

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Gonçalo Barbosa Silva

Nº 39619

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 a realização do estágio sinto necessidade de prestar um agradecimento a algumas pessoas e entidades que me deram suporte tanto do foro pessoal como do profissional.

À minha família, com particular foco para os meus pais que me apoiam desde sempre. Eles permitiram que eu tivesse a oportunidade de ser uma pessoa com princípios e valores e ajudaram-me a lutar pelos meus sonhos a nível profissional. Como é lógico, tenho que também agradecer ao meu irmão que esteve e estará sempre presente nos meus piores e melhores momentos.

Aos docentes do ISMAI que deram o seu melhor para que eu conseguisse apreender tudo o que era importante e necessário para que o meu conhecimento aumentasse substancialmente e, como tal, poder vir-me a tornar um profissional muito competente.

Como não podia deixar de ser, ao Professor Doutor Jorge Baptista pelas experiências e conhecimento que transmitiu ao longo do meu percurso académico. Agradeço também a sua predisposição para me auxiliar a entrar no mundo do futebol, através da oportunidade de estágio me indicou.

Por fim, ao Gil Vicente Futebol Clube por me ter dado a oportunidade de estagiar num clube de grande dimensão. Agradecimento especial também às pessoas que lá trabalham, pois fizeram-me sentir confortável para poder aprender e trabalhar de uma forma saudável.

Resumo

A realização deste relatório tem o intuito de descrever todo o processo como treinador-adjunto no estágio curricular realizado no escalão sub17 da formação do Gil Vicente Futebol Clube na época desportiva 2021/2022. Para além disso, visa igualmente aprofundar um pouco sobre o parâmetro profissional que foi concretizado na equipa principal.

Pretende-se apresentar também um estudo sobre os golos marcados e os golos sofridos em 4 momentos específicos do jogo e as suas conclusões relativamente a época desportiva que findou na Liga *Bwin*.

Estar envolvido em 2 mundos completamente diferentes permitiu vivenciar experiências fantásticas e distintas e, como tal, a bagagem a nível de conhecimento aumentou drasticamente.

Palavras-Chave: Estágio e futebol.

Abstract

The purpose of this report is to describe the process of being an assistant coach in an internship held at Gil Vicente Futebol Clube U-17 in the 2021/2022 season. In addition, it also aims to delve a little deeper in to work done in the main team.

It is also intended to present a study on the goals scored and conceded in 4 critical moments of the game and its conclusions regarding the season mentioned above in Liga Bwin.

Working on 2 completely different worlds allowed to have distinct and fascinating experiences, which increased knowledge drastically

Keywords: Internship and football

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Índice de tabelas	viii
Índice de figuras	ix
Lista de abreviaturas	x
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	5
e) Enquadramento competitivo	5
3. Objetivos do estágio	7
a) Operacionalização.....	7
b) Calendarização	9
4. Modelo de jogo.....	10
5. Intervenção profissional	14
a) Funções e responsabilidades do estudante.....	14
b) Descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	15
c) Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	15
d) Competição vs Processo de treino	28
e) Desenvolvimento profissional	29
Conclusões.....	34
7. Estudo científico	35
a) Estado da arte.....	37

b) Caracterização da amostra	37
c) Métodos	38
d) Resultados.....	38
e) Discussão	49
f) Aplicações práticas/ Sugestões para futuras intervenções	53
Referências bibliográficas	54

Índice de tabelas

Tabela 1- Caracterização geral dos participantes	5
Tabela 2- Calendário competitivo 2021/ 2022	6
Tabela 3- Microciclo pessoal.....	7
Tabela 4- Calendarização dos objetivos do estágio curricular	9
Tabela 5- Modelo de jogo do GVFC	10
Tabela 6- Microciclo 13	16
Tabela 7- Microciclo 14	21
Tabela 8- Caracterização geral dos participantes da equipa sénior do GVFC	30
Tabela 9- Calendário competitivo do GVFC da Liga <i>Bwin</i> da época 2021/ 2022	31
Tabela 10- Microciclo da equipa sénior do GVFC	32
Tabela 11- GM e GS nos momentos críticos da Liga <i>Bwin</i> 2021/2022	38
Tabela 12- GM e GS nos 15 min da 1ª parte	39
Tabela 13- Percentagem dos GM e GS nos 15 min da 1ª parte.....	40
Tabela 14- GM e GS nos últimos 5 min da 1ª parte	40
Tabela 15- Percentagem dos GM e GS nos últimos 5 min da 1ª parte.....	41
Tabela 16- GM e GS nos 15 min da 2ª parte	42
Tabela 17- Percentagem dos GM e GS nos 15 min da 2ª parte.....	42
Tabela 18- GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte	43
Tabela 19- Percentagem dos GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte.....	44
Tabela 20- Percentagem dos GM e GS dos momentos críticos nos GM e GS totais de cada equipa	45
Tabela 21- Influência dos GM e GS no RF do jogo	46
Tabela 22- Interferência dos GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte	46
Tabela 23- Mudança positiva dos 3 primeiros e 3 últimos classificados após GM nos últimos 15 min da 2ª parte	47

Tabela 24- Mudança negativa dos 3 primeiros e 3 últimos classificados após GS nos últimos 15 min da 2ª parte	48
Tabela 25- GM dos 3 primeiros e 3 últimos classificados sem interferência no RF do jogo nos últimos 15 min da 2ª parte	48
Tabela 26- GS dos 3 primeiros e 3 últimos classificados sem interferência no RF do jogo nos últimos 15 min da 2ª parte	48
Tabela 27- GM+GS sem interferência no RF nos últimos 15 min da 2ª parte.....	49
Tabela 28- GM+ GS com interferência no RF nos últimos 15 min da 2ª parte.....	49

Índice de figuras

Figura 1- Estádio Adelino Ribeiro Novo.....	4
Figura 2- Estádio Cidade de Barcelos	4
Figura 3- Campo de jogos de S. Martinho.....	5
Figura 4- Planeamento da época desportiva 2021/2022	9
Figura 5- Zonas do campo	10
Figura 6- Estrutura tática da equipa em 4-3-3	13
Figura 7- Estrutura tática da equipa em 3-4-3	14
Figura 8- Unidade de treino 47.....	17
Figura 9- Unidade de treino 48.....	18
Figura 10- Unidade de treino 49.....	19
Figura 11- Unidade de treino 50.....	20
Figura 12- Unidade de treino 51.....	23
Figura 13- Unidade de treino 52.....	24
Figura 14- Unidade de treino 53.....	26
Figura 15- Unidade de treino 54.....	27

Lista de abreviaturas

Apuramento de Campeão - Ap. Campeão

Associação Desportiva - AD

Associação de Futebol de Braga - AF Braga

Associação Desportiva Recreativa Juventude São Martinho - ADRJSM

Belenenses SAD - BSAD

Boavista Futebol Clube - BFC

Clube Desportivo - CD

Clube Desportivo Tondela - CDT

Clube Portugal - CP

Clube Sport - CS

Club Sport Marítimo - CSM

Derrota - D

Escola de Futebol - EF

Empate - E

Forma simplificada de jogo - FSJ

Futebol Clube - FC

Futebol Clube Arouca - FCA

Futebol Clube Famalicão - FCF

Futebol Clube Paços de Ferreira - FCPF

Futebol Clube Porto - FCP

Futebol Clube Vizela - FCV

Grupo Desportivo - GD

Grupo Desportivo Estoril Praia - GDEP

Grupo Desportivo Santa Clara - GDSC

Gil Vicente Futebol Clube - GVFC

Golos marcados - GM

Golos sofridos - GS

Grande penalidade - g.p.

Lateral direito - Lt drt

Lateral esquerdo - Lt esq

Match day - MD

Manutenção da Posse de Bola - MPB

Minutos - min

Moreirense Futebol Clube - MFC

Mudança positiva no resultado final - Mudança + no RF

Mudança negativa no resultado final - Mudança - no RF

Ponta de lança - Pl

Portimonense Sporting Clube - PSC

Resultado final - RF

Sporting Clube - SC

Sporting Clube de Braga - SCB

Sporting Clube de Portugal - SCP

Sport Lisboa e Benfica - SLB

Vitória - V

Vitória Sport Clube - VSC

Introdução

O futebol é uma modalidade imprevisível e de entretenimento que move multidões (Oliveira & Cunha, 2019). É um desporto apaixonante que gera muitas emoções. E nada melhor que vivenciar determinados momentos de jogo como parte integrante do mesmo. Como nem todos os que tentam um dia ser jogadores de futebol o conseguem ser (Oliveira, 2021), existem aqueles que por esse motivo tentam integrar o jogo de outra forma. Uma das maneiras que pode permitir vivenciar o jogo como peça integrante é ser treinador.

Este relatório surge no âmbito do estágio curricular foi realizado nos sub17 do Gil Vicente Futebol Clube ao longo da época desportiva 2021/2022. A realização do mesmo permite estar numa posição mais favorável para a aprendizagem, conseguindo transformar todos os erros cometidos em situações que façam crescer sem ser prejudicado. Este estágio é uma oportunidade fundamental para culminar o processo formativo, pois dá a oportunidade de estabelecer contacto com o contexto real de trabalho e permite aprender as funções das profissões em questão (Kunz, 1999; Melo Silva, 2003; Rocha-de-Oliveira & Piccinini, 2012 *cit in* Bolhão & Almeida, 2013).

O estágio é uma oportunidade única e excelente para aprendermos num contexto mais próximo daquilo que poderá ser o futuro emprego. Como tal, existe muita motivação que pode ajudar a concluir determinados objetivos. Primeiramente, devemos saber que a construção da identidade enquanto treinador é um processo individual em que o tutor pode ajudar (Fonseca & Mesquita 2016 *cit in* de Andrade, 2018). Por isso, devemos observar atentamente e executar de forma exímia tudo o que o tutor realiza, para conseguir aprender o máximo possível.

Em segundo lugar, devemos chegar ao final do estágio com o sentimento de dever cumprido, pois isso poderá ajudar a ter menos dificuldades numa oportunidade futura dentro da área.

Relativamente a objetivos mais específicos, é importante perceber de que forma uma equipa de formação de futebol 11 trabalha. Como por exemplo, estruturar uma unidade e microciclo de treino, os aspetos que devemos ter em conta quando analisámos os adversários e como conseguimos colocar em prática nos treinos o que se observa, a forma de lidar com um grupo de trabalho, as decisões que se tomam durante os jogos de modo a ganhar vantagem sobre a equipa adversária em vários momentos de jogo.

É fundamental para entender inúmeras situações que até então não se percebe ou que não há conhecimento. Como é um estágio, somos colocados à prova e só com ele há a oportunidade de trabalhar, diariamente, na prática tudo o que já sabe e, assim, perceber como funciona realmente o dia a dia de uma equipa e o que ela precisa para ter sucesso. Posto isto, estar neste contexto de aprendizagem ajuda o estagiário a ser um melhor treinador.

Tendo em conta ao treino, a presença na totalidade dos mesmos pode ajudar a conhecer novos exercícios, os seus tempos e tamanhos, e números de jogadores que devem ter. Isto pode auxiliar o estagiário a criar situações de treino, tendo por base o exercício que foi observado, sofrendo os ajustes necessários para ir ao encontro do que se quer trabalhar numa futura equipa que poderemos liderar.

No que toca aos jogos, a vivência na integridade dos mesmos concede a oportunidade de entender melhor o jogo e a perceber quando e como fazer certas escolhas em determinados momentos específicos da partida. Para além disso, permite entender o que o treinador deve estar, particularmente, concentrado e quando e como deve transmitir os *feedbacks* que pretende.

2. Descrição do contexto

a) Caracterização da organização

Em 1924 um grupo de jovens que se costumavam encontrar nas imediações do Teatro Gil Vicente decidiu criar um clube de futebol, nascendo assim a Fundação do Gil Vicente com o nome de Gil Vicente *Foot-Ball Club*. O atual estádio com o nome de Adelino Ribeiro Novo, que inicialmente foi designado como Campo da Granja e inaugurado a 3 de maio de 1933, é uma homenagem a um antigo atleta que faleceu em 1946 após sofrer um choque num jogo com um adversário. No ano de 1943 o GVFC conseguiu subir à Segunda Divisão Nacional. Um ano depois em janeiro deixa então de competir no campeonato regional para discutir jogos num campeonato nacional.

Decorria o ano de 1987 quando a 8 de novembro o estádio Adelino Ribeiro Novo foi doado pela Câmara Municipal de Barcelos ao GVFC. Nesse mesmo dia o clube inaugura a sua nova sede. A subida à 1ª Divisão foi alcançada na época 1989-1990. Em 1996 o clube acabou por descer de divisão. Na época seguinte o GVFC esteve muito perto de regressar ao topo do futebol português, mas isso não aconteceu devido a uma decisão administrativa denominada de “Caso Alverca”. Em 1999 é conseguida por mérito desportivo a desejada subida de divisão.

A 30 de maio de 2004 na época desportiva de 2004-2005 foi inaugurado o estádio Cidade Barcelos que passou a ser o estádio do GVFC e, assim, começou-se a realizar todos os jogos consequentes neste novo espaço.

Em 2006 escreveu-se uma das páginas tristes do clube, pois o clube acabou por descer de divisão administrativamente devido à inscrição de um jogador. Este Processo ficou conhecido como “Caso Mateus”, que era o nome do jogador em questão. Anos depois (2011) o clube consegue ser campeão da Liga Orangina na última jornada, subindo então ao 1º escalão do futebol português.

Em 2012, o clube não foi além de uma derrota por 2-1 frente ao SL Benfica na primeira presença numa final obtida pelo clube. Essa final foi alcançada na Taça da Liga e foi realizada a 14 de maio no estádio Cidade Coimbra.

Na época 2014-2015 acabou por descer de divisão. Entre a época desportiva 2015-2016 a 2018-2019 o clube encontrou-se no 2º e 3º escalão do futebol português. Na época seguinte o clube foi integrado na 1ª Liga portuguesa após decisão tomada pelo Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa em 2016 dando razão ao GVFC no “Caso Mateus”.

Apesar de haver muitas desconfianças relativamente à equipa, que integrava quase 100% de jogadores novos, conseguiu-se a permanência na Liga Bwin.

b) Caracterização das infraestruturas

O GVFC possui 2 estádios para a prática da modalidade. São eles o estádio Adelino Ribeiro Novo e o estádio Cidade de Barcelos. O primeiro é o antigo estádio do clube que neste momento apenas auxilia a equipa sénior através da cedência do relvado.



