

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**Planeamento, Intervenção e Controlo do Processo de
Treino e Competição no contexto de Júniores (Sub-19) –
Campeonato Nacional**

&

Observação e Análise dos Pontapés de Canto Defensivos

Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto com Especialização em Treino Desportivo

Ricardo Alexandre Anastácio Abreu

Orientação:

Professor Especialista Eduardo Teixeira

dezembro, 2023

Índice

Índice de Figuras	4
Agradecimentos	9
Resumo	10
Abstract	11
Introdução	12
1.1. O Estágio	12
1.2. O Estagiário	12
1.3. Definição de Objetivos Pessoais	14
Parte I – Realização do Estágio	16
1. Contextualização da entidade de estágio	16
1.1. Contextualização do clube	16
1.2. Recursos Físicos e Materiais	19
1.3. Contextualização da Equipa	21
1.3.1. Equipa Técnica e Staff de apoio	21
1.3.2. Constituição do plantel	25
1.3.3. Enquadramento da Competição	28
1.3.4. Análise da Competição.....	28
1.4. Funções e Tarefas	37
1.5. Análise da Atividade	39
1.5.1. Enquadramento.....	39
1.5.2. Área de Planeamento.....	39
1.5.3. Área de Intervenção em Treino	44
1.5.4. Área de Intervenção em Competição.....	45
1.5.5. Área de Avaliação, Controlo e Reflexão	50
1.5. Objetivos Propostos vs. Objetivos Alcançados	56
1.5.1. Objetivos da intervenção profissional.....	56
1.5.2. Objetivos a atingir com a população alvo.....	57
Parte II – Enquadramento do Estudo	58
2.1. Introdução	58
2.2. Enquadramento Teórico	59
2.3. Objetivos Gerais	62

2.4. Metodologia	63
2.4.1. Caracterização da Amostra.....	63
2.4.2. Instrumentos	63
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos.....	70
2.5. Apresentação e Discussão dos Resultados	71
2.5.1. Introdução.....	71
2.5.2. Análise Descritiva	71
2.5.3. Análise Inferencial.....	75
2.6. Conclusões	88
Parte III – Balanço Final de Estágio	90
Bibliografia	93
Anexos	97

Índice de Figuras

Figura 1: Horário Semanal	14
Figura 2: Distrito de Lisboa	17
Figura 3: Concelho de Torres Vedras	17
Figura 4: Logotipo do SCUT.....	17
Figura 5: Academia SCUT	20
Figura 6: Estádio Manuel Marques.....	20
Figura 7: Sistema Tático Predominante.....	29
Figura 8: Variante ofensiva em fase de construção em 3+1.....	30
Figura 9: Variante ofensiva com 2 avançados com construção 2+2.....	30
Figura 10: Variante ofensiva com 2 avançados com construção 3+1.....	31
Figura 11: Sistema Tático Defensivo Predominante	31
Figura 12: Variante com Extremo a juntar-se ao Ponta-de-Lança na primeira linha de pressão.....	32
Figura 13: Variante defensiva com Médio defensivo a encaixar na linha e 3 jogadores na primeira linha de pressão	32
Figura 14: Variante defensiva com Médio defensivo a encaixar na linha e 2 jogadores na primeira linha de pressão	33
Figura 15: Exemplo de posicionamento em livre lateral ofensivo.....	34
Figura 16: Exemplo de posicionamento em livre lateral defensivo.....	35
Figura 17: Tabela Classificativa do Campeonato Nacional Sub-19 - 1ª Divisão (1ª Fase)	36
Figura 18: Tabela Classificativa do Campeonato Nacional Sub-19 - 1ª Divisão (2ª Fase)	36
Figura 19: Microciclo Tipo do SCUT Sub-19.....	39
Figura 20: Exemplo de Microciclo (Conteúdos de Treino).....	41
Figura 21: Exemplo de Microciclo (Dinâmica da Carga)	41
Figura 22: Exemplo de Unidade de Treino	42
Figura 23: Exemplo de Mesociclo (Plataforma EMJOGO)	42
Figura 24: Exemplo de posicionamento em pontapé de canto ofensivo.....	46

Figura 25: Exemplo de posicionamento em pontapé de canto defensivo	46
Figura 26: Exemplo de Horário para Jogo	47
Figura 27: Grafismo de espaços para aquecimento de jogo	48
Figura 28: Exemplo de Visualização do Treino	51
Figura 29: Tabela referente aos Conteúdos de Treino.....	51
Figura 30: Tabela referente ao Processo Defensivo	53
Figura 31: Tabela referente ao Processo Ofensivo.....	53
Figura 32: Tabela referente às Qualidades Físicas.....	54
Figura 33: Exemplo de Visualização do Jogo	55
Figura 34: Exemplo de Relatório de Análise de Jogo.....	55

Índice de Tabelas

Tabela 1: Composição da Equipa Técnica	21
Tabela 2: Constituição do plantel referente à Época 2022/2023	26
Tabela 3: Média de Idades, Altura e Peso	27
Tabela 4: Critério da Caracterização geral e momentânea do jogo.....	64
Tabela 5: Critério da Identificação da Bola Parada	65
Tabela 6: Critério da Espacialização da Bola Parada	65
Tabela 7: Critério da Marcação da Bola Parada	66
Tabela 8: Critério do Método de Jogo da Bola Parada Defensiva	67
Tabela 9: Critério dos Jogadores nos Postes/Barreiras nas Bolas Paradas Defensivas	67
Tabela 10: Critério do Desenvolvimento da BP Defensivas	68
Tabela 11: Critério do Resultado da BP Defensivas	69
Tabela 12: Frequência de pontapés de canto por equipa	71
Tabela 13: Frequência de golos sofridos de pontapés de canto por equipa.....	75
Tabela 14: Relação do golo sofrido com a nova variável do desenvolvimento da bola parada defensiva.....	79
Tabela 15: Relação da recuperação de bola com o método de jogo da bola parada defensiva	82
Tabela 16: Relação da recuperação de bola com a marcação da bola parada	83

Tabela 17: Relação da recuperação de bola com os jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas.....	84
Tabela 18: Relação da nova marcação da bola parada com o desenvolvimento da bola parada defensiva.....	86
Tabela 19: Relação da nova marcação da bola parada com o novo resultado final da bola parada defensiva.....	87
Tabela 20: Frequência de PC sofridos por equipa.....	97
Tabela 21: Frequência referente à espacialização da bola parada.....	97
Tabela 22: Frequência referente à marcação da bola parada.....	97
Tabela 23: Frequência referente ao método de jogo da bola parada defensiva.....	98
Tabela 24: Frequência referente aos jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas.....	98
Tabela 25: Frequência referente ao desenvolvimento da bola parada defensiva.....	98
Tabela 26: Frequência referente ao local do jogo.....	98
Tabela 27: Frequência referente ao resultado final da bola parada defensiva.....	99
Tabela 28: Frequência referente às partes do jogo.....	99
Tabela 29: Frequência referente ao resultado momentâneo.....	99
Tabela 30: Frequência referente à relação numérica.....	100
Tabela 31: Frequência referente à espacialização da bola parada por equipa.....	100
Tabela 32: Frequência referente à marcação da bola parada por equipa.....	100
Tabela 33: Frequência referente ao método de jogo da bola parada defensiva por equipa.....	100
Tabela 34: Frequência referente ao local do jogo por equipa.....	100
Tabela 35: Frequência referente aos jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas por equipa.....	101
Tabela 36: Frequência referente às partes do jogo por equipa.....	101
Tabela 37: Frequência referente ao resultado momentâneo por equipa.....	101
Tabela 38: Frequência referente à relação numérica por equipa.....	101
Tabela 39: Frequência referente ao resultado final da bola parada defensiva por equipa.....	102
Tabela 40: Frequência referente ao desenvolvimento da bola parada defensiva por equipa.....	102
Tabela 41: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a espacialização da bola parada (EBP).....	103

Tabela 42: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova marcação da bola parada (NMBP).....	103
Tabela 43: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o método de jogo da bola parada defensiva (MJBPD)	104
Tabela 44: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas (JPBBPD)	104
Tabela 45: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o local do jogo (LDJ)	105
Tabela 46: Relação entre o golo sofrido (DGS) e as partes do jogo (PDJ).....	105
Tabela 47: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o resultado momentâneo (RM)	106
Tabela 48: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova relação numérica (RN).....	106

Lista de Abreviaturas

AFL – Associação Futebol de Lisboa

ESDRM – Escola Superior de Rio Maior

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

AAC – Associação Académica de Coimbra

CDN – Clube Desportivo Nacional

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

CSM – Club Sport Marítimo

CTAC – Casa Pia Atlético Club

FCA – Futebol Clube de Alverca

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

SCP – Sporting Clube de Portugal

SCUT – Sport Clube União Torrense

SLB – Sport Lisboa e Benfica

UDVF – União Desportiva Vilafranquense Futebol

VFC – Vitória Futebol Clube

GR – Guarda Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

MO – Médio Ofensivo

PL – Ponta de Lança

JO – Joker Ofensivo

Agradecimentos

Os meus primeiros agradecimentos vão para a Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Entrei na ESDRM em 2016 e o meu percurso fica marcado pela realização de duas Licenciaturas culminado na apresentação do relatório de Mestrado. Orgulho-me da minha intensa caminhada durante estes anos, agradecendo a todos os meus colegas e amigos, a todos os docentes e não docentes. Cresci e aprendi muito na ESDRM e na cidade de Rio Maior, fechando a minha passagem com uma frase muito célere e vivamente sentida “... só quem cá passa acredita...”.

Agradeço ao Professor Nuno Loureiro e ao Professor João Paulo Costa todos os ensinamentos permitidos ao longo de inúmeras partilhas de modo formal e informal. A forma apaixonada como falam do jogo e do treino, a preocupação com a qualidade e quantidade das mensagens transmitidas, o rigor e disciplina que colocam nas tarefas são diferenciadoras. Tudo isto aliado ao “saber estar” e “saber ser” sendo estas essências basilares para o crescimento enquanto profissional e pessoa.

Ao Professor Eduardo Teixeira, por ter sido o meu orientador académico. Estou grato por toda a disponibilidade, interesse, sugestões, ensinamentos e conselhos. O meu percurso ficou mais rico devido às suas abordagens e instruções e pelo modo cuidado e simultaneamente entusiasta como as fazia. O futebol e o ensino necessitam de mais pessoas como o Professor.

Ao Sport Clube União Torreense e a quem permitiu que realizasse o desejo de treinar e representar o clube da “... cidade que me viu nascer...”. Foi uma excelente experiência marcada por inúmeras histórias e vivências.

A toda a equipa técnica liderada pelo Mister Filipe Antunes. Um obrigado por todo o companheirismo e amizade, aliado ao trabalho e compromisso. A minha evolução no que respeita aos meus conhecimentos e competências deve-se também a cada um de vós.

Aos amigos que sempre me acompanharam e aos que fui fazendo neste trajeto.

Por fim, mas sem dúvida aos mais importantes. O meu apoio e a minha força.

Mãe e Pai. Avó Mercedes e Avô Adriano. Avó Rosário e Avô Carlos. Tia Céu, Tia Sandra e Tio Ricardo. Prima Joana, Primo André e Primo Salvador. Rita.

Qualquer que seja o agradecimento será sempre pouco, tendo em conta tudo o que fizeram e fazem por mim. Ainda assim, obrigado por toda a educação, presença e amor. Ser-vos-ei eternamente grato.

Resumo

O presente documento consiste num relatório de estágio que visa a obtenção do grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, pela ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Este trabalho relaciona a intervenção prática do estagiário na equipa Sub-19 do Sport Clube União Torreense, no decorrer da época desportiva 2022/2023, com o estudo empírico realizado a respeito da observação e análise de lances de bolas paradas defensivas no futebol (pontapés de canto).

Relativamente à estrutura do relatório, o mesmo encontra-se subdividido em três grandes capítulos. No primeiro é abordada a realização do estágio, no segundo o enquadramento do estudo efetuado pelo estagiário e no terceiro o balanço final da tarefa desenvolvida.

Num primeiro momento, o estagiário procurou aprofundar os seus conhecimentos técnico/científicos mediante a presença num contexto competitivo. No segundo capítulo serão estudadas, descritas e discutidas as observações verificadas pelo estagiário através da análise estatística. De modo a concluir todo o processo envolvente, será demonstrado as conclusões finais referentes ao mesmo.

As conclusões retiradas através da análise dos resultados alcançados suscitam questões pertinentes relativamente à relação entre a marcação da bola parada e o desenvolvimento da bola parada, assim como entre a relação entre a marcação da bola parada e o resultado final da bola parada defensiva.

Palavras chaves: Futebol; Estágio Curricular; Observação e Análise de Jogo; Sistema de Observação; Lances de Bola Parada Defensivos; Pontapés de Canto Defensivos.

Abstract

This document consists of an internship report aimed at obtaining a Master's degree in Sport, specialising in Sports Coaching, from Sports Science School of Rio Maior.

This work relates the intern's practical intervention in the U19 team of Sport Clube União Torreense, during the 2021/2022 sporting season, with the empirical study carried out regarding the observation and analysis of defensive set pieces in football (corner kicks).

The structure of the report is divided into three main chapters. The first deals with the organisation of the internship, the second with the framework of the study carried out by the intern and the third with the final assessment of the work carried out.

At first, the trainee sought to deepen his technical/scientific knowledge by being in a competitive context. The second chapter will study, describe and discuss the observations made by the trainee through statistical analysis. To conclude the whole process, the final conclusions will be drawn.

The conclusions drawn from analysing the results raise pertinent questions regarding the relationship between the marking of the set pieces and the development of the set pieces, as well as the relationship between the marking of the set pieces and the final result of the defensive seat pieces.

Key words: Football; Curricular Internship; Game Observation and Analysis; Observation System; Defensive set pieces; Defensive corner kicks.

Introdução

1.1. O Estágio

O Estágio é uma unidade curricular anual pertencente ao Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, que decorre no 2º ano do Mestrado, correspondendo a 60 ECTS.

O percurso de estágio agregou dois processos formativos, um relativo à intervenção enquanto treinador adjunto estagiário, e o outro relativo ao desenvolvimento de um estudo técnico-científico. Em cada um deles, foram estipulados diferentes conteúdos e/ou estratégias de intervenção profissional:

- Intervenção enquanto treinador adjunto estagiário – planeamento e operacionalização de microciclos, unidades de treino e exercícios de treino; preparação e avaliação física dos atletas; preparação e gestão do grupo em competição;
- Desenvolvimento de um estudo técnico-científico – observar, codificar e analisar lances de bola parada defensivas através da observação de vídeo e espacialização das bolas paradas com o objetivo de compreender quais os métodos de jogo defensivos mais utilizados, quantos jogadores são colocados nos postes e barreiras, qual o desenvolvimento das bolas paradas defensivas e qual o processo final das bolas paradas defensivas.

O estágio a que reporta este relatório teve a duração de uma época desportiva com início no dia 28 de junho de 2022 e término a 27 de maio de 2023 e teve a orientação do Professor Eduardo Teixeira. O processo de estágio ocorreu no Sport Clube União Torreense, na equipa de Juniores Sub-19, que competiu no Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Sub-19.

1.2. O Estagiário

Ricardo Alexandre Anastácio Abreu, nascido a 2 de agosto de 1998, natural de Torres Vedras e licenciado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior no curso de Desporto, Condição Física e Saúde e no curso de Treino Desportivo, na modalidade de Futebol, encontra-se no processo de obtenção de grau de mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, pela mesma entidade. É detentor do Título Profissional de Treinador de Desporto, Futebol – Grau 1.

Praticante federado ao longo de 11 épocas desportivas representado o Grupo Desportivo do Ramalhal (8 épocas), o Grupo Desportivo Sobreirense (2 épocas) e Sporting Clube Lourinhanense (1 época). Iniciou o seu percurso como treinador na época 2020/2021 no Sporting Clube Lourinhanense desempenhando tarefas de treinador adjunto no escalão Sub-21 e Seniores. Na época 2021/2022 representou o mesmo clube cumprindo funções de treinador adjunto no escalão Sub-21 e treinador principal no escalão de Benjamins.

Com um grande prazer pelo associativismo foi membro da Comissão de Finalistas da ESDRM e membro da Associação de Estudantes da ESDRM 2017-2020 (Vice-presidente da Direção em 2018/2019 e Presidente da Direção em 2019/2020).

De forma a dar continuidade ao processo formativo, o estagiário demonstrou interesse em aprofundar os seus conhecimentos técnico/científicos obtidos a nível teórico com os saberes adquiridos na prática profissional. Tendo como objetivos a melhoria na área da intervenção, planeamento, observação e análise em treino e competição, o estagiário ingressou no Mestrado em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, sendo esta uma referência nacional e internacional na área do Desporto.

A par do estágio, o estagiário exerceu funções de Personal Trainer num ginásio com proximidade à entidade acolhedora. Deste modo, o mesmo possuiu um horário laboral bastante preenchido, tendo em consideração os horários, tarefas e responsabilidades.

A semana tipo do estagiário, apresentada na figura 1, contempla um total de 30 horas de trabalho laboral. Neste período temporal foram desenvolvidas tarefas, tais como: avaliações físicas (1ª avaliação do sócio e/ou seguintes avaliações); serviço de treino personalizado; aulas de grupo (cycling, step, total condicionamento, circuito e localizada); supervisão dos sócios presentes em sala de exercício.

As restantes 40 horas foram dedicadas ao estágio. Este período foi dividido com a realização de tarefas relacionadas com a redação do presente trabalho (Parte 1 - Estágio Propriamente Dito e Parte 2 – Projeto de Investigação) e com o envolvimento no local de estágio executando atividades no âmbito do planeamento, intervenção em competição, controlo, avaliação e reflexão.

A presença no mercado de trabalho trouxe alguns obstáculos no decorrer do estágio, dada a dedicação, envolvimento e empenho requerido em todas as tarefas realizadas. O cansaço adquirido ao longo dos meses devido ao acumular de funções foi

um fator com elevado peso no percurso, no entanto o estagiário considera como fator fulcral a resiliência que patenteou para conseguir realizar com sucesso os objetivos a que se propôs.

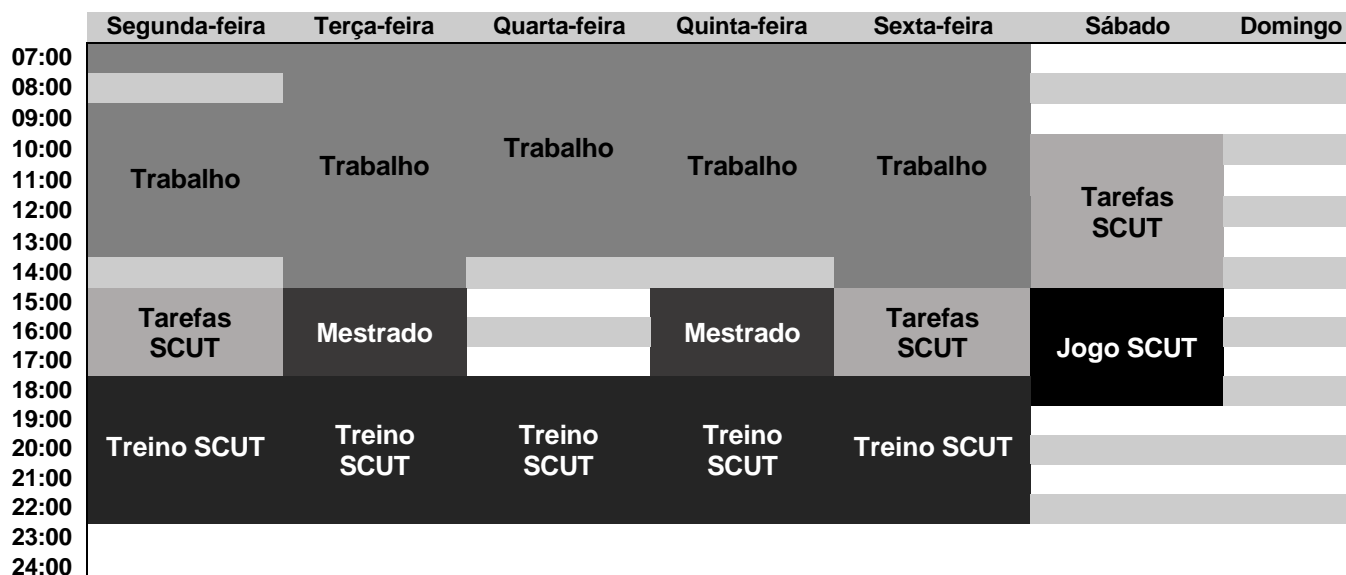


Figura 1: Horário Semanal

1.3. Definição de Objetivos Pessoais

Sendo a definição de objetivos um aspeto fundamental de qualquer plano de formação foi importante considerar os mesmos em diferentes níveis. Foi neste ponto que o estagiário definiu onde pretendia chegar e o que pretendia alcançar.

Enquanto treinador adjunto da equipa de Juniores Sub-19 do Sport Clube União Torreense os objetivos perspetivados foram divididos em diferentes níveis:

Gerais - Respeitar a entidade acolhedora e todos os agentes desportivos que a rodeiam (jogadores, treinadores, diretores, coordenadores, delegados), assim como respeitar a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, de modo a desenvolver um relacionamento profissional com ambas as entidades; Participar ativamente na vida do clube; Aplicar no estágio os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura; Aprender com treinadores e agentes do futebol mais experientes; Enriquecer o processo de formação profissional; Realizar as tarefas com zelo e profissionalismo; Facilitar a futura entrada no mercado de trabalho.

Formativos – Desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica; Desenvolver a capacidade para o planeamento, condução e intervenção de

exercícios; Participar em ações de formação realizadas pelo clube, escola e extra meio escolar; Realizar uma constante produção e atualização da documentação do estágio; Melhorar as competências na área da análise de jogo.

Pedagógicos – Garantir assiduidade e pontualidade em todas as atividades desenvolvidas; Desenvolver um ambiente de competitividade e cooperação tanto no treino, como no jogo; Desenvolver a capacidade de liderança e de comunicação; Ser exigente ao nível dos regulamentos da entidade acolhedora; Ser assertivo na resolução de problemas e conflitos; Desenvolver competências técnicas, táticas, técnico-táticas dos atletas, através de conversas informais e/ou reuniões individuais que promovam a aprendizagem do jogo e permita a evolução do atleta.

Sociais – Ser considerado no clube como trabalhador, responsável, empenhado e profissional em todos os contextos; Cooperar em atividades desenvolvidas pelo clube durante a época; Estabelecer uma boa comunicação e interação com todos os intervenientes do clube; Promover o melhor clima possível e promover o espírito da entidade acolhedora para todos os intervenientes.

Competitivos – Garantir a manutenção na 1ª Divisão Nacional de Juniores A; Aplicar um modelo de jogo que promova a capacidade individual dos jogadores e que permita aos mesmos demonstrar as suas qualidades; Integração de atletas na equipa sénior do clube.

Parte I – Realização do Estágio

1. Contextualização da entidade de estágio

1.1. Contextualização do clube

O Sport Clube União Torreense foi fundado no dia 1 de maio de 1917 por um grupo de 24 pessoas. O clube localiza-se no concelho de Torres Vedras e do distrito de Lisboa, porém durante muito tempo disputou as competições da Associação de Futebol de Leiria. Apenas a partir da década de 40 é que o clube passa a participar nas competições da Associação de Futebol de Lisboa.

Em 1925 foi inaugurado o Estádio Manuel Marques, na cidade de Torres Vedras, sendo ainda hoje a “casa” do clube.

O símbolo do SCU Torreense tem o formato de um escudo azul e grená. Contém um castelo de ouro, composto por duas torres unidas por um pano de muralha com a sua porta de vermelho, cobertas e rematadas por duas bandeiras e encimadas por duas estrelas, que, ao centro, acompanham o escudete das quinas. Há ainda um mural de ouro com cinco torres.

A nível de palmarés o SCUT destaca-se por:

Futebol Masculino:

- Campeão de Honra da Associação de Futebol de Leiria em 1938/39, 1939/40, 1940/41, 1942/43, 1944/45, 1945/46, 1947/48, 1948/49, 1949/50, 1950/51, 1951/52;
- Campeão Nacional da II Divisão em 1954/55;
- Finalista da Taça de Portugal em 1955/56;
- Vencedor da Zona Sul da II Divisão em 1963/64;
- Vencedor da zona Centro da II Divisão B em 1996/97 (Vice-Campeão Nacional);
- Campeão da Liga 3 em 2021/22;

Futebol Feminino:

- Campeão Nacional Sub-19 Feminino (futebol 9) em 2021/22.

Futsal:

- Vencedores da Taça AFL Futsal em 2019/20;
- Campeões Nacionais da II Divisão de Futsal e subida à Liga Placard em 2022/23.

O clube celebrou o seu centenário em 2017, contando com a presença do Sr. Presidente da República, Excelentíssimo Senhor Professor Marcelo Rebelo de Sousa, inaugurando o campo nº2 do Estádio Manuel Marques.

Quanto à estrutura do clube, esta era composta por uma Direção, liderada por Sr. Dr. Mário Miranda e apoiada por um Conselho Fiscal e uma Mesa de Assembleia Geral. O Coordenador Geral do Futebol, tinha a tarefa de supervisionar o Coordenador Técnico de Futebol de Formação e está diretamente ligado ao Departamento de Futebol Profissional. O Coordenador Geral do Futebol orienta ainda o Departamento de Secretariado Técnico, o Departamento de Logística e o Departamento Clínico. A Coordenação Técnica do Futebol Formação tem a tutela do Departamento de Recrutamento, do Departamento da Análise de Jogo, do Departamento do Futebol Infantil, do Departamento do Futebol Juvenil, do Departamento do Futebol Feminino, do Departamento de Guarda-Redes, do Departamento DMax e do Departamento Psico-Pedagógico, englobando a área da Psicologia e a área escolar.

Na formação, o clube dispõem de 20 equipas, dispostas pelos vários escalões masculinos e femininos. O SCU Torreense tem ao seu dispor, para todos os escalões de formação e seniores vários campos para treinar e jogar.



Figura 2: Distrito de Lisboa



Figura 3: Concelho de Torres Vedras



Figura 4: Logotipo do SCU

O Sport Clube União Torreense apresenta uma missão, visão, valores e objetivos estratégicos, com os quais o estagiário se identifica, sendo o objetivo prioritário a formação integral dos jovens do clube.

