

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Diogo Barbosa Silva

Nº 39620

Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em
Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Julho 2022



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

Agradecimentos

Após o término deste relatório de estágio não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que me deram o suporte essencial quer a nível pessoal como profissional.

Ao ISMAI e aos docentes que abordaram muitos conteúdos novos para mim na área de desporto, estando sempre disponíveis para questões que pudessem ajudar no meu crescimento enquanto profissional.

Ao Professor Doutor Jorge Baptista, pelos ensinamentos e vivências que transmitiu ao longo do meu percurso académico. Além disso, foi essencial na minha colocação de estágio, estando muito grato por isso.

Ao Gil Vicente Futebol Clube, pela oportunidade de estagiar neste prestigioso clube e por ter sido recebido muito bem.

Agradecer também a todos os meus amigos por estarem sempre do meu lado, a apoiarem-me em todos os momentos.

Por fim, agradecer imensamente à minha família, especialmente, aos meus pais por me terem proporcionado condições para ser cada vez melhor a nível pessoal e profissional e, também, ao meu irmão por estar sempre presente e aconselhando-me.

Muito obrigado a todos!

Resumo

O Relatório de Estágio serve para descrever os conteúdos que fomos vivenciando ao longo do estágio. Este Relatório é relativo ao estágio curricular do Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo realizado nos sub-17 do Gil Vicente FC, sendo que para além das funções de treinador estagiário nesse escalão também demos suporte à equipa principal do clube.

Ao longo da época desportiva, decidimos fazer duas investigações para que as mesmas estivessem contempladas neste relatório. O primeiro estudo aborda os 25 jogadores da Liga Bwin com mais tempo de jogo. Além disso, tentámos perceber se a idade e a posição que os atletas ocupam em campo tem influência direta nas escolhas dos treinadores. No segundo estudo analisámos os cantos ofensivos desta época desportiva da primeira liga portuguesa, mais concretamente, em que períodos de tempo existiam mais golos, com quantos jogadores as equipas atacam e o tipo de canto que tem mais sucesso.

No decorrer do estágio conseguimos perceber que o sucesso é algo que dá muito trabalho. Não chega só realizarmos uma boa semana de treinos. Temos que ter sempre o máximo de exigência, primeiro connosco, e depois com os atletas que orientamos. Se estivermos sempre focados na tarefa, os resultados vão aparecer, quer a nível exibicional, quer a nível da tabela classificativa. Além disso, esta época desportiva deu-nos vivências que ainda não as tínhamos e que, certamente, nos vão ajudar, por exemplo, no parâmetro da interação com atletas de diferente carácter e consequentemente as reações que possam ter.

Por fim, salientar a grande evolução que sentimos. Esta época desportiva foi sem dúvida uma grande fonte enriquecedora de conhecimento.

Palavras-chave:

Estágio; Futebol; Investigação; Trabalho; Sucesso

Abstract

The internship report is used to describe contents that we have been experiencing throughout the internship. This report refers to internship in Master's Degree in Physical Education and Sport Sciences - Specialization in Sports Training in Gil Vicente FC Under-17, where besides trainee coach functions at that level, we also gave support to the club's main team.

Throughout the sports season, we decided to carry out two investigations so that they could be compiled in this report. The first study is about the 25 players of the Bwin league that have the longest playing time. Furthermore, we tried to understand if the age and the position that the athletes play in the field have a direct influence on the coaches' choices. In the second study, we have analyzed the offensive corners in this first Portuguese sports season, more specifically, in which periods of time there were more goals, with how many players do the teams attack and the type of corner that is more successful.

Along the internship, we get that success is something that requires a lot of work. One good week of training is not enough. We must be always the most demanding, first with ourselves and then with the athletes we coach. If we stay focused on the task, the results will appear, both in terms of performance and ranking in the league.

In addition, this season has provided us with experiences that we have not had yet and that will certainly help us, for example, the interaction with athletes with different character and consequently the reactions they may have.

Finally, I want to highlight the evolution that we had. This experience became a great source of knowledge.

Keywords:

Internship; Soccer; Investigation; Work; Success

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	VIII
Índice de Gráficos.....	VIII
Lista de Abreviaturas.....	IX
Introdução	1
2. Descrição do contexto	3
a) Caracterização da organização	3
b) Caracterização das infraestruturas	4
c) Caracterização dos recursos materiais	5
d) Caracterização da população alvo	6
e) Enquadramento Competitivo	7
3. Objetivos do estágio	8
a) Operacionalização	8
b) Calendarização.....	8
4. Modelo de Jogo	9
5. Intervenção profissional	14
a) Funções e responsabilidades do estudante.....	14
b) Descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	14
c) Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	15
d) Competição vs Processo de Treino.....	25
e) Desenvolvimento profissional	26
Conclusões.....	31
7. Estudos científicos.....	32
ESTUDO 1	32
a) Estado da arte.....	34
b) Caracterização da amostra	34
c) Métodos	34
d) Resultados.....	34
e) Discussão	37
f) Aplicações práticas /Sugestões para futuras intervenções.....	38

ESTUDO 2	39
a) Estado da arte.....	41
b) Caracterização da amostra	41
c) Métodos	41
d) Resultados.....	42
e) Discussão	43
f) Aplicações práticas /Sugestões para futuras intervenções.....	44
Referências bibliográficas	45

Índice de Figuras

Figura 1- Estádio Adelino Ribeiro Novo.....	4
Figura 2- Secretaria e Bar do Estádio Adelino Ribeiro Novo	4
Figura 3- Estádio Cidade Barcelos	4
Figura 4- Estádio da Devesa.....	5
Figura 5- Campo de Jogos de S. Martinho	5
Figura 6- Parque de Jogos AD Carvalhal	5
Figura 7- Planeamento de época 2021/2022.....	9
Figura 8- Zonas do Terreno	10
Figura 9- Organização estrutural da (4-3-3)	13
Figura 10- Organização estrutural da equipa (3-4-3)	14
Figura 11- Microciclo 19.....	15
Figura 12- Unidade de Treino 66	16
Figura 13- Unidade de Treino 67	17
Figura 14- Microciclo 26.....	18
Figura 15- Unidade de Treino 91	19
Figura 16- Unidade de Treino 92	20
Figura 17- Unidade de Treino 92 (Continuação).....	21
Figura 18- Unidade de Treino 93	22
Figura 19- Unidade de Treino 94	24
Figura 20- Período de tempo onde ocorreram os golos.....	42
Figura 21- Parâmetros a analisar sobre os golos marcados nos cantos ofensivos	42

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização individual dos atletas	6
Tabela 2- Calendarização de Jogos 2021-2022	7
Tabela 3- Microciclo	8
Tabela 4- Calendarização dos objetivos do Estágio	8
Tabela 5- Modelo de Jogo Gil Vicente FC.....	10
Tabela 6- Fichas Individuais dos Atletas.....	27
Tabela 7- Calendarização de Jogos 2021-2022	30
Tabela 8- Resultados do estudo	35
Tabela 9- Jogadores em estudo e o seu tempo de utilização	35

Índice de Gráficos

Gáfico 1- Média dos minutos jogados por posições.....	36
---	----

Lista de Abreviaturas

- V - Vitória
- E – Empate
- D – Derrota
- Min- Minutos
- MD – Match Day
- AF Braga – Associação de Futebol de Braga
- GR – Guarda-redes
- DC – Defesa Central
- LT – Defesa Lateral
- MDEF – Médio Defensivo
- M – Médio
- AVA – Avançado
- PL – Ponta de Lança
- Associação Desportiva – AD;
- Associação de Futebol de Braga – AF Braga;
- Clube Desportivo – CD;
- Clube Portugal – CP;
- Clube Sport – CS;
- Escola de Futebol – EF;
- Futebol Clube – FC;
- Grupo Desportivo – GD;
- SL – Sport Lisboa
- Gil Vicente Futebol Clube – GVFC;
- Grande penalidade – g.p.;
- Manutenção da Posse de Bola – MPB;
- Sporting Clube – SC;
- Vitória SC – Vitória Sport Clube
- A.G – Após Grandes Penalidades
- SUP – Superioridade
- IGU – Igualdade

- INF – Inferioridade
- ADV – Adversário/os

Introdução

Nos dias que correm entendemos que o futebol é um mundo que cada vez mais abrange diversas áreas do saber e que, por isso, é bem mais exigente do que em épocas desportivas passadas. É necessário que o treinador desta modalidade tenha de ser alguém dotado de muitos conhecimentos em várias áreas para conseguir entender melhor o jogo e os atletas que tem ao seu dispor para ter o maior sucesso possível. Segundo Borrie e knowles (2003) treinar é algo complexo, dinâmico e diversificado que exige muitas responsabilidades e muitas *skills*. Para completar o trabalho do treinador é necessário o auxílio de vários profissionais especializadas em diferentes áreas para que o mesmo consiga discutir ideias e chegar a conclusões sobre o rendimento desportivo que cada atleta tem e onde será possível melhorar para evoluir a performance coletiva. Se o líder conseguir que haja uma ótima relação no seio da equipa é meio caminho andado para o sucesso, pois se existir uma boa coesão de equipa a eficácia coletiva vai aumentar, ajudando a melhorar a performance da mesma (Carron et al., 2002).

Diversos jovens têm o sonho de um dia poder ser treinador de futebol e conseguir liderar uma equipa nas melhores ligas do mundo. Por isso, devemos ir à procura de saber mais sobre esta modalidade tão apaixonante. Após a conclusão do primeiro ano do mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, segue-se o estágio curricular no segundo ano. Este relatório surge no âmbito do estágio nos sub-17 do Gil Vicente FC. No início da época desportiva devemos delinear objetivos que pretendemos atingir. O mais importante durante o estágio é crescer enquanto treinador. Para isso, devemos ficar a conhecer e entender muitos e variados modelos de jogo, vantagens e desvantagens, onde devemos tentar usufruir ao máximo do conhecimento que o restante staff técnico do clube tem para conseguirmos estar mais elucidados sobre diferentes áreas, observar as diferentes filosofias de treinadores que existem, percebendo a melhor forma de atuar perante os atletas, saber lidar com casos de indisciplina, entre muitas outras situações.

Com a realização do estágio ficámos mais capacitados, percebendo muitas dinâmicas de trabalho no futebol e algumas formas de atuar em períodos congestionados da época com períodos muito curtos de descanso entre jogos. Devemo-nos esforçar por perceber ao máximo a realidade do que é trabalhar no mundo do futebol e o como agir em certos períodos da época para quando surgir a oportunidade de integrar num staff técnico ou

mesmo a treinador principal de uma equipa de futebol profissional estarmos o melhor preparado possível, sabendo que é necessário estar sempre atento a possíveis novos métodos de trabalho ganhadores, pois um treinador nunca pode ficar estagnado no tempo pensado que arranjou a solução ideal para o sucesso, sendo obrigatório ir em busca de mais e melhor, porque cada ano é sempre um ano de aprendizagem.

2. Descrição do contexto

a) Caracterização da organização

Em 1924, nasce a Fundação do Gil Vicente com designação de Gil Vicente *Foot-Ball Club*. Este era um grupo de jovens que reuniam no largo do Teatro Gil Vicente e resolvem criar um clube de futebol. Anos mais tarde, a 3 de maio de 1933 acontece a inauguração do Campo da Granja, que nos dias que correm chama-se Estádio Adelino Ribeiro Novo, em homenagem ao ex-atleta que faleceu após um choque com um adversário, em 1946. Decorria o ano de 1943, quando o Gil Vicente FC conseguiu um grande feito, a subida à Segunda Divisão Nacional. No ano seguinte em janeiro, deixa o campeonato regional e passa a disputar um campeonato a nível nacional.