Figura 1- Estádio Adelino Ribeiro Novo

Este mesmo estádio conta com balneários, rouparia, departamento de fisioterapia, secretaria e o bar. O relvado do estádio Cidade Barcelos é utilizado tanto para jogos como para treinos. Tal como o estádio antigo, este tem tudo o que o outro tem acrescentando garagens cobertas e espaços para o departamento de marketing, para o Gabinete de Observação e Análise e para reuniões de equipa técnica.



Figura 2- Estádio Cidade de Barcelos

Para além destes dois estádios, o GVFC tem parcerias com o Santa Maria Futebol Clube (Estádio da Devesa), com a Associação Desportiva de Carvalhal e com a Associação Desportiva Recreativa Juventude São Martinho (Campo de jogos de S.Martinho) para estes cederem os seus relvados para serem utilizados pelo clube em contexto de treino e jogo no caso da ASRJSM.

Relativamente aos treinos dos sub17 do GVFC temos disponível ou $\frac{1}{2}$ campo ou o a totalidade do campo de futebol 11. Na maioria das ocasiões treinamos no campo da ASRJSM.



Figura 3- Campo de jogos de S. Martinho

c) Caracterização dos recursos materiais

Neste ponto o clube fornece elevada quantidade de material. Temos disponível para os treinos desde bolas, sinalizadores, cones, raquetes de ténis, estacas, barreira, escadas de coordenação, coletes e cones.

d) Caracterização da população alvo

A equipa sub17 do GVFC é constituída por 26 jogadores de nacionalidade portuguesa e 2 de nacionalidade brasileira. Dos 28 atletas, 4 são GR, 11 são defesas, 6 são médios e 7 são avançados. A tabela seguinte apresenta uma caracterização breve e geral dos participantes.

Tabela 1- Caracterização geral dos participantes

Caracterização geral dos participantes			
Média altura: 176 cm	Atleta mais baixo: 165 cm	Atleta mais alto: 189 cm	
Média peso: 66 Kg	Atleta mais pesado: 81 kg	Atleta menos pesado: 54 kg	
Posições			
Gr: 4	Defesas: 11	Médios: 6	Avançados: 7

e) Enquadramento competitivo

A equipa está presente na Série A do campeonato Distrital Divisão de Honra, Juniores “B”, sendo que também participa na Taça AF Braga relativamente ao seu escalão. A tabela seguinte mostra todos os jogos e os resultados correspondentes à época desportiva 2021/2022 da equipa. O campeonato é dividido em 3 fases e as equipas estão

distribuídas por 2 séries (série A e B) de 10 equipas cada uma. Na 1ª fase as equipas discutem quem vai realizar a fase de apuramento de campeão ou de manutenção. Na fase de apuramento de campeão o 1º e 2º lugar de cada série da 1ª fase vão juntar-se a um minicampeonato com o 4º e 3º da outra série. Cada equipa vai realizar 6 jogos (1 jogo em casa e outro fora). No final da 2ª fase os melhores classificados de cada grupo vão realizar um jogo em campo neutro para encontrar o campeão. Todas as outras equipas que não se encontraram nos 4º melhores classificados da 1ª fase disputam a fase de manutenção. Cada jogo tem duração de 80 min e é permitido realizar 5 substituições.

Tabela 2- Calendário competitivo 2021/ 2022

Calendário competitivo					
Data	Competição	Jornada/ Eliminatória	Adversário	Casa/Fora	Resultado
10-10-2021	Divisão Honra	1	AD Esposende	Casa	3-0 – V
17-10-2021	Divisão Honra	2	FC Amares	Fora	1-3 – V
24-10-2021	Divisão Honra	3	Santa Maria FC	Casa	4-0 – V
30-10-2021	Taça AF Braga	2ª Eliminatória	Berço SC	Fora	0-1 – V
06-11-2021	Divisão Honra	4	EF Fintas	Fora	0-5 – V
14-11-2021	Divisão Honra	5	FC Marinhass	Casa	4-1 – V
20-11-2021	Divisão Honra	6	Merelinense FC B	Fora	2-3 – V
28-11-2021	Divisão Honra	7	GD Prado	Casa	0-2 – D
04-12-2021	Divisão Honra	8	SC Maria da Fonte	Casa	5-0 – V
12-12-2022	Taça AF Braga	3ª Eliminatória	CF Fão	Fora	2-4 – V
18-12-2021	Divisão Honra	9	CD Maximinense	Fora	1-3 – V
15-01-2022	Divisão Honra	10	AD Esposende	Fora	2-2 – E
20-03-2022	Divisão Honra	11	FC Amares	Casa	1-1 – E
29-01-2022	Taça AF Braga	Oitavos	GD Lago	Casa	14-2 – V
01-03-2022	Divisão Honra	12	Santa Maria FC	Fora	0-0 – E
13-02-2022	Divisão Honra	13	EF Fintas	Casa	6-0 – V
19-02-2022	Divisão Honra	14	FC Marinhass	Fora	2-2 – E
27-02-2022	Divisão Honra	15	Merelinense FC B	Casa	1-1 – E
05-03-2022	Divisão Honra	16	GD Prado	Fora	2-3 – V

12-03-2022	Divisão Honra	17	SC Maria da Fonte	Fora	1-3 – V
02-04-2022	Divisão Honra	18	CD Maximinense	Casa	5-0 – V
23-04-2022	Ap. Campeão	1	AD Fafe	Fora	2-3 – V
27-04-2022	Taça AF Braga	1/4	Lank Vilaverdense	Fora	1-4 – V
01-05-2022	Ap. Campeão	2	GD Prado	Casa	6-0 – V
07-05-2022	Ap. Campeão	3	FC Famalicão B	Fora	4-1 – D
14-05-2022	Ap. Campeão	4	AD Fafe	Casa	5-1 – V
22-05-2022	Ap. Campeão	5	GD Prado	Fora	0-6 – V
29-05-2022	Ap. Campeão	6	FC Famalicão B	Casa	3-3 – E
04-06-2022	Taça AF Braga	1/2	FC Famalicão B	Fora	1-1 (4-3 após g.p) – V
19-06-2022	Taça AF Braga	Final	FC Vizela	Neutro	1-0 – V

Como se consegue observar temos uma elevada percentagem de vitórias o que vai de encontro aos objetivos coletivos da equipa, visto que tínhamos em mente a disputa pela subida de divisão para o campeonato nacional, praticando um futebol que se enquadre no modelo de jogo que a equipa técnica pretende. Relativamente à Taça, a equipa técnica cumpriu o objetivo de chegar o mais longe possível e, para além disso, conseguiu sair vitorioso da final.

3. Objetivos do estágio

a) Operacionalização

É importante entender o porquê de certos exercícios e dos seus tempos de treino e também perceber que decisões tomar em certas circunstâncias de jogo. Para isso, é fundamental acompanhar a equipa em todas as unidades de treino e jogos, porque só assim as dúvidas podem ser dissipadas. Para além disso, deve-se perceber que postura devemos ter como treinador e que *feedbacks* podemos transmitir à equipa nos treinos e nos jogos.

Para enriquecer o conhecimento e com o intuito de ser melhor treinador, para além do papel na equipa sub17 do clube, auxiliamos de forma muito ativa a equipa sénior. Em seguida, encontra-se o microciclo pessoal.

Tabela 3- Microciclo pessoal

Microciclo							
Horário	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1
	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado

9h15	JOGO	-	Chegada ao estádio	Chegada ao estádio	Chegada ao estádio	Chegada ao estádio	Chegada ao estádio
10h			Início do treino	Início do treino	Início do treino	Início do treino	Início do treino
11h45			Fim do treino	Fim do treino	Fim do treino	Fim do treino	Fim do treino
12h30			Saída do estádio	Saída do estádio	Saída do estádio	Saída do estádio	Saída do estádio
Durante a tarde			Trabalho a partir de casa	Trabalho a partir de casa	Trabalho a partir de casa	Trabalho a partir de casa	Trabalho a partir de casa
19h-20h15		Treino dos juvenis do GVFC	Treino dos juvenis do GVFC	Treino dos juvenis do GVFC	Treino dos juvenis do GVFC	-	-

De segunda a quinta-feira das 19h às 20h15 integrávamos as funções de treinador-adjunto nas sessões de trabalho dos juvenis do GVFC. Os treinos realizam-se 4 vezes por semana e esses dias não variam conforme os jogos, pois o clube só faculta este horário para treinar. O dia de jogo pode variar entre sábado e domingo e, assim, uma das folgas também pode alterar-se.

Relativamente à equipa sénior do clube este microciclo é um exemplo, pois o dia de jogo e os respetivos treinos podem variar. Independentemente do MD, o MD+1 é folga para a equipa principal do GVFC, e, como tal, não era preciso comparecer no estádio (MD é o dia de jogo; MD+1/2 são os dias seguintes ao jogo em que do ponto de vista da equipa técnica ainda ocorre a recuperação dos jogadores; MD-1 e números superiores são os dias anteriores ao jogo em que a equipa já não se encontra em recuperação). No entanto, não quer dizer que fosse folga, a análise dos adversários continuava a ser feita nesse dia partir de casa e, por vezes, havia jogos em direto para analisar dessas mesmas equipas. Também era neste dia que os ficheiros dos momentos críticos de jogo, da lista de observação adversária e das “stats” de arbitragem (ficheiro de análise das equipas de arbitragem) eram atualizados. Nos restantes dias da semana, a análise dos adversários era realizada desde a chegada ao estádio até ao início do treino. Quando a sessão de trabalho começava, a equipa técnica era auxiliada naquilo que precisavam. Após o término da unidade de treino, a análise dos adversários continuava a ser feita. Na parte da tarde, a

análise do adversário e as tarefas que a equipa técnica dos sub17 subordinava eram realizadas.

b) Calendarização

Tabela 4- Calendarização dos objetivos do estágio curricular

Objetivos		
novembro 2021	março 2022	junho 2022
Conhecer individualmente cada jogador da equipa (personalidade, capacidades físicas, ...)	Saber rentabilizar uma unidade de treino	Saber lidar com os jogadores que jogam menos
Observar o treinador para saber o que posso e devo dizer tendo em conta a sua perspetiva	Ser capaz de tomar as melhores decisões enquanto treinador em jogo	Melhorar a minha capacidade de transmitir o que quero ensinar
Perceber na totalidade a finalidade de cada exercício	Conseguir com que os atletas tenham mais vontade de realizar certos exercícios	
Estar completamente integrado tanto na equipa técnica como no seio dos jogadores	Conseguir criar exercícios diferentes	
Estar em sintonia com o modelo de jogo da equipa		

De um modo geral, a equipa técnica pretende praticar um futebol positivo que valorize os jogadores. Tinha-nos sido proposto alcançar a subida de divisão e, como tal, para além de jogarmos um futebol agradável, tínhamos de cumprir com o planeamento da época e ser exigentes com os atletas para os objetivos serem atingidos. Planeamento da época desportiva (figura 4).



Figura 4- Planeamento da época desportiva 2021/2022

4. Modelo de jogo

É possível verificar que o GVFC divide o terreno de jogo em 3 zonas. São elas zona de risco, zona de construção e zona de segurança.



Figura 5- Zonas do campo

Modelo de jogo da formação do GVFC (tabela 5).

Tabela 5- Modelo de jogo do GVFC

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, 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 dai 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 á 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 (Movimentos de ancora e apoios frontais nas ligações)
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 á 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 táctica 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 tem 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 de 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

Após analisarmos todo o plantel e tendo em mente o modelo de jogo da formação do clube decidimos escolher o sistema: GR+4+3+3. Poderíamos também optar pelo 3-4-3. A imagem seguinte vai expor o sistema tático inicialmente citado.

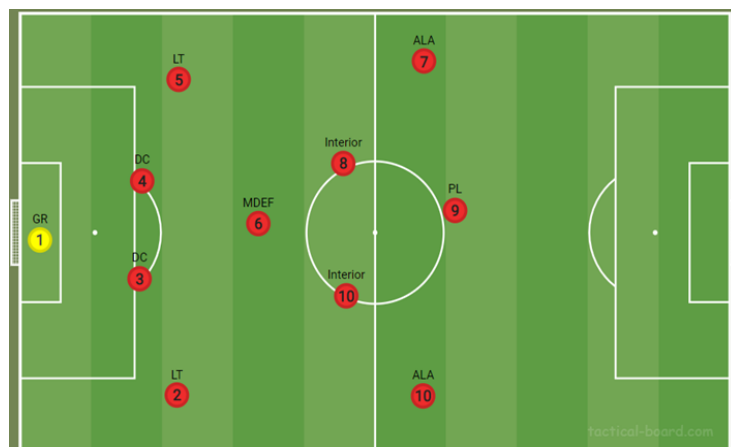


Figura 6- Estrutura tática da equipa em 4-3-3

De um modo geral, queremos que a nossa equipa seja uma equipa de posse e, como tal, tenho o maior tempo possível a bola. Para isso temos de criar espaços por dentro e, só o conseguimos se as 3 referências ofensivas e/ou os interiores procurarem movimentos de ataque à profundidade. Queremos também ser fortes nos corredores laterais, criando triângulos através do lt drt/esq-ala-interior. A relação entre os 3 é

importante e, por isso, é fundamental que os 3 jogadores se entendam na perfeição para termos sempre apoios por dentro e na largura. Em organização defensiva pretendemos ser uma equipa compacta, procurando fazer dos corredores laterais as nossas zonas pressionantes. Para que o ADV nos crie poucos problemas defensivamente, entendemos que devemos defender o mais longe possível da nossa baliza. Em ambas as transições, temos de ser rápidos a reagir tendo sempre como princípios/subprincípios os referidos na tabela anterior.

Ao analisarmos a equipa percebemos que se quiséssemos poderíamos optar pelo 3-4-3 e, como tal, este sistema foi treinado e utilizado nos jogos. A imagem seguinte mostra a estrutura da equipa em campo.