Missão:

- Formar jovens jogadores(as) com valores, qualidade humana e desportiva;
- Fomentar, divulgar e promover a prática desportiva de futebol nos jovens jogadores(as);
- Formar jogadores(as) com identidade e cultura SCUT;
- Formar jogadores(as) com mentalidade vitoriosa capazes de integrarem o futebol sénior do SCUT;
- Elevar a qualidade da formação do SCUT respeitando a história, os princípios e os valores desta instituição centenária;
- Posicionar o clube no patamar excelência no panorama nacional e a competir os patamares competitivos mais elevados a nível nacional.

Visão:

- Ser um clube formador;
- Ser referência regional em primeira instância e caminhar para ser referência nacional;
- Ser referência na política desportiva do futebol formação.

Valores:

- Compromisso com o clube e com o projeto;
- Dedicção ao desenvolvimento global e específico do projeto;
- Paixão pelo jogo e pelo desenvolvimento de jovens jogadores(as);
- Competência e conhecimento dos intervenientes no processo;
- Fair-play;
- Comunicação e transparência;
- Confiança no processo e no caminho definido;
- Imposição do “nós” acima do “eu”;
- Superação;
- Orgulho de pertencer ao “Maior do Oeste”.

Objetivos Estratégicos:

- Formar na prática desportiva de futebol com qualidade e valores;
- Até ao escalão de infantis fomentar a formação desportiva alargada e inclusiva a todos os jovens praticantes que queiram jogar futebol;
- Formar integralmente em todas as vertentes os jovens jogadores(as);

- Criação de um programa de base de desenvolvimento do jovem jogador(a) que os(as) prepare para patamares de rendimento superior, a partir do escalão de iniciados;
- Colocar os escalões de iniciados, juvenis e juniores nos patamares de campeonatos nacionais;
- Equipas B nos patamares competitivos mais altos do distrito de Lisboa;
- Apoiar projetos parceiros do SCUT de forma a estes também melhorarem os seus jogadores(as) e criarem ainda mais competitividade para o projeto global.
- Colocar jogadores(as) nas seleções distritais e nacionais;
- Desenvolver a prática do desporto, especificamente de futebol, na zona Oeste de Portugal;
- Promover o desenvolvimento e formação de todos os recursos humanos com ligação direta e/ou indireta com o projeto SCUT.

De forma geral, o estagiário considera ter sido um excelente clube para realização do estágio, uma vez dispõe, não só, de um século de história a nível nacional, como também recursos humanos e materiais para a realização do mesmo. Apresentando uma estrutura forte e organizada, apostando nos escalões de formação tendo atualmente os escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores nos campeonatos nacionais, na segunda e primeira divisão nacional, respetivamente. Conta com objetivos estratégicos bem definidos e com uma missão, visão e valores sustentados para a afirmação e desenvolvimento do clube nos patamares de formação masculino e feminino e no patamar de futebol profissional.

1.2. Recursos Físicos e Materiais

Um dos pontos menos positivos no aspeto formativo da entidade acolhedora relacionou-se com a falta de campos relvados para treinos e jogos da formação, estando as equipas do clube distribuídas pelos campos de várias equipas do Concelho de Torres Vedras.

A equipa de Sub-19 foi uma dessas equipas até ao desenvolvimento e construção da “Academia SCU Torreense” localizada junto ao Estádio Manuel Marques em Torres Vedras. Até à construção da mesma, o plantel treinou e competiu no campo pertencente ao Clube Desportivo A-dos-Cunhados (concelho de Torres Vedras) sendo um espaço que continha 1 campo relvado sintético, 5 balneários, 1 posto médico e 1 espaço para material de apoio ao treino.

A Academia conta com 2 campos de relva sintética, acolhendo assim todas as equipas masculinas e femininas da formação. Já com os campos construídos, mas ainda numa fase inicial do projeto, a Academia inclui contentores provisórios distribuídos em 6 balneários, 1 ginásio, 1 posto médico, 1 espaço para material de suporte ao treino e 2 salas de reuniões.

Esta obra tornou-se um ponto forte e facilitador para a equipa técnica, uma vez que conseguiu concentrar o seu núcleo num só espaço utilizando os recursos disponibilizados para um maior desempenho no planeamento, intervenção e controlo.



Figura 5: Academia SCUT



Figura 6: Estádio Manuel Marques

Ao nível dos recursos materiais a equipa teve à sua disposição meios com qualidade e em número suficiente para conceber uma boa dinâmica de treino e aquecimento de jogo. Destaca a falta de barreiras para o treino de bolas paradas ofensivas (livres diretos e indiretos).

Assim sendo, o estagiário destaca a seguinte lista de material utilizado:

- 2 balizas de futebol 11 (amovíveis);
- 2 balizas de futebol 11 (movíveis);
- 4 balizas de futebol 7 (movíveis);
- 8 balizas de futebol 5;
- 2 mini balizas;
- 5 escadas de coordenação;
- 8 barreiras;
- 25 bolas;
- Coletes (multicores);
- Sinalizadores (multicores);
- Cones
- Varas;
- Arcos;
- 1 caixa pliométrica;
- 1 bola medicinal;
- Colchões;
- Rolos;
- Elásticos (diferentes resistências).

O plantel tinha ao seu dispor 2 carrinhas de 9 lugares e 1 autocarro para as deslocações em dias de jogo.

Relativamente aos equipamentos (treino e competição) foram facultados pelo clube para os jogadores, equipa técnica e staff caracterizando-se por ser têxtil novo e de excelência.

1.3. Contextualização da Equipa

1.3.1. Equipa Técnica e Staff de apoio

A equipa técnica em que o estagiário se encontrou envolvido era composta por 7 elementos, sendo a sua primeira época desportiva no clube. A época desportiva 2022/2023 terá tido início no mês de junho de 2022 com a apresentação dos elementos da equipa técnica, a nível profissional e pessoal. Este momento resultou na união e estabelecimento de relação entre os elementos.

Tabela 1: Composição da Equipa Técnica

Nome	Função	Idade	Clube Anterior
FA	Treinador Principal	32 anos	CF Estrela da Amadora SAD
RA	Treinador-Adjunto	23 anos	SC Lourinhanense
DF	Treinador-Adjunto	21 anos	GDU Ericeirense
RP	Preparador Físico	23 anos	-
PR	Treinador de GR	43 anos	SCU Torreense
RM	Treinador de GR	21 anos	SG Sacavenense
RS	Analista	32 anos	SC Sintrense

A divisão de funções e tarefas desempenhadas por cada elemento da equipa técnica realizou-se da seguinte maneira:

Treinador Principal (FA)

- Acompanhamento e monitorização das tarefas efetuadas pela equipa técnica e staff;
- Responsável pela criação e apresentação do modelo de jogo e modelo de treino;
- Responsável pela realização das unidades de treino, microciclos, mesociclos e macrociclo;
- Responsável por liderar as palestras em treino e competição;
- Operacionalização e intervenção nos exercícios de treino;

- Presença em antevisões e entrevistas pós-jogo.

Treinador-Adjunto (DF)

- Realização do plano de treino em papel;
- Responsável por coordenar a informação colocada na plataforma “EmJogo”;
- Responsável pelo controlo de treino (conteúdos e volume de treino);
- Montagem e ajustes do campo em treino;
- Análise da equipa de arbitragem;
- Foco no comportamento do adversário e análise de alterações provocadas no banco;
- Comunicação e transmissão da informação da bancada ao treinador principal;
- Montagem e auxílio aquecimento de jogo;

Preparador Físico (RP)

- Definição de bateria de testes físicos;
- Organização do planeamento tendo em conta a dinâmica da carga juntamente com o treinador principal;
- Definição de trabalho físico complementar individualizado;
- Trabalho de desenvolvimento de qualidades físicas e prevenção de lesões;
- Responsável por indicadores de fadiga e lesão pré e pós treino e ligação com posto médico;
- Responsável pelos registos do desenvolvimento individual dos atletas;
- Análise de carga/bem-estar (questionários e PSE);
- Presença no banco suplementar e aquecimento dos suplentes;
- Responsável por pré-aquecimento em competição;
- Atento ao rendimento físico dos jogadores durante o jogo;
- Preocupação com jogadores que precisam do posto médico - cumprimento horários

Treinador de GR (PR)

- Responsável por otimizar a posição do GR dentro do modelo de jogo;
- Definição de tarefas de treino dos GR;
- Análise do desempenho dos GR;
- Montagem do campo relativamente ao trabalho dos GR;
- Presença no banco principal em dia de jogo;
- Responsável por dar informações para o GR em competição;
- Transmissão de informação ao treinador principal;

- Montagem e liderança aquecimento GR.

Treinador de GR (RM)

- Auxílio o treinador de GR em todas as tarefas de treino;
- Relatório individual dos guarda-redes adversários;
- Análise detalhada nos golos sofridos e marcados da própria equipa;
- Análise detalhada nos golos marcados e sofridos do adversário;
- Presença no banco suplementar na ausência do treinador de GR;
- Análise do jogo na bancada e comunicação com o banco;
- Responsável pela gravação dos jogos da própria equipa.

Analista (RS)

- Realização de relatórios de análise do adversário (pontos fortes e fracos) até ao primeiro dia de treino semanal;
- Preparação de cortes de vídeo de jogo e treino para apresentar aos jogadores;
- Responsável por simular os comportamentos da equipa adversária em processo de treino;
- Montagem e ajuste da câmara durante o treino;
- Análise do jogo na bancada e comunicação com o banco;
- Preparação de Imagens a mostrar ao intervalo (cerca de 2 minutos);
- Preponderância na questão tático-estratégica durante o jogo;
- Foco no comportamento do adversário e análise de alterações provocadas no banco.

A rápida ligação entre todos foi um ponto crucial para o trabalho desenvolvido, tendo cada um as suas tarefas bem definidas com objetivo de tornar a equipa mais forte e competente.

A excelente liderança por parte do treinador principal fez com que a equipa técnica trabalhasse de forma séria e comprometida, tendo todos os seus elementos liberdade de ação nos vários momentos (pré, durante e após treino e jogo). Esta autonomia e independência na realização das tarefas por parte do treinador principal foi um fator que o estagiário considera preponderante, visto que se sentiu presente em todo o trabalho desenvolvido e associou a liberdade ao conceito de responsabilidade.

De forma a ajudar a equipa técnica em questões logísticas e no trabalho “extracampo”, a equipa contou com um team manager. Ao nível de gabinete médico a

equipa foi acompanhado por fisioterapeutas pertencentes aos quadros do clube. Contou ainda com a presença regular de psicóloga estando o trabalho da mesma direcionado para as equipas da formação do clube.

Team Manager (PS)

- Transporte de jogadores através de carrinha do clube;
- Controlo de necessidades durante o treino;
- Controlo da alimentação pré e pós-treino;
- Atento a questões regulamentares e de calendário;
- Controlo de equipamentos e materiais;
- Responsável pela definição de programas, horários de jogo e agendamento de estágios em conjunto com o treinador principal;
- Responsável pela logística em treino e jogo;
- Responsável pela receção da equipa de arbitragem e da equipa adversária;
- Responsável pelo bem-estar e boa disposição no seio do grupo inclusive no jogo.

Fisioterapeutas (DC e LH)

- Indicação até 30 minutos do início do treino sobre o estado clínico/condição física dos jogadores;
- Pré-ativação muscular;
- Presença em treino de forma a garantir socorro/auxílio imediato em caso de lesão;
- Realização de tratamento com os jogadores lesionados ou em recuperação de lesão;
- Planeamento e realização de exercícios no terreno com jogadores indisponíveis para a sessão de treino;
- Indicação de exercícios de forma a reduzir o risco de lesão.

Psicóloga (AS)

- Realização de questionários relacionados com o tema para resposta dos jogadores;
- Presença em treino e competição de forma a analisar o comportamento dos jogadores;
- Realização de atividades associadas ao conteúdo que se pretende ver desenvolvido.

1.3.2. Constituição do plantel

O plantel da equipa de Juniores Sub-19 do SCU Torreense para a época 2022/23 foi composto por jovens atletas nascidos entre o ano de 2004 e 2005. A nível de estrutura física (altura e peso), a equipa apresentou um valor normal para a média da população portuguesa, tendo num dos avançados (Jogador 29) o jogador mais alto.

Quanto ao currículo de formação dos jogadores, grande parte foi formado no clube da zona Oeste (16 elementos que passaram pela formação do SCU Torreense) sendo que, os restantes 14 elementos foram contratados este ano a equipas como o Sporting CP, SL Benfica, GD Estoril Praia, UD Leiria, CD Tondela, Os Belenenses e ao Vitória SC havendo um investimento por parte do clube para reforçar o plantel com jogadores de qualidade.

O plantel sofreu alterações ao longo da época com a saída de jogadores por falta de utilização e/ou por vontade própria dos mesmos, uma vez que sentiram necessidade de acumular minutos competitivos na última etapa formativa. O elevado nível competitivo do campeonato e a capacidade de resposta por parte dos jogadores em jogo foram fatores determinantes para a aposta em determinados jogadores em função de outros.

Na perspetiva do estagiário, um fator a ter em consideração para futuro debruçar-se sobre a melhoria do recrutamento. Este deve ser mais especificado para o nível competitivo tornando o plantel mais equilibrado e apto para qualquer que seja a escolha do treinador. A falta de definição de objetivos individuais a curto, médio e longo prazo foi um fator que o estagiário considerou importante, dada a longa durabilidade do campeonato e a estratégia de desenvolvimento individual projetada para cada jogador.

Existiu ainda uma aposta e lançamento em jogos oficiais de dois jogadores da equipa de Sub-17, em virtude de terem realizado a partir da segunda metade da época um elevado número de treinos com o plantel Sub-19.

Com as sucessivas mudanças de equipa técnica houve períodos onde os jogadores se mostraram descontentes e frustrados pela falta de estabilidade na equipa, no entanto desempenharam sempre as suas funções de forma profissional e com foco nos objetivos coletivos e individuais.

De seguida, apresenta-se uma tabela com a constituição do plantel referente à Época 2022/2023.

Tabela 2: Constituição do plantel referente à Época 2022/2023

Jogador	Data Nascimento	Posição	Altura	Peso	Anos de Clube
Jogador 1	2005-04-11	Guarda Redes	1,92	71,4	2
Jogador 2	2005-07-11	Extremo Direito	1,7	65,3	1
Jogador 3	2004-04-09	Extremo Esquerdo	1,66	60,9	1
Jogador 4	2005-06-12	Médio Defensivo	1,7	72,85	1
Jogador 5	2004-01-12	Médio Centro	1,76	68,2	Contratação
Jogador 6	2004-04-22	Defesa Central	1,85	77,5	Contratação
Jogador 7	2005-10-20	Médio Ofensivo	1,78	71,7	2
Jogador 8	2005-01-27	Defesa Direito	1,82	71,8	Contratação
Jogador 9	2005-01-12	Guarda Redes	1,82	74,7	Contratação
Jogador 10	2004-09-25	Médio Centro	1,69	62,75	Contratação
Jogador 11	2004-02-26	Defesa Central	1,85	80	Contratação
Jogador 12	2004-01-10	Guarda Redes	1,9	92,05	3
Jogador 13	2005-04-06	Defesa Esquerdo	1,72	66,55	Contratação
Jogador 14	2005-07-06	Avançado	1,83	72,9	2
Jogador 15	2005-02-11	Defesa Central	1,9	76,3	Contratação
Jogador 16	2005-08-20	Defesa Direito	1,63	62,7	8
Jogador 17	2005-04-16	Médio Centro	1,85	74	3
Jogador 18	2005-06-01	Avançado	1,75	75,95	2
Jogador 19	2004-04-21	Médio Defensivo	1,8	70,45	1
Jogador 20	2004-01-22	Médio Centro	1,68	66,65	1
Jogador 21	2004-05-31	Defesa Central	1,84	67	2

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Treino Desportivo – 2022/2023

Jogador 22	2004-06-02	Defesa Central	1,86	70,5	Contratação
Jogador 23	2004-02-22	Defesa Esquerdo	1,84	76	4
Jogador 24	2005-06-27	Médio Centro	1,8	72,7	2
Jogador 25	2005-02-28	Avançado	1,75	67	5
Jogador 26	2004-11-22	Avançado	1,91	76,1	Contratação
Jogador 27	2004-03-16	Avançado	1,8	69,75	Contratação
Jogador 28	2004-02-19	Extremo Direito	1,73	74,1	Contratação
Jogador 29	2005-08-18	Avançado	1,95	78,1	Contratação
Jogador 30	2005-11-02	Defesa Direito	1,75	75,2	Contratação

Tabela 3: Média de Idades, Altura e Peso

Variável	Média	Máximo	Mínimo
Idade (Anos)	17,93	18	16
Altura (Cm)	179,1	195	163
Peso (Kg)	72	92	61

A época desportiva foi desde cedo desafiante e com alguns acontecimentos que não estavam planeados, desde a entrada e saída de alguns jogadores, como a saída de treinadores.

Relativamente aos jogadores, o estagiário acredita que existiram algumas falhas no planeamento que acabaram por dificultar as unidades de treino, pois havia muitas vezes excesso de jogadores em treino, como também alguns jogadores à experiência em momentos cruciais e decisivos da época e algumas saídas de jogadores importantes deixando a plantel mais pobre a diferentes níveis.

Em relação aos treinadores, no final do mês de janeiro sucedeu-se a saída do treinador principal, de um treinador adjunto e do analista com a proposta para outro clube ficando a equipa técnica composta pelo estagiário, pelo preparador físico e pelos dois treinadores de guarda-redes. No início do mês de fevereiro sucedeu-se a entrada de um novo treinador principal e um treinador adjunto, contudo, a passagem do mesmo

no clube foi curta, tendo apenas liderado quatro jogos à frente da equipa. No final da época desportiva a equipa foi liderada por um novo treinador, que manteve a restante estrutura. O estagiário destaca, assim, a passagem de três treinadores principais pelo grupo.

Na visão do estagiário as entradas e saídas acabaram por dar pouca estabilidade ao grupo, alguma dificuldade em manter o grupo sólido e unido e momentos caóticos por indefinição de certas situações. Por outro lado, o estagiário considera que a possibilidade de conhecer novos treinadores, entender as suas metodologias e ideias, perceber as diferentes lideranças, integrar diferentes modelos de treino e de jogo e assumir a equipa juntamente com os restantes treinadores que permaneceram na mesma o fez evoluir de forma pessoal e profissional.

1.3.3. Enquadramento da Competição

O Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Sub-19 foi constituído por 2 séries que aglomeram 12 equipas cada, sendo estas séries divididas de acordo com a localização geográfica das equipas constituintes desta divisão em: norte e sul do país.

Na primeira fase, as equipas que constituem a sua série defrontam-se duas vezes (casa e fora).

Na segunda fase, as primeiras quatro equipas de cada série juntam-se numa série e formam a fase de apuramento de campeão, onde se define o campeão nacional do escalão Sub-19. As restantes equipas (oito equipas de cada série), constituem a fase de manutenção disputando a permanência na principal divisão do escalão com as mesmas equipas que defrontaram na primeira fase, iniciando-se a mesma com os pontos com que terminaram. São disputados jogos no formato casa e fora fazendo um total de 14 jogos. Nesta fase são despromovidas automaticamente as últimas três equipas de cada série.

O período competitivo, dividido em duas fases (1ª Fase e 2ª Fase – Apuramento de Campeão / Manutenção) incluiu as seguintes equipas: Académica Coimbra Oaf Sduq, Casa Pia AC, CD Nacional, CF Os Belenenses, CS Marítimo, FC Alverca, GD Estoril Praia, SCU Torreense Sad, SL Benfica Sad, Sporting CP Sad, UD Vilafranquense Sad e Vitória FC Sad.

1.3.4. Análise da Competição

Após a subida de divisão na época 2021/2022 ao Campeonato Nacional Sub-19 1ª Divisão, os objetivos da entidade acolhedora passavam por conseguir a manutenção

apontando o 6º lugar como um lugar ambicioso por ser um regresso à 1ª divisão, sustentado devido ao planeamento que houve com antecedência. O mesmo teve em consideração o recrutamento de jogadores, contratação de nova equipa técnica, proporcionar condições de trabalho e de desenvolvimento dos jogadores de forma individual e coletiva, entre outras funções.

O objetivo proposto pela equipa técnica, e sabendo antecipadamente a dificuldade da competição onde estavam inseridos, passou por uma ideia de futebol positivo com a ambição de promover os jogadores e a equipa técnica, através de um futebol promissor do talento individual e coletivo.

A nível ofensivo, pretendeu-se uma equipa dominante e sem receio de ter a bola, que se posicionasse no meio-campo adversário e que procurasse constantemente situações para atacar a baliza. A nível defensivo, a equipa tinha como objetivo pressionar alto de forma a ganhar a bola em zonas mais adiantadas do terreno de jogo.

O sistema tático base do modelo de jogo da própria equipa foi o 1-4-3-3 com a variante de 2-1 no meio-campo (Figura 7). Relativamente aos números, estagiário esclarece as posições:

1-Guarda-redes; 2-Defesa-direito; 3-Defesa-central direito; 4-Defesa-central esquerdo; 5-Defesa-esquerdo; 6-Médio-defensivo; 7-Extremo-direito; 8-Médio-centro; 9-Ponta-de-Lança; 10-Médio-ofensivo; 11-Extremo-esquerdo.

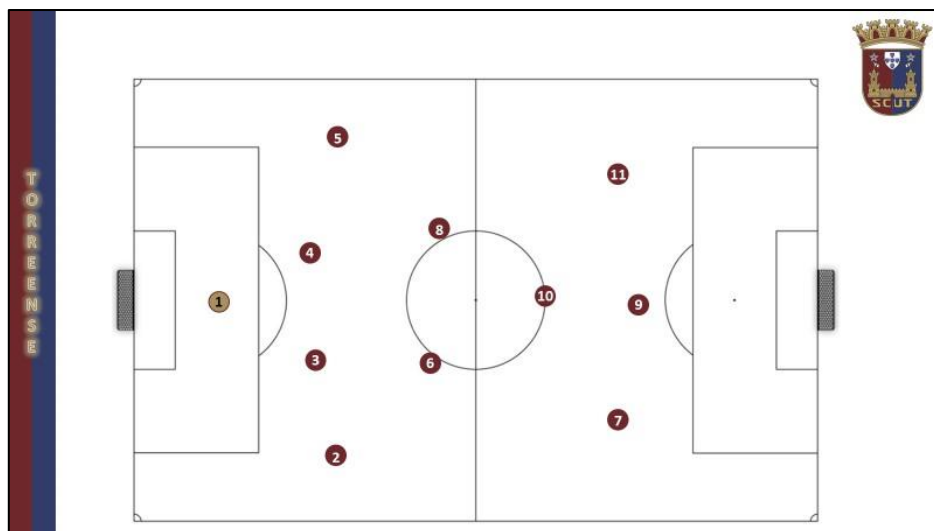


Figura 7: Sistema Tático Predominante

Ofensivamente a equipa apresentou algumas variantes. Nas relações estabelecidas entre defesa e meio-campo, existiu a variante da fase de construção 2+2

e 3+1, podendo variar do 1-4-3-3 com 2-1 no meio-campo (Figura 7) para o 1-3-4-3 (Figura 8). Na frente dispôs-se a variante 1+1 (10 e 9) com 2 jogadores no ataque à profundidade, alternando o sistema tático para as variantes 1-4-4-2 (Figura 9) ou 1-3-3-4 (Figura 10).



Figura 8: Variante ofensiva em fase de construção em 3+1

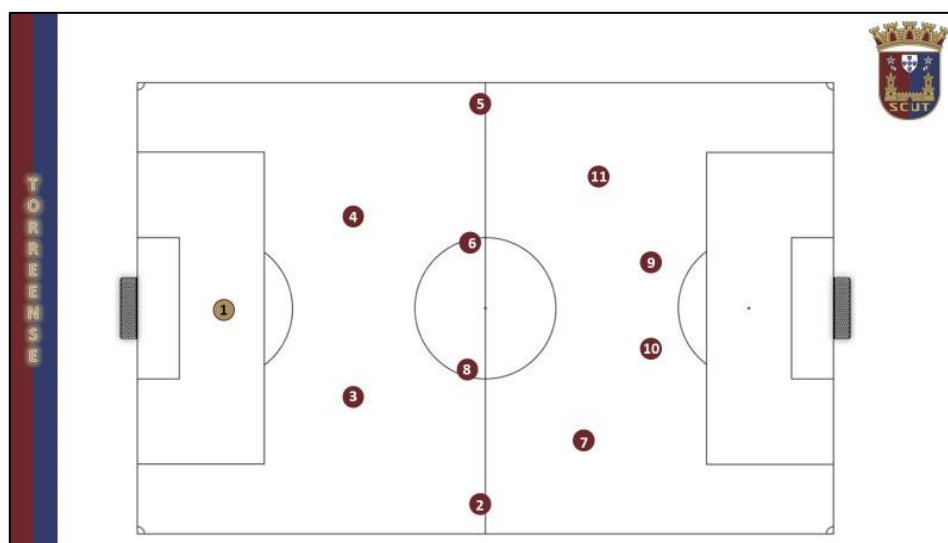


Figura 9: Variante ofensiva com 2 avançados com construção 2+2

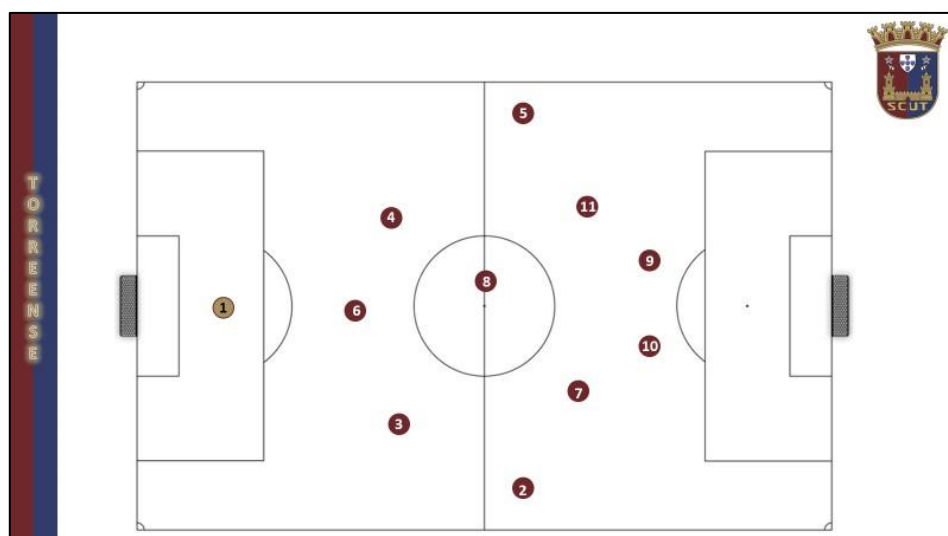


Figura 10: Variante ofensiva com 2 avançados com construção 3+1

Defensivamente a equipa assumiu uma pressão alta exercendo uma marcação individual em função do adversário, no entanto foi considerado como sistema base o 4-3-3 em 1-2 no meio campo (Figura 11).

