

Pedro Miguel Araújo Antunes

**Relatório de estágio em Futebol:
Análise Jogo no Campeonato Nacional
de U15 no Sport Clube Vianense**

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de: Ph.D. António Barbosa

Coorientação de: Ph. D. João Camões

Antunes, Pedro Miguel Araújo

Relatório de estágio curricular no Sport Clube Vianense / Pedro Miguel Araújo
Antunes; Orientador Professor Doutor António Barbosa; Coorientador Professor
Doutor João Camões – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola
Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-Chave: Futebol, Treino, Observação e Análise de Jogo

Agradecimentos

Este espaço é dedicado para expressar a minha gratidão e reconhecimento às pessoas e instituições que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização e o sucesso deste estágio.

Não posso deixar passar em branco o papel fundamental que a minha família desempenhou na concretização dos meus objetivos ao longo deste ano. Os meus pais e o meu irmão foram o pilar indispensável que me permitiu realizar o mestrado e alcançar tudo o que pretendia. Com o seu apoio inabalável, encorajamento constante e amor incondicional, tornaram possível cada passo desta jornada. A eles, a minha eterna gratidão por estarem sempre ao meu lado, impulsionando-me a alcançar os meus sonhos.

Quero dedicar um momento para expressar a minha mais profunda gratidão à minha namorada, Inês Martins. Ela não só me ajudou e incentivou durante a elaboração do relatório, mas também me deu o suporte necessário para que o entregasse dentro do prazo estipulado. A sua presença constante, o seu apoio incondicional e as suas palavras de encorajamento foram fundamentais para mim ao longo deste processo. Agradeço-lhe do fundo do coração por estar ao meu lado, por me inspirar e por ser a minha maior fonte de motivação.

Em seguida, gostaria de expressar a minha gratidão à Escola Superior de Desporto e Lazer pelo conhecimento e preparação transmitidos ao longo destes anos. Em particular, agradeço ao Professor Doutor António Barbosa e Professor Doutor João Camões pela sua disponibilidade e pelo apoio prestado a todos os alunos ao longo do ano, tanto em questões de treino como na elaboração deste relatório.

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão ao S.C. Vianense, o clube, do meu coração, onde tive a oportunidade de realizar o meu estágio. Foi neste ambiente de trabalho que adquiri conhecimentos valiosos, vivenciei experiências enriquecedoras e desenvolvi competências fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional. Agradeço ao clube, aos seus dirigentes, treinadores, funcionários e jogadores pela receção calorosa, pela colaboração

constante e pela oportunidade de fazer parte desta família desportiva. Estou verdadeiramente grato por todo o apoio e aprendizagem proporcionadas durante este período.

Em particular, ao coordenador Carlos Boaventura, pelo apoio e disponibilidade para ouvir as minhas ideias e por me darem a oportunidade de as concretizar. Ao mister Guilherme Belo, pela amizade que construímos e por me conceder total abertura como treinador-adjunto e analista, tanto nos treinos como nos jogos. Agradeço também pelo conhecimento que me transmitiu e por todos os momentos partilhados ao longo desta época desportiva.

Por fim, quero dedicar um momento para expressar a minha sincera gratidão aos meus estimados jogadores. Vocês não são apenas atletas talentosos, mas também verdadeiros exemplos de respeito, dedicação e compromisso. A jornada que percorremos juntos, nos treinos e nos jogos, foi marcada pela vossa determinação e pela vossa entrega. Cada momento partilhado foi uma oportunidade de crescimento mútuo, e por isso vos agradeço. Lembrem-se sempre de valorizarem cada passo dado em direção aos vossos sonhos, e nunca desistam de alcançá-los. Estou profundamente orgulhoso de cada um de vocês e agradeço por fazerem parte desta equipa.

Um obrigado do fundo do coração. Deixo-vos a garantia que sempre lutarei por aquilo que me faz feliz e darei sempre o melhor em tudo aquilo onde estiver inserido.

Muito Obrigado

“O futuro dependerá daquilo que fazemos no presente”

Mahatma Gandhi

Resumo

Este relatório apresenta o estágio realizado na equipa de futebol do S.C. Vianense, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

O estágio teve como propósito aplicar os conhecimentos teóricos na prática, compreender a dinâmica de uma equipa em competição nacional e desenvolver competências práticas de treino e análise. As responsabilidades incluíram a preparação e condução de treinos, análise de jogos, gestão de atletas e interação com a equipa técnica. Destaca-se a análise de jogo para aprimorar estratégias de treino e a importância da comunicação e liderança na relação com os jogadores.

O relatório visa oferecer uma visão crítica da experiência, evidenciando as aprendizagens e contribuições para o S.C. Vianense, refletindo a aplicação prática dos conhecimentos e competências adquiridas no mestrado.

Palavras-Chave: Futebol, Treino, Observação e Análise de Jogo

ABSTRACT

This report presents the internship carried out with the football team of S.C. Vianense, as part of the master's degree in Sports Training at the School of Sport and Leisure of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo.

The internship aimed to apply theoretical knowledge into practice, understand the dynamics of a team in national competition, and develop practical training and analysis skills. Responsibilities included training preparation and delivery, game analysis, athlete management, and interaction with the coaching staff. Game analysis to enhance training strategies and the importance of communication and leadership in player relations are highlighted.

The report aims to offer a critical view of the experience, highlighting the learning outcomes and contributions to S.C. Vianense, reflecting the practical application of the knowledge and skills acquired in the master's program.

Keywords: Football, Training, Game Observation and Analysis

LISTA DE ABREVIATURAS

SCV – Sport Clube Vianense

AFVC – Associação de Futebol de Viana do Castelo

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MO – Médio Ofensivo

MD – Médio Defensivo

EXT – Extremo

AVA – Avançado

CCDA – Centro Cultural e Desportivo Ancorense

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

SCD – Sporting Clube de Braga

VSC – Varzim Sport Club

LGC – Lomarense Ginásio Clube

ADCEDC – Associação Desportiva e Cultural da Escola Diogo Cão

PFC – Palmeiras Futebol Clube

ADC – Associação Desportiva Chafé

EFC – Escola de Futebol Crescer

ADCA – Associação Desportiva e Cultural de Aveleda

FCP – Futebol Clube Penafiel

A.IND – Análise Individual

A.COL – Análise Coletiva

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 Futebol.....	3
2.2 Treinador	4
2.2.1 Formar para Jogar ou para Saber jogar.....	5
2.2.2 Treinador-Adjunto	6
2.3 Análise de jogo.....	7
2.3.1 Papel Treinador Analista	10
2.3.2 Tipo de observações e análises	12
2.3.2.1 Observação Direta.....	12
2.3.2.2 Observação Indireta	13
2.3.2.3 Observação Mista	13
2.3.2.4 Análise dos Adversários	14
2.3.2.5 Análise da Própria Equipa	15
2.3.2.7 Análise Qualitativa vs Análise Quantitativa.....	15
1. Caracterização da Instituição	18
1.1 O Clube	18
1.1.1 Missão do SC Vianense	19
1.1.2 Missão do Treinador do SC Vianense	19
1.1.3 Visão do SC Vianense	19
1.1.4 Objetivos Estratégicos do Clube	20
1.2 A Academia.....	21
1.2.1 Instalações da Academia.....	22
1.2.2 SC Vianense ao longo do tempo	23
1.2.3 Palmarés Escalões de Formação SC Vianense	25
1.2.4 Organograma da Academia SC Vianense	25

1.3 Caracterização da Equipa	27
1.3.1 Equipa Técnica	27
1.3.2 Caracterização e Análise do Plantel.....	30
1.3.2.1 Atletas dos Iniciados U14	33
1.3.2.1 Atletas à experiência.....	34
1.4 Caracterização da Competição	34
1.4.1 Campeonato Nacional de U15 II Divisão.....	34
1.4.2 Taça Distrital AFVC.....	37
2. Modelo de Jogo U15 SC Vianense	38
2.1 Princípios de Jogo U15 SC Vianense	38
2.2 Sistema Tático Adotado	39
2.2.1 Benefícios Ofensivos do Sistema Tático Adotado	40
2.2.2 Limitações Ofensivas do Sistema Tático Adotado.....	40
2.2.3 Benefícios Defensivos do Sistema Tático Adotado	41
2.2.4 Limitações Defensivas do Sistema Tático Adotado	41
2.3 Missões Táticas Individuais	42
2.4 Organização Defensiva.....	45
2.5 Transição Ofensiva	47
2.6 Organização Ofensiva	48
2.7 Transição Defensiva	50
2.8 Bolas Paradas Ofensivas	50
2.9 Bolas Paradas Defensivas.....	51
3. Plano de Atividades do Estagiário	51
3.1 Ferramentas utilizadas.....	52
3.1.1 VEO CAM	52
3.1.2 iMovie	53
3.1.3 Editor PowerPoint	54

