

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



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

Estágio realizado no Varzim Sport Club e no Marítimo da Madeira

Filipe Tomás Nascimento Campos

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

Orientador Institucional

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Junho de 2022 

Filipe Tomás Nascimento Campos

Nº 30501

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

Orientador Institucional: Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Orientadores Cooperantes: António Alberto Machado de Oliveira e Rafael dos Santos Gonçalves

“Há quem ache que o grande segredo é uma inovação tática. Para mim o grande segredo é criar empatia”

José Mourinho, 2022

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família, nomeadamente aos meus pais, Carlos e Paula, pois sem o apoio deles, nada disto seria possível. Agradecer também à minha irmã Mafalda pela forma como sempre acompanhou o meu percurso e apoiou quando necessário.

Um agradecimento especial, à minha namorada Vanessa que tem sido um pilar na minha vida e em todo o meu percurso e apoiado de uma forma fantástica todas as minhas decisões.

Importa agradecer também aos meus amigos, que, de uma forma ou de outra, fazem parte também desta conquista.

Obrigado às instituições que me acolheram durante o mestrado, sendo elas o Sporting Clube de Coimbra, o Grupo Desportivo de Chaves, o Varzim Sport Club e o Marítimo da Madeira.

Muito obrigado aos elementos que comigo trabalharam ao longo deste período, todos eles tendo um papel preponderante na minha evolução pessoal e profissional.

Agradeço também a todos os jogadores que tive oportunidade de orientar neste período, pois eles são a essência do futebol e é para eles e por eles que escolhi esta profissão.

Um agradecimento também aos meus colegas de mestrado, em especial ao João e ao Eduardo, com quem a partilha de ideias foi fundamental para a aquisição de conhecimento através deste mestrado.

Um obrigado a todos os professores com quem tive o privilégio de privar nestes 2 anos e pela sua influência no meu percurso.

E, por fim, um agradecimento ao meu orientador, Professor Doutor António Barbosa, pelo apoio dado na realização deste relatório e no decurso do estágio.

Resumo

O principal objetivo deste trabalho é relatar a experiência de um estágio curricular no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, realizado no Varzim Sport Club e no Marítimo da Madeira. O documento inicia-se com uma breve contextualização das instituições onde decorreu o processo de estágio, bem como do seu enquadramento competitivo. Na parte referente à intervenção no período de estágio, o objetivo foi descrever da forma mais precisa possível o meu papel, as minhas funções e as minhas tarefas dentro das estruturas onde estive inserido, com um foco natural na parte da análise e observação. Como treinador estagiário com a função de analista, as minhas tarefas passaram por realizar a observação dos adversários com a informação disponível, realizando a sua filtragem, seleção e edição, quer em formato de papel quer em formato vídeo, bem como a análise da própria equipa, utilizando métodos e ferramentas idênticos aos da observação. Apesar do meu papel enquanto estagiário estar mais diretamente relacionado com a área de observação e análise, com todas as responsabilidades inerentes a essa área, como a observação dos adversários e a análise da própria equipa, o trabalho procura apresentar uma visão transversal do processo de treino e de jogo das equipas onde existiu intervenção do treinador estagiário. Para isso, estão expostos neste trabalho exemplos de microciclos efetivamente planeados e executados nas equipas ao longo do ano, bem como um dos modelos de jogo utilizado. No final deste período, existiram algumas ilações que retirei, fruto das minhas vivências e experiências: a) a ideia de jogo deve ser trabalhada desde o início do processo, independentemente de alterações ao modelo ou ao sistema; b) o modelo de jogo deve estar bem definido numa equipa; c) o modelo de treino é algo fundamental na implementação da ideia e do modelo de jogo; d) a análise da própria equipa é um processo importantíssimo de evolução do jogar; e) a observação do adversário e a sua interpretação é importante mas devemos sempre fazer com que a identidade da equipa se mantenha intacta; f) há momentos em que as decisões têm que ser tomadas de uma forma rápida e convicta e temos de preparar o máximo de cenários possíveis antecipadamente; g) é importante definir e distribuir bem as funções e tarefas de cada um dentro de uma equipa técnica; h) é fundamental trabalhar de uma forma metódica e organizada, de forma a antecipar quaisquer imprevistos. O relatório termina com um estudo de caso, que consiste na análise aos golos marcados pela equipa de sub-23 do Marítimo ao longo da temporada 2021-2022.

Palavras-Chave: Futebol, Análise, Observação, Estágio, Treino Desportivo, Mestrado

Abstract

The main goal of this work is to report the experience of a curricular internship, referring to the master's degree in Sports and Physical Education Sciences, Specialization in Sports Training, occurred at Varzim Sport Club and Marítimo Madeira. The document begins with a brief contextualization of the host institutions of the internship period, as well as the competitive situation. On the intervention stage, the goal was to describe, on the most precise way, my role, my functions and my responsibilities within the contexts I was involved, with a natural focus in the analysis and observation area. As an intern coach with the role of analyst, my tasks mainly were the opponents' observation, with the available information, doing its filtering, selection and editing, presenting reports either on paper or on video, as well as the own team analysis, with the same tools and methods as the observation. Despite my role as intern was more linked with the analysis and observation area, with all the tasks inherent to that, as the opponents' observation and the own team analysis, the work seeks to present an holistic vision of the training and game process of each team. To do that, there are micro cycles examples that were effectively applied throughout the year, as well as one of the game models. At the end of this time, I was able to reach some conclusions, throughout my experiences within this period: a) the game idea should be developed since the beginning of the process, independently of any change on the game model; b) the game model should be well defined on a team; c) the training model is essential on the implementation of the game model and idea; d) the own team analysis is an important process on the evolution of play; e) the opponents' observation and its interpretation is important but we always should keep our identity as a team intact; f) there are moments in which the decisions have to be quick and convict and we must prepare ourselves to the maximum number of possible scenarios; g) it is important to define and distribute well the functions and shores inside the technical staff; h) it is essential to work with method and organization, to anticipate any unscheduled events. This report ends with a case study, that consists in analyzing the goals scored by the Under 23 team from Marítimo, during the 2021-2022 season.

Keywords: Soccer, Analysis, Observation, Internship, Sports Training, Master Degree

Índice de Imagens

Imagem 1 – Estádio Municipal da Póvoa de Varzim.....	20
Imagem 2 – Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim	20
Imagem 3 – Complexo Desportivo do Clube Sport Marítimo	21
Imagem 4 – Estádio do Machico.....	22
Imagem 5 – Microciclo Pessoal	36
Imagem 6 – Exemplo de uma análise ao jogo anterior apresentada	39
Imagem 7 – Exemplo de uma apresentação da observação do adversário.....	40
Imagem 8 – Exemplo de um relatório elaborado para a equipa técnica.....	42
Imagem 9 – Microciclo 15 dos sub-19 do Varzim Sport Club	44
Imagem 10 – Treino número 69	45
Imagem 11 – Treino número 70	46
Imagem 12 - Treino número 71.....	47
Imagem 13 – Treino número 72	48
Imagem 14 – Treino número 73	49
Imagem 15 – Mapa de treinos do microciclo 29 dos Sub-23 do Marítimo.....	50
Imagem 16 – Treino de 16 de Janeiro	51
Imagem 17 - Treino de 17 de Janeiro.....	52
Imagem 18 - Treino de 19 de Janeiro.....	53
Imagem 19 - Treino de 20 de Janeiro.....	54
Imagem 20 - Treino de 21 de Janeiro.....	55
Imagem 21 - Treino de 22 de Janeiro.....	56
Imagem 22 – Pirâmide ideia-modelo de jogo-modelo de treino	57
Imagem 23 – Sistema utilizado nos sub-19 do Varzim Sport Club	61
Imagem 24 – Saída a 3+1	62
Imagem 25 – Fase de construção	62
Imagem 26 – Fase de finalização	63
Imagem 27 – Orientação de pressão	64
Imagem 28 – Bloco médio	65
Imagem 29 – Cantos ofensivos	67
Imagem 30 – Livres defensivos	68
Imagem 31 – Divisões do terreno de jogo (Gréhaigne et al., 2001)	76
Imagem 32 – Zonas de finalização.....	76

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Staff Varzim Sport Club Sub-19 e Sub-18.....	24
Tabela 2 - Plantel Varzim Sport Club Sub-19 e Sub-18	25
Tabela 3 - Equipa Técnica do Marítimo Sub-23	27
Tabela 4 - Plantel do Marítimo Sub-23	27
Tabela 5 - Calendário II Divisão Nacional Sub-19	29
Tabela 6 - Classificação II Divisão Nacional Sub-19	30
Tabela 7 - Calendário 2ª Divisão Distrital Sub-19 AF Porto	31
Tabela 8 - Classificação 2ª Divisão Distrital Sub-19 AF Porto	31
Tabela 9 - Calendário Apuramento Taça Revelação.....	32
Tabela 10 - Classificação Apuramento Taça Revelação.....	33
Tabela 11 - Calendário Fase de Grupos Taça Revelação.....	33
Tabela 12 - Classificação Fase de Grupos Taça Revelação.....	34
Tabela 13 - Jogos Meias-Finais Taça Revelação	34
Tabela 14 - Calendarização 2021	36
Tabela 15 - Calendarização 2022	36
Tabela 16 - SOFG	74
Tabela 17 – Período de ocorrência do golo.....	77
Tabela 18 – Formas de recuperação da bola	78
Tabela 19 – Zonas de recuperação da bola	78
Tabela 20 – Zonas do último passe para finalização.....	79
Tabela 21 – Métodos para obtenção do golo.....	80
Tabela 22 – Formas de obtenção da finalização	80
Tabela 23 – Zonas de finalização	81
Tabela 24 – Minutos da obtenção dos golos	81

Lista de Abreviaturas

AF – Associação de Futebol

COVID – Infecção através do vírus denominado SARS-COV2

CMPV – Câmara Municipal da Póvoa de Varzim

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

ISMAI – Universidade da Maia

Marítimo – Marítimo da Madeira

MD – Match Day

PDF – Portable Document Format

SOGF - Sistema de Observação do Golo no Futebol

Varzim - Varzim Sport Club

Lista de Símbolos

% - Percentagem

Índice

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	OBJETIVOS GERAIS E FINALIDADES	15
1.2	PERTINÊNCIA DO CONTEXTO	16
2	DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	17
2.1	CARACTERIZAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES	17
2.1.1	<i>Caracterização do Varzim Sport Club</i>	17
2.1.2	<i>Caracterização do Marítimo da Madeira</i>	18
2.2	CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS	19
2.2.1	<i>Caracterização das infraestruturas do Varzim Sport Club</i>	19
2.2.2	<i>Caracterização das infraestruturas do Marítimo da Madeira</i>	21
2.3	CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS	23
2.4	CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	23
2.4.1	<i>Caracterização dos participantes no Varzim Sport Club</i>	23
2.4.1.1	<i>Caracterização da equipa técnica e staff</i>	23
2.4.1.2	<i>Caracterização do plantel</i>	24
2.4.2	<i>Caracterização dos participantes no Marítimo da Madeira</i>	26
2.4.2.1	<i>Caracterização da equipa técnica e staff</i>	26
2.4.2.2	<i>Caracterização do plantel</i>	27
2.5	ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	28
2.5.1	<i>Enquadramento competitivo dos Sub-19 do Varzim Sport Club</i>	29
2.5.2	<i>Enquadramento competitivo dos Sub-18 do Varzim Sport Club</i>	30
2.5.3	<i>Enquadramento competitivo dos Sub-23 do Marítimo da Madeira</i>	32
3	OBJETIVOS DO ESTÁGIO	35
3.1	OPERACIONALIZAÇÃO	35
3.2	CALENDARIZAÇÃO	35
4	INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	37
4.1	FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES	37
4.2	TAREFAS DESENVOLVIDAS	39
4.2.1	<i>Tarefas de treino no Varzim Sport Club</i>	39

4.2.2	<i>Tarefas de jogo no Varzim Sport Club</i>	40
4.2.3	<i>Tarefas de treino no Marítimo da Madeira</i>	41
4.2.4	<i>Tarefas de jogo no Marítimo da Madeira</i>	42
4.3	ANÁLISE E REFLEXÃO A DOIS MICROCICLOS REALIZADOS	43
4.3.1	<i>Análise e reflexão ao microciclo 14 – Varzim Sport Club Sub-19</i>	44
4.3.1.1	Análise e reflexão do treino número 69 de 25 de Outubro de 2021	45
4.3.1.2	Análise e reflexão do treino número 70 de 26 de Outubro de 2021	46
4.3.1.3	Análise e reflexão do treino número 71 de 27 de Outubro de 2021	47
4.3.1.4	Análise e reflexão do treino número 72 de 28 de Outubro de 2021	48
4.3.1.5	Análise e reflexão do treino número 73 de 29 de Outubro de 2021	49
4.3.2	<i>Análise e reflexão ao microciclo 29 – Marítimo Sub-23</i>	50
4.3.2.1	Análise e reflexão do treino de 16 de Janeiro de 2022	51
4.3.2.2	Análise e reflexão do treino de 17 de Janeiro de 2022	52
4.3.2.3	Análise e reflexão do treino de 19 de Janeiro de 2022	53
4.3.2.4	Análise e reflexão do treino de 20 de Janeiro de 2022	54
4.3.2.5	Análise e reflexão do treino de 21 de Janeiro de 2022	55
4.3.2.6	Análise e reflexão do treino de 22 de Janeiro de 2022	56
4.4	A IDEIA, DE JOGO O MODELO DE JOGO E A OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO CONSOANTE OS MESMOS 57	
4.4.1	<i>Modelo de jogo dos Sub-19 do Varzim Sport Club</i>	60
4.4.1.1	Organização ofensiva	61
4.4.1.2	Organização defensiva	63
4.4.1.3	Transição ofensiva.....	65
4.4.1.4	Transição defensiva.....	66
4.4.1.5	Esquemas táticos ofensivos	66
4.4.1.6	Esquemas táticos defensivos	67
4.5	DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	69
5	CONCLUSÕES	71
6	ESTUDO DE CASO	73
6.1	ESTADO DA ARTE	73
6.2	METODOLOGIA.....	74

6.2.1	INSTRUMENTO.....	74
6.2.2	PROCEDIMENTOS	77
6.3	RESULTADOS	78
6.4	DISCUSSÃO	82
6.5	APLICAÇÕES PRÁTICAS/ SUGESTÕES PARA FUTURAS INTERVENÇÕES.....	83

1 Introdução

Um estágio curricular, acreditam Vélez et al (2012), é uma forma de fortalecer, ampliar e promover as competências profissionais, sendo esta a maneira mais eficiente e duradoura de adquirir conhecimento, habilidade e atitude. Como tal, para mim, esta é a melhor possibilidade de aplicar o conhecimento adquirido ao longo do percurso académico de uma forma prática. O facto de ter realizado este estágio em dois locais e dois contextos totalmente distintos como o Varzim Sport Club e o Marítimo da Madeira enriqueceu ainda mais esta experiência e proporcionou um grande crescimento na área do treino e na área da observação e análise.

Um jogo de futebol é algo complexo e resulta de muitas interações. Para Morin, citado por Abade (2014), o futebol é complexo e a sua complexidade apela à estratégia, à capacidade de utilizar informações que surgem durante uma ação, integrá-las e formular esquemas que reúnam o máximo de certezas para defrontar o incerto. Posto isto, considero a observação e a análise, nas suas mais variadas formas, bastante importantes para o sucesso de uma equipa de futebol.

A análise de jogo tem, ao longo dos tempos, sofrido uma grande evolução e pode ser feita de várias formas, nomeadamente através da análise notacional e da análise de vídeo. A origem da observação e análise de jogo é imprecisa com vários autores a referenciar diferentes momentos (Matias & Greco, 2009, citados por Barbosa & Resende, 2022), A análise notacional era vista, há alguns anos, como uma componente chave para a melhoria da performance (Ali & Farraly, 1990), no entanto chegou-se à conclusão de que o feedback desta análise era pouco objetivo, necessitando a mesma de grandes desenvolvimentos, tendo Grehaigne et al. (2001) acrescentado que a análise notacional devia também prever a performance em vez de descrever apenas comportamentos. Com isto, ao longo dos anos assistiu-se a um grande desenvolvimento na área da análise de jogo (Carling, 2009), sendo que a análise de vídeo é cada vez mais essencial ao funcionamento de uma equipa. A análise de jogo é amplamente aceite como uma impulsionadora da capacidade de os treinadores identificarem, diagnosticarem e corrigirem problemas técnicos e táticos. (Hodges & Franks, 2004). Wright et al. (2012) afirmam que a análise de vídeo é uma das principais ferramentas que, ao longo do tempo, ajudou a dissipar alguns problemas que os treinadores tinham na observação, análise e recordação de alguns eventos chave durante o jogo ao vivo. Segundo Vázquez (2014), observar e analisar consiste em recolher e examinar comportamentos individuais e coletivos desenvolvidos por jogadores e equipas, com o objetivo de identificar

condutas padrão, reconhecer a estrutura organizativa predominante e avaliar a eficácia das mesmas.

Tendo isto em conta, e através da minha experiência ao longo desta época desportiva, considero de extrema importância os clubes procurarem profissionais de excelência, qualificados e competentes em todas as vertentes do que é o treino e o jogo de futebol, pois tal como referem Barbosa & Resende (2022), a exigência sobre a performance desportiva tem tido como consequência um aumento significativo de profissionais na área do futebol, que outrora eram vistos como complementares. Isto corrobora a minha opinião de que cada vez mais uma equipa técnica tem de possuir uma grande transversalidade a todas as áreas, nomeadamente a psicologia, a fisiologia e a análise e observação, para além de, na minha opinião, as competências humanas e soft skills serem imprescindíveis para a obtenção de sucesso na implementação de ideias. No que toca à função específica de analista de uma equipa de futebol, Aroso (2018) diz que perceber de futebol, perceber o jogo, identificação com a forma de jogar pretendida pelo treinador, conhecimento dessa forma de jogar e capacidade de trabalho são as competências principais que procura num analista para as suas equipas técnicas. Martinho (2018) acrescenta ainda que um analista pode “saber a teoria toda, mas para evoluir tem de passar por várias experiências na prática. A evolução tem de ser constante e, para isso, é necessário realizar estágios com outros treinadores e analistas, falar com os melhores e procurar melhorar no conhecimento do jogo”.

Em suma, este relatório procura, na sua génese, expor o trabalho realizado por mim enquanto treinador-adjunto responsável pela parte da análise e observação, tanto no contexto dos sub-19 do Varzim Sport Club, como nos sub-23 do Marítimo da Madeira.

1.1 Objetivos Gerais e Finalidades

Numa fase inicial do estágio, foram traçados objetivos claros, tanto no âmbito profissional como no pessoal, enumerados seguidamente:

1. Adquirir e desenvolver competências relacionadas com o planeamento do treino em diferentes períodos competitivos;
2. Adquirir e desenvolver competências pedagógicas e sociais no âmbito da liderança e da gestão de grupos;
3. Adquirir e desenvolver competências ao nível da intervenção em treino e em jogo de forma a passar a mensagem com mais clareza ao destinatário;

4. Desenvolver competências ao nível da observação e da análise que me permitam contribuir com informações pertinentes e fundamentadas em todos os momentos;
5. Desenvolver competências no âmbito da gestão do tempo e organização que permitam que a informação chegue aos destinatários atempadamente e sempre que solicitada;
6. Desenvolver competências no sentido da adaptação aos contextos, como a falta de informação acessível ou alterações imprevistas nos calendários competitivos;
7. Desenvolver um estudo de caso relacionado com a observação e análise e a sua utilidade e pertinência em função do coletivo;

1.2 Pertinência do contexto

No início do período de estágio, a instituição e o contexto escolhidos para o realizar foram os sub-19 do Varzim Sport Club, tal facto deveu-se à oportunidade de integrar a equipa técnica não apenas como analista, mas também como treinador-adjunto, com funções como orientar exercícios, planear treinos e exercícios e definir estratégias para jogo. Encarei esta oportunidade como sendo excelente para colocar em prática algum do conhecimento propedêutico adquirido ao longo deste Mestrado. Outro fator aliciante era o facto desta equipa se subdividir em duas equipas e dois contextos competitivos diferentes, pois, apesar dos treinos serem realizados em conjunto, no contexto competitivo existiam duas competições a serem disputadas, o Campeonato Nacional da II Divisão e a 2ª Divisão Distrital da AF Porto.

No entanto, no final de dezembro surgiu a possibilidade de ingressar no Marítimo da Madeira, com funções idênticas dentro da equipa técnica e num nível competitivo mais elevado, integrando a equipa de Sub-23, que compete na Liga Revelação. Após aceitação por parte do ISMAI desta mudança de contexto, tomei prontamente a decisão de embarcar neste projeto principalmente devido à minha ambição de estar em contextos superiores e em que a exigência seja maior. Mantive as minhas funções como treinador-adjunto, ficando responsável por certas situações de treino, como orientação de exercícios e feedbacks específicos, bem como as responsabilidades no âmbito da observação e análise. Para além disto, ainda passei a figurar no banco de suplentes durante o jogo.

