treino e das suas dinâmicas de carga. Nesta fase o microciclo foi construindo respeitando quatro fases: fase recuperadora do jogo, fase estimuladora, fase de otimização do rendimento e a fase competitiva.

Neste microciclo contemplou-se o trabalho físico, o trabalho técnico-tático, psicológico e teórico com vista no próximo momento competitivo, de forma que o jogador e a equipa se apresentem no melhor rendimento possível no dia da competição. Na fase de recuperação do jogo é importante ter em atenção a gestão das cargas devido ao momento de competição que passou, sendo nesta fase importante a carga do volume de treino não ser muito alta beneficiando o trabalho grupal e individual com ações específicas da modalidade.

Diversos estudos relatam que são necessárias cerca de 48h a 72 horas para atingir os valores necessários para um bom desempenho físico, bem como normalizar, as lesões musculares e as diversas inflamações existentes (Nédélec, et al., 2012).

Na fase estimuladora pretendeu-se dar carga aos atletas, aproveitando o fato de esses dias serem os mais distantes do jogo que já passou e do jogo que ainda virá. Neste período estão inseridas as sessões de treino de terça e quarta-feira onde o foco está nos aspetos técnico-táticos a melhorar e desenvolver de forma a estimular os jogadores em diferentes ações específicas de jogo. O treino é de carácter geral e consiste na afinação de elementos característicos da modalidade. Nesta fase ainda se preocupa em ocupar nas diversas sessões de treino o enquadramento das situações do jogo, visto que neste período o momento de competição ainda está distante e é importante que se desenvolvam aspetos do jogo de carga elevada, como por exemplo os momentos de transição quer defensiva quer ofensiva estimulando assim a velocidade e a resistência dos atletas.

Na fase de otimização do rendimento as sessões de treino são de carácter especial e específico para a fase competitiva. Aqui as prioridades são preparar o jogo seguinte de

acordo com o nosso modelo de jogo e as características do adversário. Deve-se incidir no trabalho estratégico de defesa e ataque sendo que apesar do volume de treino ser mais reduzido, as ações devem ser feitas a velocidades máximas favorecendo aspetos específicos de jogo. No entanto deve estar sempre em consideração a preocupação de manter a condição física desejada para o momento de competição.

Na fase competitiva o objetivo é que os atletas estejam com os indicadores de performance ao mais alto nível de forma a dar resposta ao trabalho desenvolvido desse microciclo.

3.3.3 Seleção Sub-21 Masculina

Na época transitiva existiu a possibilidade de assumir funções como analista de vídeo na Federação de Andebol de Portugal, nomeadamente no escalão de Sub-21 Masculino. O propósito foi reunir uma base de atletas com alto perfil de rendimento e começar a preparar a competição que se avizinhava no mês de Julho. No entanto, devido à situação atual da Covid-19 esse momento competitivo foi cancelado. Foi então que através de reuniões com os técnicos se definiu um processo semelhante de análise de vídeo daquele que se executava no Boavista FC. O objetivo passou então por observar e analisar atletas que poderiam enquadrar a seleção criando uma base de dados de informação relativa aos mesmos.

A equipa técnica era constituída por:

- Treinador Principal: Nuno Santos;
- Treinador-Adjunto: João Varejão;
- Treinador-Adjunto: João Antunes;
- Analista de vídeo: Nicolau Almeida;
- Fisioterapeuta: Francisca Coutinho.

Ao longo da época desportiva ocorreram dois estágios situados em diferentes cidades do país.

- **Estágio Guimarães**

Duração: 1 semana – 01/11/2020 a 08/11/2020

Neste estágio ocorreu a primeira interação com a equipa técnica e desde logo se começou a definir as respetivas funções de cada elemento na equipa técnica.

O papel de analista inserido neste estágio foi o de gravar todo o processo de treino e de seguida realizar cortes de vídeos dos atletas criando assim perfis de performance. O processo de análise foi muito idêntico aquilo que se encontrou no BFC. A maior diferença foi que neste caso a análise foi sempre feita à própria seleção e respetivos jogadores.