3.1.4 Plataforma EmJogo	55
3.2 Tarefas do Estagiário Analista.....	55
3.2.1 Análise da Própria Equipa	56
3.2.1.1 No dia de Jogo.....	56
3.2.1.2 Ao último jogo.....	56
3.2.1.3 Nos dias de treino	57
3.2.1.4 Análise da própria equipa Segundo a fase da época.....	57
3.2.2 Observação de Adversários.....	58
3.2.2.1 Organização Ofensiva.....	60
3.2.2.2 Organização Defensiva.....	61
3.2.2.3 Transição Ofensiva e Defensiva.....	62
3.2.2.4 Bolas Paradas	63
3.3 Tarefas do Estagiário Treinador-Adjunto.....	64
3.3.1 Tarefas antes do treino	64
3.3.2 Tarefas durante o treino	65
3.3.3 Tarefas após o treino.....	65
3.3.4 Tarefas antes do jogo.....	66
3.3.5 Tarefas durante o jogo	66
3.3.6 Tarefas após o jogo	67
4. Relatório das Atividades	67
4.1 Preparação Semanal do Estagiário Analista	67
4.1.1 Observação da Própria Equipa	69
4.1.2 Observação Indireta do Adversário	71
4.1.3 Caracterização Individual dos Jogadores	71
4.1.4 Caracterização dos Momentos do Jogo – Organização Defensiva	72
4.1.5 Caracterização dos Momentos do Jogo – Organização Ofensiva	73
4.1.6 Caracterização dos Momentos do Jogo – Transição Ofensiva	74
4.1.7 Caracterização dos Momentos do Jogo – Transição Defensiva.....	75
4.1.8 Caracterização dos Momentos do Jogo – Bolas Paradas	76
5. Caracterização do Período Preparatório e Competitivo	77

5.1 Período Preparatório.....	77
5.2 Período Competitivo.....	78
5.2.1. Modelo de Treino	80
5.2.1.1 Segunda-Feira	81
5.2.1.2 Terça-Feira	84
5.2.1.3 Quarta-Feira	85
5.2.1.4 Quinta-Feira	87
5.2.1.5 Sexta-Feira	89
6. Definição de Objetivos	92
6.1 Objetivos da Intervenção.....	92
6.2 Objetivos Competitivos	93
7. Conclusões	94
7.1 Reflexão do Estagiário perante a Época Desportiva.....	94
7.2 Reflexão das Tarefas Realizadas pelo Estagiário	95
7.3 Perspetivas do Futuro.....	97
Referências bibliográficas	98

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Planta do Estádio Doutor José de Matos - S.C. Vianense	23
Figura 2 Organograma da Direção do S.C. Vianense	25
Figura 3 Organograma do Corpo Técnico do S.C Vianense	26
Figura 4 Organograma das Áreas Trabalhadoras do S.C. Vianense	26
Figura 5 Organograma da Equipa Técnica U15	27
Figura 6 Sistema Tático Utilizado	42
Figura 7 Posicionamento Organização Defensiva	46
Figura 8 Posicionamento e Dinâmicas da Transição Ofensiva	47
Figura 9 Posicionamento 1ª Fase de Construção	48
Figura 10 Posicionamento 2ª Fase de Criação	49
Figura 11 Posicionamento e Dinâmicas da Transição Defensiva.....	50
Figura 12 Posicionamento Canto e Livre Ofensivo.....	50
Figura 13 Posicionamento Canto e Livre Defensivo	51
Figura 14 Plataforma associada à VEOCam	53
Figura 15 Ambiente de Trabalho do iMovie	53
Figura 16 Ambiente de Trabalho do PowerPoint	54
Figura 17 Ambiente Trabalho da Plataforma EmJogo.....	55
Figura 18 Documento PDF de Análise Individual	69
Figura 19 Exemplo do vídeo de Análise Individual	70
Figura 20 Exemplo Vídeo Análise Própria Equipa.....	70
Figura 21 Caracterização Individual do Adversário	71
Figura 22 Apresentação da Organização Defensiva do Adversário	72
Figura 23 Apresentação da Organização Ofensiva do Adversário.....	73
Figura 24 Apresentação da Transição Ofensiva do Adversário	74
Figura 25 Apresentação da Transição Defensiva do Adversário.....	75
Figura 26 Apresentação das Bolas Paradas do Adversário	76

Figura 27 Semanas de Pré Competição	77
Figura 28 Microciclo Padrão	79
Figura 29 Exercício 1 Treino Segunda-Feira	81
Figura 30 Exercício 2 Treino Segunda-Feira	81
Figura 31 Exercício 3 Segunda-Feira (Jogadores com mais minutos)	82
Figura 32 Exercício 3 Segunda-Feira (Jogadores com menos minutos)	82
Figura 33 Exercício 4 Segunda-Feira (Jogadores com mais minutos)	83
Figura 34 Exercício 4 Segunda-Feira (Jogadores com menos minutos)	83
Figura 35 Exercício 1 Quarta-Feira	85
Figura 36 Exercício 2 Quarta-Feira	85
Figura 37 Exercício 3 Quarta-Feira	86
Figura 38 Exercício 4 Quarta-Feira	86
Figura 39 Exercício 5 Quarta-Feira	86
Figura 40 Exercício 1 Quinta-Feira	87
Figura 41 Exercício 2 Quinta-Feira	87
Figura 42 Exercício 3 Quinta-Feira	88
Figura 43 Exercício 4 Quinta-Feira	88
Figura 44 Exercício 5 Quinta-Feira	89
Figura 45 Exercício 1 Sexta-Feira	90
Figura 46 Exercício 2 Sexta-Feira	90
Figura 47 Exercício 3 Sexta-Feira	90
Figura 48 Exercício 4 Sexta-Feira	91
Figura 49 Exercício 5 Sexta-Feira	91
Figura 50 Exercício 6 Sexta-Feira	91

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Caracterização e Análise do Plantel	30
Tabela 2 Jogadores utilizados dos U14	33
Tabela 3 Guarda-redes utilizados dos U14	34
Tabela 4 Atletas que treinaram à experiência	34
Tabela 5 Equipas do Campeonato Nacional U15 II Divisão Série A	35
Tabela 6 Calendarização e Resultados da 1ªFase.....	36
Tabela 7 Calendarização e Resultados da 2ªFase.....	37
Tabela 8 Calendarização e Resultados da Taça AFVC	38
Tabela 9 Princípios de Jogo da equipa U15	39
Tabela 10 Missões Táticas Individuais	43
Tabela 11 Análise Própria Equipa Segundo a Fase da Época.....	58
Tabela 12 Aspetos a observar na Organização Ofensiva	60
Tabela 13 Aspetos a observar na Organização Defensiva.....	61
Tabela 14 Aspetos a observar na Transição Ofensiva e Defensiva	62
Tabela 15 Aspetos a observar nas Bolas Paradas.....	63
Tabela 16 Microciclo de Análise e Observação.....	68

Capítulo I

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio surge no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, ministrado pela Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Este documento visa descrever detalhadamente as atividades desenvolvidas durante o período de estágio, realizado na equipa de futebol do S.C. Vianense, participante no Campeonato Nacional U15 II Divisão. A experiência adquirida durante este estágio foi essencial para a consolidação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso e para o desenvolvimento de competências práticas indispensáveis na área do treino desportivo.

O estágio foi delineado com o objetivo principal de aplicar na prática os conhecimentos teóricos, metodológicos e técnicos adquiridos durante o mestrado, num contexto real e competitivo. Para além disso, é importante compreender a dinâmica interna de uma equipa de futebol em contexto de competição nacional, assim como as exigências e responsabilidades associadas à função de treinador e analista. Neste sentido, o relatório divide-se em várias partes, abordando desde a contextualização da instituição de acolhimento até à análise crítica das atividades desenvolvidas.

As atividades do estágio envolveram uma série de responsabilidades que abrangem a preparação e condução de treinos, análise de jogos, elaboração de estratégias, além da gestão e motivação dos atletas. Este período foi marcado por um trabalho colaborativo intenso com a restante equipa técnica, onde foram discutidas e implementadas várias metodologias de treino visando a melhoria contínua da performance da equipa.

Durante o estágio, foi dada especial atenção à análise de jogo, uma ferramenta fundamental no futebol atual. O futebol atual distingue-se por uma evolução notável em várias áreas, refletindo os avanços tecnológicos e metodológicos que transformaram a forma como o jogo é jogado, analisado e treinado. Nas últimas décadas, verificou-se uma alteração substancial nos instrumentos e métodos utilizados, resultando numa abordagem mais científica e detalhada da modalidade. Através da observação e análise de jogos, foi

possível recolher dados essenciais sobre o desempenho da equipa e dos adversários, permitindo a elaboração de planos de treino mais eficazes e ajustados às necessidades específicas dos jogadores. As análises quantitativas e qualitativas realizadas forneceram uma visão abrangente do comportamento tático e técnico da equipa, identificando pontos fortes e áreas a melhorar.

Outro aspeto crucial foi a interação direta com os atletas. O estágio proporcionou inúmeras oportunidades para desenvolver competências de comunicação e liderança, essenciais para um treinador formador. A construção de uma relação de confiança e respeito mútuo com os jogadores foi fundamental para motivar e orientar a equipa, tanto nos momentos de treino como nos jogos. A capacidade de gerir emoções, lidar com a pressão e manter a coesão da equipa foram competências desenvolvidas e reforçadas durante este período.

Adicionalmente, o estágio permitiu uma imersão nas questões logísticas e organizacionais associadas ao treino. Desde a gestão de equipamentos até à organização das unidades de treino e jogos, todos os detalhes foram cuidadosamente planificados e executados, garantindo um funcionamento eficiente e profissional da equipa.

