

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e  
Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências da  
Educação Física e Desporto - Especialização em  
Treino Desportivo

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -  
Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo)

Ivo Manuel Matos Pinto

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre  
Martins Coutinho

Coorientador Institucional: Professor Mestre Nuno Filipe Dias  
da Silva

Orientador Cooperante: Mestre Hélder Fernando Natividade  
Pereira

setembro de 2024





Ivo Manuel Matos Pinto

N.º 36482

Relatório do Estágio 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 Diogo Coutinho

Coorientador Institucional: Professor Mestre Nuno Silva

Orientador Cooperante: Mestre Hélder Fernando Natividade Pereira

setembro de 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Pinto, I. (2024). *Relatório de Estágio realizado no Gondomar Sport Clube, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - UMAIA.*

PALAVRAS-CHAVE: Treino Desportivo; Desenvolvimento Profissional; Aprendizagem; Análise; Planeamento; Estratégia de Jogo; Conhecimento Tático.

## **AGRADECIMENTOS**

É com um grande sentimento de satisfação e realização que entrego este trabalho. A conclusão deste relatório de estágio marca o fim de uma etapa importante da minha vida e, como tal, gostaria de agradecer a todos aqueles que me acompanharam.

Em primeiro, aos meus pais, por sempre me apoiarem nas minhas decisões e pela constante motivação e incentivo durante este percurso.

À minha namorada Beatriz, por estar sempre ao meu lado em todos os momentos mais difíceis e por sempre me apoiar.

Gostaria ainda de agradecer à instituição que me acolheu estes últimos cinco anos, a Universidade da Maia – UMAIA. Realizar este percurso nesta instituição foi um verdadeiro privilégio. Quero também agradecer aos professores que me acompanharam e contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Diogo Coutinho, um agradecimento especial, por ter sido um orientador presente e me ter sempre ajudado e orientado durante a escrita do relatório.

Ao Professor Mestre Nuno Silva, pela sua constante disponibilidade e orientação ao longo de todo o meu percurso académico.

À instituição acolhedora do estágio, o Gondomar Sport Clube, por me terem permitido realizar esta última etapa com umas excelentes condições.

Ao Mister Hélder Pereira, pelo apoio fundamental na adaptação ao clube e por me explicar que a organização e exigência própria são fatores fundamentais no futebol e na vida.

Também quero agradecer aos meus colegas da equipa técnica, João Duarte, João Lopes, Luís Sabença e Luís Monteiro por me incluírem, ajudarem no meu desenvolvimento e por sempre me puxarem para cima.

Por último, a toda a minha família e amigos pelo apoio incondicional.

As lições e experiências que aprendi ao longo dos anos estarão comigo toda a minha vida.

## **ÍNDICE GERAL**

<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS .....</b>	<b>VIII</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>IX</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>X</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS.....</b>	<b>XII</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....</b>	<b>3</b>
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO .....	3
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS.....	6
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS .....	9
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO .....	10
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO .....	13
<b>3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....</b>	<b>19</b>
3.1. CALENDARIZAÇÃO .....	23
3.2. OPERACIONALIZAÇÃO .....	24
3.2.1. Fases do Estágio .....	25
3.2.1.1. Fase de Integração (15 de junho a 14 de julho) .....	25
3.2.1.2. Fase de Intervenção (15 de julho a 7 de abril).....	25
3.2.1.2.1. Fase de Intervenção – Período Pré-Competitivo.....	26
3.2.1.2.2. Fase de Intervenção – Período Competitivo .....	28
<b>4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....</b>	<b>31</b>
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.....	31
4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo .....	32
4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos .....	36
4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos .....	36
4.2. PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO PORMENORIZADA DE DOIS MICROCICLOS COM AS RESPECTIVAS ANÁLISES E REFLEXÕES DIÁRIAS .....	37
4.2.1. Microciclo 16 – Período Competitivo - Congestionado (30/10/2023 a 05/11/2023) .....	39
4.2.1.1. Unidade de treino 67 .....	39
4.2.1.2. Unidade de treino 68.....	40
4.2.1.3. Unidade de treino 69 .....	42
4.2.1.4. Unidade de treino 70.....	43

4.2.1.5. Unidade de treino 71 .....	44
4.2.2. Microciclo 28 – Período Competitivo – Não Congestionado (22/01/2024 a 28/01/2024) .....	45
4.2.2.1. Unidade de treino 119 .....	46
4.2.2.2. Unidade de treino 120 .....	47
4.2.2.3. Unidade de treino 121 .....	49
4.2.2.4. Unidade de treino 122 .....	50
4.2.2.5. Unidade de treino 123 .....	51
4.3. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO.....	53
4.3.1. Sistemas Táticos Adotados .....	53
4.3.2. Modelo de jogo.....	56
4.3.2.1. Organização Ofensiva .....	56
4.3.2.2. Transição Defensiva .....	57
4.3.2.3. Organização Defensiva .....	58
4.3.2.4. Transição Ofensiva .....	60
4.3.2.5. Esquemas Táticos .....	61
<b>5. ESTUDO CIENTÍFICO .....</b>	<b>63</b>
1) INTRODUÇÃO .....	65
2) METODOLOGIA .....	66
2.1. Amostra .....	66
2.2. Variáveis de Performance.....	66
2.3. Análise Estatística .....	67
3) RESULTADOS .....	67
4) DISCUSSÃO .....	72
4.1. Aplicações Práticas.....	73
5) CONCLUSÃO .....	73
<b>6. REFLEXÃO FINAL .....</b>	<b>74</b>
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>75</b>



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Localização do município de Gondomar .....	3
Figura 2 - Gondomar Cidade Desporto 2017 .....	4
Figura 3 - Logo Gondomar Sport Clube.....	5
Figura 4 - Logo da "Academia Diogo Jota” .....	6
Figura 5 - Estádio de São Miguel, Gondomar .....	7
Figura 6 - Gondomar S.C. - Vitória S.C., temporada 2006/2007 .....	8
Figura 7 - Complexo Desportivo Gondomar S.C. ....	9
Figura 8 - Material de Treino Gondomar S.C. ....	10
Figura 9 - Caracterização do plantel do Gondomar S.C. época 23/24 .....	11
Figura 10 - Caracterização da equipa técnica do Gondomar S.C. época 23/24 .....	13
Figura 11 - Calendário Fase Regular da série B do Campeonato de Portugal 23/24 .....	14
Figura 12 - Análise SWOT Adversário - Parte I .....	15
Figura 13 - Análise SWOT Adversário - Parte II.....	16
Figura 14 - Análise SWOT Adversário - Parte III.....	17
Figura 15 - Análise SWOT Adversário - Parte IV .....	18
Figura 16 - Linha temporal da época desportiva e fases do estágio .....	23
Figura 17 - Macro ciclo Gondomar S.C. 2023/2024 .....	24
Figura 18 - Calendário Pré-Época Gondomar S.C. 2023/2024 .....	27
Figura 19 - Exemplo de trabalho desenvolvido no LongoMatch e no LiveTagPro .....	28
Figura 20 - Planeamento do período competitivo Gondomar S.C. 2023/2024 .....	29
Figura 21 - Funções e responsabilidades do treinador estagiário .....	31
Figura 22 - Planeamento Pessoal.....	32
Figura 23 - Exemplo de slides e frames de Relatório Pós Jogo .....	33
Figura 24 - Momentos e Sub-momentos do futebol .....	33
Figura 25 - Exemplo de slides e frames de Relatório de Análise ao Adversário .....	34
Figura 26 - Exemplo de slides e frames de Relatório de Análise ao Adversário (Informação para os GR) .....	35
Figura 27 - Exemplo de slides e frames de Relatório de Preparação para o Jogo.....	35
Figura 28 - Microciclo 16.....	39
Figura 29 - Unidade de treino 67 .....	40
Figura 30 - Unidade de treino 68.....	42
Figura 31 - Unidade de treino 69.....	43

Figura 32 - Unidade de treino 70.....	44
Figura 33 - Unidade de treino 71.....	45
Figura 34 - Microciclo 28.....	46
Figura 35 - Unidade de treino 119.....	47
Figura 36 - Unidade de treino 120.....	49
Figura 37 - Unidade de treino 121.....	50
Figura 38 - Unidade de treino 122.....	51
Figura 39 - Unidade de treino 123.....	52
Figura 40 - Sistema tático em momento de organização ofensiva .....	55
Figura 41 - Sistema tático em momento de organização defensiva .....	55
Figura 42 - Organização Ofensiva.....	56
Figura 43 - Transição Defensiva .....	57
Figura 44 - Organização Defensiva (1) .....	58
Figura 45 - Organização Defensiva (2) .....	59
Figura 46 - Transição Ofensiva .....	60
Figura 47 - Esquemas táticos (1) .....	61
Figura 48 - Esquemas táticos (2) .....	61
Figura 49 - Esquemas táticos (3) .....	62



## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 - Definição das variáveis de performance .....	66
Tabela 2 – Frequência e percentagem das variáveis analisadas e teste de independência de chi-square ( $\chi^2$ ) considerando o desfecho do penáلتي.....	69
Tabela 3 – Frequência e percentagem das variáveis analisadas e teste de independência de chi-square ( $\chi^2$ ) considerando o último movimento corporal do guarda-redes .....	71

## RESUMO

Este relatório descreve a experiência de estágio no Gondomar Sport Clube, realizado como parte do curso Mestrado em Ciência da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo da Universidade da Maia. Este estágio proporcionou uma oportunidade inestimável de aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso, além de desenvolver novas capacidades e competências no contexto real de um clube de futebol profissional.

O Gondomar Sport Clube, foi o local de aprendizagem ideal. A minha posição dentro da equipa técnica permitiu desenvolver uma visão interna do funcionamento do clube, além de proporcionar uma plataforma para contribuir para os seus objetivos. Os principais objetivos de desenvolvimento profissional durante este estágio incluíam aprofundar o conhecimento pelo futebol, desenvolver habilidades de treino eficazes e aprender a trabalhar efetivamente dentro de uma equipa técnica. Durante o estágio, fui responsável por várias funções, incluindo o planeamento e a implementação de sessões de treino, a análise de desempenho dos jogadores e a contribuição para a estratégia de jogo da equipa. A reflexão sobre essas funções proporcionou uma compreensão mais profunda do meu próprio desenvolvimento e áreas para melhoria futura.

O relatório termina com a apresentação do estudo científico, sobre a marcação de grandes penalidades, um problema que surgiu devido aos relatórios desenvolvidos para os guarda-redes.

Em conclusão, o estágio no Gondomar Sport Clube foi uma experiência extremamente valiosa. Foi uma oportunidade para aprender e crescer, tanto a nível pessoal como profissional. As lições aprendidas durante este tempo terão um impacto duradouro na minha carreira futura e reforçaram a minha paixão pelo futebol.

**Palavras-Chave:** Treino Desportivo; Desenvolvimento Profissional; Aprendizagem; Análise; Planeamento; Estratégia de Jogo; Conhecimento Tático.

## **ABSTRACT**

This report describes the internship experience at Gondomar Sport Clube carried out as part of the Master's course in Physical Education and Sports Science - Specialisation in Sports Coaching at the University of Maia. This internship provided an invaluable opportunity to apply the knowledge acquired during the course as well as develop new skills and competencies in the real context of a professional football club. Gondomar Sport Clube was the ideal place to learn. My position within the coaching staff allowed me to develop an inside view of how the club works as well as provide a platform to contribute to its objectives. During my internship, my primary goals for professional growth were to increase my understanding of football, hone my coaching techniques, and get experience working in a coaching team. I had a variety of responsibilities throughout the internship, such as organizing and carrying out training sessions, evaluating player performance, and assisting with the team's playing strategy. By thinking back on these jobs, I was able to have a better picture of my growth and areas that still needed work.

The final section of the report presents a scientific analysis of penalty marking, an issue that came about as a result of the goalkeepers' reports.

In summary, I would say that my internship at Gondomar Sport Clube was a worthwhile experience. It was a chance to advance both intellectually and professionally. The knowledge I gained throughout this period will be invaluable to my professional future endeavors and has strengthened my love for football.

**Keywords:** Sports Coaching; Professional Development; Learning; Analysis; Planning; Game Strategy; Tactical Knowledge.



## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**UMAIA** - Universidade da Maia

**Gondomar S.C.** - Gondomar Sport Clube

**MD** – *Matchday*

**PSE** – Perceção Subjetiva de Esfoço

**GR** – Guarda-Redes

**DD** – Defesa Direito

**DC** – Defesa Central

**DE** – Defesa Esquerdo

**MD** – Médio Defensivo

**MC** – Médio Centro

**ED** - Extremo Direito

**EE** – Extremo Esquerdo

**PL** – Ponta de lança

$\chi^2$  - *chi-square*

*V* - *Cramer's V*



# 1. INTRODUÇÃO

O estágio é uma componente fundamental no processo educativo, proporcionando uma oportunidade única de aplicar e aprofundar os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Ciência da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo da Universidade da Maia (UMAIA). Este relatório de estágio é o culminar desse processo, servindo como uma reflexão sobre a minha experiência e aprendizagem.

O Gondomar Sport Clube (Gondomar S.C.) foi o local de estágio escolhido pela sua história e presença notável no futebol português, bem como pela confiança transmitida pela equipa técnica nas minhas competências e na vontade de me ajudar a desenvolver o meu conhecimento sobre futebol. Acredito que esta experiência tenha proporcionado uma visão abrangente do funcionamento de um clube de futebol profissional, além de me permitir contribuir de forma significativa para os objetivos do clube.

O processo de estágio teve um impacto significativo no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Permitiu-me aprimorar as minhas habilidades técnicas, desenvolver competências de liderança e ganhar experiência prática num ambiente de trabalho real. Além disso, reforçou a minha paixão pelo futebol e pelo treino, e reiterou a minha convicção de que esta é a carreira que desejo seguir. Os meus objetivos pessoais para o estágio incluíam aprofundar o meu conhecimento pelo futebol, desenvolver habilidades de treino eficazes e aprender a trabalhar de forma eficaz dentro de uma equipa técnica. Esperava ainda ganhar uma compreensão mais profunda do funcionamento interno de um clube de futebol e dos desafios que este enfrenta.

O relatório está estruturado em capítulos, cada um abordando uma área específica do estágio. O primeiro capítulo inicia-se com a introdução. No segundo capítulo, é descrito o contexto do estágio, incluindo a história e a caracterização do Gondomar S.C., as infraestruturas do clube, os recursos materiais disponíveis, a equipa técnica e os jogadores do escalão sénior. É ainda realçada uma visão geral do contexto competitivo em que o clube está inserido. O capítulo três refere quais os objetivos do estágio, fazendo uma alusão à calendarização da época 2023/2024 e referindo ainda as fases do estágio. O capítulo quatro detalha as funções e responsabilidades do estagiário, o planeamento e elaboração de dois microciclos e os sistemas táticos e o modelo de jogo adotados. No capítulo cinco foi elaborado um estudo científico sobre *“A influência do último*

*movimento do guarda-redes antes da marcação de uma grande penalidade*". Por fim, no capítulo seis são analisadas as reflexões finais do relatório de estágio.

## 2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

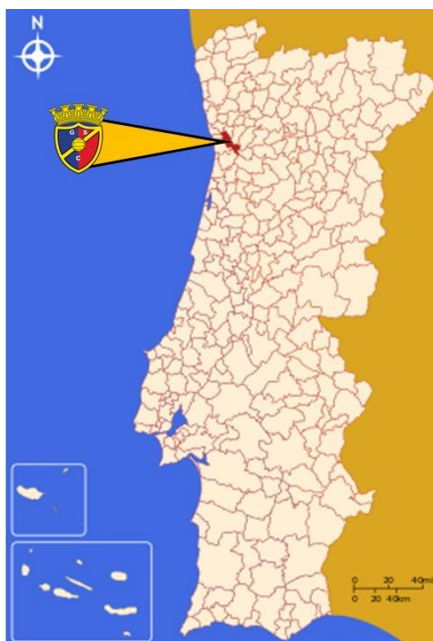
Este capítulo visa descrever a organização no qual o estágio foi desenvolvido. Desta forma, são descritas as infraestruturas, os recursos materiais, e é realizada uma caracterização dos jogadores e da equipa técnica envolvida na organização. Este capítulo tem ainda como objetivo especificar o contexto competitivo.

### 2.1. Caracterização da organização

O Gondomar S.C. localiza-se próximo do centro referente ao município de Gondomar, distrito do Porto, com uma área total de 131,86 km<sup>2</sup>. O município de Gondomar pertence à região norte de Portugal Continental, mais concretamente na sub-região da área metropolitana do Porto, e contém, após a união das freguesias, 7 freguesias (Figura 1). Segundo dados de 2021, o concelho conta com 164 257 habitantes, sendo a densidade populacional de 1 245,7 habitantes por km<sup>2</sup>. Em 2021, a população jovem representava 12,5% da população total, ou seja, 20 532 jovens tinham uma idade inferior a 15 anos, isto pode ser um bom indicativo para o clube cativar a formar atletas através da população do concelho.

**Figura 1**

*Localização do município de Gondomar*



*Nota.* Adaptada de Gondomar – Wikipédia, a enciclopédia livre (2004) Wikipédia, a enciclopédia livre. (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gondomar#/media/Ficheiro:LocalGondomar.svg>)

Na última década, o município tem feito um esforço para promover a prática desportiva e a atividade física, e em 2017, a cidade de Gondomar, foi reconhecida com o título de Cidade Europeia do Desporto (Figura 2).

**Figura 2**  
*Gondomar Cidade Desporto 2017*



*Nota.* Retirada de Gondomar eleita Cidade Europeia do Desporto 2017 (2015). Câmara Municipal de Gondomar.  
(<https://www.cm-gondomar.pt/gondomar-eleita-cidade-europeia-do-desporto-2017/>)

O clube, Gondomar S.C. (Figura 3), fundado em 1 de maio de 1921, é uma instituição futebolística com uma rica história e uma presença notável no futebol português. O clube tem uma trajetória notável na 2ª Liga portuguesa, tendo participado consecutivamente por cinco temporadas, com a última presença na época de 2008/2009. Nos últimos anos, o Gondomar S.C. tem mantido sua competitividade no Campeonato de Portugal.

**Figura 3**  
*Logo Gondomar Sport Clube*



*Nota.* Retirada de Gondomar Sport Clube – Wikipédia, a enciclopédia livre (2006). Wikipédia, a enciclopédia livre.  
([https://pt.wikipedia.org/wiki/Gondomar\\_Sport\\_Clube#/media/Ficheiro:Gondomar\\_Sc\\_Emblema.png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gondomar_Sport_Clube#/media/Ficheiro:Gondomar_Sc_Emblema.png))

Em 2002, o clube fez história ao derrotar o Benfica por 0-1, num jogo da Taça de Portugal, em pleno estádio da Luz. Além disso, o Gondomar S.C conquistou:

- II Divisão Nacional na época 2003/2004
- II Divisão Distrital da AF Porto em 1989/1990
- III Divisão Distrital da AF Porto na temporada de 1964/1965.

Nas últimas épocas, a equipa do Gondomar S.C. encontra-se a competir no Campeonato de Portugal, sendo a época de 2023/2024 a sua 11ª participação na competição.

Ao nível da formação, o Gondomar S.C. conta com vários escalões de formação com idades compreendidas entre os 6 e os 19 anos. Em 2020, foi fundado a “Academia Diogo Jota” (Figura 4) que recebeu este nome em homenagem ao atleta Diogo Jota, que fez a sua formação no clube de Gondomar. A academia é destinada a crianças dos 4 aos 9 anos com o objetivo de ensinar a prática do futebol, desenvolver o gosto pela modalidade e promover a diversão própria destas idades.

**Figura 4**  
Logo da "Academia Diogo Jota"



*Nota.* Retirada de Academia Diogo Jota (2022). Facebook.  
(<https://www.facebook.com/gondomarSClube/posts/diogo-jota-inaugura-academia-no-gondomar-sca-direção-do-gondomar-sport-clube-con/594763861981075/>)

De seguida apresenta-se a Visão, Missão e os Valores do clube.

Visão: O Gondomar S.C. deve fomentar à prática desportiva, assente em elevados padrões de conduta humana e social, afirmando-se como um clube de referência na formação de jovens atletas, procurando ser um clube de referência nacional em contexto de Formação e potenciar para a equipa principal os atletas que mais se distinguirem.

Missão: O Gondomar S.C. representa uma cidade, e tem como missão promover e difundir a prática desportiva, junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços efetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade.

Valores: O Gondomar S.C. possui um projeto formação definido com o objetivo de proporcionar a todos os jovens futebolistas a melhor qualidade no seu processo da formação. Todos os intervenientes inseridos neste projeto têm de seguir uma linha orientadora sustentada em valores como: ambição, dedicação, disciplina, espírito de equipa, fair play, respeito, humildade, superação individual e coletiva.

## **2.2. Caracterização das Infraestruturas**

O Estádio de São Miguel (Figura 5), localizado em Gondomar, é a casa do Gondomar S.C., inaugurado em 27 de abril de 1970.

**Figura 5**  
*Estádio de São Miguel, Gondomar*



*Nota.* Retirada de Estádio de São Miguel (Gondomar) - Wikipedia (2006). Wikipedia, the free encyclopedia. ([https://en.wikipedia.org/wiki/Estádio\\_de\\_São\\_Miguel\\_\(Gondomar\)#/media/File:Estadio\\_de\\_Sao\\_Miguel.PNG](https://en.wikipedia.org/wiki/Estádio_de_São_Miguel_(Gondomar)#/media/File:Estadio_de_Sao_Miguel.PNG))

Ao longo do tempo, o simples estádio de futebol com apenas uma bancada numa das zonas laterais, foi progressivamente melhorando para acompanhar o crescimento do clube. O piso foi substituído para relvado natural, foi construída uma nova bancada num dos topos destinada para adeptos visitantes, novos balneários para corresponder aos requisitos das competições profissionais. Construiu-se ainda uma sala de material, departamento médico, gabinete da equipa técnica, ginásio, sala para conferências de imprensa, gabinete da direção e uma sala de arrumos. Após esta melhoria, o Estádio de São Miguel ficou com uma capacidade oficial para 2 450 espectadores.

**Figura 6**

*Gondomar S.C. - Vitória S.C., temporada 2006/2007*



*Nota.* Retirada de Estádio S. Miguel (Gondomar) (2008). Blogspot.

(<https://gloriasdopassado.blogspot.com/2008/11/estdio-s-miguel-gondomar.html>)

Além do estádio, o clube conta ainda com um complexo à volta do estádio constituído por 3 relvados sintéticos como está representado na Figura 7. Um relvado de futebol de 11, um de futebol de 7 e outro de futebol de 5. Estes campos são destinados à formação, contudo a equipa principal também usa, ocasionalmente, estes relvados sintéticos durante a semana para treinos. A possibilidade de usar estes campos de relvado sintético é bastante positiva pois permite uma melhor preparação nas semanas em que a equipa principal tem jogos em recintos com o mesmo tipo de piso. O facto de o clube ter um complexo disponível com este tipo de relvado permite aos jogadores que possam treinar no mesmo local sem terem de se deslocar a outra.