2 Descrição do contexto

2.1 Caracterização das organizações

De uma forma sucinta irá ser realizada uma caracterização geral às entidades acolhedoras deste Estágio, de forma a dar a conhecer um pouco da sua identidade e da sua história.

2.1.1 Caracterização do Varzim Sport Club

Começando pelo Varzim Sport Club, importa referir que este é um clube centenário situado na cidade da Póvoa de Varzim e fundado em 1915, mais concretamente no dia 25 de dezembro. Caracteriza-se por ser um clube de uma cidade de pescadores e gentes do mar, tendo por isso a alcunha de “Lobos do Mar” e como grito de guerra “Ala-arriba”, um dizer antigo que significa “Força, para cima!”. O seu equipamento é tradicionalmente composto por uma camisola com listas verticais negras e brancas, calções e meias negras, sendo por isso também denominados por “alvinegros”. É pertinente também referir que, atualmente, a equipa principal do Varzim Sport Club, milita na Liga Portugal 2, e que já participou em 21 edições do principal campeonato nacional, tendo como melhor classificação o 5º lugar obtido em 1978/1979.

O maior reconhecimento dado ao Varzim pela generalidade das pessoas é a sua capacidade de formar atletas de topo, possuindo exemplos recentes, com chegadas à seleção nacional, como Bruno Alves, Marafona e Neto, existindo, ainda assim, um número considerável de jogadores formados na turma poveira espalhados por todo o mundo, nos mais variados contextos.

O Varzim Sport Club contou nesta temporada desportiva com várias equipas pertencentes ao departamento de formação, sendo que no futebol de 11 possui equipa B, Juniores (Sub-19 e Sub-18), Juvenis (Sub-17 e Sub-16), Iniciados (Sub-15 e Sub-14) e Infantis (Sub-13 e Sub-12), tendo também diversas outras equipas de futebol de 7 e ainda nas ligas lúdicas de futebol de 5. Neste momento, apenas os Sub-19 (II Divisão) e os Sub-15 (I Divisão) disputam provas nacionais. Estes dados foram obtidos junto do coordenador de formação do clube e confirmados nos sites da FPF e da AF Porto.

Passando agora em concreto ao escalão de Juniores Sub-19, equipa onde foi realizado este Estágio, o Varzim Sport Club tem um histórico considerável neste escalão, tendo ao longo dos anos disputado várias fases finais do campeonato nacional e lutado arduamente com os

principais candidatos ao título.

Atualmente, a equipa de Juniores está a competir na 2ª Divisão Nacional desde 2015/2016, após descida de divisão na temporada anterior, sendo que, desde essa altura, a melhor classificação obtida foi o 6º lugar na 1ª fase, ficando sempre de fora da fase de subida. O objetivo definido no início da temporada foi disputar a fase de subida e eventualmente lutar pela mesma e pelo título de campeão, sempre tendo em conta a potenciação e valorização dos atletas de forma a serem mais-valias para o clube no presente e no futuro. Quanto à equipa de Sub-18, que compete na 2ª Divisão Distrital da AF Porto, foi recém-criada e como tal teve obrigatoriamente de ser inscrita na divisão mais baixa possível, apesar de já ter existido anteriormente no clube. O objetivo para esta equipa passava claramente pela subida de divisão, mas também pela potenciação de atletas e utilização de atletas menos requisitados pelos Sub-19. Estes dados foram investigados pela nossa equipa técnica e confirmados através do site da FPF.

2.1.2 Caracterização do Marítimo da Madeira

No que toca ao Marítimo da Madeira, também este é um clube histórico do futebol português e bastião do futebol madeirense. Também ele centenário, com a sua fundação a remontar a 20 de setembro de 1910, ano da implantação da república, à qual o clube se mantém umbilicalmente ligado. É um clube originário da ilha da Madeira, mais concretamente da freguesia de Santa Maria Maior, no Funchal, e o seu nome deve-se, essencialmente, ao objetivo inicial do clube em representar as classes marítimas da ilha da Madeira mantendo ainda, tal como se pode verificar no seu emblema que possui uma âncora, essa ligação ao mar, apesar de menos intensa. O Marítimo tem como alcunhas “o Maior das Ilhas”, também num jeito de provocação aos rivais da ilha da Madeira, e “o Leão do Almirante Reis”, em homenagem ao Almirante impulsor da implantação da República, falecido no dia anterior à mesma. A ligação à implantação da república não termina nesta alcunha nem no ano de fundação do clube, pois também as cores da república, o verde e o vermelho, estão implementadas, até aos dias de hoje, quer no emblema quer no equipamento do Marítimo, sendo que também são popularmente denominados de “verde-rubros”. Informações retiradas do site oficial do Marítimo.

O Marítimo conta com vários títulos regionais ao longo da sua história e com um título de campeão nacional de futebol, conquistado em 1926, sendo esse o seu troféu mais prestigioso. Ao longo dos anos, e por ser oriundo de uma ilha, o Marítimo viu o seu crescimento a nível nacional ser travado, ficando mesmo sem competir em provas nacionais entre 1940 e

1948, ano em que volta a participar na Taça de Portugal, e regressando aos campeonatos nacionais apenas em 1973. A partir dessa altura, o Marítimo foi-se consolidando como uma potência desportiva em Portugal, nomeadamente no futebol, e conta já com 42 presenças no principal campeonato nacional, participando consecutivamente desde 1985. Conta também com 8 presenças em provas europeias e 4 presenças em finais nacionais, 2 na Taça de Portugal e 2 na Taça da Liga. Informações retiradas do site oficial do Marítimo.

A equipa de sub-23 do Marítimo, onde foi realizado este Estágio, insere-se no departamento de futebol profissional, que compreende 3 equipas, equipa principal, equipa B e sub-23, sendo que a equipa principal compete na Primeira Liga portuguesa, a equipa B no Campeonato de Portugal e os sub-23 na Liga Revelação.

Falando concretamente da equipa de sub-23 do Marítimo, esta foi criada em 2018, aquando da criação por parte da Federação Portuguesa de Futebol do projeto da Liga Revelação, e desde então compete nesta mesma competição, tendo como melhor classificação um 2º lugar, obtido logo na 1ª temporada em que participou. Juntamente com esta competição também disputam a Taça Revelação. Aquando da minha chegada ao projeto, a competição já se encontrava na 2ª fase e o Marítimo já não tinha hipótese de lutar pelo título, pelo que o objetivo desportivo definido nessa altura foi o apuramento para a Taça Revelação, sempre tendo em conta a gestão dos jogadores de forma a potenciar os mesmos e os resultados desportivos presentes e futuros da equipa principal.

2.2 Caracterização das infraestruturas

Torna-se sempre imprescindível caracterizar de uma forma breve as infraestruturas utilizadas na realização do estágio.

2.2.1 Caracterização das infraestruturas do Varzim Sport Club

Em termos de infraestruturas, no Varzim Sport Club, o departamento de formação não possui, nesta altura, instalações próprias em condições de serem utilizadas. Atualmente, são utilizadas para treinos e jogos, as instalações cedidas pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim: o Estádio Municipal da Póvoa de Varzim, apenas para a realização dos jogos em casa da equipa B e sub-19; e o Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim para a realização dos treinos.



Imagem 1 – Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Quanto ao Estádio Municipal da Póvoa de Varzim, este conta com várias valências descritas nos pontos seguintes:

- Campo de futebol em relva natural (105m x 68m);
- Pista de Atletismo com 8 corredores;
- Bancadas com capacidade para 1000 pessoas sentadas;
- 2 balneários com 120 metros quadrados, equipados com bancos, cacifos individuais, chuveiros coletivos e individuais, sanitários, lavatórios e secadores de cabelo, com capacidade para 48 atletas cada;
- 2 balneários para equipas técnicas com 40 metros quadrados;
- 1 balneário para árbitros com 40 metros quadrados;
- Posto médico/enfermaria;
- Sala de Imprensa com 120 metros quadrados e equipada com meios audiovisuais;
- Ginásio com 60 metros quadrados;
- Torre com 3 pisos;



Imagem 2 – Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim

Em relação ao Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim, o mesmo contempla:

- 2 campos de futebol com relva sintética (105m x 68m) e um campo de futebol com relva natural (100m x 60m);

- 4 balneários para atletas, equipados com bancos, cabides, chuveiros coletivos, sanitários e lavatórios, com capacidade para 25 atletas cada;

- 2 balneários para equipas de arbitragem;

- Ginásio;

- Arrecadação de material;

- Enfermaria/posto médico;

De forma esporádica, os jogos dos sub-18 devido à sobrelotação dos campos foram sendo realizados em diversos campos do concelho, cada um com diferentes características.

2.2.2 Caracterização das infraestruturas do Marítimo da Madeira

Habitualmente, como local de treino no Marítimo Sub-23, era utilizado o Complexo Desportivo do Clube Sport Marítimo e, para os jogos, era utilizado o Estádio do Machico, que se localiza na ponta Este da ilha, em Machico. Esporadicamente, também foram utilizados para treino outros campos como o Complexo Desportivo da Camacha ou o campo de futebol do 1º de Maio.



Imagem 3 – Complexo Desportivo do Clube Sport Marítimo

O Complexo Desportivo do Clube Sport Marítimo, localizado na freguesia de Santo António, no Funchal, foi inaugurado numa primeira fase em 2001, incluindo, desde logo, os campos sintéticos e o Estádio Imaculada Conceição, construído em 1956 e renovado na altura

de construção do complexo. Desde então o complexo tem sofrido mudanças significativas, com a construção de um pavilhão desportivo, de um colégio, parque de estacionamento, entre outras valências. O complexo compreende então as seguintes componentes:

- 1 campo de futebol de relvado natural, denominado Campo Imaculada Conceição;
- 1 campo de futebol de relva sintética (futebol de 11) e 1 campo de futebol de relva sintética (futebol de 7);
- 4 balneários para atletas;
- 2 balneários para árbitros;
- 2 gabinetes para treinadores;
- 1 ginásio;
- 2 arrecadações de material;
- 2 lavandarias;
- 2 enfermarias/postos médicos;
- Bancada com capacidade para 400 espectadores (campo relvado);
- Bancada com capacidade para 250 espectadores (campo sintético);

Relativamente ao Estádio do Machico, este conta com:

- 1 campo de futebol de relvado natural;
- 2 balneários para atletas;
- 2 balneários para equipas técnicas;
- 1 balneário para árbitros;
- Pista de atletismo;
- Capacidade para 1500 espectadores;



Imagem 4 – Estádio do Machico

2.3 Caraterização dos recursos materiais

No que toca à especificidade do meu trabalho enquanto responsável pela parte da análise e observação em ambos os contextos de estágio, os recursos disponíveis eram idênticos, sendo eles uma câmara e um tripé, apenas com a diferença que no Marítimo tinha acesso à plataforma *Video Observer*, que continha todos os jogos do nosso interesse inserido nela. A nível pessoal, necessitei de utilizar, em ambos os locais, o meu próprio computador e não tive acesso especial a nenhum tipo de programa, tendo utilizado, por minha própria iniciativa, para realização das tarefas o *iMovie*, o *Microsoft PowerPoint*, o *LongoMatch* e o *Metrica Play*. Em relação ao material de treino ambos os clubes forneciam o essencial para proporcionar qualidade nas unidades de treino, não tendo relevância para este relatório a especificação dos mesmos.

2.4 Caraterização dos participantes

2.4.1 Caracterização dos participantes no Varzim Sport Club

No Varzim Sport Club, não existia separação entre as equipas de sub-19 e sub-18 à exceção do quadro competitivo. Como tal tanto a equipa técnica como o plantel, eram os mesmos para as duas equipas, treinando, excetuando casos esporádicos, em conjunto. Existia também uma grande permuta de atletas com as equipas A, B e sub-17.

2.4.1.1 Caracterização da equipa técnica e staff

A equipa técnica definida era de 5 elementos com intervenção direta no treino (um treinador principal, 3 adjuntos, todos eles com outra função acumulada, e um treinador de guarda-redes). Para além destes elementos ainda contávamos em permanência com o apoio de um diretor, um team manager e um fisioterapeuta, bem como com a supervisão do coordenador da formação. No caso de os jogos dos sub-19 e dos sub-18 se realizarem em simultâneo, um dos adjuntos seguia com os sub-18 e contava com a ajuda de dois elementos de outras equipas da formação na gestão do jogo. O staff era então composto da seguinte forma:

Tabela 1 - Staff Varzim Sport Club Sub-19 e Sub-18

Nome	Função
Carlos Baptista	Treinador
Paulo Pereira	Treinador-Adjunto/Treinador Sub-18
Tomás Campos	Treinador Estagiário/Analista
Diogo Carriço	Treinador-Adjunto/Preparador Físico
Nuno Pereira	Treinador de Guarda Redes
Rafael Carneiro	Fisioterapeuta
António Oliveira	Coordenador Técnico
Armando Barbosa	Diretor
Raúl Canossa	Team Manager

2.4.1.2 Caracterização do plantel

A equipa de Juniores do Varzim Sport Club é composta por um número variável de jogadores, devido a vários constrangimentos, nomeadamente o facto de participar em 2 competições distintas, o Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-19 e a 2ª Divisão Distrital da AF Porto de Sub-19, nesta última utilizando muitas vezes jogadores que pertencem ao plantel dos Juvenis (Sub17). Também existem situações de atletas que já treinam regularmente com as equipas A e B do clube e situações pontuais em que treinam nessas mesmas equipas em função do rendimento e do mérito de cada um. Por último, existem casos de atletas que por incompatibilidade de horário treinam com outras equipas em determinados dias da semana. No total entre as 2 competições foram utilizados, até ao final do período de estágio, 40 jogadores, sendo que 23 deles participaram no Campeonato Nacional (sub-19) e 24 no Campeonato Distrital (sub-18), existindo atletas que participaram nas 2 competições. Partindo destes pressupostos, a análise ao plantel irá englobar todos os 40 jogadores utilizados até ao momento do término da minha passagem pelo clube. Por motivos de proteção de dados de atletas menores de idade, todos são identificados pelas suas iniciais.

Tabela 2 - Plantel Varzim Sport Club Sub-19 e Sub-18

Nome	Posição	País de Nascimento	Idade	Pé Dominante
FL	Guarda Redes	Portugal	17	Direito
AT	Guarda Redes	Portugal	18	Direito
KM	Guarda Redes	Portugal	17	Direito
AS	Guarda Redes	Portugal	15	Direito
EL	Guarda Redes	Portugal	16	Direito
JM	Defesa	Portugal	18	Ambos
DD	Defesa	Portugal	18	Direito
JG	Defesa	Portugal	18	Esquerdo
BG	Defesa	Portugal	18	Direito
GB	Defesa	Portugal	17	Direito
GAz	Defesa	Portugal	18	Esquerdo
JP	Defesa	Portugal	17	Esquerdo
DB	Defesa	Portugal	16	Direito
GF	Defesa	Portugal	17	Direito
LS	Defesa	Portugal	17	Direito
HVi	Defesa	Portugal	16	Esquerdo
HB	Defesa	Portugal	16	Direito
LC	Defesa	Portugal	18	Direito
TT	Médio	Portugal	18	Direito
DM	Médio	Portugal	18	Direito
HVe	Médio	Brasil	17	Direito
GF	Médio	Portugal	18	Esquerdo
NF	Médio	Portugal	17	Direito
JB	Médio	Portugal	18	Direito
RCo	Médio	Portugal	17	Direito
GAr	Médio	Portugal	17	Direito
DV	Médio	Portugal	17	Direito
WT	Médio	Canadá	17	Direito
LA	Médio	França	16	Direito
FS	Médio	Portugal	16	Direito
TVV	Médio	Portugal	15	Direito
DF	Médio	Portugal	16	Direito

RRo	Médio	Portugal	15	Direito
EV	Avançado	Portugal	18	Direito
RRi	Avançado	Portugal	17	Direito
BF	Avançado	Portugal	18	Direito
RCJ	Avançado	Portugal	17	Direito
FG	Avançado	Portugal	18	Ambos
GC	Avançado	Portugal	17	Direito
HS	Avançado	Portugal	18	Direito

Como podemos verificar na tabela acima, os jogadores utilizados são na sua maioria de nacionalidade portuguesa, existindo apenas 3 exceções, um canadiano, um francês e um brasileiro, todos eles já baseados em Portugal antes de ingressar no clube. A média de idades dos jogadores utilizados perfaz 17,05, sendo esta média baixa para um escalão de sub-19, tal facto justifica-se pela utilização na equipa de sub-18 de diversos jogadores sub-17 e sub-16. O plantel conta também com 33 jogadores destros, 5 jogadores com o pé esquerdo como dominante e dois jogadores ambidestros.

2.4.2 Caracterização dos participantes no Marítimo da Madeira

No Marítimo, existe uma grande volatilidade na constituição dos plantéis profissionais de forma a garantir uma motivação constante nos atletas e a sua proximidade com a equipa principal, como tal existiram, ao longo do tempo de estágio, vários atletas utilizados, em treino e/ou em jogo nos sub-23 que também foram utilizados pelas equipas A, B e sub-19.

2.4.2.1 Caracterização da equipa técnica e staff

Nos Sub-23 do Marítimo, a equipa técnica é constituída por 6 elementos técnicos (um treinador, três treinadores-adjuntos, um preparador físico e um treinador de guarda-redes) e ainda coadjuvada de forma permanente por 4 elementos de staff (um team manager, dois fisioterapeutas e um técnico de equipamentos). Por motivos de logística nos jogos fora apenas 5 elementos viajam, sendo o team manager, o treinador e um dos fisioterapeutas obrigatoriamente 3 deles.

Tabela 3 - Equipa Técnica do Marítimo Sub-23

Nome	Função
Manuel Cruz “Tulipa”	Treinador
Nuno Sousa “Briguel”	Treinador-Adjunto
Élio Martins	Treinador-Adjunto
Tomás Campos	Treinador Estagiário/Analista
Sérgio Renato	Preparador Físico
Carlos Joaquim “Costinha”	Treinador de Guarda-Redes
Stanislav Mikhailov	Fisioterapeuta
Gonçalo Águas	Fisioterapeuta
Pedro Silva	Team Manager
João Carlos	Técnico de Equipamentos

2.4.2.2 Caracterização do plantel

Ao longo da temporada foram utilizados bastantes jogadores pela equipa de sub-23 do Marítimo, no entanto nem todos foram utilizados desde a minha chegada à equipa. Para efeitos deste relatório optei apenas por caracterizar os 33 atletas utilizados a partir da minha entrada no clube e também o guarda-redes Bernardo que, apesar de não ter sido utilizado, treinou sempre com a equipa.

Tabela 4 - Plantel do Marítimo Sub-23

Nome	Posição	País de Nascimento	Idade	Pé Dominante
Vítor Eudes	Guarda Redes	Brasil	23	Direito
Bernardo Dias	Guarda Redes	Portugal	19	Esquerdo
Bruno Pereira	Guarda Redes	Portugal	20	Direito
Ali Alobaidan	Defesa	Arábia Saudita	22	Direito
Hugo Meireles	Defesa	Portugal	22	Direito
Tiago Simão	Defesa	Portugal	18	Esquerdo
Fábio Faria	Defesa	Portugal	22	Direito
Moisés Mosquera	Defesa	Colômbia	20	Direito
Cristiano Abreu	Defesa	Portugal	22	Esquerdo
Noah Madsen	Defesa	Dinamarca	20	Direito
Miguel Rosário	Defesa	Portugal	24	Direito

Facundo Costantini	Defesa	Brasil	22	Direito
Jhon Rovira	Defesa	Colômbia	21	Direito
Dylan Collard	Defesa	Ilhas Maurícias	22	Direito
Afonso Correia	Médio	Portugal	20	Direito
Miguel Gouveia	Médio	Portugal	23	Direito
Rodrigo Andrade	Médio	Portugal	20	Direito
Bernardo Gomes	Médio	Portugal	18	Direito
João Araújo	Médio	Portugal	21	Esquerdo
André Cardoso	Médio	Portugal	21	Direito
Sadiq Abdulfatai	Médio	Nigéria	21	Direito
Pablo Becharadas	Médio	Moçambique	19	Direito
Vilson Caleir	Médio	Guiné-Bissau	22	Direito
Francisco França	Médio	Portugal	20	Direito
Stanley Kanu	Avançado	Nigéria	23	Direito
Emanuel Baitler	Avançado	Brasil	22	Esquerdo
Mohamed Medfai	Avançado	Tunísia	21	Esquerdo
Gonçalo Rodrigues	Avançado	Portugal	19	Direito
Daniel Silva	Avançado	Portugal	19	Direito
Leandro Cardoso	Avançado	Portugal	22	Direito
Francisco Gomes	Avançado	Portugal	18	Direito
Aires Sousa	Avançado	Portugal	23	Direito
Carlos Parente	Avançado	Brasil	19	Esquerdo
Carlos Almeida	Avançado	Portugal	20	Direito
Jefferson Kibe	Avançado	Brasil	22	Direito

2.5 Enquadramento competitivo

Pelas circunstâncias em que este estágio foi realizado, existiram 3 diferentes enquadramentos competitivos, sendo que nenhum deles foi acompanhado por completo, dois foram iniciados e um foi terminado. No entanto, a sua descrição torna-se essencial para a elaboração deste mesmo relatório.