Apresentou como variante o sistema em estrutura 1-4-4-2 (Figura 12). Em função da estrutura adversária, aconteceu com alguma regularidade a entrada do médio defensivo (6) na linha defensiva, criando outras duas variantes: 1-5-2-3 (Figura 13) e 1-5-3-2 (Figura 14).

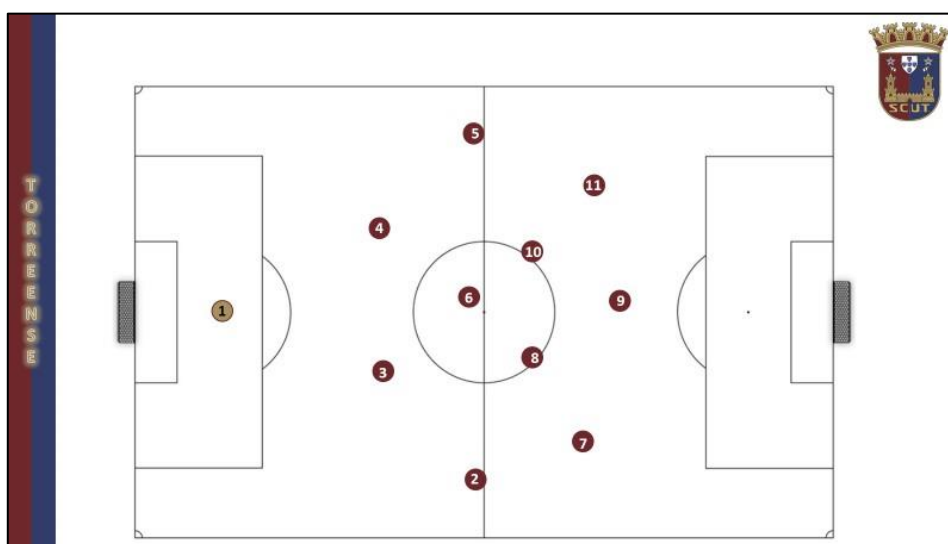


Figura 11: Sistema Tático Defensivo Predominante

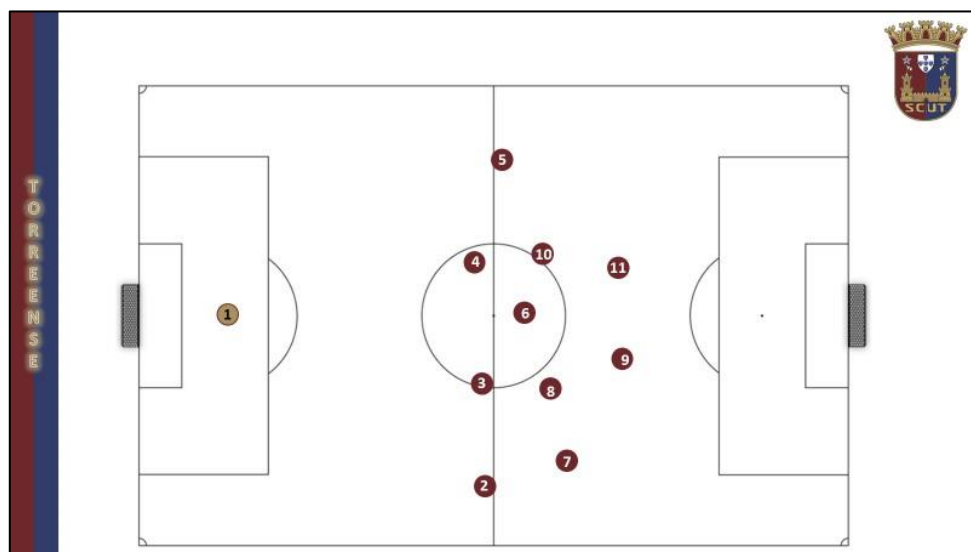


Figura 12: Variante com Extremo a juntar-se ao Ponta-de-Lança na primeira linha de pressão

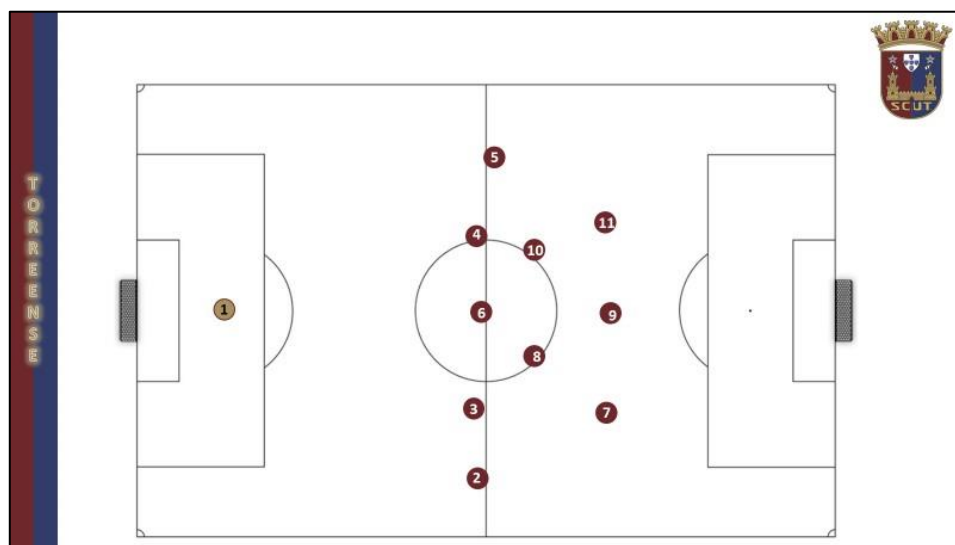


Figura 13: Variante defensiva com Médio defensivo a encaixar na linha e 3 jogadores na primeira linha de pressão

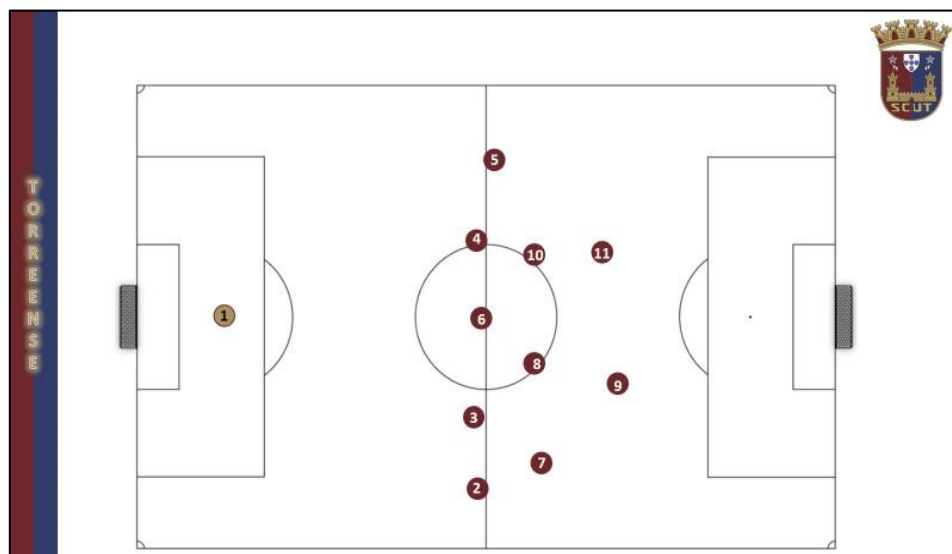


Figura 14: Variante defensiva com Médio defensivo a encaixar na linha e 2 jogadores na primeira linha de pressão

Relativamente aos princípios funcionais de jogo que suportaram os princípios do modelo de jogo, dividiram-se em ofensivos e defensivos, sendo estes:

Ofensivos:

- Amplitude em largura e profundidade;
- Criação de linhas de passe em cobertura, apoio, largura e profundidade;
- Ocupação dinâmica dos 3 corredores;
- Ativação permanente de todos os jogadores, em todos os momentos do jogo, independentemente do centro do jogo;
- Rápida circulação da posse de bola;
- Alternância do jogo exterior e interior;
- Equilíbrios ofensivos.

Defensivos:

- Defesa o mais longe possível da baliza;
- Pressão constante no portador da bola;
- Fecho de linhas de passe circundantes;
- Referências individuais nos jogadores do centro de jogo.

Relativamente aos lances de bolas paradas, os posicionamentos dos jogadores foram definidos pelo estagiário, com a aprovação do treinador principal. O mesmo idealizou diversas situações para cantos ofensivos e defensivos, livres laterais ofensivos e defensivos em diferentes zonas do campo e pontapé de saída. A criação deste tipo de lances sempre foi uma área que o estagiário apreciou, juntando a parte criativa com a surpresa sobre o adversário. Com o tempo é uma área que tem vindo a desenvolver cada vez mais através da construção de mais jogadas estudadas e planeadas pelo próprio, assim como pelo visionamento de muitos vídeos e jogos em diferentes modalidades.

Ofensivamente o objetivo passou por alternar entre situações onde a bola foi batida direta para determinada zona da área e lances curtos onde se trabalhava mais as ações através da promoção de superioridade numérica. As zonas de ataque para jogo aéreo foram ocupadas pelos jogadores mais fortes nesse tipo de jogo, sendo utilizados os restantes jogadores para bloqueios, ilusão dos adversários e combinações. No pontapé de saída ofensivo, o objetivo foi adotar rapidamente uma atitude ofensiva e criar condições de entrada em fase de criação em zonas altas do terreno.

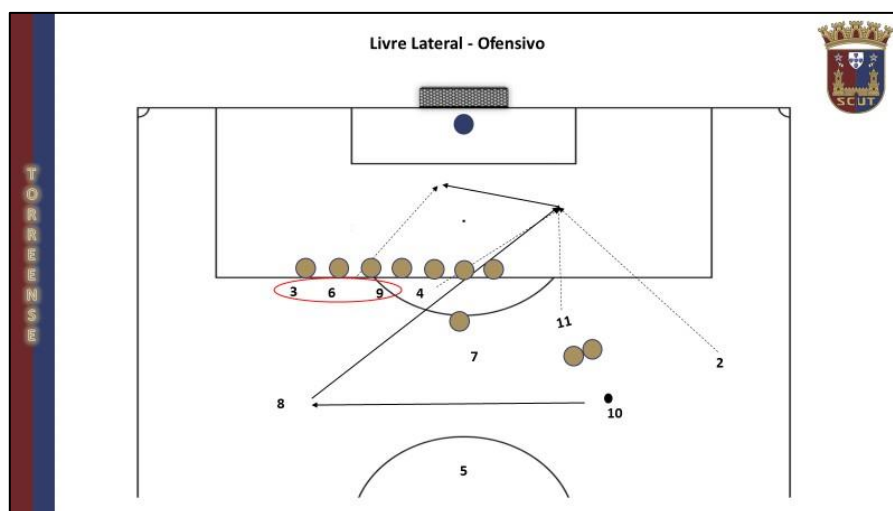


Figura 15: Exemplo de posicionamento em livre lateral ofensivo

Defensivamente foi adotada uma defesa mista, colocando jogadores nas zonas pré-definidas e os restantes em marcações individuais sobre os jogadores adversários mais fortes no jogo aéreo.

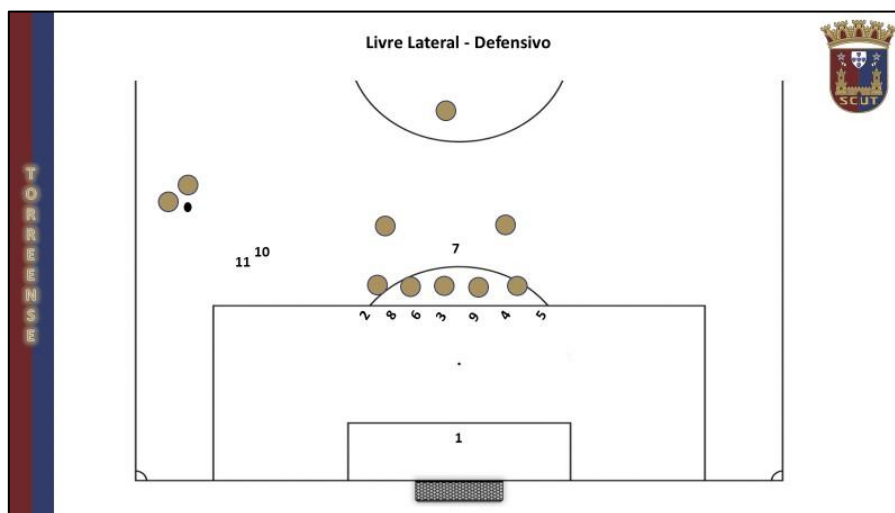


Figura 16: Exemplo de posicionamento em livre lateral defensivo

O Campeonato iniciou-se a 6 de agosto de 2022 tendo como primeiro adversário o UD Vilafranquense SAD a contar para o Campeonato Nacional Sub-19 1ª Divisão, acabando com um empate a zeros num jogo bem disputado e com uma intensidade de jogo alta apesar de ser ainda a primeira jornada do campeonato.

A primeira fase contou com 22 jogos, tendo a equipa terminado em 7º lugar, com 8 vitórias, 4 empates e 10 derrotas, marcando 31 golos e sofrendo 34, dando um total de 28 pontos. A equipa demonstrou algumas oscilações durante este período, tendo uma notória dificuldade de adaptação à competitividade do campeonato somando apenas 3 vitórias na primeira volta com 2 séries de 3 jogos consecutivos a perder. Na segunda volta a equipa conseguiu apresentar-se mais sólida e trabalhada, tendo a sua melhor série da primeira fase contabilizando 6 jogos sem perder (4 vitórias e 2 empates).

A segunda fase contou com 14 jogos, tendo a equipa terminado em 3º lugar, com 3 vitórias, 9 empates e 2 derrotas, marcando 14 golos e sofrendo 17, concedendo um total de 18 pontos. Esta foi uma fase muito equilibrada onde a equipa revelou maturidade e competência para permanecer na 1ª divisão. Contou com a melhor série de jogos sem perder (10 jogos) tornando-se muito importante para alcançar os objetivos.

A proposta de modelo de jogo manteve-se praticamente igual apesar da alteração da equipa técnica, extraindo as melhores características individuais e coletivas dos jogadores.

O estagiário considera que a ideia de jogo foi ambiciosa, no entanto foi um fator diferenciador para os resultados obtidos quando a mesma estava entendida, treinada e consolidada. Em poucos momentos do campeonato, excepcionalmente contra equipas com uma elevada capacidade técnica, tática e física, a equipa não se manteve fiel ao modelo adotando uma postura mais defensiva e com um processo ofensivo mais simples e prático.

SÉRIE SUL

Classificação Jogos

JORNADAS

15 16 17 18 19 20 21 22

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	SI Benfica Sad	22	15	3	4	69	29	48
2	Sporting Cp Sad	22	14	5	3	40	16	47
3	Fc Alverca	22	12	6	4	43	36	42
4	Gd Estoril Praia	22	10	5	7	28	35	35
5	Académica Coimbra Oaf Sduq	22	10	5	7	32	29	35
6	Cf Os Belenenses	22	9	7	6	32	23	34
7	Scu Torreense Sad	22	8	4	10	31	34	28
8	Cs Maritimo	22	5	7	10	19	33	22
9	Casa Pia Ac	22	6	3	13	22	46	21
10	Cd Nacional	22	5	5	12	26	39	20
11	Vitória Fc Sad	22	5	5	12	28	36	20
12	Avs Sad	22	3	5	14	19	33	14

Figura 17: Tabela Classificativa do Campeonato Nacional Sub-19 - 1ª Divisão (1ª Fase)

SÉRIE SUL

Classificação Jogos

JORNADAS

7 8 9 10 11 12 13 14

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Vitória Fc Sad	14	8	4	2	19	8	48
2	Cs Maritimo	14	7	4	3	21	13	47
3	Scu Torreense Sad	14	3	9	2	14	17	46
4	Académica Coimbra Oaf Sduq	14	2	5	7	12	21	46
5	Cf Os Belenenses	14	2	5	7	12	13	45
6	Casa Pia Ac	14	5	7	2	19	13	43
7	Cd Nacional	14	5	8	1	16	12	43
8	Avs Sad	14	1	4	9	9	25	21

Figura 18: Tabela Classificativa do Campeonato Nacional Sub-19 - 1ª Divisão (2ª Fase)

1.4. Funções e Tarefas

O estagiário dividiu as funções e tarefas em tarefas de treino, tarefas extra treino/jogo e tarefas em jogo.

Tarefas em treino:

- Operacionalização dos exercícios referentes à parte inicial e final da sessão de treino;
- Apoio ao treinador-principal na operacionalização e intervenção nos exercícios desenvolvidos na parte principal da unidade de treino, assim como na organização e gestão do treino
- Otimização dos Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos;
- Desenvolvimento individual dos jogadores do ponto de vista técnico;
- Auxílio aos jogadores para o cumprimento dos critérios de êxito em exercícios complementares;
- Montagem e ajustes dos exercícios de treino;
- Auxílio na gestão do material e recolha do material para gestão dos espaços durante e após o final do treino.

Tarefas extra treino/jogo:

- Planeamento dos exercícios referentes à parte inicial e final da sessão de treino;
- Delinear estratégia de jogo juntamente com o treinador principal;
- Observação e análise de jogo;
- Realização do relatório de jogo da própria equipa - ligação com analista;
- Edição de vídeo para apresentar aos jogadores – ligação com analista;
- Auxiliar o team manager em questões regulamentares e de calendário;
- Auxílio em aspetos relacionados com as regras e gestão de grupo;
- Sugestão de informações para a palestra de jogo;
- Impressão de bolas paradas, horários, convocatória e frases motivacionais.

Tarefas em jogo:

- Responsável pelo aquecimento de jogo (montagem e liderança);
- Definição de pequenas mensagens para aquecimento de jogo;
- Responsável pela análise da própria equipa;
- Responsável por dar indicações posicionais nos esquemas táticos ofensivos e defensivos;

- Responsável por delinear estratégia de jogo juntamente com o treinador principal;
- Transmissão de informação ao treinador principal;
- Indicações esporádicas para dentro de campo;
- Responsável por afixar os documentos no balneário (bolas paradas, horários e frases motivacionais).

Após a mudança da equipa técnica, o estagiário continuou a realizar as mesmas funções e tarefas. Tornou-se ainda responsável pela atualização da plataforma utilizada para registar o planeamento de mesociclos, microciclos, unidades de treino e relatórios de jogo (Plataforma EMJOGO).

Apesar de permanecer na equipa com as mesmas funções e tarefas, as saídas e entradas de novos treinadores representou um momento difícil para o estagiário devido à relação de amizade e cumplicidade que desenvolveu com a equipa técnica inicial. A indefinição e a instabilidade presentes na equipa durante um longo período de tempo foram um fator difícil de contornar, assumindo o estagiário, apesar de desmotivado e apreensivo, a liderança da equipa em treino.

A estabilidade que a equipa necessitava foi concedida pela direção para o início da 2ª fase do campeonato com as entradas de um novo treinador principal e um treinador adjunto que o acompanhou. No entanto, o elemento principal da equipa técnica esteve presente apenas em quatro jogos tendo-se retirado no fim desse período. Foi nesse intervalo de tempo, considerado pelo estagiário como a altura mais difícil da época devido aos maus resultados e à nova saída, que se colocou em causa a possibilidade de alcançar o principal objetivo.

Tendo em consideração o grande objetivo final da época, sendo este a manutenção na 1ª divisão do campeonato nacional de Sub-19, e com a chegada de um novo treinador principal, o grupo voltou a unir-se e a trabalhar de forma comprometida. O estagiário realça a importância da vinda do novo treinador, apresentando-se com um modelo de jogo muito idêntico ao que tinham desde início da época, com uma grande vontade em fortalecer o grupo de trabalho e com a capacidade de voltar a dar confiança a todos os intervenientes.

Em virtude de todos os acontecimentos acima referidos, o estagiário reconhece a sua capacidade de adaptabilidade e perseverança nos momentos mais desafiantes no processo de estágio.

1.5. Análise da Atividade

1.5.1. Enquadramento

O estágio iniciou-se a 28 de junho de 2022.

A primeira semana de treinos teve o objetivo de recrutamento de jogadores em treino aberto, estando presente nessa unidade de treino (18:00H) e na seguinte (20:00H) com os jogadores que já faziam parte do plantel. A primeira unidade de treino um número ainda reduzido de jogadores uma vez que havia incerteza de possíveis entradas e saídas

Os trabalhos iniciaram-se ainda em junho, por consequência da primeira jornada do campeonato ter decorrido a dia 6 de agosto de 2022, servindo o primeiro mesociclo (de 27 de junho de 2022 a 31 de julho de 2022) como período preparatório. Neste período foi inserido o modelo de jogo, foram realizados jogos de treino contra equipas com diferentes níveis de dificuldade incluindo o plantel sénior do SCU Torreense (Liga Portugal 2 SABSEG), a equipa técnica observou e recrutou jogadores. Realizou-se, ainda, atividades de dinâmicas de grupo (bootcamp) e tiveram como principal objetivo ter a equipa preparada para iniciar o campeonato dando uma resposta positiva.

O percurso de estágio teve a duração de 11 mesociclos, nos quais existiram 49 microciclos, 224 unidades de treino e 45 jogos (36 em competição e 9 amigáveis ao longo da época).

1.5.2. Área de Planeamento

Relativamente ao planeamento, o microciclo “tipo” resumia-se a 5 dias de treino, o dia de jogo e o dia de folga. A distribuição era contabilizada a partir do dia de jogo e tendo em vistas o jogo seguinte.

Microciclo Tipo – Sport Clube União Torreense - 2022/2023						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo	Jogo +1
Treino 20H às 21:30H	Treino 20H às 21:30H	Treino 20H às 21:30H	Treino 20H às 21:30H	Treino 20H às 21:30H	Competição 15:00H	Folga

Figura 19: Microciclo Tipo do SCUT Sub-19

O dia “+1” era o dia de folga. O estagiário utilizava o dia de “folga” para realizar as tarefas de observação e análise de jogo, como a realização do relatório de jogo da própria equipa e a edição de vídeo para apresentar posteriormente aos jogadores em caso de utilidade. Sendo um ponto que gostava de ver melhorado no âmbito profissional, o estagiário reconhece que desenvolveu as questões relacionadas com a análise de jogo com a realização das tarefas acima referidas.

O dia “+2” era o dia onde o treino era dividido para os jogadores que foram mais e menos utilizados, havendo um trabalho de recuperação para os mais utilizados através de recuperação ativa e um estímulo forte através de jogos competitivo para os jogadores com menos tempo de jogo. Contava também com a visualização e análise de vídeo do jogo anterior.

O dia “-4” iniciava-se com análise de vídeo do próximo adversário (processo ofensivo), existindo um grande volume de treino (90 minutos) sendo a força a capacidade motora mais assente. O processo de treino tinha como base estratégica o processo defensivo e transição ofensiva, sendo trabalhadas as fases defensivas distribuídas em bloco alto, bloco médio/alto, bloco médio, bloco médio/baixo e bloco baixo.

O dia “-3” começava com análise de vídeo do adversário (processo defensivo), tendo um grande volume de treino (90 minutos) com foco na capacidade motora resistência. O treino recaía para situações de trabalho estratégico ofensivo (1ª fase de construção) e de transição defensiva.

O dia “-2” incluía um volume de treino de 75 minutos e focava-se na capacidade motora velocidade. A sessão de treino incidia sobre um trabalho ofensivo, com maior foco nas fases de criação e finalização.

O dia “-1” era o dia com menor volume de treino (60 minutos) iniciando-se com análise das bolas paradas do adversário. A velocidade de reação era a capacidade motora trabalhada neste dia. Foi nesta sessão de treino que o estagiário consumou uma maior intervenção, uma vez que apresentava o vídeo e liderava os lances de bola parada executados em treino.

A planificação do microciclo (Figuras 20 e 21) foi realizada pelo treinador principal tendo como preferência o início de cada semana tendo em consideração os conteúdos de treino e a dinâmica da carga (trabalho desenvolvido com colaboração do preparador físico). Foi também enviado um planeamento semanal aos jogadores com as horas e os espaços do treino. A organização das unidades de treino (Figura 22) foi

igualmente concretizada pelo treinador principal tendo como preferência o dia antes do treino. O planeamento ia ao encontro dos objetivos do mesociclo (Figura 23), do microciclo e das observações e análises realizadas à equipa.