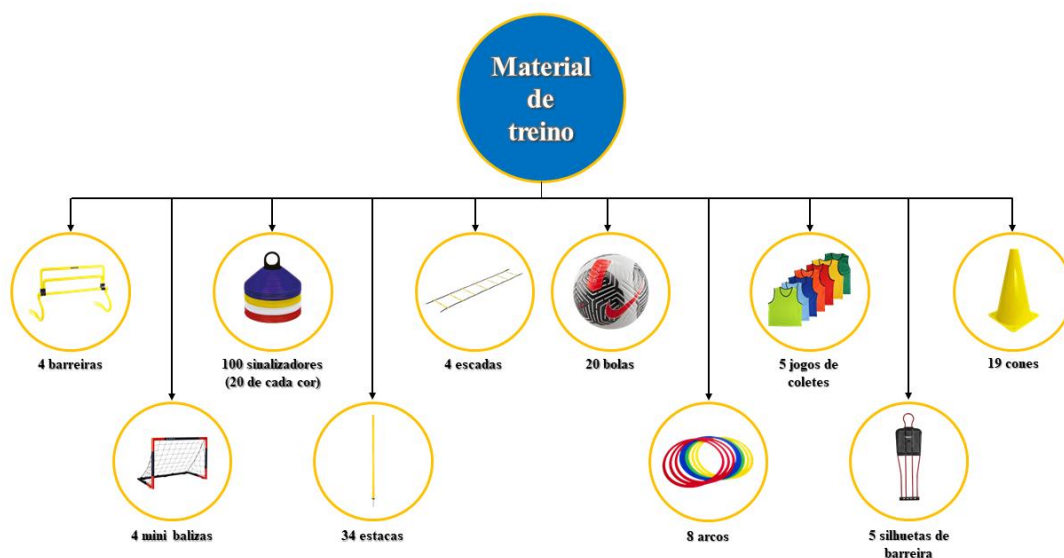
**Figura 7**  
*Complexo Desportivo Gondomar S.C.*



### 2.3. Caracterização dos recursos materiais

O Gondomar S.C. tem disponível um vasto leque de recursos materiais, os quais estão apresentados na Figura 8. Contudo, na opinião do treinador estagiário, seria necessário ter mais mini balizas e mais silhuetas de barreira. Para contornar a escassez desse material, utilizavam-se frequentemente estacas para improvisar uma baliza ou simular uma barreira.

**Figura 8**  
*Material de Treino Gondomar S.C.*



## 2.4. Caracterização da população alvo

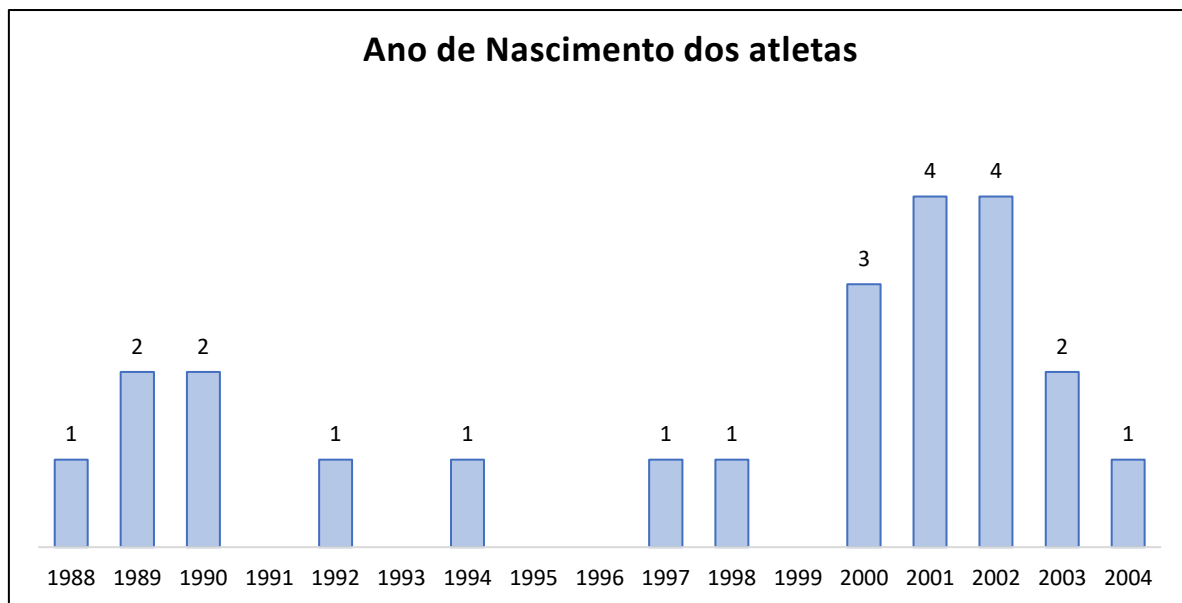
Atualmente a equipa sénior A do Gondomar S.C. tem 23 jogadores à disposição. Apesar de haver 4 nacionalidades diferentes, todos os atletas dominam bem o português o que facilita bastante a comunicação coletiva. Na constituição do plantel foi procurado um misto entre jogadores experientes e jogadores “novos”, conseguindo uma média de idades de  $25.48 \pm 5.45$  anos. No total, cerca de 52% dos atletas, equivalente a 12 jogadores (6 na equipa A e 6 na equipa B), já faziam parte do clube, enquanto os outros 11 jogadores estão no primeiro ano de associação ao clube (2 provenientes do estrangeiro, 3 de equipas de escalão distrital, 3 do Campeonato de Portugal e os outros 3 provenientes da Liga 3). Na Figura 9 estão representadas as nacionalidades, as idades, o pé preferencial, peso, altura, número do atleta, o ano de nascimento e as posições dos jogadores.

**Figura 9**  
Caracterização do plantel do Gondomar S.C. época 23/24



No Gráfico 1 estão representados o ano de nascimento dos atletas, bem como a quantidade de atletas nascidos em cada ano.

**Gráfico 1**  
Ano de Nascimento dos atletas do Gondomar S.C. época 23/24



Em relação à estrutura técnica tem ao dispor 8 elementos nas diversas funções, mas que trabalham em sintonia para dar aos atletas as melhores condições de trabalho possíveis. A quantidade de elementos na estrutura técnica era suficiente para garantir uma

boa organização, estando cada um responsável por uma função essencial ao funcionamento da equipa. Todavia, na perspetiva do treinador estagiário, seriam necessários mais dois elementos para completar a equipa técnica, a necessidade de um analista para realizar a captura de imagens durante os treinos, e um fisioterapeuta adicional para garantir presença a tempo inteiro durante as sessões de treino para que o outro se dedique totalmente à recuperação de atletas que estejam em situação de lesão. Na Figura 10 estão representados os elementos da equipa técnica, bem como a sua função no clube.

**Figura 10**  
*Caracterização da equipa técnica do Gondomar S.C. época 23/24*

## **ESTRUTURA TÉCNICA 2023/2024**



### **2.5. Enquadramento Competitivo**

O Gondomar S.C. participou na edição do campeonato de Portugal de 23/24, sendo esta competição tutelada pela Federação Portuguesa de Futebol. Nesta competição, os clubes competem num sistema de todos contra todos a duas voltas, onde, posteriormente, os dois melhores de cada série são classificados para a fase de apuramento. O calendário da fase regular está representado na figura a seguir (Figura 11).

**Figura 11**  
**Calendário Fase Regular da série B do Campeonato de Portugal 23/24**

**Calendário 2023/2024**  
**Campeonato de Portugal**  
**Série B**



			
<b>ACDR Lamelas</b> 1º Jor 20/08/2023 14º Jor 07/01/2024	<b>SC Salgueiros</b> 2º Jor 27/08/2023 15º Jor 14/01/2024	<b>Oliveira do Douro</b> 3º Jor 03/09/2023 16º Jor 21/01/2024	<b>AD Marco 09</b> 4º Jor 17/09/2023 17º Jor 28/01/2024
			
<b>USC Paredes</b> 5º Jor 01/10/2023 18º Jor 04/02/2024	<b>Rebordosa AC</b> 6º Jor 08/10/2023 19º Jor 11/02/2024	<b>Amarante FC</b> 7º Jor 28/10/2023 20º Jor 18/02/2024	<b>Valadares Gaia</b> 8º Jor 01/11/2023 21º Jor 25/02/2024
			
<b>Beira-Mar</b> 9º Jor 05/11/2023 22º Jor 03/03/2024	<b>Vitória SC B</b> 10º Jor 12/11/2023 23º Jor 10/03/2024	<b>Florgrade FC</b> 11º Jor 03/12/2023 24º Jor 17/03/2024	<b>São João de Ver</b> 12º Jor 09/12/2023 25º Jor 24/03/2024
			
<b>Vila Meã</b> 13º Jor 17/12/2023 26º Jor 07/04/2024			
<b>Legenda:</b> • Jor – Jornada • Casa • Fora			

A seguir apresenta-se a análise *SWOT* dos adversários do Gondomar S.C.. A análise *SWOT* (*Strenghts, Weakenesses, Threats, Opportunities*), permite uma reflexão profunda sobre as forças e fraquezas da equipa analisada, bem como as ameaças e oportunidades externas que possam existir para o Gondomar S.C. (Figura 12-15).

Figura 12  
Análise SWOT Adversário - Parte I




Análise SWOT adversários			
 <p><b>Lamelas</b> 1-3-4-3</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligação através de bola longa para os avançados e boa dinâmica dos médios preocupados em 2ª bolas e extremos a procurar diagonais nas costas da defesa</li> <li>Laterais projetados em situação ofensiva</li> <li>Boa manutenção e compacidade do bloco defensivo</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transições ofensiva lentas e com poucos jogadores envolvidos</li> <li>LE atraído na pressão</li> <li>Dificuldade em manter posse de bola</li> <li>Quando pressionam mais alto deixam espaço entre linha média e defensiva</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procurar diagonais atrás das costas do LE</li> <li>Em momento de pressão adversária, procurar espaço entre linhas</li> <li>Transições rápidas à procura do espaço deixado pelos laterais expostos</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muitos elementos envolvidos em situação de último terço ofensivo</li> <li>Ter atenção aos 3 atacantes em jogo aéreo</li> <li>Transições defensivas de qualidade e a recuperar bola rapidamente</li> </ul>	 <p><b>Salgueiros</b> 1-3-4-3</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligação através de bola longa para o 9 e com os extremos à procura de espaço entre linhas</li> <li>Bom equilíbrio em todas os momentos de jogo</li> <li>Centrais com boa qualidade de passe, muitas vezes procurando a profundidade através dos extremos</li> <li>Pressionam alto e com qualidade</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Centrais atraídos para zonas laterais abrindo espaço entre centrais</li> <li>Falta de basculação da linha média abrindo espaços</li> <li>LE lento a reorganizar</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procurar diagonais atrás das costas do LE</li> <li>Em momento de pressão adversária, nossos extremos têm de procurar espaço entre linhas</li> <li>Diagonais no espaço entre centrais</li> <li>Espaço para jogo interior</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chegam ao último terço ofensivo com critério e com bastantes elementos</li> <li>Ter em atenção o 9 no jogo aéreo</li> <li>Transições ofensivas rápidas pelos corredores laterais e velocidade dos extremos</li> <li>Variações de corredor com chegada rápida à baliza adversária</li> </ul>
 <p><b>Oliv. do Douro</b> 1-3-4-3</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligação através de bola longa para os avançados</li> <li>Avançados bastantes móveis, sempre à procura de espaço</li> <li>Laterais envolvem em situação ofensiva</li> <li>Bom equilíbrio defensivo com 3+2</li> <li>Transições ofensivas rápidas e com perigo</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Linha defensiva descoordenada</li> <li>Todos os jogadores são atraídos na pressão deixando espaços</li> <li>Defendem em 1-5-2-3 deixando espaço nos corredores laterais</li> <li>Deixam espaços entre linha avançada e média</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procurar jogo pelos corredores laterais na primeira fase de pressão</li> <li>Atrair o adversário e através de 1 ou 2 toques progredir no terreno</li> <li>Aproveitar bolas nas costas da defesa, em especial dos laterais</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muito fortes no jogo aéreo</li> <li>Muito agressivos na recuperação de bola</li> <li>Rápidos a progredir no terreno, tanto em organização como em transição</li> <li>Aproveitam muito o erro do adversário na sua 1ª fase de construção</li> </ul>	 <p><b>Marco 09</b> 1-4-2-3-1</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atraem através de passes curtos e procuram depois variações rápidas de corredor</li> <li>Extremos com criatividade e habilidade de sair da pressão</li> <li>Dão opção de largura durante todo o processo ofensivo</li> <li>Transições rápidas e com critério sempre envolvendo bastantes elementos</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basculação lenta abrindo espaço entre linhas</li> <li>Pressionam o adversário com 2 elementos abrindo espaço</li> <li>Laterais muitas vezes atraídos para espaço centrais</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procurar variações para os corredores laterais</li> <li>Mobilidade dos médios e extremos procurando espaço deixado</li> <li>Procurar o espaço deixado entre os 4+1 e a restante equipa</li> <li>Pressionar o pontapé de baliza, pois tem dificuldade em ligação longa pelos centrais</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Extremos rápidos e com boa capacidade de finalização</li> <li>Médio móveis arrastando marcação e com boa capacidade de jogar em espaço reduzido</li> <li>Rápidas variações de corredor</li> </ul>

Figura 13  
Análise SWOT Adversário - Parte II





Análise SWOT adversários			
 <p><b>Paredes</b></p> <p>1-4-4-2</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolvimento pelo o corredor do lado esquerdo devido ao jogador 17</li> <li>• Médios basculam demasiado criando superioridade na em corredor lateral</li> <li>• Cruzamentos tensos e bem colocados</li> <li>• Extremos criam indefinição, especialmente o 17</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laterais atraídos na marcação</li> <li>• Em estrutura defensiva, deixam muito espaço entre linhas</li> <li>• Em situação de transição ofensiva, a equipa demora muito a reagir</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canalizar o jogo para o lado direito, de forma ao 17 ter menos bola</li> <li>• Procurar diagonais atrás das costas dos laterais</li> <li>• Agressividade nas 2ª bolas de forma a acelerar jogo para o espaço deixado</li> <li>• Procurar jogo pelo corredor central, devido à colocação adversária no corredor lateral</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade de transição pelos extremos</li> <li>• Médios fortes no passe em profundidade nas costas da defesa</li> <li>• Variações de jogo na tentativa de chegar coma bola ao 17</li> </ul>	 <p><b>Rebordosa</b></p> <p>1-4-4-2</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortes no jogo aéreo e na procura de bolas em profundidade para a frente de ataque</li> <li>• Bom equilíbrio em todas os momentos de jogo</li> <li>• Centrais com boa qualidade de passe, muitas vezes procurando a profundidade através dos extremos</li> <li>• Pressionam alto e com qualidade</li> <li>• Rápidos na execução dos lançamentos</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de ligação através de passe curto e pouco jogo interior</li> <li>• Médios não estão preparados para receber 2ª bolas</li> <li>• Abrem muito espaço na linha defensiva durante as transições defensivas</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar transições pelos corredores e com bastante largura ofensiva</li> <li>• Defender um bloco médio/baixo, não pressionando tão ativamente na 1ª fase</li> <li>• Aproveitar espaço nas laterais pelo facto do equilíbrio defensivo ser em 2+2</li> <li>• Espaço para jogo interior e entre setores</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chegam ao último terço ofensivo com de forma rápida e direta, com jogadores rápidos no ataque à profundidade</li> <li>• Centrais com boa colocação de bolas longas</li> <li>• Transições ofensivas rápidas pela velocidade dos atacantes</li> </ul>
 <p><b>Amarante</b></p> <p>1-3-4-3</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligação através de bola longa para os avançados, fortes no jogo aéreo</li> <li>• Fortes nas 2ª bolas e no ataque à profundidade</li> <li>• Avançados móveis em busca de espaços entre setores</li> <li>• Boa capacidade de remate em qualquer parte do campo</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médios lentos e atraídos na marcação</li> <li>• Demonstram dificuldade contra equipas em bloco mais baixo</li> <li>• Muito agressivos ao portador libertando espaços no corredor contrário</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar em 1-5-4-1 e transitar de forma rápida, para encontrar desequilíbrios</li> <li>• Atrair para um corredor e fazer variação de jogo à procura de espaço</li> <li>• Mais agressividade na jogo do meio campo para ganhar 2ª bolas</li> <li>• Procurar espaço atrás dos alas</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito fortes no jogo aéreo</li> <li>• Agressivos na 1ª fase de construção adversária</li> <li>• Procuram com bastantes elementos o mesmo espaço nas costas da defesa</li> <li>• Criam superioridade em corredores laterais</li> </ul>	 <p><b>Valadares</b></p> <p>1-4-3-3</p> <p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulam a bola através de espaços curtos e reduzidos com 1 ou 2 toques</li> <li>• PL forte a receber e guarda a bola</li> <li>• Bastante elementos, oferecendo largura em toda a transição</li> <li>• Médios bastante móveis, rodando muitas vezes o triângulo e criando indefinição do adversário</li> <li>• Muito preparados para 2ª bolas</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha média demora bastante a reagir à transição</li> <li>• Pouca capacidade de envolvimento pelos corredores laterais</li> <li>• Poucos homens em equilíbrio defensivo</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar transições rápidas uma vez que o equilíbrio defensivo é só em 2+1</li> <li>• Procurar jogo pelos corredores laterais</li> <li>• Procurar profundidade e costas da defesa</li> <li>• Explorar os espaços entre a linha defensiva e linha média</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocação de bola dos médios mais ofensivos em situações de 2ª bolas</li> <li>• Esperam até atrair a marcação adversária</li> <li>• Muita criatividade através dos extremos</li> <li>• Envolvem muitos jogadores em situação ofensiva</li> </ul>

Figura 14  
Análise SWOT Adversário - Parte III






<b>Análise SWOT adversários</b>			
 <b>Beira-Mar</b> 1-4-3-3	<p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinâmica do médio defensivo a construir na linha dos centrais, libertando os alas ofensivamente</li> <li>Boa capacidade de envolver por todos os corredores</li> <li>Extremos mais móveis, muitas vezes procurando espaço mais interior e atrasado</li> <li>Um médio colocado à linha atacante e outro procurando espaços entre setores</li> <li>Boas na variação de centro de jogo</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Linha média basculam em demasia, abrindo espaço no corredor contrário</li> <li>Vários homens reagem ao portador da bola, libertando espaço durante a organização e transição</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procurar espaço deixado pela atração ao portador da bola</li> <li>Variações rápidas na procura de espaço no corredor contrário</li> <li>Aproveitar transições ofensivas para envolver pelos corredores laterais pela exposição dos mesmos</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indefinição de marcação por colocarem médio junto à linha atacantes</li> <li>Constantes diagonais da linha atacante e dos médios à procura das costas da defesa</li> <li>Fortes na 1ª fase de pressão, ganhando muitas vezes a bola em zonas altas do terreno</li> </ul>	 <b>Vitória SC B</b> 1-4-3-3
 <b>Florgrade</b> 1-3-5-2	<p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Procuram o erro adversário, sendo agressivos nesses momentos</li> <li>Ligação direta com os dois jogadores do ataque e rápida reação dos médios às 2ª bolas</li> <li>Alas envolvem no ataque sendo muitas vezes os homens que procuram diagonais em bola longa</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desgaste dos alas libertando espaço nas costas e falta de discernimento</li> <li>Jogadores pouco preparados quando sofrem pressão mais alta, acabando por cometer falhas</li> <li>Transições lentas e usando apenas um corredor</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar desgaste físico dos alas procurando espaço nas costas</li> <li>Explorar corredores laterais por colocarem muitos homens no corredor lateral</li> <li>Pressionar alto, esperando por falha adversária</li> <li>Manter bola na 1ª fase de construção pela falta de pressão adversária nessa fase</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muitos forte no futebol mais direto</li> <li>Envolvem muitos elementos em situação de último terço ofensivo</li> <li>Criam um bom equilíbrio defensivo</li> <li>Muito fortes em duelos aéreos e em situação de bola parada</li> </ul>	 <b>São João Ver</b> 1-3-4-3
	<p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortes no jogo aéreo e na procura de bolas em profundidade para a frente de ataque</li> <li>Bom equilíbrio em todas os momentos de jogo</li> <li>Centrais com boa qualidade de passe, muitas vezes procurando a profundidade através dos extremos</li> <li>Pressionam alto e com qualidade</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Libertam muito espaço entre os jogadores de equilíbrio e a restante equipa</li> <li>Médios não estão preparados para 2ª bolas</li> <li>Extremos atraídos libertando corredores laterais</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esperar atrair os extremos e envolver pela lateral</li> <li>Procura rápida do espaço entre linha defensiva e linha média</li> <li>Explorar jogo interior pela colocação dos médios bastante alta</li> <li>Explorar variações de jogo</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chegam ao último terço ofensivo com, com muitos jogadores e na largura máxima</li> <li>Extremos rápidos em momentos de transição</li> <li>Equipa com bastante qualidade e criatividade para decidir</li> <li>Conseguem envolver através de bola mais direta ou por passes curtos</li> </ul>	
	<p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Extremos jogam em posições muito interiores, criando um quadrado com os homens do meio campo, dificultando a marcação</li> <li>Atraem muito bem o adversário explorando espaço entre setores</li> <li>Transitam de forma rápida e através de todos os corredores</li> <li>Pressionam bastante alto no terreno</li> </ul> <p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ala esquerdo lento a reorganizar e durante as transições</li> <li>Tendência em abrir espaços na linha defensivo por serem atraídos na pressão</li> <li>Organizam defensivamente em 5-2-3 libertando espaços nos corredores</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variações à procura de espaços nos corredores laterais</li> <li>Diagonais nas costas da linha defensiva devido atração dos mesmos</li> <li>Procurar transitar pelo nosso lado direito</li> </ul> <p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muito fortes e agressivos a pressionar alto</li> <li>Equipa sempre muito compacta durante todos os momentos, chegando muito gente à área adversária</li> <li>Boa qualidade de passe entre linhas, explorando espaço entre setores pelos avançados interiores</li> </ul>	

Figura 15


Análise SWOT Adversário - Parte IV



**Vila Meã**

**1-4-4-2**

# Análise SWOT adversários



<p><b>Pontos Fortes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortes no jogo aéreo em situações de futebol direto</li><li>• Extremos bastantes fortes em situações de 1x1</li><li>• Ótima coordenação entre os médios e laterais mantendo sempre o equilíbrio defensivo e ofensivo</li><li>• Transições com bastante qualidade através da rapidez dos extremos</li></ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Variações de corredor à procura do espaço vazio</li><li>• Explorar espaço entre setor defensivo e setor médio</li><li>• Explorar o facto da linha atacante demorar a reagir em momento de transição defensiva</li><li>• Jogo interior, por causa da superioridade existente</li></ul>
<p><b>Pontos Fracos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toda a equipa bascula de forma exagerada, libertando espaço no corredor contrário</li><li>• Vários homens reagem ao portador da bola, libertando espaço durante a organização e transição</li><li>• Pontas com dificuldade em fechar o espaço do "6"</li></ul>	<p><b>Ameaças</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortes na reação à 2ª bola, explorando a velocidade e profundidade dos extremos</li><li>• Transições ofensivas rápidas e com opções a toda a largura</li></ul>

### 3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

A finalidade deste capítulo é apresentar quais os objetivos propostos para o desenvolvimento do estudante estagiário. Estes objetivos estão divididos em 3 subcategorias: conhecimento, aptidões e atitudes. Cada uma destas subcategorias tem objetivos fulcrais de aprendizagem. No final de cada um destes objetivos irá estar presente uma breve explicação de como se realizou a monitorização durante o processo do cumprimento do objetivo, a avaliação e qual a data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo proposto.