2.5.1 Enquadramento competitivo dos Sub-19 do Varzim Sport Club

A equipa de Sub-19 do Varzim, disputou nesta temporada o Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-19, organizado pela FPF. Esta prova contempla 50 equipas que, numa primeira fase, se subdividem em 5 séries de 10 equipas, distribuídas geograficamente, e jogam entre si a duas voltas. Aquando do término desta primeira fase, 2 equipas de cada série qualificam-se para a fase de subida e as restantes 8 equipas de cada série entram na fase de manutenção. A fase de subida é então composta pelas 10 equipas qualificadas a partir da 1ª fase, às quais se juntam os campeões dos campeonatos regionais da Madeira e dos Açores, perfazendo um total de 12 equipas presentes nesta fase. Estas 12 equipas são subdivididas em 2 séries de 6 equipas e jogam entre si a 2 voltas, sendo que as 3 primeiras de cada série garantem a subida de divisão e os vencedores da cada série disputam ainda o título de campeão. Na fase de manutenção constam as 40 equipas eliminadas na 1ª fase, subdivididas em 5 séries de 8 equipas e iniciando esta fase com metade dos pontos obtidos na 1ª fase. Os 3 últimos classificados de cada série descem automaticamente de divisão, bem como os 3 piores 5ºs classificados, as restantes equipas garantem a manutenção.

Durante o período em que estive inserido na equipa, ainda se estava a disputar a 1ª fase do campeonato, tendo sido realizados os seguintes jogos:

Tabela 5 - Calendário II Divisão Nacional Sub-19

Data	Jornada	Casa	Resultado	Fora
21/08/2021	1	Varzim	3-2	Merelinense
28/08/2021	2	Barrocelas	0-8	Varzim
11/09/2021	3	Varzim	3-0	Nogueirense
18/09/2021	4	Marinhas	2-1	Varzim
25/09/2021	5	Trofense	2-2	Varzim
02/10/2021	6	Varzim	5-2	Amarante
16/10/2021	7	Freamunde	0-2	Varzim
23/10/2021	8	Varzim	4-0	Atlético Arcos
30/10/2021	9	Chaves	2-0	Varzim
06/11/2021	10	Merelinense	1-1	Varzim
20/11/2021	11	Varzim	0-1	Barrocelas
27/11/2021	12	Nogueirense	3-1	Varzim
04/12/2021	13	Varzim	4-0	Marinhas
11/12/2021	14	Varzim	3-1	Trofense
18/12/2021	15	Amarante	0-3	Varzim

Na altura da minha saída, tinham então sido disputadas 15 jornadas e encontrávamo-nos na 4ª posição da série A, com 29 pontos, fruto de 9 vitórias, 2 empates e 4 derrotas, tendo 40 golos marcados e 16 sofridos. A classificação da série nesse momento era a seguinte:

Tabela 6 - Classificação II Divisão Nacional Sub-19

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Trofense	35	15	11	2	2	42	16	+26
2	Chaves	34	15	11	1	3	41	10	+31
3	Nogueirense	32	15	10	2	3	32	13	+19
4	Varzim	29	15	9	2	4	40	16	+24
5	Merelinense	23	15	6	5	4	26	23	+3
6	Marinhas	18	15	5	3	7	22	25	-3
7	Freamunde	15	15	5	0	10	13	36	-23
8	Amarante	12	15	3	3	9	20	29	-9
9	Barroselas	11	15	3	2	10	9	44	-35
10	Atlético Arcos	5	15	1	2	12	11	44	-33

Referir que a equipa acabou por conseguir o apuramento para a fase de subida, qualificando-se no 2º lugar da série A. Nessa fase de subida ficou colocada na zona Norte, tendo depois ficado em 5º lugar nessa série, não tendo conseguido a subida de divisão, mas fazendo, no entanto, a melhor classificação do clube desde que se encontra a disputar esta divisão no escalão de Sub-19.

2.5.2 Enquadramento competitivo dos Sub-18 do Varzim Sport Club

A equipa de Sub-18 disputou nesta temporada a 2ª Divisão de Distrital de Sub-19 da AF Porto, organizado pela AF Porto. Esta prova contemplava inicialmente 84 equipas, que, numa primeira fase, foram subdivididas em 7 séries de 12 equipas e jogaram entre si a duas voltas, no entanto existiram algumas desistências, tendo sido mantidas as séries inicialmente definidas. Aquando do término desta primeira fase, as 2 primeiras equipas de cada série qualificaram-se para a fase de subida, assim como os 2 melhores 3ºs classificados e as restantes equipas passaram a disputar a Taça Complementar. A fase de subida ficou então composta por 16 equipas, subdivididas em 4 séries de 4 equipas, onde jogaram entre si a 2 voltas. O 1º classificado de cada série desta fase de subida garante a subida de divisão e qualifica-se para a meia-final de modo a disputar o título de campeão.

Até à minha permanência nesta equipa ainda se disputava a série 4, da 1ª fase do campeonato tendo sido realizados os seguintes jogos:

Tabela 7 - Calendário 2ª Divisão Distrital Sub-19 AF Porto

Data	Jornada	Casa	Resultado	Fora
09/10/2021	1	Monte Córdova	0-11	Varzim
16/10/2021	2	Varzim	3-2	Gondim Maia
23/10/2021	3	Gens	2-5	Varzim
30/10/2021	4	Varzim	4-1	Roriz
13/11/2021	6	Aves 1930	0-5	Varzim
20/11/2021	7	Varzim	8-0	Bougadense
27/11/2021	8	CA Rio Tinto	0-6	Varzim
04/12/2021	9	Varzim	1-2	Trofense
18/12/2021	11	Varzim	4-0	Ataense

Tinham então sido disputadas 11 jornadas, embora apenas 9 partidas devido à desistência de 2 equipas, e a equipa do Varzim encontrava-se no 2º lugar da série 4, com 24 pontos, resultantes de 8 vitórias e 1 derrota, contando com 47 golos marcados e 7 sofridos. A tabela da série encontrava-se então da seguinte forma:

Tabela 8 - Classificação 2ª Divisão Distrital Sub-19 AF Porto

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Trofense	27	9	9	0	0	41	3	+38
2	Varzim	24	9	8	0	1	47	7	+40
3	Aves 1930	21	9	7	0	2	48	9	+39
4	Ataense	15	9	5	0	4	15	28	-13
5	Gondim Maia	13	9	4	1	4	25	17	+8
6	Roriz	10	9	3	1	5	17	25	-8
7	Bougadense	9	9	2	3	4	14	28	-14
8	Gens	9	9	3	0	6	16	20	-4
9	Monte Córdova	2	9	0	2	7	9	56	-47
10	CA Rio Tinto	1	9	0	1	8	2	41	-39
D	Castêlo Maia	D	D	D	D	D	D	D	D
D	Refojos	D	D	D	D	D	D	D	D

Os Sub-18 acabaram por se apurar para a fase de subida no 1º lugar da série e, posteriormente, ficar também no 1º lugar da 2ª fase e conquistar dessa forma a subida de

divisão. De seguida tiveram oportunidade de disputar o apuramento de campeão, que também venceram, conquistando assim o título de campeões distritais.

2.5.3 Enquadramento competitivo dos Sub-23 do Marítimo da Madeira

A equipa de Sub-23 do Marítimo participou na Liga Revelação, prova organizada pela FPF. Esta prova é composta por 14 equipas divididas em 2 séries de 7 equipas, distribuídas geograficamente, que jogam entre si a duas voltas. No final desta fase as 3 melhores equipas de cada série apuram-se para a fase de campeão enquanto as restantes disputam o acesso à Taça Revelação. A fase de campeão é composta por 6 equipas, que jogam entre si a duas voltas. O primeiro classificado desta fase vence o título de campeão da Liga Revelação. A fase de apuramento para a Taça Revelação é composta pelas 8 equipas não apuradas para a fase de campeão, que iniciam esta fase com metade dos pontos alcançados na 1ª fase e disputam entre si, a duas voltas, o acesso às duas vagas restantes para a Taça Revelação.

A Taça Revelação é uma competição composta pelas 6 equipas apuradas para a fase de campeão da Liga Revelação e pelas 2 que obtiveram o acesso através da fase de apuramento para a Taça Revelação. Estas 8 equipas dividem-se em 2 grupos de 4 equipas que disputam entre si, a uma volta, 2 vagas de acesso à meia-final. A meia-final é disputada a duas mãos, seguindo os vencedores de cada meia-final para a final. A final é disputada a uma mão em campo neutro (Estádio Municipal de Tábua).

Aquando da minha entrada na equipa técnica dos Sub-23 do Marítimo a 1ª fase já tinha sido terminada tendo a equipa ficado no 4º lugar da zona Sul e falhado o acesso à fase de campeão da Liga Revelação. Como tal, cheguei ao clube para disputar o apuramento para a Taça Revelação e o calendário de jogos foi o seguinte:

Tabela 9 - Calendário Apuramento Taça Revelação

Data	Jornada	Casa	Resultado	Fora
15/01/2022	3	Belenenses SAD	1-1	Marítimo
18/01/2022	4	Marítimo	1-3	Famalicão
23/01/2022	5	Sporting	0-0	Marítimo
29/01/2022	1	Marítimo	1-0	Académica
01/02/2022	6	Marítimo	0-3	Vizela
05/02/2022	7	Vitória SC	1-5	Marítimo
12/02/2022	8	Académica	0-3	Marítimo
18/02/2022	9	Marítimo	1-0	Farense

26/02/2022	10	Marítimo	3-1	Belenenses SAD
05/03/2022	11	Famalicão	1-1	Marítimo
12/03/2022	12	Marítimo	1-1	Sporting
19/03/2022	13	Vizela	0-1	Marítimo
26/03/2022	2	Farense	0-0	Marítimo
04/04/2022	14	Marítimo	3-1	Vitória SC

Como resultado dos pontos obtidos na 1ª fase, a equipa iniciou a fase de apuramento para a Taça Revelação com 8 pontos, correspondentes a metade dos pontos conquistados na etapa anterior. Conseguimos alcançar a qualificação para a Taça Revelação em 1º lugar nesta fase de apuramento, somando a esses 8 pontos mais 26, perfazendo um total de 34 pontos, fruto de 7 vitórias, 5 empates e 2 derrotas, marcámos nesta fase 21 golos e sofremos apenas 12, sendo a defesa menos batida. A classificação do apuramento para a Taça Revelação foi a seguinte:

Tabela 10 - Classificação Apuramento Taça Revelação

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Marítimo	34	14	7	5	2	21	12	+9
2	Famalicão	33	14	7	3	4	28	20	+8
3	Belenenses SAD	33	14	8	3	3	31	19	+12
4	Vizela	29	14	6	2	6	24	16	+8
5	Vitória SC	21	14	4	3	7	22	29	-7
6	Sporting	20	14	3	4	7	13	28	-15
7	Farense	19	14	4	4	6	17	21	-4
8	Académica	18	14	5	0	9	20	31	-11

Na fase de grupos da Taça Revelação, ficamos colocados no grupo A, juntamente com Portimonense, Leixões e Estoril disputamos 3 jogos, 1 contra cada um dos adversários:

Tabela 11 - Calendário Fase de Grupos Taça Revelação

Data	Jornada	Casa	Resultado	Fora
21/04/2022	1	Marítimo	2-1	Portimonense
27/04/2022	2	Leixões	1-1	Marítimo
03/05/2022	3	Estoril	2-1	Marítimo

Qualificamo-nos para a meia-final no 2º lugar, atrás do Estoril, com 4 pontos, frutos de 1 vitória, 1 empate e 1 derrota, tendo 4 golos marcados, tantos quanto os 4 sofridos tal como demonstrado na classificação seguinte:

Tabela 12 - Classificação Fase de Grupos Taça Revelação

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Estoril	7	3	2	1	0	6	4	+2
2	Marítimo	4	3	1	1	1	4	4	0
3	Portimonense	3	3	1	0	2	4	4	0
4	Leixões	2	3	0	2	1	3	5	-2

Nas meias-finais desta mesma competição, defrontamos o Sporting Clube de Braga, numa eliminatória a 2 mãos, tendo perdido ambos os jogos por 2-0, e, conseqüentemente, sido eliminados da competição.

Tabela 13 - Jogos Meias-Finais Taça Revelação

Data	Mão	Casa	Resultado	Fora
10/05/2022	1	Braga	2-0	Marítimo
16/05/2022	2	Marítimo	0-2	Braga

Em termos do que foi proposto no âmbito dos resultados desportivos, posso afirmar que foi uma época bastante positiva para as 3 equipas onde tive intervenção direta, apesar de nem tudo ser perfeito. Os Sub-19 do Varzim, apesar de não terem conseguido a tão almejada subida de divisão, bateram o recorde do clube na competição e mostraram que no futuro podem contar com eles (atletas) para serem mais valias no seio do clube. Os Sub-18 atingiram com facilidade aquilo que lhes foi proposto e demonstraram que têm capacidade para jogar em divisões acima e frente a adversários de maior valia, sendo que também existiram casos de grande sucesso de jogadores que iniciaram a temporada nos Sub-18 e assumiram o seu protagonismo nos Sub-19 e até na equipa B. Os Sub-23 do Marítimo, em que conseguimos atingir a Taça Revelação e disputá-la contra as melhores equipas do escalão, foi, na minha opinião, das 3 equipas, a que teve maior sucesso competitivo e onde se conseguiu criar uma verdadeira dinâmica vencedora, inexistente até então, culminando também em vários casos de jogadores promovidos à equipa B e ainda à promoção meritória e conseqüente valorização de alguns jogadores Sub-19, que chegaram para ajudar a equipa a atingir os objetivos.

A nível pessoal foi extremamente gratificante ter participado nestas competições tão diferentes umas das outras e uma aquisição de conhecimentos tremenda em várias realidades distintas.

3 Objetivos do Estágio

Os objetivos para este Estágio prendem-se com aqueles que foram definidos e descritos na introdução deste mesmo relatório, relacionados com a procura da evolução enquanto treinador e enquanto pessoa, o trabalhar de uma forma metódica e organizada e com a gestão de tempo e de recursos de forma a tornar o trabalho o mais eficiente possível.

3.1 Operacionalização

No âmbito da operacionalização do estágio, por este ter sido dividido em dois períodos diferentes e em locais distintos, teve também dois tipos de operacionalização um pouco distintos. Se, enquanto estive no Varzim, permaneci na minha zona de conforto e a viver na cidade onde vivi praticamente toda a vida, quando me mudei para o Marítimo, tal obrigou a uma grande mudança de hábitos que levaram a uma reorganização do meu dia-a-dia e da minha gestão do tempo. No Varzim, por exemplo, os treinos realizavam-se na parte da tarde, enquanto no Marítimo, na sua maioria se realizavam da parte da manhã, e a realidade era muito mais profissional do que no Varzim. Também os jogos tinham a sua particularidade, pois na Liga Revelação realizam-se muitos jogos a meio da semana, provocando microciclos totalmente diferentes uns dos outros, levando a uma alteração de rotinas e calendarização do trabalho. Dentro destes constrangimentos que foram surgindo ao longo do tempo, procurei sempre ter linhas orientadoras no que concernia ao meu trabalho e manter o máximo de rigor e organização, de forma a poder ser sempre uma solução para o clube que representava. Como analista, o meu papel passava por fazer chegar a informação o mais cedo possível à restante equipa técnica de maneira a preparar o jogo seguinte da melhor forma possível.

3.2 Calendarização

Numa fase inicial, estando inserido no contexto dos Sub19 do Varzim, foi estabelecida uma calendarização que, naturalmente, com a mudança de contexto em janeiro, acabou por ter que ser reajustada. Deste modo, exponho nas tabelas seguintes a forma como este processo de estágio se realizou, efetivamente, ao longo do tempo, já com os reajustes efetuados ao planeamento inicial.

Tabela 14 - Calendarização 2021

Mês/Ano	Varzim SC	ISMAI
Julho/2021	Início do estágio – Apresentação – Início do período preparatório	Estruturação do Plano Individual de Trabalho e do Relatório
Agosto/2021	Período Preparatório	
Setembro/2021	Período Competitivo	Entrega do Plano Individual de Trabalho – Reunião com o Orientador
Outubro/2021		Desenvolvimento do Relatório
Novembro/2021		
Dezembro/2021		

Tabela 15 - Calendarização 2022

Mês/Ano	Marítimo	ISMAI
Janeiro/2022	Apresentação – Período Competitivo	Reformulação do Relatório – Reunião com o Orientador
Fevereiro/2022	Período Competitivo – Apuramento para a Taça Revelação	Desenvolvimento do Relatório
Março/2022		
Abril/2022		
Maio/2022	Período Competitivo – Taça Revelação	Reunião com o Orientador – Finalização e Revisão do Relatório
Junho/2022	Período Transitório - Final de Época	Entrega do Relatório

Elaborei também um microciclo pessoal no início do estágio que procurei seguir da melhor forma possível.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ler Jornais
09:00	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ginásio + Ler Jornais	Ler Jornais
10:00	Edição da Análise de Vídeo					Assistir a Jogos ao Vivo quando possível (por norma de outras equipas da formação)	Assistir a Jogos ao Vivo (por norma de outras equipas da formação)
11:00							
12:00							
13:00							
14:00						PRÉ JOGO: Apresentação + Aquecimento	Seleção Final e Montagem da Análise de Vídeo
15:00							
16:00	Planeamento/ Pormenores	Planeamento/ Pormenores	Planeamento/ Pormenores	Planeamento/ Pormenores	Planeamento/ Pormenores	JOGO (Filmagem + Comunicação)	Seleção Final e Montagem da Análise de Vídeo
17:00	Apresentação Vídeo	Treino	Treino	Treino	Treino		
18:00	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		
19:00	Reflexão/ Discussão	Reflexão/ Discussão	Reflexão/ Discussão	Reflexão/ Discussão	Reflexão/ Discussão		
20:00							
21:00						1º Visionamento do Jogo (1ª Seleção de momentos)	
22:00							

Zonas Cinzentas: Investimento Pessoal através da leitura de livros e artigos, visualização de vídeos e visionamento de jogos que ajudem na minha evolução

Imagem 5 – Microciclo Pessoal

4 Intervenção Profissional

4.1 Funções e responsabilidades

Quando cheguei ao Varzim Sport Club, o que me foi proposto foi que assumisse o papel de treinador-adjunto e todas as tarefas inerentes à parte de observação e análise.

Lopes (2005) refere que a análise de jogo tem como um dos seus principais objetivos identificar perfis ou tendências de comportamento. Barbosa & Resende (2022) consideram que a melhor forma de entender o comportamento é quando este está contextualizado. Os mesmos autores referem que a observação e análise revela toda a sua potencialidade quando aplicada ao jogo de futebol, que se define pela sua aleatoriedade, imprevisibilidade e transitoriedade. Neste sentido, as minhas tarefas no âmbito da observação e análise passavam por dar a entender, à restante equipa técnica e aos jogadores, o comportamento esperado do adversário, mesmo tendo em conta os fatores de aleatoriedade e imprevisibilidade de um jogo de futebol. Sendo a observação, segundo Barbosa et al. (2014), um complemento do treinador, permitindo direcionar o processo treino face a um conjunto de dificuldades esperadas, o meu papel enquanto responsável da área passava por fornecer ao treinador todas as informações que achasse pertinentes de forma a otimizar esse processo.

Posto isto, as minhas funções enquanto treinador estagiário dividiam-se entre ser treinador-adjunto, com responsabilidades na orientação de exercícios, feedbacks e organização do treino e ser analista, papel mais preponderante fora do horário de treino e nos dias de jogo. De uma forma mais específica, no processo de treino estava responsável pela orientação de exercícios, ficando por norma a orientar um dos exercícios técnicos complementares à ativação, exercícios orientados para a linha defensiva, exercícios de finalização em que subdividíamos a equipa em grupos, bem como outro tipo de exercícios que o treinador achasse conveniente. A nível de *feedback* tinha total liberdade para o fazer, sempre em consonância com a restante equipa técnica, preocupando-me sempre mais com a parte defensiva. Almeida et al. (2020), concluíram, no seu estudo, que a *performance* dos jogadores e a sua perceção do que é pretendido aumenta quando existe um *feedback* positivo. Posto isto, a minha abordagem ao nível de *feedback* era sempre de uma forma positiva, em consonância também com aquilo que era pretendido pela equipa técnica.