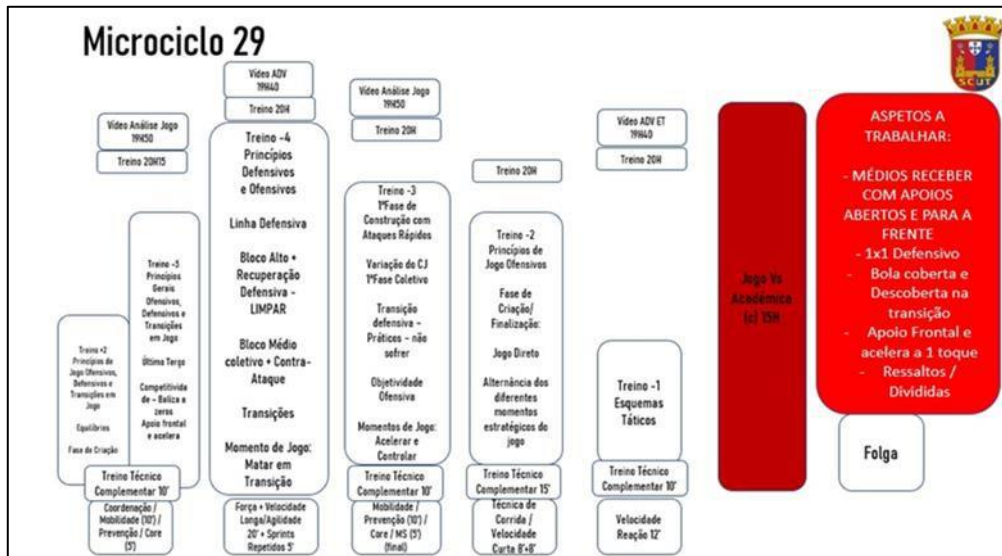


Figura 20: Exemplo de Microciclo (Conteúdos de Treino)

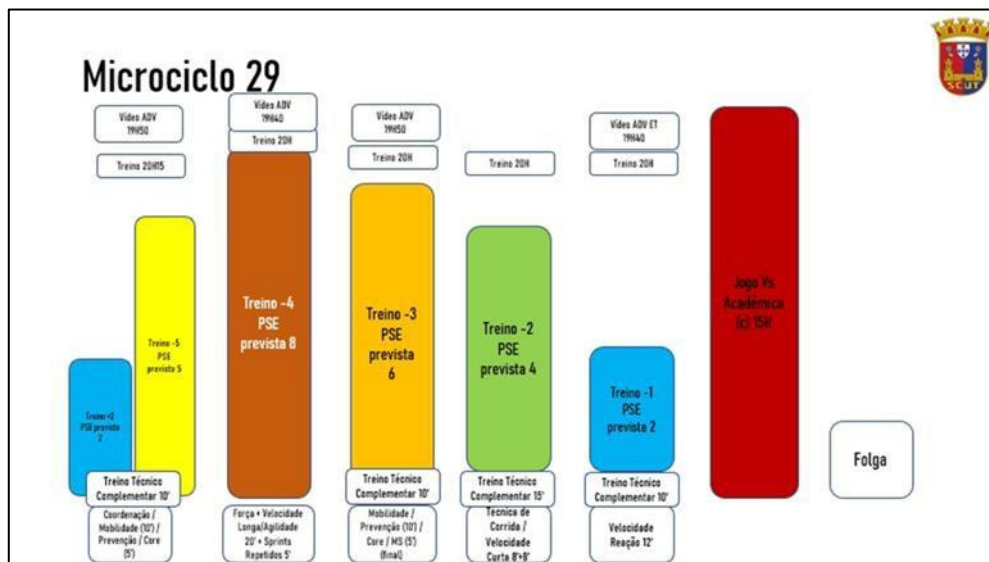


Figura 21: Exemplo de Microciclo (Dinâmica da Carga)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Treino Desportivo – 2022/2023






 <p>Sport Club União Torreense</p> <p>Plano de Unidade de Treino</p> <p>Época: 2022 / 2023</p> <p>Equipa: Júniores Sub-19</p> <p>Competição: Campeonato Nacional 1ª Divisão</p>	<p>Objetivos Principais: Princípios Ofensivos e Defensivos</p> <p>Dimensão Tática: OD – Bloco Médio e Bloco Alto</p> <p>Transição Defensiva</p> <p>Dimensão Técnica: Ações técnicas ofensivas e defensivas</p> <p>Dimensão Física: Força Resistente</p> <p>Dimensão Psicológica: Confiança e Personalidade</p>	<p>MATERIAL</p> <p>Bolas: 20 Escadas: 2 Varas:</p> <p>Sinalizadores: 8 Balcas:</p> <p>Pinos: Marcas: Mini Balcas:</p> <p>Coletes: 10 Outro:</p> <p>Treino nº: 135 (3)</p> <p>Mesociclo nº: 6 Microciclo nº: 29</p> <p>Próximo Adversário: Académica</p> <p>Local: Torres Vedras (106m x 68m)</p> <p>Data: 12/01/2023 Hora: 20:00h</p> <p>sessões: 10x15min</p>	<p>Processo Ofensivo – Fase de Criação e Fase de Finalização</p> <p>Objetivo: Processo Ofensivo – Fase de Criação e Fase de Finalização</p> <p>Forma: GR = 3 x 1/2 x 2/2 x 2 x 1 x 1 + GR (x2)</p> <p>Espaço: 50m x 34m (x2) Tempo: 4 séries de 5'</p> <p>Descrição: A jogada é iniciada com um passe do treinador para um dos lados do exercício. Equipa atacante tenta ligar através dos setores com o objetivo de chegar a zonas de finalização e de fazer gol. Se a equipa que defende recupera bola, transita e tenta fazer gol na baliza de 7.</p> <p>Corredor central com 8m de largura</p> <p>Em cada situação a equipa pode circular para o lado contrário através do MOEF situado no corredor central</p> <p>1ª bola curta para a direita 2ª bola curta para a esquerda 3ª bola curta no MOEF que joga com o PL</p> <p>Funções e Tarefas dos Treinadores durante o ET:</p> <p>Filipe – Tempo e Feedback; Ricardo – Colocação de bola no ET e Feedback; Diogo – Fora de Jogo e Feedback; Rafael – Feedback Rúben e Miranda – Ver de bolas</p>		<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>GR: 3</p>	
	<p>Palavras Chave no discurso de todos no treino: Trabalhar e Sofrer Muito</p> <p>Temas Objetivos:</p>	<p>Fase Inicial</p> <p>Mobilidade + Prevenção</p> <p>Core + MS</p> <p>Exercício de Passe</p> <p>Objetivo: Ações Técnicas – Passe e recepção orientada. Combinações diretas e indiretas</p> <p>Forma: 30m x 30m (x2)</p> <p>Críticas Exito: Deslocamento para a bola, posição corporal (tronco) na direção do posterior passe, recepção com parte interna do pé, temporização dos movimentos para receber a bola e temporização dos passes.</p> <p>Funções e Tarefas dos Treinadores durante o ET:</p> <p>Filipe – Tempo e Feedback; Diogo e Rafael – Feedback e ver de bolas; Ricardo e Ruben – Feedback e ver de bolas;</p>		<p>10'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>12'</p> <p>30'</p> <p>GR: 3</p>	<p>Fase Final</p> <p>Processo Ofensivo – Fase de Construção</p> <p>Objetivo: Recreação dos conteúdos trabalhados</p> <p>Forma: GR = 10 x 10 + GR</p> <p>Espaço: 60m x 68m</p> <p>Descrição: Jogo num espaço mais reduzido.</p> <p>Funções e Tarefas dos Treinadores durante o ET:</p> <p>Filipe – Tempo e Feedback; Rafael – Feedback à equipa que defende Ricardo – Trabalho Complementar; Diogo – Fora de Jogo e Feedback; Miranda – Ver de bolas Rúben – Fora de Jogo e Feedback</p>	
	<p>Fase Principal</p> <p>Posse de bola com movimento de rutura</p> <p>Objetivo: Movimentos de rutura</p> <p>Objetivos Complementares: Transição defensiva (reação à perda da bola)</p> <p>Forma: (4 x 4) + 4AP (x2)</p> <p>Espaço: 20m x (1,7m x 1,7m) = 20m (x2)</p> <p>Descrição: Equipa em situação de 4 contra 4 com 4 apoios tenta manter a posse. Após a equipa em posse fazer 5 passes tentam jogar com os apoios para realizar apoio frontal para poder fazer um passe em rutura ou passarem os apoios no corredor lateral para poderem fazer um passe em rutura para um jogador de dentro da posse aparecer e em profundidade e fazer gol na mini baliza.</p> <p>Equipa que defende tenta recuperar bola e quando o fizer ataca de imediato uma mini baliza.</p> <p>Condicionante: 2 toques</p>		<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>GR: 3</p>	<p>Processo Ofensivo – Fase de Criação e Fase de Finalização</p> <p>Transição Defensiva</p> <p>Objetivo: Recreação dos conteúdos trabalhados</p> <p>Forma: GR = 10 x 10 + GR</p> <p>Espaço: 60m x 68m</p> <p>Descrição: Jogo num espaço mais reduzido</p> <p>Cada gol sofrido vale 1 volta ao campo no final</p> <p>Funções e Tarefas dos Treinadores durante o ET:</p> <p>Filipe – Tempo e Feedback; Rafael – Feedback à equipa que defende Ricardo – Trabalho Complementar; Diogo – Fora de Jogo e Feedback à linha defensiva; Miranda – Ver de bolas Rúben – Fora de Jogo e Feedback</p>		<p>7'</p> <p>7'</p> <p>GR: 3</p>

Figura 22: Exemplo de Unidade de Treino

Mesociclo 5	Mesociclo 6	Mesociclo 7	Mesociclo 8
07/11/2022 a 04/12/2022	05/12/2022 a 01/01/2023	02/01/2023 a 29/01/2023	30/01/2023 a 05/03/2023
Competição Transições Defensivas e Ofensivas Diversos Momentos de Jogo Competitividade	Competição Processo Ofensivo - Fase de Finalização (Último Tempo) Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo Momento de Controle / Matar / Acelerar	Competição Bloco Médio Intersectoral Processo Ofensivo - Fase de Construção (Jogo direto) Bloco Alto = Recuperação Defensiva	Competição Processo Ofensivo Processo Defensivo Transições Esquemas Táticos
Microciclo 20 07/11/2022 - 10/11/2022 2ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos, Defensivos e Transições em Jogo; Último Tempo; Equilíbrio; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Médio Intersectoral; Bloco Médio coletivo; Transições Ofensivas e Defensivas; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: Fase de preparação/criação intersectoral - Situações Padrão; Ataque Rápido Coletivo; Fase de Preparação / Criação Coletivo - Variação do Cj; Bloco Alto Coletivo; 1ª Fase Coletiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Situações de Ataque Padrão; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas táticos	Microciclo 24 05/12/2022 - 11/12/2022 2ª Feia: Princípios Gerais Ofensivos, Defensivos e Transições em Jogo; Último Tempo; Fase de Criação; Equilíbrio; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Médio Intersectoral; Bloco Médio coletivo = Contra-ataque; Transições Ofensivas e Defensivas; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: Fase de preparação / criação intersectoral - incluir situações de jogo direto; Ataque Rápido Coletivo; Fase de Preparação / Criação Coletivo; Variação do Cj; Bloco Alto Coletivo; 1ª Fase Coletiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Situações de Ataque Padrão; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas táticos.	Microciclo 28 02/01/2023 - 08/01/2023 2ª Feia: Princípios de Jogo Defensivos; Bloco Médio Intersectoral; Bloco Médio Coletivo; Objetividade Ofensiva; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Alto = Recuperação Defensiva; Bloco Médio coletivo = contra-ataque; Transições; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: 1ª Fase de Construção com Ataques Rápidos; Variação do Cj; Bloco Alto Coletivo; 1ª Fase Coletiva; Objetividade Ofensiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas Táticos	Microciclo 32 30/01/2023 - 10/02/2023 3ª Feia: Técnica de Passe e Recepção Orientada; Princípios de Jogo Ofensivos; 1ª Fase Intersectoral; 4ª Feia: Técnica de Conseguição e Desarme; Bloco Defensivo Médio Alto - Intersectoral; Bloco Defensivo Alto - Intersectoral; 5ª Feia: Princípios defensivos (Meio); Bloco Médio Coletivo; Bloco Defensivo Baixo - Intersectoral; Transição Ofensiva Coletiva; 6ª Feia: Momentos Lúdicos (contenção, desarme); Transição Ofensiva Intersectoral; Transição Defensiva Intersectoral; Fase de Construção; Preparação e Criação Coletiva; Bloco Defensivo Baixo
Microciclo 21 14/12/2022 - 20/12/2022 2ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos, Defensivos e Transições em Jogo; Último Tempo; Equilíbrio; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Médio Intersectoral; Bloco Médio coletivo; Transições Ofensivas e Defensivas; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: Fase de preparação/criação intersectoral - Situações Padrão; Ataque Rápido Coletivo; Fase de Preparação / Criação Coletivo - Variação do Cj; Bloco Alto Coletivo; 1ª Fase Coletiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Situações de Ataque Padrão; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas táticos	Microciclo 25 12/12/2022 - 18/12/2022 2ª Feia: Princípios Gerais Ofensivos, Defensivos e Transições em Jogo; Último Tempo; Fase de Criação; Equilíbrio; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Médio Intersectoral = Fase de Criação/Objetividade; Bloco Médio coletivo = Contra-ataque; Transições; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: Fase de preparação / criação intersectoral - incluir situações de jogo direto; Variação do Cj; Bloco Alto Coletivo; 1ª Fase Coletiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas Táticos	Microciclo 29 09/01/2023 - 15/01/2023 2ª Feia: Princípios Gerais Ofensivos, Defensivos e Transições em Jogo; Último Tempo; Competitividade - Baliza e toros; Apoio frontal e acelera; Equilíbrio; Fase de Criação; 3ª Feia: Princípios Defensivos e Ofensivos; Linha Defensiva; Bloco Alto = Recuperação Defensiva - UMPAR; Bloco Médio coletivo = Contra-ataque; Transições; Momento de Jogo; Matar em Transição; 4ª Feia: Fase de Construção com Ataques Rápidos; Variação do Cj; 1ª Fase Coletiva; 1ª Fase Coletiva; Momentos de Jogo; Acelerar e Controlar; 5ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; Jogo Direto; Alternância dos diferentes momentos estratégicos do jogo; 6ª Feia: Esquemas táticos	Microciclo 33 13/02/2023 - 19/02/2023 2ª Feia: Princípios de Jogo Ofensivos; Princípios de Jogo Defensivos; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; 3ª Feia: Bloco Alto; Princípios de Jogo Defensivos; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Bola Longa e Ataque Rápido; 4ª Feia: Bloco Médio Baixo; Fase de Construção e Preparação; Equilíbrio Ofensivos; Fase de Criação/Finalização; 5ª Feia: Fase de Construção; Transição Ofensiva; Fase de Criação; 6ª Feia: Esquemas Táticos; Situações Extremas; Fase de Finalização

Figura 23: Exemplo de Mesociclo (Plataforma EMJOGO)

Antes do treino a equipa técnica teve por hábito reunir-se 30 minutos de modo a rever a unidade de treino e a otimizar a mesma ao máximo, sendo o estagiário responsável pela montagem e ajustes do campo e por ajudar na preparação do balneário em caso de mostragem de vídeo. Durante este período o estagiário beneficiou por adquirir novas ideias de planeamento e otimização do treino, havendo a preocupação de montar o treino de forma lógica e sequencial reduzindo ao máximo o tempo de transição entre exercícios.

No dia antes do jogo o estagiário reuniu-se com o treinador principal num gabinete no Estádio Manuel Marques (Torres Vedras) de forma a trabalharem em conjunto e a ultimarem os preparativos para o jogo. Nestas circunstâncias, o estagiário foi responsável por sugerir dicas para a palestra de jogo e por definir pequenas mensagens para passar no aquecimento de jogo. Para dar uma resposta positiva na função realizou uma reflexão sobre os possíveis pontos a serem abordados tendo em consideração o momento vivido pela equipa, a estratégia para jogo e o que acreditava ser importante estar presente nessas situações. Teve o encargo de imprimir as situações de bolas paradas, os horários e a convocatória. Os lances de bolas paradas foram criados, estudados e analisados consoante as capacidades individuais dos jogadores do plantel, da estratégia para jogo e os pontos fortes e fracos dos adversários.

Tornou-se um momento importante para o estagiário por sentir confiança por parte do treinador principal para auxiliar em tarefas que envolviam responsabilidade, sendo a sugestão de dicas para a palestra um momento que requeria maior reflexão devido à necessidade de relação entre as ideias que se pretendia passar, a forma como se deveria passar as mesmas, a relação entre a própria equipa e o adversário nunca descurando os objetivos e plano de jogo.

Relativamente aos objetivos desenvolvidos com a população alvo, e tendo em consideração a ligação dos mesmos com o planeamento, foram divididos em objetivos coletivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais:

- Promoção da capacidade de resiliência;
- Potencialização das diferentes técnicas individuais;
- Desenvolvimento de comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo;
- Desenvolvimento de comportamentos técnicos individuais;

- Desenvolvimento de habilidades técnico-táticas e a condição física;
- Aumento de carga de treino;
- Impulsionar a elevada importância do processo da competição.

Objetivos Específicos:

- Aperfeiçoamento da técnica e da preparação tática;
- Valorização da tomada de decisão nas ações táticas;
- Desenvolvimento da velocidade máxima;
- Desenvolvimento da resistência e da força.

Técnico-Tático – Desenvolvimento de jogadores que conseguissem distinguir os diferentes momentos do jogo e o que fazer em cada:

- Organização ofensiva - posse de bola com procura constante de criação de instabilidade na equipa adversária;
- Organização defensiva - pressão o mais alto possível e longe da própria baliza;
- Transição ofensiva - verticalidade e aceleração/equilíbrios ofensivos;
- Transição defensiva - pressão, recuperação e controlo;
- Bolas paradas – ofensivamente verificou-se a marcação de livres e cantos com batida curta e/ou longa para diferentes zonas de ataque; defensivamente – marcação mista.

1.5.3. Área de Intervenção em Treino

Durante o treino o estagiário foi responsável por liderar exercícios de treino, dar feedback durante a operacionalização, ajustar as marcações dos exercícios, reunir informações e transmiti-las ao treinador principal. Foi, ainda, responsável por arbitrar em momentos de situações competitivas e auxiliar em tarefas de trabalho complementar (físicas e/ou técnicas).

Um dos pontos em que o estagiário sentiu maior evolução em todo o processo de estágio foi na intervenção em treino relacionando esta evolução com o tipo de tarefas desempenhadas. O processo de liderança de exercícios fez com que tivesse de assumir, liderar, decidir e dar feedback relacionando os conteúdos e critérios de êxito com aquilo que observava no terreno. Os procedimentos de marcações dos espaços para a realização dos exercícios, inicialmente com algumas dúvidas e questões, fizeram o estagiário entender quais os tamanhos mais apropriados para os tipos de exercícios tendo em conta os objetivos dos mesmos e o número de jogadores que estavam envolvidos. Ter a responsabilidade de realizar exercícios de trabalho complementar,

durante e/ou extra treino, levaram o estagiário a pensar e planear exercícios tendo em consideração os objetivos propostos pelo treinador principal. Por fim, e não sendo uma área em que se sentiu muito confiante, o momento de arbitrar em situações competitivas e/ou em jogos de treino fizeram o estagiário sentir a dificuldade da tomada de decisão dos árbitros. Tendo em conta o *supracitado*, o estagiário modificou o seu comportamento em relação às equipas de arbitragens reconhecendo-os profissionalmente.

O estagiário, e estando pela primeira vez inserido num contexto de campeonato nacional, sentiu inicialmente alguma diferença para os contextos anteriores devido ao elevado tempo útil do treino bem como a alta intensidade do mesmo. A preocupação para não existir diminuição de intensidade de treino, falta de feedback e erros nas transições (posicionamento das bolas, por exemplo) foram constantes.

Na perspetiva do estagiário, a equipa técnica estava bem organizada no processo de treino sabendo cada elemento constituinte o que fazer dando fluidez ao mesmo. Considera o momento antes e após o treino muito importantes, uma vez que a partilha de opiniões sempre foi um momento de crescimento individual e coletivo tornando-se momento-chave para o melhoramento gradual em treino. Acrescenta que a importância desses momentos foram fatores diferenciadores para existir uma evolução da dinâmica e otimização do treino ao longo do tempo.

1.5.4. Área de Intervenção em Competição

No dia de jogo o estagiário era responsável pela afixação dos papéis relativos aos posicionamentos dos jogadores nas bolas paradas (Figuras 24 e 25) e dos horários (Figura 26) e pela montagem do campo para o aquecimento de jogo. Durante o pré-aquecimento liderado pelo preparador físico, o estagiário reforçava algumas informações pertinentes junto dos jogadores e motivava-os através de mensagens positivas.



Horários - 17/02/2023
SCU Torreense vs Académica

HORA	ATIVIDADE
13:00	Concentração - ESTÁDIO MANUEL MARQUES (TORRES VEDRAS)
13:10	Terminal Rodoviário (se necessário) - TORRES VEDRAS
13:25	Concentração - CAMPO A-DOS-CUNHADOS
13:55	Palestra
14:10	Pré Aquecimento GR
14:15	Aquecimento GR
14:15	Pré Aquecimento restante equipa
14:23	Aquecimento restante equipa
14:48	Fim de aquecimento e Preparação para o jogo - BALNEÁRIO
14:53	Saída dos Balneários
15:00	SCU Torreense vs Académica

Figura 26: Exemplo de Horário para Jogo

O aquecimento de jogo (Figura 27) foi dividido em 8 momentos com a duração de 25 minutos, sendo eles: 1) momento livre com e sem bola; 2) mobilização geral; 3) passe e receção (curto e longo) e progressão/contenção; 4) posse de bola; 5) bolas paradas; 6) padronizado e posicionamento da linha defensiva; 7) finalização; 8) saídas em velocidade.

A dinâmica do aquecimento iniciava-se com um momento onde os jogadores tinham liberdade de ação, podendo recriar-se com bola de forma individual ou em grupo e/ou alongar grupos musculares que sentissem mais necessidade. Seguidamente a momento livre, o preparador físico liderava os exercícios de mobilização geral estando o estagiário próximo do mesmo de forma a transmitir mensagens e informações aos jogadores.

A partir do terceiro momento, o estagiário era responsável por assumir e liderar o aquecimento. Procediam-se exercícios de passe e receção a curtas e longas distâncias e exercícios de progressão e contenção a pares. Em seguida, realizavam-se

dois momentos de posse de bola (5 vs 5 + Jo) sendo um momento em que entravam dois suplentes para assumirem o papel de jokers. Após reflexão, e considerando não ser a melhor forma para a realização da posse de bola, a estrutura foi alterada para 4 vs 4 + 2Jo utilizando apenas jogadores que iam iniciar o jogo dando igualmente superioridade a quem tinha bola. A primeira posse era elaborada de forma livre com o objetivo de manutenção da mesma e a segunda posse era concretizada em estrutura com a linha de quatro defesas com o objetivo de realizar trabalho de linha (defensivamente) e o trabalho em apoio frontal e/ou movimentos de rutura curtas (ofensivamente).

Após hidratação, seguia-se um exercício de bolas paradas defensivas existindo a marcação de quatro livres laterais. No momento seguinte a equipa era dividida ficando o estagiário a realizar um exercício de momento ofensivo com finalização (médios, extremos e avançado) e o treinador adjunto a executar um exercício de trabalho de linha defensiva (defesas centrais e defesas laterais). A equipa voltava a juntar-se seguindo-se um momento de finalização livre sem oposição.

Por fim, o preparador físico realizava saídas em velocidade, sendo este o último momento antes de recolherem ao balneário. O estagiário considera que o tempo, a dinâmica e a sequência de exercícios para o aquecimento foram adequados às necessidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos jogadores, considerando a redução do risco de lesão, a potencialização das ações aplicadas em jogo e a total prontidão para a competição.



1. LIVRE (c/ e s/ bola) - 2'
 2. MOBILIZAÇÃO GERAL - 4'
 3. PASSE E RECEÇÃO + PROGRESSÃO E CONTENÇÃO - 3'
 4. POSSE DE BOLA - 1',30" + LÍNEA LATERAL - 1' (2x)
(5x5) + Jo
 5. PADRONIZADO | POSICIONAMENTO DEFENSIVO - 5'
 6. FINALIZAÇÃO - 3'
 7. SAÍDAS VELOCIDADE - 2'
- A - 10m; B - 10m + mudança direção (2x); C - 30m.

Figura 27: Grafismo de espaços para aquecimento de jogo

Com o avançar do tempo, o estagiário sentiu-se mais confiante e assertivo na liderança do aquecimento, tendo a capacidade de ajustar os exercícios em consideração às invariantes estruturais do jogo (tempo, espaço e número) de acordo com o adversário, campo ou meteorologia que se fez sentir no dia de jogo. Um fator determinante para a fluidez do aquecimento foram as reuniões de planeamento com o treinador de guarda-redes, uma vez que foi necessário existir a libertação dos guarda-redes dos próprios exercícios específicos para a integração dos exercícios com os restantes jogadores.

Durante o jogo o estagiário assumiu o papel de treinador adjunto presente no banco de suplentes estando focado no comportamento da própria equipa. Foi responsável por transmitir informações ao treinador principal e por dar indicações esporádicas para dentro de campo (principalmente nas bolas paradas defensivas). A sua ligação com o treinador principal era bastante positiva, sabendo estar e cumprindo com as suas tarefas durante o jogo.

No intervalo do jogo os treinadores conferenciavam entre si juntamente com o analista e com os elementos do posto médico em caso de necessidade. Após retirarem conclusões sobre o que pretendiam transmitir à equipa, o treinador principal comunicava com os mesmos procurando ativá-los relativamente aos índices motivacionais e corrigindo-os taticamente. Em caso de realização de substituições, o estagiário era responsável por ajustar os posicionamentos nos lances de bolas paradas e apresentá-los aos jogadores que entravam no jogo.

O estagiário considera que um dos seus pontos fortes em competição foi a transmissão clara de informação ao treinador principal de forma resumida e com conteúdo essencial, utilizando-a muitas vezes para correções e/ou alterações em jogo. Contrariamente, um dos pontos que teve mais dificuldades foi na transmissão de informações individuais do adversário por falta de conhecimento dos mesmos. Com o avançar do tempo, o estagiário teve a preocupação de conhecer grande parte dos plantéis adversários para estar mais preparado para este momento.

A forma serena e equilibrada do treinador principal foi um modo de estar em banco que o estagiário apreciou e relacionou com a nitidez de pensamento e tomada de decisão. O estagiário constata que a sua leitura de jogo e os seus pareceres consoante o que se passava no mesmo melhoraram significativamente, conseguindo pensar e raciocinar de forma clara e objetiva apesar da tensão causada pela competição. Identifica esta evolução pessoal e profissional ao nível de comportamento e leitura de

jogo, respetivamente, devido à alteração de atitude tendo como referência o treinador principal.

1.5.5. Área de Avaliação, Controlo e Reflexão

Na área da avaliação, controlo e reflexão o estagiário definiu os momentos após o treino e após o jogo, sendo períodos relevantes para o melhoramento dos processos de ambos assim como para o crescimento do mesmo.

Após o treino a equipa técnica voltava a trocar ideias e impressões, tendo o estagiário espaço de intervenção e de partilha notando os aspetos positivos e os aspetos de melhoria para a unidade de treino seguinte. O estagiário aproveitou ao máximo este momento, revelando-se um momento significativo para relacionar o que foi planeado com o que foi executado.

Em determinados momentos do treino, por ordem do treinador principal, existiram a redução do tempo de treino, trocas na ordem dos exercícios e/ou anulação de exercícios planeados. O estagiário, de forma a perceber o porquê das decisões e com o objetivo de se tornar num treinador mais competente e capaz de durante a unidade de treino realizar alterações em função dos objetivos, questionava o treinador principal sobre tal.