Na subcategoria de conhecimento, existiu um ponto focal de aprendizagem, o desenvolvimento do conhecimento tático.

Relativamente ao **desenvolvimento do conhecimento tático** os objetivos principais foram:

- Analisar e estudar sistemas táticos, identificando dinâmicas, variações táticas e padrões;
- Conseguir adaptar ou adotar uma estratégia perante o modelo de jogo adversário;
- Debater com a equipa técnica estratégias de jogo para adquirir novas ideias e visões.

Estratégias de implementação: Participar ativamente em reuniões técnicas refletindo sobre a qualidade das contribuições e ideias, *feedbacks* dos membros da equipa técnica às intervenções sobre conhecimento tático, procurar aprofundar conhecimento táticos através de análises, vídeos ou livros de outros treinadores e implementar em exercícios adotando ao nosso modelo de jogo.

Avaliação: Avaliar a quantidade de exercícios implementados que exija a análise detalhada do adversário, aumentar a interação nos debates sobre diferentes cenários e estratégias possíveis de utilizar em determinado momento e contexto e através da avaliação dos relatórios produzidos.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Semanalmente, procurando sempre a melhoria ao longo de toda a época.

Na subcategoria de aptidões, existiram 4 pontos principais de desenvolvimento, o transfere do conhecimento teórico para a aplicação prática, o manuseamento de *software*, a identificação e comunicação de padrões de comportamento e a construção de relatórios.

No que diz respeito ao **transfere do conhecimento teórico** para a aplicação prática o propósito principal foi:

- Ter a capacidade de desenvolver exercícios de acordo com a parte teórica;
- Adaptar exercícios consoante a finalidade da unidade de treino;

Estratégias de implementação: Observar a conceção e execução de exercícios, garantindo que estes refletem adequadamente os conceitos teóricos.

Avaliação: Avaliar a adaptação dos exercícios à finalidade da unidade de treino tendo em consideração o espaço, tempo de execução e tempo de descanso, assim como as avaliações da perceção subjetiva de esforço (PSE) após o treino. Avaliar através de observação direta se o foco de cada exercício corresponde ao objetivo proposto para a sessão de treino.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Sempre que haja exercícios novos apresentado pelo treinador estagiário.

Quanto ao **manuseamento de softwares**, tem-se como objetivo desenvolver os seguintes pontos:

- Aumento na velocidade de codificação;
- Tornar as animações e destaques mais apelativos visualmente, sem que exista muita informação desnecessária ou repetitiva;
- Usar as ferramentas de forma a facilitar a “mensagem” transmitida, dando foco a momentos que a equipa técnica considera fundamentais de serem trabalhados ou transmitidos.

Monotorização: Registrar o tempo de utilização dos *softwares*, criar “*checklist*” de utilização de ferramentas encontradas em cada software e quantidade de animações utilizadas e através do *feedback* da equipa técnica e dos jogadores.

Avaliação: Comparar o tempo gasto em cada tarefa, comparar visualmente com relatórios anteriores e questionar atletas e equipa técnica sobre a mensagem transmitida.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Semana a semana garantindo uma reflexão contínua sobre o trabalho atual comparativamente ao anterior.

Relativamente à **identificação e comunicação de padrões de jogo**, tem-se como objetivo:

- Identificar rapidamente cada momento de jogo;
- Encontrar padrões positivos e de possível melhoria durante o jogo;

- Melhorar a capacidade de observação ao vivo, aumentando a velocidade de transmissão de informação.

Monotorização: Fazer registos detalhados de padrões identificados e momentos chave e através do *feedback* do treinador-adjunto sobre a relevância e velocidade da informação transmitida.

Avaliação: A avaliação é realizada através dos registos de informação obtidos pelo treinador estagiário e transmitidos ao treinador-adjunto. Destas informações transmitidas apenas as de maior impacto eram passadas ao treinador principal e/ou jogadores. A avaliação era ainda realizada através da discussão pós-jogo com a equipa técnica refletindo sobre os padrões observados e comunicação efetiva.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Após cada jogo, identificando aspetos positivos e possíveis melhorias.

Quanto à **construção dos relatórios** os objetivos são:

- Tornar a informação mais objetiva e menos exaustiva, diminuindo o tempo de relatório, mas contendo todas as informações necessárias;
- Desenvolver relatórios visualmente atrativos, se possível, contendo novos pontos e outras formas de apresentação;
- Realçar aspetos fundamentais do adversário, do jogador ou da informação que a equipa técnica quer transmitir.

Monotorização: Constantes reflexões sobre melhorias na atratividade visual e na utilização de diferentes formas de apresentação, *feedbacks* dos elementos da equipa técnica e monitorizar o tempo despendido na elaboração do relatório.

Avaliação: Pedir a elementos específicos em cada área de intervenção técnica que faça uma revisão detalhada para encontrar possíveis melhorias e avaliar a presença de informação essencial e avaliar a eficiência do processo relativamente ao tempo despendido e à qualidade do relatório.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Após cada relatório e sempre que algum elemento encontrar possível melhoria a fazer.

Por fim, na subcategoria de Atitudes, existiram 2 pontos focais de aprendizagem, o desenvolvimento e aperfeiçoamento da estratégia de comunicação e o desenvolvimento da capacidade adaptativa ao contexto.

Relativamente ao **desenvolvimento e aperfeiçoamento da estratégia de comunicação** o propósito principal foi:

- Preocupar em utilizar mais constantemente *feedbacks* positivos e construtivos;
- Melhorar a comunicação não verbal, transmitindo confiança aos jogadores, melhorando gestos e contacto visual;
- Melhorar o timing de intervenção e a utilização de uma linguagem mais clara e de fácil entendimento;
- Utilizar palavras-chaves no discurso para transmitir ideias e pensamentos de forma mais eficiente.

Monotorização: *Feedback* regular da equipa técnica e dos atletas da forma de comunicar do treinador estagiário e reflexão constante sobre as intervenções.

Avaliação: Refletir sobre a reação dos jogadores à intervenção do treinador estagiário, diminuindo os questionamentos sobre a intervenção aumentando assim a eficiência da mensagem, perceber se a velocidade de reação dos jogadores diminui ao longo do tempo à mensagem transmitida, questionar a equipa técnica sobre a sua comunicação verbal e não verbal, procurando melhorar esse aspeto.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: Mensalmente, procurando aspetos a melhorar ou a manter.

Quanto ao **desenvolvimento da capacidade adaptativa ao contexto** teve-se como objetivo:

- Adotar uma mentalidade flexível a mudanças, refletindo e avaliando maneiras diferentes de resolver o mesmo problema;
- Criar estratégias para resolver imprevistos, antecipando cenários e formas de os resolver, como por exemplo, numa mudança tática inesperada do adversário ou numa expulsão numa fase inicial do jogo;
- Gerir as expectativas, de forma a definir as mesmas de maneira clara e adequada ao momento e contexto, para não perder o foco no trabalho a ser feito no presente;
- Usar estratégias para controlar o stress, como manter uma rotina de descanso adequada, fazer exercício constante, organizar uma rotina de trabalho para assim conseguir estar sempre ativo e disponível para realizar as tarefas com o máximo de rigor e disciplina.

Monotorização: Refletir sobre o comportamento em situações de desconforto/stress, analisar a rapidez e facilidade de resolver imprevistos e estabelecer indicadores para

medir a capacidade de adaptação como a forma de comunicar e a forma de estar com os restantes elementos.

Avaliação: O treinador principal cria situações simuladas, para estimular como seria a resposta do treinador estagiário.

Outra forma de avaliação é partilhando as expectativas com outros elementos de maneira a haver uma discussão sobre as mesmas e verificar, de forma informal, a velocidade de resposta a do treinador estagiário ao aparecimento de problemas durante o trabalho desenvolvido, seja nos treinos ou em função de analista.

Data prevista para avaliar o cumprimento do objetivo: No final da pré-época, a meio do período competitivo e no final do período competitivo, para existir pontos de comparação e formas diferentes de lidar com situações semelhantes.

### 3.1. Calendarização

Neste subcapítulo serão apresentadas as diferentes fases do estágio: a fase de integração e a fase de intervenção. Na Figura 16 estão representadas as diferentes fases do estágio bem como as suas datas de atuação.

**Figura 16**  
*Linha temporal da época desportiva e fases do estágio*



Foi ainda desenvolvido, no Gondomar S.C., um macrociclo, representado na Figura 17. Neste macrociclo é possível ver e analisar o período preparatório e competitivo de uma forma mais detalhada.

Figura 17  
Macrociclo Gondomar S.C. 2023/2024

GONDOMAR SPORT CLUBE										
PLANEAMENTO MACRO ÉPOCA 2023/2024										
	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24
seg										
ter		1								
qua		2								
qui		3								
sex		4								
sab		5								
dom		6								
seg		7								
ter		8								
qua		9								
qui		10								
sex		11								
sab		12								
dom		13								
seg		14								
ter		15								
qua		16								
qui		17								
sex		18								
sab		19								
dom		20								
seg		21								
ter		22								
qua		23								
qui		24								
sex		25								
sab		26								
dom		27								
seg		28								
ter		29								
qua		30								
qui		31								
sex										
sab										
dom										
seg										
ter										

PRÉ-ÉPOCA/SEMANA SEM JOGO

SEMANA DE CAMPEONATO DE PORTUGAL

SEMANA DE TAÇA DE PORTUGAL

OBSERVAÇÕES

(atualizar mês a mês)

### 3.2. Operacionalização

Durante a realização do estágio o treinador-adjunto passou por diversas fases operacionais de conhecimento: a fase de integração e a fase de intervenção, sendo que esta última foi dividida em dois momentos, o período pré-competitivo e o período competitivo. Ao longo desta secção estão caracterizadas as fases operacionais já referidas.

### **3.2.1. Fases do Estágio**

**3.2.1.1. Fase de Integração (15 de junho a 14 de julho).** A integração do treinador estagiário, tanto na equipa técnica como no clube, decorreu de forma progressiva e positiva. O aspeto mais motivador e desafiante foi a adaptação às rotinas, ao clube e ao contexto, dado que se trata da sua primeira experiência numa equipa sénior.

Esta fase teve início a 15 de junho, com trocas regulares de informação levando posteriormente a reuniões presenciais. A primeira reunião teve como propósito apresentar o projeto e os seus objetivos, assim como esclarecer as responsabilidades do treinador estagiário e o seu papel na equipa técnica. Após esta reunião, o treinador estagiário sentiu que fazia parte integrante da equipa técnica. Este facto foi confirmado logo no início da época uma vez que lhe foi dada autonomia e responsabilidades sendo que a sua opinião era constantemente solicitada sobre os assuntos do dia a dia e era tida em consideração para o desenvolver dos treinos. Na segunda reunião, o treinador estagiário foi apresentado à restante equipa técnica, e todos os detalhes foram preparados para a primeira semana de trabalho. As primeiras sessões da época foram dedicadas à adaptação ao clube e o seu contributo no quotidiano da equipa. A integração no clube, das rotinas e funções dentro da equipa técnica, foi facilitada uma vez que existem elementos da mesma, que terminaram o estágio durante as últimas épocas. Assim, com a proximidade de idades e aspetos comum, criaram uma ligação de entreajuda e companheirismo.

**3.2.1.2. Fase de Intervenção (15 de julho a 7 de abril).** Nesta fase, foram atribuídas ao treinador estagiário as funções de treinador-adjunto e analista. O planeamento semanal é decidido pelo treinador principal após reunião com a restante equipa técnica. Este planeamento é decidido no final da última sessão de treino da semana e apresentado aos jogadores de imediato. Durante o período competitivo, a apresentação aos jogadores é apresentada após o término do jogo.

Relativamente ao trabalho de análise, este é conduzido de acordo com o planeamento semanal. Durante um microciclo padrão, são elaborados os seguintes relatórios:

- Relatório pós-jogo no MD+1;
- Relatório de análise do adversário no MD-3;
- Relatório de análise do adversário (informações para os guarda-redes (GR));
- Relatório de análise do adversário (esquemas táticos) no MD-1;

- Relatório de preparação para o jogo no MD, onde são englobadas as estratégias trabalhadas através de animações para utilizar no jogo desse dia;
- Outros tipos de relatórios realizados esporadicamente (relatório individual; relatório de um esquema tático ou de um momento específico).

Em relação à elaboração da unidade de treino, o treinador estagiário contribui partilhando informações sobre o adversário, auxiliando na preparação de uma unidade de treino mais específica à realidade que a equipa irá enfrentar. Durante a unidade de treino, o treinador estagiário colabora na preparação dos exercícios, coordena a dinâmica do treino, fornece *feedbacks* constantes em cada exercício e guia os jogadores em certos exercícios quando necessário. Após a unidade de treino, o treinador estagiário realiza uma autorreflexão visando melhorar a sua abordagem aos treinos. Posteriormente, ocorre uma reunião com os restantes membros da equipa técnica para discutir a sessão de treino e a elaboração da próxima.

No dia do jogo, o treinador estagiário é responsável por apresentar um documento com o onze inicial da equipa adversária (nome, altura, pé preferencial, fotografia do rosto e número da camisola). Antes do jogo, o treinador estagiário participa no aquecimento. Durante o jogo, a sua função inclui filmar a partida, fazer anotações de momentos para análise posterior e manter contato com o banco para, através de outra perspetiva, contribuir com a sua opinião sobre cada momento do jogo e de estratégias adotar.

**3.2.1.2.1. Fase de Intervenção – Período Pré-Competitivo.** Na fase de intervenção, durante o período pré-competitivo, o treinador-adjunto e analista estagiário encontrou-se imerso numa etapa crucial do processo de preparação da equipa de futebol e na preparação do sua rotina e método de trabalho. Durante este período, o treinador estagiário sentiu alguma ansiedade e nervosismo quanto à adaptação ao contexto, à equipa de trabalho e à elaboração do seu trabalho como analista. No entanto, a equipa técnica e os jogadores ajudaram sempre o estagiário, proporcionando-lhe um ambiente confortável e apoiando-o na concretização das tarefas numa fase inicial. Esta fase teve a duração de aproximadamente 1 mês contendo sete jogos amigáveis, como representado na Figura 18.

**Figura 18**  
 Calendário Pré-Época Gondomar S.C. 2023/2024

Calendário Pré – Época	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	
	<b>JULHO</b>						15 Apresentação equipa técnica	16 FOLGA
	17 1ºUT	18 2ºUT	19 3ºUT	20 4ºUT	21 5ºUT	Gondomar Sub-19 	23 FOLGA	
	24 6ºUT	25 7ºUT	Várzim B 	27 8ºUT	28 9ºUT	Sanjoanense ADS 	30 FOLGA	
	31 10ºUT	1 11ºUT	Amarante 	3 13ºUT	4 14ºUT	Alpendorada C.A. 	6 FOLGA	
	7 15ºUT	8 16ºUT	Portosantense 	10 17ºUT	11 18ºUT	Gondomar B 	13 FOLGA	
	14 FOLGA	15 19ºUT	16 20ºUT	17 21ºUT	18 22ºUT	19 23ºUT	Lamelas 	

■ Jogos de Pré-Época  
■ Jogos de Campeonato de Portugal

Durante este período, o treinador estagiário começou a desempenhar as funções de treinador e analista, utilizando ferramentas de captura de imagens e softwares de análise, como *LongoMatch* e *LiveTagPro* (Figura 19), para obter relatórios de análise coletiva da própria equipa. Cada treino e jogo amigável tornaram-se oportunidades valiosas para observar e compreender as dinâmicas em evolução, destacar os pontos fortes de cada elemento e identificar áreas de melhoria, contribuindo para a adaptação tática às ideias do treinador principal. No que diz respeito à elaboração de relatórios, o estagiário desenvolveu relatórios pós-jogo que forneciam uma análise crítica e construtiva sobre o jogo e a própria equipa. Estes relatórios foram essenciais para identificar comportamentos a melhorar e comportamentos a reforçar positivamente à equipa durante os treinos. Durante a pré-temporada, o estagiário experimentou e adaptou-se ao equipamento disponível para garantir que estava totalmente preparado para o início do período competitivo. Contudo, no domínio dos relatórios, o seu foco exclusivo no pós-jogo evidenciou uma lacuna na obtenção de informações sobre os adversários. A ausência de dados e de trabalho de análise sobre as equipas adversárias limitou a preparação estratégica e de adaptação do treinador estagiário a estes relatórios que seriam desenvolvidos no período competitivo.

Em relação às rotinas, uma vez que, durante a pré-época, não existiu nenhuma semana idêntica ao microciclo padrão, não foi possível uma total adaptação às rotinas utilizadas, dificultando assim a passagem do período pré-competitivo para o período competitivo. Em termos de comunicação, a reflexão revelou uma necessidade de aprimorar a forma como o treinador-adjunto se relaciona com o grupo. A adaptação à linguagem, aos constantes *feedbacks* e à forma de interação fez com que o relacionamento entre o treinador estagiário e o grupo fosse mais demorado em comparação com outros elementos da equipa técnica. Apesar destes desafios identificados, o treinador-adjunto encarou cada fase com determinação e como uma oportunidade de aprendizagem contínua. A pré-época serviu de oportunidade valiosa para o próprio treinador estagiário ajustar e melhorar as suas abordagens.

Figura 19

Exemplo de trabalho desenvolvido no LongoMatch e no LiveTagPro



**3.2.1.2.2. Fase de Intervenção – Período Competitivo.** Na fase de intervenção, durante o período competitivo, o treinador estagiário foi desafiado, a assumir mais responsabilidades e autonomia, contribuindo para um melhor desempenho do grupo de trabalho. Esta fase teve a duração de cerca de 8 meses, compreendendo 26 jornadas do



Quanto à comunicação, esta tornou-se cada vez mais evidente na existência de *feedbacks* constantes e num maior envolvimento do treinador estagiário durante os treinos. Nos jogos, passou a existir uma maior e contínua comunicação com o banco, possibilitando alterar frequentemente o rumo do jogo.

Relativamente às rotinas, foi nesta fase que o estagiário conseguiu estabelecer uma dinâmica e um método de trabalho que se mantiveram semelhantes semanalmente, devido à existência de várias semanas padronizadas. No início deste período, devido à sua inexperiência no desenvolvimento de relatórios e na utilização dos *softwares* em questão, foi desafiador encontrar uma rotina, uma vez que a realização das tarefas era mais demorada. No entanto, à medida que se familiarizou com as ferramentas e tarefas, foi possível adaptar-se a uma rotina que fosse compatível com a sua vida pessoal e profissional.

Ao longo da temporada, muitos obstáculos, como a adaptação às rotinas e ao futebol sénior, a exigência de ter o trabalho sempre atualizado e com boa qualidade e a necessidade de ser sempre criativo e apresentar ideias novas e de possível melhoria, foram ultrapassados e muita experiência foi adquirida, existindo, no entanto, sempre abertura para melhorar cada objetivo definido.

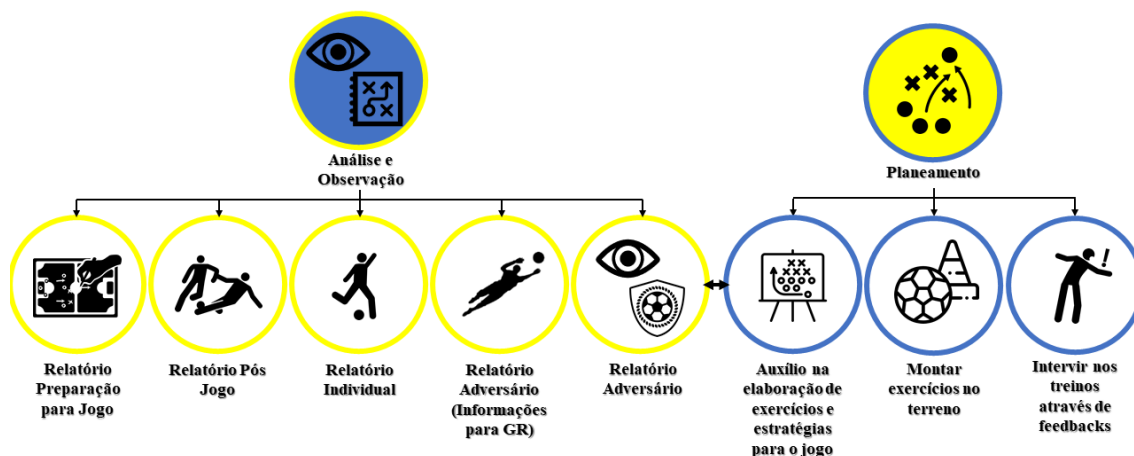
## 4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

Este capítulo visa a descrever todas as tarefas desenvolvidas pelo treinador estagiário, bem como o seu planeamento pessoal e a reflexão sobre dois microciclos - Microciclo 16 – Período Competitivo - Congestionado e Microciclo 28 – Período Competitivo – Não Congestionado. Estes microciclos foram escolhidos uma vez que o microciclo 16 foi o único microciclo congestionado ao longo da época, e o microciclo 28 foi o único em que se desenvolveu uma estratégia pós jogo.

### 4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

O treinador estagiário ficou encarregue de exercer a função de treinador-adjunto e analista. Na figura 21 pode-se observar quais as principais tarefas do treinador-adjunto durante o período do estágio.

**Figura 21**  
*Funções e responsabilidades do treinador estagiário*



O facto de o treinador estagiário desenvolver todo o trabalho de análise, permite que tenha uma opinião mais ativa na elaboração de estratégias a trabalhar e melhorar para o jogo.

### 4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo

De maneira que o treinador estagiário conseguisse ter um trabalho mais proveitoso e realizar todas as tarefas propostas durante um microciclo padrão, este desenvolveu um quadro de planeamento pessoal, como se pode observar na Figura 22.

