

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**Intervenção Técnico-Pedagógica como Treinador Adjunto de
Juvenis Sub-17**

Caracterização do Momento da Finalização

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Tiago Gomes Correia

Orientação:

Professor Mestre/Especialista Eduardo Teixeira

dezembro, 2024

Índice Geral

Resumo	1
Abstract	2
Enquadramento Pessoal	3
Parte 1 – Estágio AD Ovarense	4
1.1 Avaliação do Contexto	4
1.1.1. Análise do envolvimento	4
1.1.2. Análise da atividade	5
1.2. Recursos	5
1.2.1. Recursos Espaciais	5
1.2.2. Recursos Materiais	6
1.3. Análise dos praticantes – equipa	6
1.4. Caracterização da Intervenção	8
1.4.1. Plano de trabalho semanal	8
1.4.2. Funções e Tarefas Desempenhadas	9
1.4.3. Equipa de Juvenis Sub-17	9
1.4.4. Planeamento do treino	9
1.4.5. Intervenção em treino e em jogo	9
1.4.6. Controlo/avaliação no treino e na competição	10
1.4.7. Outros	10
1.4.6. Equipa de Benjamins	11
1.4.7. Planeamento do treino	11
1.4.8. Intervenção em treino e em jogo	12
1.4.9. Controlo/avaliação no treino e na competição	13
1.5. Objetivos planeados e concretizados	13
1.5.1 Objetivos pessoais	13
1.5.2. Objetivos profissionais/intervenção	14
1.6. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	14
1.7. Análise da Época Desportiva	15
1.7.1. Planeamento anual	15

1.7.2. Período Preparatório	16
1.7.3. Período Competitivo	16
1.7.4. Objetivos de Competição	16
1.7.5. Protocolo de Jogo	16
1.7.6. Análise de Resultados Desportivos	18
1.8. Balanço da Intervenção de Estágio	19
Parte 2 - Enquadramento do Estudo	21
2.1. Enquadramento Teórico	21
2.2. Apresentação do Problema / Objetivos	23
2.3. Metodologia	24
2.3.1. Caracterização da Amostra	24
2.3.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	24
2.3.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	25
2.3.4. Instrumento de Observação	26
2.3.5. Critérios e Categorias acrescentados	28
2.4. Apresentação e Discussão de Resultados	29
2.5. Conclusões do Estudo	35
2.6. Limitações do estudo	36
2.7. Recomendações para futuros estudos	36
2.8. Balanço do estudo	36
Parte 3- Balanço Final	37
3.1.Trabalho desenvolvido na entidade acolhedora	37
3.2.Importância do Estudo	38
3.3.Perspetivas Futuras	39
Bibliografia	40

Índice de Tabelas

Tabela 1- Recursos materiais.....	6
Tabela 2- Caracterização da equipa técnica	7
Tabela 3- Caracterização do plantel	7
Tabela 4- Planeamento do trabalho semanal.....	8
Tabela 5- Período das competições	15
Tabela 6- Classificação campeonato sub-17	19
Tabela 7- Jogo da Finalíssima.....	19
Tabela 8- Jogos da Taça	19
Tabela 9- Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). (Adaptado de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016	26
Tabela 10- Critério Local de jogo	29
Tabela 11- Critério Resultado momentâneo.....	29
Tabela 12- Critério Zona do último passe para finalização.....	30
Tabela 13- Critério método para a obtenção do golo	31
Tabela 14- Critério forma de obtenção da finalização.....	32
Tabela 15- Critério pé dominante do marcador do golo	32
Tabela 16- Critério forma de obtenção do golo (canhoto).....	33
Tabela 17- Critério forma de obtenção do golo (destro).....	33
Tabela 18- Critério zona de finalização.....	34
Tabela 19- Critério classificação final das equipas adversárias	34

Índice de Figuras

Figura 1- Centro de treinos.....	6
Figura 2- Exemplo plano de treino.....	11
Figura 3- Exemplo microciclo	12
Figura 4- Zonas de finalização	28
Figura 5- Campograma de divisão em zonas do terreno de jogo	28

Resumo

O Relatório de Estágio apresenta uma estrutura baseada em dois capítulos. O primeiro capítulo refere-se ao processo de estágio e o segundo capítulo incide sobre o respetivo estudo. Por fim, realiza-se uma breve súmula do trabalho desenvolvido, da importância do estudo e das perspetivas futuras do estagiário. Em relação ao estudo, este teve como objetivo a caracterização dos golos marcados na pela Associação Desportiva Ovarense no Campeonato SABSEG na época 2023/2024. A amostra foi constituída por 78 golos e a sua análise realizada através do software de análise de jogo VideObserver, recorrendo ao Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). Por sua vez, a apresentação dos resultados obtidos foi realizada através de estatística descritiva. Os mesmos demonstram que a maioria dos golos foram marcados em casa e quando a equipa se encontrava a vencer. Os passes para finalização surgiram preferencialmente da zona ofensiva direita e o método para obtenção do golo mais frequente foi o ataque posicional. Quanto à forma de obtenção da finalização, o pé direito foi mais solicitado, surgindo a mesma maioritariamente dentro da área (zona F).

Palavras-chave: Futebol, Finalização, Lateralidade

Abstract

The Internship Report is organized into two chapters. The first chapter discusses the internship process, while the second chapter centers on the study conducted. At the end, there's a brief summary of the work done, the significance of the study, and the intern's future prospects. The research aimed to analyze the goals scored by Associação Desportiva Ovarense in the SABSEG Championship during the 2023/2024 season. The analysis was based on a sample of 78 goals, using the game analysis software VideObserver and the Football Goal Observation System (SOGF). Results were presented through descriptive statistics. Findings revealed that most goals were scored at home and while the team was in the lead. The majority of passes that led to goals came from the right offensive area, and positional attacking was the most common method of scoring. When it came to finishing, the right foot was predominantly used, with most attempts taking place inside the penalty area (zone F).

Key-words: Football, Finishing, Laterality

Enquadramento Pessoal

Antes da conceção do relatório de estágio, importa salientar o percurso realizado pelo estagiário até ao presente momento que culmina na conclusão do Mestrado em Desporto, com Especialização em Treino Desportivo, modalidade de Futebol.

Tiago Gomes Correia, nascido a 28 de agosto de 2000, licenciado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, no curso de Treino Desportivo, modalidade de Futebol, encontra-se atualmente em processo de obtenção do grau de mestre.

Em 2018 foi concluído o Ensino Secundário no Curso de Língua e Humanidades e foi feita a transição para a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, para o curso de Treino Desportivo com especialização em Futebol, onde desde muito cedo existia esse objetivo definido. Em 2021, foi obtida a Licenciatura. Com um ano de pausa, em 2022 deu-se a entrada no Mestrado no mesmo curso de Treino Desportivo, devido ao gosto que existe desde muito cedo pela modalidade.

O estágio curricular do 2º ano do Mestrado foi realizado na equipa de Juvenis da Associação Desportiva Ovarense, que disputou o Campeonato Distrital 1.ª Divisão Sub/17, como treinador adjunto. O estagiário já contava com passagens em 4 clubes (Núcleo Sportinguista de Rio Maior; Rio Maior Sport Clube e Associação Atlética de Avanca) e 3 escalões diferentes (benjamins; infantis e seniores) e com funções como treinador principal, treinador adjunto e analista. Quando confrontado com a decisão de escolher o contexto de estágio onde o estagiário estaria inserido, a oportunidade de treinar um escalão que ainda não o tinha feito, agregando as funções de treinador principal de benjamins acabou por ser uma excelente proposta.

Parte 1 – Estágio AD Ovarense

O Estágio é uma unidade curricular anual do Mestrado em Desporto que decorre no 2º ano do Mestrado. O estágio representa uma dimensão muito grande daquilo que é o curso e também bastante importante, porque é nesta unidade curricular que são aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo do curso perante o mundo de trabalho. É a partir deste processo de estar envolvido num contexto competitivo durante uma época desportiva e ter uma noção de todas as dificuldades, colocar à prova as capacidades e competência como treinador para uma melhor preparação para encarar o mercado de trabalho após a conclusão do mestrado.

1.1 Avaliação do Contexto

1.1.1. Análise do envolvimento

O Estágio foi realizado num clube que competiu no Campeonato Distrital 1.^a Divisão Sub/17. Na equipa técnica assumiu-se as funções de observação e análise de jogo, bem como a integração em campo com a intervenção em treino.

A entidade acolhedora trata-se de um clube muito respeitado do panorama nacional. Atualmente, caracteriza-se como sendo um clube em crescimento, fruto de um forte investimento que prioriza a aproximação dos adeptos à equipa, algo que não se verificava há algum tempo, e que tem apresentado resultados bastante satisfatórios.

Caracteriza-se por uma entidade com grande representatividade nos escalões jovens, tendo capacidade para ter todos os escalões de formação em altos graus de competitividade.

É ainda de destacar a avaliação realizada pela federação na época 2022/2023, em que o clube atingiu a classificação de 3 estrelas no Futebol Masculino.

Como complemento ao contexto de estágio também foi assumido o cargo de treinador principal do escalão de Benjamins “B”, onde as tarefas de planeamento e operacionalização foram a maior prioridade. Neste escalão a equipa técnica foi muito reduzida, tendo só o papel de treinador principal, o que aumenta o volume de trabalho em ambas as tarefas.