As unidades de treino foram frequentemente gravadas (Figura 28), sendo um fator diferenciador de todos os contextos onde o estagiário esteve envolvido. O analista ficou responsável por colocar a filmagem do treino no próprio dia, tendo o estagiário o cuidado de rever diversas situações com o objetivo de relembrar e reconsiderar comportamentos individuais e coletivos positivos e/ou de melhoria. Desta forma o estagiário constatou em certos momentos que a sensação que tinha tido em treino não correspondia com o que analisava em vídeo. Reforça a importância deste momento para tirar conclusões mais objetivas devido ao ângulo de visão (ângulo alto e aberto) e por realizar uma observação sem a tensão provocada pelo exercício em si.



Figura 28: Exemplo de Visualização do Treino

Adicionalmente, e tendo em consideração os conteúdos de treino, a preocupação por parte da equipa técnica em ter uma distribuição lógica de tipos e dimensão de exercícios relacionados com o volume dos mesmos foi significativa.

Relativamente aos conteúdos de treino, a divisão foi feita em 8 itens definidos pela equipa técnica: Esquemas Táticos; Exercícios Técnicos; Jogos Competitivos; Lúdicos; Processo Defensivo; Processo Ofensivo; Processo de Transições; Treino Complementar de Qualidades Físicas. O conteúdo de treino com maior número de minutos totais foram os Jogos Competitivos seguindo-se o Treino Complementar de Qualidades Físicas (Figura 29).

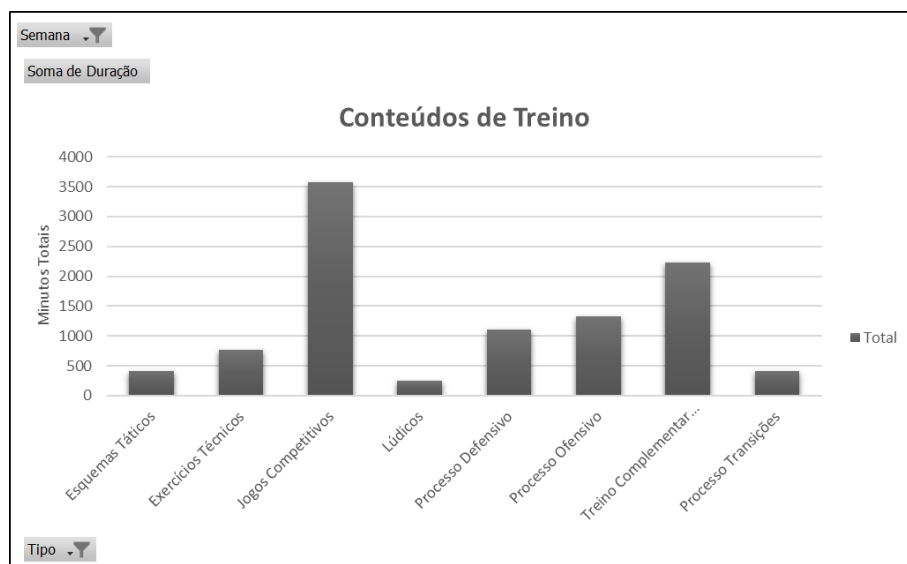


Figura 29: Tabela referente aos Conteúdos de Treino

No que respeita aos minutos empregues em cada categoria, o controlo foi igualmente realizado pela equipa técnica de forma a inteirarem-se dos tópicos mais

regularmente treinados. O estagiário considera esta monitorização fundamental para ser possível estabelecer relações entre o que a equipa mais e menos trabalha, o que mais necessita e quais os pontos a explorar tendo em consideração as análises em treino e competição.

De forma a ser perceptível as definições e o que envolve cada tópico dos Conteúdos de Treino, o estagiário descreveu os mesmos e deu três exemplos relativos aos tempos passados em cada momento (Figura 30, 31 e 32).

O estagiário considera que de forma geral a distribuição dos conteúdos em tempo de treino foi congruente com o modelo de jogo. A título de exemplo, a relação entre o objetivo defensivo de pressão (pressão alta) teve uma ligação direta com o tempo disponibilizado em treino. O mesmo pôde verificar-se como o método de jogo ofensivo (equipa dominante e sem receio de ter a bola) visualizando o tempo nas fases de construção, criação e finalização.

Em contrapartida, o estagiário opina que o tempo em momentos caóticos (ofensivos e defensivos) poderia ter sido superior devido às inúmeras situações caóticas que aconteceram em jogo ao longo do período competitivo sem a equipa estar devidamente preparada.

Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos; Cantos Defensivos; Livres Ofensivos; Livres Defensivos.

Exercícios Técnicos - Ativação Técnica; Princípios de Jogo (Defensivos); Técnica de Corrida; Finalização; Princípios de Jogo - Posse de bola.

Jogos Competitivos - Jogo Formal; Princípios de Jogo - Posse de bola; Princípios de Jogo - Posse de bola (transição); Princípios de Jogo - Posse de bola (rutura); Esquemas Táticos em Jogo; Princípios de Jogo - Posse de bola (Tático); Princípios de Jogo - Posse de bola (Finalização).

Lúdicos – Ativação Técnica; Velocidade de Reação; Trabalho de Força.

Processo Defensivo - Bloco Médio; Bloco Alto; Bloco Baixo; Bloco Médio/Alto;
Bloco Médio/Baixo; Momento Caótico.

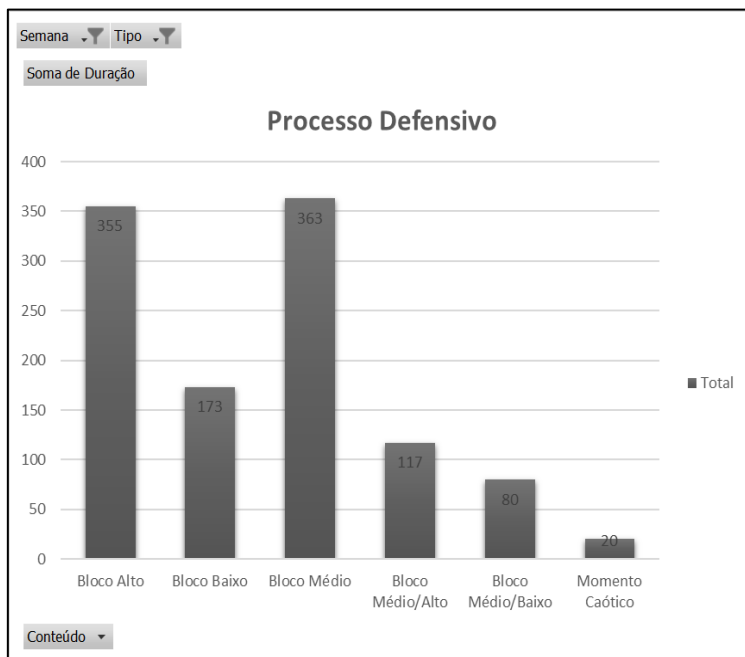


Figura 30: Tabela referente ao Processo Defensivo

Processo Ofensivo - Fase de Finalização; Fase de Criação; Fase de Construção;
Fase de Preparação; Momento Caótico

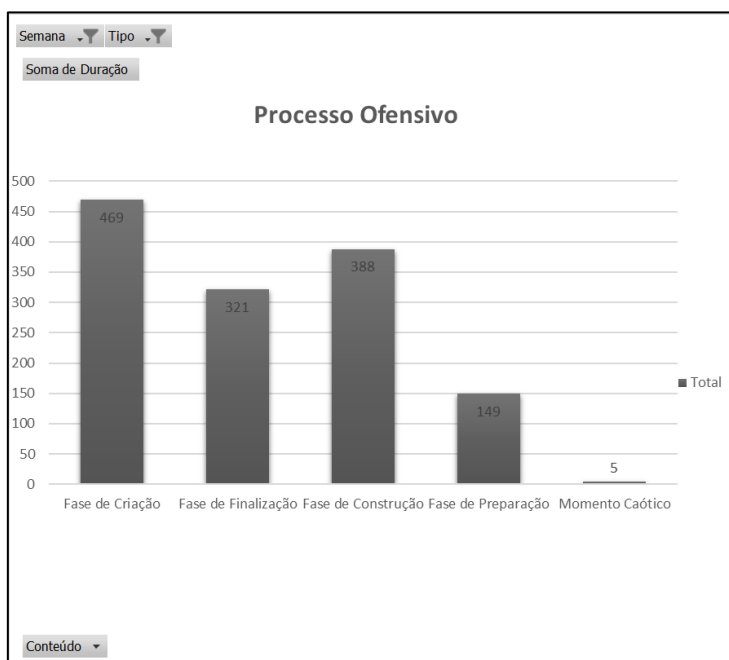


Figura 31: Tabela referente ao Processo Ofensivo

Processo de Transições – Transição Ofensiva; Transição Defensiva.

Treino Complementar de Qualidades Físicas – Velocidade; Coordenação; Velocidade de Reação; Mobilidade e Prevenção; Técnica de Corrida; Core e MS; Trabalho de Força; Resistência Aeróbia; Aquecimento; Testes Físicos.

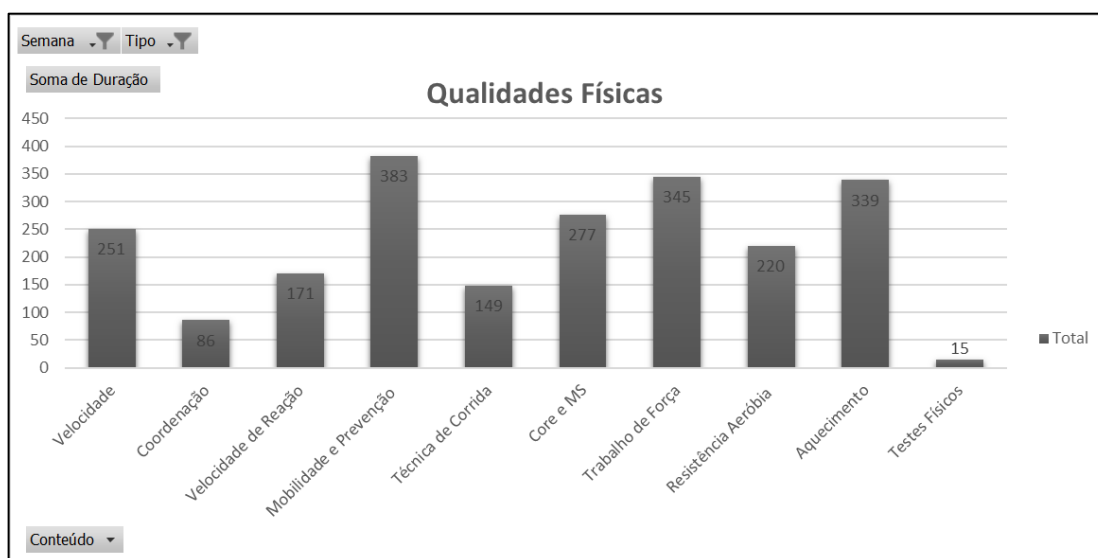


Figura 32: Tabela referente às Qualidades Físicas

Relativamente às tarefas após o jogo, o estagiário teve como responsabilidade ver o mesmo (Figura 33) e realizar um relatório (Figura 34) dividido nos seguintes momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensivas e bolas paradas. Nos momentos do jogo acima referidos efetuou comentários tendo em consideração aspetos positivos e negativos da própria equipa.

Posteriormente à análise, o estagiário reunia com o analista permutando ideias do que a equipa realizou bem e sugerindo aspetos de melhoria. Esta ocasião, inicialmente pouco valorizada pelo estagiário, tornou-se fulcral para entender as diferenças do que sentiu em campo e do que realmente aconteceu em jogo tirando conclusões após relacionar os dois momentos. A observação crítica do jogo, considerada *à priori* uma lacuna pelo estagiário, tornou-se um ponto de melhoria significativa havendo um desenvolvimento tanto na apreciação do mesmo como no interesse e agrado pela elaboração da tarefa.



Figura 33: Exemplo de Visualização do Jogo

ANÁLISE QUALITATIVA SCU TORREENSE (SUB19) VS ESTORIL (SUB19)	
<p>Organização Ofensiva</p> <p><u>Aspetos Positivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">3:30' - Isma muito bem a ganhar e a tentar o golo através de remate exterior;4:50' - Bom envolvimento com David fora e Flor por dentro;18:45' - Ivan vê bem o espaço e tenta variar o jogo, no entanto a execução não foi a melhor;22:37' - Elie muito bem a procurar o isma entre linhas que deve dar menos toques e soltar mais cedo;Sempre que variámos o centro de jogo e acelerámos causamos perigo;Mateus aproveitou muito bem as oportunidades de cruzamento para causar perigo ao adversário;45:15' - Mateus a tentar surpreender e a visar a baliza;69:00' - Excelente jogada que origina o 2-2;82:00' - Boa tentativa do Tiago através de remate exterior que passou por cima;86:50' - Tiago com bom cruzamento, Aleixo tem de fazer golo. <p><u>Aspetos Negativos</u></p> <ul style="list-style-type: none">2:28' - Hugo com lance arriscado (pode jogar mais rápido e com menos perigo);10:30' - Tentativa de passe entre linhas de Elie para ninguém;Temos de ter mais calma em zonas de finalização;Baixo deve treinar mais situações de cruzamento com o pé não dominante. <p>Organização Defensiva</p> <p><u>Aspetos Positivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">Muito bem a condicionar a 1ª Fase de Construção do adversário;Elie ganhou muitas vezes quando o adversário jogava direto;31:45' - Cunha muito bem a fazer o adversário errar;	<ul style="list-style-type: none">Baixo com muito compromisso defensivo. <p><u>Aspetos Negativos</u></p> <ul style="list-style-type: none">Muito espaço entre linhas (linha média e linha defensiva) devido à presença do Rui na linha dos DC's demasiado cedo;Estoril ganhou várias vezes a 2ª bola (fortes na disputa);20:25' - Falha defensiva (comunicação) entre o Elie e o Ivan que origina uma grande oportunidade para o adversário;Algumas situações onde devemos ser mais práticos e simples defensivamente;Devemos ter uma abordagem mais cautelosa dentro da grande área (evitar grandes penalidades). <p>Transição Defensiva</p> <p><u>Aspetos Positivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">Transições defensivas com processos simples sempre com o objetivo de terminar possíveis jogadas de perigo;Baixo muito forte na reação à perda da bola. <p>Esquemas Táticos</p> <p><u>Aspetos Positivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">26:30' - Pontapé de canto ofensivo com Baixo muito bem a desviar ao 1º poste;46:30' - Elie a ganhar bem após lançamento lateral e a visar a baliza;Vários momentos de bola parada ofensiva a causar perigo ao adversário;49:40' - Golo de pontapé de canto. <p><u>Aspetos Negativos</u></p> <ul style="list-style-type: none">11:40' - Canto ofensivo diretamente para fora;29:50' - Situação de 2x1 no 2º poste contra o Flor;Bola de saída pouco objetiva;51:50' - Golo sofrido após pontapé de canto.

Figura 34: Exemplo de Relatório de Análise de Jogo

1.5. Objetivos Propostos vs. Objetivos Alcançados

1.5.1. Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos desenvolvidos foram divididos em cinco níveis: gerais, formativos, pedagógicos, sociais e competitivos.

Relativamente aos objetivos gerais o estagiário considera que respeitou a entidade acolhedora e todos os agentes desportivos que a rodeiam (jogadores, treinadores, diretores, coordenadores, delegados). Respeitou a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, de modo a desenvolver um relacionamento profissional com ambas as entidades. Participou ativamente na vida do clube, aplicando no estágio os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura. Aprendeu com treinadores e agentes do futebol mais experientes, enriquecendo o seu processo de formação profissional. Realizou as tarefas com zelo e profissionalismo e facilitou a entrada no mercado de trabalho.

No que se refere aos objetivos formativos o estagiário atenta que desenvolveu os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Fortaleceu a capacidade para o planeamento, condução e intervenção de exercícios devido a todos os momentos de intervenção e partilha junto da equipa técnica em pré e pós treino. Realizou uma constante produção e atualização da documentação de estágio e melhorou as competências na área da análise de jogo devido ao trabalho de observação e análise realizada após os jogos. O estagiário propôs-se ainda a participar em ações de formação realizadas pelo clube, escola e extra meio escolar, considerando ser um ponto menos positivo uma vez que não conseguiu cumprir como pretendia devido à sua ocupação no emprego.

No que diz respeito aos objetivos pedagógicos garantiu assiduidade e pontualidade em todas as atividades desenvolvidas, desenvolveu um ambiente de competitividade e cooperação tanto no treino, como no jogo. Desenvolveu a capacidade de liderança e de comunicação, foi exigente ao nível dos regulamentos da entidade acolhedora, foi assertivo na resolução de problemas e conflitos tendo sensibilidade para se adaptar a diferentes cenários. Aumentou as suas competências técnicas, táticas, técnico-táticas dos atletas, através de conversas informais e/ou reuniões individuais que promoveram a aprendizagem do jogo e permitiu a evolução do atleta

Relativamente aos objetivos sociais o estagiário considera ter sido trabalhador, responsável, empenhado e profissional em todos os contextos, cooperando em atividades desenvolvidas pelo clube durante a época. Estabeleceu uma boa

comunicação e interação com todos os intervenientes do clube, promoveu o melhor clima possível (por vezes difícil devido a todas as entradas e saídas de treinadores) e promoveu o espírito da entidade acolhedora para todos os intervenientes.

Os objetivos competitivos foram alcançados, uma vez que a equipa garantiu a manutenção na 1ª Divisão Nacional de Juniores A. Foi possível aplicar um modelo de jogo que promoveu a capacidade individual dos jogadores e que permitiu aos mesmos demonstrar as suas qualidades. Concedeu-se em várias oportunidades a integração de atletas na equipa sénior do clube, inclusive a estreia de um jogador como titular na equipa sénior.

1.5.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Relativamente aos objetivos atingidos com a população alvo foram divididos em objetivos coletivos e objetivos individuais.

O estagiário considera os objetivos coletivos gerais atingidos, uma vez que foi estimulada a capacidade de resiliência principalmente com todas as mudanças e incertezas ao longo da época desportiva. As diferentes técnicas individuais foram potenciadas. Verificou-se o desenvolvimento dos comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo tal como comportamentos técnicos individuais. Foram expandidas habilidades técnico-táticas e a condição física, sendo possível aumentar a carga de treino. Foi, ainda, dada a devida importância ao processo da competição.

De acordo com os objetivos coletivos específicos foi notório o aperfeiçoamento da técnica e da preparação tática, a valorização da tomada de decisão nas ações táticas, o desenvolvimento da velocidade máxima e o desenvolvimento da resistência e da força.

No nível Técnico-Tático houve a preocupação em desenvolver atletas que conseguissem distinguir os diferentes momentos do jogo e o que fazer em cada deles (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, bolas paradas).

No foro Psicossocial o desenvolvimento de variáveis psicológicas como responsabilidade, autonomia, companheirismo e determinação foram alcançadas. As dificuldades em certos momentos da época desportiva, as dinâmicas de grupo, os estágios, a superação com vitórias, a competitividade do campeonato e a gestão cuidadosa do grupo foram fatores determinantes para atingir os objetivos.

Parte II – Enquadramento do Estudo

2.1. Introdução

O futebol é um desporto coletivo que mobiliza milhões de pessoas, quer como praticantes, quer como adeptos. Apresenta-se como um jogo coletivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade. As equipas em confronto, disputando objetivos comuns, competem para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço. Realizam em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque ↔ defesa) alicerçadas em relações de oposição↔cooperação (Garganta, 1997).

O golo surge como o objetivo central de um jogo de futebol, sendo que quem defende tenta impedi-lo e quem ataca procura alcançá-lo. De acordo com Pinto & Garganta (1998), a relação entre ações de ataque e êxitos quantificáveis é, em média, de 50 para 1 o que permite constatar que cada vez é mais difícil ter sucesso alcançando o golo.

Segundo Garganta (2004) registam-se cerca de 120 interrupções de jogo (uma em cada 45 segundos) o que faz com que um dos grandes problemas do jogo de futebol seja conseguir oportunidades de finalização. Contudo, as sucessivas interrupções de jogo através do elevado número de faltas podem e devem ser um aspeto a que se deve dar grande importância de modo a atingir-se oportunidades de finalização.

Verificou-se que as bolas paradas têm ganho relevância no futebol atual, constituindo-se como uma oportunidade de marcar golo num jogo, onde cada vez é mais difícil concretizar (Sousa & Garganta, 2001). Simultaneamente, os estudos efetuados sobre a análise destes momentos recaem na sua preparação e na sua melhoria estratégica, sendo a sua aplicação de grande importância (Garganta, 2008).

Uma vez que, os lances de bolas paradas ofensivas são considerados como um aspeto a explorar no jogo por serem oportunidades de finalização, deve-se ter igualmente em conta a preocupação com as bolas paradas defensivas. Contrariamente, a fase defensiva das bolas paradas tem sido menos abordada pela investigação estudada (Baranda & Lopez-Riquelme, 2012; Bessa, 2010; Casanova, 2009).

A análise dos lances de bola parada, e a sua evolução, está logicamente associada à evolução da própria análise do jogo. Castelo (1996), Carling, Williams e Reilly (2005) destacam as bolas paradas como um dos principais focos de interesse da

análise do jogo nos últimos anos, indo ao encontro da opinião que os treinadores têm sobre a importância da análise das bolas paradas no jogo de futebol (Silva, Castelo & Santos, 2011).

Assim, a presente revisão narrativa tem como principal objetivo perceber a importância dos lances de bolas paradas defensivos. Para tal, foi realizada uma codificação e análise de lances de bola parada defensivos através da observação de vídeo e espacialização. A intenção centraliza-se em compreender quais os métodos de jogo defensivos mais utilizados, quantos jogadores foram colocados nos postes, qual o desenvolvimento das bolas paradas defensivas, o resultado final das bolas paradas defensivas e a espacialização das mesmas. Foi igualmente considerada o tipo de marcação da bola parada e a caracterização geral e momentânea do jogo.

2.2. Enquadramento Teórico

A fase defensiva das bolas paradas surge com alguma pertinência, dado que são vários os autores que identificam que este momento estratégico tem como finalidade assegurar as condições mais favoráveis para a obtenção imediata de golo (Teodorescu, 1984).

Segundo os autores Simon & Reeves (1999) os pontapés de canto são uma excelente fonte de oportunidades de golo, já que se pode cruzar a bola diretamente para as zonas mais perigosas do campo, como sejam as mais próximas da baliza adversária (grande área e pequena área).

De modo a compreender a importância dos lances de bola parada ofensiva (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11 Cunha (2007) realizou uma análise com uma dimensão de amostra de 115 golos. Desse total, 70 golos foram obtidos a partir de bola parada em 92 jogos da 2ª volta da I Liga Portuguesa 2005/2006 e 45 golos também resultantes de lances de bola parada da observação dos 54 jogos do Campeonato do Mundo de Futebol 2006.

No decorrer da 2ª volta da I Liga Portuguesa 2005/2006 foram efetuados 115 golos, 70 a partir de situações de bola parada (36%). No que diz respeito ao Campeonato do Mundo de 2006, dos 129 golos analisados, 45 ocorreram na sequência de lances de bola parada (35%).

Relacionando, de forma mais pormenorizada os fatores frequência e percentagem de jogos em que ocorreram golos na sequência de lances de bola parada

e nos que não ocorreram, constata-se que na I Liga Portuguesa se obteve golos através de lances de bola parada em 56 jogos (61% do total de jogos analisados). Verificou-se, também, que se obteve valores semelhantes em termos percentuais (61%) nos jogos alvo de observação no Campeonato do Mundo.

Na I Liga Portuguesa, os pontapés de canto foram o segundo tipo de lances de bola parada através dos quais se obteve mais golos (23 golos – 33%), tal como se pode analisar no Campeonato do Mundo (14 golos – 32%). Em primeiro desta classificação encontram-se os pontapés livres.

Foi, igualmente, analisado que a maioria dos golos na I Liga Portuguesa surgiram através de pontapé de canto (15 golos - 68%), mais especificamente através de 2 toques. Ou seja, existiu a marcação do canto direto para a área com finalização imediata, sendo a zona do 1º poste onde ocorreram um maior número de finalizações (9 golos). No Campeonato do Mundo os resultados são idênticos aos obtidos na I Liga Portuguesa. Desta forma, os cantos em que se realizaram com apenas 2 toques na bola revelaram maior prevalência permitindo a obtenção de 11 golos (79%), sendo a zona central onde ocorreram um maior número de finalizações.

Complementando a ideia com uma abordagem associada, de acordo com Fonseca (2012) foram analisados 584 golos na I Liga Portuguesa da época 2010/2011, sendo que 57,4% foram na sequência de lances de bola parada.

Alguns estudos indicam que as bolas paradas representam entre 25% a 40% dos golos marcados no futebol (Ensum, Taylor & Williams, 2000; Grant, 2000). Quando comparadas equipas com sucesso com equipas sem sucesso, no que diz respeito aos lances de bola parada, verifica-se que as primeiras contam com mais lances de bola parada, criam mais situações de golo através destes momentos do jogo, marcam mais golos na sequência destes lances e defendem melhor este tipo de lances (Grant & William, 1998; Grant & William, 1999 e Grant, 2000). Realçando que nos jogos equilibrados e importantes, a percentagem de golos obtidos na sequência destes lances ainda é superior (Cunha, 2007).

Os lances de bolas paradas são responsáveis por um grande número de golos no futebol de elite masculino, identificando 39,1% no Campeonato do Mundo de Futebol de 2018 (Kubayi, 2020). Em 24,1% dos golos efetuados na Liga dos Campeões da UEFA 2016/2017 foram de bola parada (González et al., 2020). Na Major League Soccer (MLS) 2015/2016 contabilizaram-se 30,6% de golos através de lances de bola parada (Altarriba et al., 2020). Já no Campeonato do Mundo de Futebol de 2010, e de acordo

com Njororai (2013), foram realizados 24% de golos da mesma forma. De acordo com Maneiro, Árdá, Rial, Losada, Casal e López-García (2017), foram analisados 345 lances de pontapé de canto durante o Euro 2012, concluindo-se que os pontapés de canto apresentam um valor significativo naquilo que é o resultado final do jogo.

Segundo Lago, Lago e Rey (2007) os pontapés de canto proporcionam mais oportunidades de golo do que outros lances de bola parada. Este tipo de lances pode muitas vezes ser um fator determinante no resultado de um jogo (Casal et al., 2015; Castelo, 2009; Maneiro, 2014; Stafford, Smith, North & Stone, 2019).

Uma vez que as bolas paradas ofensivas são colocadas como um aspeto a explorar no jogo permitindo oportunidades de finalização, deve-se ter igualmente em conta a preocupação com as bolas paradas defensivas. No entanto a fase defensiva das bolas paradas tem sido menos abordada pela investigação estudada (Baranda & Lopez-Riquelme, 2012; Bessa, 2010; Casanova, 2009). Sabendo de senso comum que “o ataque ganha jogos e a defesa ganha campeonatos”, torna-se importante perceber como as equipas se organizam a nível defensivo nos lances de bola parada.