A 8 de novembro de 1987 a Câmara Municipal de Barcelos doa o Estádio Adelino Ribeiro Novo ao Gil Vicente, coincidindo no dia em que o clube inaugura a sua nova sede. Decorria a época desportiva de 1989-1990 quando o Gil Vicente conseguiu a tão esperada subida à 1ª Divisão com o Presidente Francisco Dias, atual presidente do clube. Após 7 anos de incríveis jogos na 1ª Liga portuguesa, eis que aconteceu a descida de divisão (1996). Sendo que na época seguinte o Gil Vicente esteve muito perto de voltar ao 1º escalão do futebol português, no entanto, por mais uma decisão administrativa, no “Caso Alverca” não foi conseguida a merecida subida. Uns anos mais tarde, em 1999, o Gil Vicente volta ao topo do futebol nacional por mérito próprio.

Na época desportiva de 2004-2005 o Gil Vicente tem uma nova “casa”, o Estádio Cidade Barcelos, que foi inaugurado em 30 de maio de 2004, passando a realizar todos os jogos neste novo local.

Em 2006 foi o ano do conhecido “Caso Mateus” em que o Gil Vicente desceu de divisão, não desportivamente, mas administrativamente devido à inscrição de um jogador. Passando cinco anos, em 2011 o clube consegue novamente subir para o topo do futebol português sagrando-se campeão da Liga Orangina na última jornada.

Em 2012, o clube chegou pela primeira vez a uma final de uma taça, mais concretamente à final da Taça da Liga. A mesma foi disputada no estádio Cidade Coimbra, a 14 de maio. No entanto, o resultado não foi o que os gilistas queriam, pois a equipa acabou derrotada por 2-1 frente ao SL Benfica.

Decorria o ano de 2016 quando, finalmente, foi restabelecida justiça e o Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa deu razão ao Gil Vicente no “Caso Mateus” e

ordenou que o clube fosse integrado na 1ª Liga portuguesa. Essa integração aconteceu em 2019-2020, sobre os comandos do treinador Vítor Oliveira, começando o campeonato com muitas dúvidas e incertezas, no entanto, a permanência foi conseguida com sucesso.

b) Caracterização das infraestruturas

O GVFC conta com dois campos de futebol para auxiliar a sua formação e o futebol profissional. O estádio Adelino Ribeiro Novo, o mais antigo, tem à sua disposição balneários, espaço para fisioterapia, lavandaria, sala de material, secretaria e bar.



Figura 1- Estádio Adelino Ribeiro Novo



Figura 2- Secretaria e Bar do Estádio Adelino Ribeiro Novo



Figura 3- Estádio Cidade Barcelos

O mais recente, o estádio Cidade Barcelos, inaugurado em 2004, é um campo moderno com capacidade para 12.046 espectadores sentados. Beneficia de balneários, departamento de fisioterapia, lavandaria, sala de material, bares, garagem coberta, entre variadíssimas coisas.

Além disso, conta com parcerias de outros clubes para a cedência de espaço para treinos e jogos para auxiliar o plantel que milita no 1º escalão do futebol português bem como a formação, como o Estádio da Devesa, o Campo de Jogos de S. Martinho e o Parque de Jogos AD Carvalhal. Todos eles têm balneários, sala de material e bar.



Figura 4- Estádio da Devesa



Figura 5- Campo de Jogos de S. Martinho



Figura 6- Parque de Jogos AD Carvalhal

Os juvenis do clube realizam os treinos no Campo de Jogos de S. Martinho podendo, por vezes, ter que ir para outras instalações, pois este é um campo onde muita gente da formação treina e a logística nem sempre é a mais fácil.

c) Caracterização dos recursos materiais

Temos disponível para os treinos sinalizadores, escadas de coordenação, estacas, barreiras, cones, coletes, bolas e mini-barreiras.

d) Caracterização da população alvo

A equipa sub-17 é composta por 28 atletas, sendo 26 de nacionalidade portuguesa e dois de nacionalidade brasileira. Informações pormenorizadas dos atletas (Tabela 1).

Tabela 1- Caracterização individual dos atletas

Nome	Posição	Pé Dominante	Peso (Kg)	Altura (m)
A1	GR	Direito	74	1.79
A2	GR	Direito	69	1.76
A3	GR	Direito	81	1.89
A4	GR	Direito	65	1.78
B1	Defesa Central	Direito	60	1.75
B2	Defesa Central	Direito	64	1.77
B3	Defesa Central	Direito	77	1.87
B4	Defesa Central	Direito	75	1.88
B5	Defesa Central	Direito	62	1.70
C1	Defesa Lateral	Esquerdo	68	1.73
C2	Defesa Lateral	Esquerdo	64	1.71
C3	Defesa Lateral	Direito	66	1.76
C4	Defesa Lateral	Direito	54	1.65
C5	Defesa Lateral	Esquerdo	66	1.74
C6	Defesa Lateral	Esquerdo	72	1.80
D1	Médio	Esquerdo	68	1.73
D2	Médio	Direito	62	1.72
D3	Médio	Direito	59	1.74
D4	Médio	Direito	64	1.73
D5	Médio	Direito	65	1.69
D6	Médio	Direito	62	1.76
E1	Extremo	Direito	67	1.74
E2	Extremo	Direito	55	1.70
E3	Extremo	Direito	65	1.71
E4	Extremo	Esquerdo	1.76	64
E5	Extremo	Direito	62	1.75
F1	Avançado	Direito	75	1.78
F2	Avançado	Direito	70	1.79

Devido à proteção de dados os nomes dos jogadores foram substituídos por letras e números.

e) Enquadramento Competitivo

O GVFC Sub-17, é uma equipa que disputou o campeonato Distrital Divisão de Honra, Juniores “B” e que tinha como objetivo primordial disputar a fase de subida para os campeonatos nacionais. De seguida, apresentamos uma tabela com a informação sobre os adversários que tivemos pela frente.

Tabela 2- Calendarização de Jogos 2021-2022

Data	Competição	Jornada	Local	Adversário	Resultado	
10-10-2021	Divisão Honra	1	Casa	AD Esposende	3-0	V
17-10-2021	Divisão Honra	2	Fora	FC Amares	1-3	V
24-10-2021	Divisão Honra	3	Casa	Santa Maria FC	4-0	V
30-10-2021	Taça AF Braga	2ª Eliminatória	Fora	SC Berço	0-1	V
06-11-2021	Divisão Honra	4	Fora	EF Fintas	0-5	V
14-11-2021	Divisão Honra	5	Casa	FC Marinhãs	4-1	V
20-11-2021	Divisão Honra	6	Fora	Merelinense FC B	2-3	V
28-11-2021	Divisão Honra	7	Casa	GD Prado	0-2	D
04-12-2021	Divisão Honra	8	Casa	SC Maria da Fonte	5-0	V
12-12-2022	Taça AF Braga	3ª Eliminatória	Fora	CF Fão	2-4	V
18-12-2021	Divisão Honra	9	Fora	CD Maximinense	1-3	V
15-01-2022	Divisão Honra	10	Fora	AD Esposende	2-2	E
20-03-2022	Divisão Honra	11	Casa	FC Amares	1-1	E
29-01-2022	Taça AF Braga	Oitavos - Final	Casa	CD Lago	14-2	V
01-03-2022	Divisão Honra	12	Fora	Santa Maria FC	0-0	E
13-02-2022	Divisão Honra	13	Casa	EF Fintas	6-0	V
19-02-2022	Divisão Honra	14	Fora	FC Marinhãs	2-2	E
27-02-2022	Divisão Honra	15	Casa	Merelinense FC B	1-1	E
05-03-2022	Divisão Honra	16	Fora	GD Prado	2-3	V
12-03-2022	Divisão Honra	17	Fora	SC Maria da Fonte	1-3	V
02-04-2022	Divisão Honra	18	Casa	CD Maximinense	5-0	V
23-04-2022	Apuramento Campeão	1	Fora	AD Fafe	2-3	V
27-04-2022	Taça AF Braga	Quartos - Final	Fora	Lank Vilaverdense	1-4	V
01-05-2022	Apuramento Campeão	2	Casa	GD Prado	6-0	V
07-05-2022	Apuramento Campeão	3	Fora	FC Famalicão B	4-1	D
14-05-2022	Apuramento Campeão	4	Casa	AD Fafe	5-1	V
22-05-2022	Apuramento Campeão	5	Fora	GD Prado	0-6	V
29-05-2022	Apuramento Campeão	6	Casa	FC Famalicão B	3-3	V
04-06-2022	Taça AF Braga	Meias – Final	Fora	FC Famalicão B	1-1	V (a.g)
19-06-2022	Taça AF Braga	Final	Neutro	FC Vizela	0-1	V
Observações	- A época ainda se encontra a decorrer e existem resultados a serem atualizados 1º e 2º lugar da nossa série vão disputar um “mini campeonato” com o 3º e 4º da outra série e vice-versa - Os restantes 6 de cada série vão continuar a disputar a fase de manutenção com as mesmas equipas da mesma série, sendo que os últimos dois de cada série descem - Quem estiver em 1º de cada “mini campeonato” vai disputar a final em campo neutro - Quem ganhar a final irá disputar no próximo ano a 1ª divisão nacional, sendo que quem ficar em 2º lugar vai para a 2ª divisão nacional					

3. Objetivos do estágio

a) Operacionalização

Os objetivos estavam bem delineados que passavam por querer procurar saber mais sobre o treino e sobre o jogo. Para isso, acompanhamos a equipa em todos os treinos para conseguirmos evoluir. Além disso, foi importante sermos membros bastante ativos no treino, e por isso, liderar exercícios nas sessões de trabalho.

Para além do estágio durante a semana, acompanhamos também os seniores do Gil Vicente FC, mais concretamente, fazendo algumas análises sobre os adversários para sermos melhores treinadores. Essas análises eram entregues às terças-feiras com 15 dias de antecedência para o analista da equipa principal poder observar e, posteriormente, fazermos as reflexões das mesmas. Microciclo (Tabela 3).

Tabela 3- Microciclo

Horários	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
9:15h	JOGO	FOLGA	Chegada ao Estádio Cidade Barcelos					JOGO
10:00h			Treino Plantel Principal					
12:30h/ 13:15			Saída do Estádio					
Tarde			Trabalho em casa					
19:00h/ 20:15h	-	Treino Juvenis GVFC				-	-	-

Como pode ser observado, para além dos treinos à noite na equipa sub-17, a treinador-adjunto, que nos ajudaram a ficar mais bem preparados para o futuro enquanto treinadores, colaboramos nas sessões de trabalho da equipa sénior do clube na parte da manhã.

b) Calendarização

Relativamente aos objetivos do estágio, no início da época desportiva, delineamos alguns. (Tabela 4).

Tabela 4- Calendarização dos objetivos do Estágio

OBJETIVOS	
até janeiro 2022	Até fim do estágio
- Entender todos os exercícios de treino - Perceção das dinâmicas da equipa - Saber como lidar em diversas situações de treino - Aprender várias dinâmicas coletivas	- Melhores métodos de ensino nas sessões de treino - Como rentabilizar ao máximo uma sessão de trabalho

	• Perceber os melhores modelos de jogo e a respetivas dinâmicas coletivas para chegar ao sucesso • Estar preparado para no futuro assumir uma equipa enquanto treinador principal
--	--

Coletivamente, os objetivos passaram por praticar um futebol agradável, atingindo resultados. Nesta época desportiva, foi-nos proposto subir de divisão no escalão dos sub-17 e fazermos o melhor resultado na taça AF Braga. Para isso acontecer é necessário sermos bastantes exigentes e termos uma época bem planeada. O planeamento de época vai ficar disponível a seguir.