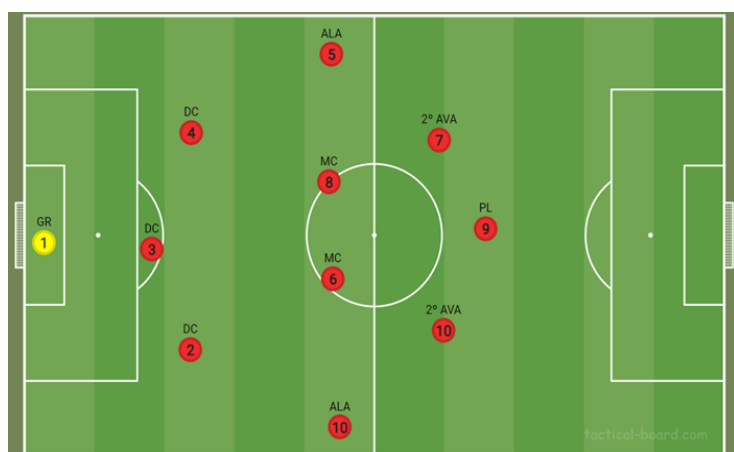


Figura 7- Estrutura tática da equipa em 3-4-3

Neste sistema os princípios do nosso modelo de jogo são iguais, procurando ter o máximo de tempo a bola em organização ofensiva, controlando e gerindo os ritmos de jogo. A principal diferença é a construção a 3 ser declarada, termos um duplo pivot e passamos a defender em 5-2-3 quando nos encontrámos em organização defensiva, pois os alas fecham como laterais.

Para além de termos de ser uma equipa completamente concentrada e agressiva nos esquemas táticos é também do nosso agrado criar situações de cantos/livres combinados com o intuito de surpreender o nosso ADV.

5. Intervenção profissional

a) Funções e responsabilidades do estudante

A função a desempenhar foi decidida no início do estágio através de uma conversa com a equipa técnica e com o diretor desportivo. Foi proposto a presença na equipa

técnica como treinador-adjunto para liderar a equipa sub17 do clube. Além de ser obrigatório a presença na totalidade dos treinos e jogos foi decidido as tarefas a desempenhar. Relativamente aos treinos era necessário auxiliar na preparação do mesmo. Definidas as funções e tarefas era essencial ter papel coadjuvante na elaboração do plano e durante cada unidade de treino, preparando tudo o que era necessário no local. Tendo em conta os jogos, era fundamental ajudar o treinador principal e os jogadores de modo que conseguíssemos os melhores resultados possíveis.

b) Descrição das principais tarefas desenvolvidas

De um modo geral, devemos ser uma extensão do treinador principal. Tanto nos treinos como nos jogos preparávamos os exercícios que estivessem planeados, fazíamos a ativação geral dos jogadores e pós ativação nos jogos, como também dávamos *feedbacks* que fossem necessários. Qualquer elemento da equipa técnica dava a opinião de como realizar certos exercícios com o intuito de melhorar a equipa individualmente e coletivamente. Após o término da sessão de treino existia liberdade para dialogar com o corpo técnico relativamente ao treino em si, tendo sempre em vista o crescimento pessoal como treinador de cada membro. Por vezes, tendo em vista o desenvolvimento enquanto treinador, liderávamos alguns exercícios durante a sessão de treino.

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

Optámos por escolher estes 2 microciclos porque para além de explicar tudo o que fizemos durante estas 2 semanas, teremos a oportunidade de expor 2 decisões distintas apesar de enfrentarmos o mesmo “problema”. O jogo do microciclo 12 e 14 realizaram-se ao domingo contra o FC Marinhãs e GD Prado respetivamente. No entanto, tomámos decisões diferentes, isto é, na segunda-feira após jogo do FC Marinhãs realizámos treino e após o jogo do GD Prado não. Assim, no microciclo 15 tivemos apenas 3 treinos. Isto deveu-se ao facto de para além de o clube só nos facultar estes dias para trabalharmos, de entendermos também que foi um jogo mais desgastante tanto fisicamente como psicologicamente comparativamente com o jogo que realizamos frente ao FC Marinhãs.

A tabela seguinte é microciclo 13 e apresenta todos os exercícios que a equipa técnica pretendeu que fosse treinado. Para além de uma descrição breve do exercício em si, a tabela que se segue expõe também os min que foram despendidos em cada um deles.

Tabela 6- Microciclo 13

2021/2022			Gil Vicente Futebol Clube		
15/11/2021 a 21/11/2021			Microciclo 13		Sub17
Dias	35´		25´	25´	
MD-5	Ativação motora	MPB- Aperfeiçoamento da procura do “espaço entre linhas”	FSJ- Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas	FSJ - Aperfeiçoamento do gesto técnico "Finalização"	Reforço Muscular
Segunda					
T	30´		30´	20´	
MD-4	Ativação Motora	Exercício para aperfeiçoar o drible/finta através de situações de 1x1	Jogo Reduzido - Torneio 3 Equipas	FSJ - Aperfeiçoamento do gesto técnico "Cruzamento" "Cabeceamento".	Reforço Muscular
Terça					
T	30´		20´	35´	
MD-3	Ativação Motora	Exercício para aperfeiçoar o "Desarme" através de situações de 1x1	FSJ - Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa	Jogo Reduzido - Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa	Reforço Muscular
Quarta					
T	30´		15´	25´	
MD-2	Ativação Motora	MPB - Aperfeiçoamento da procura do "espaço entre linhas"	FSJ - Aperfeiçoamento das situações de Finalização	FSJ - Aperfeiçoamento do gesto técnico "finalização" / "Ultimo passe"	Reforço Muscular
Quinta					
MD-1	FOLGA				
Sexta					
MD	JOGO	Merelinense FC B	Campeonato Distrital Divisão de Honra Juniores “B”		
Sábado					
MD+1	FOLGA				
Domingo					

Relativamente ao microciclo 13 os atletas vinham de um resultado volumoso frente ao FC Marinhães e, por isso, vinham mais alegres e predispostos para o treino.

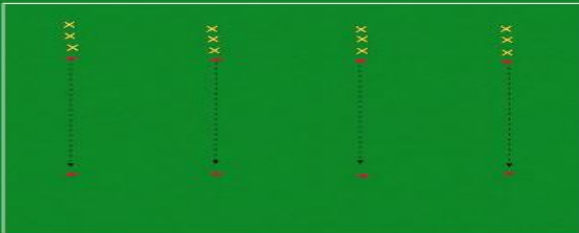
Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022						
UT 47	Data: 15/11/2021	Nº Jogadores: 22	Mesociclo: 64	Microciclo: 13		
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos			
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR; 2. Aperfeiçoamento do gesto técnico "finalização";			
Aquecimento			Objetivo(s) Específico(s): Ativação motora;			
			Descrição: Ativação e mobilização articular; Exercício de passe/recepção orientada em diagonal com o intuito de "quebrar corredores"			
			Tempo:	Número:	Espaço:	
			15'	19	½ campo fut.11	
			Parte Inicial			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;
			Descrição: MPB "com ocupação de espaços e "roubar coletes".			
			Tempo:	Número:	Espaço:	
			20'	7x3	11x11	
			Parte Fundamental			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;
			Descrição: Exercício para aperfeiçoar combinações e incentivar as dinâmicas de 3º homem. Este começa numa situação 2x2+1 e o objetivo é ligar com o apoio que se encontra entre linhas adversárias e procurar receber no outro corredor, até chegar à baliza para concretizar a jogada. Obs.: Só vale um toque na bola por jogador e como progressão foi colocada uma baliza no meio campo para o exercício ser reversível e criar modo competição 2 equipas.			
			Tempo:	Número:	Espaço:	
			25'	2x2+1+Gr	½ campo de Fut.11	
			Parte Final			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento do gesto técnico "finalização"
			Descrição: Exercício para aperfeiçoar a finalização da equipa por vagas.			
			Tempo:	Número:	Espaço:	
			20'	Grx4	½ campo de Fut.11	

Figura 8- Unidade de treino 47

No MD-5 como não demos folga aos atletas quisemos treinar alguns aspetos específicos do momento ofensivo da equipa, que não estiveram do nosso agrado. Como era o 1º treino da semana fizemos uma análise global do jogo que realizámos e expusemos certos pontos que achamos fundamental incidir. Após o aquecimento procuramos que os nossos atletas tivessem a preocupação de ultrapassar a linha de pressão adversária através do passe. Sempre que o conseguissem fazer havia penalização para a equipa que pressionava. Realizamos este exercício de forma mais lúdica (apanhar coletes), pois

estávamos na fase inicial do microciclo e do treino. Em seguida procuramos incidir em combinações diretas ou indiretas, com o objetivo de ultrapassar linhas de pressão com a dinâmica do 3º homem e, posteriormente, criar situações de finalização. O último exercício visava dar a oportunidade aos atletas de através de combinações diretas e indiretas criar situações diferentes de finalização.

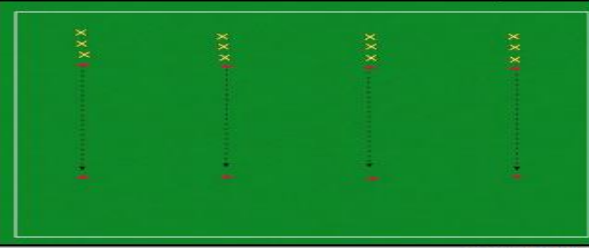
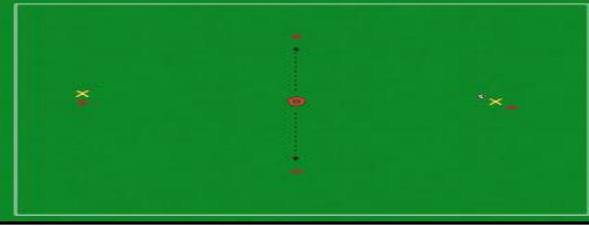
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 48	Data: 16/11/2021	Nº Jogadores: 22	Mesociclo: 04	Microciclo: 13
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR; 2. Aperfeiçoamento das capacidades individuais de drible e finta em RF.	
Aquecimento				
			Objetivo(s) Específico(s): Ativação motora;	
			Descrição: Ativação e mobilização articular;	
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		19	¼ campo fut.11	
Parte Inicial				
			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das capacidades individuais de drible e finta em RF.	
			Descrição: Exercício a promover situação de 1x1, onde o objetivo passar pelo atleta que tem a bola, através da finta/simulação/drible conseguir ultrapassar a linha do defesa que lhe tenta tirar a bola. Se conseguir ultrapassar a linha, deixa bola e vai pressionar jogador à sua frente, se não conseguir, igual.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		1x1	10x15	
Parte Fundamental				
			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RF;	
			Descrição: Torneio em situação de jogo reduzido 6x6.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
30'		Gr+6x6+Gr	½ campo de Fut.11	
Parte Final				
			Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RF;	
			Descrição: Exercício para aperfeiçoar a finalização da equipa por vagas.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		Gr+1x1	½ campo de Fut.11	

Figura 9- Unidade de treino 48

No MD-4 voltámos a procurar que os jogadores tivessem em constantes situações que não tiveram um bom desempenho no jogo, como o 1x1 ofensivo e o cruzamento, pois em determinadas situações de jogo ou não conseguíamos enfrentar o adversário ou caso conseguíssemos ultrapassar não executados um cruzamento da melhor forma. Assim, no 1º exercício criamos situações constantes de 1x1 ofensivo. No exercício seguinte, procuramos dar liberdade aos jogadores para terem um momento de jogo através do jogo reduzido. No exercício final, demos a oportunidade de os atletas aperfeiçoarem o cruzamento e a finalização através do cabeceamento.

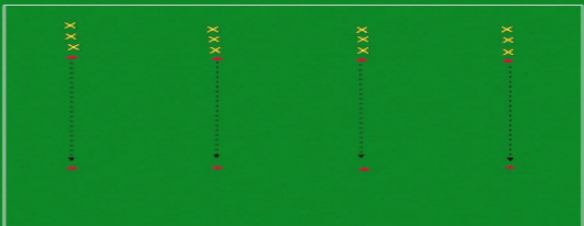
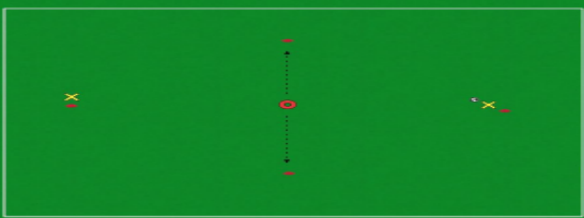
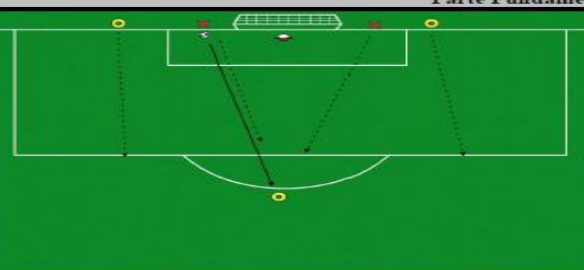
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 49	Data: 17/11/2021	Nº. Jogadores: 25	Mesociclo: 04	Microciclo: 13
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das capacidades individuais de contenção, desarme em RR; 2. Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa em RR;	
Aquecimento				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Ativação motora;	
			Descrição:	
			Ativação e mobilização articular;	
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		19	¼ campo fut.11	
Parte Inicial				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das capacidades individuais de contenção, desarme em RR;	
			Descrição:	
			Exercício a promover situação de 1x1, onde o objetivo passar pelo atleta que tem a bola, através da finta/simulação/drible conseguir ultrapassar a linha do defesa que lhe tenta tirar a bola. Se conseguir ultrapassar a linha, deixa bola e vai pressionar jogador à sua frente, se não conseguir, igual.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		1x1	10x15	
Parte Fundamental				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa em RR;	
			Descrição:	
			Exercício começa com o passe para o setor atacante através dos defesas. Posteriormente, a linha defensiva sobe e tenta colocar jogadores em fora de jogo e "abafar" portador da bola. Obs.: Linha defensiva começa com 2 e posteriormente com 3 e 4 elementos.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
20'		Gr+2x3	¼ campo de Fut.11	
Parte Final				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa em RR;	
			Descrição:	
			Jogo reduzido para aperfeiçoar dinâmicas defensivas.	
Tempo:		Número:	Espaço:	
30'		Gr+1x1	¼ campo de Fut.11	

Figura 10- Unidade de treino 49

No MD-3 optámos por treinar o momento defensivo da equipa para que os jogadores não se descuidassem no jogo seguinte, visto que não se encontraram muitas vezes em organização defensiva no jogo contra o FC Marinhãs. Realizamos novamente o 1º exercício da última unidade de treino, mas com o objetivo diferente. Neste treino demos mais ênfase aos aspetos defensivos do jogador. O exercício seguinte visava a linha defensiva. Procurava que a mesma subisse e colocasse os adversários em fora de jogo (trabalhar linha de fora de jogo). No final realizamos jogo reduzido com o intuito de que os jogadores colocassem em prática o que foi transmitido e treinado no resto do treino.