**Figura 22**  
Planeamento Pessoal

## Planeamento Pessoal

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
<b>MD</b>	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	
	•Auxílio no aquecimento pré-jogo	• Organização do treino • Instrução e controlo de exercicios	•Folga	• Organização do treino • Instrução e controlo de exercicios	• Organização do treino • Instrução e controlo de exercicios	• Organização do treino • Instrução e controlo de exercicios	• Organização do treino • Instrução e controlo de exercicios	•Auxílio no aquecimento pré-jogo	
<b>Tarefas</b>	•Elaboração do Relatório Pós Jogo	•Apresentação Relatório Pós Jogo •Ajustes no Relatório Pós Jogo •Ajustes no Relatório de Análise ao Adversário	•Elaboração do Relatório de Análise ao Adversário (Informação para os GR)	•Elaboração do Relatório de Análise ao Adversário da semana seguinte	•Apresentação Relatório de Análise ao Adversário •Elaboração do Relatório de Preparação para o jogo	•Ajustes ao Relatório Preparação para jogo	•Apresentação do Relatório Análise ao Adversário (Esquemas táticos) •Terminar ou fazer pequenos ajustes a algum relatório	•Elaboração do Relatório Pós Jogo	 

Durante um microciclo padrão, o treinador estagiário está presente em todas as sessões de treino com a responsabilidade de organizar, instruir e controlar exercicios realizados em cada sessão. Também, em conjunto com a equipa técnica, cria e planeia a próxima sessão de treino.

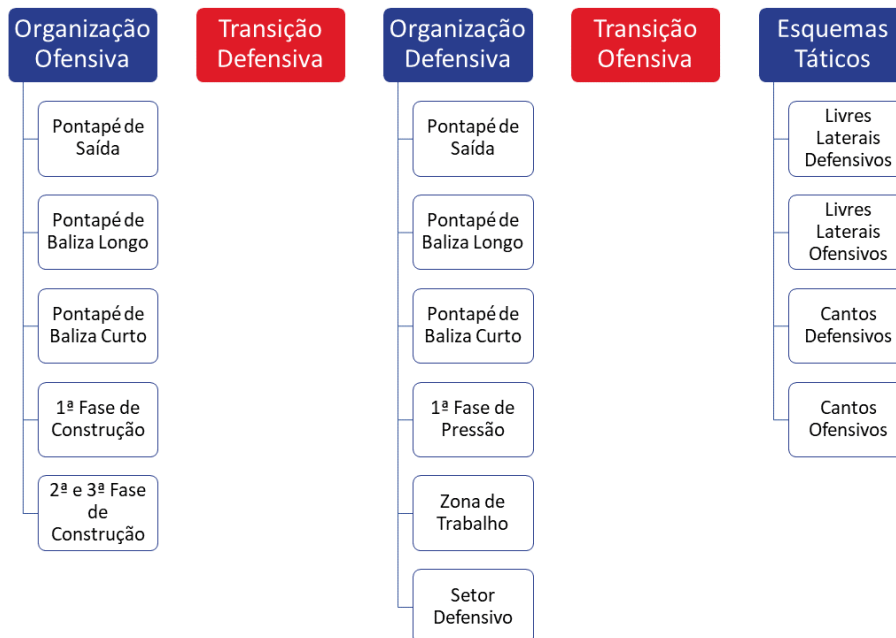
Relativamente ao trabalho como analista, o treinador estagiário desenvolve vários relatórios com o objetivo de fornecer mais informação sobre a sua equipa de maneira que possa existir uma maior evolução. O treinador estagiário realiza também relatórios sobre as equipas adversárias, para que, a equipa se possa preparar melhor para os confrontos. Após um jogo é ainda desenvolvido o Relatório Pós Jogo, este é desenvolvido com o intuito de demonstrar à equipa quais os pontos possíveis a melhorar bem como os pontos positivos a manter. A fim de que este relatório seja o mais completo possível, são analisados todos os momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos) e transmitidos por vídeo numa apresentação conduzida pelo treinador principal (Figura 23).

**Figura 23**  
Exemplo de slides e frames de Relatório Pós Jogo



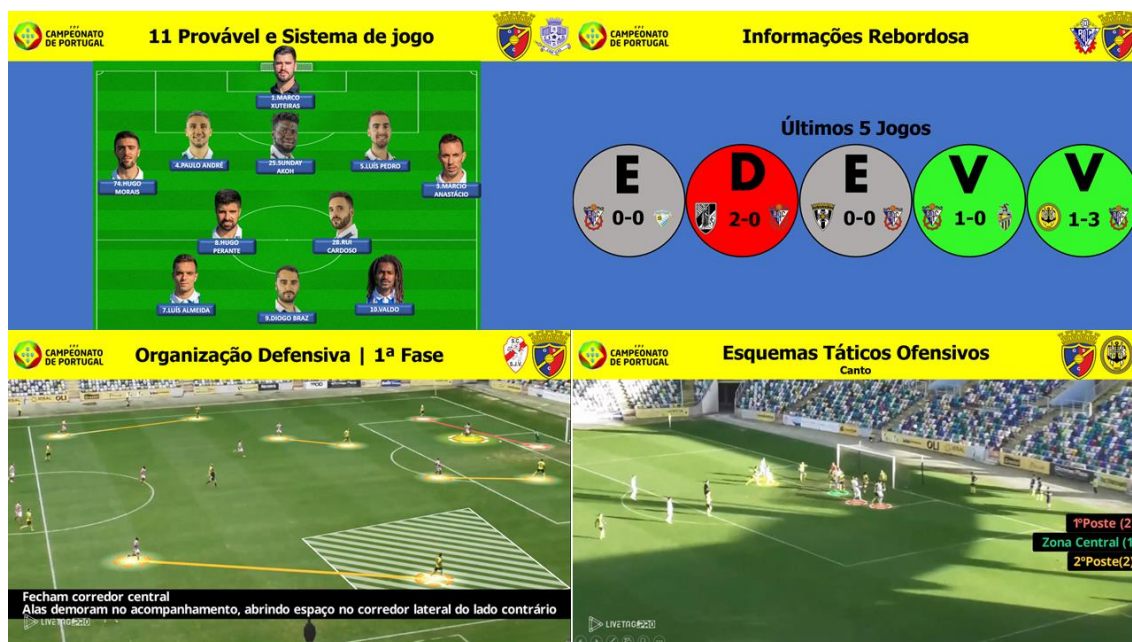
Por oposição, o Relatório de Análise ao Adversário, é elaborado com o intuito de acentuar todas as forças e fraquezas do adversário. Neste relatório começa-se com uma introdução aos últimos jogos do adversário e no onze provável a defrontar. Em seguida, divide-se os momentos de jogo em vários sub-momentos (Figura 24).

**Figura 24**  
Momentos e Sub-momentos do futebol



São apresentados clips com animações, para todos os momentos acima descritos, para que seja atrativo e compreensível para os jogadores. Durante a apresentação o treinador-adjunto vai transmitindo verbalmente mais informação para complementar e especificar certos pontos (Figura 25).

**Figura 25**  
*Exemplo de slides e frames de Relatório de Análise ao Adversário*



Pela sua especificidade em campo, os guarda-redes, têm pontos e momentos específicos, que precisam de informação para conseguirem perceber o que pode acontecer no jogo. Para isso é desenvolvido o Relatório de Análise ao Adversário (Informação para o GR) que visa identificar e transmitir tipos de remates mais comuns por jogadores específicos, livres diretos e os seus marcadores, cantos ofensivos do adversário, livres laterais ofensivos e penáltis. Neste relatório, além dos clips associados a cada momento, é também colocado alguma estatística fornecida pelo software Wyscout (Figura 26).

**Figura 26**

*Exemplo de slides e frames de Relatório de Análise ao Adversário (Informação para os GR)*



Por último é realizado o Relatório de Preparação para o Jogo. Este é bastante diferente de todos os outros acima referidos, uma vez que, inicialmente, é apresentado o onze inicial, seguido da estratégia e tática para de jogo através de animações usando ícones e imagens dos jogadores (Figura 27).

**Figura 27**

*Exemplo de slides e frames de Relatório de Preparação para o Jogo*



**4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos.** Neste subcapítulo estão descritas todas as tarefas desenvolvidas pelo treinador estagiário durante os treinos.

(i) **Elaboração de estratégias para o adversário e de exercícios para colocar em prática essas estratégias**

Uma vez que o treinador estagiário estava envolvido na análise do adversário, em conjunto com a equipa técnica, planeavam e definiam estratégias de acordo com os adversários encontrados. Para treinar essas estratégias, eram desenvolvidos exercícios que atendessem aos objetivos desejados.

(ii) **Organização e gestão da unidade de treino**

Na organização e gestão da unidade de treino, era esperado que o estagiário juntamente com outros elementos da equipa técnica, tivesse uma organização e gestão que permitisse um treino com boa ocupação do espaço e com transições de exercício de forma fluída. Antes do treino, era definido quem liderava cada exercício ou grupo de trabalho. Durante o treino, o treinador estagiário também estava encarregue de contabilizar o tempo total da sessão de treino.

(iii) **Construção, instrução e controlo de exercícios**

Além das responsabilidades mencionadas anteriormente, o treinador estagiário, juntamente com a restante equipa técnica, elabora os exercícios a realizar durante a semana de treino, podendo existir sempre adaptações no dia consoante alguns fatores variáveis como, por exemplo, o número de jogadores disponíveis. Durante as unidades de treino onde ocorriam múltiplos exercícios simultaneamente, o treinador estagiário tinha a oportunidade de liderar e controlar alguns desses exercícios. Se não fosse necessário, o treinador estagiário auxiliava o treinador principal ou ao treinador-adjunto.

**4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos.** Neste subcapítulo estão descritas todas as tarefas desenvolvidas pelo treinador estagiário durante os jogos.

(i) **Verificação do relatório “Preparação para o Jogo”**

No dia do jogo, a primeira responsabilidade do treinador estagiário é verificar se a elaboração do relatório “Preparação para o jogo” está conforme o planeado pela

equipa técnica e se não há necessidade de qualquer alteração. Em seguida, o estagiário organiza a sala de conferências para garantir que está tudo pronto para a apresentação do treinador principal.

**(ii) Elaboração de um quadro tático com equipa adversária**

Após a apresentação, a primeira prioridade do treinador estagiário é identificar o onze inicial da equipa adversária e colocar num quadro o sistema tático previsto, assim como as informações individuais de cada jogador adversário (número da camisola, nome, altura e pé preferencial). Este quadro tático é então afixado no balneário da equipa juntamente com todas as informações táticas elaboradas pelo treinador-adjunto.

**(iii) Auxílio no aquecimento pré-jogo**

Durante a fase do aquecimento, o treinador estagiário exerce diversas funções. Este começa por realizar uma ativação dos jogadores suplentes. Posteriormente, auxilia nos exercícios de aquecimento com os jogadores titulares como exercícios de passe variados, posse de bola, bolas paradas e de organização em estrutura ofensiva. Por fim, o treinador estagiário é ainda responsável por conduzir o trabalho específico da linha defensiva, incidindo nas coberturas defensivas e diferentes ataques à bola, seja com a cabeça ou com os pés.

**(iv) Captar imagem e registar momentos do jogo**

Durante o jogo, o treinador estagiário grava o jogo usando uma câmara e num papel os momentos-chave para análise posterior. Essas filmagens e anotações são essenciais para demonstrar certos momentos à equipa técnica e acelera a elaboração do relatório “Pós Jogo”.

**(v) Transmissão de informações sobre o jogo para o treinador-adjunto**

Por último, o estagiário observa o jogo e comunica as suas observações sobre a sua equipa (pontos a melhorar ou ajustes táticos) e sobre a equipa adversária (mudanças estratégicas, substituições ou possíveis espaços a explorar).

**4.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias**

Neste ponto, serão apresentados dois microciclos distintos: um microciclo congestionado e outro não congestionado, acompanhados das suas respectivas unidades de treino.

Segundo Silva et al. (2018), um dos pontos fulcrais na elaboração de um microciclo é o tempo de recuperação dos atletas após jogo, podendo demorar até 72 horas. Durante esse período de recuperação, o ideal seria que os jogadores tivessem folga durante dois dias. Contudo, devido a vários outros fatores (motivacionais, falta de disciplina, profissionalismo, perda rotina), o procedimento mais habitual é os jogadores serem expostos a um treino de recuperação ativa nesses dois dias. Para os jogadores que não participaram ativamente no jogo, é importante, trabalhar numa carga próxima ao ritmo de jogo, para não existir desequilíbrios entre grupos.

O restante microciclo deve contemplar dois fatores: a carga utilizada para cada um dos dias, e o *tapering* necessário antes do jogo. As cargas de unidade de treino do matchday (MD) MD-4 e MD-3 são extremamente elevadas, por serem os dias mais distantes à competição. O MD-4 é designado dia de força, sendo o dia onde existe maior foco para o desenvolvimento da força em espaços reduzidos, ou também designados, *small sided games*, onde se procura trabalhar momentos de jogo em espaços mais curtos (Halouani et al., 2014). O MD-3, dia de resistência, tem também uma carga elevada, no entanto já se utiliza espaços maiores durante os treinos, o que influencia a quantidade de sprints e distância percorrida durante o treino (Martín-García et al., 2018). Nos últimos dois dias do microciclo, existe um *tapering*, que é uma diminuição de carga tendo em conta o jogo seguinte (Leão et al., 2022). O objetivo MD-2, é trabalhar a velocidade em períodos curtos causando assim menos impacto a nível físico e o objetivo do MD-1 é realizar um trabalho com a menor intensidade e menor volume de treino comparativamente ao restante microciclo (Douchet et al., 2023; Owen et al., 2020).

O microciclo utilizado ao longo da temporada considerou todos pontos relatados anteriormente, sendo que no MD+1 era realizado um treino de recuperação aos jogadores que participaram no jogo. Relativamente aos jogadores que não tiveram minutos de jogo, o treino apresentava uma carga mais próxima à de um jogo de futebol (Martín-García et al., 2018). No MD+2 é dia de folga para completar o tempo de recuperação dos jogadores. Do MD-4 até ao MD-1 há uma redução progressiva da carga de treino, onde no MD-3 e MD-4 era trabalhado a organização defensiva e ofensiva enquanto no MD-2 já é colocado trabalho de transição. O MD-1 é um dia de “descontração” onde a carga é reduzida ao máximo para que não existisse fadiga aglomerada para o jogo.

#### 4.2.1. Microciclo 16 – Período Competitivo - Congestionado (30/10/2023 a 05/11/2023)

O microciclo 16, corresponde a um microciclo congestionado, onde existe a preparação de dois jogos no prazo de uma semana. Além da dificuldade de preparar dois jogos em menos tempo, houve também a dificuldade de o treinador do Valadares Gaia Futebol Clube ter sido alterado na semana anterior, havendo só um jogo possível de observação e análise. Neste microciclo não existiu nenhum dia de folga e os treinos de recuperação já envolveram algumas dinâmicas a ser trabalhadas para o jogo seguinte, mas sempre através de exercícios de baixo impacto físico.

Figura 28  
Microciclo 16

		30/out		31/out		01/nov		02/nov		03/nov		04/nov		05/nov	
		MD-2	MD-1	MATCH DAY		MD+1	MD-2	MD-1			MATCH DAY				
		UT 67	UT 68	Quarta		Quinta	Sexta	Sábado			Domingo				
Manhã	Hora	10:15	10:15	Campeonato de Portugal		10:15	10:15	10:15			Campeonato de Portugal				
	Hora de Concentração	09:15	09:15	8ª JORNADA (C)		09:15	09:15	09:15			9ª JORNADA (F)				
	Hora Pré-Treino	09:40	09:40	VALADARES GAIA		09:40	09:40	09:40			BEIRA-MAR				
	Vídeo	10:00	10:00			10:00	10:00	10:00							
	Dia de Pesagem										x				
Tarde	Hora	Folga		15:00		Folga		Folga		Folga		17:00			
	Hora de Concentração			11:15								13:15			
	Hora Pré-Treino														
	Vídeo														
	Dia de Pesagem														

**4.2.1.1. Unidade de treino 67.** O início da semana começa com uma unidade de treino focada, ainda, na recuperação do jogo anterior, mas também introduzindo dinâmicas ofensivas para aprimoramento das mesmas. A sessão de treino começou com um exercício de meinhos. Esta parte inicial termina com uma ativação tendo em conta o aumento dos índices de velocidade. Na parte fundamental, e devido aos atletas se encontrarem em processo de recuperação, foi realizada uma circulação tática onde foi aprimorado a circulação na 1ª fase de construção e todas as dinâmicas ofensivas trabalhadas até ao momento. O último exercício, é uma continuação do exercício anterior, desta vez contra 5 oponentes, para conseguirmos dar uma maior proximidade ao que poderia ser encontrado no jogo. Devido à gestão de cargas, esses 5 jogadores escolhidos

para fazer de opositores, teve em conta se participaram no último jogo ou não, preservando os que jogaram e aumentando a carga dos que não jogaram.

**Reflexão:** Após o término desta unidade de treino, numa reflexão individual, o facto de pouparmos os jogadores que estavam em processo de recuperação e aumentando a carga dos jogadores que não tiveram minutos no jogo anterior, foi realizada de forma simples e integrada no mesmo exercício. Esta maneira de adaptar o exercício a dois grupos distintos é excelente, ainda para mais, devido ao espaço que tínhamos ao dispor. Estes exercícios melhoraram a compreensão e adaptação do atleta na nossa forma de jogar ofensiva e tendo em conta a linha defensiva do adversário seguinte, neste caso, linha de 4 + 1 pivô defensivo.

**Figura 29**  
Unidade de treino 67

Gondomar Sport Clube  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 67

Nº jogadores	Microciclo	Mesociclo	Periodo
21	16	4	Competitivo
Data: 30-10-2023, segunda-feira	Hora: 10:15	Clima:	Volume: 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Recuperação Ativa Organização Ofensiva	OOof: - Dinâmicas Ofensivas - Superioridade ofensiva

**Meinhos**

TT: 20/5x3  
Espaço: 8x8  
Objetivo(s) específicos: Meinhos  
Descrição e Organização Metodológica: Contagem dos jogadores que levam "20 Toques e/ou Cueca": competição de "Reis do Meio"

**Ativação**

TT: 10/10  
Espaço: 8x8  
Objetivo(s) específicos: Aumento dos índices de Velocidade  
Descrição e Organização Metodológica: Ativação normal + saltos e ACC + DEC

**Circulação Tática**

TT: 15/15  
Espaço: 10x5  
Objetivo(s) específicos: OOof:  
- Circulação ofensiva  
- Movimentos Ofensivos em fase de construção  
Descrição e Organização Metodológica: Organização: Trabalho por vezes/repetições  
Dinâmica: Construção com dupla largura  
Movimentação do 3º Meio  
Fiação do DC por parte de PL  
Variação de Corredor contrário

**OOof 10x5**

TT: 15/15  
Espaço: 10x5  
Objetivo(s) específicos: OOof:  
- Circulação ofensiva  
- Movimentos Ofensivos em fase de construção  
Descrição e Organização Metodológica: Organização: Trabalho por vezes/repetições  
Dinâmica: Construção com dupla largura  
Movimentação do 3º Meio

Observações/balanco

**4.2.1.2. Unidade de treino 68.** Na unidade de treino 68, correspondente ao MD-1, ao contrário do habitual, não foi possível fazer uma diminuição de carga tão acentuada uma vez que era necessário trabalhar vários aspetos para o jogo do dia seguinte. O treino começa novamente com meinhos, com o mesmo objetivo de tranquilizar os jogadores a nível mental, seguido de uma ativação com exercícios de velocidade de reação, aumentando os seus reflexos audiovisuais. O treino seguiu com três exercícios na parte fundamental. O primeiro, uma posse de bola onde se colocou em prática a estrutura defensiva 5-4-1 contra a estrutura 4-3-3 (utilizada pelo Valadares). No caso do exercício

de recuperação da bola, a equipa que estava em organização defensiva podia transitar para a baliza de futebol de onze, enquanto a equipa que estava em organização ofensiva tinha de realizar 5 passes para fazer golo nas mini balizas.

O exercício seguinte vem também ao encontro da mudança da estrutura na fase defensiva, onde foi introduzido a forma como se deveria pressionar o adversário no seu pontapé de baliza curto. Neste pontapé de baliza curto, era pedido que o ponta de lança (PL) identificasse sempre o MD adversário. Quando a bola saía para um dos centrais seria um extremo que pressionava o central com bola e o ala pressionava o lateral do lado da bola. Obviamente que com a saída do nosso ala, a linha defensiva basculava para o lado da bola. Para terminar a sessão de treino, realizaram-se novamente as dinâmicas ofensivas contra 5 oponentes, mas desta vez dividido em duas fases. Na fase de construção os 5 oponentes só podiam intercetar a bola, já na situação de último terço eram realizadas as dinâmicas com oposição ativa de 5 oponentes.

**Reflexão:** Após terminada a sessão de treino, na minha opinião não se deveria ter realizado o último exercício, uma vez que tinha sido feito um exercício muito semelhante no dia anterior. Retirar esse exercício poderia ter sido vantajoso pois os jogadores saíam do treino com o pensamento nos outros exercícios e nas estratégias neles delineadas. Nos exercícios anteriores conseguiu-se implementar o que prevíamos sobre o jogo delimitando a nossa organização defensiva numa zona central do terreno (zona de trabalho) onde é pedido máxima intensidade para recuperar a posse de bola. No outro exercício trabalhou-se um pontapé de baliza de acordo com a pressão esperada do adversário, mas que se demonstrou algo frágil pela pressão mais agressiva do adversário no decorrer do jogo. No exercício do pontapé de baliza, penso que se devia ter trabalhado caso o adversário apresenta-se outro tipo de pressão, neste caso, mais agressivo, pressionando diretamente os centrais, criando outra estratégia para o jogo e ficando mais apto para o que se poderia encontrar.