 **Estágio Guimarães 1 a 8 Novembro 2020 - PORTUGAL U21**

Novembro 1 Domingo	Novembro 2 Segunda-feira	Novembro 3 Terça-feira	Novembro 4 Quarta-feira	Novembro 5 Quinta-feira	Novembro 6 Sexta-feira	Novembro 7 Sábado	Novembro 8 Domingo
	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço	08h Pequeno Almoço
	9h/11h Treino 1 Testes Físicos + DEFESA	9:30h/11:30h Treino 3 - ATAQUE	9h/11h Treino 4 - DEFESA+ATAQUE	9h/11h Treino 6 - DEFESA+ATAQUE	9:30h/11:30h DESCANSO/Recuperação	11h ABC X PORT	9h/11h Treino 8 - DEFESA+ATAQUE
	12h ALMOÇO	12h ALMOÇO	12h ALMOÇO	12h ALMOÇO	12h ALMOÇO	13:30h ALMOÇO	12h ALMOÇO
	13h/15h REPOUSO	13h/15h REPOUSO	13h/15h REPOUSO	13h/15h REPOUSO	13h/15h REPOUSO	13h/15h REPOUSO	13h FINAL ESTÁGIO
17h Concentração Pousada Juventude Guimarães	16h/18h Treino 2 - DEFESA		16h Treino 5 - DEFESA+ATAQUE	16h VIDEO	16h/18h VIDEO	16h/18h Treino 7 - ATAQUE	
18h Testes COVID 19							
19:30h JANTAR	19:30h JANTAR		19:30h JANTAR			19:30h	
21h00 Reunião		16:00h CABO VERDE X POR	20:00h	20h POVOA X POR	20h XICO X POR		
	21:30h	19:30h JANTAR	21:30h	23h Jantar	22:0h JANTAR	21:30h	
23:00h Recolher	23:00h Recolher	23:00h Recolher	23:00h Recolher	23:00h Recolher	23:00h Recolher	23:00h Recolher	

Figura 15 - Exemplo de microciclo da seleção sub-21 masculina referente ao estágio em Guimarães

Ao longo do microciclo semanal o processo de treino ia alterando entre um ou dois treinos por dia. O microciclo foi organizado de forma que durante a semana a generalidade dos conteúdos técnico-táticos fossem abordados, uma vez que a equipa técnica apenas tinha estes atletas durante uma semana.

Existiram também quatro jogos de preparação com outras seleções e também equipas do campeonato português com a finalidade de pôr em prática alguns dos assuntos trabalhados diariamente.

O analista como acima referido estava a cabo de gravar todo o processo de treino e jogos de preparação, e de seguida analisar todos esses momentos pois durante a semana existiram algumas sessões de vídeo para mostrar ao plantel pontos específicas táticos a corrigir e a melhorar.

O software utilizado foi o XPS Network, um programa em que a equipa técnica já estava familiarizado e facilitou a tarefa de análise.

A fórmula de análise neste caso já existia de outros treinadores que a criaram.

O processo passou de imediato para o corte das ações do jogo e recolha de informação para depois ser apresentada aos técnicos em primeiro lugar e de seguida aos atletas em sessões de vídeo conforme tinha sido referido acima.