Este relatório pretende, assim, oferecer uma visão detalhada e crítica da experiência de estágio, destacando as aprendizagens e contribuições individuais para a equipa. Pretende-se que este documento seja uma demonstração da aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Mestrado em Treino Desportivo, bem como um reflexo das competências desenvolvidas neste percurso.

Capítulo I

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 FUTEBOL

Praticado em todos os países, sem exceção, o futebol é reconhecido como o desporto mais popular do mundo (Kimura, 2022). Desde as suas origens humildes em campos improvisados até aos estádios de renome mundial, o futebol tornou-se uma parte integrante da cultura global, unindo comunidades e transcendendo fronteiras geográficas e culturais. Muito mais que um desporto coletivo, o futebol consiste numa sequência de decisões e interações com um certo grau de instabilidade, imprevisibilidade e criatividade, devido ao número de variáveis em jogo, entre estruturas que são mais ou menos conhecidas. Estas ações determinam acontecimentos únicos e irrepetíveis e com um resultado comum a todos os jogadores e equipas (Peñas et al., 2007). Para Garganta (1997) o jogo resulta da constante da progressão das resoluções práticas desenvolvidas pelos jogadores, provenientes das suas competências táticas, técnicas e físicas inseridas num contexto permanentemente variável de oposição e cooperação.

J. Costa et al. (2002) fundamenta que o êxito, coletivo ou individual no futebol está condicionado pelo grau de aprimoramento das capacidades percetivas e intelectuais dos jogadores, sobretudo em conjunto com outros elementos que influenciam o desempenho.

O futebol é uma atividade desportiva de índole desafiadora e contextual, onde o desempenho físico dos jogadores está associado à habilidade destes reagirem de maneira eficiente às frequentes e notórias mudanças do seu enquadramento (Sapata, 2013). Nesse sentido, o treino antes de ser direcionado ao objetivo principal da equipa deve ser adaptado às necessidades que a mesma apresenta, relativamente a cada faixa etária, como o nível de desempenho motor, cognitivo e técnico dos atletas (Fm & Greco, 2008).

O futebol tem provocado um aumento progressivo de praticantes e espetadores espalhados globalmente, assim como um número cada vez mais significativo de treinadores (Garganta & Barreira, 2013). Deste modo, manifestou-se a necessidade de aperfeiçoar este aspeto através da formação

cuidada de treinadores, de modo a capacitá-los a orientar adequadamente os jogadores tanto no treino como nos jogos. Esta formação foi desenvolvida com base na ideia de que cada faixa etária apresenta as suas próprias exigências e habilidades, às quais há a necessidade de ajustar o treino e a postura do treinador (F. Barbosa, 2018).

2.2 TREINADOR

Inúmeros treinadores após concluírem a sua trajetória como jogadores, simplesmente aplicam o que aprenderam durante o período em que foram praticantes. Dessa forma, para Mendes (2009) as discrepâncias essenciais entre crianças e adultos acabam por ser ligeiramente desconsideradas, nomeadamente a preocupação com os aspetos corporais e psíquicos.

Não devemos subaproveitar esta ferramenta educacional que é o futebol, confiando a formação dos jovens a "entusiastas" que, mesmo apresentando todo o entusiasmo e dedicação, não possuem qualificação que lhes permita desempenhar esta responsabilidade com a competência e qualidade que se espera (Raposo, 2012). O mesmo autor sublinha adicionalmente que o treinador de jovens jogadores não deve ser aquele que, mesmo após concluir uma formação em futebol ou de obter uma licenciatura em educação física e desporto, e mesmo possuindo um conjunto de ideias, não tenha participado efetivamente numa implementação prática da modalidade.

Para Batista & Resende (2023) os treinadores que trabalham principalmente com crianças e jovens devem ser um exemplo positivo e um modelo apropriado para os jogadores, pois, estes, estão na fase em que desenvolvem a sua personalidade, adquirem valores e estabelecem referências determinantes para o seu percurso. Por conseguinte, o treinador deve ter consciência o impacto que as suas decisões e prioridades causam nas crianças e nos jovens que orienta, uma vez que são suscetíveis a influências.

É crucial que o treinador de um projeto de desporto de participação compreenda plenamente os objetivos desta atividade. Deve desenhar um plano de intervenção adequado, motivado em orientar atletas cujo foco principal não é a competição. A seriedade da sua intervenção deve ser inquestionável, priorizando a oferta de experiências positivas que contribuam significativamente

para o desenvolvimento dos jovens. O treinador deve permitir o desenvolvimento das habilidades dos atletas ao seu próprio ritmo, reconhecendo a importância da individualidade de cada um. Por fim, segundo Resende & Gomes (2022) é essencial valorizar os progressos dos atletas tanto a nível pessoal como interpessoal.

Côté & Gilbert (2009) afirmam que o sucesso do treinador está condicionado a uma prática eficiente orientada para o seu contexto de atuação. R. Silva (2012) acrescenta que a competência dos treinadores implica o desenvolvimento de habilidades específicas, suportado por um conjunto de conhecimentos e pelas suas características pessoais, como a identidade, abordagem de trabalho, princípios e ética profissional.

Portanto, ser treinador implica melhorar as competências, modificar atitudes e comportamentos enquadrados nos objetivos segundo todas as variáveis existentes (Araújo, 2008). Assim sendo, Castelo (2009) afirma que o treinador em conjunto com a sua equipa técnica deve assumir a responsabilidade de estabelecer a ligação entre o treino e a competição, ponderando todos os elementos com o objetivo de otimizar o desempenho da equipa. Este deve providenciar todas as circunstâncias requeridas e adequadas para que os atletas aprimorem as suas aptidões e habilidades de decisão e execução, conforme a adesão a um padrão de jogo definido pelo treinador e pela equipa (Garganta & Gréhaigne, 2007). Assim, destaca-se que à medida que o futebol tem progredido, a função dos restantes membros da equipa técnica ganha cada vez mais relevância.

2.2.1 FORMAR PARA JOGAR OU PARA SABER JOGAR

Um grande número de treinadores pretende que os seus jogadores sejam criativos, o que para isso, tenha de haver um grau de liberdade, mais centrada na tomada de decisão. O grande problema é que uma grande parte dos jogadores, teve formação em escolinhas, ou seja, joga futebol quase de uma forma formatada, o que acaba por influenciar negativamente no desenvolvimento da sua criatividade. Pereira (2013) reforça a ideia, assumindo que não se pode pedir a um jogador juvenil ou júnior que seja criativo se, até ao dia foi ensinado a jogar um futebol “pensado”.

Assim, deve-se dar a perceber aos jogadores o que é o futebol, fornecer as ferramentas para que eles possam saber como jogar, mas depois, dentro das mil e uma formas de jogar e de atuar em determinadas situações de jogo, os treinadores devem deixar o jogador à vontade para que ele sem medo de errar, possa assumir o seu momento e procurar ser feliz dentro da sua decisão.

O futebol, cada vez mais, exige muito mais do que habilidades técnicas e táticas rígidas. Para um jogador se destacar verdadeiramente, deve ser capaz de interpretar o jogo, tomar decisões rápidas e inovadoras e adaptar-se a diferentes situações que surgem durante o jogo. Jogadores que foram treinados de forma muito formatada tendem a ser previsíveis e menos capazes de improvisar em momentos críticos. Ao proporcionar uma formação que equilibre conhecimento técnico e tático com a liberdade para experimentar e errar, estamos não apenas a desenvolver melhores jogadores, mas também indivíduos que entendem o jogo de uma forma mais profunda.

Portanto, é crucial que os treinadores criem um ambiente onde os jogadores se sintam seguros para explorar as suas habilidades e tomar decisões autônomas. Isso não significa ausência de estrutura, mas sim uma estrutura flexível que permite ao jogador crescer e se expressar plenamente. A longo prazo, essa abordagem não só beneficia os jogadores individualmente, mas também eleva o nível do jogo coletivo, promovendo um futebol mais dinâmico.

2.2.2 TREINADOR-ADJUNTO

O treinador-adjunto era visto como o leal auxiliar do Treinador Principal, a presença solidária dos jogadores. Essa denominação constituía uma representação excessivamente simplificada das responsabilidades que desempenhavam no seio da equipa técnica (Santos & Pinheiro, 2020). Nos dias de hoje, o treinador-adjunto continua a ser o braço direito do treinador principal, mas desempenhando uma variedade de funções mais complexas. Com isto, o treinador-adjunto já tem um papel muito mais direto e interventivo tanto no planeamento do treino como do jogo. Para Ventura (2013) uma das principais responsabilidades do treinador-adjunto é auxiliar na preparação tática da equipa, analisando os adversários e desenvolvendo estratégias para enfrentá-los. Além

disso, durante os treinos, ele desempenha um papel ativo na implementação das táticas e na correção de erros individuais e coletivos dos jogadores.