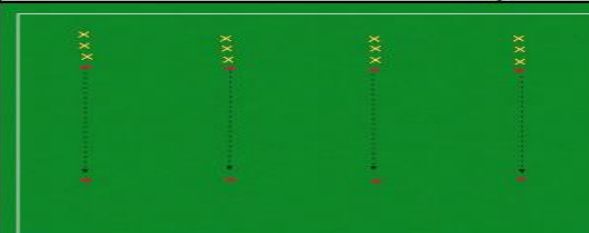
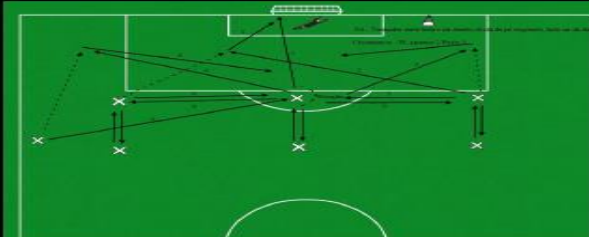
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 50	Data: 18/11/2021	Nº. Jogadores: 22	Mesociclo: 04	Microciclo: 13
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das capacidades individuais de contenção, desarme em RR; 2. Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa em RR;	
Aquecimento				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Ativação motora;	
			Descrição:	
			Ativação e mobilização articular;	
			Tempo:	Número:
			15'	19
			Espaço:	
			¼ campo fut.11	
Parte Inicial				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;	
			Descrição:	
			"meinho" 5x2" para aperfeiçoar dinâmicas entre linhas e combinações a 1 e 2 toques.	
			Tempo:	Número:
			15'	5x2
			Espaço:	
			12x12	
Parte Fundamental				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;	
			Descrição:	
			Exercício para aperfeiçoar as dinâmicas ofensivas da equipa e o momento de finalização com diferentes estímulos.	
			Tempo:	Número:
			15'	Gr+1x1
			Espaço:	
			½ campo de Fut.11	
Parte Final				
			Objetivo(s) Específico(s):	
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;	
			Descrição:	
			Exercício para aperfeiçoar as dinâmicas ofensivas da equipa e o momento de finalização com diferentes estímulos.	
			Tempo:	Número:
			20'	Gr+1x1
			Espaço:	
			½ campo de Fut.11	

Figura 11- Unidade de treino 50

Como o adversário seguinte era Merelinense FC B (equipa de 1º ano do clube adversário) e tínhamos obrigação de ganhar treinámos, novamente, alguns aspetos ofensivos que queríamos que fossem melhorados, tal como o último passe e consequente finalização com o intuito de balançar as redes adversárias. No 1º exercício procuramos que os nossos jogadores tivessem a MPB com o intuito de quebrar as linhas adversárias. No segundo optamos por criar situações de 1x1+GR para o avançado poder treinar situações em que esteja isolado e têm um adversário a tentar impedi-lo de chegar à baliza para fazer golo. Para aumentar a taxa de sucesso de quem finaliza, colocou-se 3 balizas. Por fim, criamos situações sem oposição que procuravam estimular os jogadores a criarem combinações diretas e indiretas nos corredores laterais e no central com o objetivo de haver situações de finalização diversificadas.

No MD-1 tivemos folga. No MD realizámos um jogo pouco conseguido, demonstrando muita insegurança no momento o defensivo e muito precipitada em organização ofensiva. No domingo houve novamente folga.

Excetuando o MD-5 e o MD-2 a equipa teve uma semana um pouco abaixo da média, a nível de atitude demonstrada em treino e isso levou-nos a realizar um jogo bem abaixo das nossas expectativas.

Tabela 7- Microciclo 14

2021/2022			Gil Vicente Futebol Clube		
22/11/2021 a 28/11/2021			Microciclo 14		Sub17
Dias	30´		15´	30´	
MD-6	Ativação motora	MPB - Aperfeiçoamento da procura do "espaço entre linhas"	MPB - "Rio" Aperfeiçoamento das dinâmicas da equipa	Jogo Reduzido - Torneio 3 equipas com fora de jogo	Reforço Muscular
Segunda					
T	30´		15´	30´	
MD-5	Ativação Motora	MPB - Aperfeiçoamento da "Bola Coberta/Descoberta"	Jogo Reduzido - Aperfeiçoamento da "linha defensiva" e coordenação dos mesmos	FSJ - Aperfeiçoamento da coordenação entre setores	Reforço Muscular
Terça					
T	20´		20´	40´	
MD-4					

Quarta	Ativação Motora	MPB - Aperfeiçoamento da saída a jogar na 1ª fase de construção	Jogo Reduzido - Aperfeiçoamento das dinâmicas da equipa	Jogo Reduzido - Torneio para aperfeiçoar transições	Reforço Muscular
T	30´		20´	25´	
MD-3	Ativação Motora	Aperfeiçoamento do passe e receção	FSJ - Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa	FSJ - Aperfeiçoamento do gesto técnico "finalização" / "Ultimo passe"	Reforço Muscular
Quinta					
MD-2	FOLGA				
Sexta					
MD-1	FOLGA				
Sábado					
MD	JOGO	GD Prado			Campeonato Distrital Divisão de Honra Juniores “B”
Domingo					

Tendo em conta o microciclo podemos afirmar que os jogadores vinham com a consciência que tinha realizado um mau jogo.

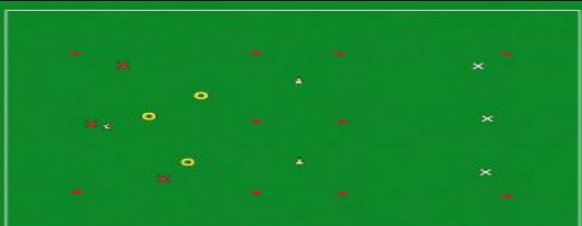
Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022					
UT 51	Data: 22/11/2021	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 04	Microciclo: 14	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção		1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Ativação motora;		
			Descrição:		
			Ativação e mobilização articular; Exercício para aperfeiçoar o gesto técnico de remate e a transição Ataque-Defesa.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			15'	20	½ campo fut.11
Parte Inicial					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Exercício de MPB, onde equipa com bola em situação de sup. numérica oferecida pelos apoios, procura manter o máximo de tempo possível a posse assim como vascular o máximo de vezes. Equipa sem bola procura recuperar a bola através dos diversos indicadores de pressão.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			15'	4x4+3	20x20
Parte Fundamental					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Exercício de MPB "rio" onde a equipa com bola procura circular e variar o centro de jogo, já a equipa sem bola procura fechar os espaços de modo a recuperar a bola o mais rápido possível.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			15'	6+6x5	30x30
Parte Final					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Jogo Reduzido com o objetivo de trabalhar o que foi abordado durante o treino. Equipa de fora, faz meinho com treinador-adjunto. Obs.: Existe Fora de jogo.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			25'	Gr+6x6+Gr	½ campo de Fut.11

Figura 12- Unidade de treino 51

No MD-6 a equipa técnica tentou passar informação daquilo que tinha estado menos bem, tal como o compromisso com a equipa que nos levou a perder muitos duelos individuais e também muitas segundas bolas. Neste primeiro treino da semana procuramos realizar durante a ativação geral muitas situações que os atletas tivessem de fazer uma transição defensiva E depois realizamos MPB para que os jogadores em diversas situações trocassem a bola entre eles sempre com o objetivo de variar o centro de jogo. Como tal, neste exercício trabalhamos também aspetos específicos defensivos,

como alguns indicadores de pressão. Em seguida foi realizado o jogo do rio, com o intuito de continuar a trabalhar a posse e o trabalho defensivo da equipa que não tinha bola. Este exercício tinha como objetivo, conseguir a variação do centro de jogo quando pressionados e uma rápida, intensa e agressiva pressão que os jogadores sem bola tinham de fazer. No último exercício procuramos que os atletas praticassem tudo o de fazer. No último exercício procuramos que os atletas praticassem tudo o que foi abordado durante o treino, dando liberdade para os atletas realizarem dinâmicas propostas pela equipa técnica.

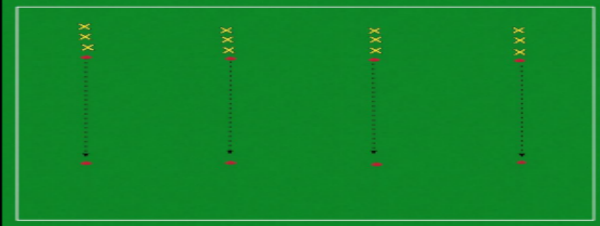
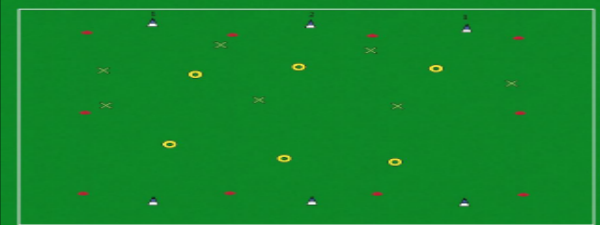
Gil Vicente Futebol Clube				
Época 2021/2022				
UT 52	Data: 23/11/2021	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 04	Microciclo: 14
Material	Objetivo: Gerais	Objetivo: Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção	1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento				
		Objetivo(s) Específico(s): Ativação motora;		
		Descrição: Ativação e mobilização articular;		
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		20	½ campo fut.11	
Parte Inicial				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Defensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício de MPB, onde equipa com bola em situação de sup. numérica oferecida pelos apoios, procura manter a posse assim como vascular de modo a conseguir obter a pontuação, 1 ponto no corredor lateral e 2 no corredor central. Equipa sem bola procura recuperar a bola e acima de tudo ter em atenção se a bola é "coberta" ou "descoberta".		
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		6x6+6	20x20	
Parte Fundamental				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Defensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício em situação de jogo, onde equipa está em situação de sup. numérica, procura circular a bola até alcançar o momento de finalização. Após perda de bola ou finalização de uma jogada, os 3 avançados que não pressionam, passam a atacar a baliza e a equipa tem de fazer uma rápida transição Ataque-Defesa.		
Tempo:		Número:	Espaço:	
15'		Gr+10x7+Gr	½ campo fut.11	
Parte Final				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas defensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício em FSJ, onde se procura trabalhar a coordenação da linha defensiva, saber quem sai ao portador da bola e quem faz cobertura defensiva.		
Tempo:		Número:	Espaço:	
25'		Gr+4x3+2	½ campo de Fut.11	

Figura 13- Unidade de treino 52

No MD-5 quisemos treinar a linha defensiva. Como no jogo anterior fomos postos à prova pelo adversário com muitas bolas na profundidade, optamos por treinar bola coberta e descoberta por parte da linha defensiva. Treinamos também a basculação defensiva da equipa para a mesma não se desorganizasse facilmente e para não cometer algum erro ao tentar prever ou antecipar o adversário, esperando então que eles cometessem um erro para rapidamente ligar nos avançados realizando assim uma transição ofensiva. Assim, nos 2 primeiros exercícios o objetivo principal era a equipa sentir-se segura em organização defensiva e para, posteriormente, aperfeiçoar o momento da recuperação de bola. O último exercício foi realizado para, mais uma vez, trabalhar a linha defensiva, mais especificamente quem sai ao portador da bola (contenção) e a respetiva cobertura defensiva e equilíbrio.

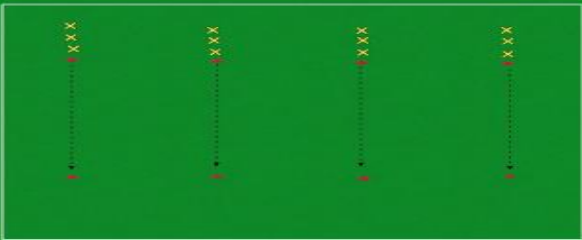
Gil Vicente Futebol Clube					
Época 2021/2022					
UT 53		Data: 24/11/2021	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 04	Microciclo: 14
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7		Manutenção		1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;	
Aquecimento					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Ativação motora;		
			Descrição:		
			Ativação e mobilização articular; Exercício de passe e condução de bola para incentivar os jogadores a cruzar corredores.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			15'	20	¼ campo fut.11
Parte Inicial					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Equipa dividida em estrutura, com o objetivo de manter a posse bola enquanto adversários pressionam por vagas. Obs.: foi acrescentado balizas, para na perda de bola, reagir e não deixar o adversário finalizar.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			20'	11x4	20x20
Parte Fundamental					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Equipa inicial procura circular a bola até chegar aos apoios frontais da baliza na sua frente, após isso equipa fica a defender em inferioridade numérica. Progressão: Apoios frontais servem para finalizar rapidamente, aperfeiçoar o momento de transição.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			25'	Gr+10x7+Gr	½ campo fut.11
Parte Final					
			Objetivo(s) Específico(s):		
			Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
			Descrição:		
			Torneio para trabalhar transições com apoios frontais.		
			Tempo:	Número:	Espaço:
			20'	Gr+6+2x5+Gr	½ campo de Fut.11

Figura 14- Unidade de treino 53

No MD-4 optamos por trabalhar a 1ª fase de construção porque sabíamos que o adversário seguinte poderia fazer pressão alta. Assim, no primeiro exercício estruturamos a linha defensiva e a média com a posse de bola e a serem pressionados por 4 jogadores. Após perda de bola tinham de reagir rapidamente para não permitir que os jogadores que estavam a defender pudessem marcar golo. O exercício seguinte é uma transição do anterior, pois agora para além de trabalharmos a 1ª fase de construção acrescentamos apoios frontais para simular que ultrapassámos a 1ª linha de pressão adversária. O

exercício seguinte procurava que a equipa que tem a bola tenha mais dificuldades, pois os adversários podem defender com todos os jogadores.