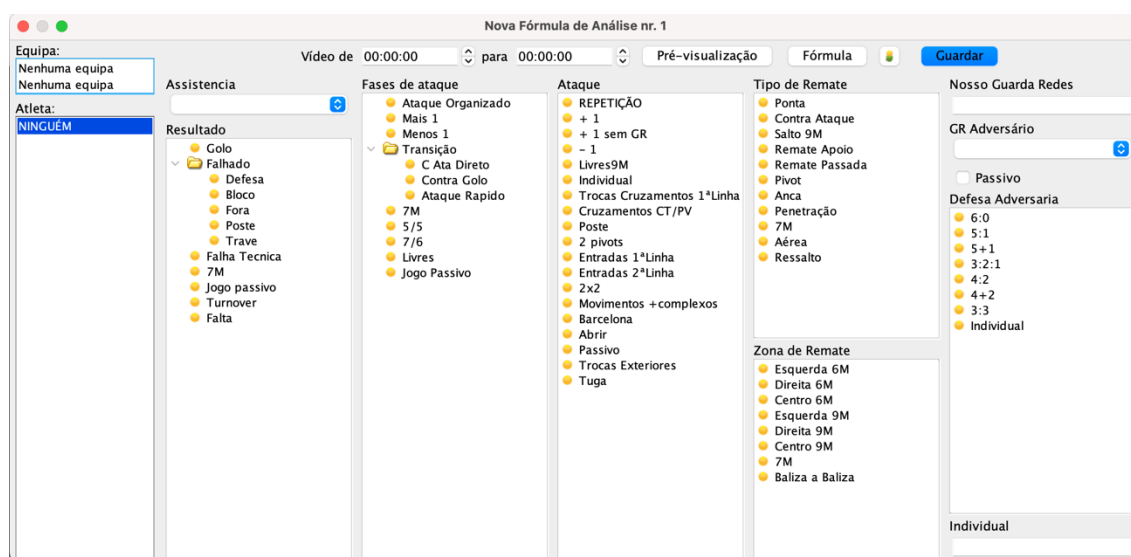


Figura 16 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo na Seleção Sub-21 Masculina

O método foi exatamente igual, analisar as quatro fases do jogo: ataque, recuperação defensiva, defesa e contra-ataque. Após as ações cortadas serem analisadas em conjunto com todos os treinadores, essas mesmas ações eram escolhidas criando diferentes pastas para mais tarde serem apresentadas aos atletas através de sessões de vídeo.

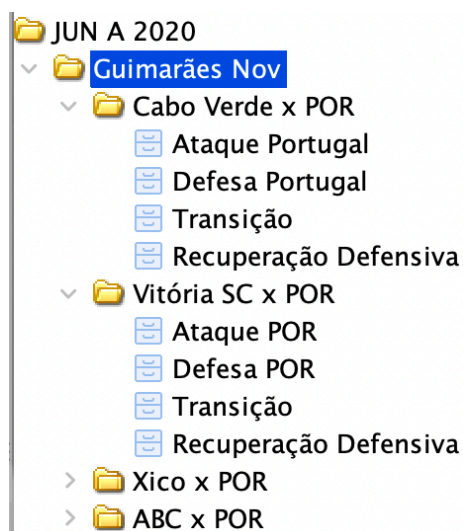


Figura 17 - Fórmula de análise usada no processo de cortes das ações de vídeo na Seleção Sub-21 Masculina

- **Estágio Maia**

Duração: 1 semana – 08/03/2021 a 13/03/2021

O segundo estágio realizou-se em março e o paradigma foi ligeiramente diferente. A lista de convocatória foi feita com atletas de idades mais baixas com a ideia de preparar já a próxima competição que iria ser na época desportiva de 21/22.

Neste estágio o processo de observação centrou-se mais na análise individual dos atletas convocados com o propósito de inserir mais informação na base de dados já existente.

 FEDERAÇÃO DE ANDebol DE PORTUGAL Estágio Guimarães 8-13 março 2021 - PORTUGAL U20											
Março 8 2ª Feira		Março 9 3ª Feira		Março 10 4ª Feira		Março 11 5ª Feira		Março 12 6ª Feira		Março 13 Sábado	
		08h	Pequeno Almoço	08h	Pequeno Almoço	08h	Pequeno Almoço	08h	Pequeno Almoço	08h	Pequeno Almoço
		9:30h/11:30h	Treino 2 DEFESA	9:30h/11:30h	Treino 4 - ATAQUE	9:30h/11:30h	Treino 6 - DEFESA*ATAQUE TRANSIÇÃO/RECUPERAÇÃO	9:30h/11:30h	Treino 8 - SUPINF NÚMERICA	10h	Treino 10 JOGO TREINO
11h	Concentração Hotel Premium - Maia Testes Covid										
12h		12.30h	ALMOÇO	12.30h	ALMOÇO	12.30h	ALMOÇO	12.30h	ALMOÇO	13h	ALMOÇO
12h30m	ALMOÇO	14h	REPOUSO	14h	REPOUSO	14h	REPOUSO	14h	REPOUSO	14h	Final Estágio REGRESSO
16.00h 18.00h	Treino 1 DEFESA	16.00h 18.00h	Treino 3 ATAQUE	16h	Treino 5 - JOGO TREINO	16h	Treino 7 - DEFESA*ATAQUE TRANSIÇÃO/RECUPERAÇÃO	16.00h 18.00h	Treino 9 POSTOS ESPECIFICOS		
19.30h	JANTAR	19:30H	JANTAR	19:30H	JANTAR	19:30H	JANTAR	19:30H	JANTAR		
21h00	Reunião	21h00	Reunião + Sessão de vídeo	21h00	Reunião	21h00	Reunião	21h00	Reunião + Sessão de vídeo		
23.00h	Recolher	23.00h	Recolher	23.30h	Recolher	23.30h	Recolher	23.00h	Recolher		