Outro aspecto crucial do trabalho do treinador-adjunto é o acompanhamento individual dos jogadores. Ele pode oferecer orientação personalizada, ajudando os atletas a melhorarem as suas habilidades técnicas e táticas, bem como a lidarem com questões psicológicas que possam surgir ao longo da temporada (Guia & Araújo, 2014). Além disso, Garganta (2004) reforça que o treinador-adjunto desempenha um papel fundamental na gestão do ambiente dentro do balneário, ajudando a manter a coesão da equipa e a resolver eventuais conflitos que possam surgir entre os jogadores

Em suma, o treinador-adjunto é um elemento vital no mundo do futebol moderno, desempenhando um papel essencial tanto na retaguarda como no campo, contribuindo significativamente para o sucesso e o desempenho da equipa. Nesse prisma, e visto o elevado número de tarefas ligadas no dia de hoje ao treinador-adjunto, as equipas técnicas têm vindo a aumentar o número de elementos, estando cada um deles destacado para as diferentes vertentes do jogo, são eles: os preparadores físicos, os analistas, os treinadores de guarda-redes entre outros.

2.3 ANÁLISE DE JOGO

A análise e observação do jogo não é recente, sendo que um dos primeiros estudos conhecidos no âmbito da análise do jogo foi realizado por Lloyd Messersmith em 1931, com o objetivo de determinar distâncias percorridas pelos jogadores num jogo de basquetebol. Posteriormente a investigação foi avançando e evoluindo para a análise do tempo-movimento, identificando o número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas por jogo. A percepção de que a expressão tática assume uma grande importância nos jogos coletivos, levou a que a partir da segunda metade da década de oitenta essa passa-se a ser a tendência da investigação (Garganta, 2001a). O mesmo autor, ainda afirma que o estudo do jogo a partir da observação dos comportamentos dos jogadores e das equipas é muitas vezes referenciado na literatura, utilizando a expressão análise de jogo, uma vez que esta engloba a observação, anotação e interpretação dos dados adquiridos.

A análise do jogo com base na observação dos comportamentos dos jogadores tem vindo a sofrer uma evolução ao longo dos últimos anos, devido à importância que esta tem na influência da preparação desportiva das equipas. Seguindo a mesma linha de raciocínio, Anguera et al. (2013) afirmam que a partir da primeira década do sec. XXI foi produzido um grande aumento na utilização da metodologia observacional nas vertentes quantitativas e qualitativas. Paoli (2007) ainda realça que contribuições que o desporto tem recebido através do avanço da tecnologia, tem atuado diretamente no desempenho dos atletas, e das equipas de futebol.

Para Ventura (2013), a observação retrata, como o próprio nome indica, o ato do que se pretende observar, assim como, quem se tenciona observar e onde se vai realizar a observação. Após isto, passa-se à fase de aplicação, ou seja, à análise da informação obtida, onde se tem como objetivo tratar toda a informação e aplicá-la na prática.

Dessa forma, no que diz respeito à importância da observação do jogo, Garganta (2015) afirma que o conhecimento sobre a capacidade com que os jogadores realizam as tarefas de jogo, através do processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados, tem-se relevado fundamental para aferir o desempenho em relação aos modelos de jogo e de treino, assumindo-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização dos jogadores e equipa.

E então quando é que se deve utilizar a observação e análise? A. Barbosa & Resende (2022) assumem que é:

- Durante a fase de planeamento e preparação do jogo, examinando os elementos que o treinador pode explorar sobre o adversário, juntamente com as táticas para enfrentá-lo.
- Durante a avaliação e intervenção durante o jogo, para identificar e corrigir fraquezas e melhorar o desempenho da equipa.
- Por último, na análise das discrepâncias e resultados entre o treino e o jogo, estabelecendo uma conexão entre a semana de preparação e o que aconteceu durante o jogo.

Segundo os mesmos autores, a observação e análise é vista como uma fonte de conhecimento e desenvolvimento que pode ser usada para passar conhecimento de dimensões:

- **Individuais**, ajudando a perceber o desempenho do jogador;
- **Setoriais**, como os comportamentos esperados e realizados;
- **Intersectoriais**, como os comportamentos esperados na articulação de setores;
- **Grupais**, esclarecendo as conexões que os jogadores formam;
- **Coletivas**, adotando um conjunto de comportamentos da equipa;
- **De oposição**, mostrando como os adversários agem tanto individualmente como coletivamente.

Segundo Frank e Miller (1986), citado por Barbosa e Resende (2022) esta necessidade adveio da dificuldade que um treinador tem em memorizar e recordar de maneira precisa as sequências complexas de eventos que ocorrem ao longo de períodos prolongados. Frequentemente, concentram suas observações em aspetos específicos da ação, como a posição da bola ou situações críticas, resultando na perda de uma quantidade significativa de informações.

Neste prisma, Gonçalves (2009) ainda acrescenta que o ser humano apresenta uma capacidade limitada de armazenar e processar a informação. De que forma então, é que a observação e análise nos podem ajudar? No mundo do futebol são vários os autores que aprofundam este tema e mostram como é que a observação e a análise podem ser úteis para um treinador e uma equipa técnica.

Adaptado de Silva (2006) e citado por A. Barbosa & Resende (2022)

Caixinha (2004)	Avaliação e conhecimento das variáveis estruturais e funcionais do rendimento
Hughes e Churchill (2005)	Identificar os pontos fortes e as fraquezas da própria equipa e do adversário

Pacheco (2005)	Aprofundar conhecimentos acerca do desenvolvimento do jogo
Sousa (2005)	Evolução no processo de treino assim como o aprofundamento do conhecimento do jogo.

Com isto, concluímos que a necessidade da observação e análise é fundamentada pela dificuldade e necessidade que um treinador tem em conseguir armazenar e processar toda a informação necessária para que consiga melhorar a performance da sua equipa assim como conseguir perceber certos aspetos dos adversários que não foram captados através da análise direta.

2.3.1 PAPEL TREINADOR ANALISTA

Como referido anteriormente, o papel do treinador analista no desporto é algo que tem vindo a ser cada vez mais adotado por uma equipa técnica ou treinador principal na sua modalidade específica. De acordo com, Malta & Travassos (2014), relativamente ao futebol, o analista já desempenha um papel crucial na maioria das equipas em todo o mundo.

Para Garganta (2001c) e Ventura (2013) é fundamental que os analistas façam parte de todo o processo e participem nas reuniões de equipa técnica e principalmente no treino, para evitar serem especialistas de informática e analista de dados, e sim treinadores-analistas e especialistas do jogo.

Os analistas, dia após dia sentem a necessidade de aumentar o seu conhecimento nesta área de maneira a conseguirem interpretar toda a informação que conseguem adquirir face ao desempenho individual, ou coletivo, através de vários métodos, que vão desde a observação direta até às tecnologias de vídeo mais avançadas. (Carling et al., 2007)

Em conformidade com, P. Silva et al. (2011), cada treinador, dentro da sua metodologia, tem vindo a considerar a observação fundamental na sua semana de trabalho, pois o analista desempenha várias tarefas como fornecer

dados sobre equipas e jogadores adversários, elaborar relatórios sobre a própria equipa após os jogos, observar a semana de treinos, e ainda conduzir análises de mercado que, frequentemente, visam encontrar jogadores com as características requisitadas pelo treinador principal.

No entanto, todos os treinadores têm diferentes formas de pensar em relação a esta matéria, uns gostam de saber tudo acerca do adversário, ou seja, preferem obter o máximo de informações possíveis sobre o adversário. Isso inclui estudar detalhadamente as táticas, estratégias, pontos fortes, pontos fracos, jogadores chave e outros aspetos relevantes da equipa adversária. Outros preocupam-se mais com a sua própria equipa. Dessa forma, a cada analista, cabe-lhe adaptar-se aquilo que o treinador pretende. (P. Costa, 2021) reforça essa ideia, completando que será mais benéfico para um treinador que o analista/observador faça parte da equipa técnica, uma vez que deve estar em contacto diariamente para que tenha um conhecimento claro do modelo de jogo, utilize uma linguagem comum e perceba verdadeiramente o seu papel em função do treinador principal, para que consiga analisar da mesma forma que ele (A. Barbosa & Resende, 2022). É de extrema importância que o analista, perante a quantidade de informação tenha a capacidade de a filtrar e que consequentemente consiga transcrevê-la e apresentá-la de forma que esteja ajustada ao modelo de jogo e de treino para melhorar o rendimento competitivo da sua equipa. (Santos & Pinheiro, 2020)

Segundo Contreas Ortega (2000) citado por A. Barbosa & Resende (2022), o observador analista deve ser competente, ao ponto de criar um método de observação metódico, mais imparcial e focado em dados importantes do jogo, prevenindo assim quaisquer tipos de desentendimentos entre a equipa técnica e atletas devido a distintas interpretações e perceções de cada um.