Na fase defensiva, Borrás e Baranda (2005) evidenciaram algumas diferenças estratégicas no Mundial da Coreia/Japão, dado que algumas seleções alteraram a sua estratégia defensiva nos pontapés de canto. Mais precisamente em 46,2% dos cantos as equipas que defendem posicionaram um jogador ao primeiro poste, em 36% colocaram dois jogadores, um em cada poste, em 5,97% dispuseram um jogador no segundo poste e em 11,37% dos cantos não colocaram nenhum jogador nos postes.

Noutro estudo sobre a fase defensiva Castillo, Cruz, Raya, e Castillo (2000) analisaram 16 jogos da fase final do Mundial de França 1998, verificando que em 14% dos cantos as equipas defenderam os pontapés de canto com uma defesa zona e nos 86% utilizaram um método misto. Quanto aos jogadores nos postes, referiram que em 46% dos casos colocaram um jogador no primeiro poste, 36% posicionaram um jogador no primeiro e outro no segundo, em 6,97% dispuseram um jogador no segundo poste e em 11,75% dos casos não colocaram jogadores nos postes.

Considerando o pontapé de canto como o lance mais estudado (Dunn, 2009; Baranda & LopezRiquelme, 2012), pode afirmar-se que exige cuidados diversos, como os métodos defensivos utilizados (defesa individual, mista ou zona), a concentração dos jogadores, a colocação do guarda-redes, o posicionamento dos jogadores nos postes (se no 1º e 2º poste, se em só num, se em nenhum), a defesa da pequena área e a colocação de jogadores de modo a preparar o ataque. Nos livres diretos e indiretos um

aspecto importante a evidenciar é a colocação da barreira (caso seja necessário), o número de jogadores que a constitui e a sua coordenação (Esteves, 2011). Posteriormente, o posicionamento do guarda-redes de modo a possibilitar a visão da bola, a subida da linha defensiva quando há o primeiro contacto com a bola e os jogadores estarem preparados para as bolas aéreas e os ressaltos (Herraez, 2003).

A utilização da defesa zona, principalmente nos pontapés de canto, é algo que tem vindo a ser referenciado pela literatura (Baranda & Lopez-Riquelme, 2012; Dunn, 2009; Loureiro, Fernandes, Gonçalves, Teixeira, & Costa, 2014), pois responde a um conjunto de necessidades específicas que os treinadores e equipas sentem. Parecendo, de momento, ser a mais utilizada pelas equipas de alto rendimento.

Uma particularidade tende a ser abordada na literatura e à qual os treinadores dão importância, prende-se com a colocação de jogadores nos postes e na barreira. Alguns autores (Baranda & Lopez-Riquelme, 2012; Dunn, 2009; Loureiro et al., 2014) têm estudado o canto defensivo numa perspetiva de verificar o número de jogadores que as equipas posicionam nos postes, outros referem a importância da barreira e o número de jogadores que a constituem (Esteves, 2011). Os treinadores realçam a importância da sua colocação, em função de outras particularidades, como a equipa adversária e as características dos jogadores. Também Castelo (2009) detalha de forma pormenorizada as preocupações que se prendem na realização das barreiras e na colocação dos jogadores nos postes, aquando da defesa dos pontapés de canto.

Em relação aos cantos defensivos, concretamente, Castelo (2009) refere que os defesas devem ter a determinação de atacar a bola, para ser o primeiro a chegar à mesma e de a cabecear de forma eficiente.

2.3. Objetivos Gerais

O principal objetivo deste estudo, a partir de um sistema de observação já validado, foi o de observar, analisar e codificar lances de bola parada defensivos (pontapés de canto). Tendo em conta a observação, critérios e codificação, a finalidade do estudo teve como base e fundamento responder aos seguintes conteúdos:

- Analisar a frequência de pontapés de canto por equipa (total e percentagem) e por variável;
- Analisar a frequência de golos sofridos de pontapés de canto com o total de golos sofridos no campeonato;
- Relacionar a variável “golo” com todos os critérios;

- Relacionar a variável “recuperação de bola” com os critérios “método de jogo da BPD, marcação da bola parada e jogadores nos postes/barreira nas BPD”;
- Relacionar o critério “marcação da bola parada” com o critério “desenvolvimento da BPD”;
- Relacionar o critério “marcação da bola parada” com o critério “resultado final da BPD”.

2.4. Metodologia

2.4.1. Caracterização da Amostra

Fazem parte da amostra deste estudo todas as equipas da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores Sub-19, na época 2022/2023, zona Sul, que foram observadas durante a 1ª fase da época desportiva. Enumera-se, de seguida, as 12 equipas: Académica Coimbra Oaf Sduq; Casa Pia AC; CD Nacional; CF Os Belenenses; CS Marítimo; FC Alverca; GD Estoril Praia; SCU Torreense Sad; SL Benfica Sad; Sporting CP Sad; UD Vilafranquense Sad; Vitória FC Sad.

A amostra contempla um total de 132 jogos correspondente a 22 jornadas (“casa/fora”).

2.4.2. Instrumentos

O instrumento utilizado foi o sistema de observação no futebol de bolas paradas - SOTFutBP desenvolvido e validado por Teixeira (2015).

De modo a desenvolver a análise e visualização dos lances de bola parada defensivos o estagiário recorreu a um sistema de observação e a um sistema de codificação (Software VideoObserver).

Nos quadros abaixo, apresentam-se os critérios e as categorias do SOTFutBP que foram incluídos para o desenvolvimento deste estudo, nomeadamente no que diz respeito às bolas paradas defensivas (pontapés de canto). Assim sendo, o sistema de observação foi constituído pelos seguintes critérios:

- Critério da Caracterização geral e momentânea do jogo;
- Critério da Identificação da Bola Parada;
- Critério da Espacialização da Bola Parada;
- Critério da Marcação da Bola Parada;
- Critério do Método de Jogo da Bola Parada Defensiva;
- Critério dos Jogadores nos Postes/Barreiras nas Bolas Paradas Defensivas;

- Critério do Desenvolvimento da BP Defensivas;
- Critério do Resultado da BP Defensivas.

Tabela 4: Critério da Caracterização geral e momentânea do jogo

Critério da Caracterização geral e momentânea do jogo		
Caraterização geral e momentânea do jogo: Informação geral e específica respeitante ao jogo observado. É composto por 4 subcritérios. Todos os sistemas das categorias inerentes aos subcritérios são exaustivos e mutuamente excluentes.		
Subcritério	Categorias	Códigos
Local do jogo: Subcritério relacionado com o local onde a partida é realizada de acordo com a equipa observada. É composto por 2 categorias.	- Casa O jogo é realizado no estádio da equipa observada.	C
	- Fora O jogo é realizado fora do estádio da equipa observada	F
Partes do jogo: Subcritério relacionado com o tempo de jogo decorrido (de acordo com a Lei 7) adequado ao escalão em causa. É composto por 2 categorias.	- 1ª Parte Tempo de jogo que decorre desde o apito do árbitro para o início da primeira parte até ao apito do mesmo para o final dessa mesma parte.	1p
	- 2ª Parte Tempo de jogo que decorre desde o apito do árbitro para o início da segunda parte até ao apito do mesmo para o final do jogo.	2p
Resultado Momentâneo: Subcritério relacionado com o número de golos marcados e sofridos pela equipa observada e equipa adversária. É composto por 5 categorias.	- Ganhar por mais de 1 golo Equipa observada possui, no mínimo, mais que um golo marcado que o adversário, no momento da observação.	G2
	- Ganhar por 1 golo Equipa observada possui mais um golo marcado que o adversário, no momento da observação.	G1
	- Empate Equipa observada possui o mesmo número de golos marcados que o adversário, no momento da observação.	G0
	- Perder por 1 golo Equipa observada possui menos um golo marcado que o adversário, no momento da observação.	P1
	- Perder por mais de 1 golo Equipa observada possui, no mínimo, menos dois golos marcados que o adversário, no momento da observação.	P2
Relação Numérica: Subcritério relacionado com o número de jogadores em campo da equipa observada e adversária na situação momentaneamente visível na execução de uma bola parada. É composto por 3 categorias.	- Superioridade numérica Equipa observada possui vantagem numérica em campo pela expulsão ou lesão de um ou mais jogadores adversários.	SN
	- Igualdade Numérica Equipa observada está em igualdade numérica em campo em relação à equipa adversária.	IN
	- Inferioridade numérica Equipa observada está em desvantagem numérica em campo pela expulsão ou lesão de um ou mais jogadores.	Inf

Tabela 5: Critério da Identificação da Bola Parada

Critério da Identificação da Bola Parada (IBP)		
Critério	Categorias	Códigos
Identificação de Bola Parada: Critério relacionado com todas as BP defensivas existentes no jogo de futebol. É composto por 3 categorias. Sistema exaustivo e mutuamente excluyente.	- Pontapé Livre Direto Jogo inicia de acordo com a Lei dos Pontapés-Livres (Lei 13 ¹).	PLD
	- Pontapé Livre Indireto Jogo inicia de acordo com a Lei dos Pontapés-Livres.	PLI
	- Pontapé de Canto Jogo inicia de acordo com a Lei do Pontapé de Canto (Lei 17 ²).	PC

Tabela 6: Critério da Especialização da Bola Parada

Critério da Especialização da Bola Parada (EBP)		
Critério	Categorias	Códigos
Especialização BP: Critério relacionado com o local do campo onde a bola parada é executada. Composto por 26 categorias. Sistema exaustivo e mutuamente excluyente.	Zona 1	LZ1
	Zona 2	LZ2
	Zona 3	LZ3
	Zona 4	LZ4
	Zona 5	LZ5
	Zona 6	LZ6
	Zona 7	LZ7
	Zona 8	LZ8
	Zona 9	LZ9
	Zona 10	LZ10
	Zona 11	LZ11
	Zona 12	LZ12
	Zona 13	LZ13
	Zona 14	LZ14
	Área 1	LA1
	Área 2	LA2
	Área 3	LA3
	Área 4	LA4
	Área 5	LA5
	Área 6	LA6
	Área 7	LA7
	Área 8	LA8
	Área 9	LA9
	Área 10	LA10
	Área 11	LA11
	Área 12	LA12

Tabela 7: Critério da Marcação da Bola Parada

Critério da Marcação da Bola Parada (MBP)		
Marcação de BP: Critério relacionado com a forma como a BP é executada. Composto por 3 subcritérios. Sistema exaustivo e mutuamente excluyente em todos os subcritérios.		
Subcritério	Categorias	Códigos
Livre (direto e indireto): Subcritério relacionado com a especificidade das BP (sempre que as mesmas são executadas). É composto por 7 categorias.	- Batido para a frente curto/médio Sempre que o marcador da BP chuta a bola para frente de forma curta ou média (passe dentro da mesma zona topográfica ou numa das zonas contíguas) para um dos companheiros com o intuito de dar continuidade ao PO.	PFCu
	- Batido para a frente longo Sempre que o marcador da BP chuta a bola para a frente de forma longa (passe que cruza duas zonas contíguas e é jogada numa terceira zona) para um dos companheiros como intuito de dar continuidade ao PO.	PFLo
	- Batido para o lado curto/médio Sempre que o marcador da BP chuta a bola para o lado e de forma curta (passe dentro da mesma zona topográfica ou numa das zonas contíguas) para um dos companheiros com o intuito de dar continuidade ao PO	PLCu
	- Batido para o lado longo Sempre que o marcador da BP chuta a bola para o lado de forma longa (passe que cruza duas zonas contíguas e é jogada numa terceira zona) para um dos companheiros como intuito de dar continuidade ao PO	PLLo
	- Batido para trás curto/médio Sempre que o marcador da BP chuta a bola para trás de forma curta (passe dentro da mesma zona topográfica ou numa das zonas contíguas) para um dos companheiros com o intuito de dar continuidade ao PO	PTCu
	- Batido para trás longo Sempre que o marcador da BP chuta a bola para trás de forma longa (passe que cruza duas zonas contíguas e é jogada numa terceira zona) para um dos companheiros como intuito de dar continuidade ao PO	PTLo
	- Batido diretamente para Área Grande Penalidade Quando a BP é no setor ofensivo e nos corredores laterais, ea equipa bate a BP diretamente para a Área de Grande Penalidade com o intuito de haver finalização por outro jogador da equipa.	CDAGP
Pontapé de Canto: Subcritério relacionado com a especificidade da BP (sempre que a mesma é executada). É composta por 5 categorias.	- Batido curto Quando o marcador da BP faz um passe curto para um colega que está posicionado próximo dele.	Cur
	- Batido com curvatura interna Quando o marcador da BP chuta a bola de modo que esta descreva uma curva no sentido da baliza.	CIn
	- Batido com curvatura externa Quando o marcador da BP chuta a bola de modo que esta descreva uma curva no sentido contrário à baliza.	CEx
	- Batido com trajetória retilínea Quando o marcador da BP chuta a bola sem que esta descreva curvatura (interna ou externa).	TRr
	- Direto à baliza Sempre que o marcador da BP chuta a bola diretamente para a baliza, com o intuito de fazer golo.	DBI
Fair Play Critério sobre o modo como se desenvolve a BP no momento seguinte à sua marcação. É composta por 1 categoria.	- Fair Play Quando a equipa devolve a bola à equipa adversária de forma deliberada.	Fply

Tabela 8: Critério do Método de Jogo da Bola Parada Defensiva

Critério do Método de Jogo da Bola Parada Defensiva (MJBPD)		
Critério	Categorias	Códigos
Método de Jogo Defensivo: Critério relacionado com o tipo de método de jogo com que as equipas defendem as bolas paradas.	- Defesa à zona A equipa defende a BP com os jogadores a serem responsáveis por defender um espaço particular.	MDZo
	- Defesa mista A equipa defende a BP com uma combinação de defesa zona e marcação individual.	MDM
	- Defesa individual A equipa defende a BP com cada jogador a marcar individualmente um jogador adversário.	MDIn

Tabela 9: Critério dos Jogadores nos Postes/Barreiras nas Bolas Paradas Defensivas

Critério de Jogadores nos Postes/Barreiras nas Bolas Paradas Defensivas (JPBBPD)		
Critério	Categorias	Códigos
Jogadores nos Postes / Barreiras: Critério relacionado com o número de jogadores que as equipas colocam nos postes (cantos) ou na formação de barreiras (livres).	- Defendem com um jogador no 1º poste A equipa defende a BP colocando um jogador no 1º poste e nenhum no 2º poste.	1J1P
	- Defendem com um jogador no 2º poste A equipa defende a BP colocando um jogador no 2º poste e nenhum no 1º poste.	1J2P
	- Defendem com um jogador no 1º poste e um no 2º poste A equipa defende a BP colocando um jogador no 1º poste e outro no 2º poste.	2JP
	- Não colocam jogadores nos postes A equipa defende a BP não colocando nenhum jogador na zona dos postes.	0JP
	- Barreira com 2 jogadores A equipa defende a BP formando uma barreira constituída por 2 jogadores.	B2J
	- Barreira com 3 jogadores A equipa defende a BP formando uma barreira constituída por 3 jogadores.	B3J
	- Barreira com 4 jogadores A equipa defende a BP formando uma barreira constituída por 4 jogadores.	B4J
	- Barreira com 5 jogadores A equipa defende a BP formando uma barreira constituída por 5 jogadores.	B5J
	- Barreira com mais de 5 jogadores A equipa defende a BP formando uma barreira constituída por mais de 5 jogadores.	B6J
	- Sem colocação de barreira	SBarr

Tabela 10: Critério do Desenvolvimento da BP Defensivas

Critério do Desenvolvimento da BP Defensiva (DBPD)		
Critério	Categorias	Códigos
<p>Desenvolvimento BP Defensiva: Critério sobre as ações defensivas efetuadas após o momento da marcação da BP ofensiva pela equipa adversária. Conjunto de ações principais codificadas, sequencialmente, após a marcação e o culminar da BP. É composto por 8 categorias.</p>	<p>- Disputa de bola aérea Após a marcação da BP a bola é disputada no ar, numa altura acima da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa.</p>	DDBA
	<p>- Disputa de bola rasa Após a marcação da BP a bola é disputada no solo, numa altura abaixo da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa.</p>	DDBR
	<p>- Interceção de bola Após a marcação da BP há uma interceção de bola.</p>	DINT
	<p>- Desarme de bola Após a marcação da BP há um desarme ao adversário, quer seja por um jogador ou pelo GR.</p>	DDRB
	<p>- Desvio pelo guarda-redes Após a marcação da BP o GR intervém sobre a bola através de desvio.</p>	DDGR
	<p>- Encaixe pelo guarda-redes Após a marcação da BP o GR intervém sobre a bola ficando com ela em seu poder.</p>	DEGR
	<p>- Sem ação sobre a bola No desenvolvimento da BP ofensiva adversária a equipa não tem ação sobre a bola.</p>	DSAB
	<p>- Não ocorreu Não ocorre desenvolvimento da BP.</p>	DNOC

Tabela 11: Critério do Resultado da BP Defensivas

Critério do Resultado da BP Defensivas (FBPD)		
Critério	Categorias	Códigos
<p>Resultado da BP Defensiva: Subcritério relacionado com o resultado das bolas paradas defensivas, sendo que consideramos que o final do processo pode ter ou não eficácia. Composto por 13 categorias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperação de bola com início de ataque posicional A BP termina com a equipa em PD recupera a posse de bola e mantém a mesma em seu poder, com comportamentos de circulação de bola mais em largura do que em profundidade e com passes curtos, impondo um ritmo mais lento ao jogo. 	DRBAPos
	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperação de bola com início de contra ataque A BP termina com a equipa em PD recupera a posse de bola e tem comportamentos de circulação de bola em profundidade, com passes longos, impondo um ritmo rápido ao jogo. 	DRBCat
	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperação de bola com início de contra ataque e remate à baliza adversária A BP termina com a equipa em PD recupera a posse de bola e tem comportamentos de circulação de bola em profundidade, com passes longos, impondo um ritmo rápido ao jogo e conseguindo rematar à baliza adversária. 	DRBCatR
	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperação de bola com início de contra ataque e obtenção de golo A BP termina com a equipa em PD recupera a posse de bola e tem comportamentos de circulação de bola em profundidade, com passes longos, impondo um ritmo rápido ao jogo e obtendo um golo. 	DRBCatG
	<ul style="list-style-type: none"> - Bola parada ofensiva A BP finaliza devido a uma infração às leis do jogo cometida pela equipa ofensiva (originando um livre direto, livre indireto ou pontapé de grande penalidade) ou pela saída da bola pela linha de baliza ou linha final (originando um pontapé de canto, pontapé de baliza ou um lançamento de linha lateral). 	DBPO
	<ul style="list-style-type: none"> - Golo Sofrido A BP finaliza com a obtenção de um golo contra devidamente validado pelo árbitro, diretamente da marcação da BP. 	DGS
	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da posse de bola adversária A BP termina com a equipa ofensiva a continuar com a posse de bola e a dar continuidade ao processo ofensivo. 	DMPB
	<ul style="list-style-type: none"> - Remate sofrido na barra/postes A BP finaliza com remate efetuado por um jogador da equipa ofensiva que atinge a barra ou postes da baliza adversária, sem que resulte em golo. 	DRBP
	<ul style="list-style-type: none"> - Remate sofrido defendido pelo guarda-redes A BP finaliza com remate defendido pelo GR ou defesa quando impede que a bola entre na baliza numa situação iminente de golo. 	DRDGR
	<ul style="list-style-type: none"> - Remate sofrido fora A BP finaliza com remate efetuado por um jogador da equipa ofensiva para fora. 	DRF
	<ul style="list-style-type: none"> - Remate sofrido contra adversário A BP finaliza com remate do adversário a embater num jogador da defesa. 	DRCAd
	<ul style="list-style-type: none"> - Bola parada defensiva A BP finaliza devido a uma infração às leis do jogo por parte da equipa em processo defensivo (livre direto, livre indireto ou grande penalidade) ou pela saída da bola do terreno de jogo (pontapé de canto, pontapé de baliza ou lançamento de linha lateral). 	DBPD
	<ul style="list-style-type: none"> - Situação Indefinida A BP termina, mas com a bola a continuar a ser disputada por ambas as equipas, sem haver uma definição clara de quem fica com a posse bola. 	DSIND

2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Inicialmente foi realizada uma recolha dos jogos (132 jogos) para posterior visualização, análise e codificação.

Os vídeos foram analisados e codificados utilizando o software VideoObserver havendo um procedimento antes da observação. Começou-se por juntar os ficheiros de vídeo e convertê-los para MP4; efetuar o upload do ficheiro de MP4 para a plataforma on-line do software VideoObserver; criar a partida na plataforma on-line do VideoObserver; adicionar o vídeo à partida na plataforma on-line do VideoObserver; abrir a partida no software VideoObserver e codificar.

A codificação foi realizada no momento da visualização do jogo inserido no software VideoObserver. Os cortes relativos aos lances de bola parada defensiva foram executados simultaneamente com o trabalho de codificação.

Seguidamente, os dados foram registados na base de dados IBM-SPSS Statistics 25 e conseqüentemente foram alvo de um tratamento estatístico descritivo e inferencial, descrevendo e correlacionando as várias variáveis recolhidas.

De destacar o facto de três critérios terem sofrido ajustes, de modo a irem ao encontro do objetivo do enquadramento do estudo. Entre os quais, no critério relativo à espacialização da bola parada apenas foram referenciadas as zonas 1 (LZ1) e zona 2 (LZ2), uma vez que na análise e codificação só se observava o lado de onde foram executados os pontapés de canto. No critério relativo à marcação da bola parada apenas foram considerados os critérios referentes ao pontapé de canto. No critério relativo aos jogadores nos postes/barreiras apenas foram considerados os critérios que abordam o posicionamento nos postes.

2.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

2.5.1. Introdução

Quanto à análise e apresentação dos dados, torna-se revelante realçar a sua estrutura. Primeiramente, será demonstrada uma análise da estatística descritiva e seguidamente uma análise da estatística inferencial. Destaca-se as 1136 ações de pontapés de canto realizadas durante a 1ª Fase do Campeonato relativo à 1ª Divisão Nacional de Juniores Sub-19.

Posteriormente foram colocadas as tabelas referentes à frequência dos Pontapés de Canto nas onze variáveis, tais como: Equipas; Espacialização da Bola Parada (EBP); Marcação da Bola Parada (MBP); Método de Jogo da Bola Parada Defensiva (MJBPD); Jogadores nos Postes/Barreiras nas Bolas Paradas Defensiva (JPBBPD); Desenvolvimento da Bola Parada Defensiva (DBPD); Resultado Final da Bola Parada Defensiva (FBPD); Local do Jogo (LDJ); Parte do Jogo (PDJ); Resultado Momentâneo (RM); Relação Numérica (RN).

2.5.2. Análise Descritiva

A análise estatística iniciou-se com a observação da tabela 12, analisando a frequência de pontapé de canto por equipa (total e percentagem). Desta forma, é possível afirmar que a equipa com menos ações de pontapé de canto defensivos foi o SLB com 69 ações (6,1%). Contrariamente a equipa com mais ações foi o UDFV com 125 ações (11,0%). Complementando, o SLB e UDFV posicionaram-se na tabela classificativa em lugares opostos, ocupando o 1º e o 12º lugares respetivamente.

Tabela 12: Frequência de pontapés de canto por equipa

Equipas	PC Sofridos Totais	Percentagem de PC Sofridos	Classificação
AAC	71	6,3	5º
CPAC	92	8,1	9º
CSM	107	9,4	8º
CFB	104	9,2	6º
CDN	75	6,6	10º
FCA	89	7,8	3º
GDEP	118	10,4	4º
SCUT	99	8,7	7º
SLB	69	6,1	1º
SCP	81	7,1	2º
UDVF	125	11,0	12º
VFC	106	9,3	11º

De seguida, analisou-se a frequência de pontapés de canto por variável através da tabela designada para tal considerando cada categoria e a percentagem em relação ao total das 12 equipas (1136 pontapés de canto).

No critério relativo à EBP constata-se que a zona 2 (LZ2) foi onde foram executados mais pontapés de canto com 612 ocorrências (53,9%). Por sua vez, a zona 1 (LZ1) foi a que teve menos ações de pontapés de canto com 524 ocorrências (46,1%).

Relativamente à MBP observa-se que ocorreram 193 ações de PC Cur (17,0%). Por outro lado, 83,0% das ações foram com batida longa destacando-se o CIn com 715 ações (62,9%).

Para o MJBPD observa-se que a MDM foi a que teve mais ocorrências em relação à MDZo, com 987 (86,9%) e 146 (13,1%) respetivamente. Torna-se importante realçar as 0 ações de MDIn.

No que se refere ao critério JPBBPD verifica-se que ocorreram mais PC com 1J1 contabilizando um total de 757 ações (66,6%). A ausência de jogadores nos postes ocorreram em 298 vezes (26,2%), sendo o 1J2 a ação menos utilizada (6 vezes, 0,5%).

No DBPD apurou-se que foi a DINT que ocorreu num maior número de vezes, tendo acontecido por 391 ocasiões (34,4%).

Para o critério FBPD a ação da DBPO foi a que ocorreu mais vezes, acontecendo em 233 momentos (20,5%). O DGS ocorreu por 42 vezes, correspondendo a 3,7%.

No LDJ sucederam-se 558 PC (49,1%) quando as equipas jogaram em casa e 578 PC (50,9%) quando as equipas jogaram fora do seu reduto.

Quanto ao critério PDJ ocorreram 574 PC (50,4%) na primeira parte e 562 (49,5%) na segunda parte.

No RM ocorreram mais PC quando o resultado do jogo se encontrava empatado, sucedendo por 549 vezes (48,3%). Nas situações onde existiu diferenças no marcador, a percentagem com maior destaque foi na categoria G1 com 231 ações (20,3%).

Por sua vez, na RN aconteceram mais PC quando as equipas se encontravam em igualdade numérica, ocorrendo por 1055 vezes (92,9%). Quando se encontraram em lfn o valor de PC foi superior comparando com a SN (45 vezes e 36 vezes, respetivamente).

Nas tabelas em anexo (tabela número 20 à tabela número 30) podemos observar a frequência dos Pontapés de Canto por equipa nos dez critérios seguintes: a EBP, a MBP, a MJBPD, os JPBBPD, o DBPD, o FBPD, o LDJ, a PDJ, a RM e a RN.