PLANEAMENTO DE ÉPOCA SUB-17											
Dia	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
1			GD CERVEIRA								
2											
3											
4		VARZIM SC									
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11		AD LIMANOS									
12		CD TROFENSE									
13											
14											
15											
16											
17		VIANENSE SC									
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24		AD BAIROSELAS									
25											
26											
27											
28		ARC PAÇÔ									
29											
30											
31											
Legenda:	Amigável	Taça AF Braga		Treinos		Folga	Campeonato		Férias		

Figura 7- Planeamento de época 2021/2022

Após o término da época, não conseguimos atingir o nosso objetivo primordial que era subir de divisão. No entanto, fomos os vencedores da taça da AF Braga onde disputamos o jogo com o FC Vizela e vencemos o mesmo por 0-1.

4. Modelo de Jogo

Neste parâmetro irá ser apresentado o nosso modelo de jogo e como a equipa se estrutura. Para uma melhor perceção do mesmo, a seguir, vai surgir uma imagem ilustrativa das zonas do terreno.

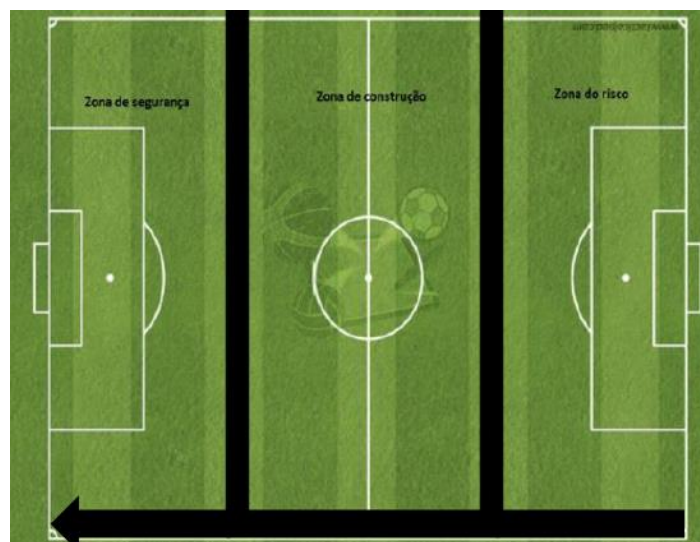


Figura 8- Zonas do Terreno

De seguida, através de uma tabela, o modelo de jogo da formação do Gil Vicente FC vai ser apresentado.

Tabela 5- Modelo de Jogo Gil Vicente FC

MODELO DE JOGO	
Organização Defensiva	
Princípios/Subprincípios	
1ª Fase Defensiva (Zona de segurança)	
	• Convidar ou não (estratégia para o jogo) o adversário a sair para depois pressionar mais ou menos alto • Obrigar o adversário a jogar longo quer no pontapé de baliza quer em construção • Pressionar imediatamente e sempre o portador da bola a partir da definição da zona de pressão • Reduzir tempo e espaço para o adversário decidir na sua organização • Manter a equipa curta e num bloco compacto
2ª Fase Defensiva (Zona de Construção)	
	• Bascular defensivamente para o lado da bola ocupando apenas dois corredores e abandonado o corredor contrário • Identificar os indicadores de pressão: Bola no ar; passe atrasado; adversário de costas; má receção ou receção desorientada para aumentar imediatamente a pressão • Fazer pressão coletiva frontais e laterais procurando igualar a 1ª fase de construção do adversário • Pressionar para a frente, mantendo equipa curta e compacta • Manter o bloco compacto, orientando o adversário para um dos corredores e a partir daí fechar o centro do jogo para recuperar a bola evitando a saída de pressão • Ganhar as segundas bolas
3ª Fase Defensiva (Zona de Risco)	

• Coberturas Defensivas sempre muito próximas • Impedir cruzamento e remate • Impedir que a bola entre dentro da nossa área • Garantir sempre uma linha de pressão e uma linha de cobertura até à linha da grande área (Noção de bola coberta/descoberta) • Passar para uma linha de pressão no momento em que o adversário passa a linha da grande área (abandonar linha de cobertura que será assegurada pelo GR) • Capacidade para alterar a defesa a 4 para defesa a 5 privilegiando a defesa do jogo interior em relação à largura de acordo com a aproximação da nossa baliza • Posicionamento final defensivo fechando preferencialmente as zonas de finalização (espaço interior)
Transição Ofensiva
Princípios/Subprincípios
3ª Fase Defensiva (Zona de Risco)
• Procurar a Profundidade (Levantar a cabeça), para um primeiro passe na frente • Quebrar linhas em apoios de segurança para sair a jogar apoiado e em progressão • Variar o centro do jogo e procurar a largura
2ª Fase Defensiva (Zona de Construção)
• Com possibilidade de penetração, progredir, com bola para espaços interiores e sem bola para espaços exteriores • Procurar o passe em triângulo (tabelas) ou em profundidade • Procurar o máximo de jogadores à frente da linha da bola com movimentos de trás para a frente, nomeadamente com o movimento do 3º homem • Garantir a posse de bola
1ª Fase Defensiva (Zona de Segurança)
• Procurar verticalidade para a baliza • Uma vez na zona de risco, assumir o risco e a criatividade no 1x1 • Procurar rapidamente a finalização
Organização Ofensiva
Princípios/Subprincípios
1ª Fase Ofensiva (Zona de Risco)
• Progredir de forma junta e compacta • Predominância em sair a jogar apoiado, mas com capacidade de ler o jogo para sair curto ou longo • Garantir anti-pressão • Intensidade e dinâmica na ligação para a 2ª fase • Alternar saída a 3 e a saída a 4 para criar desconforto ao adv • Linhas de passe próximas para ganhar espaço ou atrair adv • Coragem para tomar opções com algum risco • Capacidade para sair em Jogo Interior e Jogo Exterior
2ª Fase Ofensiva (Zona de Construção)

• Privilegiar as variações de jogo para provocar os desequilíbrios e abrir espaço no adversário • Ser capaz de alternar os ritmos de jogo, de acordo com o que o jogo pede • Capacidade para ler o jogo e decidir bem (explorar espaço entre linhas) • Ganhar as segundas bolas ofensivas • Bom jogo posicional para ter várias opções de passe (Apoio/ Largura/ Profundidade) • Todos a mostrarem-se e a querer ter a bola • Princípio Lateral Fora - Ala Dentro e Vice-versa • Ser corajoso nas opções tomadas, jogar para a frente • Evitar perdas de bola nesta zona porque há mais exposição à transição do adv
3ª Fase Ofensiva (Zona de Segurança)
• Promover ações de 1x1 e 2x1, apelando à criatividade para provocar desequilíbrios • Bom posicionamento final ofensivo, colocando o máximo de jogadores na área/corredor central, em diferentes linhas de finalização • Evitar voltar jogo para trás, procurando finalizar as jogadas com cruzamentos, remates e golos • Promover cruzamentos rápidos e remates exteriores • Movimentos de rutura em ataque ao espaço entre defensores • Princípio Lateral fora, Ala dentro e vice-versa • Jogadores de suporte, em equilíbrio ofensivo, marcando espaços ou adversários, evitando contra-ataques do adversário
Transição Defensiva
Princípios/Subprincípios
3ª Fase Ofensiva (Zona de Segurança)
• Mudança imediata e agressiva de comportamento individual e coletivo • Pressionar para a frente na direção da bola, não perder tempo ou hesitar com preocupações de proteger as costas • Evitar a falta com o adversário de costas • Promover a falta tática com o adversário a sair • Pressionar imediatamente o homem do 1º passe e tentar recuperar a posse
2ª Fase Ofensiva (Zona de Construção)
• Mudança imediata e agressiva de comportamento individual e coletivo • Todos os jogadores têm de reagir, os da frente para trás os de trás para a frente e os de fora para dentro, agrupando no sentido da bola • 1ª linha (centro de jogo), pressiona imediatamente a bola. 2ª linha suporta e fecha espaços. 3ª linha acompanham as referências do adv • Retardar as ações do adv, para dar tempo aos jogadores que estão fora do centro de jogo defenderem área baliza e a equipa se juntar • Obrigar a jogar para trás
1ª Fase Ofensiva (Zona do Risco)
• Mudança imediata e agressiva de comportamentos • Solidariedade entre todos para todos ajudarem a equipa neste momento, sem crucificarem o possível erro • Reagrupar rapidamente para aplicação dos princípios defensivos • Empurrar imediatamente o adv para o espaço exterior, evitando que o caminho do adv seja pela zona central, fecha o espaço interior e obriga a bola a ir para fora

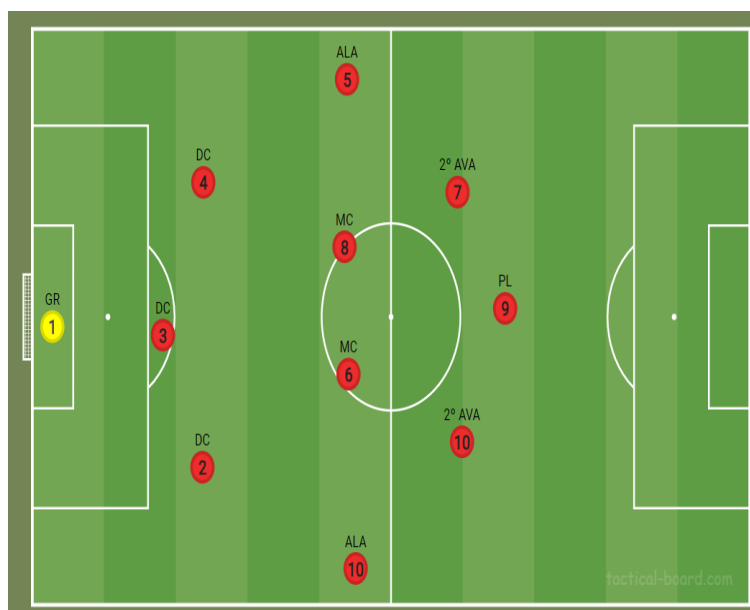


Figura 10- Organização estrutural da equipa (3-4-3)

Os princípios utilizados neste sistema são os mesmos, ou seja, passarmos a maior parte do jogo em organização ofensiva; optamos, mais uma vez, por muitos contramovimentos tanto entre a relação do mc-ala-2º ava ou entre as três referências ofensivas. A nível de organização defensiva passamos a defender com uma linha de 5 (5-2-3, em alguns momentos ajustamos para 5-4-1). A maior diferença entre este sistema e o anterior é que neste construímos a três e no outro a dois.