Assim sendo, cabe ao observador analista com a sua capacidade e conhecimento de futebol, do modelo de jogo e da equipa desenvolver toda a informação necessária para as suas diferentes tarefas, sejam relativas a jogadores da sua equipa ou mesmo à equipa e jogadores adversários. (Santos & Pinheiro, 2020)

2.3.2 TIPO DE OBSERVAÇÕES E ANÁLISES

No contexto desportivo, é relevante salientar que os métodos mais comuns para assistir a eventos competitivos são aqueles que oferecem uma visão abrangente dos mesmos. A análise de jogo é determinante em três áreas: análise da própria equipa, análise do adversário e análise do processo de treino, estando este último correlacionado com os dois primeiros. (Oliveira e Silva, 2006)

Para Ventura (2013) a observação destas áreas podemos referir-nos a três tipos de observações predominantes: a observação direta, a observação indireta e a mista, onde cada uma apresenta características e vantagens diferenciadas. Em qualquer uma destes três tipos de observações, o analista, durante a sua análise, deve reunir 2 tipos de informações, qualitativas e quantitativas, tanto dos jogadores como da equipa. (P. Costa, 2021)

2.3.2.1 OBSERVAÇÃO DIRETA

A observação direta, possibilita uma análise in loco, ou seja, é quando o próprio analista efetua pessoalmente a aquisição dos dados ao assistir o jogo ao vivo. Contreras & Ortega (2000) assume que o observador utiliza diretamente o seu poder de observação e a informação é obtida de forma direta por ele mesmo.

Este tipo de observação é importante para compreender a dinâmica de jogo da equipa, o contexto em que ocorre o jogo, as reações da plateia e as condições do campo (A. Barbosa & Resende, 2022).

Ventura (2013) reforça que esta forma de observação é crucial, pois possibilita a obtenção de múltiplas informações que só são acessíveis por este meio, como por exemplo verificar os jogadores que ficam preparados para uma possível transição num canto ou num livre lateral.

Vázquez (2012) citado por A. Barbosa & Resende (2022) reconhece que esta observação se caracteriza por limitações como a influência da perceção pessoal do observador, comprometendo a fiabilidade e a precisão da informação registada.

2.3.2.2 OBSERVAÇÃO INDIRETA

Contreras e Ortega (2000) citado por A. Barbosa & Resende (2022) assume que a observação indireta é um dos tipos de observação mais utilizadas por treinadores e departamentos de scouting, pois não implica a deslocação direta ao local do jogo. Esta observação é realizada através de recursos tecnológicos audiovisuais, pois o observador não se encontra fisicamente no lugar onde se está a desenvolver o jogo.

Este tipo de observação permite ao observador complementar a informação recolhida através da observação direta pois este realiza uma análise mais organizada dos sistemas táticos. Ao analisar o vídeo do jogo, podem ser identificados alguns dados que não foram observados durante a observação direta (Ventura, 2013).

Para esta a observação, mais uma vez, Vázquez (2012) citado por A. Barbosa & Resende (2022) assume que caso o vídeo não esteja previamente editado e estruturado em vários momentos, obrigará o treinador a observar partes do jogo mais irrelevantes. O autor ainda acrescenta a grande importância do domínio dos softwares utilizados, de forma a conseguir explorar todos os recursos do mesmo, e assim automatizar o seu trabalho.

2.3.2.3 OBSERVAÇÃO MISTA

A observação in loco com recolha do jogo em vídeo é o melhor método para uma análise mais completa uma vez que possibilita uma observação mista, o que se traduz numa maior captação de informação. (Lourenço, 2016)

Segundo A. Barbosa & Resende (2022) esta observação é a junção da recolha de informação da observação direta com a observação indireta, considerando estes ser o método mais completo, embora um pouco mais dispendioso economicamente.

Para Ventura (2013) a observação mista recorre ao uso dos dois tipos de observação anteriormente citados tirando partido das vantagens de cada uma delas. Esta forma de vigilância possibilita uma análise mais precisa e meticulosa do oponente, uma vez que é viável obter informações que não foram detetadas quer na observação em primeira mão, quer na observação não direta.

2.3.2.4 ANÁLISE DOS ADVERSÁRIOS

A análise do adversário visa proporcionar ao analista os recursos indispensáveis para que possam recolher as características dos adversários, tentando identificar padrões coletivos, de maneira a ajudar o treinador a preparar da melhor forma o jogo e a elaborar a melhor estratégia para o momento competitivo (R. M. de O. Lopes, 2005). Segundo Ventura (2013) esta observação facilita as tarefas do treinador promovendo uma intervenção mais eficaz e direta do treinador relativamente às características dos adversários.

Através desta análise, o treinador consegue perceber quais os pontos fortes do adversário (vantagens), de maneira que possa reduzir ou até mesmo anular esses momentos, e os pontos fracos (fragilidades), para que possam ser explorados a seu favor (Frattini, 2010). Por intermédio deste método, são analisados, entre outros aspetos, o modelo tático, as estratégias de jogo, os padrões táticos e as características individuais dos jogadores das equipas adversárias (Garganta, 2001b).

Segundo Pedreño (2014) citado por (C. Costa, 2019) a análise da equipa adversária deve ser gerida segundo as seguintes etapas:

- Analisar momentos de jogo bem como as suas dinâmicas (Ofensivos e Defensivos);
- Avaliar e recolher a informação do plantel (Coletivas e Individuais como da Equipa Técnica);
- Analisar o sistema de jogo mais comum, as suas variações e as características que o definem;
- Analisar comportamentos padrão intersectoriais (Organização por linhas);
- Detetar pontos fortes e pontos fracos;
- Criar um plano estratégico operacional para o microciclo;
- Analisar possíveis condicionantes externas recorrentes do jogo;
- Construir e editar vídeos, animações e reportagens em vídeo.

Nesse sentido, é importante que o treinador não mude a forma como a sua equipa joga em função do adversário, mas potencialize aspetos da equipa em função do jogo do mesmo.

2.3.2.5 ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA

Os elementos obtidos da análise interna da equipa permitem ao treinador aprimorar o método de treino com base nos dados recolhidos. Desta forma, é viável corrigir as falhas apresentadas e otimizar o que foi demonstrado de forma adequada (Ventura, 2013).

A observação do jogo pode ser proveitosa também na análise interna da equipa, apontando falhas e acertos de acordo com o estilo de jogo desejado pelo treinador. O recrutamento possibilita a recolha de dados tanto quantitativos como qualitativos que auxiliam os treinadores a avaliar, entender e aprimorar o desempenho da sua equipa. É necessário avaliar, compreender e só então procurar melhorar o seu desempenho. (Frattini, 2010)

Segundo Pedreño (2014) citado por A. Barbosa & Resende (2022), este tipo de análise deve ter incidência tanto no momento do jogo como no decorrer da semana e deve ter em conta os seguintes parâmetros:

- Analisar as estratégias táticas da equipa e a avaliação do desempenho no jogo (análise centrada nas ações em setores e áreas específicas do campo);
- Avaliar e analisar o desempenho físico, técnico, tático e psicológico dos jogadores individualmente e da equipa tanto no decorrer do jogo como na análise pós jogo;
- Avaliar o método de treino, para analisar o desempenho tanto do treino como dos jogadores e autoavaliar as tarefas da equipa técnica.
- Recolher informação quantitativa e qualitativa e analisar a mesma de forma assertiva;

2.3.2.7 ANÁLISE QUALITATIVA VS ANÁLISE QUANTITATIVA

Os dados provenientes da observação do jogo no futebol podem ser classificados em dois tipos de análise: análise quantitativa e análise qualitativa. A. Barbosa & Resende (2022) declaram que a agregação de números e imagens geram dados importantes para a recolha de padrões nas equipas.

Vieira (2015) define a análise quantitativa com a informação que é quantificável, como estatísticas, número de remates e golos marcados, a frequência de ações como o número de ataques em transição ou em jogo organizado, a percentagem de sucesso dessas ações, as distâncias percorridas, entre outros. Barbosa et al (2011b) citado por A. Barbosa & Resende (2022) salienta que esta análise pode ser vista como uma medição da performance expressa em números, podendo ou não ter tratamento estatístico.

Segundo Gama et al (2017) adaptado por Teixeira (2017), assume que esta análise tem algumas limitações, como:

- Apenas mostra o que os jogadores fazem no jogo, não mostra o que eles não fazem e deveriam ter feito;
- A observação incide sempre sobre o que o portador da bola faz deixando de parte a influência que os restantes colegas tiveram no sucesso ou insucesso da sua ação;
- Nunca são considerados fatores influenciadores, como os de liderança dentro da equipa, estado de motivação, ambientes psicológicos que se vão criando ao longo do jogo e que dependem dos diversos momentos em que as ações ocorrem como a influência do público, por exemplo;
- As equipas e os jogadores são sempre avaliados independentemente das prestações da equipa adversária;
- É difícil definir uma relação direta entre os dados e o facto de se ter perdido ou ganho o jogo;

(Marques, 2005)

A análise qualitativa diz respeito à observação e avaliação das ações dos jogadores ou equipas por parte dos treinadores ou analistas de forma a perceber tanto os erros mais comuns como as situações melhores trabalhadas por parte da equipa. (Pedreño, 2014)

Neste sentido, para conseguir fazer uma análise qualitativa da performance da equipa em relação ao jogo, torna-se necessário uma pessoa especializada na equipa técnica para essa tarefa, que consiga avaliar taticamente a equipa, tendo em conta a sua experiência pessoal (Rein & Memmert, 2016). A análise qualitativa também apresenta alguns problemas visto

que não será de igual de pessoa para pessoa pois é uma análise subjetiva, onde toda a análise depende sempre da forma como o treinador/analista vê o jogo, da sua experiência e da sua interpretação.