Relativamente à EBP pode-se verificar que a zona LZ2 foi onde foram executados mais PC em todas as equipas com exceção do SCUT com diferença de 1 PC. Os valores percentuais entre as zonas LZ1 e LZ2 são próximo, com exceção do CDN sendo o clube com maior diferença (LZ2 – 64,0% e LZ1 – 36,0%).

Para o critério da MBP denota-se que as 3 equipas que sofreram mais PC com CIn foram: VFC (77 ações, 72,6%); UDVF (88 ações, 71,2%); CFB (70 ações, 67,3%). Em contrapartida, as equipas que sofreram mais PC Cur foram: SCUT (26 ações, 26,3%); CPAC (24 ações, 26,1%); SCP (19 ações, 23,5%).

Analisando o critério MJBPD observa-se que existiram 4 equipas que só utilizaram MDM, sendo estas: AAC (71 ações); SCP (81 ações); CFB (104 ações); UDVF (125 ações). O CSM e o GDEP foram as duas equipas que mais utilizaram a MDZo por 68,2% e 42,4% respetivamente. De realçar que nenhuma equipa utilizou em algum momento MDIn.

Para os JPBBPD afirma-se que existiram 3 equipas onde os valores percentuais de 0JP superaram os restantes, sendo estas: SLB (49 ações, 71,0%); SCP (57 ações, 70,4%); GDEP (68 ações, 57,6%). Sendo significativo referir que as 3 equipas referidas anteriormente ficaram nos primeiros 4 lugares da classificação, marcando presença na fase de apuramento de campeão. As equipas que ficaram no top 3 com maior percentagem de ações com 1J1 foram: FCA (87 ações, 97,8%); CFB (98 ações; 94,2%); AAC (59 ações; 83,1%). Salientando, que apenas a AAC, o GDEP e o SCUT tiveram uma frequência de ações com 1J2.

No DBPD conclui-se que as equipas que realizaram mais vezes a ação de DINT foram: SCUT (45 ações, 45,5%); SCP (32 ações, 39,5%); CFB (40 ações, 38,5%). A AAC, o CPAC e o SLB foram as equipas onde se verificaram mais ações diretas dos guarda-redes (desvio e/ou encaixe).

No FBPD foi onde existiram maiores diferenças entre as equipas. As equipas que tiveram maiores valores de percentagem em DBPO foram: CSM (22 ações, 20,6%); CDN (21 ações, 28,0%); FCA (26 ações, 29,2%); SCUT (41 ações, 41,4%); SLB (15 ações, 21,7%); SCP (18 ações, 22,2%). A AAC apresentou um maior valor (15 ações, 21,1%) de DRF. Com maior frequência de ações de DBPD surgiram o CPAC (23 ações,

25,0%), CFB (25 ações, 24,0%), GDEP (27 ações, 22,9%) e VFC (31 ações, 29,2%). O UDVF apresentou mais ações de DMPB (30 ações, 24,0%).

No LDJ as equipas que sofreram mais PC como visitada foram: CSM (65 ações, 60,7%); FCA (48 ações, 53,9%); SCUT (57 ações, 57,6%); SCP (45 ações, 55,6%); VFC (56 ações, 52,8%). As equipas que sofreram mais PC fora do seu reduto foram: AAC (42 ações, 59,2%); CPAC (51 ações, 55,4%); CDN (44 ações, 58,7%); GDEP (68 ações, 57,6%); SLB (39 ações, 56,5%); UDVF (71 ações, 56,8%). O CFB apresentou uma percentagem igual no fator casa/fora.

Nas PDJ detetou-se uma igual divisão entre as equipas que sofreram mais PC na 1p e na 2p. As equipas que sofreram mais PC na 1p foram: CSM (56 ações, 52,3%); CDN (45 ações, 60,0%); GDEP (61 ações, 51,7%); SCP (43 ações, 53,1%); UDVF (72 ações, 57,6%); VFC (55 ações, 51,9%). As equipas que sofreram mais PC na 2p foram: AAC (39 ações, 54,9%); CPAC (49 ações, 53,3%); CFB (60 ações, 57,7%); FCA (49 ações, 55,1%); SCUT (50 ações, 50,5%); SLB (35 ações, 50,7%).

No RM todas as equipas apresentarem uma maior frequência de PC quando G0. O FCA e o SCUT foram as duas equipas com maior percentagem de ações em G1 (30 ações, 33,7% e 27 ações, 27,3% respetivamente). O UDVF, VFC e CPAC não seguiram a tendência observada nas outras equipas e o segundo valor percentual mais elevado foi o P1 (32%, 25,5% e 25%, respetivamente).

Na RN todas as equipas tiveram uma maior frequência de PC quando estavam em IN. De destacar o facto da AAC e do VFC não terem registo de ações em lfn, enquanto que o UDVF não contabilizou ações defensivas de PC em SN.

Neste momento tem ainda fundamento perceber a frequência dos golos sofridos nos PC com o total de golos sofridos no campeonato. Sabendo que foram sofridos 42 golos de PC num total de 389, conclui-se que 10,79% dos golos sofridos foram através de PC.

A frequência e percentagem dos golos sofridos de PC por equipa vem seguidamente exposto na Tabela 13, podendo ser observado e analisado o lugar ocupado na tabela classificativa, assim como os golos totais sofridos.

Tabela 13: Frequência de golos sofridos de pontapés de canto por equipa

Equipas	Golos Sofridos Totais	Golos Sofridos de PC	Percentagem de Golos Sofridos de PC (%)	Classificação
AAC	29	3	4,2	5 ^o
CPAC	46	4	4,3	9 ^o
CSM	33	4	3,7	8 ^o
CFB	23	7	6,7	6 ^o
CDN	39	0	0	10 ^o
FCA	36	5	5,5	3 ^o
GDEP	35	4	3,4	4 ^o
SCUT	34	5	5,1	7 ^o
SLB	29	0	0	1 ^o
SCP	16	2	2,5	2 ^o
UDVF	33	5	4,0	12 ^o
VFC	36	3	2,8	11 ^o

De destacar o equilíbrio numérico e percentual entre as equipas, todas elas contabilizando golos sofridos à exceção do SLB e do CDN. Apesar desta igualdade nos golos sofridos, as equipas acabaram por ocupar lugares distantes na classificação final alcançando o 1^o e 10^o lugares, respetivamente.

2.5.3. Análise Inferencial

A apreciação inicial centrou-se em relacionar o golo sofrido com todas as variáveis, tais como: EBP; MBP; MJBPD; JPBBPD; DBPD; LDJ; PDJ; RM; RN. Para tal fim sentiu-se a necessidade de transformar a variável RFBPD (contém o DGS nas suas categorias) para uma nova variável. A nova variável foi dividida em duas categorias, sendo elas o DGS e todas as outras categorias do RBPDP.

I. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e a espacialização da bola parada (EBP)

A finalidade desta relação teve como propósito verificar a existência de diferenças significativas entre o DGS e a EBP.

As condições de aplicabilidade do *Chi-Square Tests (CST)* são as seguintes: número de casos superior a 20; não existir mais de 20% de células com frequência esperada inferior a 5; a frequência esperada superior a 1.

Analisando a relação entre o DGS e a EBP verifica-se que foram cumpridas as condições do *Chi-Square Tests (CST)*, uma vez que se afere uma percentagem menor

ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *Pearson Chi-Square (PCS)*.

Apura-se através do valor de *PCS* que não há diferenças significativas (coeficiente 0,90 é maior que 0,05) entre o DGS e a EBP (LZ1 e na LZ2).

Uma vez que não se verificam diferenças significativas salienta-se que na LZ2 existiram mais PC (612) que na LZ1 (524). Existiram igualmente mais golos na LZ2 (28) do que na LZ1 (14 golos), concedendo um total percentual de 4,57% na LZ2 e 2,67% na LZ1.

II. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e a marcação da bola parada (MBP)

O estudo desta relação teve como finalidade verificar a existência de diferenças significativas entre o DGS e a MBP.

Deste modo, e analisando a sua relação constata-se que não foram cumpridas as condições do *Chi-Square Tests (CST)*, uma vez que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 3 células (30,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5.

De modo a cumprir as condições do *CST* agrupamos um número de categorias da variável MBP, criando a nova variável NMBP. Alterando a amostra para um número maior, subsistiu com prudência para que mantivesse o sentido e significado. O critério NMBP ficou assim dividido em duas categorias: 1) Cur (batido curto); 2) Cin, CEx, TRr e DBI (batido longo).

Averiguando a relação existente entre o DGS e a NMBP pode-se confirmar que foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Avaliando o valor de *PCS* é possível afirmar que não se verificam diferenças significativas (coeficiente 0,24 é maior que 0,05) entre o DGS e a NMBP.

Embora não se verifiquem diferenças significativas afere-se que o PC batido longo foi o tipo de marcação mais frequente (942 ações, 82,92%) registando um total de 32 golos sofridos (3,39%). O PC batido curto ocorreu em 194 ações (17,08%) observando-se um total de 10 golos sofridos (5,15%).

III. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e o método de jogo da bola parada defensiva (MJBPD)

Tendo agora como foco principal o DGS e o MJBPD é igualmente importante verificar as suas diferenças significativas entre ambas.

Analisando a relação entre o DGS e o MJBPD confirma-se que foram cumpridas as condições do *CST*, sendo que afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Através do valor de *PCS* comprova-se que não existem diferenças significativas (coeficiente 0,48 é maior que 0,05) entre o DGS e o MJBPD.

Apesar de não se verificarem diferenças significativas evidencia-se que o MDM foi o método mais utilizado, contabilizando 987 ações com um total de 35 golos sofridos (3,55%). O MDZo foi o segundo método mais utilizado, mas com uma elevada diferença para o MDM, somando 149 ações com um total de 7 golos (4,69%). O MDIn não foi aplicado pelas equipas.

IV. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e os jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas (JPBBPD)

De seguida foram observados e analisados os valores referentes ao DGS e JPBBPD.

Analisando a relação entre o DGS e o JPBBPD constata-se que não foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 2 células (25,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5.

De modo a cumprir as condições do *CST* agrupou-se um número de categorias da variável JPBBPD, de modo a criar uma nova variável NJPBBPD. Desta forma, alterou-se a amostra para um número superior com prudência para que mantivesse o sentido e significado. O critério NJPBBPD ficou assim dividido em duas categorias: 1) 1J1P, 1J2P e 2JP (jogadores nos postes); 2) 0JP (não colocam jogadores nos postes).

Analisando a relação entre o DGS e o NJPBBPD verifica-se que foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Analisando o valor de *PCS* não se verificam diferenças significativas (coeficiente 0,47 é maior que 0,05) entre o DGS e a NJPBBPD.

V. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e o desenvolvimento da bola parada defensiva (DBPD)

A finalidade desta relação teve como propósito verificar se existiram diferenças significativas entre o DGS e o DBPD.

Testando a relação entre o DGS e o DBPD afere-se que não foram cumpridas as condições de aplicabilidade do *CST*, visto que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 4 células (28,6%) apresentaram um valor expectado menor que 5.

De forma a cumprir as condições do *CST* associou-se um número de categorias da variável DBPD, criando a nova variável NDBPD. Destaca-se que apesar da alteração da amostra, substituiu-se com prudência de forma a não perder o sentido e significado. O critério NDBPD ficou assim dividido em cinco categorias: 1) DDBA e DDBR (disputa de bola aérea e rasa); 2) DINT (interceção de bola); 3) DDRB (desarme de bola); 4) DDGR e DEGR (desvio e encaixe pelo guarda-redes); 5) DSAB (sem ação sobre a bola). A sexta categoria (DNOC) não foi considerada, uma vez que nunca esteve presente na amostra.

Ao consultar a Tabela 14 alusiva à entre o DGS e o NDBPD verifica-se que foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 1 célula (10,0%) apresentou um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Ponderando o valor de *PCS* e considerando que 0,0 é inferior a 0,05 pode-se afirmar que existem diferenças significativas entre DGS e a NDBPD. É possível observar a relação sempre que o valor do *adjusted residual* se encontra fora do intervalo entre - 2 e 2.

Assim sendo, torna-se válido afirmar que existe uma relação inversa entre o golo sofrido e a interceção de bola, ou seja, quando existe a ação de interceção de bola nota-se menos probabilidade de a equipa sofrer golo. A outra relação observada é uma relação direta entre o golo sofrido e o critério sem ação sobre a bola. A ligação entre as mesmas expressam que quando não existe ação sobre a bola por parte da defesa, existe maior probabilidade de sofrer golo.

Tabela 14: Relação do golo sofrido com a nova variável do desenvolvimento da bola parada defensiva

Relação do DGS com o NDBPD								
		NDBPD					Total	
		Disputa de bola	Interceção de bola	Desarme de bola	Ações GR	Sem ação sobre a bola		
Outros	Frequência	286	386	18	189	215	1094	
	Residual ajustado	1,0	3,1	0,8	1,7	-6,6		
DGS	Golo	Frequência	8	5	0	3	26	42
	Residual ajustado	-1,0	-3,1	-0,8	-1,7	6,6		
Total da Frequência		294	391	18	192	241	1136	
Chi-Square Tests								
		Valores				Significância		
Pearson Chi-Square		44,395a				0,00		
a. 1 célula (10,0%) tem um valor expectado menor que 5.								

VI. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e o local do jogo (LDJ)

O estudo desta relação teve objetivo verificar a existência de diferenças significativas entre o DGS e o LDJ.

Apurando a relação entre o DGS e o LDJ constata-se que foram cumpridas as condições de aplicabilidade do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Embora não se verifiquem diferenças significativas (coeficiente 0,15 é maior que 0,05) destaca-se que o valor de ações de PC no fator casa/fora são semelhantes, tendo existido 577 PC “fora” e 558 “casa”. Em situações em que as equipas se encontram a jogar fora do seu reduto apresentam um maior valor de golos sofridos em comparação quando jogam em situação de visitados. Traduzindo a afirmação em números as equipas contabilizam um total de 26 golos sofridos “fora” (4,66%) contra 16 golos sofridos em “casa” (2,87%).

VII. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e as partes do jogo (PDJ)

Posteriormente, foram analisados os valores referentes ao DGS e as PDJ.

Observando a relação entre o DGS e as PDJ averigua-se que foram cumpridas as condições do *CST*, aferindo uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Analisando o valor de *PCS* conclui-se que não há diferenças significativas (coeficiente 0,81 é maior que 0,05) entre o DGS e a PDJ.

Apesar de não se verificarem diferenças significativas observa-se que existiram mais golos sofridos na 1ª parte com um total de 22 golos (52,4%). A 2ª parte contabilizou um total de 20 golos correspondendo a 47,6%.

VIII. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e o resultado momentâneo (RM)

Com o mesmo propósito, segue-se o estudo da relação entre o DGS e o RM.

Analisando a relação entre o DGS e o RM pode-se verificar que foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 2 células (20,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Neste caso e debruçando sobre o valor de *PCS* confere-se que não há diferenças significativas (coeficiente 0,09 é maior que 0,05) entre o DGS e a RM.

Embora não se verifiquem diferenças significativas pode-se evidenciar que as equipas sofreram mais golos quando o resultado se encontrava empatado, tendo acontecido por 22 vezes dando um total de 52,4%. O segundo valor mais elevado verificou-se quando as equipas estavam a perder por mais de 1 golo (7 golos sofridos, 16,6%). Quando as equipas se encontravam com vantagem no marcador por 1 ou por mais de 1 golo o número de golos sofridos foram 6 (14,3%) e 3 (7,1%), respetivamente.

IX. Análise e interpretação da relação entre o golo sofrido (DGS) e a relação numérica (RN)

Por fim, observou-se a relação estabelecida entre o DGS e a RN focando a existência de diferenças significativas.

Desta forma, quanto à relação entre o DGS e a RN consta-se que não foram cumpridos os critérios de aplicabilidade do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 2 células (33,3%) apresentaram um valor expectado menor que 5.

De modo a cumprir os critérios do *CST* associou-se um número de categorias da variável RN, criando a nova variável NRN. Teve-se em atenção a alteração numérica de forma a manter o sentido e significado. O critério NRN ficou assim dividido em duas categorias: 1) IN (igualdade numérica); 2) SN e Ifn (superioridade e inferioridade numérica).

Logo, e analisando a relação entre o DGS e o NRN, confere-se que não foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem maior que 20%. 1 célula (25,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim não é possível analisar o valor dado por *PCS*.

Uma vez que a tabela se encontra num formato 2 por 2, pode-se avaliar tendo em consideração o valor dado pelo “*Fisher’s Exact Test*” (*FET*) que é utilizado quando não há condições no teste *CST*.

Verifica-se através do valor de *FET* que não há diferenças significativas (coeficiente 0,54 é maior que 0,05) entre o DGS e a NRM.

X. Análise e interpretação da relação entre recuperação de bola (REC) e o método de jogo da bola parada defensiva (MJBPD)

A apreciação recai sobre o intuito de compreender a relação entre a recuperação de bola (REC) e o método de jogo da bola parada defensiva (MJBPD) utilizado no PC.

Este primeiro momento, a recuperação de bola, conta com a seguinte enumeração: recuperação de bola com início de ataque posicional; recuperação de bola com início de contra-ataque; recuperação de bola com início de contra ataque e remate à baliza adversária; recuperação de bola com início de contra ataque e obtenção de golo.

Tornando-se assim, fundamental verificar as diferenças significativas existentes entre a recuperação de bola e o MJBPD.

Analisando a relação entre a recuperação de bola e o MJBPD podemos verificar na Tabela 15 que foram cumpridas as condições de aplicabilidade do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 0 células (0,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Ao analisar o valor de *PCS* considera-se que não existem diferenças significativas (coeficiente 0,42 é maior que 0,05) entre a recuperação de bola e o MJBPD.

Ainda assim, observa-se que num total de 178 recuperações, 158 (88,8%) foram com a utilização da MDM. Por outro lado, e uma vez que a MDIn não foi utilizada, conclui-se que as restantes 20 recuperações (11,2%) resultaram da MDZo.

Atendendo ao número total de PC e considerando o MJBPD verifica-se que a MDM foi o método defensivo com maior percentagem, tendo contabilizado 158 recuperações em 987 PC (16,0%). A MDZo registou 20 recuperações em 149 PC totalizando 13,4%.

Tabela 15: Relação da recuperação de bola com o método de jogo da bola parada defensiva

Relação da REC com o MJBPD					
			MJBPD		
			MDZo	MDM	Total
Recuperação de bola		Frequência	20	158	178
		Residual ajustado	-0,8	0,8	
REC	Outros	Frequência	129	829	958
		Residual ajustado	0,8	-0,8	
Total da Frequência			149	987	1136
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		0,655a	0,42		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

XI. Análise e interpretação da relação entre a recuperação de bola (REC) e a marcação da bola parada (MBP)

A apreciação teve como objetivo perceber a relação entre a recuperação de bola e a marcação da bola parada. A recuperação de bola conta com as iguais descrições acima referidas.

A finalidade desta relação teve como propósito verificar a existência de diferenças significativas entre a recuperação de bola e a MBP que os adversários realizaram.

Analisando a relação entre a recuperação de bola e a MBP confere-se, consultando a Tabela 16, que foram cumpridos os critérios de aplicação do CST, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 2 células (20,0%) apresentaram um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por PCS.

Atendendo ao valor de *PCS* é possível confirmar que não há diferenças significativas (coeficiente 0,88 é maior que 0,05) entre a recuperação de bola e a MBP.

Embora não se verifiquem diferenças significativas realça-se que as recuperações de bola (total de 178 e 1136 PC) aconteceram em maior número de vezes quando o PC foi CIn (110 ações, 61,8%). Quando o PC foi Cur ocorreram 33 recuperações de bola resultando um valor percentual de 18,5%.

Considerando o número de recuperações de bola tendo em avaliação o número de PC que existiram nas diferentes marcações foi com o PC a ser executado em TRx que se verificou mais recuperações a nível de percentagem (15 recuperações em 83 PC, resultando em 18,1%). No PC em CIn contabilizou-se 110 recuperações em 714 PC originando um total de 15,4%. Quando o PC foi Cur registou-se um total de 33 recuperações em 194 PC dando um total de 17,0%.

Tabela 16: Relação da recuperação de bola com a marcação da bola parada

		Relação da REC com a MBP						
		MBP						
		Cur	CIn	CEx	TRx	DBI	Total	
recuperação de bola	Frequência	33	110	20	15	0	178	
	Residual ajustado	0,6	-0,3	-0,6	0,6	0,4	-	
REC	Outros	Frequência	161	604	124	68	1	958
		Residual ajustado	-0,6	0,3	0,6	-0,6	0,4	
Total da Frequência		194	714	144	83	1	1136	
<i>Chi-Square Tests</i>								
		V. lores			Significância			
Pearson Chi-Square		1,195a			0,88			
a. 2 células (20,0%) têm um valor expectado menor que 5.								

XII. Análise e interpretação da relação entre a recuperação de bola (REC) e os jogadores nos postes/barreiras nos pontapés de canto (JPBBPD)

A apreciação teve como intuito perceber a relação entre a recuperação de bola e os jogadores nos postes/barreiras nos pontapés de canto. A recuperação de bola conta com as iguais descrições acima referidas.

A finalidade desta relação teve como propósito verificar se existiram diferenças significativas entre a recuperação de bola e os JPBBPD.

Averiguando a relação entre a recuperação de bola e os JPBBPD verifica-se NA Tabela 17 que foram cumpridas as condições do CST, na medida em que afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 1 célula (12,5%) apresentou um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por PCS.

Identifica-se consoante o valor de PCS que não existem diferenças significativas (coeficiente 0,15 é maior que 0,05) entre a recuperação de bola e a MBP.

Embora não se verifiquem diferenças significativas destaca-se que num total de 178 recuperações de bola, sucederam-se: 117 recuperações (65,7%) com 1J1P; 3 (1,7%) recuperações com 1J2P; 12 recuperações (6,7%) com 2JP; 46 recuperações (25,8%) com 0JP.

Relacionando o número de recuperações de bola com o número total de PC, afere-se que ocorreram: 757 PC com a presença de 1J1P, ocorrendo 117 recuperações (15,5%); 6 PC com a presença de 1J2P, ocorrendo 3 recuperações (50%); 75 PC com a presença de 2JP, ocorrendo 12 recuperações (16%); 298 PC com a presença de 0JP, ocorrendo 46 recuperações (15,4%).

Tabela 17: Relação da recuperação de bola com os jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas

Relação da REC com o JPBBPD							
		JPBBPD					
		1J1P	1J2P	2JP	0JP	Total	
Recuperação de bola	Frequência	117	3	12	46	178	
	Residual ajustado	-0,3	2,3	0,1	-0,1		
REC	Outros	Frequência	640	3	63	252	958
		Residual ajustado	0,3	-2,3	-0,1	-0,1	
Total da Frequência		757	6	75	298	1136	
<i>Chi-Square Tests</i>							
		Valores			Significância		
Pearson Chi-Square		5,396a			0,15		
a. 1 célula (12,5%) tem um valor expectado menor que 5.							

XIII. Análise e interpretação da relação entre a marcação da bola parada (MBP) e o desenvolvimento da bola parada defensiva (DBPD)

A apreciação teve em conta a relação entre a marcação da bola parada e o desenvolvimento da bola parada defensiva.

A finalidade desta mesma relação proporcionou a verificação de diferenças significativas entre a MBP e o DBPD.

Analisando a relação entre o MBP e o DBPD identifica-se que não foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 12 células (34,3%) apresentaram um valor expectado menor que 5.

De forma a cumprir as condições do *CST* agrupou-se um número de categorias da variável MBP, elaborando a nova variável NMBP. Modificando a dimensão da amostra para um número superior, alterou-se com prudência para que mantivesse o sentido e significado. O critério NMBP ficou assim dividido em duas categorias: 1) Cur (batido curto); 2) Cin, CEx, TRr e DBI (batido longo).

Analisando, assim, a relação entre o NMBP e o DBPD e observando a Tabela 18, confirma-se que foram cumpridas as condições do *CST*, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 1 célula (7,1%) apresentou um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por *PCS*.

Através do valor de *PCS* verificou-se que existem diferenças significativas (coeficiente 0,0 é menor que 0,05) entre o NMBP e a DBPD. É possível analisar a relação sempre que o valor do *adjusted residual* se encontra fora do intervalo entre -2 e 2.

Deste modo é legítimo concluir que quando o PC é batido longo existe: maior probabilidade de disputa de bola aérea; maior probabilidade de disputa de bola rasa; maior probabilidade de desvio pelo guarda-redes; maior probabilidade de encaixe pelo guarda-redes.

Posto isto é igualmente possível constatar que quando o PC é batido curto existe: maior probabilidade de interceção de bola; maior probabilidade de desarme de bola; maior probabilidade de não existir ação defensiva sobre a bola.

Tabela 18: Relação da nova marcação da bola parada com o desenvolvimento da bola parada defensiva

		Relação da NMBP com o DBPD							Total	
		DBPD								
		DDBA	DDBR	DINT	DDRb	DDGR	DEGR	DSAB		
NNMBP	Batido curto	Frequência	11	3	96	14	4	3	61	194
		Residual ajustado	-5,6	-2,7	4,9	8,2	-4,6	-2,4	3,8	
	Batido longo	Frequência	220	60	295	2	131	54	180	942
		Residual ajustado	5,6	2,7	-4,9	-8,2	4,6	2,4	-3,8	
	Total da Frequência		231	63	391	18	135	57	241	1136
	Chi-Square Tests									
		Valores					Significância			
Pearson Chi-Square		148,613a					0,00			
a. 1 célula (7,1%) tem um valor esperado menor que 5.										

XIV. Análise e interpretação da relação entre a marcação da bola parada (MBP) e o resultado final da bola parada defensiva (FBPD)

A última apreciação debruçou-se sobre a relação entre a marcação da bola parada e o resultado final da bola parada defensiva.

Teve como objetivo principal verificar os valores de significância entre a MBP e o FBPD.

Analisando a relação entre o MBP e o FBPD verifica-se que não foram cumpridos os critérios de aplicabilidade do CST, na medida em que se afere uma percentagem maior que 20% verificando-se que 32 células (49,2%) apresentaram um valor esperado menor que 5.