5. Intervenção profissional

a) Funções e responsabilidades do estudante

Primeiramente, devemos ser o máximo responsáveis e estar sempre disponíveis para ajudar o *staff* técnico no que for necessário. Só assim, ganhamos a confiança dos restantes membros integrantes da equipa. No início desta época, ficou definido que iríamos ter a função de ajudar na elaboração do plano de treino comunicando com os restantes membros. Nos dias de treinos, tínhamos que ajudar a estruturar a sessão de campo. Também tentamos ao máximo que as paragens para hidratação sejam rápidas para existir mais tempo efetivo de treino e uma maior intensidade no mesmo.

b) Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Referindo, agora, as principais tarefas desenvolvidas no estágio foram, essencialmente, preparar as sessões de treino com os restantes membros do *staff*, pensando sobre quais os melhores exercícios para potenciar a qualidade do nosso plantel e mesmo para conseguir superar erros que possamos cometer. Para além disso, durante as

sessões de treino temos de liderar alguns exercícios no campo. No final de cada treino, debatíamos com o treinador principal dando *feedbacks* sobre a sessão em si e o que podíamos melhorar nos próximos treinos.

Em dias de jogo, estivemos presentes ajudando no que fosse preciso para que a equipa estivesse bem, como por exemplo dar o aquecimento.

- c) Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

A escolha sobre os microciclos recaiu sobre dois distantes no tempo e com algumas nuances para que fosse possível uma comparação entre ambos.

		Gil Vicente Futebol Clube						EPOCA 2021/22			
		MICROCICLO - 19						27/12/21 a 02/01/22			
		PERÍODO DE COMPETIÇÃO						<u>SUB 17</u>			
T	SEGUNDA	T	TERÇA	T	QUARTA	T	QUINTA	T	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	FOLGA	10'	Ativação Motora	10'	Ativação Motora		FOLGA		FOLGA	FOLGA	FOLGA
		45'	Jogo Treino contra os Sub-16	20'	Jogo Reduzido - Aperfeiçoamento das dinâmicas da equipa						
				40'	Jogo Reduzido						
				15'	Reforço Muscular	Reforço Muscular					

Figura 11- Microciclo 19

Este microciclo é atípico devido à época festiva, mais concretamente, o Natal. Como a competição parou no dia 18/12 e após isso tivemos, apenas, 2 treinos nos dias 21 e 22 deste mês, decidimos dar mais carga aos atletas para que conseguíssemos colmatar a ausência desses treinos e o jogo ao fim de semana.

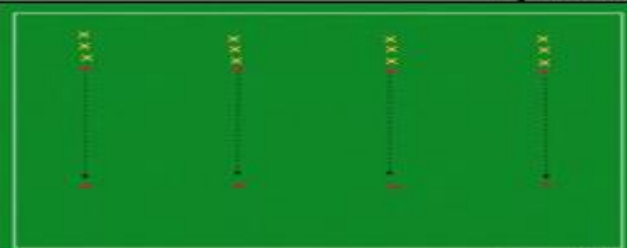
					Gil Vicente Futebol Clube Epoca 2021/2022				
UT 66		Data: 28/12/2021		Nº Jogadores: 14		Mesociclo: 05		Microciclo: 19	
Material		Objetivos Gerais			Objetivos Específicos				
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7		Avaliação			1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;				
Aquecimento									
					Objetivo(s) Específico(s):				
					Ativação motora;				
					Descrição:				
					Ativação e mobilização articular;				
Tempo:		Número:		Espaço:					
10'		14		½ campo fut.11					
Parte Inicial									
					Objetivo(s) Específico(s):				
					Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;				
					Descrição:				
					Jogo Treino – Sub-16				
Tempo:		Número:		Espaço:					
45'		14		Campo de Fut.11					
Parte Final									
					Objetivo(s) Específico(s):				
					Reforço Muscular				
					Descrição:				
					Realização de exercícios com o objetivo de prevenção de lesões e reforço muscular				
Tempo:		Número:		Espaço:					
15'		14		½ campo de Fut.11					

Figura 12- Unidade de Treino 66

No primeiro treino da semana optamos por realizar um amigável internamente, nomeadamente, defrontamos os juvenis b. Começámos com uma ativação para o jogo. Como tivemos apenas 14 atletas neste treino, decidimos realizar apenas 45 minutos de jogo para que não houvesse um risco acrescido de lesões. No final do treino, realizámos uma sessão de exercícios para ajudar os nossos atletas fisicamente.

Gil Vicente Futebol Clube
Época 2021/2022

UT 67 Data: 29/12/2021 Nº. Jogadores: 14 Mesociclo: 05 Microciclo: 19

Material

- ✓ Sinalizadores
- ✓ Bolas
- ✓ Coletes
- ✓ Baliza fut.7

Objetivos Gerais

Manutenção

Objetivos Específicos

1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;

Aquecimento

Objetivo(s) Específico(s):

Ativação motora;

Descrição:

Ativação e mobilização articular;

Tempo:

10'

Número:

18

Espaço:

½ campo fut.11

Parte Inicial

Objetivo(s) Específico(s):

Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;

Descrição:

Jogo Reduzido – Jogador com sinalizador ao deixar cair o adversário direto tem de se preocupar em agarrar o sinalizador e esquecer o adversário, dando sup.numérica à equipa que ataca.

Tempo:

20'

Número:

Gr+3x3+Gr

Espaço:

½ campo de Fut.11

Parte Fundamental/Final

Objetivo(s) Específico(s):

Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;

Descrição:

Jogo reduzido

Reforço Muscular

Tempo:

40'

Número:

Gr+5+1x5+Gr

Espaço:

½ campo de Fut.11

Figura 13- Unidade de Treino 67

No início do treino demos um aquecimento geral para ativarmos os nossos atletas para os restantes exercícios da sessão.

Nesta unidade de treino decidimos dar ênfase aos jogos reduzidos, porque entendemos que é através deles que conseguimos uma carga elevada de trabalho de força, mais concretamente, devido às constantes mudanças de direção e de velocidade. Primeiramente, optámos por utilizar um jogo reduzido com algumas restrições dando especial importância às dinâmicas ofensivas da equipa. De seguida, as restrições foram retiradas e o jogo reduzido decorreu, sendo que o objetivo inicial se manteve.

No final da sessão de trabalho, colocámos os nossos atletas a fazer reforço muscular.

Este treino ditou o último treino da semana, por existir uma nova paragem devido à época festiva, mais concretamente a passagem de ano.

		Gil Vicente Futebol Clube						ÉPOCA 2021/22				
		MICROCICLO - 26						21/02/22 a 27/02/22				
		PERÍODO DE COMPETIÇÃO						SUB 17				
T	SEGUNDA	T	TERÇA	T	QUARTA	T	QUINTA	T	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
45'	Ativação Motora	45'	Ativação Motora	15'	Ativação Motora	60'	Ativação Motora	FOLGA	FOLGA		JOGO	
	Exercício de passe/recepção - Orientar corpo para jogar		Exercício de passe/recepção - Dinâmicas 3ºHomem	20'	Exercício de aperfeiçoamento do passe/recepção, orientar para jogar com "recuperação defensiva"		FSJ - Ligar fora para procurar movimentos dentro de ataque à "zona 9"					
35'	Jogo Reduzido - Torneio 3 equipas	15'	Jogo Reduzido - Situação de "pressão constante" ao portador da bola e procurar moviemtnos de ruptura em "Zona 9"	25'	MPB - Procurar variar centro de jogo para entrar em vantagem na outra metade do campo.	20'	Situação de FSJ - Aperfeiçoamento de "momentos de finalização"					Campeonato Distrital de Juniores "B" da Divisão de Honra da A.F. Braga
10'	Reforço Muscular	30'	Jogo Reduzido - Torneio 3 equipas	30'	Jogo Reduzido - Criação de situação de finalização através de combinações e chegada aos "10's"	10'	Reforço Muscular					F.C. Merelinense

Figura 14- Microciclo 26

Relativamente a este microciclo é necessário afirmar que começou na 2ª feira após um jogo que tinha decorrido no sábado passado em que a equipa não esteve ao seu nível, tendo tido reflexo no resultado final. Com este microciclo podemos ver as diferenças entre uma semana bastante atribulada, a semana a seguir ao Natal, e uma semana normal de treinos com jogo ao fim de semana.

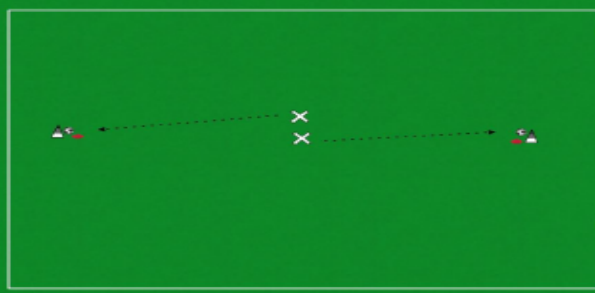
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 91	Data: 21/02/2022	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 07	Microciclo: 26
Material		Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7		Manutenção	1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;	
Aquecimento				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Ativação motora;	
			Descrição:	
			Ativação e mobilização articular; "Rondos" 3x1 e 5x2	
			Tempo:	Número:
20'	20	½ campo fut.11		
Parte Inicial				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR	
			Descrição:	
			Exercício de aperfeiçoamento de passe/recepção com combinações e diferentes estímulos.	
			Tempo:	Número:
25'	20	1/3 campo de Fu.11		
Parte Fundamental				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR	
			Descrição:	
			Jogo Reduzido com 2 campos que representam "duas divisões", onde só no campo da "1ª divisão" equipa consegue adquirir pontos com as vitórias.	
			Tempo:	Número:
35'	Gr+5x5+Gr	½ campo Fut.11		
Parte Final				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Alongamentos e Reforço Muscular	
			Descrição:	
			Reforço Muscular.	
			Tempo:	Número:
10'	24	½ campo de Fut.11		

Figura 15- Unidade de Treino 91

No MD-6 (os atletas não se encontram em recuperação, já estamos em contagem decrescente para o jogo) decidimos iniciar o treino com uma ativação geral, mais concretamente, com uns “meinhos” em que primeiro começa num 3x1 em que o objetivo é que os atletas estejam sempre com os apoios orientados, sempre com a preocupação para oferecer uma linha de passe ao colega que é o portador da bola. De seguida, passa para 5x2 em que o exercício é idêntico, mudando o objetivo, ou seja, ligar fora para atrair e depois romper por dentro e variar o centro de jogo o mais rápido que conseguir.

O segundo exercício é para aperfeiçoar o passe e receção dos nossos atletas com combinações. Durante o mesmo utilizamos diferentes estímulos, como utilizar apenas o pé não dominante, entre outros.

O último é um jogo reduzido de GR+5x5+GR em que existem 2 campos e 4 equipas. O campo da baliza formal é da 1ª divisão. As vitórias só valem se forem conseguidas neste campo.

Por fim, fizemos alongamentos e algum reforço muscular.