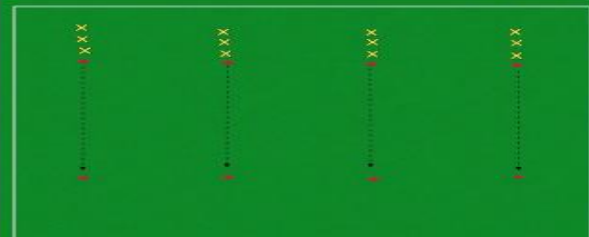
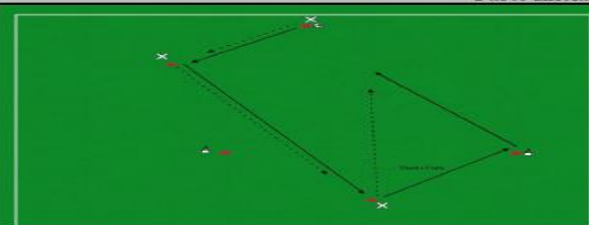
 Gil Vicente Futebol Clube Época 2021/2022				
UT 54	Data: 25/11/2021	Nº. Jogadores: 24	Mesociclo: 04	Microciclo: 14
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos		
✓ Sinalizadores ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Baliza fut.7	Manutenção	1. Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
Aquecimento				
		Objetivo(s) Específico(s): Ativação motora;		
		Descrição: Ativação e mobilização articular; Exercício de passe e condução de bola para incentivar os jogadores a cruzar corredores.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		15'	20	½ campo fut.11
Parte Inicial				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício de aperfeiçoamento técnico – Aperfeiçoar a recepção orientada e o passe curto/longo.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		15'	5	20x20
Parte Fundamental				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas Ofensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício em FSJ para aperfeiçoar a 1ª fase de construção, se equipa conseguir alcançar uma linha definida pelo treinador, a equipa ignora a bola em posse e reage rapidamente em transição Ataque-Defesa para evitar um golo.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		20'	Gr+7x6	½ campo fut.11
Parte Final				
		Objetivo(s) Específico(s): Aperfeiçoamento das dinâmicas ofensivas da equipa em RR;		
		Descrição: Exercício para aperfeiçoar o controlo de cruzamentos.		
		Tempo:	Número:	Espaço:
		20'	Gr+1x1	½ campo de Fut.11

Figura 15- Unidade de treino 54

No MD-3 e respetivo último treino da semana preferimos treinar novamente o momento de organização ofensiva. Como queríamos ter a posse de bola, optamos por inicialmente treinar novamente as receções orientadas, o passe curto e longo para eles terem valências que lhe permitam sentirem-se confiantes quando têm a bola, mesmo estando a ser pressionados. Em seguida, foi realizado um exercício para trabalhar a 1ª

fase de construção com o intuito de ultrapassar uma linha definida previamente. Após isso acontecer quem estava a defender recebia a bola para procurar fazer golo (para os avançados trabalharem finalização), enquanto a outra equipa realizava a transição defensiva (evitar golo). Por fim, realizamos um exercício que visava o último passe, o cruzamento e a finalização por parte de quem atacava. Voltámos a trabalhar o cruzamento tal como fizemos na semana anterior porque achámos que no nosso modelo de jogo a utilização dos corredores laterais para alcançar situações de finalização é fundamental.

Como só temos disponível estes dias para treinar tivemos duas folgas seguidas, o que naturalmente não era do nosso agrado. Este MD tal como os outros MD são importantes, mas neste enfrentávamos a equipa que estava em igualdade pontual connosco. Encontrava-se em 2º lugar, pois nós tínhamos mais golos marcados que eles. Apesar da derrota obtida (1ª derrota no campeonato) o jogo realizado pela nossa equipa encheu-nos de orgulho. A equipa encontrou-se bem a nível de compromisso e qualidade em organização ofensiva, mas nas raras situações de descontração sofremos 2 golos (transição defensiva). Verificou-se melhorias significativas em todos os momentos do jogo tendo apenas a apontar os erros que cometemos (2 golos) e situações de 1x1 ofensivas quando podíamos procurar combinações diretas/ indiretas.

Na globalidade deste microciclo como era de esperar a equipa na sua totalidade empenhou-se e deu o melhor de si, porque como era um jogo importante todos queriam ser opção.

No final de cada treino eram realizados exercícios de reforço muscular com o objetivo de minimizar a probabilidade de ocorrência de lesão.

d) Competição vs Processo de treino

Neste tópico é fundamental referir que procuramos potenciar as qualidades individuais de cada atleta e adaptar o nosso modelo de jogo às mesmas. Como tal, dentro do nosso modelo de jogo procuramos aperfeiçoar certos aspetos técnicos e táticos tanto no ponto de vista micro como macro. Procuramos então realizar certos exercícios que promovam e melhorem a nossa performance no jogo, trabalhando certos aspetos mais individuais que no fundo vão aumentar a qualidade de jogo da nossa equipa. Trabalhamos também em função do desempenho dos jogadores no jogo anterior e, por vezes, tendo em conta alguns aspetos que temos conhecimento das equipas adversárias. No jogo do Merelinense FC B tivemos dificuldade no controlo da profundidade e, como tal, na

semana seguinte entendemos que era importante trabalhar a linha defensiva tendo em conta bola coberta e descoberta.

Relativamente às informações que tínhamos do adversário, no microciclo 14 treinamos aspetos que consideramos fundamentais para preparar melhor a equipa para o jogo. Como sabíamos que o GD Prado poderia pressionar alto, trabalhamos a nossa 1ª fase de construção e as respetivas transições defensivas para preparar uma possível perda de bola.

e) Desenvolvimento profissional

Neste parâmetro deve ser referido que para além de acompanhar a equipa sub17 do clube, auxiliamos a formação sénior do clube que esta época esteve presente na Liga Bwin. Esta oportunidade deu um elevado contributo para o processo de aprendizagem como treinador.

O clube numa fase inicial delineou as funções que tínhamos de desempenhar. Foi então decidido que daríamos suporte à equipa técnica nos treinos e faríamos a análise dos adversários de duas em duas semanas, tendo por vezes de ir ver jogos aos estádios. A análise dos adversários é feita de duas em duas semanas, porque existe outro colega do clube que também realizava esse trabalho. No dia de jogo era feita uma apresentação em *power point* com dados estatísticos e pós jogo era realizado 3 ficheiros: “stats” de arbitragem, momentos críticos e lista de observação adversária.

Tendo em conta a observação adversária, era elaborado um ficheiro para apresentar a equipa adversária que contém o momento de forma da equipa, os jogadores que podem ir a jogo e a descrição dos momentos de jogo por parte da equipa. Para além disso, tinha de ser feita uma apresentação com os cortes de vídeo de cada jogo dos adversários e uma apresentação final para compilar os seus padrões. No fim, todo o trabalho era entregue ao analista principal para ele poder também analisar de forma a encontramos coincidências nas análises. Por vezes, era importante observar os jogos aos estádios caso fosse realizado num raio próximo para conseguir entender os padrões dos adversários e apontar os min, para posteriormente cortar o jogo num programa com o objetivo de criar uma apresentação. Relativamente ao dia de jogo, era preciso preparar tudo o que era necessário para a análise da nossa equipa em tempo real, colocar vários dados em determinados ficheiros para no final criar-se uma apresentação em *power point* do jogo com o intuito de comparar as duas equipas e perceber naquilo que fomos fortes e

no que devemos melhorar. A apresentação era entregue à equipa técnica após o jogo. No dia após o jogo eram atualizados 3 ficheiros. São eles “stats” de arbitragem, momentos críticos e lista de observação adversária. O documento das “stats” expõem o trabalho de toda a equipa de arbitragem relativo aos nossos jogos, dando-lhes uma classificação para no fim percebermos qual foi o árbitro que nos veio arbitrar mais vezes e qual foi o melhor árbitro nos nossos jogos. O ficheiro dos momentos críticos de jogo apresenta os golos sofridos e marcados por parte das equipas da Liga *Bwin* em cada jornada e no conjunto das mesmas em 4 momentos distintos do jogo, sendo eles 15 min da 1ª parte, últimos 5 min da 1ª parte, 15 min da 2ª parte e últimos 15 min da 2ª parte. A lista de observação adversária é constituída por todos os jogos que entendemos que devemos analisar dos adversários. Cada jogo tem descrito a data, a hora, o local, a competição e a transmissão televisiva bem como a possível observação a um estádio.

A observação dos adversários do GVFC permitia conhecer as dinâmicas, pontos fracos e fortes das equipas em questão. Essa informação após ser transmitida à equipa técnica originava algumas decisões e aspetos importantes a focar no treino. Assim, a observação do treino possibilita entender quais são os aspetos mais importantes e como devem ser inseridos no treino para que os atletas consigam trabalhar com as referências adversárias para que tenhamos sucesso no dia de jogo. A análise das outras equipas ajuda a ter uma melhor perceção do jogo e, eventualmente, quais são os pontos em que se deve dar maior relevância quando se observa uma partida de futebol.

A equipa principal do GVFC participa na Liga *Bwin* finalizou a época com 27 atletas, sendo eles, 3 GR, 8 defesas, 8 médios e 8 avançados. A tabela seguinte apresenta uma caracterização breve e geral dos participantes.

Tabela 8- Caracterização geral dos participantes da equipa sénior do GVFC

Caracterização geral dos participantes		
Média idade: 25,3 anos	Atleta mais velho: 35 anos	Atleta mais novo: 19 anos
Média altura: 182 cm	Atleta mais baixo: 170 cm	Atleta mais alto: 197 cm
Média peso: 74,5 Kg	Atleta mais pesado: 91 kg	Atleta menos pesado: 63 kg
Nacionalidade		
Brasil: 11	Portugal: 8	França: 2
Espanha: 1	Colômbia: 1	Geórgia: 1
Japão: 1	Togo: 1	Eslovénia: 1

Jogos que o GVFC realizou durante a época (tabela 9).

Tabela 9- Calendário competitivo do GVFC da Liga Bwin da época 2021/ 2022

Calendário competitivo					
Data	Competição	Jornada/ Eliminatória	Adversário	Casa/Fora	Resultado
24-07-2021	Allianz Cup	1ªFase	CD Tondela	Fora	0-1 - V
30-07-2021	Allianz Cup	2ªFase	FC Paços Ferreira	Fora	1-1 (4-3 após g.p) - D
09-08-2021	Liga Bwin	1	Boavista FC	Casa	3-0 - V
15-08-2021	Liga Bwin	2	Portimonense SC	Fora	0-1 - V
21-08-2021	Liga Bwin	3	SL Benfica	Casa	0-2 - D
29-08-2021	Liga Bwin	4	CD Santa Clara	Fora	1-0 - D
12-09-2021	Liga Bwin	5	FC Vizela	Casa	2-2 - E
18-09-2021	Liga Bwin	6	Belenenses SAD	Fora	1-1 - E
24-09-2021	Liga Bwin	7	FC Porto	Casa	1-2 - D
03-10-2021	Liga Bwin	8	GD Estoril Praia	Fora	2-2 - E
17-10-2021	Taça Portugal	3ªEliminatória	Clube Condeixa ACD	Fora	0-5 - V
25-10-2021	Liga Bwin	9	SC Braga	Casa	0-1 - D
31-10-2021	Liga Bwin	10	CS Marítimo	Fora	1-2 - V
05-11-2021	Liga Bwin	11	FC Arouca	Casa	1-1 - E
20-11-2021	Taça Portugal	4ªEliminatória	Leça FC	Fora	1-0 - D
26-11-2021	Liga Bwin	12	Moreirense FC	Fora	2-2 - E
05-12-2021	Liga Bwin	13	FC Famalicão	Casa	4-0 - V
12-12-2021	Liga Bwin	14	FC Paços Ferreira	Fora	0-1 - V
19-12-2021	Liga Bwin	15	Sporting CP	Casa	0-3 - D
29-12-2021	Liga Bwin	16	CD Tondela	Fora	0-3 - V
08-01-2022	Liga Bwin	17	Vitória SC	Casa	3-2 - V
16-01-2022	Liga Bwin	18	Boavista FC	Fora	1-1 - E
23-01-2022	Liga Bwin	19	Portimonense SC	Casa	1-0 - V
30-01-2022	Liga Bwin	20	SL Benfica	Fora	1-2 - V
06-02-2022	Liga Bwin	21	CD Santa Clara	Casa	2-2 - E
13-02-2022	Liga Bwin	22	FC Vizela	Fora	0-1 - V
20-02-2022	Liga Bwin	23	Belenenses SAD	Casa	2-0 - V

27-02-2022	Liga Bwin	24	FC Porto	Fora	1-1 - E
06-03-2022	Liga Bwin	25	GD Estoril Praia	Casa	0-0 - E
13-03-2022	Liga Bwin	26	SC Braga	Fora	0-1 - V
20-03-2022	Liga Bwin	27	CS Marítimo	Casa	1-1 - E
03-04-2022	Liga Bwin	28	FC Arouca	Fora	1-2 - D
10-04-2022	Liga Bwin	29	Moreirense FC	Casa	1-2 - D
16-04-2022	Liga Bwin	30	FC Famalicão	Fora	2-2 - E
24-04-2022	Liga Bwin	31	FC Paços Ferreira	Casa	1-1 - E
30-04-2022	Liga Bwin	32	Sporting CP	Fora	4-1 - D
08-05-2022	Liga Bwin	33	CD Tondela	Casa	3-0 - V
15-05-2022	Liga Bwin	34	Vitória SC	Fora	5-0 - D

Microciclo tipo da equipa (tabela 10).

Tabela 10- Microciclo da equipa sénior do GVFC

Microciclo							
Horário	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1
	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
-	JOGO			-	-	-	
8h15-9h							
9h-9h45							
9h50							-
10h							
Resto do dia							

Relativamente ao microciclo dos participantes foi colocado imagens alusivas ao que eles fazem. No MD+1 existe sempre folga e devem descansar. Os atletas têm de se pesar no primeiro e último treino da semana após chegarem ao estádio. No MD+2, MD-4, MD-3 e MD-2 os jogadores têm de tomar o pequeno-almoço das 8h15 até às 9h e, posteriormente, no horário a seguir podem ir ao ginásio e/ou à fisioterapia. Às 9h50 dos dias anteriormente mencionados todos os elementos da equipa têm de estar no autocarro

para irem para o campo onde irão treinar, que varia de semana para semana. Os treinos iniciam sempre às 10h e depois do mesmo acabar os atletas devem descansar para estarem prontos para o dia a seguir. No MD-1 das 9h-9h45 os atletas visualizam a apresentação da equipa adversária e, posteriormente, vão treinar no estádio de Barcelos.