No que toca a preparação do jogo, ficava responsável por compilar o máximo de informação possível sobre o adversário e prepará-la no melhor formato disponível, sendo que, derivado do nível competitivo, nem sempre havia possibilidade de ser em vídeo. No dia de jogo,

era parte integrante do aquecimento, coordenando normalmente o trabalho da linha defensiva e, posteriormente, era-me pedido que realizasse a filmagem do jogo, estando em permanente comunicação com o banco e passando as informações pertinentes de acordo com a minha perspetiva. No pós-jogo ficava responsável por criar um vídeo de análise que era mostrado e apresentado por mim, normalmente no 1º treino da semana. Pedreño (2014), citado por Barbosa & Resende (2022) refere que a análise da própria equipa permite desenvolver as seguintes tarefas: i) analisar comportamentos táticos da equipa e a competição onde a mesma está inserida; ii) avaliar e analisar o rendimento físico, técnico, tático da equipa e dos jogadores; iii) analisar atitudes psicológicas quer individuais quer coletivas; iv) analisar os treinos de forma a avaliar o rendimento durante o mesmo, bem como autoavaliar a equipa técnica. Tal facto permite-me dizer que a análise da própria equipa é o que vai potenciar realizarmos melhorias à nossa *performance*, independentemente do nosso adversário, bem como melhorar a intervenção da própria equipa técnica.

No Marítimo, inicialmente ingressei na equipa técnica como treinador estagiário, apenas com a função de analista, e nos primeiros treinos a minha intervenção era pouca e apenas realizava a filmagem dos mesmos. No entanto, a situação rapidamente se alterou e o meu papel no treino passou a ser idêntico ao que tinha no Varzim. A esse nível, por norma todos os exercícios tinham a orientação geral do treinador principal, mas eu ficava responsável sempre por algum tipo de feedback específico, regra geral relacionado com a linha defensiva e com o equilíbrio defensivo. Na parte da observação e análise estava responsável por compilar relatórios escritos e em vídeo do adversário e por apresentá-los à equipa e por realizar a análise ao nosso próprio jogo. No dia de jogo, ficava normalmente responsável pela linha defensiva no aquecimento, e em alguns jogos também pelas bolas paradas. Durante o jogo, ia para o banco, por vezes para o suplementar, e estava responsável pelo feedback mais relacionado com os equilíbrios defensivos. Houve jogos em que também fiquei responsável pelas bolas paradas. Devido aos constrangimentos já referidos inerentes ao facto de o clube ser ilhéu, existiram jogos em que não viajei com a equipa, procurando mesmo assim, da forma possível, ser o mais útil que conseguisse para a equipa.

4.2 Tarefas desenvolvidas

4.2.1 Tarefas de treino no Varzim Sport Club

No Varzim, as minhas tarefas ao nível do treino eram de cariz mais operacional, ficando quase sempre responsável pela gestão e orientação de um ou mais exercícios durante o mesmo.

No que concerne ao planeamento, existia apenas uma conversa prévia com o treinador de forma a fazer algum ajuste ao que ele havia planeado, não havendo grande intervenção neste processo. Na preparação, procurávamos sempre ter o material logo organizado para dar fluidez ao treino e eu ficava sempre com a tarefa de montar algum espaço para exercícios, preparar os coletes necessários para o decorrer do mesmo e distribuí-los nos momentos adequados. Durante o treino propriamente dito ficava responsável por vários exercícios, normalmente mais orientados para a linha defensiva e equilíbrios defensivos, porém, devido ao elevado número de atletas presentes, subdividíamos muitas vezes em grupos e, nestas circunstâncias, eu poderia também ficar responsável pelos exercícios de um dos grupos, nomeadamente através exercícios mais específicos e com microestruturas. No primeiro treino da semana incumbia-me a responsabilidade de mostrar à equipa o vídeo de análise do jogo anterior, utilizando o meu computador pessoal e um projetor. Este vídeo era mostrado numa sala que a CMPV disponibilizava para esse efeito, dentro do complexo.



Imagem 6 – Exemplo de uma análise ao jogo anterior apresentada

Paralelamente aos treinos, e durante a semana, realizava a preparação do jogo seguinte, procurando obter o máximo de informação possível dos adversários, utilizando para isso contactos estabelecidos, as redes sociais, vídeos, quando disponíveis, entre outro tipo de meios que fossem considerados úteis no momento, pois, neste escalão, o acesso ao vídeo não é fácil.

Posteriormente, compilava essa informação em relatórios elaborados no Microsoft PowerPoint ou em vídeo, utilizando para isso o *iMovie*, para montagem e edição do vídeo, o *Longomatch*, para cortes, e o *Microsoft PowerPoint* e o *Metrica Play* para desenhar. Qualquer que fosse o formato, a informação recolhida era mostrada ao plantel no dia de jogo. Sinto que é pertinente referir que, neste período, realizei também 3 observações de adversários ao vivo, de forma a obter a informação o mais fidedigna possível e a confirmá-la com os meus próprios olhos.

4.2.2 Tarefas de jogo no Varzim Sport Club

Em dia de jogo, ficava responsável por filmar a partida de um plano o mais aberto possível, utilizando para isso uma câmara e um tripé disponibilizados pelo treinador principal, e por transmitir as informações que considerasse pertinentes para o banco, estando em contacto permanente através de chamada telefónica com um dos adjuntos, de forma a solucionarmos eventuais problemas que nos aparecessem durante o jogo. Esta situação é uma das previstas por Barbosa & Resende (2022) como situação em que se recorre à observação e análise, neste caso funcionando como avaliação e intervenção durante o jogo.



Imagem 7 – Exemplo de uma apresentação da observação do adversário

No pré-jogo, fazíamos uma pequena apresentação pela qual eu também estava responsável. Essas apresentações, tal como já referido anteriormente, foram feitas em diversos formatos, consoante a informação obtida para cada jogo, sendo a nossa preferência o vídeo. Sobre este assunto, Silva (2006) alerta para o facto de termos procurar o equilíbrio entre a necessidade da informação e o esforço necessário para a obter. Estas apresentações realizavam-se utilizando o meu computador pessoal e um projetor e o local das mesmas poderia variar

consoante as condições do local onde se realizava o jogo. No aquecimento para jogo, as minhas tarefas passavam por orientar o exercício relacionado com a linha defensiva.


Após o jogo, tinha que realizar a análise do mesmo em formato vídeo, utilizando para isso o *Longomatch* para cortar o jogo, o *iMovie* para montar e organizar o vídeo e o *Microsoft PowerPoint* e o *Metrica Play* para desenhar e editar o vídeo. Como observador é determinante ter a capacidade de observar o jogo da mesma forma que o treinador principal (Barbosa & Resende, 2022). Nos jogos de pré-época e amigáveis no decorrer da mesma o procedimento foi idêntico no que toca à análise do jogo. Como nota importante, importa dizer que quando os jogos dos sub-19 e dos sub-18 se realizavam em simultâneo a minha presença era sempre requerida no jogo dos sub-19.

4.2.3 Tarefas de treino no Marítimo da Madeira

Nos Sub-23 do Marítimo, tal como já referido, inicialmente as minhas tarefas passariam por filmar o treino, utilizando para isso uma câmara e um tripé fornecidos pelo clube. No entanto, ao fim da primeira semana as minhas tarefas alteraram-se, passando então a assumir um papel mais interventivo no treino e junto da equipa. No planeamento do treino, tal como no Varzim, a minha intervenção não era muito significativa, apenas contribuindo para algum reajuste que fosse necessário fazer ao que já tinha sido previamente planeado pelo treinador principal. Antes do treino a preocupação passava por fazer a montagem dos exercícios para minimizar o tempo perdido e eu era parte integrante deste processo, realizando a montagem de um ou mais espaços.

No treino em si, este era quase todo orientado pelo treinador principal, embora ele desse a cada adjunto uma função ao nível do feedback, cabendo-me normalmente a mim a responsabilidade de cuidar da linha defensiva e dos equilíbrios defensivos.

No pós-treino, realizávamos sempre uma pequena reflexão e trocávamos ideias para o treino seguinte. No 1º treino da semana eu estava responsável por mostrar o vídeo de análise ao jogo anterior, sendo este apresentado pelo treinador, e no último treino da semana o vídeo de observação do adversário, este já apresentado por mim.




Marítimo

Madeira

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

Liga Revelação – Fase de Apuramento Taça - Jornada 13



LIGA REVELAÇÃO

Organização Defensiva:

Sistema Defensivo: 4231 – 4141

- Bola longa disputada por H mais perto, tendência para serem os DCs
- Condicionam saída com 3 + 1 com um pressing muito agressivo, assumem quase um HH a campo todo – Recuperam muitas bolas em zonas altas
- Pressão maioritariamente alta em 4231 e à medida que vão baixando bloco transforma-se num 4141 (Amaral por norma passa a ser 6)
- Aceleram pressão quando bola anda para trás – AV é quem define momento de acelerar
- Existe uma espécie de “encaixe” no meio campo adversário
- Quando passam a bloco médio (4141) existe espaço nas laterais do 6 (Amaral)
- Com bola em corredor, bastante espaço no lado contrário
- Referências zonais dos ALAs e dos LATs mas sempre perto do adversário mais próximo (por vezes ALAs fecham na linha def)
- DCs algo atraídos ao H nos movimentos de apoio
- Linha defensiva por vezes larga e com espaço intralinha – Várias situações de igualdade numérica
- Situação de cruzamento: 1 a condicionar, 2 médios em cobertura, 3 na área, 3 à entrada/2ª bola – Mais dificuldade quando adversário chega rápido ao último terço




Imagem 8 – Exemplo de um relatório elaborado para a equipa técnica

Em simultâneo com o período de treinos, eu preparava os jogos seguintes, obtendo a informação dos adversários através dos vídeos disponíveis no *Video Observer* e complementando com outras informações obtidas, elaborando um relatório para a equipa técnica, em formato PDF, elaborado no Microsoft PowerPoint, entregue no início da semana em formato digital e físico, com todas as informações pertinentes do opositor e, por fim, elaborando um vídeo para apresentar ao plantel no último treino da semana, utilizando o *Longomatch* para fazer cortes, o *iMovie* para montar e organizar e o *Microsoft PowerPoint* e o *Metrica Play* para desenhar. O meu foco enquanto analista passava por tornar a mensagem o mais clara e pertinente possível, pois, tal como Barbosa & Resende (2022) referem o analista tem de possuir a habilidade de tornar comum os conceitos definidos, eliminando possíveis ruídos exteriores existentes na comunicação entre os intervenientes. É importante também saber diferenciar a comunicação para os jogadores e para os treinadores, cabendo, segundo os mesmos autores, ao analista perceber qual a melhor forma de expor a informação face ao grupo, cativando a atenção daqueles que tem à sua frente.

4.2.4 Tarefas de jogo no Marítimo da Madeira

Em dia de jogo dos Sub-23 do Marítimo, eu tinha várias tarefas pelas quais era responsável, podendo as mesmas ser alteradas consoante o contexto do jogo. Por norma, na parte preparatória do jogo, a minha responsabilidade centrava-se na afixação das bolas paradas, verificação do “onze” adversário e projeção do sistema em que iam jogar e, no aquecimento, na orientação do exercício com a linha defensiva. Em alguns jogos também me foi pedido que cuidasse e orientasse as bolas paradas no aquecimento.

Durante a partida, que via a partir do banco de suplentes (algumas vezes no banco suplementar), a minha função era de orientar a linha defensiva e ajustar equilíbrios defensivos, sempre de acordo com aquilo que tinha sido pedido para cada jogo específico, existiram também jogos onde fiquei responsável pelas bolas paradas e pelas alterações às mesmas inerentes às substituições realizadas no decorrer do encontro. Devido aos constrangimentos já referidos em cima, em alguns jogos fora não pude estar presente e, nesses casos, as minhas funções alteravam-se um pouco, mantendo a responsabilidade de prever o sistema do adversário e acrescentando o feedback de uma perspetiva diferente do treinador. No total falhei presencialmente 6 jogos, sendo 5 deles por esse motivo de limitação da viagem e 1 por ter contraído COVID, mantendo, apesar disso, o meu papel ativo da forma que me era possível.

No pós-jogo, era elaborada por mim, uma análise ao jogo realizado, em formato vídeo, utilizando o *Video Observer* para baixar o jogo, o *Longomatch* para fazer cortes e o *iMovie* para montar e organizar, sendo que, neste caso o vídeo não sofria praticamente intervenção nenhuma em termos de edição e o treinador assumia a sua apresentação no primeiro treino da semana, se assim achasse conveniente.

4.3 Análise e reflexão a dois microciclos realizados

De forma a enriquecer este relatório, foram escolhidos 2 microciclos para fazer uma análise e reflexão, um de cada um dos contextos em que incidiu o estágio. Devido ao tempo limitado de preparação para a competição, o planeamento a curto prazo, com a integração dos conteúdos técnicos, táticos e físicos nas sessões de treino aumentou a sua popularidade (Romero-Caballero & Campos-Vásquez, 2020). Os denominados microciclos e a periodização tática são o método atualmente mais utilizado no futebol (Martín-García et al., 2018).

4.3.1 Análise e reflexão ao microciclo 14 – Varzim Sport Club Sub-19

O primeiro microciclo escolhido foi o microciclo 15, no período compreendido entre 23 de outubro de 2021 e 30 de outubro de 2021, pelos sub-19 do Varzim Sport Club.

Varzim SC	JOGO 15H	FOLGA	Treino 17H30 - 19H	Treino 17H30 - 19H	Treino 17H30 - 19H	Treino 17H30 - 19H	Treino 17H30 - 19H	JOGO 15H
Sub 19 + 18	0	MD +1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	0
Microciclo:	23/10/21	24/10/21	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21	30/10/21
15	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Dimensão Física	Sub 19 vs Atl. Arcos (Casa)	FOLGA	Recuperação Ativa - Curta Duração	Proprioceptividade + Força Específica	Resistência Específica - Alta Intensidade	Velocidade	Velocidade de Reação	Sub 19 vs Chaves (Fora)
Dimensão Psicológica			Concentração Moderada	Concentração Alta	Concentração Alta	Concentração Moderada	Concentração Moderada/Aumentar Índices de Confiança	
Dimensão Técnico-Tática	Apresentação Informações Adversário (Pré Jogo)		Análise ao Jogo Anterior (Vídeo) + Organização Ofensiva/Defensiva	Micro Princípios (Jogos Reduzidos) + Organização Ofensiva/Defensiva	Treino Macro (Transição Ofensiva/Defensiva + Organização Ofensiva/Defensiva)	Organização Ofensiva/Defensiva	Trabalho Sectorial + Bolas Paradas	Apresentação Informações Adversário (Pré Jogo)
Descrição Geral	Sub 18 vs Gens (Fora)		Parte Inicial: Corrida contínua + Rondo (grande)	Parte Inicial: Proprioceptividade + Ativação (ex. passe) + Rondo (reduzido)	Parte Inicial: Ativação (ex. passe) + Rondo (médio)	Parte Inicial: Ativação (ex. passe)	Parte Inicial: Ativação (Jogo Lúdico) + Rondo (grande)	Sub 18 vs Roriz (Casa)
			Parte Fundamental: Ex. Organização Ofensiva + Defensiva, campo reduzido	Parte Fundamental: Jogos Reduzidos + Ex. Organização	Parte Fundamental: Ex. MPB + Ex. Transições + Ex. Organização (grande)	Parte Fundamental: Ex. Finalização + Ex. Organização	Parte Fundamental: Ex. Movimentações (Ofensivas e Defensivas) + Bolas Paradas	
			Parte Final: Corrida contínua (ritmo baixo)	Parte Final: Trabalho de CORE	Parte Final: Trabalho de Resistência Analítica (Corrida Intervalada)	Parte Final: Trabalho de CORE		

Imagem 9 – Microciclo 15 dos sub-19 do Varzim Sport Club

Nos sub-19 do Varzim, a maioria dos microciclos eram regulares, com jogos ao sábado, o que nos permitiu rapidamente estabelecer um microciclo padrão, tendo por base as orientações da periodização tática, que, tal como Romero-Caballero et al. (2022) nos indicam, consiste em 2 dias de recuperação a seguir ao jogo, três dias de aquisição e um dia de recuperação/ativação. Na semana em causa, não se fugiu à regra e realizamos, como habitualmente, 5 treinos, todos eles às 17 horas e 30 minutos, dando a folga semanal no dia seguinte ao jogo, correspondendo a uma recuperação total. Na segunda-feira realizou-se um treino de recuperação ativa. Na terça-feira, iniciamos o período aquisitivo, com um treino focado na força e na tensão. Quarta-feira, entramos num regime de resistência e de duração, mantendo-nos no período aquisitivo. Quinta-feira, para terminar a parte aquisitiva da semana, realizamos um treino com foco na velocidade. E, por último, sexta-feira, realizamos o treino de recuperação/ativação, com a preocupação a recair sobre a velocidade de reação. No entanto, o trabalho de Afonso et al. (2017), enaltecem a importância de olhar para a periodização de uma perspectiva multidimensional, considerando sempre outros fatores além da dimensão física.

Esta foi uma semana de treinos dentro do esperado e em que conseguimos trabalhar os aspetos táticos que sentimos necessários, respeitando sempre a metodologia de treino proposta em termos fisiológicos.

4.3.1.1 Análise e reflexão do treino número 69 de 25 de outubro de 2021

Varzim Sport Club										
Plano de Treino										
Microciclo nº	Sessão de treino		Dia		Tempo		Local de Treino	Equipa		
	Nº	Hora	Data	Semana	Total	Útil				
15	69	17h30	25-10-2021	2ª Feira	90'	33'	Sintéticos PVZ (Nº1)	S19		
Material							Nº Atletas	27		
Objetivos Gerais							Técnicos/Táticos			
Conteúdos							Físicos			
							Psicológicos			
							Organização Metodológica/Descrição			
							Esquema			
							Objetivos			
							Tempo			
Inicial	Análise	- OBSERVAÇÃO/ANÁLISE JOGO		→ aspeto técnico		→ aspeto tático		20'		
		Tempo	20'	Densidade	—	Repetições	—		Escala	GRUPO
		Objetivos Específicos								
Inicial	Passo bola	RONDÓ (4x3) C/TRANSMISSÃO		Equipas de 3 atletas, adiantam		- Valor tático com qualidade		15'		
		Tempo	6'	Densidade	(2:1)	Repetições	3R		Escala	GRUPO
		Objetivos Específicos								
Fundamental	Organização	OBJETIVOS DEFENSIVOS/TRANSIÇÃO OFENSIVA (6x6) e (6x6+1R)		1) Jogo sem bola para equipas (passo)		2) Jogo com bola para equipas (passo)		25'		
		Tempo	12'	Densidade	(2:2)	Repetições	4R		Escala	INTER-SÉTIMANA
	Organização	OBJETIVOS DEFENSIVOS/TRANSIÇÃO OFENSIVA (6x6+7+7) e (4x3+4+4)		1) Jogo sem bola para equipas (passo)		2) Jogo com bola para equipas (passo)		25'		
		Tempo	18'	Densidade	(2:1)	Repetições	10R		Escala	INTER-SÉTIMANA
	Organização	OBJETIVOS DEFENSIVOS/TRANSIÇÃO OFENSIVA (6x6+7+7) e (4x3+4+4)		1) Jogo sem bola para equipas (passo)		2) Jogo com bola para equipas (passo)		25'		
		Tempo	18'	Densidade	(2:1)	Repetições	10R		Escala	INTER-SÉTIMANA
Objetivos Específicos										
Final	Recuperação	RECUPERAÇÃO ATIVA		- corrida em ritmo acelerado		- volta do campo		5'		
		Tempo	5'	Densidade	—	Repetições	—		Escala	GRUPO
Objetivos Específicos										

Imagem 10 – Treino número 69

No treino número 69, optamos por realizar um trabalho recuperação, visto estarmos no limiar das 48 horas após o jogo. Devido ao contexto de termos 2 equipas a competir, praticamente todos os atletas tinham acima de 45 minutos de jogo e não existia necessidade de subdividir o grupo de trabalho.

O treino começou com a apresentação do vídeo de análise ao jogo anterior (dos sub-19) e uma breve palestra em relação ao mesmo. De seguida existiu um aquecimento com bola através de um *rondó*, partindo posteriormente para a parte fundamental do treino, que consistiu em exercícios de espaço reduzido orientados para a organização defensiva e transição ofensiva. O treino terminou com uma corrida lenta de recuperação e retorno à calma.

Este foi um treino considerado normal para um dia de recuperação ativa, em que o objetivo passou mais pela reflexão sobre o jogo anterior e a correção de aspetos táticos considerados pertinentes.