Dessa forma tanto a análise quantitativa e qualitativa, apresentam limitações, mas ao mesmo tempo oferecem informações importantes para a equipa técnica. Deste modo, P. Costa (2021) entende que a simbiose dos resultados retirados de cada uma das análises, acabam por oferecer um melhor aproveitamento pois relacionam as estatísticas recolhidas na análise quantitativa com os momentos encontrados na análise qualitativa. A. Barbosa & Resende (2022) acrescentam que o cruzamento da informação recolhida nos dois tipos de observação poderá expressar dados interessantes que sozinhos, não seriam capazes de os demonstrar.

Capítulo II Contextualização Da Prática

1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

1.1 O CLUBE

O SC Vianense, clube de futebol mais antigo de Portugal, é uma instituição centenária, caracterizada por continuar a permitir a prática de atletas de todas as idades em inúmeras modalidades que tem disponíveis.

De acordo com a Página Oficial do clube (2024), o Sport Clube Vianense foi fundado a 13 de Março de 1898, no Teatro Sá de Miranda, com a primeira assembleia geral a realizar-se 7 dias depois no mesmo local. Em 1923, o SC Vianense inicia a prática de futebol em simultâneo com a criação da Associação de Futebol de Viana do Castelo, cuja Sede, por deferência do SCV é nas suas instalações. O clube a nível futebolístico marcava boa presença nas competições que participava e dessa forma rapidamente passou a ser a modalidade rainha do mesmo.

Em 1923, ano de criação da modalidade de futebol, o clube começou a jogar no Campo de Jogos de Monserrate. Seis anos depois, dia 10 de Abril de 1929, o SC Vianense torna-se proprietário do seu Campo de Jogos. Dessa forma, e como homenagem da aquisição do mesmo durante a presidência de Dr. José de Matos, este estádio ficou intitulado como, Estádio Doutor José de Matos. Atualmente o clube ainda joga nesse estádio onde conta com uma capacidade para até 3 000 espectadores.

No que toca ao futebol sénior, o clube já competiu no Campeonato Distrital da 1ª Divisão da Associação de Futebol de Viana do Castelo, no Campeonato de Portugal, na 2ª e 3ª Divisão Nacional e na Taça de Portugal.

Em julho do ano de 2022, foi criada uma Sociedade Anónima Desportiva (SAD). Esta foi criada com o intuito de dinamizar a equipa sénior e U19, pretendendo colocá-las em ligas superiores, adotando, nestas equipas, o antigo logótipo da equipa, anteriormente utilizado entre os anos de 1902 e 1927. Em 1986 a direção delibera a criação da primeira claque do clube, a “Garra Azul”. Ao longo dos anos, a familiaridade da claque foi-se perdendo, até que acabou.

O ano passado, com o clube a disputar a fase de apuramento à 3ª Liga, um grupo de jovens acabou por formar a “Raça Azul”.

1.1.1 MISSÃO DO SC VIANENSE

“A Academia de Futebol do Sport Clube Vianense tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube. Procura, ainda, o desenvolvimento do interesse pelo futebol de rapazes e raparigas dos 4 aos 18 anos, independentemente das suas capacidades. Proporcionar condições de treino, que permitam aos jovens complementar as atividades escolares, promovendo a saúde, o bem-estar, o cumprimento de regras e a sua integração social. Possibilitar aos jovens o ensino do Futebol, por técnicos qualificados, através de um programa próprio, por etapas, e por níveis de complexidade crescente. Permitir aos jovens com maior apetência para ao Futebol, acederem a patamares de rendimento superior.” (Vianense, 2023b)

1.1.2 MISSÃO DO TREINADOR DO SC VIANENSE

- Vontade de ensinar, de partilhar, de doar, de se dedicar aos atletas;
- Transmitir conhecimento, habilidades sociais e desenvolver as habilidades psicomotoras com o promover da aprendizagem através do jogo;
- Responsabilidade;
- Sensibilidade para trabalhar com atletas ainda em desenvolvimento;
- Perceção dos momentos e etapas de desenvolvimento do atleta;
- Pouca preocupação com o resultado e foco no desenvolvimento de tarefas e objetivos para os jogos.

(Vianense, 2023a)

1.1.3 VISÃO DO SC VIANENSE

“A Academia do Sport Clube Vianense pretende ser uma Escola de referência na qualidade do ensino/treino do Futebol, concentrando um elevado

padrão de qualidade dos princípios monitorizados nas diversas atividades promovidas, constituída por uma equipa de técnicos qualificados, cujo principal centro de interesse assenta nos alunos, no seu bem-estar e na sua motivação para a prática do Futebol. Procura melhorar as condições físicas, técnicas e humanas que permitam um ensino de qualidade no futebol de formação. O Clube pretende, cada vez mais, ser uma das Academias de referência do nosso país e ir de encontro à sua representatividade, como um clube histórico e dos mais antigos de Portugal.” (Vianense, 2023b)

1.1.4 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DO CLUBE

- Formar homens e mulheres íntegros/as e com valores, procurando dotá-los/as de todas as capacidades para viverem de forma positiva em sociedade;
- Dotar todos os atletas das competências básicas (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) para que possam chegar totalmente preparados ao patamar de rendimento;
- Promover uma identidade SC Vianense desde os escalões de base, que se manifeste:
 - Numa forma de estar;
 - Numa forma de treinar;
 - Na maneira de jogar.
- Disponibilizar todas as condições possíveis para que o crescimento do atleta se dê de forma gradual e positiva;
- Ter como prioridade formar, nunca tendo a vertente classificativa como principal objetivo;
- Procurar formar a ganhar, desde que as prioridades não se invertam;
- Ganhar, acabará por ser, não uma prioridade, mas uma consequência da tríade:
 - Qualidade dos atletas;
 - Qualidade de trabalho;
 - Qualidade das equipas técnicas.
- Potenciar e incutir níveis de exigência, que permitam aos nossos atletas, e por inerência, às nossas equipas de competição (Iniciados, Juvenis e

Juniores), estarem constantemente em competições de contexto nacional, tendo como objetivo final a sua integração na Equipa principal ou em contextos de rendimento profissionais.”

(Vianense, 2023b)

1.2 A ACADEMIA

O local de treinos e aprendizagens ao longo dos anos dos escalões de formação foi o Estádio Doutor José de Matos. Esta academia, mais uma vez, para época 2024/2025 recebeu da Federação Portuguesa de Futebol o certificado de identidade formadora 4 estrelas.

A Academia é constituída por equipas de futebol 7, futebol 9 e futebol 11, desde o escalão de petizes até ao escalão de U17, visto que recentemente os U19 pertencem à SAD. Cada escalão de Benjamins a Juvenis é composto por 2 equipas, ou seja, equipa A, equipa B, equipa de segundo e primeiro ano, respetivamente. Dentro destes escalões as equipas Benjamins, U10 e U11, jogam futebol de 7, o Escalão de Infantis, U12 e U13, futebol de 9 e todos os outros já disputam jogos em campo de futebol 11.

No que diz respeito ao futebol de formação, mais especificamente ao futebol de 7 e 9, estes escalões jogam na Associação de Futebol de Viana do Castelo (AFVC). Devido ao conjunto de equipas que esta associação tem para cada escalão, as equipas são inicialmente divididas por séries com cerca de 6 a 8 equipas. No fim de todas as jornadas (2 voltas), jogarão uma nova série constituída, ideologicamente por equipas que ocuparam os lugares similares na classificação das outras séries (Série de primeiros, série de segundos...). É de salientar, que a associação de futebol, decidiu que todos estes campeonatos seriam disputados em modo de torneio distrital, onde não seriam partilhados tanto os resultados dos jogos com as classificações finais após cada fim de semana.

Relativamente ao futebol de 11, as equipas podem jogar em 2 campeonatos diferentes, no campeonato da AF Viana do Castelo ou então no campeonato nacional (divisão norte) e ainda a taça da AF Viana do Castelo. Nos campeonatos de futebol de 11, as equipas jogam duas fases. A primeira fase para encontrar as equipas que lutarão pela subida a outras divisões ou pela manutenção e descida. Nos campeonatos distritais a primeira fase é composta

por 12 equipas. As primeiras 6 equipas lutarão pela subida e as outras 6 pela manutenção ou descida. Após a divisão de pontos a metade, começarão uma nova fase apenas com 6 equipas, onde apenas o primeiro e o segundo da fase subida sobe à divisão acima e os últimos dois da fase de manutenção/descida descem à divisão abaixo. Nos campeonatos nacionais, a 1ª fase desenvolve-se segundo os mesmos moldes, mas apenas os 1º de cada série e os melhores 2º é que lutarão pelo apuramento a campeão/subida. Todos os outros jogarão pela manutenção ou descida, onde apenas os 2º's de cada série e os melhores 3ºs é que conseguirão a manutenção. Em particularidade, para a 2ª fase, no campeonato de U15, as equipas começam todas com 0 pontos. No escalão de U17 continuam com os pontos acarretados até ao último jogo.

1.2.1 INSTALAÇÕES DA ACADEMIA

A Academia dispõe de três relvados para treinar e jogar. O relvado natural de futebol 11, denominado de campo N°1 e dois relvados sintéticos, sendo o campo N°2 de futebol 11 e o campo N°3 de futebol 7. No desenrolar da época passada, devido à explosão num dos prédios na área envolvente do estádio o Campo N°2 ficou interdito devido à presença de vidros e outros materiais que poderiam comprometer a integridade física dos nossos atletas.