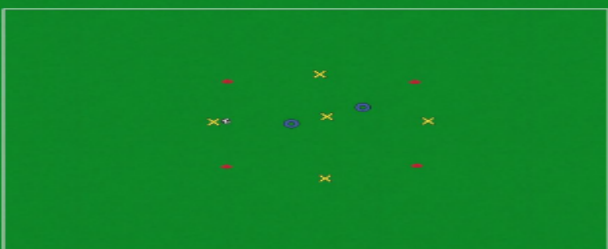
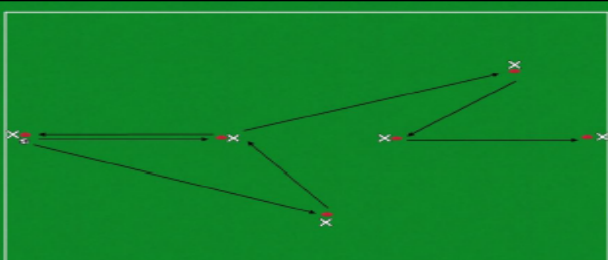
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022					
UT 92	Data: 22/02/2022	Nº Jogadores: 23	Mesociclo: 07	Microciclo: 26	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut. 7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Ativação motora;		
			Descrição:		
			Ativação e mobilização articular; “Rondos” 3x1 e 5x2		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			20'	20	½ campo fut.11
Parte Inicial					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
			Descrição:		
			Exercício de aperfeiçoamento de passe/recepção com combinações e diferentes estímulos.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			25'	20	1/3 campo de Fu.11

Figura 16- Unidade de Treino 92

Parte Fundamental	
	Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR.
	Descrição: Exercício em situação de FSJ, onde equipa com bola pode jogar nos 2 setores, enquanto equipa sem posse de bola, só pode jogar em cada setor, ficando assim 3 jogadores para 6 adversários. Objetivo do exercício passa por atrair adversário com combinações curtas e rápidas, atraindo o adversário e assim procurar a profundidade, entrando em "zona 9" e criar situações de finalizações.
	Tempo: 15' Número: Gr+6x6+Gr Espaço: ½ campo Fut.11
Parte Final	
	Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR.
	Descrição: Jogo Reduzido – Torneio "Bota-Fora" 3 equipas.
	Tempo: 30' Número: Gr+6x6+Gr Espaço: ½ campo de Fut.11

Figura 17- Unidade de Treino 92 (Continuação)

Neste treino (MD-5) decidimos inicial da mesma forma do que na sessão anterior, ou seja, com o mesmo tipo de “meinhos”.

O exercício seguinte foi de passe e receção com diferentes estímulos para que os nossos atletas aperfeiçoassem as suas qualidades técnicas individuais.

De seguida, optámos por fazer um exercício que conseguíssemos treinar as dinâmicas ofensivas, ou seja, atrair os adversários com combinações curtas e rápidas para depois procurar a profundidade, atacando a “zona 9”, criando situações de finalização com o GR pela frente.

Por fim, acabámos o treino com um torneio entre a equipa, dividindo a mesma em três. Todas as equipas tinham 7 elementos (GR+6). Enquanto as duas equipas disputavam o jogo, a terceira equipa fazia algum trabalho de core.

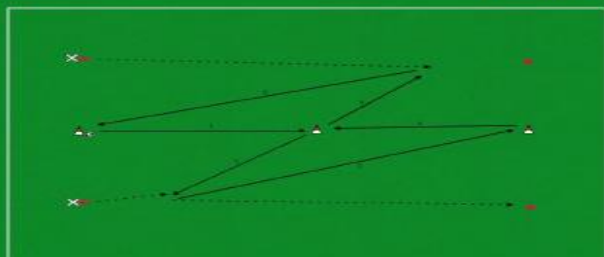
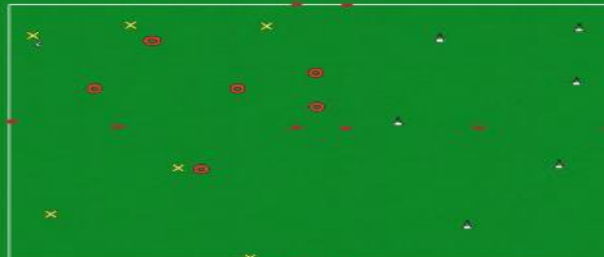
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 93	Data: 23/02/2022	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 07	Microciclo: 26
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut. 7	Manutenção	1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Ativação motora;		
		Descrição:		
		Ativação e mobilização articular; "Rondos" 3x1 e 5x2		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		15'	21	½ campo fut.11
Parte Inicial				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
		Descrição:		
		Exercício de aperfeiçoamento de passe/recepção com combinações e diferentes estímulos. Recuperação defensiva.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		20'	21	1/3 campo de Fut.11
Parte Fundamental				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
		Descrição:		
		Exercício em situação de MPB, onde equipa com bola procura situação mais vantajosa para variar centro de jogo.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		25'	6+6x6	30x20
Parte Final				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
		Descrição:		
		Jogo Reduzido		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		30'	Gr+8x8+Gr	½ campo de Fut.11

Figura 18- Unidade de Treino 93

A sessão de MD-4 ficou marcada por ser um treino com elevada intensidade.

O primeiro exercício manteve-se igual aos últimos treinos. Seguiu-se um trabalho de passe e recepção em que engloba também a recuperação defensiva.

De seguida, decidimos optar por utilizar um exercício em MPB, em que os nossos atletas tinham de circular bola entre eles e atrair os adversários para depois criar soluções para variar o centro de jogo.

No término do treino, fizemos um jogo reduzido GR+8x8+GR. Com isto, queríamos treinar as dinâmicas ofensivas da nossa equipa em espaços mais reduzidos e com um menor número de jogadores para depois em campo formal de futebol 11 conseguirmos um transfere destas situações.

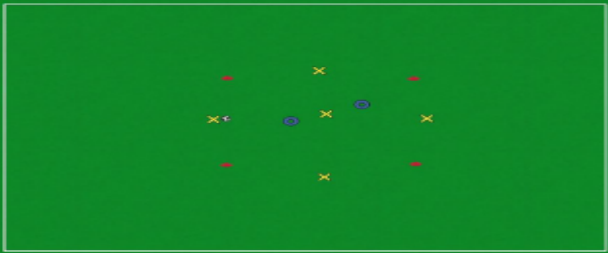
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 94	Data: 24/02/2022	Nº. Jogadores: 23	Mesociclo: 07	Microciclo: 26
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut. 7	Manutenção	1. Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Ativação motora;		
		Descrição:		
		Ativação e mobilização articular; “Rondos” 3x1 e 5x2		
		Tempo:	Número:	Espaço:
30’	21	½ campo fut.11		
Parte Inicial				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
		Descrição:		
		Exercício de aperfeiçoamento de passe/recepção com combinações e diferentes estímulos. Aperfeiçoamento do momento de finalização.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
30’	5x3+Gr	1/3 campo de Fu.11		
Parte Fundamental				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR		
		Descrição:		
		Exercício em situação de FSJ – “Liverpool”		
		Tempo:	Número:	Espaço:
20’	4xGr	30x20		
Parte Final				
		Objetivo(s) Específico(s):		
		Reforço Muscular		
		Descrição:		
		Alongamentos e Reforço Muscular;		
		Tempo:	Número:	Espaço:
10’	23	½ campo de Fut.11		

Figura 19- Unidade de Treino 94

O início da sessão de treino do MD-3 começámos com um “meinho”. De seguida, utilizámos um exercício para aperfeiçoar as dinâmicas ofensivas, treinando o passe e receção fazendo combinações entre os atletas antes de finalizarem. O exercício seguinte, foi bastante produtivo, todos os atletas estavam muito concentrados e houve bastante sucesso na finalização. Este exercício é feito através de combinações diretas e indiretas de forma que cheguemos ao último terço do terreno e possamos definir da melhor maneira e finalizar com sucesso.

No final da sessão de trabalho optámos por colocar os nossos atletas a fazer alongamentos e reforço muscular.

Este foi o último treino da semana. No dia MD-2 e no MD-1 foi folga para os nossos atletas.

Infelizmente, o jogo não correu como planeado, pois empatámos o mesmo por 1-1 frente ao Merelinense B. Os aspetos a ter em conta deste jogo são: os cantos ofensivos acabámos por tirar proveito deles, criando perigo sobre o adversário, mas sem chegarmos ao golo. Nos cantos defensivos estivemos muito concentrados não concedendo oportunidades de golo aos adversários. Em organização ofensiva a equipa esteve bem, sempre paciente a tentar arranjar forma de criar situações de finalização. Em organização defensiva, a equipa esteve menos bem, não estando muito coesa, perdendo muitos duelos aéreos, não conseguindo ganhar as segundas bolas. No entanto, a nível de coberturas defensivas estivemos bem. Tendo em conta as transições ofensivas, tivemos bastantes e podíamos ter criado bastante perigo não fossem as constantes tomadas de decisão erradas por parte dos jogadores. Nas transições defensivas precisávamos de ter sido mais fortes.

Como vínhamos de uma sequência de maus resultados a equipa estava menos confiante levando então a cometer mais erros. Um aspeto necessário a melhorar para sermos uma equipa mais completa era as transições defensivas.

d) Competição vs Processo de Treino

O microciclo de treino deve ser bem pensado e estruturado para que a equipa possa atingir a melhor performance desportiva ao longo da época. É muito importante que as dinâmicas da equipa quer a nível defensivo e ofensivo estejam presentes nas sessões de treino. Além disto, devemos potenciar ao máximo os aspetos técnicos e táticos dos nossos atletas para que depois se possa sobressair em contexto coletivo. Por isso, procuramos em

muitas ocasiões utilizar exercícios nas sessões de treino que incentivem os nossos atletas a aperfeiçoar estes parâmetros. Somos também a favor de nos focar primeiro na nossa equipa, nunca esquecendo o jogo passado, corrigindo erros através de *feedbacks* durante os exercícios ou fora deles. No entanto, também temos especial atenção ao jogo seguinte e a possíveis informações que possamos ter sobre o nosso adversário, facultando-as aos nossos atletas e trabalhado também sobre elas, nunca esquecendo os nossos princípios de jogo. Consideramos também importante que os atletas não façam apenas os exercícios porque os treinadores pediram, mas sim entenderem o porquê de estar naquela posição e não na outra, o porquê dos seus apoios dos pés serem daquela maneira e não vice-versa, ou seja, acima de tudo potenciar atletas que entendam o jogo.

Concluindo, uma equipa deve estar sempre bem preparada para todos os momentos de jogo, estando sempre alerta para possíveis mudanças estratégicas para o jogo. Para isso, é necessário que os atletas sejam “treinadores” em campo e consigam entender o jogo e o que este lhes pede.

e) Desenvolvimento profissional

Para além do estágio na equipa de juvenis do GVFC, demos apoio ao plantel principal do clube. Assumimos este compromisso no início da época desportiva 2021/2022, pois tivemos esta oportunidade e era algo que não podíamos deixar escapar sendo bastante enriquecedor enquanto aspirante a futuros treinadores principais de um clube. Posto isto, é necessário descrever a função que tínhamos na equipa sénior.

Relativamente à área de intervenção, mais concretamente às tarefas desenvolvidas durante o estágio entende-se que, semanalmente, tínhamos que estar presente em todos os treinos uma hora antes de estes começarem dando auxílio aos elementos do *staff* técnico, gravando os treinos, tanto em modo macro (mais contexto coletivo) como em modo micro (quando necessário fazer treino individualizado com algum atleta em específico), gravando também o treino dos guarda-redes. Também tínhamos de observar e analisar os adversários da equipa, criando uma apresentação em *PowerPoint* sobre os momentos de jogo e padrões de comportamento das equipas adv. Além disso, temos acesso aos jogos dos nossos oponentes na íntegra para conseguir analisar mais afincadamente os adv fazendo cortes de vídeo para suportar o ficheiro que anteriormente mencionamos. Para uma melhor análise dos opositores, observarmos os mesmos “*in loco*”, ou seja, estar presente nos jogos dos nossos oponentes para conseguir tirar dúvidas que a filmagem técnica que a liga Portugal disponibiliza possa ter deixado.