1.1.2. Análise da atividade

Na modalidade de futebol, estivemos inseridos numa equipa que compete no Campeonato Distrital 1.ª Divisão Sub/17, onde foram exercidas as funções de Treinador-Adjunto. Dentro destas funções, as principais tarefas foram:

1. Planeamento e operacionalização das sessões de treino prestando auxílio ao Treinador Principal, através da intervenção nos exercícios da sessão de treino. Neste âmbito, pretendeu-se assumir uma postura de auxílio e colaboração com toda a equipa técnica, procurando disponibilizar os conhecimentos em prol de uma melhor organização e operacionalização da equipa.

2. Análise e observação de equipas adversárias. A este nível, procurou-se dialogar constantemente com toda a equipa técnica, no sentido de ajustar a observação aos conteúdos pretendidos pelo Treinador Principal. Tentou-se conciliar a simplicidade com objetividade, de forma a conseguir realizar apresentações simples, mas que consigam demonstrar aos jogadores os objetivos e dinâmicas da apresentação, de forma a facilitar o transfere para o exercício de treino. O estagiário procurou também adotar análises qualitativas a quantitativas com o objetivo de aumentar a informação disponível ao treinador.

3. Análise e observação da própria equipa. Neste sentido, promoveu-se a análise em treino e jogo da própria equipa, onde era realizado um balanço sobre os objetivos pretendidos para a semana de treinos ou do próprio jogo. Assim, foi procurado avaliar o trabalho da semana e perceber em que medida os objetivos dos exercícios de treino estavam a ser alcançados. Com esta informação, o treinador encontra assim mais uma ferramenta útil para aferir se o exercício de treino está a ter o impacto pretendido.

1.2. Recursos

Os recursos existentes podem ser divididos nos seguintes: recursos espaciais e recursos materiais.

1.2.1. Recursos Espaciais

Neste contexto o espaço de treino é o mesmo da competição. O campo N° 1 Centro Formação Ovar conta com um relvado sintético. Em 2 dos 3 treinos semanais tínhamos à disposição a totalidade do campo. Um dos treinos dividíamos com o escalão de juniores. Este centro de formação conta com 4 balneários, 1 secção para o material, 1 gabinete médico e 1 bar.



Figura 1- Centro de treinos

1.2.2. Recursos Materiais

De seguida, podemos observar, na tabela abaixo (tabela 1) o material que estava ao dispor para as sessões de treino.

Tabela 1- Recursos materiais

Material	Quantidade
Arcos (pequenos e médios)	12 unidades
Balizas Futebol	8 unidades
Barreiras (pequenas, médias e grandes)	20 unidades
Bolas	32 unidades
Coletes (4 cores)	40 unidades
Cones (pequenos, médios e grandes)	24 unidades
Escadas de Coordenação	4 unidades
Mini-Balizas	4 unidades
Sinalizadores (4 cores)	100 unidades
Varas e bases	10 unidades

1.3. Análise dos praticantes – Equipa

No dia 29 de agosto de 2023 iniciou-se a pré época na equipa do escalão de juvenis da Associação Desportiva Ovarense, assumindo-se o cargo de treinador adjunto estagiário. De seguida apresentamos a equipa técnica da época 2023/2024.

Tabela 2- Caracterização da equipa técnica

Função	Idade	Formação	Anos de experiência
Treinador principal	46	Nível II	6 anos
Treinador adjunto	23	Nível I	3 anos

Durante toda a época desportiva, esta foi a constituição da equipa técnica. Durante alguns treinos, contámos também com a ajuda do diretor do escalão. Durante a temporada sentimos a necessidade de termos outro elemento a colaborar pois assim dar-nos-ia outras possibilidades de exercícios durante as sessões de treino. Em relação ao cargo de treinador de guarda-redes, não tínhamos no nosso escalão, porém os nossos guarda redes tinham trabalho específico antes do nosso treino com o treinador de guarda redes do próprio clube.

De seguida conseguimos observar a constituição do plantel, onde grande parte veio de outros clubes, já que não existia este escalão na época anterior.

Tabela 3- Caracterização do plantel

Posição	Idade	Pé dominante	Clube época passada
GR1	15	Direito	AD Ovarense
GR2	15	Direito	AD Ovarense
DD1	15	Direito	Avanca
DD2	16	Direito	Lusitânia de Lourosa
DD3	15	Direito	Murtoense
DC1	16	Direito	CD Tarei
DC2	16	Direito	AD Ovarense
DC3	15	Direito	S. Vicente Pereira
DE1	16	Esquerdo	AD Ovarense
MD1	15	Direito	Avanca
MD2	16	Direito	AD Ovarense
MC1	14	Direito	AD Ovarense
MC2	15	Direito	CD Estarreja
MC3	16	Direito	Avanca
EX1	14	Direito	AD Ovarense
EX2	16	Direito	Murtoense
EX3	15	Esquerdo	AD Ovarense
EX4	15	Direito	S. Vicente Pereira
EX5	15	Direito	S. Vicente Pereira
PL1	15	Direito	Murtoense
PL2	15	Direito	AD Ovarense
PL3	16	Direito	Avanca

O plantel inicial era constituído por 22 jogadores com idades entre os 14 e os 16 anos. Com algumas saídas ao longo da época, em janeiro entraram 3 jogadores (2 defesas e um médio). Todos eles de 2º ano de “juvenil”. Dois deles assumiram um papel fundamental para o resto da temporada ajudando e muito o atingir dos objetivos da equipa. O plantel caracterizou-se ao longo da época por ser muito competitivo ao longo das sessões de treino, o que depois transportava para os dias de jogo. Foi também um plantel que teve grande assiduidade nos treinos, apesar de termos tido alguns problemas a nível da pontualidade com certos atletas.

1.4. Caracterização da Intervenção

1.4.1. Plano de trabalho semanal

Estando o treinador estagiário inserido em dois escalões, juntando ao seu horário laboral e acrescentando a realização do relatório de estágio, sentiu-se a necessidade de se organizar e realizar um planeamento de trabalho semanal de forma a ser mais organizado.

Tabela 4- Planeamento do trabalho semanal

Hora	Dia	2ª feira	3º feira	4º feira	5ª feira	6ª feira	sábado	domingo
10h-11h							Dia de jogo benjamins	Dia de jogo juvenis
11h-12h								
12h-13h								
13h-14h								
14h-15h								
15h-16h								
16h-17h		Planeamento da sessão de treino	Planeamento da sessão de treino		Planeamento da sessão de treino			
17h-18h	Atualização de planos de treino na plataforma							
18h-19h	Relatório de estágio	Treino benjamins	Treino benjamins		Treino benjamins			
19h-20h								
20h-21h		Treino juvenis		Treino juvenis	Treino juvenis			
21h-22h								

1.4.2. Funções e Tarefas Desempenhadas

No decorrer da intervenção profissional, inserido no processo de Estágio, foram assumidas as funções de treinador adjunto no escalão de “Juvenis” da Associação Desportiva Ovarense. Como complemento, também foram assumidas as funções de treinador principal do escalão de “Benjamins” do mesmo clube. De seguida, são mencionadas as tarefas desempenhadas na área do planeamento, intervenção e controlo/avaliação, quer no treino, quer na competição, de ambas as funções.

1.4.3. Equipa de Juvenis Sub-17

1.4.4. Planeamento do treino

Neste escalão, o planeamento era um pouco mais dividido. A parte inicial era planeado pelo treinador adjunto, enquanto a parte fundamental e final da unidade de treino era planeada pelo treinador principal. A parte inicial do treino estava reservada, normalmente, para um trabalho mais físico (resistência, força e velocidade), onde normalmente planeávamos consoante o dia da semana e o espaço que tínhamos para treinar. Por vezes nestes momentos também realizávamos exercícios mais lúdicos. Tomávamos conhecimento do resto da unidade de treino cerca de 30/45 minutos de iniciarmos a mesma. Existia uma reunião entre a equipa técnica com o objetivo de não existir dúvidas e de cada um saber o seu papel para aquele dia. Aspeto a melhorar seria termos conhecimento de toda a sessão de forma mais antecipada mas muitas vezes não foi possível devido ao trabalho de cada elemento da equipa técnica.

1.4.5. Intervenção em treino e em jogo

As tarefas desempenhadas ao nível da intervenção no treino foram as seguintes:

- Gestão do material antes, durante e após o treino.

Neste contexto, a responsabilidade era dividida entre treinador principal, treinador adjunto e diretor do escalão. Nós tínhamos total responsabilidade por gerir o material necessário para a fase inicial do treino.

- Intervenção e operacionalização do treino.

Na maioria dos exercícios, o treinador principal assumia os principais feedbacks. Noutros exercícios, o treinador principal gostava de se colocar por fora dos exercícios e

assumia os feedbacks dos exercícios. Tínhamos total liberdade para os dar pois estávamos alinhados com os objetivos do mesmo. Em alguns exercícios, dividia-se o plantel, ficando o treinador principal com um grupo e o treinador adjunto com outro, realizando-se o mesmo trabalho ou não. No final de cada sessão era normal acabar com jogo reduzindo e aí assumia-se o papel de “árbitro”.