Dessa forma, durante grande parte da presente época, as equipas de base e iniciação até aos U13 treinaram no Campo N°3 e todas as outras equipas até aos U17 treinaram em campos de clubes vizinhos. Os U14 treinavam no Complexo Desportivo do CCD Ancorense e os U15, U16 e U17, treinavam 3 dias da semana no Campo Visconde da Barrosa em Vila Franca e 1 dia no Campo N°3, no Estádio Doutor José de Matos.

Recentemente, as obras da colocação do sintético do campo N°2 foram finalizadas e todas as equipas de formação, treinam no estádio, havendo, certamente, uma divisão nos horários entre elas. O campo N°1, de momento é utilizado apenas pela equipa principal, segundo as regras impostas por parte da Federação Portuguesa de Futebol, por a mesma estar a disputar a fase de manutenção na Liga 3. Neste momento, o campo N°3, é minimamente utilizado, uma vez que só se encontra ocupado quando não houver disponibilidade nos restantes.

Para além dos relvados, é possível encontrarmos no interior das instalações 2 bancadas para adeptos, uma sala de arrumação de material, uma sala da academia, uma sala da direção, uma loja do clube, um bar do clube, 6 balneários, lavandarias e diversas arrecadações.

Sempre que um treinador necessite de material desportivo, dispõe de bastantes recursos que se localizam no interior da sala de arrumação de material. Podemos encontrar bolas, que se apresentam divididas por equipas, cones, sinalizadores, arcos, escadas, cordas, barreiras, estacas, trampolins e todo o material necessário para a preparação e desenrolar da unidade de treino.



Figura 1 Planta do Estádio Doutor José de Matos - S.C. Vianense

1.2.2 SC VIANENSE AO LONGO DO TEMPO

- **1924:** Estreia no Campeonato de Portugal, com vitória por 2-1 ao SC Braga;
- **1925:** Conquista do primeiro grande título (Campeonato Regional do Minho), ao vencer, novamente, por 2-1 o SC Braga;
- **1936:** O SC Vianense passa a disputar o Campeonato da II Liga, onde goleia o Ovarense por 6-0;
- **1949:** Primeiro jogo (que há registo) do SC Vianense na Taça de Portugal com uma vitória por 2-0 ao Sporting de Fafe;
- **1951:** Campeão Regional de Juniores

- **1952:** Conquista de mais um Campeonato Regional do Minho ao vencer o Gil Vicente por 1-0;
- **1978:** Jogo de estreia da primeira equipa feminina do SC Vianense;
- **1933:** A equipa do SC Vianense sagra-se Campeã Nacional de Futebol da III Divisão;
- **2007:** Os Juniores do SC Vianense garantem a subida à I Divisão Nacional com uma vitória por 2-0 ao Beira Mar;
- **2013:** Disputa do Campeonato Nacional de Séniores
- **2016:** O SC Vianense volta à 1ª Divisão da AF Viana do Castelo;
- **2019:** O SC Vianense consegue novamente a subida ao Campeonato de Portugal;
- **2023:** O SC Vianense consegue pela primeira vez a subida à 3ª Liga;
- **2023:** Presença do SC Vianense no Jamor para disputar o Título de Campeão do Campeonato de Portugal;
- **2024:** O SC Vianense não consegue a manutenção na Liga 3 e volta a descer ao Campeonato de Portugal.

1.2.3 PALMARÉS ESCALÕES DE FORMAÇÃO SC VIANENSE

Juniiores:

- 12 Campeonatos Distritais da 1ª Divisão da AF Viana do Castelo;
- 1 Taça da AF Viana do Castelo.

Juvenis:

- 16 Campeonatos Distritais da 1ª Divisão da AF Viana do Castelo;
- 1 Taça da AF Viana do Castelo.

Iniciados:

- 20 Campeonatos Distritais da 1ª Divisão da AF Viana do Castelo;
- 2 Taças da AF Viana do Castelo

1.2.4 ORGANOGRAMA DA ACADEMIA SC VIANENSE

De seguida, apresento o organograma do clube, que ilustra de forma detalhada a estrutura hierárquica e os diversos cargos dentro da organização do SC Vianense.

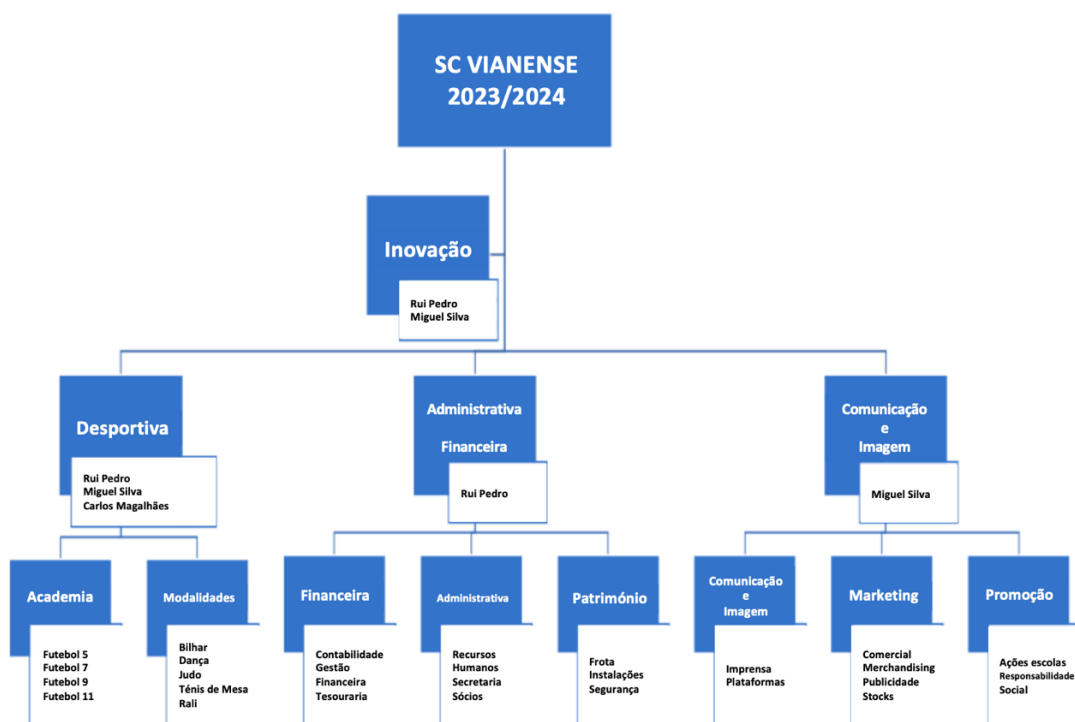


Figura 2 Organograma da Direção do S.C. Vianense

Este organograma destaca as funções e responsabilidades de cada membro da equipa técnica, administrativa e diretiva, incluindo treinadores, preparadores físicos, analistas, médicos, diretores e outros profissionais essenciais para o funcionamento e sucesso do clube. A visualização clara desta estrutura permite compreender melhor a dinâmica interna, a comunicação entre departamentos e a distribuição de tarefas, promovendo uma gestão mais eficiente e integrada.



Figura 4 Organograma das Áreas Trabalhadoras do S.C. Vianense

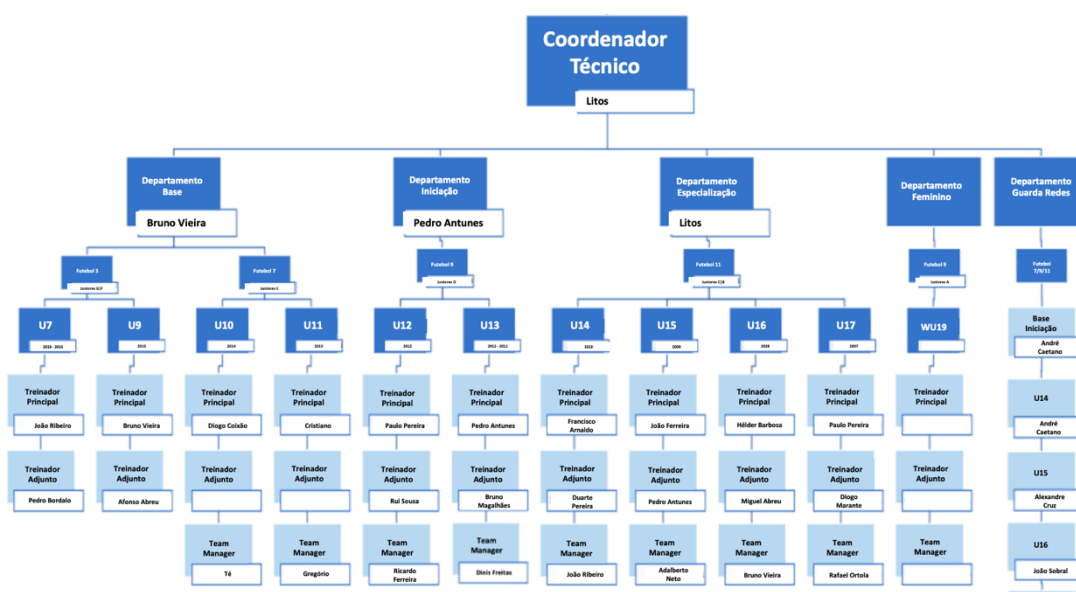


Figura 3 Organograma do Corpo Técnico do S.C Vianense

1.3 CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

1.3.1 EQUIPA TÉCNICA

O estágio decorreu na equipa de Iniciados que na presente época estaria a disputar a II Divisão do Campeonato Nacional de U15. A equipa técnica era composta por um treinador principal, um treinador-adjunto responsável pela parte da análise de jogo, um treinador-adjunto responsável para preparação física e um treinador de guarda-redes.