Em dias de jogo, por vezes, temos o dever de gravar a partida para auxiliar o analista principal da equipa fazendo cortes do jogo em tempo real, ou fazemos uma ficha que está devidamente criada sobre estatísticas que achamos importantes para no final do jogo apresentar ao treinador principal para ele tirar algumas conclusões. Após o jogo fazemos uma ficha sobre a arbitragem. Além disso, e no término de cada jornada atualizamos uma ficha sobre os momentos críticos de jogo, ou seja, tentar perceber quais os momentos que são mais sensíveis de cada equipa (quando sofrem mais golos) e os momentos em que as equipas são mais fortes (quando marcam mais golos) para que possamos passar essa informação ao staff técnico.

Falando, agora, sobre o material que o clube fornece à equipa sénior é mais variado do que na formação, pois para além do material já mencionado, fornece também diferentes tipos de bolas, raquetes, fita para servir de linha para organizar os exercícios planeados para cada sessão de treino e duas câmaras para gravarmos o treino específico de guarda-redes e o treino da restante equipa.

Por fim gostávamos de destacar a qualidade que o plantel apresenta. Este foi composto por 27 atletas de 9 países diferentes tais como, Brasil (11 atletas), Portugal (8 atletas), França (2 atletas), Espanha (1 atleta), Colômbia (1 atleta), Geórgia (1 atleta), Japão (1 atleta), Togo (1 atleta) e, por fim, Eslovénia (1 atleta). De todos os jogadores existe um que é convocado regularmente para a representar o seu país, neste caso a Geórgia. Importante também salientar o facto de ser uma equipa jovem em que a média de idades ronda os 25 anos. De seguida, os dados anteriormente descritos serão analisados minuciosamente através de uma tabela.

Tabela 6- Fichas Individuais dos Atletas

	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 1
NOME	“A”
NACIONALIDADE	Eslovénia
DATA NASCIMENTO	06/02/1998
POSIÇÃO	Guarda-Redes
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 2
NOME	“B”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	01/07/2001
POSIÇÃO	Guarda-Redes
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 3
NOME	“C”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	29/04/2000
POSIÇÃO	Guarda-Redes
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 4
NOME	“D”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	12/06/2001

POSIÇÃO	Defesa Central
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 5
NOME	“E”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	23/01/1997
POSIÇÃO	Defesa Central
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 6
NOME	“F”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	11/01/1995
POSIÇÃO	Defesa Central
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 7
NOME	“G”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	06/05/1986
POSIÇÃO	Defesa Central
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 8
NOME	“H”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	30/08/1989
POSIÇÃO	Lateral Esquerdo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 9
NOME	“I”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	30/11/1995
POSIÇÃO	Lateral Esquerdo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 10
NOME	“J”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	31/07/1998
POSIÇÃO	Lateral Direito
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 11
NOME	“K”
NACIONALIDADE	Togo
DATA NASCIMENTO	14/05/1995
POSIÇÃO	Lateral Direito
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 12
NOME	“L”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	26/09/1994
POSIÇÃO	Médio Defensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 13
NOME	“M”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	09/02/1995
POSIÇÃO	Médio Defensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 14
NOME	“N”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	27/05/1997
POSIÇÃO	Médio Defensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 15
NOME	“O”
NACIONALIDADE	Geórgia
DATA NASCIMENTO	02/01/1995
POSIÇÃO	Médio Centro
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 16
NOME	“P”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	20/04/1999
POSIÇÃO	Médio Centro
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 17
NOME	“Q”
NACIONALIDADE	Japão

DATA NASCIMENTO	01/07/1999
POSIÇÃO	Médio Ofensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 18
NOME	“R”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	30/07/1998
POSIÇÃO	Médio Ofensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 19
NOME	“S”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	20/12/1992
POSIÇÃO	Médio Ofensivo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 20
NOME	“T”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	23/12/1999
POSIÇÃO	Extremo Esquerdo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 21
NOME	“U”
NACIONALIDADE	França
DATA NASCIMENTO	14/04/1996
POSIÇÃO	Extremo Esquerdo
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 22
NOME	“V”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	31/10/1994
POSIÇÃO	Extremo Direito
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 23
NOME	“W”
NACIONALIDADE	França
DATA NASCIMENTO	02/04/1994
POSIÇÃO	Extremo Direito
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 24
NOME	“X”
NACIONALIDADE	Portugal
DATA NASCIMENTO	26/02/1999
POSIÇÃO	Segundo Avançado
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 25
NOME	“Y”
NACIONALIDADE	Colômbia
DATA NASCIMENTO	05/11/1998
POSIÇÃO	Ponta de Lança
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 26
NOME	“Z”
NACIONALIDADE	Espanha
DATA NASCIMENTO	03/02/1998
POSIÇÃO	Ponta de Lança
	FICHA INDIVIDUAL ATLETA 27
NOME	“AB”
NACIONALIDADE	Brasil
DATA NASCIMENTO	07/04/1993
POSIÇÃO	Ponta de Lança

Nota: Devido à proteção de dados os nomes verdadeiros dos jogadores foram substituídos por letras.

Outro parâmetro que achamos importante dar ênfase é ao quadro competitivo do clube. O Gil Vicente Futebol Clube, é uma equipa que disputa a Liga BWIN e que tem como objetivo a manutenção, sempre com os olhos postos no crescimento do clube. Para

conseguir atingir os objetivos propostos é necessário ter um bom planeamento da época para que a equipa se possa encontrar na máxima força para cada jogo. A tabela seguinte, faculta-nos informação sobre os resultados que obtivemos contra os adversários que disputamos ao longo da época.

Tabela 7- Calendarização de Jogos 2021-2022

Data	Competição	Jornada	Local	Adversário	Resultado
24-07-2021	Allianz Cup	1ªFase	Fora	CD Tondela	0-1
30-07-2021	Allianz Cup	2ªFase	Fora	FC Paços Ferreira	1-1 (4-3 g.p)
09-08-2021	Liga BWIN	1	Casa	Boavista FC	3-0
15-08-2021	Liga BWIN	2	Fora	Portimonense SC	0-1
21-08-2021	Liga BWIN	3	Casa	SL Benfica	0-2
29-08-2021	Liga BWIN	4	Fora	CD Santa Clara	1-0
12-09-2021	Liga BWIN	5	Casa	FC Vizela	2-2
18-09-2021	Liga BWIN	6	Fora	Belenenses SAD	1-1
24-09-2021	Liga BWIN	7	Casa	FC Porto	1-2
03-10-2021	Liga BWIN	8	Fora	GD Estoril Praia	2-2
17-10-2021	Taça Portugal	3ªEliminatória	Fora	Clube Condeixa ACD	0-5
25-10-2021	Liga BWIN	9	Casa	SC Braga	0-1
31-10-2021	Liga BWIN	10	Fora	CS Marítimo	1-2
05-11-2021	Liga BWIN	11	Casa	FC Arouca	1-1
20-11-2021	Taça Portugal	4ªEliminatória	Fora	Leça FC	1-0
26-11-2021	Liga BWIN	12	Fora	Moreirense FC	2-2
05-12-2021	Liga BWIN	13	Casa	FC Famalicão	4-0
12-12-2021	Liga BWIN	14	Fora	FC Paços Ferreira	0-1
19-12-2021	Liga BWIN	15	Casa	Sporting CP	0-3
29-12-2021	Liga BWIN	16	Fora	CD Tondela	0-3
08-01-2022	Liga BWIN	17	Casa	Vitória SC	3-2
16-01-2022	Liga BWIN	18	Fora	Boavista FC	1-1
23-01-2022	Liga BWIN	19	Casa	Portimonense SC	1-0
30-01-2022	Liga BWIN	20	Fora	SL Benfica	1-2
06-02-2022	Liga BWIN	21	Casa	CD Santa Clara	2-2
13-02-2022	Liga BWIN	22	Fora	FC Vizela	0-1
20-02-2022	Liga BWIN	23	Casa	Belenenses SAD	2-0
27-02-2022	Liga BWIN	24	Fora	FC Porto	1-1
06-03-2022	Liga BWIN	25	Casa	GD Estoril Praia	0-0
13-03-2022	Liga BWIN	26	Fora	SC Braga	0-1
20-03-2022	Liga BWIN	27	Casa	CS Marítimo	1-1
03-04-2022	Liga BWIN	28	Fora	FC Arouca	2-1
10-04-2022	Liga BWIN	29	Casa	Moreirense FC	1-2
16-04-2022	Liga BWIN	30	Fora	FC Famalicão	2-2
24-04-2022	Liga BWIN	31	Casa	FC Paços Ferreira	1-1
30-04-2022	Liga BWIN	32	Fora	Sporting CP	4-1
08-05-2022	Liga BWIN	33	Casa	CD Tondela	0-3
15-05-2022	Liga BWIN	34	Fora	Vitória SC	5-0
Observações	- Nos espaços em que aparece “-” “ainda não há informação “g.p” significa resultado das grandes penalidades				

Com a ajuda desta tabela, conseguimos perceber melhor como foi a época desportiva do Gil Vicente FC, focando a nossa atenção nos excelentes resultados que o mesmo teve na Liga Bwin.

Conclusões

Esta época desportiva foi de bastante aprendizagem, em que estivemos em dois contextos diferentes, mas ambos bastante exigentes. Evoluímos muito enquanto profissionais na área de desporto e, principalmente, enquanto treinadores sendo este o objetivo principal.

No estágio, nos sub-17 do Gil Vicente FC, estávamos constantemente a liderar os exercícios nas sessões de treino. Sentimos que nos transcendemos a nível da comunicação com o grupo de trabalho, ao liderar exercícios o feedback que demos aos nossos jogadores foi determinante, e, fomos melhorando ao longo da época nesse parâmetro. Com esta vivência, futuramente, seremos uns treinadores mais capazes sempre com a intenção de procurar saber mais.

Além disso, também tivemos um papel de tremenda responsabilidade na estrutura do futebol profissional do clube. Através dessa experiência fomos dando ideias ao treinador principal dos juvenis de como poderíamos ajustar ao contexto em que estávamos inseridos, sendo algumas viáveis e outras nem tanto para a realidade do contexto da formação.

Para terminar, apenas gostávamos de afirmar que foi uma época de sonho, onde aprendemos bastante e, certamente, levaremos uma bagagem de conhecimento para o futuro que pretendemos partilhar em futuras experiências enquanto treinadores para que todos os profissionais ao redor consigam evoluir mais.

7. Estudos científicos

Neste tópico aportamos dois estudos científicos que desenvolvemos durante o período de estágio. No primeiro, abordamos os jogadores com mais minutos de jogo na Liga BWIN 2021-2022, a sua respetiva idade, clube e posição que desempenha em campo. O segundo estudo é relativo aos cantos ofensivos durante esta época desportiva no mesmo campeonato, onde abordamos o período de tempo em que foram marcados os golos, o número de referências (número de jogadores) que os clubes optam para atacar um canto, o tipo de canto e, por fim, o número de golos que foram marcados por cada clube.

ESTUDO 1

Resumo

O objetivo do estudo é perceber a importância da idade e da posição que um jogador ocupa dentro de campo para ser uma opção mais regular dentro das escolhas de um treinador.

Este estudo baseia-se nos 25 jogadores com mais tempo de utilização em minutos na liga BWIN. Além disso, colocamos a variável idade e posição do atleta para perceber se existia alguma relação importante a ter em conta.

Os resultados demonstram que os treinadores optam por dar mais solidez defensiva, ou seja, os atletas com mais minutos na liga em estudo são, essencialmente, os guarda-redes e os defesas. Além disso, mostram estar mais recetivos a dar mais tempo de utilização a jogadores com mais idade, devendo-se explicar pelo facto de ser atletas que, em princípio, têm mais experiência e vão trazer mais estabilidade à equipa.