Conclusões

Uma nova experiência pressupõe novas vivências e uma nova realidade, levando a que os primeiros tempos não sejam fáceis (Henriques, 2010). A realização deste estágio e a vertente profissional não foram diferentes. Apesar de haver um momento menos sorridente na fase inicial, esta oportunidade de estar num contexto real de trabalho e, posteriormente a realização deste relatório com as suas devidas reflexões à cerca da época desportiva que findou permitiu que o conhecimento nas várias vertentes do treino, do jogo e da preparação do mesmo fosse aumentado. Assim, a experiência como treinador-adjunto nos sub17 do GVFC e o suporte dado à equipa profissional do clube foram bastante importantes. Por um lado, a situação profissional obrigou-nos a entender o que é necessário para uma equipa de 1ª Liga ter sucesso, desde o conhecimento do adversário, do que se poderia aproveitar desse mesmo conhecimento para o treino e para o jogo, até ao que é realmente indispensável de realizar em treino e como e quando se deve fazer para se estar mais predisposto e confortável para o jogo.

Por outro lado, a convivência das duas realidades ajudou-nos a entender o que poderia transportar da equipa profissional do clube para os sub17, como por exemplo, determinados exercícios e *feedbacks* que também poderiam ser importantes para o crescimento da equipa e de cada jogador. Para além disso, a experiência neste escalão permitiu desenvolver alguns parâmetros importantes para o crescimento enquanto treinador, como por exemplo, estar mais confortável a liderar uma sessão de treino e fez-nos evoluir no ponto de vista da comunicação, pois era algo que sentíamos dificuldades.

As duas incríveis experiências que tivemos a possibilidade de vivenciar permitiram-nos crescer como treinador, visto terem ajudado a melhorar a nossa perceção do treino e do jogo e possuíram a capacidade de aumentar e evoluir as nossas ferramentas para liderar uma equipa.

7. Estudo científico

Resumo

O objetivo deste estudo foi tentar perceber qual é a importância que alguns momentos de jogo têm no resultado do mesmo, em cada equipa e na classificação final. Esses momentos são 4 e dei o nome de “momentos críticos”. Eles são: 15 min da 1ª parte, últimos 5 min da 1ª parte, 15 min da 2ª parte e últimos 15 min da 2ª parte. O primeiro e o último momento críticos foram aprofundados, pois foram aqueles que tinham um menor e maior número de golos concretizados.

O estudo contabiliza todos os golos marcados (“GM”) e golos sofridos (“GS”) concretizados nos 4 momentos críticos por todas as equipas que estão inseridas na Liga *Bwin* na época desportiva 2021/ 2022.

Os resultados mostraram que existem mais golos nos 2 momentos da 2ª parte comparativamente com os 2 outros períodos da 1ª parte. Para além disso, o GM ou o GS no primeiro momento demonstra ter influência no RF do jogo. Um dado também interessante comprova que em 20 situações distintas, o GM nos últimos 15 min da 2ª parte pelos 3 primeiros classificados não teve influência no RF, pois já se encontravam a ganhar antes de chegar a este momento. Por outro lado, os 3 últimos classificados apenas em 3 jogos conseguiram marcar quando já se encontravam a vencer. Um ponto de relevo que este estudo comprovou foi que os 3 últimos classificados sofreram uma mudança negativa no RF em 12 partidas após GS nos últimos 15 min da 2ª parte, enquanto os 3 primeiros só passaram por essa situação em metade dos jogos. Para completar a importância desde momento crítico, o presente estudo comprovou ainda que os 3 últimos classificados mesmo estando a perder à entrada para os últimos 15 min da 2ª parte sofreram golo nesse momento crítico em 13 jogos distintos, confirmando assim a derrota. A mesma situação ocorreu apenas uma vez nos 3 primeiros classificados.

Palavras-chave:

Momentos críticos; Futebol; Golos marcados; Golos sofridos; Liga *Bwin* 2021/2022.

Abstract

The aim of this study was to understand the importance that some moments of the game have on the final score and the impact they have on each team and on the standings. I am going to talk about 4 specific moments which I called “critical moments” but each one has its own denomination: “First 15 minutes of the first half”, “Last 5 minutes of the first half”, “first 15 minutes of the second half” and “Last 15 minutes of the second half”. The first moment and the last moment were deepened because they were the ones who had the lowest and the highest number of goals scored.

The study counts goal scored (GM) and goal conceded (GS) by each team in Liga Bwin in the 2021/2022 season in the 4 “critical moments” mentioned.

The results show that there are more goals in the 2 critical moments of the second half than in the 2 critical moments of the first half. We can also notice that the goal scored or conceded in the first critical moment has influenced the Final Result of the game. Another interesting fact is that in 20 different occasions, the goal scored “in the last 15 minutes of the second half” by the top 3 teams in the league had no influence whatsoever on the Final Result because this teams were already leading the score before reaching this moment. On the other hand, the 3 bottom teams in the league only managed to score when they were leading the score in three games. A crucial point that this study proved is that, in 12 games, the Final Result of the 3 bottom teams in the league changed negatively after they had a GS in “the last 15 minutes of the second half”, while the top 3 teams only faced this situation in half of the games. To complete this point, the study also proved that in 13 different games, even when they were losing when reaching the “last 15 minutes of the second half”, the 3 bottom teams conceded a goal in this critical moment. The same situation only occurred once for the top 3 teams.

Key words:

Critical Moments; Football; Goals Conceded; Goals Scored; Liga Bwin 2021/2022.

a) Estado da arte

Ao longo dos últimos anos, a média de golos por jogo tem vindo a diminuir (Gil, 2012) confirma e, por isso, julgo que cada vez mais as equipas têm de ser eficazes. O mesmo comprova que as segundas partes de cada jogo costumam ter mais golos comparativamente com as primeiras. Assim, os golos que são marcados e sofridos nos 4 períodos que delineeii, podem ser importantes no RF e é provável que influenciem a tabela classificativa.

Escolhemos estes 4 momentos críticos para abordar, porque apesar de serem abrangentes, são aqueles que achamos fulcrais para o desfecho de um jogo e também por serem os períodos com maior percentagem de golo (Corbellini, 2010 *cit in* Gil, 2012).

Como sabemos para existirem golos no futebol as equipas têm de criar situações de perigo. Todos os ataques não terminam em finalizações e, como tal, temos de ser mais incisivos. Apenas é concretizado 1 golo, ao cabo de 100 ataques e 10 remates à baliza, ou seja, em média é preciso uma equipa realizar 100 situações de ataque, executar 10 situações de remate para haver finalmente 1 golo (Dufour, 1993 *cit in* Gil, 2012).

Assim, as bolas paradas podem também ter um papel fundamental na criação de oportunidades de golo.

b) Caracterização da amostra

Participantes

Este estudo envolve todos os jogos disputados entre as 18 equipas da liga *Bwin* da época desportiva 2021/ 2022 para a competição. Cada jogo tem uma duração mínima de 90 min. Os períodos de compensação da 1ª parte e da 2ª parte são acrescentados aos últimos 5 min da 1ª parte e últimos 15 min da 2ª parte, respetivamente. Se existirem golos que sejam marcados 1 minuto após ou antes de um momento crítico acrescenta-se ao mesmo. Ou seja, se por exemplo uma equipa marcar golo aos 16 min da 1ª parte, esse golo vai ser acrescentado aos 15 min da 1ª parte. Considero importante referir que por motivos de desigualdade para com as restantes equipas, o jogo da jornada 12 entre o BSAD e o SL Benfica disputado no dia 27 de novembro foi retirado dos dados. O motivo principal desta decisão foi o BSAD ter começado a partida com 9 jogadores. O encontro foi dado como terminado aos 48 min porque a BSAD não tinha o número mínimo de jogadores exigidos. O encontro acabou com o resultado de 0-7 a favor do SL Benfica.

c) Métodos

Procedimentos

Para este estudo foram recolhidos todos os golos marcados e sofridos que existiram nos jogos da Liga Portugal *Bwin* da época 2021/2022.

Variáveis

A recolhas dos dados foram obtidos através do sítio “<https://www.zerozero.pt/>”.

d) Resultados

Tabela 11- GM e GS nos momentos críticos da Liga Bwin 2021/2022

EQUIPAS	MOMENTOS CRÍTICOS							
	LIGA BWIN				ÉPOCA 2021/2022			
	15 MIN 1ª PARTE		ÚLTIMOS 5 MIN 1ª PARTE		15 MIN 2ª PARTE		ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
	GS	GM	GS	GM	GS	GM	GS	GM
FC PORTO	4	3	2	10	5	19	1	17
SPORTING CP	2	10	1	7	3	17	7	12
SL BENFICA	4	10	0	8	2	17	9	14
SC BRAGA	2	9	5	5	4	10	13	15
GIL VICENTE FC	6	3	3	4	8	8	14	16
VITÓRIA SC	3	2	4	3	8	4	9	21
CD SANTA CLARA	2	6	8	7	12	4	16	9
GD ESTORIL PRAIA	3	4	7	8	10	4	11	7
CS MARÍTIMO	11	4	3	9	6	5	11	10
FC PAÇOS FERREIRA	3	3	7	6	8	4	13	3
BOAVISTA FC	7	5	7	2	10	8	9	12
FC FAMALICÃO	9	5	9	7	6	7	13	8
PORTIMONENSE SC	5	3	7	5	10	0	11	9
FC VIZELA	4	5	6	1	13	6	13	8
FC AROUCA	10	5	5	2	7	8	8	9
CD TONDELA	3	6	9	5	8	2	22	15
MOREIRENSE FC	3	3	7	4	4	5	13	11
BELENENSES SAD	9	4	6	3	6	2	10	7
TOTAL	90	90	96	96	130	130	203	203

Tal como é possível observar nesta tabela o período com mais golos obtidos ou concedidos pelas equipas foi os últimos 15 min da 2ª parte, seguido pelos primeiros 15 min da segunda parte. Em seguida estão os últimos 5 min da 1ª parte e com um menor número de golos concretizados estão os primeiros 15 min da 1ª parte. Nestes 4 momentos críticos de jogo houve no total 519 dos 807 golos marcados na Liga *Bwin* na época desportiva 2021/2022. Optei por aprofundar os primeiros min da 1ª parte e os últimos 15 min da 2ª parte para entender o porquê de serem os períodos com menor e maior incidência de golos, respetivamente.

No entanto, vamos expor os dados de todos os momentos críticos das equipas da Liga Bwin da época desportiva 2021/2022 para percebermos quais são as equipas com uma maior e menor quantidade de GS e GM nos 4 momentos críticos de jogo.

Tabela 12- GM e GS nos 15 min da 1ª parte

GM		GS	
15 MIN 1ª PARTE		15 MIN 1ª PARTE	
SCP	10	CSM	11
SLB	10	FCA	10
SCB	9	FCF	9
CDSC	6	BSAD	9
CDT	6	BFC	7
BFC	5	GVFC	6
FCF	5	PSC	5
FCV	5	FCP	4
FCA	5	SLB	4
GDEP	4	FCV	4
CSM	4	VSC	3
BSAD	4	GDEP	3
FCP	3	FCPF	3
GVFC	3	CDT	3
FCPF	3	MFC	3
PSC	3	SCP	2
MFC	3	SCB	2
VSC	2	CDSC	2

Durante a época desportiva 2021/2022 as 2 equipas com mais GM foram o SCP e o SLB. O VSC foi a equipa que menos marcou neste mesmo período. Relativamente aos GS o CSM foi a equipa que mais sofreu golos e o SCP, SCB e o CDSC foram as 3 equipas que menos sofreram golos nos primeiros 15 min da 1ª parte.

Tabela 13- Percentagem dos GM e GS nos 15 min da 1ª parte

GM (%)		GS (%)	
15 MIN 1ª PARTE		15 MIN 1ª PARTE	
SCB	18	CSM	25,6
BSAD	17,4	FCA	18,5
FCA	16,7	FCF	18,4
CDSC	15,8	FCP	18,2
CDT	15,4	BSAD	16,4
SCP	14,5	GVFC	16,2
FCV	13,9	BFC	14
BFC	13,5	SLB	13,3
SLB	13,2	PSC	11,1
FCF	11,9	SCP	8,7
GDEP	11,1	FCV	7,4
CSM	10,3	VSC	7,3
FCPF	10,3	GDEP	7,3
MFC	10,3	SCB	7,1
PSC	10	FCPF	7,1
GVFC	6,4	MFC	6
VSC	4,4	CDT	4,6
FCP	3,6	CDSC	4

Tendo em conta as percentagens dos GM E GS nos golos totais de cada equipa neste período podemos verificar que algumas posições se alteram. O SCB e o CSM são as equipas com maior % de GM E GS, respetivamente. Na parte inferior da tabela dos GM temos o FCP e nos GS temos o CDSC.

Tabela 14- GM e GS nos últimos 5 min da 1ª parte

GM		GS	
ÚLTIMOS 5 MIN 1ª PARTE		ÚLTIMOS 5 MIN 1ª PARTE	
FCP	10	FCF	9
CSM	9	CDT	9
SLB	8	CDSC	8
GDEP	8	GDEP	7
SCP	7	FCPF	7
CDSC	7	BFC	7
FCF	7	PSC	7
FCPF	6	MFC	7
SCB	5	FCV	6
PSC	5	BSAD	6
CDT	5	SCB	5
GVFC	4	FCA	5
MFC	4	VSC	4
VSC	3	GVFC	3
BSAD	3	CSM	3
BFC	2	FCP	2
FCA	2	SCP	1
FCV	1	SLB	0

Nos últimos 5 min da 1ª parte o FCP é quem consegue fazer balançar as redes adversárias mais vezes e o FCF e o CDT são as equipas que mais concedem golos nesse período. O FCV e o SLB são as equipas que menos marcam e menos sofrem golos, respetivamente.