4.3.1.2 Análise e reflexão do treino número 70 de 26 de outubro de 2021

Varzim Sport Club									
Plano de Treino									
Microciclo nº	Sessão de treino		Dia		Tempo		Local de Treino	Equipa	
	Nº	Hora	Data	Semana	Total	Útil			
15	70	17h30	26-10-2021	3ª Feira	90'	58'	Sintéticos PVZ (Nº1)	519	
Material	Bolas / Cones / Simuladores / Bateria / Lanchas / Tomas						Nº Atletas	28	
Objetivos Gerais	Técnicos/Táticos: Defesas Ofensivas + Transições Defensivas								
Conteúdos	Físicos: Força Explosiva (Explosão / Resistente) Psicológicos: Autoconfiança / Motivação								
Parte	Conteúdo	Organização Metodológica/Descrição			Esquema		Objetivos Comportamentais		Tempo
Inicial	Aquecimento	- Aquecimento Geral e Local - Dinâmico / Estático / Técnico - Bateria de exercícios					- Melhorar a mobilidade articular e muscular - Preparar o organismo para o treino		15'
	Bate Bola	- Bateria de exercícios - Bateria de passes - Bateria de chutes					- Melhorar a técnica de bate bola - Melhorar a precisão dos passes e chutes		15'
Fundamental	Jogo Reduzido	- Jogo Reduzido (4x4) e (3x3) + GA 1) Jogo de 4x4 com 2 jogadores por equipa e 2 jogadores livres 2) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre 3) Jogo de 4x4 com 3 jogadores por equipa e 1 jogador livre 4) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre (1x1) e (2x2) a 1/2 campo					- Melhorar a capacidade de trabalho físico - Melhorar a técnica de passe e chute - Melhorar a capacidade de decisão		30'
	Organização Defensiva	- Organização Defensiva (4x4) e (3x3) + GA 1) Jogo de 4x4 com 2 jogadores por equipa e 2 jogadores livres 2) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre 3) Jogo de 4x4 com 3 jogadores por equipa e 1 jogador livre 4) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre					- Melhorar a capacidade de trabalho físico - Melhorar a técnica de passe e chute - Melhorar a capacidade de decisão		20'
	Organização Ofensiva	- Organização Ofensiva (4x4) e (3x3) + GA 1) Jogo de 4x4 com 2 jogadores por equipa e 2 jogadores livres 2) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre 3) Jogo de 4x4 com 3 jogadores por equipa e 1 jogador livre 4) Jogo de 3x3 com 2 jogadores por equipa e 1 jogador livre					- Melhorar a capacidade de trabalho físico - Melhorar a técnica de passe e chute - Melhorar a capacidade de decisão		20'
Final	Bate Bola	- Bateria de passes - Bateria de chutes - Bateria de cabeceamentos					- Melhorar a técnica de bate bola - Melhorar a precisão dos passes e chutes		10'

Imagem 11 – Treino número 70

No treino número 70, sendo o treino correspondente ao MD -4 optamos por focar a dimensão física no trabalho de força.

O treino começou com um aquecimento compreendendo mobilidade articular e muscular e exercícios com bola potenciadores da proprioceptividade. De seguida, o aquecimento prosseguiu com bola através de um *rondo*, antes de iniciar a parte fundamental, que consistiu num exercício de espaço reduzido, de forma a potenciar a força, e um exercício focado na organização defensiva e na transição ofensiva. O treino terminou com um trabalho analítico de força superior.

Este era um dos nossos típicos treinos de força e correu dentro do esperado com a inserção de aspetos táticos considerados pertinentes.

4.3.1.3 Análise e reflexão do treino número 71 de 27 de outubro de 2021

Varzim Sport Club								
Plano de Treino								
Microciclo nº	Sessão de treino	Dia			Tempo		Local de Treino	Equipa
15	71	17h30	27-10-2021	4ª Feira	90'	56'	Sintéticos PVZ (Nº1)	S19
Material	Bolas/Redes/ Sinalizadores/ Cones/ Cinesa						Nº Atletas	28
Objetivos Gerais	Técnico/táticos: manutenção tática (2/3) + Transições Ofensivas/Defensivas							
Conteúdos	Físicos: RESISTÊNCIA ESPECÍFICA (AVANÇADA LACROZ)							
	Psicológicos: Concentração / Foco / Desejabilidade / Resiliência							
Parte	Conteúdo	Organização	Metodologia/Descrição	Esquema	Objetivos Comportamentais	Tempo		
Inicial	Aquecimento		- Aquecimento Geral: 10/15 - Mobilidade articular e muscular - Alongamento: Cadeia/Cadeia PD		- Resposta orgânica - Aquecimento geral - Foco	15'		
	Posse de bola		Tempo: 10' Densidade: 15/27 Objetivos Específicos: Resposta orgânica e aquecimento para parte principal Posse de bola (3x2+6) + (3x2+6) alternadas 1) Uma equipa em posse com jogadores 2) Outra equipa a tentar roubar a posse 3) 3/4/5/6 jogadores para não perder a posse		- Resposta orgânica - Foco - Resiliência	15'		
Fundamental	Transições Ofensivas/Defensivas		Tempo: 10' Densidade: 15/27 Objetivos Específicos: Resposta orgânica e aquecimento para parte principal Transições Ofensivas/Defensivas (3x2+6) Abuso de bola (2x2+6) 1) Abuso de bola (2x2+6) para jogadores em posse de bola mantendo a posse 2) Abuso de bola (3x2+6) em condições para não perder a posse		- Abuso de bola - Resposta orgânica - Foco - Resiliência	15'		
	Organização Ofensiva		Tempo: 10' Densidade: 15/27 Objetivos Específicos: Resposta orgânica e aquecimento para parte principal Organização Ofensiva + Transições Defensivas (3x2+6) 1x3x2+6/1x3x2+6		- Resposta orgânica - Foco - Resiliência	10'		
	Organização Defensiva		Tempo: 10' Densidade: 15/27 Objetivos Específicos: Resposta orgânica e aquecimento para parte principal Organização Defensiva + Transições Ofensivas (3x2+6) 1x3x2+6/1x3x2+6		- Resposta orgânica - Foco - Resiliência	10'		
Final	Resistência Específica		Tempo: 10' Densidade: 15/27 Objetivos Específicos: Resposta orgânica e aquecimento para parte principal Resistência Específica (Lacros) - Corrida de 50m com cones → Corrida de 50m (40m) → 6 repetições		- Resposta orgânica - Foco - Resiliência	10'		

Imagem 12 - Treino número 71

No treino número 71, sendo que nos encontrávamos no MD -3 e o trabalho foi focado na resistência específica.

O treino começou com um aquecimento compreendendo mobilidade articular e muscular e um rondo. Na parte fundamental do treino, realizou-se um exercício de manutenção e posse de bola, com um espaço relativamente grande, um exercício de transições defensivas e ofensivas, com poucas pausas e grande intensidade e um exercício de organização ofensiva nos mesmos moldes. O treino terminou com um trabalho complementar analítico de resistência.

Um treino focado na resistência, em que se cumpriu na perfeição aquilo que foi pedido, com a introdução de aspetos táticos relevantes tendo em conta a estratégia definida para abordar o jogo seguinte.

4.3.1.5 Análise e reflexão do treino número 73 de 29 de outubro de 2021

Varzim Sport Club											
Plano de Treino											
Microciclo nº	Sessão de treino		Dia		Tempo		Local de Treino		Equipa		
15	Nº	Hora	Data	Semana	Total	Util	Sintéticos PVZ (Nº1)		S19		
Material		Bolas / cones / Sinalizadores / cones								Nº Atletas	28
Objetivos Gerais		Técnicos/Táticos: organização ofensiva + Bolas paradas									
Conteúdos		Físicos: velocidade, agilidade / Reflexo									
		Psicológicos: foco nos detalhes									
Parte	Conteúdo	Organização Metodológica/Descrição			Esquema		Objetivos Componentes		Tempo		
Inicial	aquecimento - jogo lúdico - alongamentos								25'		
		Tempo	20'	Densidade		Repetições		Escala	Equipa		
		Objetivos Específicos		DR. OFENSIVA + Finalização							
Fundamental	Bolas paradas	Bolas paradas defensivas							20'		
		Objetivos Específicos		- Cantos defensivos (conhecido para) - Linhas sustentadas defensivas							
		Tempo		Densidade		Repetições		Escala	colectivo		
Fundamental	Bolas paradas	DR. OFENSIVA OFENSIVA							20'		
		Objetivos Específicos		- Cantos ofensivos - Linhas sustentadas/ofensivas - Resultados							
		Tempo		Densidade		Repetições		Escala	colectivo		
Final	foco na calma	foco na calma							5'		
		Objetivos Específicos		- conversa com os atletas sobre foco/convocatória							

Carlos Baptista Juniores A 2021-2022

Imagem 14 – Treino número 73



O treino número 73, correspondente ao dia anterior ao jogo e a cerca de 20 horas do mesmo, focava-se quase exclusivamente na velocidade de reação e ajustes de pormenores para o jogo, nomeadamente as bolas paradas.

O aquecimento foi feito através de um jogo lúdico, com o trabalho de velocidade de reação a ser feito no final do mesmo. Na parte fundamental, realizou-se um trabalho de organização ofensiva e finalização e um trabalho mais exaustivo de bolas paradas. No final do treino uma pequena conversa com o plantel e a entrega da convocatória.

Típico treino anterior ao jogo da nossa equipa, realizado dentro do previsto e com bastante foco nas bolas paradas defensivas.

4.3.2 Análise e reflexão ao microciclo 29 – Marítimo Sub-23

Respeitante ao período nos sub-23 do Marítimo, a escolha recaiu pelo microciclo 29, visto ser um microciclo congestionado, o que levou a alguns ajustamentos face ao que era padrão. Este microciclo compreende o período entre 15 de janeiro de 2022 e 23 de janeiro de 2022.

		Domingo 16-01-2022	2ª Feira 17-01-2022	3ª Feira 18-01-2022	4ª Feira 19-01-2022	5ª Feira 20-01-2022	6ª Feira 21-01-2022	Sábado 22-01-2022	Domingo 23-01-2022
		Complexo		Jornada nº4	Complexo		Camacha	Machico	Jornada nº5
		10h30 – 11h00	10h30 – 11h00	11h00	10h30 – 11h00	09h15 - 11h00	09h00 – 10h00	09h00 – 10h00	11h00
Manhã		Relvado	Sintético	 Marítimo-Famalicão Estádio de Machico	Sintético	InBody 09h30 (Em Jejum) Sintético	Saída 09h30 Testes Covid 12h30	Saída 09h30	 Sporting - Marítimo Est. Aurélio Pereira
Tarde								Saída do Complexo 16h15 FUN-LIS (TP1686) 18h15-20h00	LIS-FUN (TP1691) 18h50-20h35

Nota: Plano sujeito a alterações.

Imagem 15 – Mapa de treinos do microciclo 29 dos Sub-23 do Marítimo

Neste microciclo existiu um jogo dia 15 de janeiro (sábado) às 11 horas, realizado em Portugal continental, tendo os jogadores chegado à ilha da Madeira por volta das 23 horas e 35 minutos desse mesmo dia. No entanto, o jogo seguinte realizava-se logo após 2 dias, na terça-feira, e, por isso, decidiu-se por realizar tanto no domingo como na segunda-feira treinos de recuperação e agilização, dividindo a equipa em 2 grupos consoante os minutos realizados no jogo anterior, acima ou abaixo de 60 minutos. O jogo de terça-feira realizou-se às 11 horas no Estádio do Machico, não implicando uma grande viagem até ao local do jogo. Quarta-feira, a equipa permaneceu subdividida, tendo os jogadores utilizados mais de 60 minutos no jogo de terça-feira realizado um trabalho de recuperação ligeiro e os restantes um trabalho mais orientado para a força e a tensão. Quinta-feira optamos por um treino focalizado na duração e na resistência, embora tendo em atenção os jogadores que ainda se encontravam no segundo dia de recuperação. Esta periodização da recuperação foi tendo, segundo Mujika et al. (2018), um maior impacto ao longo do tempo, pois o papel da recuperação na adaptação é um dos quer

mais dividem a comunidade científica. Sexta-feira o treino realizou-se no regime de velocidade e sábado no de velocidade de reação. Durante a tarde de sábado, a equipa viajou para o continente, tendo em conta o jogo de domingo às 11 horas.

Este microciclo congestionado causou-nos algumas dúvidas no planeamento inicial, no entanto, foi uma semana de treinos bem conseguida e em que conseguimos, dentro destes constrangimentos, manter os nossos padrões fisiológicos.

4.3.2.1 Análise e reflexão do treino de 16 de janeiro de 2022

The image shows a digital training plan for C.S. Marítimo U23. At the top, it identifies the team and season (2021-22). Below this, it specifies the training date as 16/01/2022 and the number of players as 11. The plan is divided into three main sections, each with a soccer field diagram and a list of activities:

- Section 1:** Includes an activation drill (6/8m), a 2-Meinhos drill (5x2-3+3), and a 3x3+tag drill (4/min x 3rep). Instructions include using advantages to maintain possession and closing the middle/aggressively to recover.
- Section 2:** Focuses on offensive/defensive choreography (Gr.+10) for 5 minutes x 2 repetitions.
- Section 3:** Features a connection game (Gr.+7x7+Gr.) for 4 minutes x 3 repetitions, followed by a finalization drill.

Imagem 16 – Treino de 16 de Janeiro

O treino de 16 de Janeiro, correspondendo simultaneamente ao *MD +1* e *MD -2*, foi um treino em que se procurou focar na recuperação e na agilização dos atletas, tendo os mesmos sido divididos em 2 grupos, consoante a sua utilização no jogo anterior.

Antes do início do treino foi mostrado o vídeo de análise ao jogo anterior.

O treino iniciou-se com uma ativação e um jogo de posição em que todos os jogadores estavam integrados. Posteriormente realizou-se um exercício de organização sem oposição, com todos os jogadores novamente integrados. Terminando o treino com um jogo de ligação e um exercício de finalização apenas para os jogadores utilizados menos de 60 minutos no jogo

anterior, enquanto os restantes faziam um trabalho complementar de recuperação.

Um treino que se subdividiu em 2 devido aos momentos diferentes de cada grupo de jogadores, mas que foi de encontro ao que tinha sido planeado.

4.3.2.2 Análise e reflexão do treino de 17 de janeiro de 2022

C.S. Marítimo U 23

Clube Sport Marítimo / Equipa sub 23 2021-22

Semana: 29 Local: _____

recuperação/ agitação Data: 17/01/2022 Nº de jogadores: -7-...

Ativação 6/8 m: jogo de passe 3º homem
2-4 Meninos 3x2-3'5"
- Jogo de posição :
- 10x10+2ap
- 4' min x 3rep
- Invadir espaço final
- Criar estrutura com diferentes linhas em diferentes alturas.
- Romper vindo de trás ou de fora
- Fechar meio/ agressivos para recuperar

Finalização com remate / cruzamento
- 5' min x2 rep

- organização ofensiva/ Orientação de pressão .
Gr.+10x10+Gr.
5' x3rep
Bolas Paradas

Imagem 17 - Treino de 17 de Janeiro

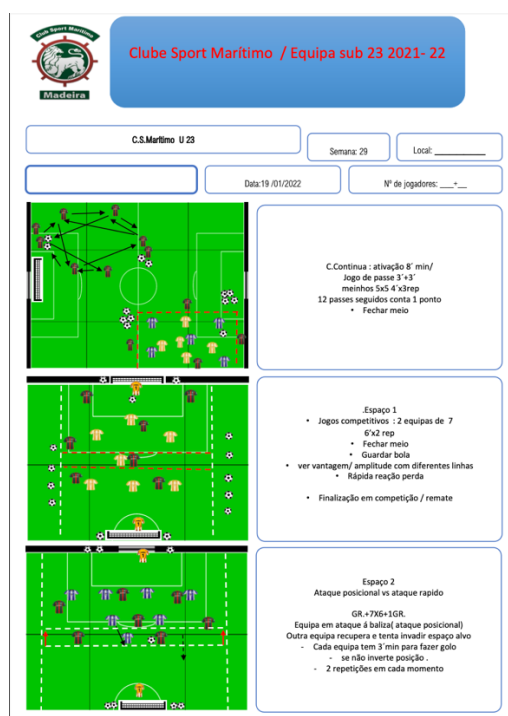
O treino de 17 de Janeiro, referente então ao MD +2 e MD -1, voltou a focar-se na recuperação e na agilização dos atletas, já sem subdivisão dos mesmos.

Na parte inicial do treino, foi mostrado o vídeo de observação do adversário.

O treino iniciou-se com uma ativação e um exercício de passe. Na sua parte fundamental contou com um exercício de finalização através de combinações e com um exercício de organização defensiva, focado na forma como iríamos orientar a pressão no jogo seguinte. No final do treino existiu um trabalho em torno das bolas paradas.

Este foi um treino de dia anterior ao jogo e, em simultâneo, de recuperação, algo que poderia causar alguma confusão. No entanto, penso que a situação foi extremamente bem gerida e sentimos a equipa preparada para o jogo do dia seguinte.

4.3.2.3 Análise e reflexão do treino de 19 de janeiro de 2022



Clube Sport Marítimo / Equipa sub 23 2021- 22

C.S.Marítimo U 23

Semana: 29 Local: _____

Data: 19 /01/2022 N° de jogadores: ____

**C.Continua : ativação 8' min/
Jogo de passe 3' + 3'
meios 5x5 4' xtrap
12 passes seguidos conta 1 ponto**

- Fechar meio

Espaço 1

- Jogos competitivos : 2 equipas de 7
- 6'x2 rep
- Fechar meio
- Guardar bola
- ver vantagem/ amplitude com diferentes linhas
- Rápida reação perda
- Finalização em competição / remate

Espaço 2

Ataque posicional vs ataque rápido

GR - 7'15s - 4GR

Equipa em ataque 4 baliza(ataque posicional)

Outra equipa recupera e tenta invadir espaço alvo

- Cada equipa tem 3 min para fazer golo
- se não inverte posição
- 2 repetições em cada momento

Imagem 18 - Treino de 19 de Janeiro

O treino de 19 de Janeiro, por sua vez, corresponde ao *MD +1* e ao *MD -4*, por isso voltou a existir uma subdivisão em 2 grupos de trabalho e o foco dividiu-se entre a recuperação e a força. No início dos trabalhos, foi mostrado o vídeo de análise ao jogo anterior.

O treino iniciou-se com uma ativação através de corrida contínua, um jogo de passe e *rondos*, em que todos os jogadores estavam integrados. Posteriormente realizaram-se jogos reduzidos, já com o grupo dividido, enquanto os jogadores mais utilizados realizavam um trabalho de recuperação. Para completar o treino existiu um exercício de finalização potenciando os duelos e um exercício de ataque posicional e ataque rápido.

Este era um treino que correspondia tanto ao dia de recuperação para quem tinha jogado no dia anterior, como ao treino de força para quem não tinha jogado. Existiram alguns constrangimentos face ao curto número de atletas a realizar treino de força, mas no geral as dificuldades foram supridas.

4.3.2.4 Análise e reflexão do treino de 20 de janeiro de 2022



Clube Sport Marítimo / Equipa sub 23 2021-22

C.S.Marítimo U 23

Semana: 29

Local: _____

Recuperação 2ª dia

Data: 20/01/2022

Nº de jogadores: _*_...



C.Continua : 4' min
Ativação : 6 m
Meioho : 5/6x2. 2' má4rep.

Jogo tipo holandês : gr.+8x4+8x4+gr.
- fechar dentro
- agressivo e juntos para recuperar
- Parte ofensiva gente à largura,
- criar triângulos, losangulos para circular
2 m por ação



Jogo condicionado : trancado em 3 setores
Gr.+2x4+2 subir e baixar para ganhar vantagem.
• Em organização Def.: Proteger meio, coberturas.
• 2 linha de pressão acelerar para chegar fora no tempo certo.
• Ataque com amplitude, encontrar buraco
• Saber iniciar construção a 3 ou a 2.
• Apoio vs ruptura
• 3rep 4 m /3dc.
• Jogadores em espera fazem finalização /propriedade



3ª Fase Jogo 3 equipas
Gr.+ 8 vs 8e Gr.+8ap
Bloco curto- primeira e segunda pressão forte e orientada
- fechar dentro
Equipa em ataque posicional
Foco : jogadores dentro para ligar ou romper.
• Importancia de ter gente a saltar no espaço vindo de trás.
- Tapar dentro
- agressivos desde inicio
- médios voltar para defender baliza
4'x3rep/

Imagem 19 - Treino de 20 de Janeiro

O treino de 20 de Janeiro dizia respeito tanto ao *MD +2* como ao *MD -3* e foi orientado para a recuperação e para a resistência, já sem subdivisão dos grupos.

O treino iniciou-se com uma corrida contínua e ativação, seguindo-se um *rondo*. De seguida realizou-se um exercício de posse de bola, um jogo condicionado por setores e, por fim, um jogo com apoios.

Neste treino, já com o grupo totalmente unido, resolvemos dar um treino focado na resistência, mas procurando controlar a sua duração, protegendo jogadores eventualmente fatigados. Mesmo assim sentimos que no final do treino havia jogadores que acusavam demasiado desgaste, quer físico quer emocional.