Figura 18 - Exemplo de microciclo da Seleção Sub-21 masculina referente ao estágio na Maia

Foram então gravadas e analisadas todas sessões de treino ao longo do microciclo. Existiram duas sessões de vídeo onde foram demonstradas situações de treino específicas, incidindo os feedbacks dados para situações referentes ao modelo de jogo designado pelos treinadores.

No fim deste estágio o analista teve a liberdade de seleccionar todas as ações cortadas de todos os atletas em diferentes pastas, dando a possibilidade de estes terem acesso ao seu rendimento durante toda a semana.

Este momento foi importante de forma a alertar os atletas para a visualização das suas ações com o intuito de melhorarem no futuro aspetos relacionados com o seu rendimento.

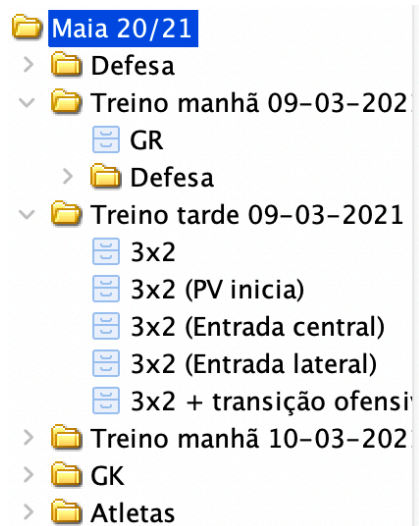


Figura 19 - Arquivo das ações retiradas de uma análise de vídeo na seleção Sub-21 Masculina referente ao estágio na Maia

4. Conclusão e reflexões finais

Este estágio deu-me a oportunidade de estar na linha da frente ao lado de excelentes profissionais de desporto e ter a possibilidade de acompanhar tudo na prática. Foi a primeira vez que tive a desempenhar funções em momentos de competição e ao longo da época desportiva senti uma enorme motivação por estar a fazer o que gosto. Nem sempre o processo foi fácil, senti imensas dificuldades em fases distintas da época e alguma pressão quando os resultados a nível competitivo não eram os melhores. No entanto, errar faz parte do processo e as vezes é preciso errar para que no futuro as coisas corram da melhor forma.

Esta época desportiva permitiu-me conhecer uma realidade competitiva ao mais alto nível na modalidade de andebol em Portugal, onde consegui desenvolver algumas competências técnicas, mas principalmente consegui experienciar na prática um relacionamento profissional com treinadores mais experientes e com muito conhecimento que souberam sempre transmitir de forma clara.

Desenvolvi também hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e de competição vividas com todos os intervenientes desportivos que me acompanharam durante esta aprendizagem.

Sinto-me uma pessoa melhor a nível profissional, mas com total noção que o mundo do treino desportivo requer sempre uma aprendizagem contínua e constante.

Bibliografia

- Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2017). Match analysis in futsal: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 652-686.
- Bompa, T. O., & Buzzicheli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance*. Routledge.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 538-561.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer. *Sports Medicine*, 997-1015.
- Programa Nacional de Formação de Treinadores (s/d). Regulamento de Estágios Grau III. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).
- Rumo 2028 +(s/d). Documento Técnico. Federação de Andebol de Portugal (FPA).