De modo a cumprir as condições do CST agrupou-se um número de categorias das variáveis MBP e FBPD, originando as novas variáveis NMBP e NFBPD. Alterando a amostra para um número maior, converteu-se com prudência para que mantivesse o sentido e significado. O critério NMBP ficou assim estruturado em duas categorias: 1) Cur (batido curto); 2) Cin, CEx, TRr e DBI (batido longo). O critério NFBPD ficou dividido em sete categorias: 1) DRBAPos, DRBCat, DRBCAtR, DRBCAtG (recuperação de bola); 2) DBPO (bola parada ofensiva); 3) DGS (golo sofrido); 4) DMPB (manutenção da posse de bola adversária); 5) DRBP (remate sofrido na barra/postes), DRDGR (remate

sofrido defendido pelo guarda-redes), DRF (remate sofrido fora) e DRCAAd (remate sofrido contra adversário); 6) DBPD (bola parada defensiva); 7) DSIND (situação indefinida).

Analisando a relação entre o NMBP e o NFBPD pode verificar-se na Tabela 19 que foram cumpridas as condições do CST, uma vez que se afere uma percentagem menor ou igual a 20%. 1 célula (7,1%) apresentou um valor expectado menor que 5, sendo assim possível analisar o valor dado por PCS.

O valor de PCS traduz que existem diferenças significativas (coeficiente 0,02 é menor que 0,05) entre o NMBP e a NFBPD. É possível observar a relação sempre que o valor do *adjusted residual* se encontra fora do intervalo entre -2 e 2.

Consequentemente, é possível afirmar que quando o pontapé de canto é batido curto existe maior probabilidade de bola parada defensiva. Tendo em consideração a categoria e a sua definição, passa-se a citar: “A BP finaliza devido a uma infração às leis do jogo por parte da equipa em processo defensivo (livre direto, livre indireto ou grande penalidade) ou pela saída da bola do terreno de jogo (pontapé de canto, pontapé de baliza ou lançamento de linha lateral).”

Tabela 19: Relação da nova marcação da bola parada com o novo resultado final da bola parada defensiva

		Relação da NMBP com o NFBPD							
		NFBPD							Total
		Rec. bola	DBPO	DGS	DMPB	Remate sofrido	DBPD	DSIND	
Batido curto	Frequência	33	30	10	23	41	54	3	194
	Residual ajustado	0,6	-1,9	1,2	-1,3	-1,1	3,1	0,3	
NNMBP Batido longo	Frequência	145	203	32	146	233	171	12	942
	Residual ajustado	-0,6	1,9	-1,2	1,3	1,1	-3,1	-0,3	
Total da Frequência		178	233	42	169	274	225	15	1136
Chi-Square Tests									
		Valores					Significância		
Pearson Chi-Square		14,522a					0,02		
a. 1 célula (7,1%) tem um valor expectado menor que 5.									

2.6. Conclusões

Os principais objetivos do estudo centralizaram-se em, a partir da observação e codificação, analisar pontapés de canto defensivos utilizando critérios de um sistema de observação. A finalidade da análise passou por conceder respostas às frequências observadas, às relações entre os dados avaliados e à classificação que as equipas ocuparam na tabela bem como às relações entre determinados critérios anteriormente mencionados.

A relação entre os resultados obtidos e os resultados observados e analisados por outros autores coincidem em vários aspetos. Tendo em consideração o método de jogo da bola parada defensiva, verificou-se que a defesa mista teve mais predominância em comparação com os restantes métodos, tal como constatado no estudo referenciado por Castillo, Cruz, Raya e Castillo (2000). Quanto ao critério de jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas, destacou-se por um elevado número de ações a presença de um jogador no 1º poste indo ao encontro dos resultados observados por Borrás e Baranda (2005). Como último reparo, e de forma mais generalizada, realça-se a importância dada pelos autores a este momento de jogo, uma vez que se torna uma notável oportunidade de golo verificada igualmente pelo estagiário.

As conclusões retiradas através da análise dos resultados alcançados suscitam questões pertinentes relativamente à relação entre a marcação da bola parada e o desenvolvimento da bola parada, assim como entre a relação entre a marcação da bola parada e o resultado final da bola parada defensiva. De destacar as análises descritivas, assim como as relações obtidas entre a variável “golo” com todos os critérios. Foi, ainda, possível refletir e colocar questões quanto à análise da frequência de pontapés de canto por equipa e por variável, tal como da apreciação da frequência de golos sofridos de pontapés de canto com o total de golos sofridos no campeonato.

Relativamente às limitações do estudo, estas prendem-se com a falta de qualidade de imagem das gravações realizadas e a sua limitada perspetiva e/ou ângulo de filmagem. No que diz respeito ao critério da marcação da bola parada, não foi por vezes nitidamente perceptível a diferença entre o pontapé de canto batido com curvatura interna e/ou externa e a trajetória retilínea. Considerando a semelhança entre determinados critérios aliado à dificuldade de observação, o resultado da mesma ficou esporadicamente dependente da opinião do observador. Por último, e realizando uma ligação com o parágrafo seguinte, a contrapartida por ser um estudo pioneiro faz com

que não seja possível estabelecer uma comparação com épocas anteriores da mesma competição.

Futuramente, mais estudos devem ser elaborados com o tema em análise construindo uma maior base de lances de bola parada para possíveis relações. A preponderância deste tipo de lances deve fazer com que os treinadores e equipas técnicas se munam de ferramentas e especialistas da área, de modo a estarem melhor preparados para surpreender o adversário e não se deixarem ser surpreendidos.

Parte III – Balanço Final de Estágio

O balanço final de estágio evidencia a conclusão de mais uma etapa concluída no percurso académico, recordando todo o trajeto realizado pelo estagiário. Destacando a decisão certa quanto à entrada no Mestrado em Treino Desportivo, bem como à concretização do presente trabalho pelo mesmo.

O estagiário realça a importância dada à continuidade do processo formativo, tendo como objetivo aprofundar os seus conhecimentos técnico/científicos obtidos a nível teórico com os saberes adquiridos na prática profissional. Previamente à abordagem ao estágio, e revelando a sua apreciação, o mesmo enalteceu a relevância dos conceitos abordados de forma teórica e prática nas aulas referentes ao 1º ano de Mestrado. O ciclo de estudos, a qualidade das mensagens transmitidas pelos docentes, as ideias e opiniões abordadas pelos colegas de turma, o rigor, as reflexões e análises críticas e o modelo do processo avaliativo foram determinantes para o aumento dos conhecimentos e competências.

O percurso de estágio iniciou-se com a seleção do local de estágio, mais concretamente com a entidade acolhedora disponível para a sua execução. A nível profissional, o estagiário demonstrava vontade e interesse na consolidação/melhoria na área de intervenção, planeamento, observação e análise em treino e competição em conjunto com a entrada num contexto competitivo e profissional. A nível pessoal tencionava e desejava a representação do clube da sua cidade, a cidade de Torres Vedras. De uma forma ideal, surgiu a oportunidade esperada/desejada de representar o Sport Clube União Torreense no escalão Sub-19, compreendendo os seus objetivos profissionais e pessoais.

Analisando a atividade nas diferentes áreas, o estagiário identificou e descreveu as suas funções e a forma como evoluiu com e nas mesmas. Considera que o seu papel ativo nos diversos âmbitos, o fizeram sair com alguma regularidade da sua zona de conforto ao realizar tarefas complexas e desafiantes.

Na área de planeamento, o estagiário beneficiou por adquirir novas ideias de planeamento e otimização do treino. Tendo sempre presente a preocupação em organizar o treino de forma lógica e sequencial, quanto possível o tempo de transição entre exercícios. O momento de definição dos encargos de cada elemento da equipa técnica, estipulados pelo treinador principal, tornaram-se importante para o estagiário por sentir confiança por parte do mesmo na elaboração de tarefas que envolviam

responsabilidade e autonomia. Complementa afirmando de forma segura que fortaleceu capacidades na fase de planeamento, aumentando, igualmente as suas competências técnico-táticas.

Foi área da intervenção em treino que o estagiário sentiu maior evolução em todo o processo de estágio, relacionando esta evolução com o tipo de tarefas desempenhadas. No decorrer do estágio foi possível desenvolver habilidades no âmbito da liderança e comunicação, melhorar o exercício de tomada de decisão e a aquisição de ferramentas de intervenção e condução nos exercícios. Associado a tudo o que foi referenciado, o estagiário teve simultaneamente a preocupação de criar um clima saudável entre todos os elementos envolvidos. O resultado desta abordagem trouxe um misto de momentos mais sérios e competitivos com outros mais tranquilos e leves.

Na área da intervenção em competição, o estagiário beneficiou por ter a possibilidade de liderar o aquecimento de jogo e por estar presente no banco de suplentes durante o mesmo. Os momentos de tensão que antecederam e estiveram presentes durante o jogo foram de extrema importância para alcançar a capacidade de pensar, decidir e agir sob pressão. A relevância da tarefa da rápida análise do sistema e dinâmicas dos adversários foi um fator que o estagiário considera ter vindo a melhorar através da visualização de um número alargado de jogos.

No que diz respeito à área da avaliação, controlo e reflexão o estagiário aproveitou ao máximo para combater a lacuna da análise que inicialmente identificou. Tornou-se um momento fulcral para entender as diferenças do que sentiu em campo e do que realmente aconteceu em treino e/ou jogo, tirando conclusões após relacionar os dois momentos. Deste modo, considera um ponto de melhoria significativa havendo um desenvolvimento tanto na apreciação do mesmo como no interesse e agrado pela elaboração da tarefa. Relativamente ao controlo, mais especificamente na monitorização da carga, e sendo a primeira vez que esteve num contexto onde existiu este trabalho e preocupação, considera fundamental. Esta opinião é suportada, uma vez que foi possível definir determinados aspetos como: o que a equipa mais e menos trabalha, o que mais necessita e quais os pontos a explorar tendo em conta as análises em treino e competição. Assim, o estagiário realça, mais uma vez, a importância das competências e ferramentas adquiridas com a experiência para aplicação em projetos futuros.

Aliado ao que foi referido anteriormente, a constituição da equipa técnica foi um fator determinante e imprescindível para a concretização do estágio. Cada elemento

dispunha de tarefas e funções distintas, contudo do trabalho individual beneficiava o coletivo. A rápida ligação entre todos foi um elemento crucial para o trabalho desenvolvido e para o conforto e entusiasmo gerado em redor do grupo. O estagiário destaca o excelente trabalho de liderança por parte do treinador principal criando uma equipa técnica que agregou o trabalho e compromisso com companheirismo e amizade.

Os objetivos competitivos foram alcançados, uma vez que a equipa garantiu a manutenção na 1ª Divisão Nacional de Juniores A. Esse feito desportivo teve uma elevada satisfação, sendo alcançado com a equipa a manter o seu modelo e ideia de jogo promovendo as capacidades individuais e coletivas dos jogadores.

Relativamente à parte referente ao enquadramento do estudo, a escolha e decisão pela área centralizou-se na vontade do desenvolvimento de domínios e valências indo simultaneamente ao encontro da apreciação e interesse do estagiário pelo momento referido. O estudo, estando diretamente ligado às bolas paradas, relacionou uma motivação intrínseca por parte do estagiário, assim como uma área da sua responsabilidade em treino e competição. A realização do trabalho orientou o estagiário para reflexões sobre o momento de jogo específico e para o desenvolvimento e resultado final dos lances de bola parada. Tendo em consideração todos os estudos e análises realizados, possuiu a preocupação de interligar o processo teórico ao prático, aplicando em treino e competição as lições e resultados observados dando suporte à equipa de trabalho. Por fim, e apresentando vontade e determinação para continuar a melhorar no momento de jogo específico, avança no seu processo tendo em apreciação todo o trabalho que é realizado juntamente com as suas ideias e convicções.

Concluindo, foi um processo formativo que permitiu o desenvolvimento e crescimento nos fundamentos, capacidades e aptidões. Estando ciente da exigência, resiliência e compromisso que vai ser requerida no futuro, o estagiário apresenta-se disposto aos sacrifícios necessários para mostrar trabalho e competência nas várias áreas do treino e competição. O seu foco e objetivo centra-se em ser profissional na área do futebol, tendo como intenção continuar a acompanhar a atual equipa técnica de forma a crescerem juntos. Pretende continuar a evoluir e aprender simultaneamente que aplica os conhecimentos já adquiridos.

Bibliografia

Altarriba-Bartés, A.; Calle, M.; Susín, A.; Goncalves, B.; Vives, M.; Sampaio, J.; Peña, J. (2020) *Analysis of the winning probability and the scoring actions in the American professional soccer championship*. RICYDE Rev. Int. De Cienc. Del Deporte.

Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). *Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup*. Journal of Sports Sciences, 12(2), 121-129.

Bessa, P. (2010). *Posicionamento Defensivo em Lances de Bola Parada no Futebol de Alto Nível. Análise comparativa entre defesa à zona e a defesa individual e mista em jogos da Liga dos Campeões Europeus e Campeonato Inglês, Espanhol e Italiano*. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Borrás, D., & Baranda, P. S. (2005). *Análisis del corner en función del momento del partido em el mundial de Corea y Japón 2002*. Cultura, Ciencia y Deporte, 1, 87- 93. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017266006.pdf>

Casal, C.A.; Maneiro, R.; Ardá, T.; Losada, J.L.; Rial, A. (2015) *Analysis of corner kick success in elite football*. Int. J. Perform. Anal. Sport.

Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008*. (Monografia de Licenciatura), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22503/2/39473.pdf>

Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castillo, R., Cruz, F.A., Raya, A. & Castillo, J.M. (2000). *Análisis técnico-tático en los corners del Mundial de Francia-98: análisis y desarrollo*. Training Fútbol, 49, 14- 23.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11. Análise de situações de finalização com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006*. (Monografia de Licenciatura),

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14566/2/38613.pdf>

Dunn, L. (2009). *A Quantitative Analysis of Corner Kicks During UEFA Euro 2008, Austria & Switzerland.*

Ensum, J., Taylor, S. & Williams, M. (2002) *A quantitative analysis of attacking set plays.* Insight 4(5), 68-72.

Esteves, L. (2011). *Situações de bola parada no jogo de futebol: As sequências de jogo a partir dos livres laterais no meio campo ofensivo. Estudo no campeonato Europeu de Seniores Masculinos de Futebol com recurso à análise sequencial.* (Dissertação de Mestrado), Universidade da Madeira, Funchal.
<https://core.ac.uk/download/pdf/62478049.pdf>

Fonseca, J. (2012). *As acções ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª liga na época desportiva 2010-2011.* (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra
https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/22442/1/Msc_JFonseca%20FINAL.pdf

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição.* In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
https://www.researchgate.net/publication/270105536_MODELACAO_TACTICA_EM_JOGOS_DESPORTIVOS_A_DESEJAVEL_CUPLICIDADE_ENTRE_PESQUISA_TREINO_E_COMPETICAO

González-Ródenas, J.; López-Bondia, I.; Aranda-Malavés, R.; Tudela, A.; Sanz-Ramírez, E.; Aranda, R.(2020) *Technical, tactical and spatial indicators related to goal scoring in European elite soccer.* J. Hum. Sport Exerc.

Grant, A. & Williams, M. (1998). *Analysis of corner kicks.* Insight, 1 (3), 25-26.

Grant, A. & Williams, M. (1999). *Analysis of the final 20 Matches played by Manchester United in the 1998-99 Season.* Insight, 1 (3), 42–45.

Grant, A. (2000). *Ten key characteristics of successful team performance.* Insight, 4 (3), 26-27.

Kubayi, A. (2020) *Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2018 FIFA World Cup.*

J. Hum. Kinet.

Lago, J.; Lago, C.; Rey, E. (2007) *Relevancia de las acciones a balón parado sobre los resultados en el Mundial 2006*. Train. Fútbol.

Loureiro, N., Fernandes, J., Gonçalves, R., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2014). *O pontapé de canto nas finais do campeonato do mundo: a evolução defensiva*. Paper presented at the Congresso investigação, inovação e tecnologia: novos desafios, Santarém, Portugal.
https://www.researchgate.net/publication/267394623_O_PONTAPE_DE_CANTO_NAS_FINALS_DO_CAMPEONATO_DO_MUNDO_DE_FUTEBOL_A_EVOLUCAO_DEFENSIVA

Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J. P., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). *A importância das bolas paradas no futebol. A opinião dos treinadores*. Revista da UIIPS, 3(2).
https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1489/1/2014_Artigo_NL_ET_JPC_PS.pdf

Maneiro, R. (2014) *Análisis de las Acciones a Balón Parado en el Fútbol de Alto Rendimiento: Saques de Esquina y Tiros Libres indirectos. Un Intento de Identificación de Variables Explicativas*. Ph.D. Thesis, University of A Coruña, Coruña, OR, USA.

Maneiro, R., Ardá, T., Rial, A., Losada, J.L., Casal, C.A., & López-García, S. (2017). *Análisis descriptivo y comparativo de los saques de esquina*. UEFA Euro 2012. Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Njororai, W. (2013) *Analysis of goals scored in the 2010 world cup soccer tournament held in South Africa*. J. Phys. Educ. Sport.

Simon, J. M., & Reeves, J. A. (1999). *Soccer restart plays*. *Human Kinetics* 1.

Sousa, T. & Garganta, J. (2001). *The importance of set-plays in soccer*. In M. Hughes & F. Tavares (Eds), *Proceedings of the IV World Congress Notational Analysis of Sport* (pp. 53-57). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto.
https://www.researchgate.net/publication/291049392_The_importance_of_set-plays_in_soccer

Strafford, B.; Smith, A.; North, J.; Stone, J. (2019) *Comparative analysis of the top six and bottom six teams' corner kick strategies in the 2015/2016 English Premier League*. *Int. J. Perform. Anal. Sport*.

Teixeira, E., Coito, N., Loureiro, N., & Sequeira, P. (2015). *Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas: estudo piloto nos campeonatos nacionais de Juniores Sub-19, Juvenis Sub-17 e Iniciados Sub-15*. In *V Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*.

Anexos

Tabela 20: Frequência de PC sofridos por equipa

Equipas	Frequência	Percentagem
AAC	71	6,3
CPAC	92	8,1
CSM	107	9,4
CFB	104	9,2
CDN	75	6,6
FCA	89	7,8
GDEP	118	10,4
SCUT	99	8,7
SLB	69	6,1
SCP	81	7,1
UDVF	125	11,0
VFC	105	9,3
Total	1136	100,0

Tabela 21: Frequência referente à espacialização da bola parada

EBP	Frequência	Percentagem
LZI	524	46,1
LZ2	612	53,9
Total	1136	100,0

Tabela 22: Frequência referente à marcação da bola parada

MBP	Frequência	Percentagem
Cur	193	17,0
CIn	715	62,9
CEx	144	12,7
TRr	83	7,3
DBI	1	0,1
Total	1136	100,0

Tabela 23: Frequência referente ao método de jogo da bola parada defensiva

MJBPD	Frequência	Percentagem
MDZo	149	13,1
MDM	987	86,9
Total	1136	100,0

Tabela 24: Frequência referente aos jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas

JPBBPD	Frequência	Percentagem
1J1	757	66,6
1J2	6	0,5
2JP	75	6,6
0JP	296	26,2
Total	1136	100,0

Tabela 25: Frequência referente ao desenvolvimento da bola parada defensiva

DBPD	Frequência	Percentagem
DDBA	231	20,3
DDBR	63	5,5
DINT	391	34,4
DDRB	18	1,6
DDGR	135	11,9
DEGR	57	5,0
DSAB	241	21,2
Total	1136	100,0

Tabela 26: Frequência referente ao local do jogo

LDJ	Frequência	Percentagem
C	558	49,1
F	578	50,9
Total	1136	100,0

Tabela 27: Frequência referente ao resultado final da bola parada defensiva

FBPD	Frequência	Percentagem
DRBAPos	72	6,3
DRBCat	98	8,6
DRBCatR	7	0,6
DRBCatG	1	0,1
DBPO	233	20,5
DGS	42	3,7
DMPB	169	14,9
DRBP	5	0,4
DRDGR	79	7,0
DRF	169	14,9
DRCAd	21	1,8
DBPD	225	19,8
DSIN	15	1,3
Total	1136	100,0

Tabela 28: Frequência referente às partes do jogo

PDJ	Frequência	Percentagem
1p	574	50,5
2p	562	49,5
Total	1136	100,0

Tabela 29: Frequência referente ao resultado momentâneo

RM	Frequência	Percentagem
G2	85	7,5
G1	231	20,3
G0	549	48,3
P1	191	16,8
P2	80	7,0
Total	1136	100,0

Tabela 30: Frequência referente à relação numérica

RN	Frequência	Percentagem
lfn	45	4,0
IN	1055	92,9
SN	36	3,2
Total	1136	100,0

Tabela 31: Frequência referente à especialização da bola parada por equipa

EBP - SCUT	Frequência	Percentagem
LZI	50	50,5
LZ2	49	49,5
Total	99	100,0

Tabela 32: Frequência referente à marcação da bola parada por equipa

MBP - SCUT	Frequência	Percentagem
Cur	26	26,3
Cln	46	46,5
CEx	19	19,2
TRr	8	8,1
Total	99	100,0

Tabela 33: Frequência referente ao método de jogo da bola parada defensiva por equipa

MJBPD - SCUT	Frequência	Percentagem
MDZo	1	1,0
MDM	98	99,0
Total	99	100,0

Tabela 34: Frequência referente ao local do jogo por equipa

LDJ - SCUT	Frequência	Percentagem
C	57	57,6
F	42	42,4
Total	99	100,0

Tabela 35: Frequência referente aos jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas por equipa

JPBBPD - SCUT	Frequência	Percentagem
1J1	70	70,7
1J2	2	2,0
2JP	1	1,0
0JP	26	26,3
Total	99	100,0

Tabela 36: Frequência referente às partes do jogo por equipa

PDJ - SCUT	Frequência	Percentagem
1p	49	49,5
2p	50	50,5
Total	99	100,0

Tabela 37: Frequência referente ao resultado momentâneo por equipa

RM - SCUT	Frequência	Percentagem
G2	4	4,0
G1	27	27,3
G0	44	44,4
P1	17	17,2
P2	7	7,1
Total	99	100,0

Tabela 38: Frequência referente à relação numérica por equipa

RN - SCUT	Frequência	Percentagem
lfn	2	2,0
IN	97	98,0
Total	99	100,0

Tabela 39: Frequência referente ao resultado final da bola parada defensiva por equipa

FBPD	Frequência	Percentagem
DRBAPos	72	6,3
DRBCat	98	8,6
DRBCatR	7	0,6
DRBCatG	1	0,1
DBPO	233	20,5
DGS	42	3,7
DMPB	169	14,9
DRBP	5	0,4
DRDGR	79	7,0
DRF	169	14,9
DRCAd	21	1,8
DBPD	225	19,8
DSIN	15	1,3
Total	1136	100,0

Tabela 40: Frequência referente ao desenvolvimento da bola parada defensiva por equipa

DBPD	Frequência	Percentagem
DDBA	8	8,1
DDBR	14	14,1
DINT	45	45,5
DDRB	1	1,0
DDGR	8	8,1
DEGR	4	4,0
DSAB	19	19,2
Total	99	100,0

Tabela 41: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a espacialização da bola parada (EBP)

Relação do DGS com a EBP					
		EBP			
		LZ1	LZ2	Total	
DGS	Outros	Frequência	510	584	1094
		Residual ajustado	1,7	-1,7	
	Golo Sofrido	Frequência	14	28	42
		Residual ajustado	-1,7	1,7	
Total da Frequência		524	612	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		2,872a	0,90		
a. 0 células (16,7%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 42: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova marcação da bola parada (NMBP)

Relação do DGS com a NMBP					
		NNMPB			
		Batido curto	Batido longo	Total	
DGS	Outros	Frequência	184	910	1094
		Residual ajustado	-1,2	1,2	
	Golo Sofrido	Frequência	10	32	42
		Residual ajustado	1,2	-1,2	
Total da Frequência		194	942	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		1,396a	0,24		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 43: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o método de jogo da bola parada defensiva (MJBPD)

Relação do DGS com o MJBPD					
		MJBPD			
		DZo	MDM	Total	
DGS	Outros	Frequência	142	952	1094
		Residual ajustado	-0,7	0,7	
	Golo	Frequência	7	35	42
		Residual ajustado	0,7	-0,7	
Total da Frequência		149	987	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		0,482a	0,48		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 44: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova jogadores nos postes/barreiras nas bolas paradas defensivas (JPBBPD)

Relação do DGS com o NJPBBPD					
		NJPBBPD			
		Barreira	Sem colocação de barreira	Total	
Outros	Frequência	805	289	1094	
	Residual ajustado	-0,7	0,7		
DGS	Golo	Frequência	33	9	42
	Residual ajustado	0,7	-0,7		
Total da Frequência		838	298	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		0,520a	0,47		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 45: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o local do jogo (LDJ)

Relação do DGS com o LDJ					
		LDJ			
		C	F	Total	
DGS	Outros	Frequência	542	552	1094
		Residual ajustado	1,5	-1,5	
	Golo	Frequência	16	26	42
		Residual ajustado	-1,5	1,5	
Total da Frequência		558	578	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		2,121a	0,15		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 46: Relação entre o golo sofrido (DGS) e as partes do jogo (PDJ)

Relação do DGS com o PDJ					
		LDJ			
		1p	2p	Total	
DGS	Outros	Frequência	552	542	1094
		Residual ajustado	-0,2	0,2	
	Golo	Frequência	22	20	42
		Residual ajustado	0,2	-0,2	
Total da Frequência		574	562	1136	
Chi-Square Tests					
		Valores	Significância		
Pearson Chi-Square		0,060a	0,81		
a. 0 células (0,0%) têm um valor expectado menor que 5.					

Tabela 47: Relação entre o golo sofrido (DGS) e o resultado momentâneo (RM)

		Relação do DGS com o RM					
		RM					Total
DGS		G2	G1	G0	P1	P2	
		Outros	Frequência	82	2225	527	187
Residual ajustado	0,1		1,0	-0,5	1,3	-2,5	
Golo	Frequência	3	6	22	4	7	42
	Residual ajustado	-0,1	-1,0	0,5	-1,3	2,5	
Total da Frequência		85	231	549	191	80	1136
Chi-Square Tests							
		Valores			Significância		
Pearson Chi-Square		8,055a			0,90		
a. 2 células (20,0%) têm um valor expectado menor que 5.							

Tabela 48: Relação entre o golo sofrido (DGS) e a nova relação numérica (RN)

		Relação do DGS com a NRN		
		NRN		Total
DGS		IN	SN e lfn	
		Outros	Frequência	1017
Residual ajustado	0,6		-0,6	
Golo	Frequência	38	4	42
	Residual ajustado	-0,6	0,6	
Total da Frequência		1055	81	1136
Chi-Square Tests				
		Valores		Significância
Pearson Chi-Square		0,377a		0,54
Fisher's Exact Test		-----		0,54
a. 1 célula (25,0%) tem um valor expectado menor que 5.				