- Intervenção em dia de jogo

Como treinador adjunto, assumia-se por completo o aquecimento. Controlávamos o tempo e os feedbacks. Durante o jogo, tínhamos total liberdade para dar feedback para os nossos jogadores. Existia também um diálogo constante com o treinador principal para partilhar opiniões. Em relação às palestras (pré jogo e intervalo), podia-se intervir quando assim sentíssemos pertinente, o que fizemos muitas vezes durante a época.

1.4.6. Controlo/avaliação no treino e na competição

- Registo de presenças das jogadoras no treino/assiduidade.

Neste escalão, todo o controlo das presenças era feito pelo treinador principal que, semanalmente, ia atualizando estes dados na plataforma digital utilizada pelo clube.

1.4.7. Outros

- Realização de vídeo motivacional de fim de época.

No escalão de juvenis, tivemos a ideia de fazer um vídeo de resumo para ser mostrado aos atletas e pais com vários momentos marcantes ao longo da temporada. Foi da responsabilidade do treinador estagiário elaborar este vídeo. Como tínhamos praticamente todos os golos marcados da época em vídeo, foi-nos fácil termos conteúdo. Para além dos golos, também introduzimos uma dinâmica de perguntas e respostas rápidas que expusemos no vídeo, onde todo o plantel e equipa técnica participaram.


1.4.6. Equipa de Benjamins

1.4.7. Planeamento do treino

A tarefa do planeamento dos treinos requeria sobre o treinador principal, como não existia treinador adjunto, toda a criação de microciclos ou unidades de treino eram de nossa somente responsabilidade. O planeamento das unidades de treino era feito cerca de 4 horas antes dessa mesma sessão. Como só sabíamos no próprio dia o número de jogadores que iria aparecer, optámos por fazer assim. A nível dos microciclos, todos os domingos eram planeados, com grande foco nos conteúdos que iriam ser abordados na semana seguinte. Algo a melhorar no planeamento seria preparar de forma antecipada formas de adaptar o mesmo exercício ao número de jogadores que aparecessem ao treino.

Figura 2- Exemplo plano de treino

Associação Desportiva Ovensense- Benjamins 2023/2024



PLANO DE TREINO

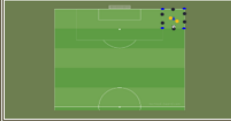



Associação: x Microciclo: 22				Unid. de Treino		
Equipa técnica: Tiago Correia						
Data:	16/02/2024	Hora:	18:30	Local:	Centro de Formação- Campo sintético	
Objetivo Principal:	Velocidade máxima					
Material:	10 sinalizadores, 4 cones, 1 cone, 1 saco bolas					
Jogadores:	10 jogadores					
ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS						
GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS				Escalas	Tempo
	Instrução inicial e situação				5	5
	Objetivo: Manutenção da posse de bola Dominante: Técnico Regime: Força Espaço: 12x12 Número: 14 Descrição: Jogadores por fora do quadrado tentam manter a posse de bola durante 10 passes ou destruir cones do meio, limitados a 3 toques. Jogadores dentro tentam roubar e bola e realizam contenção e cobertura. Crítérios de êxito: Apelos direcionados para onde queremos passar; Contenção próxima e cobertura rápida.				10	15
	hidratação				3	16
	Objetivo: Velocidade com mudança de direção Dominante: Físico Regime: Velocidade máxima Espaço: 20x15 Número: 1x1+GR Descrição: Jogadores começam na linha de fundo e ao apito saem em velocidade, contornam o cone e realizam 1x1 e tentam finalizar. Crítérios de êxito: Levantar bem os joelhos, coordenação como braços, olhar em frente.				10	28
	hidratação				3	51
	Objetivo: Velocidade em perseguição Dominante: Técnico Regime: Velocidade máxima Espaço: 15x30 Número: 11x1+GR Descrição: A palma, jogador faz passe para colega e tem de ir tocar no simulador amarelo antes de o ir perseguir. Jogador com bola tenta fazer golo, o outro realiza velocidade máxima. Crítérios de êxito: Flexão os membros inferiores para tocar nos simuladores; marca desisto de apagar o colega; recepção orientada para quem vai finalizar.				12 (6 min cada lado)	45
	Objetivo: Competição Dominante: Técnico-tático Regime: Resistência Espaço: 1/3 de futebol 7 Número: GR=1X4+GR Descrição: Jogo reduzido entre duas equipas. Crítérios de êxito: Continuar processos trabalhados em treinos anteriores.				40	85

Figura 3- Exemplo microciclo

Associação Desportiva Ovarense- Benjamins 2023/2024



Microciclo 22

Domingo (11/02)	Segunda (12/02)	Terça (13/02)	Quarta (14/02)	Quinta (15/02)	Sexta (16/02)	Sábado (17/02)
		UT55	UT 56		UT 57	Jogo
x	x	SAQ Relação com bola (1x1) Jogo reduzido (2x2) Competição	Manutenção da posse de bola Princípio defensivo- contenção (1x1) Princípio defensivo- equilíbrio (3 corredores) Competição	x	Manutenção da posse de bola Velocidade máxima Velocidade+finalização Competição	GD São Roque  Jornada 1- Torneio Primavera

1.4.8. Intervenção em treino e em jogo

As tarefas desempenhadas ao nível da intervenção no treino foram as seguintes:

- Gestão do material antes, durante e após o treino.

Neste escalão, como não havia treinador adjunto, era da nossa exclusiva responsabilidade toda a gestão do material. Neste aspeto, para facilitar a tarefa ao treinador principal, era delegado responsabilidades aos jogadores para levarem algum material antes do treino e para estes mesmos o arrumarem tanto durante como após o treino. Por vezes, também pedíamos ajuda ou a algum diretor como a outros treinadores que estivessem perto para nos ajudar com a disposição das balizas.

- Intervenção e operacionalização do treino.

Assumia-se por completo o controlo do treino, tanto os feedbacks como os tempos de cada exercício. Um aspeto a refletir é que como por vezes o número de atletas era baixo, o treinador acabava por integrar o exercício, o que dificultava ter uma visão mais ampla dos acontecimentos o que por sua vez restringia os feedbacks.

- Intervenção em dia de jogo

Antes de cada jogo, assumíamos o aquecimento. Durante a partida, todos os feedbacks e substituições eram da nossa responsabilidade. A nível de palestras (pré-jogo e

intervalo) tentávamos criar situações de conversa com os jogadores para estes também terem possibilidade de estimular a sua opinião crítica.

1.4.9. Controlo/avaliação no treino e na competição

- Registo de presenças das jogadoras no treino/assiduidade.

Era da responsabilidade do treinador principal registar todas as presenças dos jogadores nos treinos, de forma a poder ser controlada a assiduidade dos atletas. Em todos os treinos, existia uma folha com o nome dos jogadores e era assinalado com uma cruz se o atleta estava presente (P), se estava a faltar (F) ou se estava lesionado (L).

1.5. Objetivos planeados e concretizados

1.5.1 Objetivos pessoais

Objetivo: Saber ser, estar e fazer durante todos os momentos que são requisitados.

Estratégia: Ter tido sempre em mente o clube que se representa e dignificar toda uma profissão.

Reflexão: O treinador estagiário não conseguiu atingir na totalidade este objetivo, já que foi duas vezes expulso nos jogos do escalão de juvenis. Estas expulsões foram resultado de críticas ao árbitro e de provocações aos adeptos adversários. Conclui-se que deve ter em mente o controlo emocional em todos os jogos e mantendo o foco no que pode controlar.

Objetivo: Absorver de uma equipa técnica mais experiente, os vários ensinamentos que os mesmos tinham a proporcionar-me.

Estratégia: Uma enriquecedora e contínua partilha de conhecimentos e experiências em discussões diárias e através da operacionalização do treino.

Reflexão: Este objetivo foi alcançado devido às inúmeras conversas, momentos de partilha e reflexões que existiam após as sessões de treino.

1.5.2. Objetivos profissionais/intervenção

Objetivo: Progredir na intervenção com os atletas.

Estratégia: Maior assertividade e clareza no explicar o que é pretendido aos jogadores.

Reflexão: Este objetivo também foi atingido, principalmente no escalão de benjamins, onde o treinador estagiário assumia todas as explicações dos exercícios e os seus feedbacks em todas as unidades de treinos.

Objetivo: Aplicar ideias e conteúdos durante todo o espaço de intervenção.

Estratégia: Planear e operacionalizar algumas ideias e ter a sensibilidade de alterar exercícios quando estes decorrem não da forma planeada.

Reflexão: Foi atingido, em ambos os escalões pois existiu sempre planeamento e muitas vezes adaptação já durante o próprio treino, ajustando muitas vezes o espaço do exercício ou número de atletas.

Objetivo: Aumentar a capacidade de leitura e análise do jogo, seja da própria equipa como a do adversário.

Estratégia: Passou por melhorar com a prática das várias análises através de softwares ao longo da época e sempre entender os aspetos de melhoria identificados pela equipa técnica.

Reflexão: Objetivo atingido em ambos os contextos, já que o estagiário tinha liberdade para planear e operacionalizar o início dos treinos do escalão de juvenis. Já no escalão dos benjamins, todas estas tarefas eram da sua responsabilidade.

1.6. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

No que diz respeito à intervenção profissional, era expectável o desenvolvimento de diferentes funções, designadamente:

- Estágio num clube com tarefas relacionadas com a Observação, Análise, Planeamento e Operacionalização;

- Investigação: Implementação de uma investigação focada na obtenção do golo no contexto de uma equipa sénior.