4.3.2.5 Análise e reflexão do treino de 21 de janeiro de 2022

Clube Sport Marítimo / Equipa sub 23 2021- 22

S.C. Marítimo U23 Semana: 29 Local: _____

Velocidade Data: 21/01/2022 Nº de jogadores: ____

Activação : 6 Min
Meincho 3' x 2rep 5x2'
Jogo orientação de pressão/alta/baixa
1ª fase de construção/ 2 fase
Gr+ 10x10+ Gr+ jk
4' m x 2rep / 1ds
fechar dentro/fecho em largura
movimento ruptura direto com golo
romper através de 3' thomem ou em tabela
Estrutura: 3+2+5(quadrado aberto)
• 2+4-1+3 (losângulo)
Instante de velocidade - analítico

Bloco médio baixo/defesa de baliza- ataque posicional
Gr+ 10x10+Gr+ 2rep4 m/1ds
Promover ações e relações que ganhem vantagem/qualidade
Fixar jogadores em diferentes alturas
encurtar espaço/ linhas juntas sem bola
Após recuperar ver frente / ver lado livre
Defesa de cruzamento- linha reta/ diagonal
Instante de velocidade perseguição
Romper no espaço

Bolas paradas defensivas .
+bolas paradas ofensivas individuais

Imagem 20 - Treino de 21 de Janeiro

O treino de 21 de Janeiro, dizia respeito ao *MD -2* e foi o primeiro treino da semana em que pudemos seguir o microciclo padrão, focando na velocidade.

O treino iniciou-se com uma ativação e um *rondo*. De seguida realizou-se um exercício de organização ofensiva potenciando a 1ª fase de construção e um exercício de organização defensiva, trabalhando as diferentes fases deste momento de jogo. Entre estes exercícios eram realizados exercícios de velocidade analíticos. O treino terminou com um trabalho de bolas paradas defensivas, bem como as bolas paradas ofensivas individuais.

Um treino já completamente dentro do que estava padronizado, com foco na velocidade. Tudo correu dentro dos conformes e os aspetos táticos já puderam ser trabalhados de uma forma mais clara.

4.3.2.6 Análise e reflexão do treino de 22 de janeiro de 2022



The image shows a training plan for S.C. Marítimo U23, dated 22/01/2022. It includes three football pitch diagrams with player positions and three text boxes describing the activities. The first activity is a 6-minute activation with 3x2 repetitions of 5x5 games, including a choreography of 5m x 2 repetitions of 1ds, with instructions to observe advantages and fix player heights. The second activity is a 3-team game on a 7x7m x 23m pitch with 2 rotations. The third activity is stop-ball work, including 2 repetitions of 5m/1ds and offensive/individual stop-balls.

S.C. Marítimo U23 Semana: 29 Local: _____

Velocidade reação Data: 22/01/2022 Nº de jogadores: ____-____

Activação : 6' Min
Jogos lúdicos 3x2rep 5x5
- Coreografia
5' m x 2rep /1ds
Ver onde temos vantagens
Fixar jogadores em diferentes alturas

Jogo 3 equipas
Gr+7x7+Gr 2 30mx3
2 voltas

Jogo bolas paradas
2rep 5' m/1ds
+bolas paradas ofensivas/ individuais

Imagem 21 - Treino de 22 de Janeiro

O treino de 22 de janeiro, sendo o treino do dia antes do jogo focou-se na velocidade de reação. Antes de ir para o campo, foi mostrado o vídeo de observação ao adversário e dito o que era pretendido para jogo.

Inicialmente, o treino contou com uma ativação e jogos lúdicos. Depois, realizou-se um exercício de organização sem oposição. De seguida, realizaram-se jogos livres em espaço reduzido. O treino terminou com trabalho de bolas paradas ofensivas, que prosseguiram para jogo.

Um treino que pretendia libertar os jogadores e prepará-los para o jogo no dia seguinte e cujo objetivo foi conseguido. O trabalho de bolas paradas estendeu-se também às bolas paradas individuais.

4.4 A ideia de jogo, o modelo de jogo e a operacionalização do treino consoante os mesmos

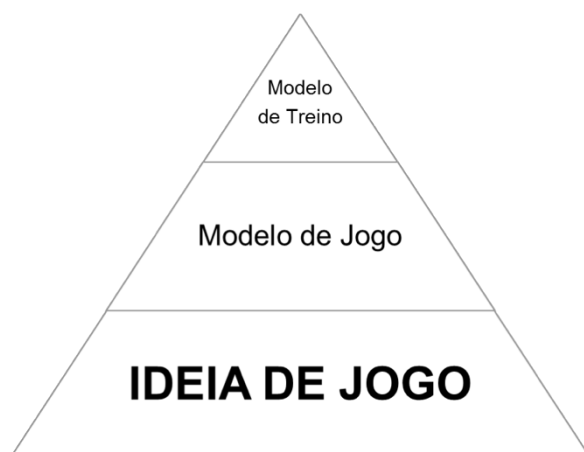


Imagem 22 – Pirâmide ideia-modelo de jogo-modelo de treino

Na abordagem ao treino e ao jogo, dois conceitos dependentes, oriento-me através da pirâmide representada na Imagem 21, considerando a ideia de jogo a base de todo o processo. O professor Vítor Frade, em entrevista a Tamarit (2013) explica que “existem duas coisas distintas, uma coisa é a ideia de jogo e outra coisa é o modelo de jogo.” Com isto, ele separa claramente os conceitos e prossegue dizendo que “pode parecer um paradoxo, uma coisa estranha, mas antes está a ideia de jogo e só depois está o modelo de jogo”. Por ideia de jogo, Tobar (2018) entende como sendo a intenção prévia de jogar, sem relação direta com as interações do plano real. Campos (2008), refere que a ideia de jogo de cada treinador é singular, pois representa a compleição das experiências e visões de cada pessoa em relação ao jogo. Deste modo, entendo a ideia de jogo como um conjunto de princípios e comportamentos que se pretende que uma equipa adote em campo, ou seja, a ideia de jogo resume-se à identidade e filosofia do treinador independentemente dos jogadores que tenha à sua disposição.

O segundo setor desta pirâmide refere-se ao modelo de jogo. Por modelo de jogo, Tamarit (2013) refere que é o resultado da interação da conceção de jogo prevista com outros fatores influenciadores como a cultura de jogo de determinado país, os objetivos do clube ou o nível e características dos jogadores, embora haja vários autores que não conseguem distinguir de forma clara a ideia de jogo do modelo de jogo. Tobar (2018) acrescenta que o modelo de jogo é o sistema que intermedeia a forma de jogar idealizada pelo treinador com os aspetos circunstanciais do contexto e, principalmente, as interações entre eles. Na minha ótica, e concordando com os autores citados, o modelo de jogo é a operacionalização das ideias de jogo

do treinador, considerando todo o contexto, como o clube em que está inserido, os jogadores que tem à sua disposição, os adeptos do clube, as competições que disputa e os objetivos a alcançar. Segundo Gonçalves (2009), um modelo de jogo idêntico aplicado a distintas realidades provocará diferentes efeitos, mesmo que tenha apresentado, no passado, excelentes resultados desportivos, pois isso não significa que será sempre o melhor, nem tão pouco o único. Na minha opinião, seria uma utopia replicar o modelo de jogo em equipas diferentes, porque o modelo de jogo é único e autêntico e a sua aplicabilidade varia de equipa para equipa. Entendo por isso que a ideia de jogo do treinador, ou seja, a identidade que pretende para a sua equipa, possa ser reaplicada independentemente do clube ou da equipa que oriente. O modelo de jogo, na sua génese, contempla os vários momentos de jogo: organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e esquemas táticos (cantos, livres e lançamentos laterais). Por organização ofensiva entendo o momento em que a equipa está organizada com posse de bola. Divido este momento em quatro fases, sendo elas a saída, a fase de construção, a fase de criação e a fase de finalização. Por organização defensiva, considero o momento em que a equipa está organizada sem posse de bola. Neste momento de jogo, a minha divisão é um pouco mais complexa e é feita também em 4 vertentes: a orientação de pressão na saída, a fase de pressão (bloco alto), a fase de condicionamento da criação (bloco médio) e a fase de impedimento do golo (bloco baixo). No que diz respeito às transições, considero a ofensiva como o momento em que a equipa recupera a bola em jogo corrido e a defensiva como o momento em que a equipa perde a posse de bola.

O último e terceiro pilar é o modelo de treino, que se resume à operacionalização da ideia de jogo e do modelo de jogo. O processo de treino modela o sistema informacional dinâmico da equipa, pelo que se torna fundamental direcioná-lo (Silva, 2016). É através do treino que os jogadores desenvolvem competências que permitem obter uma boa performance em jogo, pois, tal como diz Caldeira (2013), o modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios específicos, inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os princípios e comportamentos pretendidos e as interpretações e decisões dos jogadores. Do ponto de vista da metodologia de treino, a minha abordagem respeita dois princípios: o princípio da representatividade e o princípio da individualização, sendo que o princípio da alternância horizontal acaba por estar quase sempre presente, pois, tal como referem Bucheit et al., (2021) esta alternância vai permitir que determinados jogadores desenvolvam algumas capacidades físicas enquanto outros recuperam, o que os vai ajudar a manterem-se competitivos e aptos para jogar. O primeiro princípio pressupõe que, dentro do tangível, todos os exercícios do treino sejam representativos do jogo,

da ideia de jogo e do modelo de jogo, indo de encontro ao que foi dito por Tamarit (2013) que refere que “o passo primordial para uma orientação eficiente do treino está na definição de uma ideia de jogo como intenção prévia do “jogar””. Quando me refiro à representatividade distingo da especificidade, pois determinado exercício pode ser específico, mas não representativo, como por exemplo a existência de um exercício de prevenção de lesão que não é específico, mas é representativo daquilo que é o futebol. Por outro lado, o princípio da individualização considera que os jogadores são diferentes e por isso devem ser tratados de forma diferente, quer do ponto de vista psicológico, quer do ponto de vista físico, sendo que cada vez mais a ciência tem vindo a intervir no processo de treino. É sob esta premissa que encaro o dia-a-dia do treinador, utilizar a ciência para fundamentar decisões, estando consciente de que o Futebol como fenómeno aleatório e imprevisível, nunca estará na totalidade sob o domínio da ciência. Desta forma, reforço, tal como no início deste relatório, a importância de ter uma equipa técnica multidisciplinar, competente na sua especialidade e com um bom sistema de comunicação entre si.

O treino procura reproduzir comportamentos e interações que acontecem em situação de jogo, de forma a dar resposta aos problemas que o mesmo coloca. Almeida (2014) refere que se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como no coletivo, o processo de treino e de jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados. Em relação ao modelo de treino, existem alguns princípios metodológicos com os quais me identifico, como a disciplina, a propensão, o desafio, a intervenção e a intensidade. A disciplina no sentido do treinador ter a autoridade máxima no treino e ser respeitado em todos os momentos, a propensão no sentido de aproximar ao máximo o treino da realidade que vai ser encontrada em jogo, o desafio de forma a ajustar sempre a dificuldade e complexidade dos exercícios aos jogadores que temos à disposição, a intervenção no âmbito de ter um feedback o mais aquisitivo possível e de acordo com as ideias e modelo propostos e, por fim, a intensidade, algo que é inegociável e que nos permite aproximar em termos fisiológicos o treino do jogo.

Enquanto analista, é-me impossível dissociar a análise e a observação do modelo de treino. A análise da performance das equipas é um elemento cada vez mais importante na maximização do rendimento individual e coletivo, uma vez que procura a identificação de fatores associados à excelência, quer em situação de treino, quer em situação de jogo (Neto, 2014). Na minha opinião, a análise da performance da própria equipa deverá sempre prevalecer sob a análise do adversário, ainda que o lado estratégico seja, para mim, algo fundamental para atingir o sucesso, penso que se torna mais importante o autoconhecimento pois essa será a única

forma de percebermos onde e como podemos melhorar de uma forma mais definitiva. Assim, na condição de treinador e de analista, idealizo o trabalho de observação e análise da seguinte forma: um vídeo legendado com aspetos a melhorar e situações a repetir do jogo anterior, com uma duração variável mas nunca excedendo os 10 minutos; um relatório (em formato de papel ou digital) para a equipa técnica explicando de uma forma mais detalhada como joga o adversário e dando indicações de qual a melhor estratégia para vencer o jogo; um vídeo legendado e animado, com uma duração máxima de 8 minutos, sobre o adversário para mostrar aos jogadores; e vídeos individuais esporádicos de aspetos que consideremos que o jogador possa melhorar. Para desempenhar de uma forma eficaz o papel de analista de uma equipa considero fundamentais alguns dos aspetos referidos por Barbosa & Resende (2022) como o conhecimento das ideias sobre o jogo, sendo importante dominar a terminologia específica da equipa e conhecer as componentes críticas, o conhecimento sobre os jogadores, reconhecendo a grande variabilidade de fatores que tem influência no rendimento do jogador e ainda o conhecimento sobre a instrução eficaz, que diz respeito aos meios de transmissão da mensagem aos jogadores, à existência de um vocabulário comum. Os mesmos autores referem que um analista tem que ter a capacidade de identificar informação pertinente para os responsáveis, bem como ter claro qual o modelo de jogo e a linguagem a utilizar, reconhecendo o seu papel em função do treinador principal.

4.4.1 Modelo de jogo dos Sub-19 do Varzim Sport Club

De forma a enriquecer este relatório, fica aqui exposto o modelo de jogo que utilizamos nesta temporada nos sub-19 do Varzim Sport Club. O sistema ou a estrutura é uma das componentes do modelo de jogo de uma equipa (Tobar, 2018). Para Gouveia (2019), o sistema de jogo não sendo tão imóvel como se faz parecer numa folha de papel ou computador, tem uma série de adaptações estruturais durante o jogo. O sistema base utilizado pela nossa equipa era o 1-3-5-2 e o modelo caracterizava-se por ser um modelo que mesclava o facto de querer constantemente ter bola, mas ao mesmo tempo ser extremamente vertical, a criação de dúvida constante e o ritmo de jogo que conseguíamos imprimir era a imagem de marca do nosso modelo.

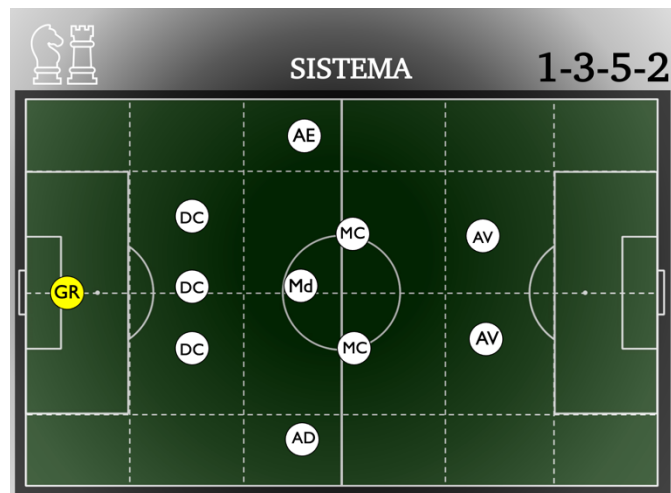


Imagem 23 – Sistema utilizado nos sub-19 do Varzim Sport Club

4.4.1.1 Organização ofensiva

Por organização ofensiva entendo como “comportamentos assumidos pela equipa quando tem a posse de bola, com o objetivo de preparar e criar situações de finalização (Oliveira, 2004 cit. por Azevedo (2009)). Este momento de jogo é dividido por muitos autores em apenas 3 fases, a construção, a criação e a finalização (Sá, 2011) mas, a divisão com que mais concordo é a de que existem 4 fases, tendo eu mesmo incluído a saída de bola como uma fase independente.

No que toca a este momento de jogo, a nossa equipa guiava-se por uma série de princípios estabelecidos pela equipa técnica desde o início dos trabalhos, sendo eles a amplitude, o ataque ao espaço, a criação de espaços, a penetração, a mobilidade, a profundidade, a progressão, as referências espaciais, a temporização, a variabilidade de passes, a variabilidade de zonas de finalização e o equilíbrio.

O nosso sistema ofensivo preferencial era o 1-3-5-2, com o triângulo do meio-campo em 1-2, com algumas dinâmicas de trocas posicionais e liberdade de posicionamentos.

Em termos de saída de bola, preferencialmente saíamos curto a 3+1 com os alas bem abertos e projetados, tendo alternativamente, também trabalhada uma saída a 2+2, que era menos utilizada.

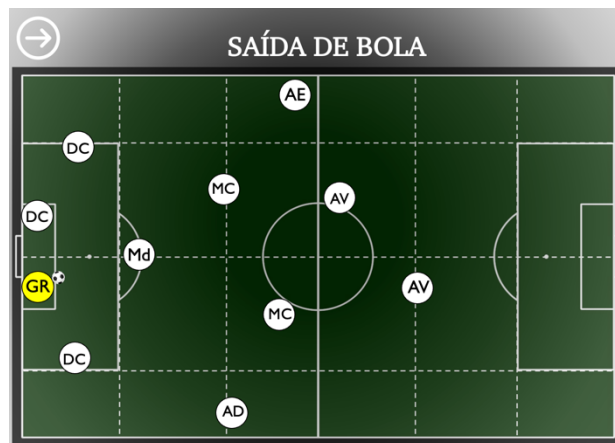


Imagem 24 – Saída a 3+1

Quando, por mérito dos adversários, éramos obrigados a jogar longo, a nossa referência era deslocar um dos avançados para corredor e garantir primeiramente as coberturas para 2ª bola defensiva, sendo que o avançado que não disputasse procurava ganhar a eventual 2ª bola ofensiva.

A nossa fase de construção era maioritariamente a 3, com os 2 centrais de fora abertos e o central do meio um pouco mais baixo, os alas bastante projetados e abertos e os médios a procurar espaços dentro da estrutura adversária, o médio defensivo era pouco utilizado nesta fase e a sua maior preocupação era quase sempre garantir o equilíbrio, por exemplo, quando um central progredia em condução o médio defensivo tinha como missão ocupar o seu lugar. Nesta fase procurávamos também que os nossos avançados fizessem movimentos diferentes, variando entre a aproximação em apoio e movimentos de ameaça à profundidade, de modo a estender o máximo possível o adversário no campo.



Imagem 25 – Fase de construção

Quanto à fase de criação, esta era uma fase em que procurávamos uma rápida progressão

e chegada ao último terço, era a fase onde sentíamos que a equipa estava mais exposta a eventuais transições rápidas e por isso uma fase onde se corria menos riscos. A característica mais evidente desta fase na nossa equipa era a utilização do corredor central como um corredor de aceleração, existindo uma tendência para jogar a um, dois toques neste local do terreno. Os corredores laterais eram uma zona preferencial de progressão e tínhamos alguns movimentos padronizados quer dos avançados quer dos médios a caírem em corredor através de ruturas curtas e longas. A ameaça à profundidade continuava nesta fase a ser uma arma da nossa equipa, procurando novamente manter o adversário o mais estendido possível. A nossa fase de criação caracterizava-se então por ser rápida e vertical, com uma utilização dos 3 corredores.

No que toca à fase de finalização, éramos uma equipa que tinha várias formas de chegar ao último terço, zona em que os jogadores tinham total liberdade na tomada de decisão e onde procurávamos a superioridade qualitativa, e havia uma enorme variabilidade de zonas de finalização, tínhamos a capacidade de aparecer com 5 ou 6 homens para finalizar e a preocupação passava por aproximar equipa para 2^{as} bolas e manter um equilíbrio a 3. Esse equilíbrio era orientado inicialmente pela referência espacial, mas sempre procurando aproximar-nos das referências adversárias.



Imagem 26 – Fase de finalização

4.4.1.2 Organização defensiva

Por organização defensiva entendo como “o momento que decorre depois da perda da posse da bola, quando a equipa não procura de imediato a recuperação de bola” (Barbosa & Resende, 2022).

A nossa organização defensiva partia de um sistema de 1-5-3-2, embora tivesse

variações para o 1-4-4-2 consoante o local da bola. Os princípios que procurávamos transmitir no que concerne à organização defensiva passavam por perceber e mudar atitudes perante a bola coberta ou descoberta, a contenção, as coberturas defensivas, a concentração, a coordenação entre linhas, o direcionamento, o equilíbrio, a largura, a flutuação, a elasticidade das linhas, a agressividade da pressão, as referências espaciais e a temporização.

Divido este momento de jogo em 4 fases: orientação de pressão; bloco alto; bloco médio; e bloco baixo.

A nossa orientação de pressão na saída de bola era normalmente para corredor, embora pudesse ser alterada consoante o que tivesse sido observado do adversário. Condicionávamos a saída geralmente com os 2 avançados, os alas dividiam espaço de forma a poderem sair na bola se esta entrasse no corredor deles ou entrar na linha defensiva se esta entrasse em corredor contrário, e os médios a condicionar as soluções interiores do adversário.



Imagem 27 – Orientação de pressão

Em termos de saída longa do adversário, tentávamos perceber o local onde a bola ia cair, preparar bem a 2ª bola em corredor central e colocar as nossas referências para 2ª bola ofensiva em corredor lateral.