**Figura 30**  
Unidade de treino 68

**Gondomar Sport Clube**  
www.dossierdehador.com

Plano de Treino 68

Nº Jogadores 19    Microciclo 16    Mesociclo 4    Período Competitivo

Data 31-10-2023, terça-feira    Hora 10:15    Clima    Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
	Estratégia vs Valadares Organização Ofensiva Organização Defensiva	OOE - PB Curto OOD - Pressão em PB - Pressão em ZT

Meinhos     Ativação+V Reação

TT:15' 4x3  
10 minutos

Objetivo(s) específico(s)  
Meinhos

Descrição e Organização Metodológica  
Contagem dos jogadores que levam "20 Toques e/ou Cueca": competição de "Reis do Meio"

TT:15' 4x2  
10 minutos

Objetivo(s) específico(s)  
Aumento dos reflexos auditivos

Descrição e Organização Metodológica  
- 2 filas de ativação  
- Reação: 2 filas com o objetivo de reagir ao colega

**ODf em ZT vs Valadares**

TT:10' 4x2  
10 minutos

Objetivo(s) específico(s)  
ODf em ZT  
Gatilhos de pressão

Descrição e Organização Metodológica  
Equipas: são as mesmas do Inter-Setorial  
Repetições:  
- 1ª: Sai sempre da Equipa O (Equipas O em 4-3-3)  
- 2ª: Sai sempre da Equipa X (Equipas X em 4-3-3)  
OOE:  
- Equipa deve realizar 5 passes para finalizar nas mini-balizas ODF.  
- Equipa deve tentar recuperar o maior número de bola, interceptando bola ou ficando com bola  
- Ao recuperar em, tem 5" para transitar para a baliza grande, tendo depois apenas 3 toques para finalizar em  
Pontuação:  
- Por cada 5 recuperações: 1 Golo  
- Transição + Golo: 2 Golos  
- Golo nas mini-balizas: 1 Golo

**ODf ao PB Baliza Curto**    **OOf 10x5**

10' tempo  
10 a 15 vezes número espaço

Objetivo(s) específico(s)  
ODf ao PB Valadares

Descrição e Organização Metodológica  
Organização:  
- 2 Repetições  
Dinâmica:  
- Pretendemos uma colocação de 3 homens no meio (DC do meio ocupa posição de livre Defensivo) e mantemos uma saída curta a 4, dando na mesma uma dupla largura no corredor direito. O Médio Esquerdo, poderá muitas das vezes colar-se junto ao PL.

TT:10' 4x2  
10 minutos

Objetivo(s) específico(s)  
OOE  
- Circulação ofensiva  
- Movimentos Ofensivos em fase de construção  
TDF:  
- Rápida reação à perda  
OOE:  
- Transição defensiva

Descrição e Organização Metodológica  
Organização:  
- Repetições: As 11 traça jogadores que estão na defesa: João, Damião, Costa)  
- Trabalho por vagas/repetições  
Dinâmica:  
- Equipa em ODF  
- AV = Linha Média de forma "passiva" (só pode intercar bola - fazer vasculação)  
- MD = Linha Defensiva de forma ativa, e quando recupera a bola tem o objetivo de ligar com a linha média ou AV  
- Equipa em ODF  
- Sempre que a bola sai, efetuam Pressão em PB adversário

**Livres Frontais + Penáltis**

10' tempo

Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

Observações/balanco

**4.2.1.3. Unidade de treino 69.** Na unidade de treino 69, apesar de haver apenas 3 treinos para o próximo jogo, foi realizado um treino semelhante ao treino de um microciclo padrão para o MD+1. Os jogadores com mais minutos no jogo anterior, realizaram um treino de recuperação, começando com uma mobilidade inicial, seguido de uma corrida, onde a meio e no final da corrida era realizado alongamentos dinâmicos durante cinco minutos. Os jogadores com menos minutos de jogo realizaram uma corrida inicial, seguido de seis de aberturas num comprimento de 60 metros, de seguida fizeram um exercício de passe pouco complexo, mas num espaço curto para haver mais impacto físico e por fim terminaram com um exercício de finalização em três zonas, uma frontal e duas laterais.

**Reflexão:** Neste dia a reflexão individual e coletiva, não passou tanto pelo sucedido no treino, mas sim pelo sucedido no jogo anterior. Analisamos onde poderia haver melhorias na estratégia utilizada e pensamos na forma de abordar o próximo jogo. Neste dia ficou decidido abordar o próximo jogo contra o Sport Clube Beira-Mar com os nossos princípios e processos de jogo, voltando à estrutura defensiva em 4-1-4-1 e ofensivamente continuar em 3-4-3.

**Figura 31**  
Unidade de treino 69

Gondomar Sport Clube  
www.dossierdo treinador.com

Plano de Treino 69

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 02-11-2023, quinta-feira	Hora 10:15	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

**Recuperação +30'**

Objetivo(s) específico(s)

30' tempo

12 número

1 espaço

Descrição e Organização Metodológica

Jogadores:

- Ricardo
- João
- Vasco
- Sérgio
- Nando
- Diogo
- Biliu
- Pedro
- Damião
- Couto
- Madalena
- Hulk
- Gustavo
- Brites
- Sevilla

Lesionados:

- Elísio
- Fabinho

**Finalização Frontal**

Objetivo(s) específico(s)

30' tempo

12 número

1 espaço

Descrição e Organização Metodológica

Organização:

- 3 Zonas de finalização (2 laterais e 1 #)

Observações/balanco

**Aberturas 60 Metros**

Objetivo(s) específico(s)

Resistência Cardiovascular

60' tempo

12 número

60+25+25 espaço

**Passé em Situação de Tensão**

Objetivo(s) específico(s)

TT: 4'30"

1'30"3

12 número

1 espaço

**4.2.1.4. Unidade de treino 70.** A unidade de treino 70, corresponde ao MD-2. Este teve como objetivo geral da sessão o foco um misto de força e resistência para atletas com menos minutos de jogo, tendo sempre em consideração os atletas ainda se encontravam em fase de recuperação. O início do treino, começou com uma ativação para aumentar os índices de velocidade, de seguida, realizou-se um exercício de passe num espaço grande para existir deslocações maiores e aumentar o impacto do exercício.

Na parte fundamental, só foi concebido um exercício de posse de bola, com o objetivo de trabalhar a agressividade e reação à perda, aspetos estes que a equipa técnica achou predominante serem trabalhados. Neste exercício a equipa com bola tinha de realizar 5 passes para poder finalizar nas mini balizas, já a equipa sem bola se recuperasse podia finalizar (10 recuperações = 3 golos; recuperação + golo = 2 golos). A terceira equipa ficava fora da área delimitada a servir de apoio para a equipa com bola. Este exercício tem ainda 1 joker no meio para criar superioridade no jogo interior. No final do treino foram realizadas umas acelerações no comprimento da área para ir ao encontro da finalidade do dia MD-2.


**Reflexão:** Apesar de ter sido um treino curto, foi um treino onde se conseguiu trabalhar os índices de agressividade da equipa, algo que a equipa técnica queria melhorar. Além disso, baseado no questionário do PSE, a carga não foi bastante elevada, concluindo assim a recuperação dos atletas que jogaram no jogo anterior.

**Figura 32**  
Unidade de treino 70

**4.2.1.5. Unidade de treino 71.** A unidade de treino 71, correspondente ao MD-1, teve como objetivo geral da sessão a velocidade de reação. O início do treino começou novamente com os habituais meinhos, seguida de uma ativação onde se inseriu também um jogo lúdico que englobava velocidade e pensamento rápido. Nesse jogo, os jogadores realizavam a ativação dentro de uma área delimitada e quando o treinador dissesse um número, estes teriam de formar grupos com a quantidade do número dito pelo treinador. Após ativação, foi realizado um exercício para estimular a velocidade de reação onde em pares ganhava o jogador que pegasse mais rapidamente na cor dita pelo treinador. Após esse estímulo, foi realizado mais um jogo lúdico, para aumentar os níveis de competitividade e aliviar a possível pressão da jornada seguinte. No exercício o jogador tem de realizar uma pequena corrida e finalizar de cabeça numa baliza defendida por um jogador adversário. Após a finalização, o jogador que finaliza passa a defender a baliza. Para terminar a sessão de treino foram realizadas umas pequenas acelerações reagindo a um estímulo, trabalhando a reação audiovisual.

**Reflexão:** Numa reflexão individual, o treinador estagiário considera que foi a unidade de treino do dia MD-1 com mais exercícios de reação o que é extremamente importante tendo em conta o objetivo do dia. Serviu também para animar o grupo de trabalho e estarem mais predispostos para o jogo do dia seguinte.

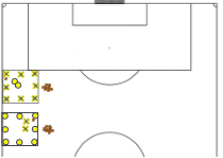
**Figura 33**  
Unidade de treino 71



Plano de Treino 71

Nº Jogadores: 21	Microciclo: 16	Mesociclo: 4	Período: Competitivo
Data: 04-11-2023, sábado	Hora: 10:15	Clima:	Volume: 45
Material		Objetivos Específicos	

**Meinhos**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Meinhos


**Descrição e Organização Metodológica**  
Contagem dos jogadores que levam "20 Toques e/ou Cueca", contagem de "Rea do Meio".

TT: 15'  
4x3

Todos os jogadores

8x8

**Ativação + Velocidade**




**Objetivo(s) específico(s)**  
Ativação

**Descrição e Organização Metodológica**  
- Ativação normal  
- Ativação no quadrado, em que a voz do TR o jogador ativa de forma mais intensa e após o TR dizer um número, terão que ser feitos vários grupos com esse número. Quem ficar fora de algum dos grupos recebe 5 flexões.

TT: 10'

Todos os jogadores

**Exercício de Reação**



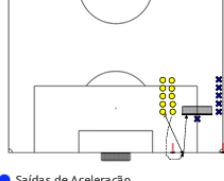
**Objetivo(s) específico(s)**  
Aumentos de estímulos reativos

**Descrição e Organização Metodológica**  
Jogadores em duplas frente a frente com 2 sinalizadores (1 de cada cor) entre si. Após o TR dizer uma das cores, ambos terão de ser rápidos e tocar no sinalizador da cor que foi dita.

TT: 5'

Todos os jogadores

**Jogo Lúdico: Finalização de Cabeça**




**Objetivo(s) específico(s)**  
Cooperação entre equipa  
Finalização de Cabeça

**Descrição e Organização Metodológica**  
Organização:  
- Repetições por tempo: 2' cada  
- Competição a melhor de 3  
Regras:  
- Não podem finalizar depois da linha branca, a não ser que saltarem antes da linha para cabecearem  
- Só vale finalizações de cabeça

10'

Todos os jogadores

**Saídas de Aceleração**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Reação a um estímulo

**Descrição e Organização Metodológica**  
- Skipping frontal + saída;  
- Skipping retaguarda + saída;  
- Skipping lateral direito + saída;  
- Skipping lateral esquerdo + saída;  
- Saída de costas + saída;  
- Saída frontal + saída.

6x

Todos os jogadores


Observações/balanco

#### 4.2.2. Microciclo 28 – Período Competitivo – Não Congestionado (22/01/2024 a 28/01/2024)

O microciclo 28, corresponde a um microciclo não congestionado (microciclo padrão), onde existiu a preparação para um jogo com a equipa do Associação Desportiva Marco09.

Este jogo era um jogo de extrema dificuldade e importância pela proximidade dos dois clubes na tabela qualificativa no momento do jogo. Neste microciclo, o planeamento semanal ocorreu de formal normal, com treino no MD+1 e folga no MD+2. O resto da semana deu para dividir conforme um microciclo padrão, MD-4 (força), MD-3 (resistência), MD-2 (velocidade), MD-1 (velocidade de reação).

Figura 34  
Microciclo 28

		SEMANA 28						
		22/jan	23/jan	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan
		UT 119		UT 120	UT 121	UT 122	UT 123	MATCH DAY
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Hora	10:15	Folga	10:15	10:15	10:15	10:15	Campeonato de Portugal
	Hora de Concentração	09:15		09:15	09:15	09:15	09:15	17ª JORNADA (F)
	Hora Pré-Treino	09:30		09:40	09:30	09:40	09:40	AD MARCO 09
	Vídeo	10:00			10:00		10:00	
	Dia de Pesagem	x					x	
Tarde	Hora	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	15:00
	Hora de Concentração							11:15
	Hora Pré-Treino							
	Vídeo							
	Dia de Pesagem							

**4.2.2.1. Unidade de treino 119.** A semana começou com o objetivo de encerrar a semana de trabalho do jogo do dia anterior com o Oliveira do Douro e por realizar um treino de carga aos jogadores que não tiveram envolvidos no jogo. A sessão de treino iniciou com mobilidade e corrida intercalada com alongamentos dinâmicos para os jogadores que atuaram mais tempo no último jogo. Para os jogadores que não jogaram, houve uma corrida de seis minutos, seguida de uma pequena ativação para o resto do treino. O treino seguiu com meinhos de 3vs1 onde os jogadores têm de dar sempre duas linhas de passe ao portador da bola. O exercício seguinte, foi uma posse de bola de 4vs2, onde quem tem a posse tem de fazer 5 passes para finalizar nas mini balizas, quem está no processo defensivo, tem de recuperar a bola e tem duas opções, rematar às mini balizas ou passar para os outros elementos da equipa e ficar agora em posse.

Para terminar a sessão de treino, realizou-se um jogo de GR+4vs4+GR, em que no primeiro período, não existe limites de toques, no segundo, existe o limite de 3 toques por jogadores, no terceiro, limite de 2 toques por jogador, e por fim no quarto período, limite de 1 toque por jogador, exceto nas recuperações que pode dar 2 toques.

**Reflexão:** Esta unidade de treino, tendo como objetivo de finalizar a semana de trabalho e o aumentar a carga para os jogadores com menos minutos de jogo dessa semana, correu como seria expectável e habitual nos MD+1. Neste dia são utilizados exercícios em espaços reduzidos e bastante intensos para aproximar as cargas, que na minha opinião é um exercício valioso uma vez que no dia seguinte é dia de folga e é conseguido dar o tempo de recuperação essencial para o atleta.

**Figura 35**  
**Unidade de treino 119**

**Gondomar Sport Clube**  
www.dossierdosinador.com

Plano de Treino 119

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 22    Microciclo 27    Mesociclo 6    Período Competitivo

Data 22-01-2024, segunda-feira    Hora 10:15    Clima    Volume 60

**Material**    **Objetivos Gerais**    **Objetivos Específicos**

4 Mini-balizas  
1 Baliza de 7 (Móvel)

Recuperação Ativa  
Equilíbrio de Cargas

---

**● Recuperação + 30'**

**Objetivo(s) específico(s)**    30' tempo

**Descrição e Organização Metodológica**

Jogadores:  
- João  
- Vasco  
- Sérgio  
- Bito  
- Pedro  
- Gustavo  
- Couto  
- Baluy  
- Medureira  
- Diogo  
- Brites  
- Vasco

**● Corrida + Ativação**

**Objetivo(s) específico(s)**    TT:12' 6+5 tempo

**Descrição e Organização Metodológica**

Jogadores:  
- Damasceno  
- Fabinho  
- Denílson  
- Hulk  
- Karimouk  
- Rodrigo  
- Hélder

---

**● Meios 3x1**

**Objetivo(s) específico(s)**    TT:8' 190'x3 tempo

**Descrição e Organização Metodológica**

Organização:  
- 2 Grupos de 4

Dinâmica:  
- Fases de bola 3x1  
- Jogadores em posse devem dar sempre duas linhas de passe (deslocação ao sinalizador)  
- Contar o maior número de recuperações

---

**● Posse de Bola Riacho**

**Objetivo(s) específico(s)**    TT:6' 190'x3 tempo

**Descrição e Organização Metodológica**

Dinâmica:  
- 2 Equipas de 4  
- 2 Retângulos c/ espaço neutro  
- 4x2

Regras:  
- 5 passes para finalizar:  
- Se finalizar e fazer gol, troca dupla que está em ODF  
- Se finalizar e for fora, passam para ODF do outro lado;  
ODF:  
- Recupera e passa para lado contrário;  
- Recupera e faz gol na baliza;  
- Se recuperar, sem fazer gol e falhar, continuam em ODF.

Pontuação:  
- Equipa em ODF: Conta 1 gol -> após 5 passes + gol  
- Equipa em ODF: Conta 2 gol -> após recuperar + gol  
- Equipa em ODF: Conta 1 gol -> após recuperar + transferir

---

**● Jogo Reduzido 4x4**

**Objetivo(s) específico(s)**    TT:25' 5x4 tempo

**Descrição e Organização Metodológica**

Variantes:  
- 1º Período: Toques Livres  
- 2º Período: 3 Toques  
- 3º Período: 2 Toques  
- 4º Período: 1 Toque

**Observações/balanco**

**4.2.2.2. Unidade de treino 120.** A unidade de treino 120, correspondente ao MD-4, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de força e a organização defensiva da equipa, nomeadamente o trabalho da linha e de coberturas defensivas. A parte inicial da sessão conta com uma corrida de 10 minutos e de uma ativação já contendo movimentos de saltos e mudanças de direção em espaços curtos. Após a ativação foram realizados meinhos de 4vs2 + 3vs1 onde existiam duas equipas. A primeira equipa começa em posse nos meios enquanto a outra equipa saía por duplas para conseguir recuperar as bolas nesses mesmo meinhos. No início saía uma dupla para o meio 4vs2, quando existisse uma interceção ou recuperação cada jogador dessa dupla saía para um meio de 3vs1. A dupla seguinte só saía para o meio de 4vs2 quando esses dois jogadores tivessem regressado à fila. No final a equipa que estava inicialmente nos meios passa a ser a equipa que recupera a bola. O objetivo era cada equipa terminar no menor tempo possível. Nos exercícios seguintes, trabalhou-se a organização defensiva da linha média e as coberturas defensivas. No exercício do trabalho da linha média, uma das equipas começava sempre em posse e tinha de ligar com os avançados para poder finalizar à baliza. Caso a linha média conseguisse intercectar a bola podiam transitar numa situação de 4vs2. Já no trabalho das coberturas defensivas, era pedido que os jogadores conseguissem ligar com um jogador que se encontrava atrás de uma linha de 4 jogadores.

Para isso era necessário através de circulação rápida ligar com os jokers que se encontravam nas laterais para arranjar espaço entre a linha para essa possível ligação. Os jokers não podiam ligar diretamente com o jogador atrás da linha e mal recebessem a bola um jogador da linha tinha de saltar na pressão, uma vez que era um dos aspetos pretendidos para o jogo. Por fim, no jogo final, era pedido à equipa em organização defensiva para proteger ao máximo a zona central evitando assim o jogo interior que o Marco09 tende a procurar. Era dada liberdade nos corredores laterais, mas a equipa com posse só podia entrar no último terço através de diagonais nas costas da defesa, de forma a simular com maior veracidade o que esperaríamos encontrar no jogo.

**Reflexão:** O objetivo da sessão correu conforme planeado, dando muita importância ao aspeto defensivo e à forma como abordaríamos o jogo. Com este trabalho foi possível trabalhar estratégias que a equipa técnica queria implementar para o jogo e conseguiu-se que os jogadores entendessem essa estratégia na perfeição. Tendo em conta o adversário, a unidade de treino passou, essencialmente, por melhorar a coordenação de linha defensiva e linha média. Em primeiro lugar, era procurado, estar compactos e inibir o jogo interior do adversário e depois perceber como pressionávamos o adversário caso a bola fosse para os corredores, não desmontando a compacidade na zona central do terreno. Nestes exercícios conseguimos melhorar a nossa compacidade mostrando grandes melhorias durante o jogo e dificultando a vida ao Marco09.

**Figura 36**  
Unidade de treino 120

Gondomar Sport Clube www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 120	
Plano de Treino		Plano de Treino	
Nº Jogadores: 22	Microciclo: 28	Mesociclo: 6	Período: Competitivo
Data: 24-01-2024, quarta-feira	Hora: 10:15	Clima:	Volume: 70
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- Sinalizadores - Arcos (8) - Cones (8)	Capacidade Física: Força Organização Defensiva Organização Ofensiva	ODF: - Trabalho de linhas - Coberturas defensivas ODF: - Finalização em estrutura	
<input type="radio"/> Corrida	<input type="radio"/> Ativação		
TT: 10' tempo	TT: 10' tempo	TT: 12' 1'30"54 tempo	
Objetivos específicos	Objetivos específicos	Objetivos específicos	
Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica	
Corrida contínua 6' normais + 4' corrida mais forte	- Ativação normal	<p><b>Objetivos específicos</b> Organização Defensiva + Transição Ofensiva</p> <p><b>Objetivos específicos</b> ODF: Coberturas Defensivas</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Organização: - Após 2 repetições: Trocar linhas médias + Trocar Madureira e Felinho e Hélder e Pedro (Depois +2 Repetições) Dinâmica: - Equipa no setor intermédio deverá sempre avaliar ligações entre linhas (1 Pss por cada interceção). - Equipa em ODF, se na interceção ficar com posse, podem transitar para baliza em situação de 4x2 - Equipa em ODF, deve tentar ligar com setor avançado, sendo que quando conseguirem, os jogadores tem 3 toques entre eles para finalizar em ruína situação de 3x1</p>	
<b>Meios (4x2 + 3x1)</b>	Objetivos específicos	Objetivos específicos	
	Tensão ao portador da bola	<p><b>Objetivos específicos</b> ODF em Setor Defensivo</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dinâmica: - Na ODF começa sempre com situação de 2x1 - ODF: Alas sempre propostos - ODF: Equipa só pode entrar no último setor através de diagonais - ODF: Equipa coesa e evitar jogo interior - ODF: Equipa não pode roubar, apenas pode intercepar passes no 1º e 2º setor - Jogo livre do último setor</p>	
	3x p/ grupo	TT: 20' 4"54 tempo	
	20 tempo	10x10 número	
	10 tempo	10 tempo	

**4.2.2.3. Unidade de treino 121.** A unidade de treino 121, correspondente ao MD-3, teve como objetivo geral da sessão o trabalho de resistência e a organização defensiva e ofensiva e gatilhos de pressão. A sessão iniciou-se com uma ativação que englobou bastante mobilidade. De seguida, realizou-se um exercício de passe curto com o intuito de procurar o terceiro homem. Na parte fundamental, fez-se um exercício de posse de bola em zona de trabalho, 30 metros no meio-campo, onde se procurou estimular o nosso modelo de jogo usando a nossa estrutura ofensiva (3-4-3) e a nossa estrutura defensiva (4-1-4-1). A equipa em organização ofensiva tinha de efetuar 5 passes para finalizar nas mini balizas, já a equipa em organização defensiva tinha de recuperar o máximo número de bolas possível e tinha 5 segundos para finalizar nas mini balizas. No fim do treino, terminámos com jogo setorial, divididos em 3 setores, onde numa primeira fase usamos a nossa forma ofensiva contra a forma defensiva do Marco09 (4-4-2) e nos últimos períodos demos prioridade à nossa forma de jogar e acabamos com a nossa organização ofensiva e defensiva. Neste trabalho intersectorial, procurámos na fase defensiva a coordenação entre linhas e comunicação entre setores e coberturas em momento de inferioridade. Já na organização ofensiva procurámos contrariar a pressão do adversário e que existisse coordenação de movimentos entre linha avançada (momentos de apoio e atacante à profundidade).