1.7. Análise da Época Desportiva

1.7.1. Planeamento anual

Estruturar a época em períodos (ou ciclos de treino), com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento eficaz (Garganta, 1991). Esta divisão auxiliar na organização do processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo de preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993). Nesse sentido, o conceito de periodização do treino, de acordo com Garganta (1993), refere-se à divisão da época em períodos, cada um dos quais com estrutura diferenciada – características e objetivos específicos -, em função da duração e das características do calendário competitivos, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta ao estímulo e aos princípios de treino que são implementados. Assim, o tipo de periodização utilizado associa-se a três condições essenciais (Peixoto, 1999): 1) Período Preparatório; 2) Período Competitivo; 3) Período Transitório. Na tabela abaixo (tabela 5) apresentamos a estruturação da época desportiva da Associação Desportiva Ovarense, referindo o início e término das várias fases da mesma.

Tabela 5- Período das competições

	Início	Término
Pré-época	29 de agosto de 2023	23 de setembro de 2023
AF Aveiro Juvenis 1ª Divisão	1 de outubro de 2023	30 de maio de 2024
AF Aveiro Taça Juvenis	24 de setembro de 2023	7 de janeiro de 2024

A época desportiva da Associação Desportiva Ovarense foi dividida em dois períodos, o período preparatório que engloba a pré-época, e o período competitivo, composto pela 1ª e 2ª volta do Campeonato Distrital e pela Taça de Aveiro. Deste modo a época desportiva iniciou a 29 de agosto de 2023 e terminou a 30 de maio de 2024, tendo realizado 115 sessões de treino e 36 jogos (entre Campeonato e Taça). Como

observamos na tabela 5, o período preparatório foi de 29 de agosto a 23 de setembro e o período Competitivo de 24 de setembro de 2023 a 30 de maio de 2024. De referir que nesta época não existiu período transitório, visto que assim que terminou a competição, deu-se por encerrada a época desportiva.

1.7.2. Período Preparatório

Segundo Oliveira (2014), o período de preparação deve ser curto, mas com intensidades elevadas de modo a que os jogadores adquiram, o mais rápido possível, as capacidades técnicas individuais e coletivas, físicas, cognitivas e psicológicas que o modelo de jogo idealizado obriga, levando a um aumento progressivo da forma desportiva neste período. O nosso período de preparação foi bastante curto. Menos de um mês., o que nos obrigou a elevar a intensidades das sessões de treino para chegarmos preparados ao período competitivo.

1.7.3. Período Competitivo

Neste período, a periodização assume uma lógica evolutiva do modelo de jogo e dos seus princípios. A componente tática é a principal coordenadora de todo o processo evolutivo da periodização, onde se procura a manutenção ou aquisição progressiva da forma desportiva (Oliveira, 2014). Ao longo deste período, demos sempre mais importância à parte aquisitiva do nosso processo do que a análise do adversário. Só pontualmente, trabalhamos a parte estratégica do jogo durante a semana.

1.7.4. Objetivos de Competição

Sendo este escalão de juvenis, um escalão que não existia na época transata, o principal objetivo da direção do clube foi somente constituir um plantel e ser competitivo, sem qualquer tipo de obrigação a nível de resultados.

1.7.5. Protocolo de Jogo

- **Concentração e Deslocação**

Tanto nos jogos em casa como fora, a hora de concentração era marcada para uma hora antes do início do jogo. Para os jogos fora de casa, o clube disponibilizava uma carrinha para o transporte dos atletas e equipa técnica, porém a maioria dos jogadores iam com os pais.

- **Palestra**

Este momento, era da responsabilidade do treinador principal, porém sempre que o treinador estagiário quisesse intervir tinha a máxima liberdade. Na palestra, normalmente, era abordado o contexto do jogo, algumas informações da equipa adversária, o nosso próprio onze inicial e lembrávamos as bolas paradas. Este momento durava cerca de dez a quinze minutos.

- **Aquecimento de jogo**

O aquecimento era realizado pelo treinador estagiário e durava cerca de vinte e cinco minutos. Os titulares faziam o trabalho que a seguir vai ser descrito enquanto os suplentes tinham uma bola para se divertirem. Os guarda redes aqueciam-se um ao outro. Numa primeira fase, os jogadores eram divididos em duas filas e o treinador estagiário dava a mobilização articular. De seguida, os jogadores distribuía-se dois a dois e realizavam passes entre si (de primeira; passe e receção; e transporte de bola). Posteriormente, era realizado um exercício de 5x5+GR. A bola iniciava no guarda redes que batia longo para a equipa que atacava a baliza grande com o objetivo de fazer golo. O objetivo da outra equipa era recuperar bola e passar com ela controlada por duas portas de entrada que estava colocadas no meio campo. De seguida, o aquecimento, formava-se uma fila com os jogadores para o momento da finalização. Tabelavam com o treinador estagiário e rematavam à baliza. Dois remates a cada jogador. Para finalizar, formavam-se duas filas onde à palma do treinador estagiário, um de cada fila saía em velocidade.

- **Preparação para o jogo**

Após os jogadores terem realizado o período de aquecimento, hidratavam-se e trocavam as camisolas de aquecimento pelas camisolas de jogo. Antes do início do jogo, ainda no balneário, era realizado o grito da equipa, onde todos os jogadores e equipa técnica se abraçavam em círculo e gritavam: **“1,2,3, Ovarense, Ovarense, Ovarense!”**

- **Feedback durante a competição**

Durante o jogo, os treinadores procuravam corrigir erros da equipa e ajustavam certos posicionamentos. O treinador principal utilizava muitas vezes o feedback motivacional e informativo. O treinador estagiário tinha total liberdade para dar feedbacks aos seus jogadores e focava-se principalmente com os equilíbrios da equipa.

- **Intervalo do jogo**

Apenas os jogadores utilizados recolhiam ao balneário, enquanto os suplentes ficavam no campo com bola para se recriarem. Os primeiros minutos eram para os jogadores relaxarem, hidratarem-se e alimentarem-se, bem como para tratar de alguma lesão ou desconforto físico. Só após estes minutos iniciais é que a equipa técnica entrava no balneário. Transmitíamos aspetos a melhorar para a segunda parte do jogo. Antes do reinício do jogo, o treinador estagiário dava uma rápida ativação aos jogadores que iam jogar.

- **Final do jogo**

Após o término do jogo, os jogadores agradeciam ao público e realizava-se novamente a roda com todos os elementos da equipa e fazia-se o grito.

1.7.6. Análise de Resultados Desportivos

AF Aveiro Juvenis 1ª Divisão- No campeonato, os resultados foram bastante positivos. Acabámos por ficar em primeiro lugar na zona norte. Dos trinta jogos realizados, vencemos vinte e sete, empatámos três e não perdemos nenhum. Foram marcados cento e trinta e cinco golos e foram sofridos dezasseis golos. Na final frente ao vencedor da zona sul, acabámos por perder nos penáltis após um empate a três bolas ao fim de noventa minutos.

Tabela 6- Classificação campeonato sub-17

		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Ovarense	84	30	27	3	0	135	16
2	Florgrade FC	83	30	27	2	1	131	16
3	ADC Lobão	58	30	18	4	8	75	58
4	Milheiroense	51	30	15	6	9	96	58
5	Academia Marfoot	47	30	13	8	9	76	63
6	Argoncilhe	47	30	14	5	11	71	52
7	Arrifanense "B"	45	30	13	6	11	54	49
8	P. Brandão	43	30	12	7	11	48	53
9	Mosteirô FC	37	30	10	7	13	69	90
10	Estrela Azul "B"	37	30	10	7	13	61	60
11	Canedo	35	30	10	5	15	57	61
12	Cesarense "B"	31	30	8	7	15	37	68
13	CCR São Martinho	30	30	8	6	16	51	88
14	S. João Ver "B"	27	30	7	6	17	38	89
15	EF Rui Dolores "B"	13	30	3	4	23	34	123
16	Carregosense	8	30	1	5	24	35	124

Tabela 7- Jogo da Finalíssima

<i>Data</i>	<i>Jogo</i>	<i>Resultado</i>
30-05-2024	Ovarense x Pampilhosa	3-3 (2-4 g.p.)

AF Aveiro Taça Juvenis- Na taça foram ultrapassadas quatro eliminatórias. Fomos eliminados por uma equipa duas divisões acima.

Tabela 8- Jogos da Taça

<i>Data</i>	<i>Ronda</i>	<i>Jogo</i>	<i>Resultado</i>
24-09-2023	Pré-eliminatória	Canedo x Ovarense	1-4
15-10-2023	1ª eliminatória	Ovarense x Argoncilhe	6-1
03-12-2023	2ª eliminatória	Ovarense x Fermentelos	2-1
23-12-2023	3ª eliminatória	Ovarense x Paivense	4-0
07-01-2023	4ª eliminatória	CD Estarreja x Ovarense	1-0

1.8. Balanço da Intervenção de Estágio

É momento de realizar um balanço e uma reflexão sobre a intervenção em estágio.