Palavras-chave:

Futebol; Liga BWIN; Tempo Utilização; Posição; Idade

Abstract

The aim of this study is to understand the importance of the age and the position a player occupies in a field in order to be a more regular option of a coach.

This study is based on the 25 players with more time of use in minutes In the BWIN league. Besides that, we put the variable of age and position of the Athlete to understand if theres any important relation to account for.

The results show that coaches opt to give more defensive solidity, wich means that the atheletes with more minutes on the league wich I am studying are, essencially, the goalkeepers and the defenses. Besides that, they are more receptive to give more utilization time to older players, who are the ones with more experience and are going to bring more stability to the team.

Keywords:

Soccer; BWIN league; Usage time; Position; Age

a) Estado da arte

Ao longo do tempo, entendemos que os jovens atletas não têm muitas oportunidades no contexto do futebol profissional, os treinadores optam por jogadores com mais idade, sendo que em princípio terão mais experiência. Mas será isto verdade? O selecionador inglês critica as poucas oportunidades que os jovens ingleses têm na *Premier League* dizendo mesmo que muitos jogadores vão para o exterior à procura de mais tempo de jogo (Swainston et al., 2021). Além disso, também é importante perceber quais as posições dentro de campo que costumam ter mais tempo de utilização. Posto isto, vamos então nos debruçar sobre estes temas bastante importantes do futebol.

b) Caracterização da amostra

Participantes

Os 25 jogadores com idades compreendidas entre 21 e os 36 anos, com mais minutos das 18 equipas de futebol da Liga BWIN (2021-2022) participam neste estudo.

c) Métodos

Procedimentos

Todos os jogadores que participam neste estudo estão inscritos na Liga Portugal BWIN em 2021-2022. Além disso, foram os jogadores que participaram em mais jogos tendo em conta as 18 equipas da competição.

Variáveis

A recolha de dados sobre as variáveis em ter em conta para o estudo, mais concretamente, o número de minutos, nome, idade e clube em que joga, foram obtidos através do sítio oficial da Liga Portugal.

d) Resultados

Os resultados da análise sobre quais os jogadores com mais minutos no campeonato português encontram-se catalogados por posições e idades como demonstra a tabela seguinte.

Tabela 8- Resultados do estudo

POSIÇÃO	IDADE		TOTAL
	< ou = 23	>23	
GR	2	7	9
DC	0	6	6
LT	0	4	4
Médio	1	2	3
Avançado	1	2	3
			25

Através da tabela 8, podemos constatar que os atletas com mais minutos na liga BWIN são guarda-redes ou defesas e com idade superior a 24 anos. Dos 25 atletas apenas 4 têm idade menor ou igual a 23 anos.

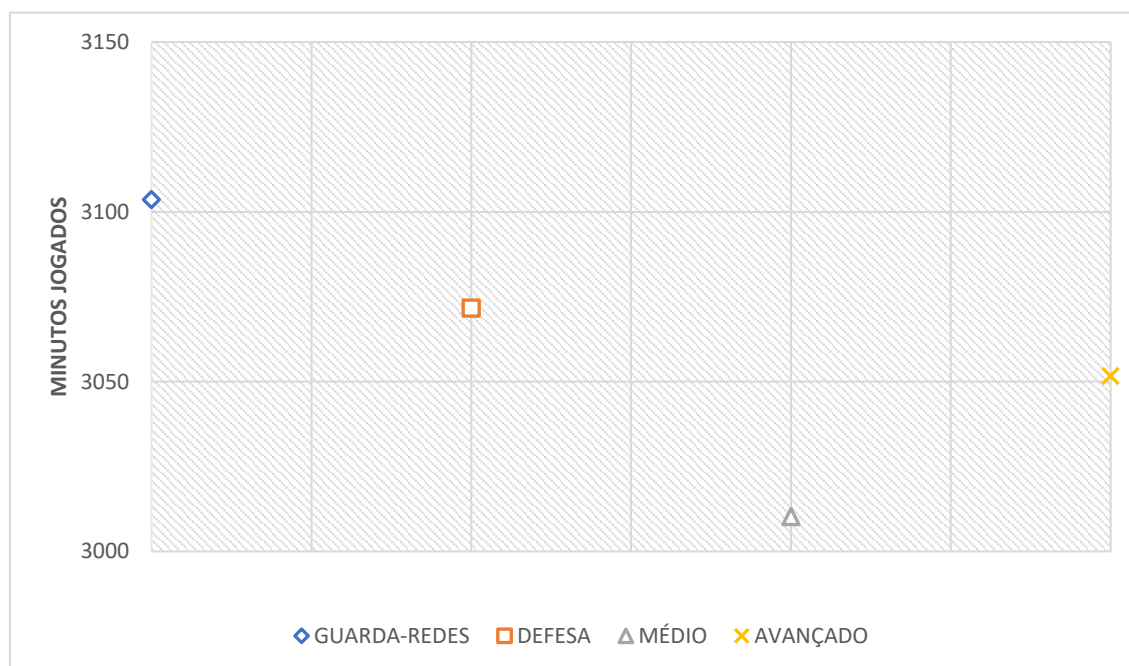
Para tornar o estudo mais apelativo, de seguida, apresento uma tabela mais descritiva para ajudar na perceção dos resultados do mesmo.

Tabela 9- Jogadores em estudo e o seu tempo de utilização

RANKING	JOGADOR	IDADE	POSIÇÃO	CLUBE	TITULAR	SUPLENTE UTILIZADO	MINUTOS JOGADOS
1º	Adán	35	GR	Sporting CP	33	0	3247
2º	Diogo Costa	22	GR	FC Porto	33	0	3224
3º	Rúben Fernandes	36	DC	Gil Vicente FC	33	0	3217
4º	Samuel Lino	22	AVA	Gil Vicente FC	34	0	3201
5º	Basso	25	DC	FC Arouca	33	0	3186
6º	Zainadine	33	DC	CS Marítimo	32	0	3150
7º	Lucas	25	DC	Gil Vicente FC	32	0	3147
8º	Luiz Felipe	25	GR	Belenenses SAD	32	0	3147
9º	Joãozinho	32	LT	GD Estoril Praia	32	1	3142
10º	Odyseas	28	GR	SL Benfica	32	0	3141
11º	André Ferreira	25	GR	FC Paços Ferreira	32	0	3139
12º	Matheus	30	GR	SC Braga	32	0	3131
13º	Pedrinho	29	M	Gil Vicente FC	33	0	3111
14º	Júnior	21	GR	FC Famalicão	31	0	3061
15º	Mbemba	27	DC	FC Porto	31	0	3036
16º	Talocha	32	LT	Gil Vicente FC	31	1	3029
17º	Ricardo Horta	27	AVA	SC Braga	31	1	3002
18º	Pêpê	24	M	FC Famalicão	32	0	2989

19º	Thales Oleques	28	LT	FC Arouca	30	2	2979
20º	Paulo Victor	35	GR	CS Marítimo	30	0	2975
21º	Fahd Moufi	26	LT	Portimonense SC	31	0	2966
22º	Kiko	26	AVA	FC Vizela	29	5	2952
23º	Lincoln	23	M	CD Santa Clara	32	0	2931
24º	Trigueira	34	GR	CD Tondela	29	0	2868
25º	Coates	31	DC	Sporting CP	30	0	2865

Na tabela anterior, podemos observar informações pormenorizadas sobre cada atleta em análise. De certa forma, é notório um padrão entre a maior parte dos jogadores. Dos 25 jogadores apenas 4 são jogadores com idade igual ou inferior a 23 anos. Ainda tendo em conta os 25 atletas do estudo 19 são jogadores que ocupam o setor mais recuado de cada equipa, mais concretamente a posição de guarda-redes ou de defesa. Desses 19, 17 têm idade igual ou superior a 24 anos. Dentro desses 19 atletas, 8 pertencem à última metade da tabela classificativa e 11 são jogadores das equipas que ocupam lugar cimeiros (do 9º ao 1º lugar).



Gáfcico 1- Média dos minutos jogados por posições

Através deste gráfico, conseguimos ter uma informação mais detalhada sobre as médias dos minutos jogados, por posições, dos 25 jogadores com mais minutos na primeira liga portuguesa. Em primeiro lugar, destacam-se os GR, que em média fizeram 3103,67 minutos. De seguida, aparecem os defesas com 3071,7. Para acabar o pódio

temos os avançados que contabilizam em média 3051,67 minutos. Na última posição aparecem os médios contabilizando 3010,33 minutos.

e) Discussão

Este estudo teve como principal objetivo entender quais os jogadores mais preponderantes, em tempo de utilização, da Liga Bwin, relacionando a sua idade, a posição que desempenham dentro de campo e o lugar que a sua equipa ocupa na tabela classificativa.

Podemos concluir que, dentro de uma equipa os jogadores mais utilizados e que os treinadores optam por não fazer tantas alterações é na baliza e no eixo defensivo, ou seja, optam pela estabilidade defensiva para conseguirem chegar aos seus objetivos. Também conseguimos perceber que, estas decisões podem ser influenciadas pelo perfil que é necessário para jogar em cada posição tendo em conta a componente física que é exigida (Abbott et al., 2018), sendo que os treinadores devem ter especial atenção quando decidem utilizar um jogador que costumam pisar terrenos centrais nos corredores laterais, pois podem não estar preparados fisicamente para corresponder nessas zonas (exemplo: dc passar para lt) (Modric et al., 2021).

Além do que foi mencionado anteriormente, os jogadores com mais minutos são, geralmente, mais velhos o que, em princípio, pressupõe mais experiência, sendo que o staff de uma equipa técnica prefere estes em detrimento de jogadores mais novos, dando então mais oportunidades a atletas mais maduros, pois possivelmente os atletas mais jovens não estão tão bem preparados fisicamente e mentalmente, não sabem lidar tão bem com a pressão de ter de vencer, podendo afetar as suas tomadas de decisão (Swainston et al., 2020). Podemos também concluir este parâmetro com o facto de a transição dos juniores para futebol sénior ser bastante exigente e muitos desses atletas demorarem até 5 anos a se adaptarem e estabilizarem num clube (Stambulova et al., 2009).

Através deste estudo percebermos que os jogadores da linha média e da linha avançada são os que têm menos minutos. No entanto, isso pode ser facilmente justificado, porque quando um treinador precisa de refrescar a equipa durante um jogo opta, na generalidade, por colocar jogadores que possam desempenhar essas posições em detrimento de alterar a linha defensiva.

Para terminar e não menos importante, é o facto de percebermos que os participantes deste estudo, maioritariamente, pertencem a equipas que ocupam a primeira metade da tabela classificativa, ou seja, existe mais êxito se procurarmos utilizar com mais regularidade os mesmos jogadores.

f) Aplicações práticas /Sugestões para futuras intervenções

Depois de analisar os resultados, conseguimos identificar que para existir mais estabilidade a nível de resultados num clube é necessário apostarmos com mais regularidade nos mesmos atletas para que os jogadores ganhem relações dentro de campo e se compreendam melhor a cada jogo que passe, para existir uma otimização da performance coletiva e, assim, atingir os objetivos coletivos que são os mais importantes.