**Reflexão:** Após o treino 121, chegou-se à conclusão que adicionar exercícios de passe com dinâmica de 3º homem podia influenciar e aprimorar o nosso momento com bola sem que seja necessária muita complexidade. Em relação ao jogo setorial, este exercício foi usado bastantes vezes durante a época e sempre conseguimos através do exercício introduzir e assimilar ideias consoante a estrutura e dinâmicas adversárias. Neste caso sabíamos que o Marco09 iria jogar defensivamente num 4-4-2 e ofensivamente num 3-4-3, desta forma, este exercício melhorou a adaptabilidade da equipa ao contexto que defrontaram e conseguiu-se ainda continuar a aprimorar o trabalho de coordenação de linhas do dia anterior.

**Figura 37**  
Unidade de treino 121

**Gondomar Sport Clube**  
www.dossierdoreinador.com

Plano de Treino 121

Nº Jogadores	23	Microciclo	28	Mesociclo	6	Período	Competitivo
Data	25-01-2024, quinta-feira						
Hora	10:15						
Clima							
Volume	70						

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
- Sinalizadores - Barrreiras (4) - Escadas (12) - Escada (2) - Bornecos (4) - Balizas (2)	- Capacidade Física: Resistência - Organização Ofensiva - Organização Defensiva	

**Ativação**

**Objetivo(s) específico(s)**  
Ativação para a Sessão de Treino

**Descrição e Organização Metodológica**  
2 momentos de ativação:  
1 - Mobilidade  
2 - Ativação Interspecificada

**TT:** 10' 6x3  
**Tempo**  
Todos os Jogadores  
**número**  
1  
**espaço**

**Passe c/ 3º Homem**

**Objetivo(s) específico(s)**  
Passe curto  
Dinâmica de 3º Homem

**Descrição e Organização Metodológica**  
Repetições:  
- 1º: Condição no espaço longo  
- 2º: Passe longo + Velocidade até 1ª posição

**TT:** 7'  
**Tempo**  
8G de 7'  
**número**  
1  
**espaço**

**Posse de Bola em ZT**

**Objetivo(s) específico(s)**  
ODF em ZT  
Ganhar de pressão

**Descrição e Organização Metodológica**  
Equipas: são as mesmas do Inter-Setorial  
Repetições:  
- 1º: Sai sempre da Equipa O (Equipas O em 3-4-3)  
- 2º: Sai sempre da Equipa X (Equipas X em 4-1-4-1)  
ODF:  
- Equipa deve realizar 5 passes para finalizar nas mini-balizas ODF.  
- Equipa deve tentar recuperar o maior número de bola, interceptando bola ou ficando com ela.  
- Ao recuperarem, tem 5" para se anotar para baliza grande, tendo depois apenas 3 segundos para finalizarem.  
Pontuação:  
- Por cada 5 recuperações: 1 Golo  
- Transição + Golo: 2 Golos  
- Golo nas mini-balizas: 1 Golo

**TT:** 15'  
**Tempo**  
6x2  
**número**  
10x10  
4x8  
**espaço**  
ZT (30m)  
**espaço**

**Jogo Setorial: 3-4-3 x 4-4-2**

**Jogo Setorial: 3-4-3 x 4-1-4-1**

**Objetivo(s) específico(s)**  
ODF: Coordenação entre linhas e comunicação entre setores  
ODF: Ajustes e Coberturas em momento de inferioridade  
ODF: Contrariar pressão adversária/Criação de soluções  
ODF: Coordenação de movimentos entre linha avançada (momentos de apoio e atacante à profundidade)

**Descrição e Organização Metodológica**  
Organização:  
- Setor Defensivo: 3x2  
- Setor Intermediário: 4x4 (pode haver solução de AV's Interiores e/ou PL e condução de DC's exteriores)  
- Setor Avançado: 3x4 (pode passar a 6x4)

**Objetivo(s) específico(s)**  
ODF: Coordenação entre linhas e comunicação entre setores  
ODF: Ajustes e Coberturas em momento de inferioridade  
ODF: Contrariar pressão adversária/Criação de soluções  
ODF: Coordenação de movimentos entre linha avançada (momentos de apoio e atacante à profundidade)

**Descrição e Organização Metodológica**  
Organização:  
- Setor Defensivo: 3x1  
- Setor Intermediário: 3x5 (pode haver solução de AV's Interiores e/ou PL e condução de DC's exteriores)  
- Setor Avançado: 3x4 (pode passar a 6x4)

**4.2.2.4. Unidade de treino 122.** A unidade de treino 122, correspondente ao MD-2, teve como objetivo geral a velocidade máxima. Neste dia realizou-se um treino mais curto devido à fadiga demonstrada pelos jogadores nos questionários da *wellness* (questionário preenchido diariamente pelos jogadores sobre a fadiga sentida, dores musculares, stress e sono) e da percepção subjetiva de esforço. Desta forma, iniciou-se o treino como habitualmente no MD-2 e no MD-1 com meinhos “controlado” pelos jogadores. Após isso, realizou-se uma ativação com foco na velocidade para ir ao encontro da especificidade do dia MD-2. Após essa ativação terminou-se o treino com um torneio de 3 equipas, que consiste numa equipa contra outra e mais uma equipa a servir de apoio. A equipa que sofrer golo ou que estiver há mais tempo após 2 minutos,

passa para apoio. Neste treino, houve também um trabalho específico com alguns jogadores que estão num processo de reentregar os treinos devido a lesões recentes.

**Reflexão:** Este treino, apesar de curto, mostrou-se bastante intenso, muito devido à competitividade existente no último exercício. Este tipo de treino é bastante importante ao longo da época para unir mais o grupo de trabalho e aliviar de certas responsabilidades e processos que exija mais concentração e disponibilidade mental.


**Figura 38**  
Unidade de treino 122

**4.2.2.5. Unidade de treino 123.** A unidade de treino 123, correspondente ao MD-1, é o último treino antes do jogo. Este teve como objetivo aprimorar a velocidade de reação e colocar alguma competitividade através de jogos lúdicos. A sessão de treino começou novamente com os habituais meinhos, seguida de uma ativação. Após ativação existiram dois exercícios específicos para a velocidade de reação. O primeiro, consiste em duas filas onde à vez cada jogador tem de reagir à movimentação da fila adversária, deslocando-se para o mesmo lado. O segundo exercício em grupos de 5 os jogadores têm de fazer passes entre si e de seguida de reagir à cor dita por um dos treinadores. Posteriormente, realizou-se um jogo lúdico que consiste em finalizar de cabeça após o passe de um colega, depois da finalização o jogador tinha de defender a baliza pois seria a vez da fila adversária finalizar a baliza, e assim consequentemente até terminar as filas.

Para terminar o treino, algumas acelerações curtas reagindo a um estímulo que poderia ser sonoro ou visual.

**Reflexão:** Nas unidades de treino de MD-1, mantivemos ao longo da época sessões de treino semelhantes trocando apenas os jogos lúdicos e alterando entre um conjunto de exercícios a velocidade de reação. Este é um treino que normalmente os jogadores se divertem, empenham-se e de certa forma serve de um momento de descontração que, na minha opinião, é sempre importante antes de um jogo.

**Figura 39**  
Unidade de treino 123



Plano de Treino 123

Plano de Treino		Nº Jogadores 22	Microciclo 28	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 27-01-2024, sábado	Hora 10:15	Clima	Volume 45		
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simuladores</li> <li>- Cones (6)</li> <li>- Bateria</li> </ul>					

**Meininhos**

Objetivo(s) específico(s)  
Meininhos

Descrição e Organização Metodológica  
Contagem dos jogadores que levam "20 Toques e/ou Cueca": competição de "Meis do Meio"

TT119  
453

Tempo

Todos os jogadores

número

Sal.

Impulso

**Ativação**      **Velocidade Reação**


Objetivo(s) específico(s)  
Ativar para o treino

Descrição e Organização Metodológica  
- Ativação normal

Objetivo(s) específico(s)  
Aumento dos reflexos audiovisuais

Descrição e Organização Metodológica  
- Reação: 2. Ilaiz com o objetivo de reagir ao colega

**Lúdico + Reação**



Objetivo(s) específico(s)


10  
Tempo

Descrição e Organização Metodológica  
Grupos de 5  
- Cada grupo vai estar a tocar bola entre si, o TR vai dizer uma cor (interleio ou vermelho) e irá haver uma reação à cor dita.  
- os 2 de cada grupo que não reagirem à cor fazem 5 flexões

20  
Número

Impulso

**Jogo Lúdico: Finalização de Cabeça**



Objetivo(s) específico(s)  
Cooperação entre equipa  
Finalização de Cabeça

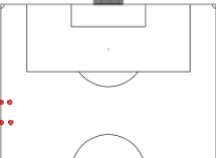
10  
Tempo

Descrição e Organização Metodológica  
Organização:  
- 3 finalizações por tempo: 2' cada  
- Competição a melhor de 3  
Regras:  
- Não podem finalizar depois da linha branca, a não ser que saibem antes da linha por a cabecearem  
- só vale finalizações de cabeça

6  
Número

Impulso

**Saídas de Aceleração**



Objetivo(s) específico(s)  
Reação a um estímulo

6x  
Tempo

Descrição e Organização Metodológica  
- Skipping frontal + saída;  
- Skipping regular da + saída;  
- Skipping lateral direito + saída;  
- Skipping lateral esquerdo + saída;  
- Saída de costas + saída;  
- Saída frontal + saída.

Todos os jogadores

número

Impulso

Observações/balanco

### **4.3. Competição vs Processo de Treino**

De maneira a compreender o sistema tático e o modelo de jogo utilizado durante toda a temporada no Gondomar S.C., é importante caracterizar cada um destes pontos e especificar como o treino pode influenciar a forma de jogar. O sistema de jogo é uma estrutura tática que organiza a disposição dos jogadores em campo nos momentos com e sem posse de bola. Essa estrutura é caracterizada pela distribuição dos jogadores em diferentes linhas e posições, que determina as responsabilidades específicas para cada atleta. Conforme definido por Carling et al., (2007), um sistema de jogo é uma configuração tática que define o número de jogadores em cada linha (linha defensiva, linha média e linha atacante) e suas interações durante o jogo. Na literatura, foi destacado, ainda, que os sistemas de jogo podem variar de acordo com as preferências do treinador, as características dos jogadores e as características dos adversários (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O modelo de jogo é uma abordagem tática que orienta o comportamento da equipa em campo, representando uma filosofia adotada pela equipa técnica. Normalmente, o modelo de jogo é representado por cinco fases distintas: a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ofensiva (defesa-ataque), a transição defensiva (ataque-defesa) e os esquemas táticos. Segundo o estudo de Gréhaigne & Godbout, (1995), o modelo de jogo pode ser compreendido como um conjunto de dinâmicas que orientam as ações dos jogadores em diferentes fases do jogo. O modelo de jogo pode ser influenciado por vários fatores, incluindo a filosofia da equipa técnica, a cultura do clube e as características individuais dos jogadores. Para implementar com sucesso um sistema e modelo de jogo, é necessário um processo contínuo e detalhado de treino e uma comunicação clara para transmitir as ideias fundamentais para a evolução tática da equipa. Durante os treinos é importante que seja implementada a forma de jogar idealizada pela equipa técnica em todos os exercícios de modo a exercitar o sistema e modelo de jogo pretendido.

#### **4.3.1. *Sistemas Táticos Adotados***

Neste ponto será apresentada a estrutura em organização ofensiva e em organização defensiva adotada pela equipa do Gondomar S.C. ao longo de toda a época. É importante salientar que os sistemas táticos servem de apoio aos jogadores, uma vez

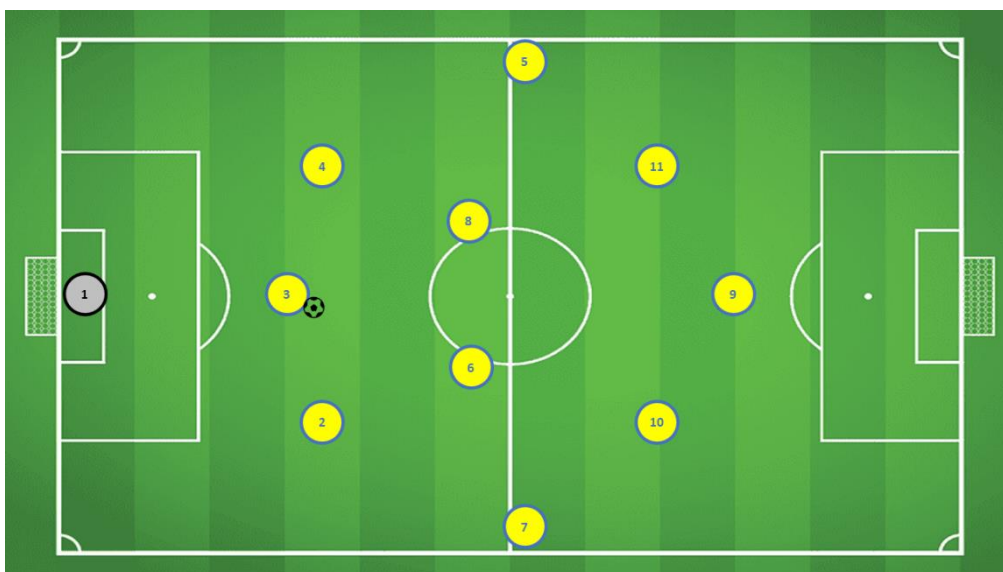
que durante o jogo, as ações dos jogadores eram definidas pelas dinâmicas ofensivas e defensivas adotadas pela equipa técnica.

De modo a simplificar a compreensão das imagens seguintes, a numeração adotada corresponde a certas posições do campo, ou seja:

- 1 corresponde ao Guarda-Redes (GR);
- 2 corresponde ao Defesa Direito (DD);
- 3 e 4 correspondem aos Defesas Centrais (DC);
- 5 corresponde ao Defesa Esquerdo (DE);
- 6 corresponde ao Médios Defensivo (MD);
- 8 e 10 corresponde aos Médios Centros (MC);
- 7 corresponde ao Extremo Direito (ED);
- 11 corresponde ao Extremo Esquerdo (EE);
- 9 corresponde ao Ponta de Lança (PL).

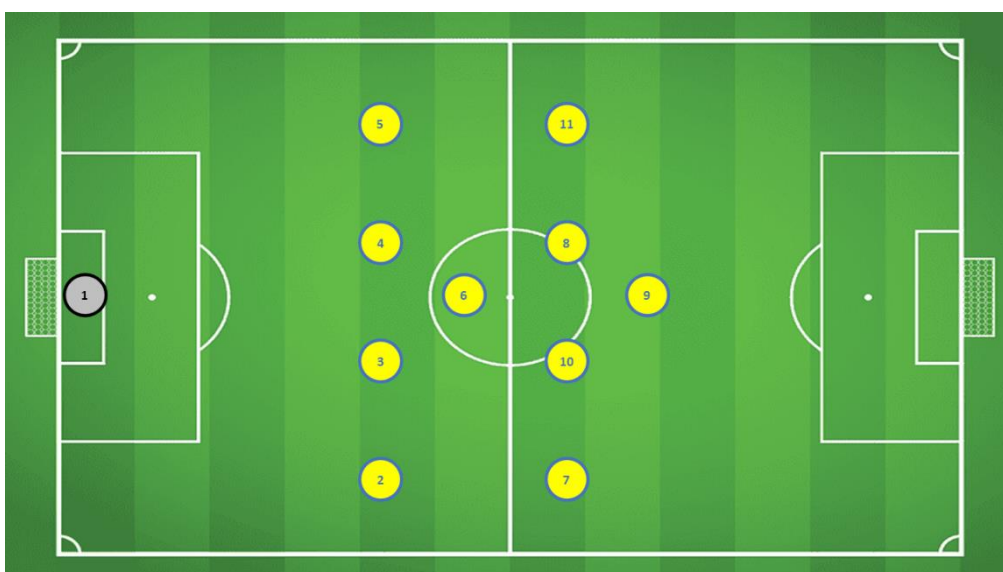
Na Figura 40 é apresentada o sistema tático adotado no momento de organização ofensiva (3-4-3), onde é privilegiada uma construção a três, com os dois DC mais o DD. O DE projeta-se dando largura pelo lado esquerdo, enquanto no lado direito a largura é dada pelo ED. No centro do terreno, é pedido que um dos MC forme uma linha com o MD, enquanto o outro MC procura espaços interiores em zonas mais altas do terreno juntamente com o EE. Por fim, o PL, é o homem mais avançado do terreno, fixando a linha defensiva adversária.

**Figura 40**  
*Sistema tático em momento de organização ofensiva*



Na Figura 41, é apresentada a estrutura da equipa no momento de organização defensiva (4-1-4-1), onde, a linha defensiva passa a ser composta por quatro jogadores, pedindo ao DE que desça e se junte à linha. Para além de uma linha de quatro defesas, a equipa adota uma linha de quatro médios, garantindo uma proteção tanto em zona interior como em largura. Entre estas duas linhas encontra-se o MD, garantindo coberturas e mais um elemento na proteção da zona central. Na zona mais avançada da estrutura, encontra-se o PL que define o momento de pressão.

**Figura 41**  
*Sistema tático em momento de organização defensiva*

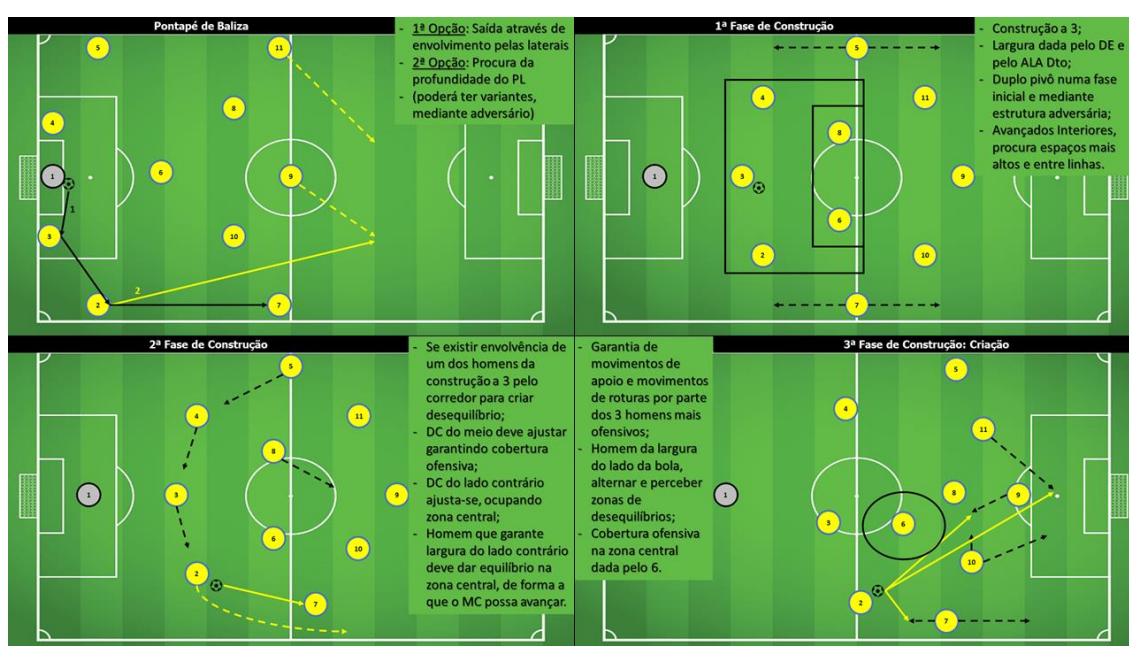


### 4.3.2. Modelo de jogo

Neste ponto será apresentado o modelo de jogo adotado no Gondomar S.C., descrito em cinco momentos distintos: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos.

**4.3.2.1. Organização Ofensiva.** A organização ofensiva é dividida em vários sub-momentos: o pontapé de baliza, a 1ª fase de construção, a 2ª fase de construção e a 3ª fase de criação e concretização.

Figura 42  
Organização Ofensiva



No pontapé de baliza, a equipa técnica pretendia que a equipa conseguisse sair por duas vias distintas: através do envolvimento por uma das laterais, chegando a bola ao lateral e continuando a circulação para o extremo desse mesmo lado; ou procurando a profundidade do ponta-de-lança através de um passe longo de um dos laterais. Neste momento a equipa organiza-se em 4-3-3, para existir mais opção de saída curta e mais jogadores à largura de modo a facilitar a saída em envolvimento.

Na 1ª Fase de construção, pretende-se que a equipa adote uma construção a três, com os dois DC mais o DD. A largura pelo lado esquerdo é assegurada pelo DE, enquanto pelo lado direito é providenciada pelo ED, sendo estes elementos cruciais para permitir que a equipa saia da pressão adversária. No meio-campo, encontram-se dois jogadores, o MD mais um dos MC, dando liberdade para o outro MC procurar zonas mais avançadas

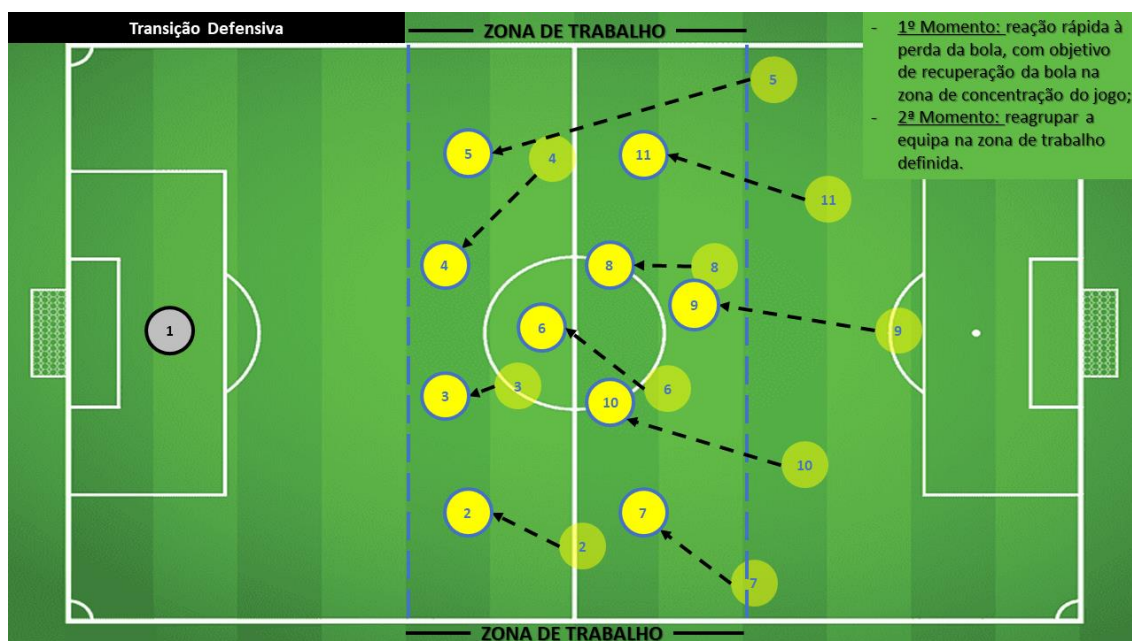
do terreno. A linha mais avançada fica assim composta pelos restantes elementos em falta, o MC, o EE e o PL no centro dessa linha.