Começando pela carga de trabalho semanal, que acabou por ser bastante intensa. Estando dentro de dois contextos (benjamins e juvenis), quase todos os dias tínhamos de estar no centro de formação da Ovarense. Isto obrigou a uma gestão adequada do

tempo, já que o treinador estagiário também tinha o seu tempo ocupado com o seu trabalho e a realização do mestrado.

A nível do treino acabámos por ter duas visões distintas. No escalão dos benjamins tivemos a responsabilidade de planear os treinos, o que nos possibilita de vermos os próprios exercícios a serem operacionalizados e tirar daí conclusões. Nos juvenis, com a função de treinador adjunto, tivemos menos trabalho no planeamento, mas o que nos ajudou a evoluir noutro ponto. No ponto de ter de interpretar as ideias do treinador principal e depois colocá-las em prática.

Na operacionalização do treino, nos benjamins, como o treinador se encontrava sozinho, tivemos de evoluir, especialmente, no controlo do tempo de prática, para poder retirar o melhor do treino. A nível dos feedbacks acabou por ser complicado, pois é impossível corrigir tudo sem equipa técnica. Nos juvenis, a intervenção acabou por ser grande. Com grande liberdade para dar feedbacks, o treinador estagiário acabou por ter um papel importante durante os treinos, sempre alinhado com os objetivos definidos pelo treinador principal.

Falando da competição, também se apresentou dois pontos completamente distintos. Nos benjamins, os resultados não eram o aspeto mais importante, mas sim a evolução dos atletas e fomentar o gosto pela prática do desporto. Mesmo assim, notou-se uma grande evolução a nível de rendimento, pois estes mesmos atletas no anterior tinham apenas somado uma vitória a época inteira, enquanto nesta obtiveram sete vitórias e cinco empates. No escalão de juvenis, a importância do rendimento e da evolução dos jogadores já era mais semelhante. A evolução dos atletas foi conseguida, com vários a serem chamados a treinar e jogar ao escalão acima. A nível do rendimento também foi assegurado com a subida de divisão e o título de campeão da zona norte.

Em suma, são retirados bastantes aspetos positivos de aprendizagem e evolução. A complementaridade dos dois escalões acabou por oferecer uma época desportiva com vários desafios diferentes.

Parte 2 - Enquadramento do Estudo

Neste capítulo apresentamos o trabalho realizado no âmbito da investigação técnico-científica que é parte integrante/complementar da realização do relatório de estágio do Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, modalidade Futebol. O golo, como pressuposto fundamental do jogo de futebol, deve ser objeto de estudo ((Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr, 2010), uma vez que tem uma incidência e importância vital nas competições (Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016). Sendo o sucesso de uma equipa traduzido pela sua capacidade em marcar mais golos do que o adversário num determinado jogo, existem vários aspetos a ter em conta que poderão ser observados e analisados. Por esse motivo, considerámos pertinente caracterizar os Golos marcados na Campeonato SABSEG de todos os jogos da Associação Desportiva Ovarense, apresentando, deste modo, os resultados e respetivas conclusões obtidas. Neste tópico, iremos também referir qual a amostra do estudo, os procedimentos, as tarefas e protocolos realizados para a realização do mesmo e o material utilizado, bem como os recursos necessários.

2.1. Enquadramento Teórico

A complexidade e a variabilidade são características do futebol, sendo que essa realidade necessita de ser interpretada para que forneça informações pertinentes e objetivas aos treinadores. A metodologia observacional tem sido uma solução encontrada para estudar o jogo de futebol, uma vez que analisa o jogo na sua dinâmica habitual e no seu contexto natural (Santos et al., 2017)

Os seres humanos usam os seus membros de forma diferente, mostrando preferência pela utilização de uma das partes simétricas do corpo. Isto é conhecido como assimetria funcional, que pode ser definido como a diferença no desempenho de um humano, característica chamada lateralidade do corpo, que é expressa como a utilização das partes simétricas preferidas do corpo: pé, mão, ouvido ou olho. A preferência pela lateralidade e/ou membro é determinada por utilização preferencial de membros unilaterais em movimentos voluntários. Em termos da população em geral, estima-se a preferência pelo pé esquerdo é cerca de 20%. No domínio do futebol, o treino sistemático a que os jogadores são expostos durante a sua carreira influencia o uso de um ou ambos os membros. Usar os pés dominantes e não-dominantes de forma eficaz proporciona vantagens importantes para os jogadores de futebol. Por causa disto, a importância das formações bilaterais de competências para extremidade inferior no futebol tem aumentado e tornou-se necessário os futebolistas usarem ambos os pés

muito bem. O desempenho no futebol é algo que requer um enorme número de capacidades e um deles é a técnica. A eficiência técnica é particularmente importante no desenvolvimento de jovens jogadores de futebol. Competências técnicas incluindo passe longo, remate, drible e controlo de bola (Bozkurt & Kucuk, 2018). Quanto melhor os jogadores se saem em testes de habilidade técnica, mais resultados desportivos tem a sua equipa (Koltai et al., 2016). As distribuições dicotómicas de pé entre jogadores de futebol (Carey et al., 2009, 2001) são, cerca de 80% de jogadores de pé direito, semelhante entre jogadores de futebol amador e profissional e a distribuição na população em geral. O uso dominante do pé foi mais elevado para nolas paradas (isto é, livres, pontapés de penalidade e pontapés de canto), dribles, e passagem (~85%), e um pouco mais baixa para o primeiro toque, remates, cortes e desarmes (~70%). Assim, os jogadores parecem usar mais vezes o seu pé "mais fraco", quando enfrentam alta pressão por parte dos adversários, ou seja, quando não há tempo para mudar para o outro pé. Os dados também indicam que os jogadores de pé esquerdo podem ser menos laterais do que os pés direitos para dribles, passes, cortes e desarmes. Claro que, dada a relativa raridade dos jogadores de pé esquerdo, as estimativas das suas decisões para diferentes comportamentos são feitas com menos confiança do que na maioria do pé direito das amostras do Carey. Por isso, são necessários mais dados para estabelecer diferenças potenciais na utilização real do pé entre atletas de pé direito e esquerdo no futebol profissional (Stöckel & Carey, 2016). No futebol de alto rendimento, a habilidade de rematar com ambos os pés de qualquer parte do campo, pode ser chave para o sucesso. Quanto mais longe o jogador se encontra da baliza adversária, maior a frequência de vezes que irá usar o pé dominante para rematar. Quanto mais perto da baliza, essa diferença a nível de preferência vai reduzindo. Remate efetuados mais descaídos para o corredor esquerdo foram mais vezes realizados com o pé direito e vice-versa, tanto para esquerditos e destros. As assimetrias apenas são visíveis no momento de decidir com que pé se executa o remate, já que a nível de performance não existem diferenças significativas (Marcori & et al, 2022). Existe evidência substancial, de que jogadores que usam mais vezes ambos os pés têm salários mais altos do que os restantes. Dividindo entre destros e esquerditos, em média, no top-5 ligas europeias, os esquerditos têm salários mais elevados que os destros (Bryson et al., 2013).

Para Castelo & Matos (2009), o Futebol é um jogo coletivo onde os atletas se agrupam em duas equipas, que se opõe uma à outra. Ambas lutam pela posse da bola, respeitando as regras do jogo, com o objetivo de obter o maior número de Golos possível

na baliza adversária, impedindo que o mesmo aconteça na sua baliza, procurando assim obter a vitória. De acordo com Garganta (1997) e Castelo (1999) as equipas em confronto disputam objetivos comuns, deslocando-se em todas as direções do espaço de jogo, lutando para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, pelo que realizam, em cada momento, ações reversíveis entre ataque e defesa, alicerçadas em relações de oposição – cooperação e adversidade – rivalidade. A relação dialética e contraditória de ataque versus defesa, na opinião traduz modos de interação no seio de redes de comunicação (cooperação) e contra comunicação (oposição) (Castelo, 1994). Sendo o objetivo dessa cooperação, a finalização, pode-se dizer que o remate propriamente dito, é visto como uma ação individual coletiva do jogo de Futebol (Castelo, 2009). Mais especificamente é “toda a ação tático/técnica exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária.” (Castelo, 2009). O Golo assume-se como objetivo fundamental de ambas as equipas, nas fases do jogo (ataque e defesa), determinando que todas as ações individuais e coletivas ganhem um significado relativo, isto é, não surgem como objetivos em si mesmo mas como meios pelos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções estratégicas, na procura da meta comum (Queiroz, 1986). O mesmo é visto como o principal objetivo do jogo de Futebol, sendo por isso aconselhável o estudo do Golo em diferentes contextos, tais como: diferentes Ligas (Campeonatos) e equipas (Seleções inclusive) (Santos et al., 2016). A necessidade de interpretar os dados recolhidos em função das características específicas dos jogos, como é o caso das ações que antecedem o golo, tem levado os analistas a focalizarem cada vez mais a sua atenção na relevância contextual dos comportamentos dos jogadores, o que conduz ao estudo da organização do jogo de ambas as equipas em confronto, sobretudo a partir da definição de padrões de jogo.

2.2. Apresentação do Problema / Objetivos

O problema do estudo é analisar os golos marcados no Campeonato SABSEG. O objetivo do estudo é caracterizar o momento da finalização da Associação Desportiva Ovarense.