A nossa fase de pressão em bloco alto era realizada num 1-3-5-2 com os alas preparados tanto para juntar aos avançados numa pressão a 3 como para baixar na linha defensiva e fazer uma linha a 5, a orientação de pressão continuava maioritariamente a ser para fora e procurávamos anular as soluções interiores do adversário. Nesta fase tínhamos um especial foco na orientação dos apoios da linha defensiva e no posicionamento mais subido do guarda-redes, pois sentíamos que a velocidade era um ponto fraco dos nossos defesas centrais e acabávamos por sentir algumas dificuldades em controlar a profundidade.

Em bloco médio, adotávamos muitas vezes uma estrutura de 1-4-4-2, com o médio do lado da bola a sair em corredor, o médio defensivo a encaixar na linha média, o ala contrário a funcionar como médio-ala enquanto o do lado da bola funcionava como lateral. Procurávamos claramente evitar que o adversário jogasse por dentro da nossa estrutura e ter as linhas o mais compactas possíveis. A preocupação com o controlo da profundidade mantinha-se alta ao nível da orientação dos apoios da linha defensiva embora o guarda-redes em bloco médio já não estivesse tão subido.

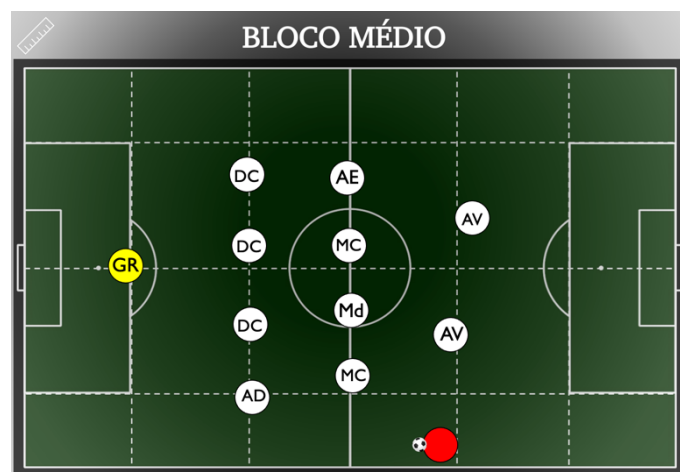


Imagem 28 – Bloco médio

Em bloco baixo, ficávamos com uma linha de 5 novamente, preocupação máxima em proteger corredor central e anular ameaças dentro de área com uma marcação zonal pressionante. Em situação de cruzamento, definíamos sempre que o primeiro central comandava a altura da linha e os restantes jogadores na área (por norma os outros dois centrais e o ala contrário) procuravam referência adversária sem baixar da linha do primeiro central. Tínhamos consciência que a nossa linha defensiva era forte nos duelos à exceção do ala contrário, portanto as indicações passavam pelo guarda-redes ajudar a controlar mais o segundo poste. Existia também uma grande preocupação em estarmos prontos para 2ª bola e termos o avançado do lado contrário preparado para transição rápida.

4.4.1.3 Transição ofensiva

A transição ofensiva é o momento em que a equipa reconquista a bola em jogo corrido e transita rapidamente do posicionamento defensivo para o ofensivo (Carvalho et al. 2014).

A transição ofensiva era um processo que fomos trabalhando de forma exaustiva pois

era um momento de jogo que sentíamos que os jogadores não estavam habituados a explorar. Os princípios chave deste momento de jogo eram a retirada da bola da zona de pressão, distinguir entre zona de pressão horizontal e vertical, a progressão e a manutenção da posse de bola caso não se conseguisse encontrar uma solução de progressão rápida. Tínhamos como referência o avançado do lado contrário em apoio e, a partir desse momento, conseguíamos acelerar com 3 ou 4 jogadores. Ao longo da época fomos melhorando bastante neste momento de jogo e conseguíamos diversas vezes chegar rapidamente a zona de finalização.

4.4.1.4 Transição defensiva

A transição defensiva é o momento em que a equipa perde a posse de bola e transita rapidamente do posicionamento ofensivo para o defensivo (Carvalho et al. 2014).

No que diz respeito à transição defensiva, por termos uma equipa já de si com alguma agressividade competitiva, foi um processo sempre muito intuitivo. Os princípios aplicados neste momento passavam pelo equilíbrio defensivo, sendo que a perda da bola já estava a ser preparada no momento que tínhamos a posse de bola, a pressão ao portador da bola através de uma reação rápida do homem mais próximo, pressão coletiva nos primeiros 10 segundos após a perda, faltas estratégicas em caso de necessidade, contenção e temporização, perceção das relações numéricas e o direcionamento, procurando sempre condicionar o adversário para corredor lateral. Isto permitia-nos controlar melhor as investidas rápidas dos adversários, controlar melhor as suas referências e colocá-los fora da zona onde pudessem atacar a baliza.

4.4.1.5 Esquemas táticos ofensivos

Esquemas táticos ou bolas paradas referem-se ao momento do jogo em que o mesmo está parado. (Bouças, 2016).

Ao nível dos esquemas táticos ofensivos, nos cantos batíamos normalmente fechado, colocando 5 homens para finalizar, 4 deles vindos de trás e 1 junto do guarda-redes, colocávamos 2 homens para 2ª bola e 2 em equilíbrio. Utilizávamos sinais com os braços para indicar a zona para onde a bola iria ser batida. Tínhamos também algumas jogadas ensaiadas para este esquema tático. Nos livres laterais, colocávamos quase sempre 2 homens perto da bola e variávamos entre abertos e fechados, colocávamos 5 homens para finalizar, 1 para 2ª bola e 2 em equilíbrio. Tal como nos cantos, também tínhamos algumas jogadas ensaiadas.

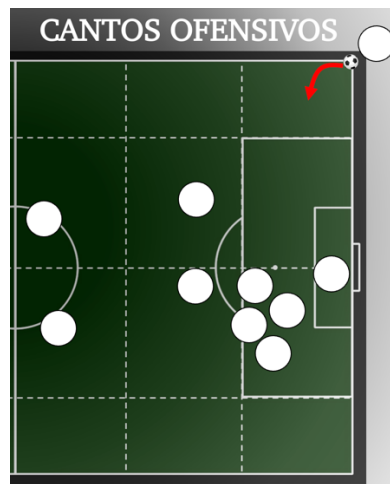


Imagem 29 – Cantos ofensivos

Nos livres frontais, procurávamos quase sempre o remate na baliza e dividíamos os jogadores para recarga, 3 de um lado e 2 do outro. Nos lançamentos procurávamos explorar muitas vezes consoante a forma de defender do adversário, eram situações trabalhadas, mas que iam alterando de jogo para jogo. No caso de não haver informação nesse âmbito, o padrão é procurar conquistar profundidade para depois ter espaço para ligar dentro e chegar ao lado contrário. Penaltis eram definidos pelo batedor, garantindo sempre 5 homens para recarga, 1 em zona intermédia e 3 homens em equilíbrio.

4.4.1.6 Esquemas táticos defensivos

Nos esquemas táticos defensivos, como sentíamos que era um momento de vulnerabilidade, procurávamos subir bastante os níveis de concentração dos atletas, sendo a comunicação entre eles um fator determinante neste momento de jogo. Nos cantos defendíamos totalmente com marcação à zona, com 1 homem no 1º poste, uma linha de 4, um homem perto do 2º poste, 3 em 2ª linha e 1 para 2ª bola. No canto fechado a referência da linha de 4 era a linha da pequena área e no canto aberto essa linha e o homem do 2º poste davam um passo em frente. Na circunstância de haver dois homens perto da bola, abdicávamos do homem do 1º poste e de um dos homens de 2ª linha para evitar ou controlar o canto curto. Nos livres laterais, colocávamos um homem na barreira, fazíamos uma linha de 7 com o homem da frente um pouco mais subido, procurando normalmente a linha da área como referência e colocávamos 2 homens em 2ª linha. No caso de serem dois homens junto da bola um dos homens de 2ª linha juntava-se à barreira. Livres laterais após o enfiamento da área eram praticamente defendidos como cantos ajustando apenas a altura da linha.

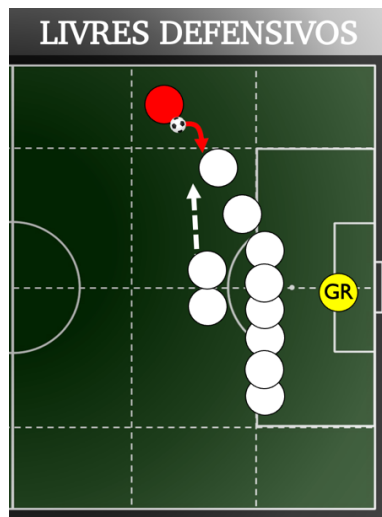


Imagem 30 – Livres defensivos

Nos livres frontais a barreira era definida pelo guarda-redes, entre 4 e 5 homens e os restantes dividiam-se como os apoios orientados para disputar uma recarga. Quanto aos lançamentos laterais a nossa preocupação passava por tentar evitar a variação de centro de jogo e não acompanhar eventuais trocas posicionais que pudessem existir. Nos penaltis, dividíamos a equipa com 4 de cada lado a disputar eventual recarga, colocávamos um homem de ligação em zona intermédia e uma referência de transição aberta sob a linha do meio-campo.

4.5 Desenvolvimento profissional

Na minha opinião, é complicado separar o desenvolvimento profissional do pessoal e os objetivos que tracei aquando do início deste período de estágio eram um pouco transversais às duas áreas.

De uma forma geral, estas 2 experiências, em contextos de treino e de competição tão distintos, proporcionaram um crescimento pessoal e profissional inimaginável em mim, pois obrigaram-me a ver coisas diferentes de perspetivas que ainda não tinha experienciado.

Ao nível do planeamento do treino, apesar de em nenhum dos contextos eu ter tomado uma parte muito ativa no processo, penso que adquiri e desenvolvi algumas competências pois tudo o que era preparado era justificado e pensado de acordo com as ideias de treino e de jogo das equipas.

No âmbito da liderança e da gestão de grupos, o facto de estar a lidar, no caso do Varzim, com dois plantéis num só, competindo em divisões completamente distintas, aumentou de forma exponencial a minha capacidade de trabalhar e liderar grandes grupos, situação a que ainda não tinha sido exposto na minha vida profissional. No Marítimo, a volatilidade dos plantéis e o intercambio de jogadores existentes permitiu-me aprender a lidar de uma forma individual com cada um deles, pois o momento de cada um era muitas vezes bastante distinto do momento coletivo.

No que diz respeito à intervenção no treino, foi um ano extremamente recompensador, pois tive a oportunidade de liderar e orientar exercícios, de orientar diferentes jogadores com diferentes personalidades e senti que me foram dadas bastantes responsabilidades nesse sentido. Outro aspeto importante que me ajudou a desenvolver competências nesta área foi o facto de ter trabalhado com equipas técnicas diferentes, com ideias de jogo diferentes e métodos de trabalho também eles diferentes, e ter que me adaptar a isso, nomeadamente ao nível da coerência do feedback. Como tal, sinto-me muito mais bem preparado e confiante neste momento para intervir nas mais variadas situações e contextos.

Na minha área de maior intervenção, a observação e a análise, sinto que melhorei ao nível da organização e da metodologia que utilizo para realizar este tipo de trabalho, algo que tinha claramente definido como objetivo, tendo aproveitado para criar vários *templates* para uso próprio e que me serão extremamente úteis no futuro. A questão de ter que obter informação de formas pouco convencionais e a procura pela mesma com os meios possíveis e disponíveis potenciou a minha capacidade de adaptação e a minha resiliência, pois nunca me dava por satisfeito e até ao último segundo buscava novas informações. No que toca ao trabalho de

análise propriamente dito, sinto que consolidei algumas ideias que tinha, acrescentei situações que não tinha ponderado anteriormente e estou mais bem preparado para o futuro neste âmbito. Dentro dos vários tipos de observação e análise conhecidos, procuro englobar todos nos meus relatórios e vídeos, com uma preferência pela análise com enfoque metodológico, descrita por Clemente et al. (2015) como a análise que visa discriminar os comportamentos ou padrões comportamentais dos jogadores, procurando assim identificar nas equipas adversárias comportamentos padronizados. A análise descritiva, comparativa, preditiva e das variáveis situacionais (Barbosa & Resende, 2022) também se encontram naturalmente presentes nos documentos elaborados por mim.

Em suma, termino este estágio com uma sensação de satisfação pelas experiências e pelo crescimento pessoal e profissional que elas proporcionaram, tendo a convicção que muitas competências, dos mais variados âmbitos, adquiridas neste período serão importantíssimas na carreira de treinador que pretendo seguir.

5 Conclusões

No âmbito do jogo e do treino, vou enumerar as conclusões que retirei deste estágio extremamente enriquecedor:

- A ideia de jogo deve ser trabalhada desde o início do processo e ser enraizada no grupo de uma forma natural, gerando um sentimento de crença nessa mesma ideia. Esta ideia torna-se fundamental na criação de uma identidade da equipa e do seu jogar, independentemente de alterações ao modelo ou ao sistema. Tobar (2018) refere que a ideia de jogo são as ideias de futebol que um treinador possui, trata-se da maneira como o treinador idealiza que a equipa ataque e defenda e é baseada em princípios que procurarão dar um padrão de jogo à equipa, o tal jogar.

- O modelo de jogo deve estar bem definido e a sua importância é gigantesca no jogar da equipa e no sucesso da mesma, no entanto este pode não ser estanque e sofrer reajustes consoante as circunstâncias e o momento. Segundo Dias (2016) o modelo é o resultado de um grande conjunto de situações, mas o que será sempre determinante são as escolhas do treinador e a sua capacidade de criar uma ligação perfeita com os fatores externos;

- O modelo de treino é algo fundamental na implementação da ideia e do modelo de jogo e deve estar sempre de acordo com eles. A importância de definir um modelo de treino deve sempre ser priorizada pois tudo o que é trabalhado em treino se irá sempre refletir no jogo, seja em grandes ou pequenas proporções, e o futebol moderno encaminha-se para ser decidido nos detalhes. Garganta e Gréhaigne (1999) afirmaram que o futebol é um jogo que deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição;

- A análise da própria equipa, principalmente em formato vídeo, é um processo importantíssimo de evolução do jogar ao longo da época e é a partir desta que se fazem correções importantíssimas a micro comportamentos que à primeira vista poderiam ser impercetíveis. As novas gerações têm muito mais presente o estímulo visual e, na minha opinião, a análise irá aumentar ainda mais a sua importância ao longo do tempo. Barbosa & Resende (2022) referem que a análise é vista como uma fonte de conhecimento e desenvolvimento e que é uma arma para passar conhecimento em diferentes dimensões;

- A observação do adversário e a interpretação da sua forma de criar perigo e das suas fragilidades é importante, mas devemos sempre transpor, de uma forma coerente com a nossa ideia de jogo, como devemos contrariar e evitar esse perigo ou explorar essas fragilidades, de maneira que a identidade da equipa se mantenha intacta. De acordo com Gréhaigne & Godbout

(2021) a observação permite analisar e explicar as dinâmicas do adversário, usando isso como uma base para progredir tanto em compreensão como em execução;

- Há momentos em que as decisões têm que ser tomadas de uma forma rápida e convicta e, portanto, considero que temos de ponderar sempre o imponderável e preparar o máximo de cenários possíveis antecipadamente. Barbosa et al (2013) afirmam que a imprevisibilidade do jogo é um obstáculo para determinar a existência de padrões completos;

- É importante definir e distribuir bem as funções e tarefas de cada um dentro de uma equipa técnica;

- É fundamental trabalhar de uma forma metódica e organizada, de forma a antecipar quaisquer imprevistos;

Por fim, uma das grandes conclusões que retiro deste período de estágio é a de que *nada acontece por acaso*. Passando a explicar, considero que os 4 fatores de rendimento e a sua boa interligação são de uma importância fulcral no sucesso de uma equipa de futebol, mas há um que, na minha opinião, tem o poder de anular todos os outros. Falo do fator psicológico, e falo deste fator em diversos parâmetros, que se correlacionam diretamente com os outros fatores, como o descanso, a estabilidade emocional, a visualização, a repetição, a retenção de informação, a capacidade de resiliência e de sacrifício, o espírito de grupo, a concentração, a descontração, a motivação, entre muitas outras coisas que poderia enumerar. Vários estudos como o de Araújo et al. (2018) vão de encontro à ideia de que as relações positivas entre os membros da equipa técnica e os jogadores potenciam os resultados da equipa.

Em suma, sinto que foi um ano extremamente gratificante e todas estas conclusões se baseiam na minha experiência pessoal neste tempo de estágio, tal como seria expectável num documento deste tipo.

6 Estudo de caso

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar os golos marcados pela equipa de sub-23 do Marítimo ao longo da temporada 2021-2022, procurando caracterizar a forma como estes foram obtidos desde o início do processo, seja ele através de uma recuperação de bola em jogo corrido ou através de uma reposição de bola em jogo. Optei por realizar um estudo neste sentido de maneira a verificar a existência ou não de uma relação entre a forma como os golos são obtidos e a forma de jogar da equipa.

Abstract

The main goal of this study is to analyze the goals scored by the under 23 team from Marítimo through the 2021-2022 season, seeking to characterize the way these goals were obtained since the beginning of the process, either by a ball recovery or from a ball reposition. I opted to study this matter to verify the existence of a correlation between the way that goals are obtained and the way the team plays.

6.1 Estado da arte

O futebol tem vindo a ser estudado ao longo do tempo, sendo que este tipo de estudos tem sofrido uma grande evolução e ajudado também na própria evolução da modalidade (Sarmiento et al., 2010). Segundo Garganta (2001) a análise da performance é um elemento-chave para detetar padrões de atividade individuais e coléticos, permitindo aferir a presença ou a ausência de correlações com a eficácia dos processos.

Na literatura, existem alguns modelos distintos de caracterizar o jogo. Para efeitos deste estudo e em consonância com aquilo que são as minhas convicções utilizei o modelo descrito por Velásquez (2005) que refere que o jogo é constituído por quatro momentos: 1) organização ofensiva; 2) transição ataque-defesa; 3) organização defensiva; 4) transição defesa-ataque. As bolas paradas não estão contempladas neste modelo como um momento de jogo.

Mitrotasios & Armatas (2014) afirmam que uma das variáveis mais estudadas e analisadas no futebol são os golos. Esta análise permite-nos obter informação pertinente para perceber a forma de jogar de uma equipa e, consequentemente, a forma com que conseguem

ferir os adversários e atingir o objetivo. Santos et al. (2016) afirma que estudar os processos que permitem às equipas atingir o golo devem ser prioritários dentro do paradigma da análise do jogo. Tenga et al. (1998) acrescentam que se torna fulcral estudar e identificar a forma como os golos são marcados e a forma como são construídos, de modo a entender como estes ocorrem com mais frequência.

6.2 Metodologia

A amostra do presente estudo é constituída pelos 48 golos marcados pela equipa de sub-23 do Marítimo, tanto na Liga Revelação como na Taça Revelação, na época 2021-2022, onde realizou 31 jogos.

6.2.1 Instrumento

Para este estudo, foi utilizado o instrumento de observação “Sistema de Observação do Golo no Futebol” (SOGF), utilizado originalmente no estudo “Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014” da autoria de Santos et al. (2016). O SOFG é um sistema que junta formatos de campos e sistemas de categorias, permitindo uma análise notacional de diferentes acontecimentos na construção de um golo. A codificação dos acontecimentos foi realizada baseando-se nas seguintes categorias: Forma de recuperação da bola, zona de recuperação, zona do último passe para finalização, método de obtenção do golo, forma de obtenção da finalização, zona de finalização e minuto em que ocorreu o golo.

Nas tabelas e imagens seguintes ficam registadas as formas de codificação destas categorias pelo SOFG.