Num futuro próximo, seria interessante fazer esta mesma análise, mas em maior escala, ou seja, aumentar o número de campeonatos analisados para se perceber se isto apenas acontece na realidade do 1º escalão do futebol português ou se é algo bastante recorrente noutros campeonatos espalhados pelo mundo.

ESTUDO 2

Resumo

Este estudo tem como principal objetivo perceber alguns aspetos a ter em conta quando existe um canto ofensivo a favor, mais concretamente, quais as estratégias usadas pelas equipas portuguesas na época transata na liga BWIN e quais os períodos de jogo que é mais suscetível haver golo através de cantos.

Para uma melhor análise e perceção desta temática decidimos dividir o tempo total de um jogo por diversos períodos durante o mesmo para termos uma noção mais exata sobre os momentos da partida que acontecem mais golos através de cantos. Além disso, consideramos importante juntar o número de referências com que as equipas atacam os cantos e, também, como o canto é executado: canto direto (aberto; fechado) ou canto indireto.

Tendo em conta os resultados, podemos afirmar que existem algumas discrepâncias quando comparado com estudos anteriores. Deparámo-nos que, no estudo, os últimos 30 minutos da segunda parte são os mais suscetíveis a haver golo através de canto. Além disso, as equipas em análise têm um maior sucesso quando utilizam 5 e 6 referências. Por fim, salientar o facto de as equipas terem chegado mais vezes ao golo quando utilizam cantos diretos, mais especificamente, cantos abertos, ou seja, com o arco da bola a fugir da baliza.

Palavras-chave:

Futebol; Liga Bwin; Cantos ofensivos; Referências ofensivas; Tipo de canto

Abstract

The main goal of this study is to understand some aspects to have in mind when an offensive corner kick is in favor, more concretely, which strategies are used by the portuguese teams in the past season on the BWIN league and which game periods is it more probable to have goals through corner kicks.

To get a better analysis and perspective, we have decided to divide the total game time through multiple periods during which we get to have a more exact notion about the moments of the match in which more goals happen through corner kicks. We have also considered that it was important to join the number of references with which teams attack the corners and, also, how the corner kick is executed: Direct corner kick (open; closed) or indirect corner kick.

Taking the results into account, we can affirm that there are some differences when comparing them to previous studies. We have noticed that, in the study, the last 30 minutes in the second half are more susceptible to happen a goal through corner kick. Besides that, the teams that we have analysed have a bigger success when they use 5 and 6 references. To finish, we would like to point out that the teams have reached the goal more times when they use direct corner kicks, more specifically, open corner kicks, with the arch of the ball stepping away from the goal.

Keywords:

Football; Bwin League; Offensive Corner Kicks; Offensive References; Type of Corner Kick

a) Estado da arte

Num jogo de futebol, cada vez mais, todos os aspetos são explorados ao máximo para que uma equipa possa ter sucesso. As bolas paradas ofensivas, mais concretamente os cantos ofensivos não são exceção. Por isso, decidimos realizar este estudo que tem em evidência a primeira liga portuguesa para tentar perceber quais os períodos de tempo de jogo são mais suscetíveis a haver golo, o número de atletas que estão posicionados para atacar esses mesmos cantos e, também, o tipo de canto que utilizam mais.

b) Caracterização da amostra

Participantes

Para este estudo constam todas as equipas da liga BWIN 2021-2022. Mais concretamente, todos os golos que foram marcados na época desportiva, anteriormente mencionada, através de cantos ofensivos.

c) Métodos

Procedimentos

Verificar todos os golos que foram marcados durante a época desportiva 2021-2022 da primeira liga portuguesa, ao longo das 34 jornadas no campeonato contabilizados no período dos 90 minutos mais a compensação de cada partida. Um golo que tenha acontecido aos 10 minutos é contabilizado como sendo nesse mesmo minuto, no entanto, se acontecer aos 10 min e 1 segundo já passa a pertencer aos 11 min de jogo e assim sucessivamente.

Variáveis

A recolha de dados foi feita através do *GoalPoint* onde podemos ver todos os resumos dos jogos que se enquadram no estudo. Na visualização das partidas, jornada a jornada, retiramos as informações necessárias sobre os golos marcados através dos cantos ofensivos ao longo da época.

d) Resultados

Através das seguintes tabelas, vamos ter uma melhor percepção sobre os resultados do estudo.

EQUIPAS	GM											
	(0-10)	(11-20)	(21-30)	(31-40)	(41-45)	(45+)	(45-50)	(51-60)	(61-70)	(71-80)	81-90)	(90+)
FC PORTO			2					3	2	1	1	
SL BENFICA	2					1				1		
SC BRAGA							1	1	1	2		
SPORTING CP	1	1	1	1			2		2		1	
FC VIZELA		1	1	1				1				1
FC FAMALICÃO	1				1			1	1	1	1	1
VITÓRIA SC		1	2							1	1	
MOREIRENSE FC										1		
CD SANTA CLARA												
GIL VICENTE FC		1						1	2		1	
CS MARÍTIMO			1	1		1						
BOAVISTA FC	1								1		1	
FC PAÇOS FERREIRA		1		1								
BELENENSES SAD		1			1					1		
CD TONDELA		1	1	1	1					2	1	
PORTIMONENSE SC		1										
GD ESTORIL	1					1				1	1	
FC AROUCA		1		1						1	1	
TOTAL	6	9	8	6	3	3	3	7	9	12	9	2

Figura 20- Período de tempo onde ocorreram os golos

EQUIPAS	Nº REFERÊNCIAS						TIPO CANTO			GM
	4	5	6	7	8	9	Aberto	Fechado	Combinado	
FC PORTO		2	6	1			2	6	1	9
SL BENFICA		1	3				2	2		4
SC BRAGA			5				1	4		5
SPORTING CP		4	5				9			9
FC VIZELA	1	3	1				2	1	2	5
FC FAMALICÃO		1	4	1		1	2	5		7
VITÓRIA SC		4	1				1	4		5
MOREIRENSE FC		1					1			1
CD SANTA CLARA										0
GIL VICENTE FC		4	1				4	1		5
CS MARÍTIMO	1	2						2	1	3
BOAVISTA FC		3					1	2		3
FC PAÇOS FERREIRA		2					1	1		2
BELENENSES SAD		2	1				2	1		3
CD TONDELA		4	3				3	3	1	7
PORTIMONENSE SC			1					1		1
GD ESTORIL		3	1				1	1	2	4
FC AROUCA		1	3				4			4
TOTAL	2	37	35	2	0	1	36	34	7	77

Figura 21- Parâmetros a analisar sobre os golos marcados nos cantos ofensivos

No total, durante esta época desportiva, foram marcados 77 golos de canto no principal escalão do futebol português. Destes 77 golos, 35 ocorreram na 1ª parte e 42 na 2ª parte. O período com mais golos marcados está compreendido entre os 61-90 min mais compensação, ou seja, nos últimos 30 min da partida.

Durante este campeonato, conseguimos perceber um claro padrão entre as equipas portuguesas, pois tendem a escolher entre 5 e 6 referências em 93,5% dos casos (37 e 35 vezes respetivamente).

Quando observámos a maneira que as equipas optam por executar os cantos deparamo-nos com uma grande evidência. Em 90,9% dos casos as equipas optam por cantos diretos para a área. Estes podem ser cantos abertos (arco da bola a fugir da baliza) ou fechados (arco da bola em direção à baliza). Apenas 9,1% dos cantos foram combinados, ou seja, não foram batidos diretamente para a área e exigiram combinações entre 2 ou mais jogadores.

Para terminar, as equipas que lideram a lista com mais golos são o FC Porto (campeão da liga) e o SC Portugal (2º classificado). Das 9 equipas com mais golos, 7 são equipas que no final do campeonato ocuparam a 1ª metade da tabela classificativa.

e) Discussão

Este estudo teve como objetivo perceber os períodos de tempo em que ocorriam mais golos de canto e as estratégias adotadas por parte dos clubes portugueses ao longo da época desportiva transata para terem mais sucesso neste tipo de lances.

Como conseguimos perceber, o período de tempo onde ocorre mais golos é dos 61-90 min mais a compensação, atingindo 32 golos. Portanto, podemos afirmar que os últimos 30 min de jogo são os mais suscetíveis a haver golos através de canto (Casal et al., 2015). No entanto, existem também estudos que comprovam o contrário, ou seja, que na liga portuguesa o período de tempo que ocorrem mais golos de canto são nos primeiros 30 minutos da 1ª parte (Prieto-Lage et al., 2021). Contudo, na época desportiva em análise isso não aconteceu.

Além disso, é necessário debruçar sobre as estratégias que as equipas técnicas optam por utilizar durante os cantos, mais concretamente o número de jogadores que disputam os mesmos. Com a ajuda dos dados do estudo percebemos que nesta época, maioritariamente, as equipas utilizaram 5 e 6 referências ofensivas, o que vem sugerir que ao longo das épocas existem mudanças, pois em estudos anteriores os autores referiam que tanto na liga portuguesa como na espanhola as referências ofensivas oscilavam entre 4 e 5 referências (Prieto-Lage et al., 2021). Esta mudança pode ser explicada pelo facto de o staff técnico olhar, cada vez mais, para este tipo de lances como uma grande oportunidade para terem sucesso.

Com a ajuda do estudo conseguimos entender, que os golos de cantos diretos são mais numerosos do que em cantos indiretos (Prieto-Lage et al., 2021). Isto, pode ser justificável

pelas equipas, na generalidade, optarem por colocar diretamente a bola na área ao invés de utilizarem os cantos curtos, ou seja, logicamente existirá mais probabilidades de haver golo nos cantos diretos.

No que diz respeito ao tipo de canto, existe mais sucesso, apesar de ligeiro, na utilização de cantos abertos em vez de cantos fechados. Isto, vem contrair estudos anteriores (Pulling et al., 2013). Contudo, temos de ter especial atenção ao grande sucesso que o Sporting CP teve nos cantos abertos devido aos seus jogadores serem muito fortes nestes tipos de lances, contribuindo com 9 golos. Se estes golos não entrassem na conta, tínhamos, mais uma vez, uma supremacia dos cantos fechados validando assim os estudos passados.

f) Aplicações práticas /Sugestões para futuras intervenções

Seria interessante que em futuros estudos pudessem continuar a analisar esta temática nas épocas que se avizinham para conseguirmos perceber se existe um padrão ou se ao longo dos anos vai existindo muitas mudanças. Além disso, também podiam tentar entender se quando há entradas e saídas de treinadores se existe uma probabilidade de aumentar a taxa de sucesso nos cantos ofensivos, pois, normalmente, quando existe uma troca de treinadores é porque algo não está a correr bem, ou seja, os novos treinadores podem tentar aproveitar e trabalhar muito estes lances para conseguirem mudar o rumo da sua equipa e atingirem os objetivos.

Referências bibliográficas

Abbott, W., Brickley, G., & Smeeton, N. J. (2018). Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer.

Borrie, A., & Knowles, Z. (2003). 13 Coaching science and soccer. *Science and soccer*, 187.

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126.

Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430-451.

Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2021). Does aerobic performance define match running performance among professional soccer players? A position-specific analysis. *Research in Sports Medicine*, 29(4), 336-348.

Pulling, C., Robins, M., & Rixon, T. (2013). Defending corner kicks: analysis from the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 135-148.

Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395-412.

Swainston, S. C., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2020). Player experience during the junior to senior transition in professional football: a longitudinal case study. *Frontiers in psychology*, 1672.

Swainston, S. C., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2021). "It's all about opportunity": From professional contract to first-team regular. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21.