Assim sendo, o estudo do golo deverá assumir-se como uma linha prioritária na análise do jogo de futebol, porquanto o mesmo se consubstancia como o objetivo último de cada equipa. Por conseguinte, podemos mencionar que a realização deste estudo teve como objetivo caracterizar todos os golos marcados nos jogos da Associação Desportiva Ovarense do Campeonato SABSEG na época 2023/2024, utilizando, para tal, o

Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), desenvolvido por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016) em relação aos seguintes critérios:

- Local do jogo;
- Resultado momentâneo;
- Zona do último passe para finalização;
- Método para obtenção do golo;
- Forma de obtenção da finalização;
- Zona de finalização;
- Classificação final do adversário.

Sendo o golo o objetivo máximo do jogo de futebol, dever-se-á procurar estudá-lo de forma detalhada a fim de entender o modo como o mesmo ocorre com maior frequência, aconselhando-se o seu estudo em diferentes contextos situacionais, quer em diferentes Ligas, quer em distintas equipas. Com isto, acreditamos que:

- Este tipo de análise pode ser útil tanto para tirar conclusões da própria equipa como das equipas adversárias.
- Na definição do próprio plantel.
- Questões estratégicas em relação ao adversário.

2.3. Metodologia

2.3.1. Caracterização da Amostra

Todos os 78 golos da equipa sénior da Associação Desportiva Ovarense, relativos ao Campeonato SABSEG da época 2023/2024.

2.3.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Os materiais utilizados ao longo do estudo no âmbito da investigação científica foram os seguintes:

- Computador portátil para a recolha dos vídeos e para o tratamento de dados, assim como para a construção do relatório de estágio – a aquisição deste material foi da responsabilidade do estagiário.

- Software de análise do jogo VideObserver
- Software Excel – A aquisição e funcionalidade deste software foi da responsabilidade do estagiário.

2.3.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Iremos utilizar a plataforma da Associação de Futebol de Aveiro (AFAtv) para recorrer aos jogos e podermos obter os golos. Na análise propriamente dita, será utilizada a ferramenta Videobserver e os dados serão colocados no Microsoft Excel. O Instrumento de Observação utilizado tem como base o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), validado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), pois procurou-se um sistema que tivesse como objetivo a caracterização do Golo. Este para além de já se encontrar validado, vai de encontro ao que se quer observar.

A obtenção dos golos das equipas analisadas será efetuada no contexto da equipa sénior da Associação Desportiva Ovarense. Para codificar os diferentes eventos que culminaram em golo foi utilizado o programa informático Videobserver. De seguida procedeu-se à exportação dos resultados para um ficheiro da Microsoft Excel para se fazer a contagem das ocorrências nas diferentes categorias.

Definição de todos os marcadores de golos como destros e esquerdinos para ser possível a análise.

A análise dos Golos marcados foi realizada através do software de análise do jogo anteriormente referido, porque para além do estagiário já ter uma conta de acesso ao VideObserver, o que facilitou a sua utilização, podemos salientar que este software tem vindo a ser usado para a análise estatística de vários desportos coletivos.

2.3.4. Instrumento de Observação

- O Instrumento de Observação utilizado tem como base o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), validado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), pois procurou-se um sistema que tivesse como objetivo a caracterização do Golo. Este para além de já se encontrar validado, vai de encontro ao que se quer observar.

Tabela 9- Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). (Adaptado de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016)

<i>Critério</i>	<i>Categoria</i>	<i>Código</i>
<i>Forma de obtenção da finalização</i>	Pé direito	PD
	Pé esquerdo	PE
	Cabeça	C
	Outro	O
	Autogolo	AG
<i>Zona de finalização</i>	Zona A	ZA
	Zona B	ZB
	Zona C	ZC
	Zona D	ZD
	Zona E	ZE
	Zona F	ZF
	Zona G	ZG
	Zona H	ZH
	Zona I	ZI
	Zona J	ZJ
<i>Pé preferencial</i>	Pé direito	Pd
	Pé esquerdo	pe
<i>Zona do último passe para finalização</i>	Zona defensiva esquerda	ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC

	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
<i>Método para obtenção do golo</i>	Contra ataque	ca
	Ataque rápido	ar
	Ataque posicional	ap
	Penálti	p
	Livre direto	ld
	Livre indireto	li
	Lançamento linha lateral	ll
	Canto longo	cl
	Canto curto	cc
	Pontapé de baliza	pb
	Bola de saída	bs
	Outro	o
<i>Resultado momentâneo</i>	Empate	e
	A vencer	v
	A perder	p
<i>Local do jogo</i>	Casa	c
	Fora	f
<i>Classificação final do adversário</i>	1º lugar a 6º lugar	G1
	7º lugar a 12º lugar	G2
	13º lugar a 18º lugar	G3

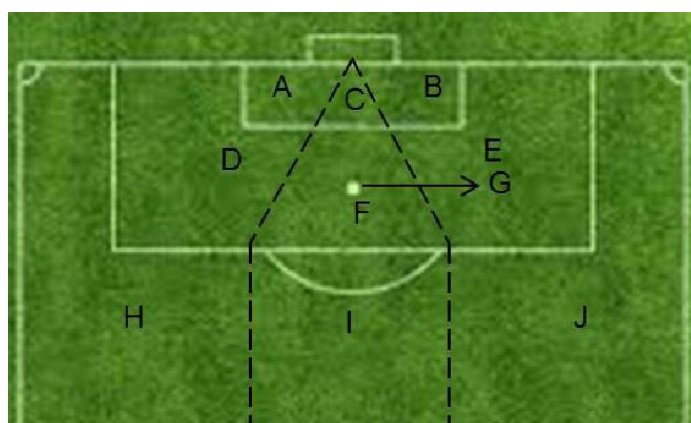


Figura 4- Zonas de finalização



Figura 5- Campograma de divisão em zonas do terreno de jogo

2.3.5. Critérios e Categorias acrescentados

Foi acrescentado somente um critério a este sistema de observação que foi o pé preferencial do atleta que fez o golo, pois este critério é importante para perceber e interpretar a lateralidade no momento do golo. Com isto, é possível perceber se o golo foi feito com o pé dominante ou não.

2.4. Apresentação e Discussão de Resultados

Neste ponto apresentamos os resultados obtidos por critério, seguidos de uma discussão referente a cada um individualmente. Os dados são também comparados com estudos já realizados, de forma a podermos compreender melhor como se obtém o golo no futebol.

No critério Local de jogo, verificaram-se 42 golos marcados em casa e 36 fora, como demonstra a tabela 10.

Tabela 10- Critério Local de jogo

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Casa</i>	42	53,85
<i>Fora</i>	36	46,15

De acordo com os resultados obtidos na tabela acima, foram marcados 53,85% Golos em casa, enquanto 46,15% foram marcados fora. Estes valores vão de encontro ao esperado e poderão suceder-se devido às equipas treinarem nos campos onde jogam, o que leva a sentirem-se mais familiarizadas com os mesmos, em dia de jogo. Outros aspetos que poderão levar à existência de mais golos marcados em casa são o apoio e o incentivo vindo dos adeptos do próprio clube e o facto de não haver necessidade de uma maior deslocação dos jogadores

A tabela 11, apresenta os resultados dos golos marcados, consoante o critério resultado momentâneo. Como podemos observar, existiram 35 golos marcados quando a equipa se encontrava a vencer, 30 golos quando as equipas estavam empatadas e 13 golos quando a equipa se encontrava a perder.

Tabela 11- Critério Resultado momentâneo

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>A Vencer</i>	35	44,87
<i>Empate</i>	30	38,46
<i>A Perder</i>	13	16,67

Ao analisar os resultados obtidos, conseguimos perceber que a maior percentagem de golos obtidos é quando a equipa se encontra em vantagem no marcador (44,87%), enquanto apenas 16,67% dos golos foram obtidos enquanto estavam a perder. Os restantes 38,46% dos golos foram marcados enquanto o jogo estava empatado. Estes dados podem ser explicados pela qualidade da equipa da Ovarense, já que acabou o campeonato em 2º lugar e não estando muitas vezes a perder durante os jogos.

A tabela 12 apresenta os resultados dos golos que foram marcados, consoante as seguintes zonas do último passe para a finalização. Após analisados os dados, conseguimos perceber que a zona ofensiva direita (21), foi a zona de onde surgiram mais passes que culminaram em golo. No entanto, das zonas defensiva esquerda e zona média defensiva central não surgiram quaisquer passes para golo. De referir que em 78 golos, existiram 9 marcados onde não existiu passe para finalização.

Tabela 12- Critério Zona do último passe para finalização

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Zona defensiva esquerda</i>	0	0
<i>Zona defensiva central</i>	1	1,28
<i>Zona defensiva direita</i>	1	1,28
<i>Zona média defensiva esquerda</i>	1	1,28
<i>Zona média defensiva central</i>	0	0
<i>Zona média defensiva direita</i>	1	1,28
<i>Zona média ofensiva esquerda</i>	4	5,13
<i>Zona média ofensiva central</i>	12	15,38
<i>Zona média ofensiva direita</i>	4	5,13
<i>Zona ofensiva esquerda</i>	12	15,38
<i>Zona ofensiva central</i>	12	15,38
<i>Zona ofensiva direita</i>	21	26,92
<i>Sem passe</i>	9	11,54

Segundo Santos et al., (2016), a zona onde ocorreram mais passes para finalização foi a ofensiva direita (114), o que correspondeu a 19,06% dos golos analisados em equipas

de elite de futebol na época 2013/2014. Este estudo vem confirmar os resultados obtidos no Campeonato SABSEG na época 2023/2024, onde 26,92% dos golos foram marcados com um passe vindo da zona ofensiva direita. Podemos também referir que apenas 4 dos golos marcados tiveram origem de passes vindos da zona defensiva (5,12%), enquanto 65 foram oriundos de passes da zona ofensiva (83,32%), tal como no estudo de Santos et al., (2016), que afirma que foi no setor ofensivo que se registaram mais passes para finalização (264), que corresponderam a 44, 15%.