Tabela 16 - SOFG

Crítério	Categorias	Código
Formas de recuperação da bola	Guarda-Redes	GR
	Interceção	INT
	Duelo aéreo	DA
	Desarme	DES
	Bola perdida	BP
	Falta	FALTA
	Saída de bola pelas linhas finais do campo	SBLF
	Saída de bola pelas linhas laterais do campo	SBLL

	Comportamento <i>Fair Play</i>	CFP
Zona de recuperação da bola	Zona defensiva esquerda	ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Linha Lateral	LL
	Linha final	LF
Zona do último passe para finalização	Zona defensiva esquerda	ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Sem passe/Finalização	SPF
Método para obtenção do golo	Contra-ataque	CA
	Ataque rápido	AR
	Ataque posicional	AP
	Penáti	PEN
	Livre direto	LD
	Livre indireto	LI
	Lançamento de linha lateral	LLL
	Canto longo	CL
	Canto curto	CC
	Pontapé de baliza	PB
	Bola de saída	BS
Forma de obtenção da finalização	Pé direito	PD
	Pé esquerdo	PE
	Cabeça	C
	Peito	P

	Outro	O
	Autogolo	AG
Zona de finalização	Pequena área ao 1º poste	PA1P
	Pequena área ao 2º poste	PA2P
	Pequena área frontal	PAF
	Grande área ao 1º poste	GA1P
	Grande área ao 2º poste	GA2P
	Grande área frontal	GAF
	Grande penalidade	GP
	Fora da área esquerdo	FAE
	Fora da área frontal	FAF
	Fora da área direito	FAD



Imagem 31 – Divisões do terreno de jogo (Grêhaigne et al., 2001)



Imagem 32 – Zonas de finalização

Tabela 17 – Período de ocorrência do golo

Período de ocorrência do golo	Categoria
0-15 minutos	1
15-30 minutos	2
30-45 minutos	3
45-60 minutos	4
60-75 minutos	5
75-90 minutos	6

Importa definir o que se entende por métodos de obtenção do golo, tendo então feito a divisão segundo estes parâmetros:

- a) Contra-ataque: Rápida transição defesa-ataque, com um tempo reduzido de construção, inferior a 10 segundos, poucos jogadores envolvidos e com a equipa adversária desorganizada;
- b) Ataque rápido: Rápida transição defesa-ataque, com um reduzido tempo de construção, apesar da equipa adversária estar organizada defensivamente
- c) Ataque posicional: Maior tempo de construção, equipa adversária organizada;

6.2.2 Procedimentos

Os golos utilizados na amostra foram obtidos na plataforma *Video Observer*, onde estão disponíveis os jogos completos da Liga Revelação e da Taça Revelação, tendo sido selecionados os golos obtidos pela equipa do Marítimo que competiu nessas provas.

Os dados foram importados manualmente pelo autor e colocados no *software Microsoft Excel*.

6.2.3 Tratamento Estatístico

Para realizar o tratamento estatístico destes dados foi usado o Microsoft Excel, onde foram contabilizados os acontecimentos e feita a sua análise descritiva.

6.3 Resultados

Os resultados apresentados seguidamente dizem respeito à análise realizada relativamente à forma como foram construídos os golos obtidos pela equipa de sub-23 do Marítimo na época 2021-2022, tanto na Liga Revelação como na Taça Revelação.

Tabela 18 – Formas de recuperação da bola

Código	Forma de recuperação da bola	n=48	%
GR	Guarda-Redes	4	8,3
INT	Interceção	5	10,4
DA	Duelo aéreo	5	10,4
DES	Desarme	5	10,4
BP	Bola perdida	1	2,1
FALTA	Falta	14	29,2
SBLF	Saída de bola pelas linhas finais	7	14,6
SBLL	Saída de bola pelas linhas laterais	7	14,6
CFP	Comportamento <i>Fair Play</i>	0	0

No que diz respeito à forma de recuperação da bola, a tabela 18 revela que o tipo de recuperação predominante é através de faltas sofridas (FALTAS) (n=14). Este tipo de recuperações diz respeito a 29,2% do total das situações de golo analisadas.

Tabela 19 – Zonas de recuperação da bola

Código	Zona de recuperação da bola	n=48	%
ZDE	Zona defensiva esquerda	5	10,4
ZDC	Zona defensiva central	4	8,3
ZDD	Zona defensiva direita	2	4,2
ZMDE	Zona média defensiva esquerda	4	8,3
ZMDC	Zona média defensiva central	5	10,4
ZMDD	Zona média defensiva direita	3	6,3
ZMOE	Zona média ofensiva esquerda	3	6,3
ZMOC	Zona média ofensiva central	7	14,6
ZMOD	Zona média ofensiva direita	3	6,3
ZOE	Zona ofensiva esquerda	2	4,2
ZOC	Zona ofensiva central	3	6,3
ZOD	Zona ofensiva direita	4	8,3
LL	Linha Lateral	0	0
LF	Linha final	3	6,3

A tabela 19 revela que, no que toca às recuperações de bola, não há uma zona de grande predominância, embora a Zona média ofensiva central (ZMOC) seja a que tem um maior número de eventos (n=7), correspondendo a 14,6% do total de lances analisados. No entanto, a partir destes dados podemos retirar que existe um número maior de recuperações em meio-campo defensivo do que ofensivo, com um total de 26 recuperações, significando que 54,2% dos golos obtidos tiveram a sua jogada iniciada em meio-campo defensivo, embora espalhadas pelas diferentes zonas do mesmo. No que toca aos corredores existe uma predominância pelo corredor central, com 22 golos (45,8%) a terem início nesse corredor, embora se denote que esta equipa tem uma grande variedade nas zonas de recuperação precedentes aos golos.

Tabela 20 – Zonas do último passe para finalização

Código	Zona do último passe para finalização	n=48	%
ZDE	Zona defensiva esquerda	0	0
ZDC	Zona defensiva central	0	0
ZDD	Zona defensiva direita	1	2,1
ZMDE	Zona média defensiva esquerda	1	2,1
ZMDC	Zona média defensiva central	0	0
ZMDD	Zona média defensiva direita	1	2,1
ZMOE	Zona média ofensiva esquerda	6	12,5
ZMOC	Zona média ofensiva central	5	10,4
ZMOD	Zona média ofensiva direita	3	6,3
ZOE	Zona ofensiva esquerda	6	12,5
ZOC	Zona ofensiva central	4	8,3
ZOD	Zona ofensiva direita	14	29,2
SPF	Sem passe/Finalização	7	14,6

Nas zonas do último passe para finalização, como demonstra a tabela 20, existe uma predominância pela zona ofensiva direita (ZOD), com 14 passes para finalização efetuados antes dos golos, correspondentes a 29,2%. Pode-se também concluir que o último passe antes dos golos aconteceu maioritariamente no último terço, com 24 situações, o que corresponde a 58,6% dos passes, retirando as situações em que não houve passe para finalização (SPF, n=7). Com isto, podemos afirmar que esta equipa tinha mais sucesso através de um jogo de progressão em passe até zonas mais próximas da baliza do que no jogo mais direto.

Tabela 21 – Métodos para obtenção do golo

Código	Método para obtenção do golo	n=48	%
CA	Contra-ataque	9	18,8
AR	Ataque rápido	11	22,9
AP	Ataque posicional	16	33,3
PEN	Penálti	3	6,3
LD	Livre direto	1	2,1
LI	Livre indireto	3	6,3
LLL	Lançamento de linha lateral	0	0
CL	Canto longo	4	8,3
CC	Canto curto	0	0
PB	Pontapé de baliza	0	0
BS	Bola de saída	0	0

Em relação aos métodos ofensivos utilizados para obter os golos, podemos verificar na tabela 21, que temos como predominante o ataque posicional (AP, n=16), que corresponde a 33,3% dos lances analisados, indo de encontro à ideia de que a equipa tinha mais sucesso através de uma progressão com bola do que a partir do jogo direto. A equipa obteve a maioria dos seus golos em lances de bola corrida (75%) e apenas 25% através de bolas paradas, sendo o canto longo (CL, n=4) o esquema tático mais relevante, correspondendo a 33% dos golos obtidos desta forma.

Tabela 22 – Formas de obtenção da finalização

Código	Forma de obtenção da finalização	n=48	%
PD	Pé direito	28	58,3
PE	Pé esquerdo	11	22,9
C	Cabeça	9	18,8
P	Peito	0	0
O	Outro	0	0
AG	Autogolo	0	0

Os golos do Marítimo sub-23 foram obtidos, conforme indica a tabela 22, na sua maioria, com o pé direito (PD, n=28), com 58,3%, tal facto advém da maioria dos seus jogadores terem o pé direito como dominante. A equipa não beneficiou ao longo da temporada de nenhum autogolo.

Tabela 23 – Zonas de finalização

Código	Zona de finalização	n=48	%
PA1P	Pequena área ao 1º poste	4	8,3
PA2P	Pequena área ao 2º poste	6	12,5
PAF	Pequena área frontal	6	12,5
GA1P	Grande área ao 1º poste	5	10,4
GA2P	Grande área ao 2º poste	5	10,4
GAF	Grande área frontal	9	18,8
GP	Grande penalidade	3	6,3
FAE	Fora da área esquerdo	4	8,3
FAF	Fora da área frontal	5	10,4
FAD	Fora da área direito	1	2,1

No que toca à zona em que os golos foram obtidos, como demonstra a tabela 23, existe uma grande variedade, com uma ligeira vantagem da zona da grande área frontal (GAF, n=9), apesar de corresponder apenas a 18,8% dos golos marcados. Ao longo da temporada, foram marcados então 38 golos dentro da grande área (79,2%), enquanto apenas 10 de fora da grande área (20,8%), cimentando ainda mais a ideia de que a equipa obtinha mais sucesso quando procurava a progressão do que no jogo mais direto.

Tabela 24 – Minutos da obtenção dos golos

Minuto da obtenção do golo	n=48	%
0-15 minutos	7	14,6
15-30 minutos	3	6,3
30-45 minutos	7	14,6
45-60 minutos	14	29,2
60-75 minutos	8	16,6
75-90 minutos	9	18,8

Quanto aos minutos em que os golos foram obtidos, a tabela 24 diz-nos que o período com mais golos marcados foi entre os 45 e os 60 minutos (n=14), o que perfaz 29,2% dos mesmos. Podemos constatar ao ler esta tabela que a equipa obteve a maioria dos seus golos na segunda parte dos jogos, mais precisamente 31 golos, correspondendo a 64,6% do total de golos obtidos, podendo isto demonstrar que a equipa ia melhorando a sua performance ao longo do tempo em cada jogo.

6.4 Discussão

Este estudo teve como objetivo realizar a análise notacional no que diz respeito aos acontecimentos precedentes aos golos marcados pela equipa de sub-23 do Marítimo na temporada 2021-2022, tanto na Liga Revelação como na Taça Revelação.

Em relação à forma de recuperação da bola precedente aos golos, pudemos constatar que na sua maioria advém de faltas cometidas pelos adversários. Dos estudos anteriores revistos nenhum nos indica as faltas como sendo a forma predominante de recuperação, sendo que a sua maioria refere os desarmes, as interceções e a bola perdida como as 3 variáveis mais relevantes nesta situação. No estudo de Kirkendall et al. (2002), que analisou os jogos do campeonato do mundo desse ano, os autores indicam isso mesmo.

No que concerne à zona de recuperação da bola antecedente aos golos marcados, verificou-se que não existe uma zona de grande predominância em relação às outras. No entanto pode-se interpretar a partir dos dados obtidos que a maioria das recuperações acontece ainda em meio-campo defensivo, demonstrando que esta era uma equipa que sabia esperar pelo momento certo de pressionar de maneira a recuperar a posse de bola. Detetou-se também que de entre os 3 corredores, o corredor central era àquele onde existia um maior número de recuperações, tal facto deverá ser fruto de instruções para que o corredor central seja uma zona de segurança e onde a equipa tenha sempre que possível superioridade numérica. No entanto, Lago et al. (2008) e Tenga et al. (1998), nos estudos que realizaram, referem que quanto mais perto da baliza adversária a equipa recuperar a bola mais probabilidade de sucesso terá.

Relativamente à zona do último passe antes da finalização, os dados indicam uma predominância pela zona ofensiva direita. Também se obteve que a maioria dos passes acontece já no último terço do terreno, o que nos leva a crer que a equipa tem preferência e, mais sucesso, quando opta por chegar ao último terço adversário através de progressão em passe e não através de um jogo mais direto.

No que diz respeito ao método de obtenção do golo existe uma clara predominância para os golos de bola corrida, não havendo grandes diferenças entre as 3 formas. Ainda assim o ataque posicional acaba por ser o método mais utilizado pela equipa, o que nos induz para o facto de a equipa estar mais talhada e obter mais sucesso quando tenta progredir de uma forma calma e paciente até à baliza adversária. Através de estudos anteriores podemos constatar alguma evolução no futebol no que toca à forma de obtenção dos golos, pois, em estudos mais antigos como o de Olsen e Larsen (1997), o contra-ataque é descrito como sendo o método com mais sucesso para a obtenção do golo e em estudos mais recentes como o de Leite (2013), este

já refere o ataque posicional como sendo o método mais utilizado pelas equipas para chegar ao golo. Dentro dos golos obtidos de lances de bola parada, a predominância foi para os cantos longos.

Quanto à forma de finalização, a predominância é clara do pé direito, o que se prende, eventualmente, com o facto da maioria dos seus jogadores serem destros.

Em relação à zona de finalização, a mais predominante é a zona frontal da grande área. Conclui-se também que existiram muito mais finalizações dentro de área do que fora dela, corroborando a ideia de que esta é uma equipa que usa uma estratégia de paciência e progressão calma ao longo de todo o terreno de jogo. Vários estudos corroboram a grande área como uma zona de maior sucesso na finalização, como o de Yannakos e Armatas (2006), que estudou o campeonato europeu de 2004 e o de Bergier e Buraczewski (2007) que estudou esse mesmo campeonato europeu, o mundial de 2002 e ainda a Liga dos Campeões 2004-2005.

Por fim foram analisados os minutos em que os golos foram obtidos, tendo os dados obtidos indicado que, na sua maioria, os golos foram marcados nas segundas partes dos jogos realizados, com uma maior predominância para o período inicial das mesmas, mais precisamente entre os 45 e os 60 minutos de jogo. Tal situação poderá levar-nos a acreditar que o processo da equipa se vai otimizando ao longo do jogo e que, ao mesmo tempo, o estilo de jogo que a equipa pratica vai desgastando física e psicologicamente os oponentes no decorrer das partidas. Um estudo realizado por Silva (2007), refere que existem mais golos marcados na segunda parte em detrimento da primeira.

6.5 Aplicações práticas/ Sugestões para futuras intervenções

Um estudo deste tipo poderá ter imensas aplicações práticas, tanto ao nível de melhoria da performance de uma equipa, ao nível da análise de um contexto, seja ele um país uma competição, ou ao nível de uma alteração de tendências no mundo do futebol. No entanto, para podermos obter aplicações práticas mais fiáveis e rigorosas, teria de ser aumentada a abrangência do estudo a várias equipas, a várias competições e, porventura, a vários períodos diferentes de tempo.

Como sugestão para intervenções futuras, opto por indicar um estudo deste tipo em diferentes competições e com diferentes equipas e fazer uma comparação entre elas para procurar perceber o tipo de jogo predominante em cada competição ou país. Proponho também investigar algumas competições internacionais ao longo do tempo, de forma a se poder descrever de uma forma fiável e palpável a evolução real que existiu no futebol e podermos

associar isso ao aparecimento de certas tendências e influenciadores.

Referências Bibliográficas

Abade, E. A. D. A. (2014). Avaliação da performance no treino em jogos desportivos coletivos. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. UTAD. Vila Real.

afporto.pt

Afonso J., Nikolaidis P. T., Sousa P., & Mesquita I. (2017). Is empirical research on periodization trustworthy? A comprehensive review of conceptual and methodological issues. *J Sports Sci Med*.

Ali, A. & Farrally, M., (1990), A computer-video aided time motion analysis technique for match analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*

Almeida, A., Gomes, A. R., & Resende, R. (2020). Athletes' Perception Leadership According to Their Perceptions of Goal Achievement and Sport Results. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 127 (2) 415-431

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa

Araújo, V., Gomes, A., Gomes, R., Ramalho, V., & Resende, R. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol. 13, Issue 6, p1120-1134.

Aroso, J. (2018). Entrevista. In T. Costa (Ed.), *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol. Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento. Relatório de Estágio de Mestrado*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Azevedo J. (2009). A construção de uma forma de jogar específica. Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube. Porto.

Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo*. Prime Books.

Barbosa, A., Sarmento, H., Anzano, A., & Campaniço, J. (2013). A imprevisibilidade no jogo ofensivo em futebol, estudo interpretativo em T-patterns. II Congresso internacional de treino desportivo do ISMAI. Maia, Portugal.

Barbosa, A e Resende, R. (2022). Futebol – Observação, Análise e Intervenção. Prime Books.

Bergier, J., & Buraczewski, T. (2007). Analysis of successful scoring situations in football matches. *Journal of Sports Science and Medicine*, pp. 199-209.

Bouças, P. (2016). Construir uma equipa campeã. Prime Books.

Buccheit, M., Sandua, M., Berndsen, J., Shelton, A., Smith, S., Norman, D., McHugh, D., & Hader, K. (2021). Loading Patterns and programming practices in elite football: insights from 100 elite practitioners. *Sports Performance & Science Reports*.

Caldeira, N. (2013). Futebol Glocal – Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino. Funchal: Sports Science, lda.

Carling, C. (2009). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*.

Carvalho, C., Lage B., & Oliveira (2014), J.M. Futebol – Um saber sobre o saber fazer. Prime Books. ISBN: 978-989-655-223-7

Campos, C. (2008). A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. A singularidade da Intervenção do Treinador como a sua impressão digital. Vigo: MCSports.

Clemente, F., Martins, F., Couceiro, M., Mendes, R., & Figueiredo, A. (2015). Developing a tactical metric to estimate the defensive area of soccer teams. The defensive play area. *Journal Sports Engineering and Technology*, 230 (2), 124-132.

csmaritimo.org.pt

Dias, H. (2016). A construção de um jogar. Prime Books.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 10 (5), 40-49.

Gréhaigne, J. & Godbout, P. (2021). Opposition and dynamics at the core of game-play analysis in soccer. *International Journal of Physical Education*, Vol. 58, Issue 3, 10-21. Quebec, Canada.

Gréhaigne, J.F., Mahut, B., & Fernandez, A., (2001), Qualitative observation tools to analysis soccer. *International Journal of Performance Analysis of Sport*.

Gonçalves, R. (2009). Conceptualização do modelo de jogo. Um estudo efetuado com treinadores de futebol com o curso de nível IV (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado (não publicada), Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa).

Gouveia, V. (2019). Futebol – Treinar para jogar. Prime Books.

Hodges, N.J. & Frank, I.M. (2004). The nature of feedback, In: Hughes, M.D. and Franks, I.M. (Eds.) *Notational Analysis of Sport*.

Kirkendall, D., Dowd, W., & DiCicco. (2002). T Patterns of successful attacks: a comparison of men's and women's games in World Cups. *Int J Soccer Sci*, pp. 29-36.

Lago, C. (2008). El análisis del rendimiento en los deportes de equipa. Algunas consideraciones metodológicas. *Asociación científico cultural en actividade física y deporte (ACCAFIDE) Las Palmas de Gran Canaria*. Revista no.1.

Leite, W. (2013). Euro 2012: Analysis and Evaluation of Goals Scored. *International Journal of Sports Sciences*, pp. 102-106.

Lopes, R. (2005). Scouting – Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário. (Mestrado). FCDEF-UP.

Martín-García, A., Díaz, A. G., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(12), 3511-3518

Martinho, C. (2018). Entrevista. In T. Costa (Ed.), *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol. Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento. Relatório de Estágio de Mestrado*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mitrotasios, M., & Armatas, V. (2014). Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*.

Mujika, I; Halson, S; Burke, L; Balagué, G; & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 538-561
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>

Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Estoril: Prime Books.

Olsen, E., & Larsen, O. (1997). Use of match analysis by coaches. *Science and Football III*, pp. 209-220.

Pedreño, J. (2014). *Scouting em futbol del futbol base de alto rendimiento*. MC Sports.

Romero-Caballero, A., Varela-Olalla, D., Collado-Lázaro, I., & Álvarez-Salvador, D. (2022). Universidad Autónoma de Madrid (Spain). Estructura de los cuerpos técnicos, métodos de planificación, prácticas metodológicas y gestión de carga em football. *ederación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*ISSN: Edición impresa: 1579-1726.

Romero-Caballero, A., & Campos-Vázquez, M. Á. (2020). Relación entre indicadores de carga interna en un juego reducido 3x3 en jóvenes futbolistas. *Retos*, 37(37), 152-159

Sá, F. (2011). *O Porto de Villas-Boas “Biografia Tática” da Época 2010/2011*. (C. Editora, Ed.). Lisboa

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 11-22.

Sarmento, H., Anguera, T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina*, pp. 401-407.

Silva, C. (2007). Golos: uma avaliação no tempo de ocorrência no futebol internacional de Elite. Revista Digital.

Silva, G. G. (2016). A influência no processo de treino da tríade: treino, jogo e adversário.

Silva, P. (2006). A análise do jogo em futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga betandwin.com. Lisboa (Mestrado). FMH-UTL.

Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. [s. l.]: MBF.

Tenga, A., & Larsen, O. (1998). A new method for a comprehensive analysis of a soccer match-play. Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Porto, pp. 71-77.

Tobar, J. B. (2018). Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol. Estoril: Prime Books.

Vázquez, Á. V. (2014). Fútbol del analisis del juego a la edición de informes técnicos (3 ed.): MCSports.

Velásquez, R. (2005). El fútbol, factores de rendimiento para planificar se enseñanza y entrenamiento. Educ. Fís. Deportes Rev. Digital.

Vélez, G., Tristão, K., de Paula, A., dos Santos, M., Ataíde, L., & Lima, R. (2012). Desenvolvimento de competências gerais durante o estágio supervisionado - ReBen.

Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. International Journal of Performance Analysis on Sport, pp. 178-188.

Wright, C; Atkins, S; Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis).

www.fpf.pt