Tabela 15- Percentagem dos GM e GS nos últimos 5 min da 1ª parte

GM (%)		GS (%)	
ÚLTIMOS 5 MIN 1ª PARTE		ÚLTIMOS 5 MIN 1ª PARTE	
CSM	23,1	FCF	18,4
GDEP	22,2	SCB	17,9
FCPF	20,7	GDEP	17,1
CDSC	18,4	FCPF	16,7
FCF	16,7	CDSC	16
PSC	16,7	PSC	15,6
MFC	13,8	BFC	14
BSAD	13	MFC	14
CDT	12,8	CDT	13,8
FCP	11,9	FCV	11,1
SLB	10,5	BSAD	10,9
SCP	10,1	VSC	9,8
SCB	10	FCA	9,3
GVFC	8,5	FCP	9,1
VSC	6,7	GVFC	8,1
FCA	6,7	CSM	7
BFC	5,4	SCP	4,3
FCV	2,8	SLB	0

No que diz respeito às percentagens o CSM é o conjunto que tem maior percentagem de GM neste período. O FCV é a equipa que menos aproveitou estes 5 min tendo em conta todos os GM que fez durante a época. O FCF e o SLB continuam em 1º e último lugar, respetivamente, relativamente aos GS. É de referir que o SLB não sofreu qualquer deslize nos min que antecedem o intervalo.

Tabela 16- GM e GS nos 15 min da 2ª parte

GM		GS	
15 MIN 2ª PARTE		15 MIN 2ª PARTE	
FCP	19	FCV	13
SCP	17	CDSC	12
SLB	17	GDEP	10
SCB	10	BFC	10
GVFC	8	PSC	10
BFC	8	GVFC	8
FCA	8	VSC	8
FCF	7	FCPF	8
FCV	6	CDT	8
CSM	5	FCA	7
MFC	5	CSM	6
VSC	4	FCF	6
CDSC	4	BSAD	6
GDEP	4	FCP	5
FCPF	4	SCB	4
CDT	2	MFC	4
BSAD	2	SCP	3
PSC	0	SLB	2

Relativamente aos primeiros 15 min da 2ª parte o FCP é a equipa que consegue concretizar mais vezes. O PSC é a única equipa que não conseguiu fazer qualquer golos neste período. Neste mesmo período o FCV é a equipa que mais sofre golos e mais uma vez o SLB é a equipa que sofre menos golos noutra período distinto do jogo.

Tabela 17- Percentagem dos GM e GS nos 15 min da 2ª parte

GM (%)		GS (%)	
15 MIN 2ª PARTE		15 MIN 2ª PARTE	
FCA	26,7	GDEP	24,4
SCP	24,6	FCV	24,1
FCP	22,6	CDSC	24
SLB	22,4	FCP	22,7
BFC	21,6	PSC	22,2
SCB	20	GVFC	21,6
MFC	17,2	BFC	20
GVFC	17	VSC	19,5
FCF	16,7	FCPF	19
FCV	16,7	SCB	14,3
FCPF	13,8	CSM	14
CSM	12,8	SCP	13
GDEP	11,1	FCA	13
CDSC	10,5	CDT	12,3
VSC	8,9	FCF	12,2
BSAD	8,7	BSAD	10,9
CDT	5,1	MFC	8
PSC	0	SLB	6,7

As percentagens demonstram que o FCA e o GDEP foram as equipas que tiveram maior percentagens de GM e GS, respetivamente. Como é lógico, o PSC não tem qualquer tipo de percentagem porque foi a única equipa que não conseguiu marcar 1 golo durante toda a época desportiva. O SLB é a equipa com menor percentagem.

Tabela 18- GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte

GM		GS	
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
VSC	21	CDT	22
FCP	17	CDSC	16
GVFC	16	GVFC	14
SCB	15	SCB	13
CDT	15	FCPF	13
SLB	14	FCF	13
SCP	12	FCV	13
BFC	12	MFC	13
MFC	11	GDEP	11
CSM	10	CSM	11
CDSC	9	PSC	11
PSC	9	BSAD	10
FCA	9	SLB	9
FCF	8	VSC	9
FCV	8	BFC	9
GDEP	7	FCA	8
BSAD	7	SCP	7
FCPF	3	FCP	1

O FCPF e o FCP são as equipas com menos GM e GS durante os últimos 15 min de jogo, respetivamente. O VSC é a equipa com o maior número de GM neste último período. Tendo em conta os GS o CDT é a equipa que mais concedeu golos neste período.

Tabela 19- Percentagem dos GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte

GM (%)		GS (%)	
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
VSC	46,7	SCB	46,4
CDT	38,5	GVFC	37,8
MFC	37,9	CDT	33,8
GVFC	34	CDSC	32
BFC	32,4	FCPF	31
BSAD	30,4	SCP	30,4
SCB	30	SLB	30
PSC	30	GDEP	26,8
FCA	30	FCF	26,5
CSM	25,6	MFC	26
CDSC	23,7	CSM	25,6
FCV	22,2	PSC	24,4
FCP	20,2	FCV	24,1
GDEP	19,4	VSC	22
FCF	19	BSAD	18,2
SLB	18,4	BFC	18
SCP	17,4	FCA	14,8
FCPF	10,3	FCP	4,5

Apesar do CDT ser a equipa com um maior número de golos sofridos nos últimos 15 min da 2ª parte, o SCB é aquela que tem uma maior percentagem de GS e, como tal, é uma equipa que contém quase metade de golos concebidos neste período.

O VSC é a equipa que tendo em conta os seus GM têm a maior taxa de aproveitamento nos 15 min finais de cada jogo.

O FCPF e o FCP são as equipas com menor percentagem de GM e GS, respetivamente.

Tabela 20- Percentagem dos GM e GS dos momentos críticos nos GM e GS totais de cada equipa

% DOS GM MC NOS GM TOTAIS		% DOS GS MC NOS GS TOTAIS	
FCA	80	SCB	85,7
MFC	79,3	GVFC	83,8
SCB	78	CDSC	76
BFC	73	GDEP	75,6
CSM	71,8	FCF	75,5
CDT	71,8	FCPF	73,8
BSAD	69,6	PSC	73,3
CDSC	68,4	CSM	72,1
SCP	66,7	FCV	66,7
VSC	66,7	BFC	66
GVFC	66	CDT	64,6
SLB	64,5	VSC	58,5
FCF	64,3	SCP	56,5
GDEP	63,9	BSAD	56,4
FCP	58,3	FCA	55,6
PSC	56,7	FCP	54,5
FCV	55,6	MFC	54
FCPF	55,2	SLB	50

Esta tabela demonstra a influência que os GM e os GS nos 4 momentos de jogo tiveram na totalidade dos golos concretizados e concedidos de cada equipa. Assim, podemos entender as taxas de utilização destes 4 períodos de jogo. Posto isto, o FCA foi a equipa que teve uma maior utilização destes 4 momentos de jogo relativamente aos golos marcados que conseguiu fazer. O FCPF e o FCV foram as equipas que menos aproveitaram estes períodos de jogo e, como tal, utilizaram os períodos dos 17 min até aos 38 da 1ª parte e dos 62 min até aos 73 min para marcar os restantes golos. Apesar destes 2 períodos abrangerem menos tempo de jogo estas duas equipas marcaram quase metade dos seus golos nestes min.

O SCB foi a equipa e o SLB foram as equipas com maior e menor percentagem de GS dos momentos críticos na totalidade dos golos que sofreram durante todos os min dos jogos que realizaram na 1ª liga portuguesa. De referir que o SLB sofreu metade dos seus golos nos restantes períodos de jogo que não foram analisados neste estudo.

Em seguida são apresentados alguns dos resultados obtidos pela observação mais pormenorizada dos períodos com menos e mais golos obtidos.

Primeiramente vamos apresentar alguns dados sobre os primeiros 15 min da 1ª parte.

Tabela 21- Influência dos GM e GS no RF do jogo

GM			GS		
15 MIN 1ª PARTE			15 MIN 1ª PARTE		
RF	TOTAL	%	RF	TOTAL	%
D	12	14,3	D	52	61,9
E	20	23,8	E	20	23,8
V	52	61,9	V	12	14,3
TOTAL	84	100	TOTAL	84	100

Esta tabela permite perceber a importância do GM ou do GS obtidos nos primeiros 15 min de cada jogo no RF de cada jogo. Em 61,9% das situações que existe GM a equipa que o marcou vence o jogo. Como as duas tabelas são um espelho, em 61,9% das ocasiões que a equipa tem GS perde essa mesma partida. Esta observação dos primeiros 15 min do jogo, possibilitou-nos verificar que em 20 jogos ou em 23,8% da totalidade dos GM neste período, não foram suficientes para alcançar os 3 pontos e, como tal, só conseguiram o empate. Relativamente aos GS essa mesma percentagem diz-nos que mesmo sofrendo golo nesse período a equipa conseguiu ganhar 1 ponto. Em apenas 14,3% a equipa que marcou golo perdeu esse mesmo jogo. No reverso da medalha temos a tabela dos GS que demonstra que em 14,3% das vezes que a equipa sofreu golo, acabou por vencer a partida.

A partir de agora iremos dar ênfase aos resultados obtidos nos últimos 15 min da 2ª parte.

Tabela 22- Interferência dos GM e GS nos últimos 15 min da 2ª parte

ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE			ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		
GM	TOTAL	%	GS	TOTAL	%
MUDANÇA + NO RF	70	56	MUDANÇA - NO RF	70	56
SEM INTERFERÊNCIA NO RF (VITÓRIA)	43	34,4	SEM INTERFERÊNCIA NO RF (VITÓRIA)	12	9,6
SEM INTERFERÊNCIA NO RF (DERROTA)	12	9,6	SEM INTERFERÊNCIA NO RF (DERROTA)	43	34,4
TOTAL	125	100	TOTAL	125	100

A tabela apresentada anteriormente informa-nos de uma forma mais aprofundada sobre a influência dos GS e GM no RF da partida. São só contabilizados os jogos em que houve apenas GM ou GS e, assim, não são calculados os jogos que não houve golos ou houve GM e GS neste período.

Por um lado, a parte dos GM ajuda-nos a entender se após o golo obtido há uma mudança positiva no RF de cada jogo, se não há mudança no RF e a equipa vence ou perde a partida (continua com o resultado que tinha antes de entrar neste período de jogo:

D; V). A mudança positiva acontece quando uma equipa se encontra a perder e consegue empatar o jogo ou quando está empatada e consegue vencer a partida. Assim, esta tabela demonstra que 56% dos jogos o GM permitiu uma mudança positiva no RF do jogo. Em 34,4% não houve mudança no RF e a equipa venceu e em apenas 9,6% a equipa mesmo com o GM perdeu o jogo. As equipas que realizaram mais mudanças positivas no RF foram o FCA, o PSC e o BFC com 6. A equipa com menos mudanças positivas no RF foi o FCV com uma.

Por outro lado, os dados relativos aos GS permite perceber se após o GS existe uma mudança negativa no RF de cada jogo (esta mudança acontece quando uma equipa está a perder e empata ou quando estão empatados e perdem o jogo), ou se não há mudança e continuam com a vitória ou a derrota (continua com o resultado que tinha antes de entrar neste período de jogo: D; V). Como as duas tabelas completam-se os valores são os mesmos, mas estão distribuídos do ponto de vista de quem sofre. Sendo assim, 56% dos jogos houve uma mudança negativa, em 9,6 % das partidas mesmo sofrendo o golo conseguiram vencer e em 34,4% o GS veio confirmar a derrota. A equipa com mais mudanças negativas no RF é o FCPF com 8. A equipa com menos mudanças negativas no RF foi o FCP. Foi a única equipa que não teve mudanças negativas.

As tabelas seguintes têm como intuito comparar os valores entre 3 primeiros e 3 últimos classificados.

Primeiramente, estão expostos os dados relativos à mudança positiva (GM) ou negativa (GS) no RF.

Tabela 23- Mudança positiva dos 3 primeiros e 3 últimos classificados após GM nos últimos 15 min da 2ª parte

GM		GM	
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
MUDANÇA + NO RF	TOTAL	MUDANÇA + NO RF	TOTAL
FCP	4	BSAD	3
SCP	3	CDT	5
SLB	4	MFC	2
TOTAL	11	TOTAL	10

Os 3 primeiros classificados beneficiaram de uma mudança positiva no RF após GM em 11 jogos, enquanto os 3 últimos classificados em 10 partidas.

Tabela 24- Mudança negativa dos 3 primeiros e 3 últimos classificados após GS nos últimos 15 min da 2ª parte

GS		GS	
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
MUDANÇA - NO RF	TOTAL	MUDANÇA - NO RF	TOTAL
FCP	0	BSAD	2
SCP	3	CDT	7
SLB	3	MFC	3
TOTAL	6	TOTAL	12

Os 3 primeiros classificados tiveram uma mudança negativa no RF após GS em 6 jogos, enquanto os 3 últimos classificados em 12 partidas.

A tabela que se segue refere-se os jogos em que existiram GM ou GS, mas sem interferência no RF de cada jogo.

Tabela 25- GM dos 3 primeiros e 3 últimos classificados sem interferência no RF do jogo nos últimos 15 min da 2ª parte

GM			GM		
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE			ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		
SEM INTERFERÊNCIA NO RF			SEM INTERFERÊNCIA NO RF		
EQUIPAS	V	D	EQUIPAS	V	D
FCP	10	0	BSAD	1	1
SCP	6	0	CDT	1	0
SLB	4	2	MFC	1	0
TOTAL	20	2	TOTAL	3	1

Os 3 primeiros classificados após o GM confirmaram a vitória em 20 jogos e mesmo com esse golo não foram além da derrota em duas partidas. Enquanto os 3 últimos classificados em mesmo com o GM não conseguiram desfazer a derrota numa situação e confirmaram a vitória em 3 jogos.

Tabela 26- GS dos 3 primeiros e 3 últimos classificados sem interferência no RF do jogo nos últimos 15 min da 2ª parte

GS			GS		
ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE			ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		
SEM INTERFERÊNCIA NO RF			SEM INTERFERÊNCIA NO RF		
EQUIPAS	V	D	EQUIPAS	V	D
FCP	0	0	BSAD	0	5
SCP	1	1*	CDT	0	6
SLB	3	0	MFC	2	2
TOTAL	4	1	TOTAL	2	13

Os 3 primeiros classificados após o GS mantiveram a vitória em 4 jogos e apenas em 1 jogo o GS confirmou a derrota. Essa derrota do SCP ocorreu no jogo que realizou com o SLB. Os 3 últimos classificados após sofrerem o golo conseguiram manter a vitória em apenas 2 jogos e foi confirmada a derrota em 13 partidas.