A tabela seguinte (tabela 13), demonstra-nos os resultados consoante o método para obtenção do golo. O ataque posicional foi o método de jogo mais recorrente que resultou em golo, contando com um total de 29 finalizações. Por sua vez, o pontapé de baliza e a bola de saída não originaram nenhuma situação de golo.

Tabela 13- Critério método para a obtenção do golo

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Contra-ataque</i>	17	21,79
<i>Ataque rápido</i>	12	15,38
<i>Ataque posicional</i>	29	31,18
<i>Penalti</i>	6	7,69
<i>Livre direto</i>	2	2,56
<i>Livre indireto</i>	1	1,28
<i>Lançamento linha lateral</i>	2	2,56
<i>Canto longo</i>	8	10,26
<i>Canto curto</i>	1	1,28
<i>Pontapé de baliza</i>	0	0
<i>Bola de saída</i>	0	0
<i>Outro</i>	0	0

Relativamente à análise do método para a obtenção do golo, 31,18% das situações analisadas foram de ataque posicional, sendo este resultado diferente do estudo de Santos et al., (2016), onde afirma que o golo nas equipas de elite de futebol na época

2013/2014, foi mais vezes obtido através do método de jogo contra-ataque (158), que corresponde a 26,38%.

No que diz respeito aos golos marcados no presente estudo, através de esquemas táticos, foram observados 20, o que corresponde a 25,64%, onde 7,69% corresponde a penaltis, 3,84% a livres, 11,54% a cantos e 2,56% a lançamentos de linha lateral. Castelo (2009), também afirma no seu estudo “Futebol – Organização dinâmica do jogo”, que 27% dos golos resultam de esquemas táticos: 8% de livre indireto, 4% de livre direto, 5% de pontapé de canto, 1% de lançamento de linha lateral e 9% de penalti.

Relativamente à forma de obtenção da finalização, verifica-se claramente uma maior percentagem referente aos golos marcados de pé direito, que correspondem a 40.

Tabela 14- Critério forma de obtenção da finalização

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Pé direito</i>	40	51,28
<i>Pé esquerdo</i>	23	29,49
<i>Cabeça</i>	13	16,67
<i>Outro</i>	0	0
<i>Autogolo</i>	2	2,56

De acordo com a tabela 14, a forma mais registada de obtenção do golo é a de pé direito, com uma percentagem de 51,28%. Este resultado coincide com o estudo de Santos et al., (2016), que verificou uma existência de 319 ações no seu estudo, resultantes de golos de pé direito, equivalente a 53,17%

Na próxima tabela (tabela 15), conseguimos observar o número de golos marcados divididos pelo pé dominante do marcador do golo.

Tabela 15- Critério pé dominante do marcador do golo

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Pé direito</i>	66	84,62
<i>Pé esquerdo</i>	12	15,38

Percebe-se, através da tabela, que houve uma maior quantidade de golos marcados (84,62%) por jogadores destros, enquanto os jogadores canhotos fizeram 15,38% dos golos.

Nas duas tabelas seguintes (tabela 16 e tabela 17), dividiu-se a forma de obtenção do golo através dos pés dominantes.

Tabela 16- Critério forma de obtenção do golo (canhoto)

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Pé direito</i>	3	27,27
<i>Pé esquerdo</i>	6	54,55
<i>Cabeça</i>	2	18,18

Tabela 17- Critério forma de obtenção do golo (destro)

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Pé direito</i>	37	56,92
<i>Pé esquerdo</i>	17	26,15
<i>Cabeça</i>	11	16,92

Observando as duas tabelas, percebemos que não existe grandes diferenças entre destros e canhotos ao marcarem golos com o seu pé não dominante, com os canhotos a fazerem 27,27% dos seus golos com o pé direito e os destros a fazerem 26,15% dos seus golos com o pé esquerdo.

A próxima tabela (tabela 18) é referente à zona onde é feita a ação de finalização. Os resultados segundo este critério, dizem-nos que a zona F é a zona preferencial de finalização, com um total de 23 golos. Por sua vez, a zona do campo onde existe um menor número de ações de finalização é a zona H e zona J, apenas com um total de 2 golos cada.

Tabela 18- Critério zona de finalização

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>Zona A</i>	5	6,41
<i>Zona B</i>	4	5,13
<i>Zona C</i>	10	12,82
<i>Zona D</i>	5	6,41
<i>Zona E</i>	10	12,82
<i>Zona F</i>	23	29,49
<i>Zona G</i>	7	8,97
<i>Zona H</i>	2	2,56
<i>Zona I</i>	10	12,82
<i>Zona J</i>	2	2,56

Comparando o nosso estudo com Santos et al., (2016), que apresentou os seus resultados dividindo os golos marcados nas zonas dentro da grande área, seguindo-se da pequena área e fora da área, podemos apresentar os seguintes dados: nos golos da Associação Desportiva Ovarense no Campeonato SABSEG, existiram 45 golos marcados dentro da grande área (57,70%), 19 de finalização na pequena área (24,36%) e 14 fora da área (17,95%). Estes resultados vão ao encontro do que aconteceu no estudo acima referido, onde a maioria dos golos também surgiram de finalizações dentro da grande área (362), que corresponde a 60,44% dos golos. Por sua vez, os golos marcados dentro da pequena área foram 127, o que equivale a 21,2%. Para terminar, as finalizações realizadas fora da área, foram 108, correspondendo a 18,03% dos golos observados, sendo estes a minoria.

Para terminar, apresentamos a tabela onde distribuimos os golos marcados pela classificação final das equipas adversárias.

Tabela 19- Critério classificação final das equipas adversárias

<i>Categoria</i>	<i>Golos marcados</i>	<i>%</i>
<i>G1</i>	22	28,21
<i>G2</i>	21	26,92
<i>G3</i>	35	44,87

Como seria expectável, a AD Ovarense fez mais golos (44,87%) frente às equipas que terminaram no G3 (13º lugar ao 18º lugar), já que foram equipas que acabaram mal classificadas e que em teoria têm menor capacidade que a equipa da AD Ovarense.

2.5. Conclusões do Estudo

O presente estudo pretendeu caracterizar as situações de jogo que resultam em golo, as características do próprio marcador de golo e o contexto em que o golo foi conseguido. Os resultados obtidos permitem concluir que os golos da Associação Desportiva Ovarense foram conseguidos da seguinte forma:

- ❖ A maioria dos golos foram marcados quando a equipa jogava em casa;
- ❖ Existia uma maior probabilidade de a equipa marcar, quando esta já se encontrava a vencer;
- ❖ Os passes para finalização surgiram preferencialmente da zona ofensiva direita;
- ❖ O método para obtenção do Golo mais frequente foi o ataque posicional;
- ❖ A maioria dos Golos são obtidos com o pé direito;
- ❖ Marcaram mais destros que canhotos;
- ❖ Não houve grandes diferenças entre destros e canhotos e a percentagem de golos que marcaram com o seu pé não dominante.
- ❖ As equipas finalizam maioritariamente dentro da área, mais especificamente na zona F;
- ❖ As equipas do G3, foram as que sofreram mais golos da AD Ovarense.

Os resultados mostram que a metodologia utilizada permitiu a recolha de informações importantes para os treinadores, que podem ser utilizadas no planeamento do treino e da competição, visto que se realizou a caracterização dos golos da própria equipa. De acordo com os resultados obtidos, verificámos que a obtenção de golos no Futebol distrital acaba por ter padrões semelhantes aos dados dos vários estudos no Futebol de mais alto nível.

2.6. Limitações do estudo

Neste ponto são referidas as limitações, condicionantes na realização deste estudo. Sendo os vídeos dos golos cedidos pela plataforma da AFA TV, houve lances menos perceptíveis devido ao sol e a alguns adeptos estarem, por momentos, em frente à câmara, dificultando assim o entendimento do lance. Alguns lances também ficavam mais difíceis de perceber devido às repetições que eram transmitidas do lance anterior.

2.7. Recomendações para futuros estudos

Em relação às recomendações para estudos desenvolvidos futuramente e face à escassez de estudos existentes sobre competições em Portugal, seria pertinente:

- Analisar a forma como é obtido o golo na própria equipa, em competições diferentes;
- Fazer uma comparação da forma como o golo é marcado ao longo da mesma época, em Campeonatos Femininos e no Campeonatos Masculinos;
- Caracterizar os golos marcados pelas três equipas que ficaram classificadas nos lugares cimeiros, comparando os mesmos com os golos marcados pelas três equipas que ficaram no fim da tabela de classificação.
- Estudar golo marcado em outras Ligas portuguesas, de vários níveis qualitativos, percebendo se seguem a tendência deste estudo.