Na 2ª Fase de construção, numa zona mais avançada do terreno, pretende-se que existam diversas dinâmicas de corredor pelo DE ou pelo ED, ou através de diagonais de dentro para fora dos "avançados interiores", o MC e o EE. Nesta fase, caso haja envolvimento do DD, então, o DE tem de garantir o equilíbrio e baixar no terreno formando a linha de três juntamente com os DC. A linha média e a linha avançada devem procurar espaços entre as linhas adversárias para eventuais variações, procura de profundidade e para possível jogo interior que possa ocorrer.

Na fase de criação e concretização, para além do mencionado anteriormente, pretende-se que o PL realize movimentos de apoio frontal enquanto existem ruturas por parte dos avançados interiores. Este movimento proporciona duas possibilidades distintas: a possibilidade de jogar diretamente com o PL; ou a possibilidade de procurar diretamente a rutura causada pelos avançados interiores. Nesta fase existe ainda outra opção, através de cruzamentos após as dinâmicas de corredor do DE ou do ED.

**4.3.2.2. Transição Defensiva.** A **transição defensiva** refere-se à mudança rápida e eficaz da equipa de uma situação de ataque para uma posição defensiva, após perder a posse de bola.

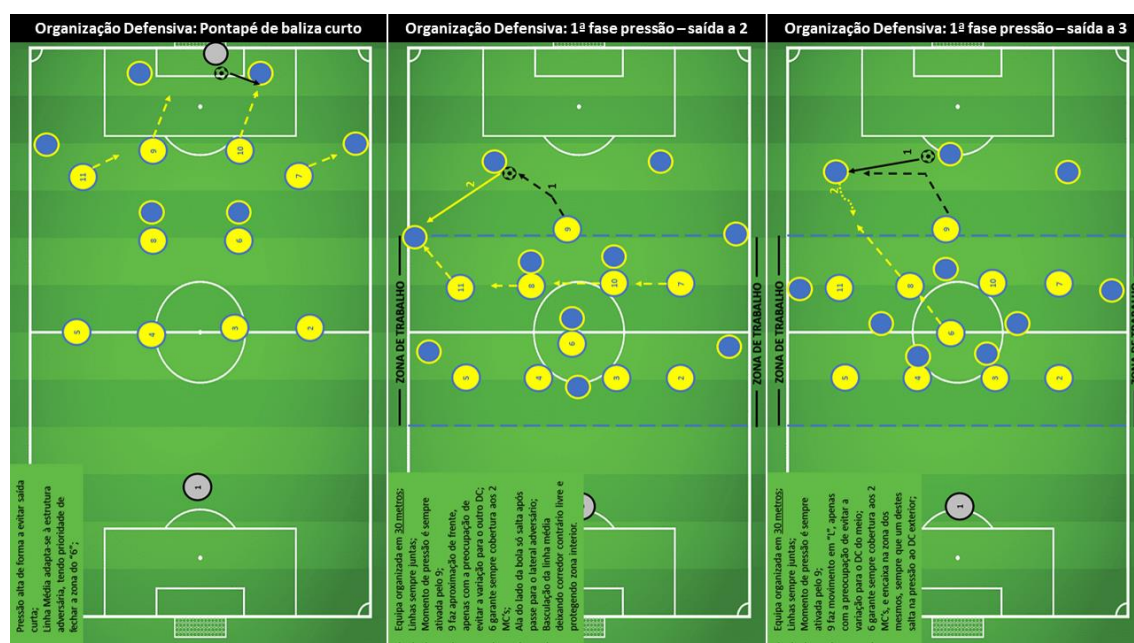
**Figura 43**  
*Transição Defensiva*



No momento de perda da posse de bola, a equipa tem de saber como reagir e transitar da estrutura ofensiva para a estrutura defensiva. Neste momento, é pedido aos jogadores mais próximos do adversário com bola uma rápida reação, procurando recuperar a posse de bola o mais rápido possível. Os restantes elementos devem priorizar a reorganização rápida na estrutura defensiva (4-1-4-1), dificultando a progressão da equipa adversária e passando a um momento de organização defensiva.

**4.3.2.3. Organização Defensiva.** A **organização defensiva**, tal como a organização ofensiva, é dividida em vários sub-momentos: o pontapé de baliza curto, a 1ª fase de pressão, a zona de trabalho e o setor defensivo.

**Figura 44**  
Organização Defensiva (1)



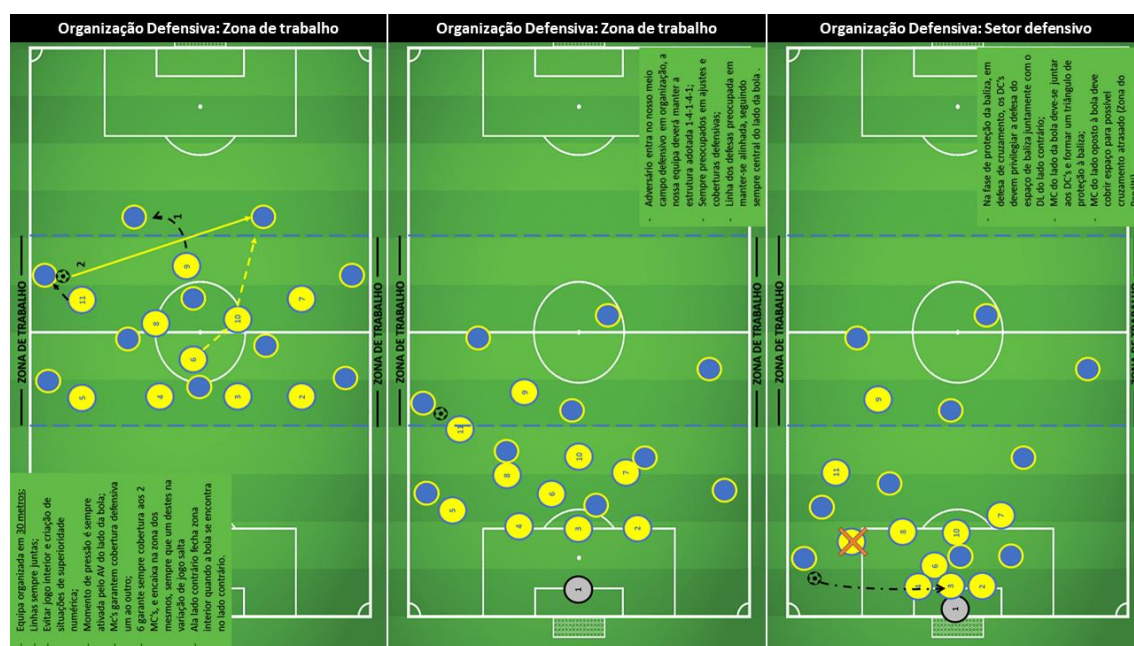
No pontapé de baliza curto do adversário, é pretendido anular por completo essa fase usando referências de marcação individual. Numa eventual saída a quatro, a pressão à linha defensiva adversária é feita pelos nossos extremos, pelo PL e por um dos MC. O MD e o outro MC fecham a zona do “6” adversário adaptando-se à estrutura da linha média adversária. Numa saída a três, a pressão da frente altera-se, pressionando com o PL e os extremos e passando a linha média a ser constituída por 3 elementos. A referência dos alas adversários é feita pelos laterais, mantendo, a pressão alta nesta fase.

A 1ª fase de pressão depende da estrutura tática adversária. Numa saída a dois, o PL ativa a pressão fazendo um movimento frontal, apenas com a preocupação de evitar a variação para o outro DC. Neste momento, obriga o central a progredir no terreno ou a

jogar no lateral. Caso o passe para o lateral aconteça, o extremo do lado da bola identifica e pressiona esse lateral, havendo uma basculação da restante linha média deixando o lado contrário descoberto, mas fechando a zona central do terreno.

Numa saída a três, o PL ativa a pressão a um dos centrais exteriores, fazendo um movimento em “L” evitando o passe para os outros DC. Nesse momento, um dos MC salta na pressão ao central portador da bola e o MD encaixa na posição do MC mantendo a linha média com quatro elementos. Após essa dinâmica, a equipa fica a defender em três linhas (4-4-2), mantendo a largura defensiva e inibindo a ação do portador da bola.

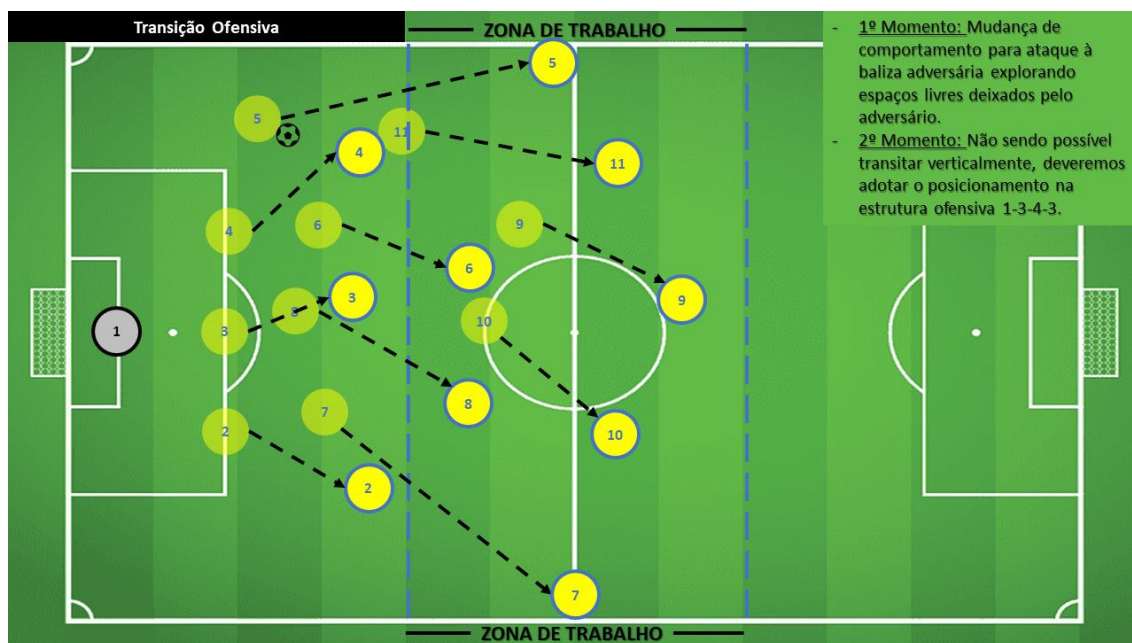
**Figura 45**  
*Organização Defensiva (2)*



Na zona de trabalho, a pressão efetua-se da mesma forma que na 1ª fase. Desta maneira, ou se mantém a estrutura havendo apenas basculação da linha média para fechar o corredor central, ou existe coberturas e movimentações formando a estrutura de 4-4-2. No setor defensivo, zona de criação e concretização adversária, o objetivo é a proteção da baliza. Em situação de cruzamento, os DC devem privilegiar a defesa da pequena área juntamente com o lateral do lado oposto. É pedido que o MD baixe nestas situações formando um triângulo com os DC na zona do 1º poste. A restante linha média deve acompanhar o resto da equipa e descer para uma zona próxima à entrada da área, protegendo eventuais cruzamentos atrasados que possam existir.

**4.3.2.4. Transição Ofensiva.** A **transição ofensiva** refere-se à mudança rápida de uma situação de defesa para uma posição ofensiva, após recuperar a posse de bola.

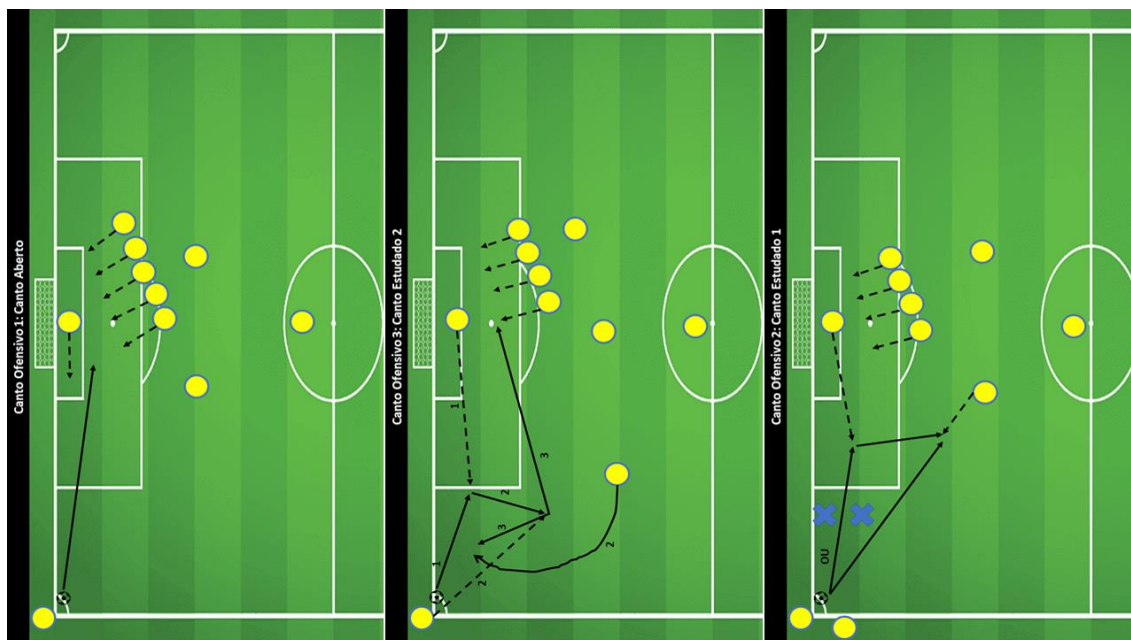
**Figura 46**  
*Transição Ofensiva*



Após recuperar a posse de bola, é pretendido que a equipa reaja de forma rápida havendo exploração de movimentos verticais e dos espaços livres deixados pelo adversário. Além dos movimentos verticais pretendidos, é pedido que exista uma reorganização eficiente e veloz na estrutura ofensiva habitualmente utilizada de forma a que possam existir opções de apoio e regressar às dinâmicas trabalhadas.

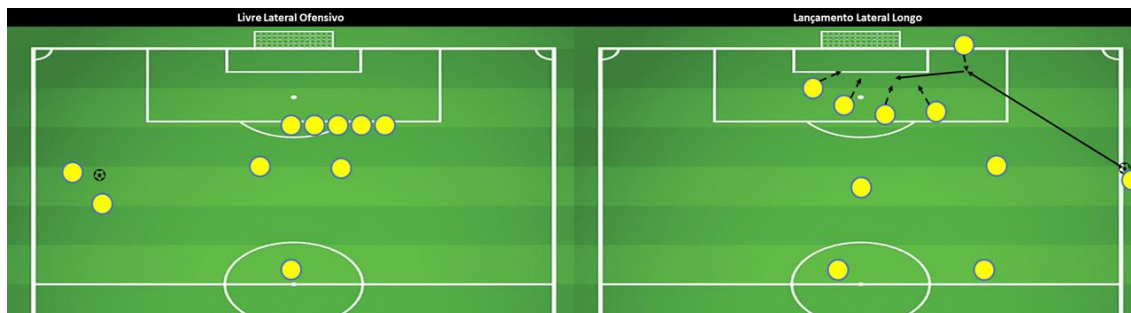
4.3.2.5. **Esquemas Táticos.** Por último, os **esquemas táticos**, referem-se a todas as bolas paradas ofensivas e defensivas existentes durante um jogo de futebol.

**Figura 47**  
*Esquemas táticos (1)*



Nos cantos ofensivos há três opções, o canto ofensivo aberto, canto normalmente utilizado durante os jogos que consiste em colocar a bola na área enquanto os jogadores fazem movimentações para cabecear à baliza. Os outros dois cantos, eram executados ao sinal da equipa técnica. No canto estudado 1, a bola era colocada no homem à entra de forma direta ou através de uma combinação com o homem do 1º poste tendo liberdade para decidir a ação seguinte. No canto estudado 2, a bola era jogada após a movimentação do homem do poste, onde de seguida era devolvido ao bater de canto dando a hipótese de decidir colocar na área ou de passar em profundidade para o jogador que faz o *overlap* por trás do portador da bola.

**Figura 48**  
*Esquemas táticos (2)*

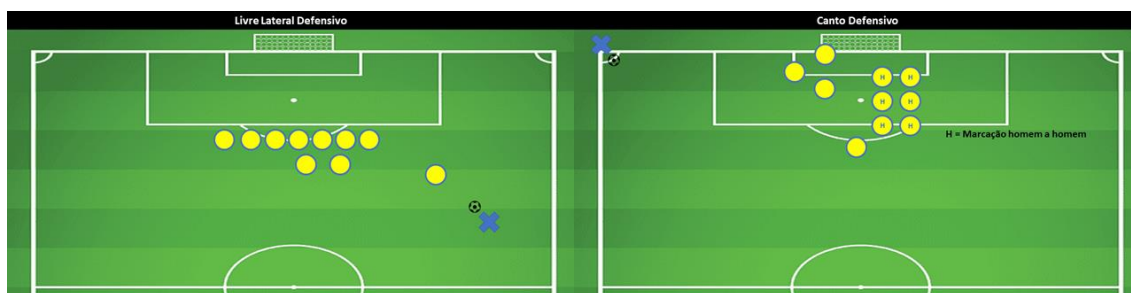


Nos outros esquemas tático ofensivos, livres e lançamentos, só havia uma variação para cada um. Nos livres, os jogadores posicionavam-se da seguinte maneira:

- dois jogadores junto à bola;
- cinco jogadores no ataque à bola;
- dois jogadores para possíveis ressaltos;
- um jogador na proteção de uma eventual transição defensiva.

Nos lançamentos, apenas no último terço era usado o lançamento longo, onde o lançador procurava um jogador específico que esteja dentro de área para esse colocar a bola no centro da área, onde se encontra quatro jogadores prontos para rematar à baliza.

**Figura 49**  
*Esquemas táticos (3)*



Defensivamente, apenas havia disposição tática para os livres e os cantos. Nos lançamentos era pretendido que a equipa mantivesse a estrutura tática defensiva apenas basculada para o lado do lançamento.

Nos livres, era pedido uma marcação à zona formando uma linha de sete jogadores, uma linha de dois jogadores à frente e um homem na barreira. Nos cantos defensivos, era colocado três homens na marcação à zona no primeiro poste, formando um triângulo, e seis homens na marcação individual dentro de área. O jogador que resta fica na zona à entrada da área.

## 5. ESTUDO CIENTÍFICO

### **A influência do último movimento do guarda-redes antes da marcação de uma grande penalidade**

**Pinto, I. (36482)<sup>1</sup> & Coutinho, D. (11586)<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade da Maia, UMAIA, Maia, Portugal;

**Resumo:** Este estudo investigou a influência do guarda-redes na marcação de grandes penalidades no futebol, focando-se no último movimento corporal do guarda-redes antes da marcação. Foram analisados 48 penáltis da Série B do Campeonato de Portugal 2023/2024. Os resultados revelaram uma associação significativa entre o último movimento do guarda-redes e o sucesso da marcação do penáلتi, indicando que a movimentação pode influenciar a decisão do marcador ( $\chi^2 = 6,050$ ;  $p = 0,049$ ). A maioria dos guarda-redes tende a defender para o lado oposto do seu último movimento, enquanto os marcadores frequentemente rematam para o mesmo lado. Além disso, o local de queda do guarda-redes ( $\chi^2 = 6,097$ ;  $p = 0,047$ ) e a zona de marcação do penáلتi ( $\chi^2 = 15,905$ ;  $p = 0,001$ ) também influenciam o desfecho do penáلتi. Não houve associação significativa entre o resultado do jogo no momento do penáلتi e o desfecho do penáلتi ( $\chi^2 = 1,061$ ;  $p = 0,588$ ). Estes resultados destacam a importância do treino específico para o guarda-redes e para os marcadores de penáltis. Os resultados apresentados oferecem ainda outras variáveis, menos comuns, a ter em atenção quando se analisam estes momentos cruciais de um jogo de futebol. É ainda relevante de ter em atenção que os batedores podem usar a perceção do movimento do guarda-redes para finalizar com maior probabilidade de golo.

**Palavras-Chave:** Futebol; Guarda-redes; Movimento corporal; Interação; Decisão.

## **The influence of the goalkeeper's last movement before the penalty kick**

**Abstract:** This study investigated the goalkeeper's influence on the scoring of penalties in football, focusing on the goalkeeper's last body movement before scoring. 48 penalties from Serie B of the 2023/2024 Portuguese Championship were analyzed. The results revealed a significant association between the goalkeeper's last movement and the success of the penalty kick, indicating that movement can influence the scorer's decision ( $\chi^2 = 6.050$ ;  $p = 0.049$ ). Most goalkeepers tend to defend to the opposite side of their last movement, while the players often shoot to the same side. In addition, the place where the goalkeeper fell ( $\chi^2 = 6.097$ ;  $p = 0.047$ ) and the penalty-taking area ( $\chi^2 = 15.905$ ;  $p = 0.001$ ) also influence the outcome of the penalty kick. There was no significant association between the outcome of the game at the time of the penalty kick and the outcome of the penalty kick ( $\chi^2 = 1.061$ ;  $p = 0.588$ ). These results emphasize the importance of specific training for goalkeepers and penalty takers. The results presented also offer other, less common variables to pay attention to when analyzing these crucial moments in a football match. It is also important to keep in mind that goalkeepers can use their perception of the goalkeeper's movement to finish with a greater chance of scoring.

**Key words:** Football; Goalkeeper; Body movement; Interaction; Decision.

## 1) Introdução

As bolas paradas e os penáltis, têm um papel significativo no futebol. Durante um jogo de futebol, as bolas paradas são uma parte integral do estilo de jogo de uma equipa e têm um impacto significativo nos padrões de golos (Eusebio et al., 2024). São, também, estes os momentos que muitas vezes ditam o resultado final do encontro, sendo preponderantes no seu desfecho (Cunha, 2007).

A marcação de uma grande penalidade no futebol é um momento importante carregado de pressão e expectativa, que pode determinar o resultado de um jogo. Os penáltis têm revelado uma grande complexidade, uma vez que, além das aptidões técnicas necessárias para executar um remate bem-sucedido, há uma diversidade de fatores psicológicos e situacionais que podem influenciar o resultado (Zheng et al., 2023). Neste contexto, tanto o guarda-redes como o marcador do penáلتi desempenham papéis fundamentais, e a interação entre estes dois intervenientes tem sido objeto de estudo em diversas vertentes da investigação científica (Navia Manzano & Ruiz Perez, 2013). Alguns estudos têm explorado a influência do comportamento do guarda-redes na execução de penáltis, realçando que o comportamento do guarda-redes pode influenciar a decisão do marcador do penáلتi e, conseqüentemente, o resultado do jogo (Dias, 2023; Noël et al., 2021). Por outro lado, Wood e Wilson, (2010), investigaram o impacto específico da presença em movimento do guarda-redes, tendo sido observado uma diminuição na precisão dos remates dos jogadores quando confrontados com essa variável. Além disso, a simples presença do guarda-redes também foi objeto de estudo, para salientar como esta variável pode afetar a precisão do remate (Navarro et al., 2013). O estudo concluiu que os jogadores tendem a errar mais a baliza quando o guarda-redes está presente, em comparação com a ausência de um guarda-redes.