As duas tabelas que se seguem apresentam os jogos em que existiram em simultâneo GS e GM. Por um lado, temos os dados relativos aos jogos que esses golos não interferiram no RF do jogo.

Tabela 27- GM+GS sem interferência no RF nos últimos 15 min da 2ª parte

ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE		
GM+GS SEM INTERFERÊNCIA NO RF		
RESULTADOS	TOTAL	%
DERROTA	15	37,5
EMPATE	16	40
VITÓRIA	9	22,5
TOTAL	40	100

Esta tabela demonstra que mesmo após GM e GS em 37,5% a derrota manteve-se, em 40% o empate prevaleceu e em 9 jogos ou em 22,5% a vitória permaneceu.

Por outro lado, a tabela seguinte apresenta os dados em que uma equipa conseguiu realizar mais GM do que GS neste momento do jogo e, como tal, houve uma interferência positiva no RF.

Tabela 28- GM+ GS com interferência no RF nos últimos 15 min da 2ª parte

ÚLTIMOS 15 MIN 2ª PARTE	
GM+GS COM INTERFERÊNCIA NO RF	TOTAL
E-V	4
D-E	1
TOTAL	5

Dos 5 jogos que existiu interferência positiva no RF da partida, 4 houve uma alteração do resultado de um empate para uma vitória (E-V) e em apenas 1 jogo a derrota alterada para empate (D-E).

e) Discussão

Os dados deste estudo referem que os primeiros 15 min da 1ª parte é o período em que existe menor quantidade de golos tal como comprovam estudos prévios (Mascara et al., 2007; Da Silva, 2007). Apesar de isso acontecer, quem marca golo neste período tem maior probabilidade de vencer a partida (Bento et al., 2012). O presente estudo também verifica esse aspeto, pois em 61,9% dos jogos que há GM neste período a equipa que o realiza consegue ganhar o jogo e apenas em 14,3% é registada a derrota. Isto pode dever-se a fatores psicológicos ou de natureza tática que possam influenciar o resto da partida (Bento et al., 2012). Se aprofundarmos um pouco os valores GM e GS que as equipas têm podemos verificar que as duas equipas que marcaram mais golos ficaram no top 3 da

tabela classificativa e as que sofreram mais golos estiveram em algum momento na luta pela manutenção. Isso pode ajudar a entender que os fatores psicológicos sejam realmente importantes, isto porque, uma equipa que marca pode sentir-se mais segura para o resto da partida e a que sofre pode pensar que sofreu golo em mais um jogo (sofre golos em várias partidas diferentes, encontrando-se a perder muito cedo) e, como tal, pode sentir insegurança defensiva que pode ser transmitida ao resto da equipa.

Relativamente aos últimos 5 min da 1ª parte o FCP é quem conseguiu realizar mais golos neste período e pelo lado contrário temos o FCF e o CDT com mais GS. Estes dados podem fazer referência a pequenos momentos de desconcentração ou desgaste físico por parte dos atletas. Sem querer tirar juízos de valor à cerca destes valores, as duas equipas com mais GS estiveram até ao fim ou até ao perto do fim na luta pela manutenção, sendo que o CDT acabou por descer.

Tendo em conta a parte inferior da tabela podemos observar que, mais uma vez, 2 equipas que lutaram para não descer de divisão foram as equipas com menos GM neste período e as equipas do top3 da tabela classificativa foram as que sofreram menos golos.

Nos 15 min da 2ª parte os 3 melhores classificados da 1ª liga portuguesa foram as equipas com mais GM neste momento de jogo o que muitas vezes pode-os ter ajudado a controlar o jogo do ponto de vista tático e físico. De forma um pouco estranha o PSC foi a única equipa que nunca conseguiu marcar 1 golo neste período. No ponto de vista dos GS, o FCV é a equipa com concedeu mais golos neste período. Acho fundamental referir que, outra vez, os valores mais altos dos GS são de uma equipa que lutou pela manutenção até perto do fim.

O presente estudo revelou que os últimos 15 min da 2ª parte é o período de jogo que agrupa a maior quantidade de golos comparativamente com os outros 3 momentos. Um estudo prévio também comprova que a maior taxa de golos durante o jogo é realizada nos últimos 15 min da 2ª parte (Da Silva, 2006). Isso, pode também dever-se ao facto de existirem mais bolas paradas e por consequência mais golos marcados a partir das mesmas nesse período (Corbellini, 2010 *cit in* Gil, 2012). Para além disso, outra causa para poder haver mais golos neste período são os suplentes, porque podem estar mais disponíveis fisicamente para os momentos finais da partida. Um estudo de Rebelo et al. 1998 comprova que a capacidade de realizar sprint e corrida de alta intensidade dos jogadores que são titulares vai diminuindo e, como tal, no final da 2ª parte essa capacidade apresenta os valores mais baixos relativamente às distâncias percorridas. A par desta informação

importante, o mesmo estudo comprova que os suplentes possuem uma maior capacidade de realizar corrida de alta intensidade e de sprint comparativamente com os jogadores que iniciaram a partida. Assim, podemos concluir que os suplentes estão mais predispostos do que os restantes para realizar sprints e corridas de alta intensidade nos últimos min de cada jogo. Assim sendo, os suplentes ou as alterações táticas são realizadas com o intuito de procurar manter ou alterar o RF do jogo. Um caso em concreto dessas mudanças táticas é o VSC. Era uma equipa que quando se encontrava com um resultado desfavorável podia mudar o seu sistema tático, juntando um PL ao outro PL que já se encontrava a jogar. Essa alteração do sistema pode ter tido efeito em alguns momentos, visto serem a equipa com mais GM neste período. O CDT foi a equipa que mais sofreu golos no mesmo período e teve 7 mudanças negativas no RF com esses mesmos golos sofridos. Este dado pode verificar-se, pois era uma equipa que já se encontrava em desvantagem e procuravam mudar o resultado ou poderiam estar empatados ou a ganhar e o resultado era alterado de forma negativa. Novamente, uma equipa que lutou pela manutenção até ao fim (acabou por descer) tem o valor mais alto de GS.

Para conseguirmos perceber se os GM e os GS tinham efeito nas classificações obtidas pelas equipas, o estudo foi desenvolvido de forma a comparar os 3 melhores e 3 piores classificados da 1ª liga portuguesa. Como tal, o presente estudo avaliou os últimos 15 min da 2ª parte do FCP, SCP, SLB, BSAD, CDT e MFC.

Relativamente à mudança positiva no RF não conseguimos verificar uma diferença significativa nos valores entre os 2 grupos. Se compararmos esses valores com os dados da tabela dos GM sem interferência no RF conseguimos perceber que existe uma elevada diferença entre os 2 grupos, porque os 3 primeiros classificados marcaram golos em 20 jogos diferentes em que já se encontravam a vencer. Isto pode acontecer, porque os 3 melhores classificados foram as equipas com maiores percentagens de posse de bola na Liga Bwin 2021/ 2022. Tal como comprova Moraes et al. 2013, quem tem mais probabilidade de ganhar o jogo são as equipas com maior percentagem de posse da bola e quem tem um maior número de vitórias tem mais remates à baliza dos que os adversários. Assim, como é lógico, quanto mais remates à baliza fizeres maior é a probabilidade de fazer golo. Isso pode ser comprovado através dos dados dos GM da época em análise (237 GM dos 3 primeiros e 97 GM dos 3 últimos classificados na Liga Bwin 2021/2022).

Tendo em conta os a mudança negativa no RF após o GS, os 3 últimos classificados sofreram essa mudança o dobro dos jogos do que o outro grupo em estudo. Isto pode levar a uma perda de pontos exagerada e, como tal, no final pode refletir-se na tabela classificativa. Isto poderá acontecer, pois as 3 piores equipas tiveram das percentagens mais baixas de posse de bola na época 2021/2022 da Liga *Bwin*, o que pode levar a um desgaste físico severo comparativamente com os seus adversários que tiveram mais tempo a posse da bola (Lorenzo-Martinez et al., 2021). Assim, a queda de rendimento pode ser mais acentuada nos últimos 15 min de jogo dos 3 últimos classificados e esse desgaste físico poderá influenciar de forma direta a equipa do ponto de vista tático, psicológico e técnico (Gomes et al., 2011) e, como tal, os jogadores podem cometer mais erros.

Os 3 últimos classificados tiveram 13 jogos em que sofreram, mas já se encontravam a perder e os 3 primeiros classificados só passaram 1 jogo por essa situação. Estes valores podem dever-se ao facto das piores equipas encontrarem-se em desvantagem no marcador em mais jogos do que o outro grupo. Outro dos pontos que é importante referir são as equipas piores classificadas poderem optar por um futebol mais ofensivo nos min finais da partida e, como tal, mudar aspetos táticos e abdicar certos jogadores mais defensivos colocando em campo atletas de carácter mais ofensivo. Estas substituições podem levar a uma desorganização da equipa do ponto de vista tático e, como tal, ao procurarem serem mais ofensivos podem criar mais espaços nas suas zonas defensivas (Passos, 2011). Assim, estas equipas que mudam o seu estilo de jogo nos últimos min da partida, podem procurar ter mais a posse da bola com o intuito de conseguir marcar. Essa posse pode impedir a equipa adversária de conseguir realizar alguma jogada de perigo (Passos, 2011). No entanto, a opção de jogar um futebol ofensivo nos min finais da partida pode pressupor ter mais tempo a bola e isso pode ser prejudicial, porque os jogadores que não tiverem tanto tempo a bola na sua posse durante o jogo, poderão estar mais desgastados fisicamente tal como comprova Lorenzo-Martinez et al. 2021 ao dizer que quem tem mais tempo a posse da bola percorre menores distâncias comparativamente com os outros. Como consequência desse desgaste físico poderá ocorrer fadiga mental e momentos que a concentração não seja a ideal e, isso, poderá levar a que aconteçam mais erros táticos e motores e, por consequência, exista golo para a equipa adversária (Reilly, 2003).

f) Aplicações práticas/ Sugestões para futuras intervenções

Para uma melhor percepção da verdadeira dificuldade destes momentos críticos do jogo, futuramente, poderá se conjugar este estudo com as expulsões que possam existir. Deste modo podemos verificar se as expulsões têm uma relação de causa-efeito nos golos sofridos/marcados nos 4 períodos e no RF.

Outro parâmetro que se poderia explorar era a soma dos pontos ganhos e perdidos pelas equipas relativamente aos golos que ocorrem nos últimos 15 min da 2ª parte para perceber a influência de forma mais pormenorizada do momento crítico em questão na tabela classificativa.

Por fim, poderá ser interessante verificar como são alcançados os golos nos últimos 15 min da 2ª parte com o intuito de perceber se as bolas paradas têm muita interferência no RF de cada jogo. Devia-se ter em conta o número de referências ofensivas e analisá-las ao longo da partida para perceber se esse número se altera nos últimos 15 min da 2ª parte tendo em conta o resultado momentâneo.

Referências bibliográficas

- Bento, D., Dourado, A., Almeida, L., Istchuk, L., & Nascimento, L. (2012). Relação entre o gol marcado antes dos quinze min de partida e o resultado final de jogo no futebol. *EFDeportes: revista digital, Buenos Aires, ano, 17*.
- Bolhão, A. F. D. J., & Almeida, V. O. (2013). *Contribuição do estágio curricular para a formação académica e profissional dos estagiários: Estudo de caso numa instituição de ensino superior* (Master's thesis, ISMT).
- Da Silva, C. D. (2006). Fadiga: evidências nas ocorrências de gols no futebol internacional de elite. *Lecturas: Educación física y deportes, 97*, 34.
- Da Silva, C. D. (2007). Gols: uma avaliação no tempo de ocorrência no futebol internacional de elite.
- De Andrade, R. F. R. (2018). O processo de tutoria no futebol português: perspectiva dos tutores sobre os conhecimentos e competências relacionados com o desenvolvimento profissional do treinador estagiário.
- Gil, A. F. P. (2012). *Futebol: análise do RF: estudo de quatro ligas profissionais europeias* (Master's thesis).
- Gomes, P., Stivan, E., Luppi, F., & Bien, F. (2011). Incidência de gols no campeonato brasileiro de futebol da série A 2009. *Revista EFDeportes, 16*, 161.
- Henriques, R. A. R. V. (2010). *Instrumentos de cooperação comunitária: o caso do 7º Programa-Quadro* (Doctoral dissertation, FEUC).
- Mascara, D. I., Chiminazzo, J. G. C., Ferreira, R., Oliveira, L. D., Leal, K. A., & Silva, C. D. (2007). Análise da incidência de gols no campeonato paulista 2007. *Anais do XXX Simpósio Internacional de Ciência do Esporte-Mitos e evidências na atividade física e no esporte*, 246-246.
- Moraes, J. C., Perin, D., Cardoso, M. F. S. C., Monteiro, A., & Voser, R. (2013). Análise das finalizações e posse de bola em relação ao resultado do jogo de futebol. *Revista Mineira de Educacao Fisica. Vol. especial, (9)*, 397-403.
- Lorenzo-Martinez, M., Kalén, A., Rey, E., López-Del Campo, R., Resta, R., & Lago-Peñas, C. (2021). Do elite soccer players cover less distance when their team

spent more time in possession of the ball?. *Science and Medicine in Football*, 5(4), 310-316

Oliveira, Á. M., & Cunha, M. N. (2019). Marketing desportivo: o caso do desporto profissional. *Comunicação & Mercado UNIGRAN*, 60-68.

Oliveira, V. H. S. D. (2021). A difícil jornada de quem sonha em ser jogador de futebol profissional.

Passos, R. S. D. (2011). Comparação de desempenho entre os quatro melhores e os quatro piores colocados no Campeonato Brasileiro de Futebol de 2009.

Rebelo, N., Krstrup, P., Soares, J., & Bangsbo, J. (1998). Reduction in intermittent exercise performance during a soccer match. *Journal of Sports Sciences*, 16, 482-483.

Reilly, T. (2003). Aspectos Fisiológicos del Fútbol.