2.8. Balanço do estudo

Finalizando o capítulo referente ao estudo de investigação científica, é momento de realizar um balanço que permita observar a pertinência do mesmo. O processo de desenvolvimento do estudo, proporcionou uma melhoria significativa no que diz respeito à aquisição e aplicação de conhecimentos ao nível da observação e análise. Tal evolução, justifica-se pelo facto de ter ocorrido um contacto com o software de análise do Jogo VideObserver, o qual tinha como finalidade a observação dos golos marcados pela Associação Desportiva Ovarense na Campeonato SABSEG, através de um instrumento do Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). O objetivo do estudo constou na caracterização de todos os golos marcados pela Associação Desportiva Ovarense na Campeonato SABSEG. O facto de existir um número reduzido de estudos que mencionem a temática em questão no Futebol nacional torna-o ainda mais pertinente e uma importante fonte de recolha de informação, que permite um

melhor conhecimento do jogo, reforçando assim a sua utilidade. Com a realização deste estudo, conseguimos perceber a forma como se processa o golo numa equipa distrital de Aveiro, na época 2023/2024. Este transmite informações sobre a concretização do golo, que podem ser influenciadoras na atividade de planeamento do treinador, no treino e na competição.

De referir que, para qualquer dessas análises seria importante obter gravações com a devida qualidade, para facilitar a sua observação.

Parte 3- Balanço Final

3.1.Trabalho desenvolvido na entidade acolhedora

Após o término do Estágio e de forma a finalizar o respetivo relatório, é importante fazer uma súmula do trabalho desenvolvido, das experiências e dos conhecimentos adquiridos. Ao desenvolver o Estágio num escalão onde nunca tinha estado inserido, permitiu observar diferenças para outros contextos onde já tinha trabalhado.

Ao ocupar o cargo de treinador adjunto, adquiri conhecimentos ao nível do processo de treino e competitivo, melhorando a capacidade de intervenção pedagógica, ao nível do feedback, comunicação e instrução, uma vez que a equipa técnica era constituída por dois elementos, o que permitiu intervir e contribuir para a tomada de decisão.

Em relação às tarefas e funções desempenhadas, adquiriu-se competências ao nível da intervenção e do controlo/avaliação, quer no treino, quer na competição. A tarefa do planeamento não teve tanta preponderância neste contexto, já que só assumia essa responsabilidade para a parte inicial do treino, porém, acabei por a desenvolver no contexto do escalão de benjamins como treinador principal.

Ao nível da intervenção do treino e das palestras no balneário, acabei por ter cada vez mais influência como avançar da época, já que p treinador principal me reconheceu competências para ir aumentando o meu espaço.

Ao nível da intervenção na competição, o estagiário participava no período de aquecimento que antecedia os jogos, enquanto que no decorrer dos mesmos, este

baseava-se no acompanhamento das funções e missões dos jogadores da própria equipa e da análise dos comportamentos da equipa adversária.

Quanto ao estudo realizado, este permitiu um desenvolvimento na área da observação e análise, assim como um aprofundamento do conhecimento sobre a forma de como os golos aconteceram no Campeonato SABSEG., na época 2023/2024.

Por fim, terminámos a época com o sentimento de dever cumprido, visto ter sido garantida a subida de divisão como campeões da série norte. A nível de resultados, foi uma época praticamente invicta, onde só perdemos 1 jogo, que foi para a taça e com uma equipa 2 divisões acima. No campeonato, vencemos 27 dos 30 jogos e empatámos os outros 3. Estivemos grande parte do campeonato em 2º lugar e conseguimos ultrapassar a Florgrade FC, a 3 jornadas do fim com uma vitória em casa frente aos mesmos aos 94 minutos. Na Finalíssima, frente ao Pampilhosa, perdemos nos penáltis, depois de estarmos a vencer 3-1 a 15 minutos do fim.

A nível da evolução dos atletas, também retiramos aspetos muito positivos, pois vários atletas foram chamados a treinar e jogar no escalão de juniores.

Foi uma grande época, com grandes aprendizagens e emoções. Sermos campeões de série, principalmente da forma que foi, ajuda a guardar esta temporada com grande carinho.

3.2.Importância do Estudo

O golo, como pressuposto fundamental do jogo de futebol, deve ser objeto de estudo (Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr, 2010), uma vez que tem uma incidência e importância vital nas competições (Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016).

Há que salientar a importância da compreensão dos padrões comportamentais relativamente à dinâmica do Futebol, neste caso do futebol distrital. Neste sentido, para melhor entender as limitações que promovem sucesso desportivo, a análise do jogo tem assumido um papel importante nos jogos desportivos (Carling, 2009).

A observação e análise são fundamentais pois permite ao treinador ter ao seu dispor importantes informações sobre os jogadores e a própria equipa para o planeamento de treino (Hughes & James, 2008, Lago-Penãs, Lago-Ballesteros, Dellal, & Gomez 2010).

Estudos de observação e análise do jogo, tal como o apresentado, são importantes instrumentos de recolha de informação pertinente que permitem um melhor

conhecimento do jogo. Desta forma, o presente estudo dá-nos informações valiosas sobre a concretização do golo, que podem ser influenciadoras na atividade de planeamento do treinador. O facto da maioria dos estudos do Golo, serem direcionados para o futebol de elite, torna pertinente a caracterização do mesmo no futebol de escalões mais baixos, de modo a constatar a forma como este ocorre, obtendo um conhecimento aprofundado sobre o jogo e deste modo estar preparado para futuros contextos.

3.3.Perspetivas Futuras

A inscrição neste Mestrado e todo o trabalho desenvolvido ao longo do mesmo teve como intuito o aumento do conhecimento do treino desportivo, mais concretamente da modalidade de futebol.

Atualmente, o número de treinadores qualificados no futebol tem vindo a aumentar, facto esse que torna a formação especializada uma obrigatoriedade para o desempenhar de funções e tarefas associadas a esse cargo. Dito isto, pretendo continuar a adquirir conhecimentos e competências nesta área.

Tendo como objetivo, viver do futebol, pretendo continuar a evoluir em todos aspetos para chegar a níveis mais altos. A estratégia passa por constantemente sair da zona de conforto (até ao dia de hoje nunca estive mais de uma época no mesmo clube), pois sinto que desta forma me obrigo a ser mais exigente em diferentes contextos e o que também aumenta a rede de contactos.

Expresso a vontade de ser profissional num futuro próximo, pois sinto que tenho essas capacidades e essa ambição.

Bibliografia

- Bozkurt, S., & Kucuk, V. (2018). Comparing of Technical Skills of Young Football Players According to Preferred Foot. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 6(1), 19–22. <https://doi.org/10.13189/saj.2018.060103>
- Bryson, A., Frick, B., & Simmons, R. (2013). The Returns to Scarce Talent: Footedness and Player Remuneration in European Soccer. *Journal of Sports Economics*, 14(6), 606–628. <https://doi.org/10.1177/1527002511435118>
- Carling, C. (2009). *Performance assessment for field sports*. London: Routledge.
- Castelo, J. (1994). *Futebol, Modelo Técnico-Tático do jogo*. Lisboa: Edições F.M.H.
- Castelo, J. (1999). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J., & Matos, L. (2009). “Futebol – Conceptualização e Organização Prática de 1100
- Castelo, J. (2009) -“Futebol -Organização dinâmica do jogo”. Centro de estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa -3ª Edição. *Exercícios Específicos de Treino*”. Lisboa: Visão e contextos - 2º Edição.
- Koltai, M., Wallner, D., Gusztafik, Á., Sáfár, Z., Dancs, H., Simi, H., Hagenauer, M., & Buchgraber, A. M. (2016). Measuring of sport specific skills of football players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(Proc1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.12>
- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259-270). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997): *Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase*

ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Hughes, M. & James, N. (2008). Notacional analysis of soccer. In F. Prot (Ed.), 5^o International Scientific Conference on Kinesiology (pp. 644-660). Zagreb: Croatia.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from Spanish Soccer League. *Journal of Sports and Medicin*, 9, 288-293.

Marcori, A. J., Giovanini, B., Monteiro, P. H. M., Nascimento, V. B., Brito de Souza, D., & Okazaki, V. H. A. (2022). How Positional Constraints Affect Footedness in Football: A Notational Analysis of Five Leagues in Europe. *Journal of motor behavior*, 54(3), 382–390. <https://doi.org/10.1080/00222895.2021.1980367>

Oliveira, J. G. (2014). Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Retrieved from <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planig>

Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. *Revista Ludens*, 16(3), 47-52.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013 -2014. *Revista do Desporto e da Atividade Física*, 8 (1), 11 -22

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. M. & Pinheiro, V. (2016) – “Análise complementar do Golo no Futebol através de Análise Notacional, Análise Sequencial e deteção de T-patterns”.

Santos, Fernando & Louro, Hugo & Mendes, Bruno & Maurício, Nuno & Furtado, Bruno & Sousa, Paulo & Teixeira, Diogo & Pinheiro, Válder. (2017). Estudo Observacional do Golo no Futebol: Deteção de Padrões Temporais.. *Boletim SPEF*. 40. 107-116.

Stöckel, T., & Carey, D. P. (2016). Laterality Effects on Performance in Team Sports. *Em*

Laterality in Sports (pp. 309–328). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801426-4.00014-6>

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010a). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237-244.