Este estudo propõe-se a investigar um aspeto específico dessa interação: a influência do último movimento corporal do guarda-redes antes da marcação da grande penalidade. A hipótese é que o último movimento do guarda-redes pode influenciar a decisão do marcador do penáلتi e, conseqüentemente, o resultado do jogo. Ao focar-se neste aspeto isoladamente, pretende-se identificar padrões entre esse movimento e o sucesso ou insucesso na conversão do penáلتi. Uma melhor compreensão desta dinâmica pode fornecer outra perceção para o treino e aperfeiçoamento tanto dos guarda-redes como dos marcadores de penáltis, contribuindo para uma abordagem mais eficaz.

## 2) Metodologia

### 2.1. Amostra

Foram observados, um total de 48 penáltis durante a fase regular da Série B do Campeonato de Portugal da época 2023/2024. Todos os penáltis foram analisados através clips de vídeos fornecidos pelo *software Wyscout* (Polozov et al., 2021). Uma vez que o *Wyscout* não dispõe de todos os jogos deste campeonato, poderão existir divergências entre o número de penáltis analisado e o número penáltis existentes ao longo da fase regular.

### 2.2. Variáveis de Performance

Para que seja possível uma avaliação objetiva da influência do último movimento corporal do guarda-redes na marcação do penálti, as variáveis foram selecionadas com base na literatura existente, foram, contudo, adaptadas com o propósito específico deste estudo. A tabela 1 representa as variáveis e as suas respetivas descrições (Navarro et al., 2013; Noël et al., 2021; Wood & Wilson, 2010).

**Tabela 1**  
*Definição das variáveis de performance*

Variável		Descrição
Desfecho do Penálti	Sucesso	Jogador consegue concretizar golo na marcação do penálti
	Insucesso	Jogador não concretiza golo na marcação do penálti
Último movimento corporal do guarda-redes	Lado direito	Antes da marcação do penálti, o último movimento corporal do guarda-redes é realizado para o lado direito do mesmo
	Lado esquerdo	Antes da marcação do penálti, o último movimento corporal do guarda-redes é realizado para o lado esquerdo do mesmo
	Sem movimento	Antes da marcação do penálti, o guarda-redes não realiza qualquer tipo de movimento
Local de queda do guarda-redes	Lado direito	Guarda-redes defende para o seu lado direito
	Lado esquerdo	Guarda-redes defende para o seu lado esquerdo
	Zona central	Guarda-redes defende mantendo-se no centro da baliza

Zona da marcação do penáلتي	Lado direito	Jogador marca o penáلتي para o lado direito do guarda-redes e para a área delimitada pela baliza
	Lado esquerdo	Jogador marca o penáلتي para o lado esquerdo do guarda-redes e para a área delimitada pela baliza
	Zona central	Jogador marca o penáلتي para a zona central da baliza e para a área delimitada pela baliza
	Fora	Jogador marca o penáلتي para fora da área delimitada pela baliza
Resultado do jogo no momento do penáلتي	A vencer	Equipa do marcador encontra-se em vantagem no resultado no momento do penáلتي
	Empate	Equipa do marcador encontra-se empatada no momento do penáلتي
	A perder	Equipa do marcador encontra-se em desvantagem no resultado no momento do penáلتي

### 2.3. Análise Estatística

Para a realização da análise estatística foram criadas duas tabelas onde estão evidenciadas a análise descritiva com recurso a frequências e percentagens, o teste de independência de *chi-square* ( $\chi^2$ ) e o *Cramer's V* ( $V$ ) para calcular o tamanho do efeito. A utilização do teste de independência de *chi-square* na primeira tabela, considerou as associações de todas as variáveis com o desfecho do penáلتي, contudo na segunda tabela, foram consideradas as associações entre todas as variáveis e o último movimento corporal do guarda-redes. O tamanho do efeito foi determinado usando o *Cramer's V*, com base nos seguintes critérios: irrisório ( $V < 0.10$ ), pequeno ( $V < 0.30$ ), médio ( $V < 0.50$ ) e grande ( $V \geq 0.50$ ) (Cohen, 1992). O nível de significância estatístico foi definido como 0.05. Todas as análises estatísticas foram realizadas no *software JASP* (versão 0.17.2.1).

### 3) Resultados

A tabela 2 apresenta os valores referentes às frequências e ao teste de independência de *chi-square* ( $\chi^2$ ) considerando a associação entre todas as variáveis e o desfecho do penáلتي. De um modo geral, existiram 48 penáلتis, onde 37 (77,1%) foram realizados com sucesso, ou seja, com golo e os restantes 11 (22,9%), com insucesso, ou seja, sem golo. A maioria dos penáلتis foram finalizados para o lado direito do guarda-

redes ( $n = 23$  (47,9%)), mesmo lado onde foi mais frequente a queda dos guarda-redes ( $n = 32$  (66,7%)). A Maior parte dos guarda-redes optam por não se movimentarem no momento antes do penáلتi ( $n = 23$  (47,9%)), no entanto, nas situações onde existe movimento, há uma pequena tendência em se movimentarem mais para o lado direito ( $n = 14$  (29,2%)) do que para o lado esquerdo ( $n = 11$  (22,9%)). Não se verificou nenhuma associação significativa entre o resultado do jogo no momento do penáلتi e o desfecho do penáلتi ( $\chi^2 = 1,061$ ;  $p = 0,588$ ). No entanto, foi possível verificar, uma associação significativa entre o último movimento corporal do guarda-redes e o desfecho do penáلتi ( $\chi^2 = 6,050$ ;  $p = 0,049$ ), entre o local de queda do guarda-redes e o desfecho do penáلتi ( $\chi^2 = 6,097$ ;  $p = 0,047$ ) e entre a zona de marcação do penáلتi e o desfecho do penáلتi ( $\chi^2 = 15,905$ ;  $p = 0,001$ ). Analisando o tamanho do efeito, a variável resultado da equipa do marcador no momento do penáلتi ( $V = 0,149$ ) apresenta um tamanho de efeito pequeno, enquanto as variáveis do último movimento corporal do guarda-redes ( $V = 0,355$ ) e o local de queda do guarda-redes ( $V = 0,356$ ) apresentam um tamanho de efeito médio. Por fim, a variável zona da marcação do penáلتi ( $V = 0,576$ ) apresenta um tamanho de efeito grande.

**Tabela 2**

Frequência e percentagem das variáveis analisadas e teste de independência de chi-square ( $\chi^2$ ) considerando o desfecho do penáلت

Variável	Frequência	Desfecho do Penáلت		$\chi^2$	p	V	
		Sucesso	Insucesso				
Último movimento corporal do guarda-redes	Lado direito	14 (29.2%)	10 (27%)	4 (36.4%)	6.050	<b>0.049</b>	0.355
	Lado esquerdo	11 (22.9%)	6 (16.2%)	5 (45.4%)			
	Sem movimento	23 (47.9%)	21 (56.8%)	2 (18.2%)			
Local de queda do guarda-redes	Lado direito	32 (66.7%)	23 (62.2%)	9 (81.8%)	6.097	<b>0.047</b>	0.356
	Lado esquerdo	15 (31.2%)	14 (37.8%)	1 (9.1%)			
	Zona central	1 (2.1%)	0 (0%)	1 (9.1%)			
Zona da marcação do penáلت	Lado direito	23 (47.9%)	16 (43.2%)	7 (63.6%)	15.905	<b>0.001</b>	0.576
	Lado esquerdo	17 (35.4%)	17 (46%)	0 (0%)			
	Zona Central	5 (10.4%)	4 (10.8%)	1 (9.1%)			
	Fora	3 (6.3%)	0 (0%)	3 (27.3%)			
Resultado do jogo no momento do penáلت	A vencer	12 (25%)	10 (27%)	2 (18.2%)	1.061	0.588	0.149
	Empate	24 (50%)	19 (51.4%)	5 (45.4%)			
	A perder	12 (25%)	8 (21.6%)	4 (36.4%)			
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>37 (77.1%)</b>	<b>11 (22.9%)</b>				

Nota: Os valores em negrito representam diferenças significativas em  $p \leq 0.05$ .

A tabela 3 apresenta os valores referentes às frequências e ao teste de independência de *chi-square* ( $\chi^2$ ) considerando a associação entre todas as variáveis e o último movimento corporal do guarda-redes. Através das frequências, é possível observar uma grande tendência a ter sucesso no desfecho do penáلتi quando o guarda-redes não faz qualquer tipo de movimento ( $n = 21$  (91.3%)). Em relação ao local de queda dos guarda-redes, há uma ligeira predisposição de defender para o lado esquerdo quando o último movimento foi realizado para o lado direito ( $n = 7$  (50%)) e de defender para o lado direito quando o último movimento foi realizado para o lado esquerdo ( $n = 9$  (81.8%)). A finalização de um marcador de penáلتis, tende a corresponder ao último movimento do guarda-redes. Quando o último movimento do guarda-redes foi para o lado direito, a finalização realizou-se também para o lado direito sendo que isto aconteceu 50% das vezes, correspondendo a 7 finalizações, por oposição quando o último movimento do guarda-redes foi para o lado esquerdo em 36.3% das vezes a finalização foi realizada também para o lado esquerdo, correspondendo a 4 vezes. Não se verificou nenhuma associação significativa entre local de queda do guarda-redes e o último movimento corporal do guarda-redes ( $\chi^2 = 6,551$ ;  $p = 0,162$ ) e entre o resultado do jogo no momento do penáلتi e o último movimento corporal do guarda-redes ( $\chi^2 = 6,815$ ;  $p = 0,146$ ). Contudo, foi observada uma associação significativa entre o desfecho do penáلتi e o último movimento corporal do guarda-redes ( $\chi^2 = 6,050$ ;  $p = 0,049$ ) e entre a zona de marcação do penáلتi e o último movimento corporal do guarda-redes ( $\chi^2 = 14,176$ ;  $p = 0,028$ ). Analisando o tamanho do efeito, as variáveis local de queda do guarda-redes ( $V = 0,261$ ) e o resultado do jogo no momento do penáلتi ( $V = 0,266$ ) apresentam um tamanho do efeito pequeno, enquanto as variáveis desfecho do penáلتi ( $V = 0,355$ ) e a zona da marcação do penáلتi ( $V = 0,384$ ) apresentam um tamanho de efeito médio.

**Tabela 3**

Frequência e percentagem das variáveis analisadas e teste de independência de chi-square ( $\chi^2$ ) considerando o último movimento corporal do guarda-redes

Variável	Frequência	Último movimento corporal do guarda-redes			$\chi^2$	p	V	
		Lado direito	Lado esquerdo	Sem movimento				
<b>Desfecho do Penálti</b>	<b>Sucesso</b>	37 (77.1%)	10 (71.4%)	6 (54.5%)	21 (91.3%)	6.050	<b>0.049</b>	0.355
	<b>Insucesso</b>	11 (22.9%)	4 (28.6%)	5 (45.5%)	2 (8.7%)			
<b>Local de queda do guarda-redes</b>	<b>Lado direito</b>	32 (66.7%)	6 (42.9%)	9 (81.8%)	17 (73.9%)	6.551	0.162	0.261
	<b>Lado esquerdo</b>	15 (31.2%)	7 (50%)	2 (18.2%)	6 (26.1%)			
	<b>Zona central</b>	1 (2.1%)	1 (7.1%)	0 (0%)	0 (0%)			
<b>Zona da marcação do penálti</b>	<b>Lado direito</b>	23 (47.9%)	7 (50%)	3 (27.3%)	13 (56.5%)	14.176	<b>0.028</b>	0.384
	<b>Lado esquerdo</b>	17 (35.4%)	4 (28.6%)	4 (36.3%)	9 (39.1%)			
	<b>Zona Central</b>	5 (10.4%)	3 (21.4%)	1 (9.1%)	1 (4.4%)			
	<b>Fora</b>	3 (6.3%)	0 (0%)	3 (27.3%)	0 (0%)			
<b>Resultado da equipa do marcador no momento do penálti</b>	<b>A vencer</b>	12 (25%)	3 (21.4%)	1 (9.1%)	8 (34.8%)	6.815	0.146	0.266
	<b>Empate</b>	24 (50%)	7 (50%)	9 (81.8%)	8 (34.8%)			
	<b>A perder</b>	12 (25%)	4 (28.6%)	1 (9.1%)	7 (30.4%)			
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>14 (29.2%)</b>	<b>11 (22.9%)</b>	<b>23 (47.9%)</b>				

Nota: Os valores em negrito representam diferenças significativas em  $p \leq 0.05$ .

#### 4) Discussão

A análise dos resultados deste estudo oferece importantes detalhes a influência do último movimento corporal do guarda-redes antes da marcação da grande penalidade. Os resultados demonstram a importância do comportamento do guarda-redes e sua influência no desfecho da marcação de grandes penalidades (Cunha, 2007; Dias, 2023; Navarro et al., 2013; Navia Manzano & Ruiz Perez, 2013; Noël et al., 2021; Wood & Wilson, 2010).

Um ponto relevante deste estudo foi a associação significativa entre o último movimento corporal do guarda-redes e o sucesso ou insucesso na conversão da grande penalidade. Esta relação sugere que a movimentação do guarda-redes pode influenciar a tomada de decisão do marcador e, por conseguinte, afetar o resultado da finalização (Noël et al., 2021; Ridderinkhof et al., 2022). É ainda possível analisar que, na maioria das vezes, o guarda-redes opta por defender para o lado oposto de sua última movimentação corporal, enquanto que os marcadores tendem a rematar para o mesmo lado da última movimentação do guarda-redes. Esta relação sugere que, em grande parte das situações, o marcador é influenciado pelo guarda-redes, embora este último tenda a defender o lado oposto (Pardal, 2018).

Além disso, a associação entre o local de queda do guarda-redes e o resultado da marcação de grandes penalidades reforça a ideia de que a posição do guarda-redes influencia as oportunidades de sucesso do jogador (Wood & Wilson, 2010). Em adição esta análise revelou uma associação significativa entre a zona da marcação da grande penalidade e o desfecho da finalização. Este resultado destaca a importância da precisão e estratégia do jogador na escolha da direção do remate (Navarro et al., 2013).

Por outro lado, não foi encontrada nenhuma associação significativa entre o resultado do jogo no momento do penáti e o desfecho da grande penalidade. Isto sugere que o contexto do jogo, como a vantagem, o empate, ou a desvantagem no resultado, pode não ter um efeito direto na marcação do penáti. Este resultado vai contra os estudos de Navarro et al., (2013) que demonstra que fatores contextuais podem influenciar o desempenho dos jogadores durante o jogo.

Concluindo, este estudo contribuiu para uma compreensão mais profunda dos fatores que influenciam o sucesso do penáti e a forma como o guarda-redes influencia este momento. Os resultados destacam a importância da interação entre o guarda-redes e o jogador, bem como a precisão e estratégia do marcador na escolha da direção do remate.

#### ***4.1. Aplicações Práticas***

Através destes resultados foi identificada uma associação significativa entre o último movimento corporal do guarda-redes e o sucesso ou insucesso na conversão do penáلتي, indicando que a movimentação do guarda-redes pode influenciar a tomada de decisão do marcador. Observou-se ainda que o guarda-redes tende a defender para o lado oposto de sua última movimentação corporal, enquanto os jogadores frequentemente rematam para o mesmo lado da última movimentação do guarda-redes. Estes resultados realçam a importância da precisão e estratégia do marcador na escolha da direção do remate e a abstrair-se das distrações causadas pelo guarda-redes. Desta forma, o treino específico para este momento do jogo, assim como, a análise de vídeo são ferramentas fundamentais para aprimorar esta bola parada.

#### **5) Conclusão**

O objetivo deste estudo foi verificar se o último movimento corporal do guarda-redes antes da marcação da grande penalidade, tem uma influência significativa no resultado do penáلتي. A maioria dos guarda-redes tende a defender para o lado oposto do seu último movimento, enquanto os marcadores frequentemente rematam para o mesmo lado. Além disso, a posição do guarda-redes e a zona de marcação do penáلتي também influenciam o resultado da marcação.

No entanto, este estudo não encontrou uma associação significativa entre o resultado do jogo no momento do penáلتي e o desfecho do penáلتي. Esta variável pode indicar que o contexto do jogo pode não ter um efeito direto na marcação do penáلتي. Os resultados deste estudo realçam a importância do treino específico para o guarda-redes e para os marcadores de penáلتis, e oferece uma visão através de variáveis menos comuns a serem consideradas na análise desses momentos decisivos de um jogo de futebol. É ainda relevante de ter em atenção que os marcadores podem usar a percepção do movimento do guarda-redes para finalizar com maior probabilidade de golo.

## 6. REFLEXÃO FINAL

Refletindo sobre todo o trabalho realizado durante o estágio no Gondomar S.C. é notória a evolução e a experiência ganha. Este período de aprendizagem permitiu-me crescer tanto a nível profissional como pessoal.

Os objetivos estabelecidos no início do estágio foram, em grande parte, alcançados. O conhecimento pelo futebol e pelo treino desportivo foi aprofundado significativamente, permitindo entender melhor as complexidades do jogo. A oportunidade de trabalhar dentro de uma equipa técnica, e contribuir ativamente para o sucesso desportivo da equipa, foi uma experiência inestimável. As capacidades no manuseamento de softwares e construções de relatórios melhoraram expressivamente, ganhando uma curiosidade acrescida pela vertente de analista, querendo investir e aprimorar mais as habilidades neste meio. A nível de treino, sinto que evolui bastante a parte comunicacional e a forma de estar no treino, assim como na elaboração de exercícios com objetivos relevantes e necessários de serem trabalhados.

Contudo, reconheço que ainda há muito a aprender. A complexidade e a constante mudança do futebol significam que há sempre novos desafios a enfrentar e novas estratégias a serem aprendidas. Embora tenha feito progressos significativos, sei que ainda há espaço para melhorar cada um dos objetivos definidos, melhorando a minha presença e compreensão do futebol.

Além disso, a minha experiência no Gondomar S.C. reforçou a minha paixão pelo futebol e pelo treino. Trabalhar diariamente com jogadores dedicados, e ver o seu progresso e desenvolvimento, foi extremamente gratificante. Esta experiência reafirmou a minha convicção de que esta é a carreira que desejo seguir.

Em relação ao futuro, os meus objetivos incluem continuar a aprender, a desenvolver e aprimorar as minhas aptidões de treino. Espero ter a oportunidade de trabalhar com diferentes equipas e em diferentes contextos, para ganhar uma compreensão mais ampla do futebol. Além disso, pretendo continuar a adquirir o máximo conhecimento possível para me tornar uma pessoa mais preparada para os desafios que se seguem.

Em conclusão, o meu estágio no Gondomar S.C. foi uma experiência extremamente valiosa e enriquecedora. Aprendi muito, cresci como pessoa e como profissional, e estou entusiasmado para experienciar o que o futuro me reserva.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11: análise de situação finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005-06 e no Campeonato do Mundo '2006*. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14566/2/38613.pdf>
- Dias, D. B. R. B. (2023). *Movimento do Guarda-Redes de Futebol na preparação do remate adversário: Comparação de diferentes técnicas de Split-Step*. <https://hdl.handle.net/10216/155786>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.119988>
- Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2024). An analysis of transition-resulted goal scoring patterns in football leagues: a comparison of the first 5 rounds and the last 5 rounds prior midway of the season. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00854-0>
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40–50. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457>
- Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47(4), 490–505. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484171>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Leão, C., Mendes, A. P., Custódio, C., Ng, M., Ribeiro, N., Loureiro, N., Araújo, J. P., Afonso, J., Rocha-Rodrigues, S., & Tavares, F. (2022). Nutritional intake and

- training load of professional female football players during a mid-season microcycle. *Nutrients*, *14*(10), 2149. <https://doi.org/10.3390/nu14102149>
- Martín-García, A., Díaz, A. G., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002816>
- Navarro, M., van der Kamp, J., Ranvaud, R., & Savelsbergh, G. J. P. (2013). The mere presence of a goalkeeper affects the accuracy of penalty kicks. *Journal of Sports Sciences*, *31*(9), 921–929. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.762602>
- Navia Manzano, J. A., & Ruiz Perez, L. M. (2013). On the use of situational and body information in goalkeeper actions during a soccer penalty kick. *International Journal of Sport Psychology*, *44*(3), 234–251. [https://oa.upm.es/28973/1/INVE\\_MEM\\_2013\\_167155.pdf](https://oa.upm.es/28973/1/INVE_MEM_2013_167155.pdf)
- Noël, B., Van der Kamp, J., & Klatt, S. (2021). The interplay of goalkeepers and penalty takers affects their chances of success. *Frontiers in Psychology*, *12*, 645312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645312>
- Owen, A. L., Wong, D. P., Weldon, A., & Koundourakis, N. E. (2020). Quantification, tapering and positional analysis of across 9-weekly microcycles in a professional Chinese super league soccer team. *EC Orthopaedics*, *12*(1), 39. <https://repository.vtc.edu.hk/thei-fac-man-hos-sp/174/>
- Pardal, J. G. R. (2018). *Análise da performance de diferentes skills técnicos no guarda-redes de futebol*. <https://hdl.handle.net/10316/86497>
- Polozov, A. A., Popovich, A. V., & Kraev, M. V. (2021). Football techniques and tactics statistics: case study of wyscout analytical system. *Theory and Practice of Physical Culture*, *5*, 62–65. <https://cyberleninka.ru/article/n/football-techniques-and-tactics-statistics-case-study-of-wyscout-analytical-system>
- Ridderinkhof, K. R., Snoek, L., Savelsbergh, G., Cousijn, J., & van Campen, A. D. (2022). Action Intentions, Predictive Processing, and Mind Reading: Turning Goalkeepers Into Penalty Killers. *Frontiers in Human Neuroscience*, *15*, 789817. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.789817>
- Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and residual soccer match-related fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, *48*, 539–583. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8>

- Wood, G., & Wilson, M. R. (2010). A moving goalkeeper distracts penalty takers and impairs shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 937–946. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.495995>
- Zheng, R., van der Kamp, J., Kemperman, K., de Jong, I., & Caso, S. (2023). An investigation into the effect of audiences on the soccer penalty kick. *Science and Medicine in Football*, 1–4. <https://doi.org/10.1080/24733938.2023.2285963>