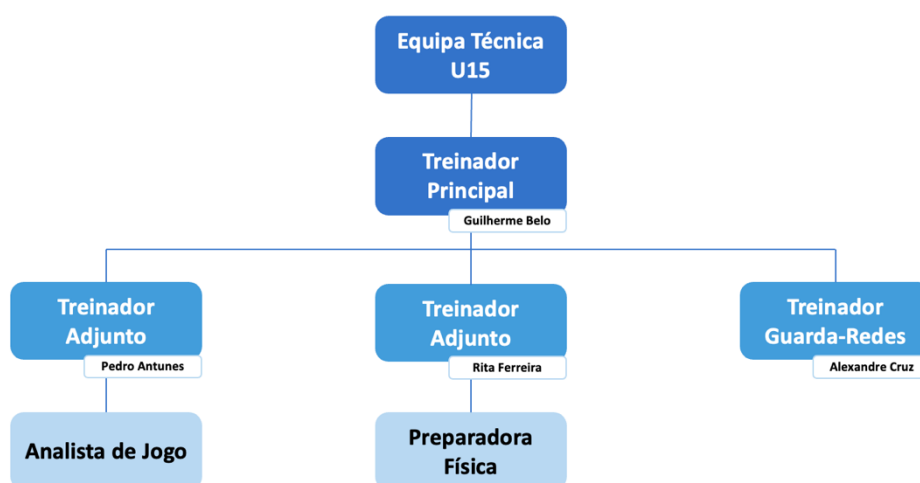


Figura 5 Organograma da Equipa Técnica U15

Com base nestas responsabilidades, foram atribuídas as funções a cada membro da equipa, de maneira a conseguir alcançar os objetivos estabelecidos pelos mesmos no início da época.

O **treinador principal**, chamava-se Guilherme Belo, tinha 26 anos e era obtentor do nível I e por essa razão ia como treinador-adjunto para a ficha de jogo pois não era obtentor do nível II, título pedido para poder liderar uma equipa de campeonato nacional. Para além de ter o Título de Treinador, este tem também uma licenciatura em Desporto tirada na Universidade de Coimbra. Este foi o segundo ano como treinador principal de uma equipa de futebol 11, no entanto já tinha uma vaga experiência com equipas de futebol 11 devido a ser o preparador físico da equipa principal até à época 2022/2023. A sua melhor qualidade era a forma como conseguia liderar e comunicar com o grupo, mas também se mostrou muito capaz no que tocava a todo o planeamento do treino

e do jogo. Dessa forma, ele era o responsável pelo planeamento final do treino e pela apresentação dos momentos de análise aos atletas.

O **Treinador-Adjunto Analista (EU)**, era estagiário Nível II, através do Mestrado em Treino Desportivo. Na sua experiência profissional passou por alguns níveis da formação em futebol, mas sempre com responsabilidades na parte da análise de jogo: Analista Estagiário dos U15 do FC Famalicão e Analista de Jogo da Equipa Principal do Vianense. No total foram dois anos como treinador sempre com uma equipa onde era responsável pela análise e outra de escalões de formação U12 e U13 como treinador principal. Na equipa técnica U15, estava responsável por toda a análise envolvida ao redor dos jogos da própria equipa e do adversário e ajudava o treinador principal no planeamento das unidades de treino.

A **Treinadora-Adjunta Preparadora Física**, chamava-se Rita Ferreira e era titular do Nível II, também, através do Mestrado em Treino Desportivo. Na sua experiência profissional apenas passou pelo vianense como formação em futebol, passando por várias funções, desde treinadora principal, coordenadora de formação dos escalões base e preparadora física de equipas de futebol 11. Na equipa técnica U15, esta era responsável pelo planeamento e execução da parte inicial do treino e de toda a logística ligada a base de dados da equipa, desde relatórios de jogo, relatórios RPE, entre outros. A Rita, em outubro decidiu dar outro rumo à sua carreira e deu por terminada o seu trabalho no SC Vianense. A Rita não se sentia valorizada dentro do clube, e decidiu procurar outros desafios para se auto desenvolver e poder atingir o seu objetivo principal que é ser treinadora profissional de formação.

O **Treinador de Guarda Redes**, chamava-se Alexandre Cruz e relativamente ao futebol não era obtentor de nenhum nível relativo ao futebol. Até à data o Alexandre além de personal trainer já tinha passada por vários contextos onde desempenhava a mesma função, tanto no SC Vianense em escalões de formação como em escalões séniores noutras equipas do distrito. No dia de jogo, o Alexandre ainda ajudava em toda a logística de preparação de

jogo, visto que ia para a ficha de jogo com Delegado. Após a saída da Rita, e como o Alexandre, tinha o curso de personal trainer, este também assumiu a função de preparador físico.

Mudança no quadro da Equipa Técnica

Em dezembro, o Treinador Carlos Fernandes, treinador principal da equipa principal Vianense na época passada, onde o Guilherme era preparador físico, recebeu uma proposta da Equipa de União de Santarém que estaria a disputar a subida a Liga3. O Mister Carlos Fernandes aceitou a proposta e convidou o Guilherme a acompanhá-lo. Consequentemente, no dia 10 de Dezembro, depois do jogo da 15ª Jornada da 1ª Fase, frente ao AD Chafé, o Guilherme despediu-se da equipa e seguiu para Santarém juntamente com o Mister Carlos Fernandes.

Com a saída de dois elementos importantes, a equipa técnica teve de reagir e encontrar alternativas em conjunto com a coordenação e direção do clube. Chegou-se a conclusão que se iria procurar um treinador principal e que até essa data, era o treinador-adjunto analista, em conjunto com o treinador de Guarda Redes que iriam assumir a equipa nas jornadas que faltavam para o final da 1ª Fase.

Após 3 semanas, a direção do clube informou a equipa técnica que tinham encontrado a pessoal ideal para substituir o Guilherme na fase de manutenção na II Divisão Nacional.

O **novo Treinador Principal**, chamava-se João Ferreira e era também estagiário do Nível II em futebol. O João, como todos os outros elementos da equipa técnica já tinha experiência no mundo do futebol, pois já tinha desempenhado funções de treinador principal em escalões de formação em futebol 7 e futebol 11 e como treinador-adjunto em séniores num clube vizinho ao SC Vianense. O João apresentou-se na equipa como uma forma de liderança muito diferente da do Guilherme e no início foi sentido por parte dos jogadores. Relativamente ao método de treino, o João tentou-se adaptar ao trabalho feito pelo Guilherme e seguir as ideias trabalhadas até ao dia em que incorporou a equipa.

1.3.2 CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DO PLANTEL

A equipa, inicialmente era composta por 21 atletas, onde 2 deles eram guarda-redes e os restantes eram jogadores de campo, sendo estes: 3 centrais, 4 laterais, 5 médios, 2 avançados e 5 Extremos com idades compreendidas entre os 19 e os 41 anos.

O plantel foi praticamente o mesmo da época anterior. Apesar de não terem existido saídas de jogadores importantes, ainda houve a necessidade de recrutar jogadores para formar uma equipa mais competitiva fase à competição que iriam jogar. Posto isto, o plantel já se conhecia na sua maioria, uma vez que já jogavam juntos há algum tempo e mesmo os atletas novos, conseguiram-se integrar muito bem.

Durante o desenrolar da primeira fase, o plantel ainda foi sofrendo alterações. Houve atletas que desistiram, atletas dos U14 que treinaram à experiência e outros que incorporam definitivamente na equipa, e ainda se conseguiu recrutar atletas tanto para reforçar a equipa como para cobrir a falta daqueles que tinham desistido.

Tabela 1 Caracterização e Análise do Plantel

Jogador	Posição	Posição Alternativa	Observações	Continuidade
P.F	GR	-	Forte entre os postes. Dificuldades no controlo de profundidade e comunicação em jogo.	Continua na equipa
M.A	GR	-	Bom no controlo de profundidade. Dificuldades entre os postes e jogo aéreo.	Desistiu em Dezembro
S.P	DC	-	Jogador de primeiro ano. Jogou como central do meio. Forte na aproximação de 1x1 e coberturas. Dificuldades na ocupação espacial.	Continua na equipa
C.C	DC	-	Jogou como central direito. Caracterizado pela agressividade e pelo bom controlo de profundidade e disputa no jogo aéreo.	Continua na equipa

R.B	DC	-	Jogador de primeiro ano. Muitas dificuldades a nível motor que influencia as suas ações técnicas.	Continua na equipa e joga pelos U14
M.A	DC	MD	Jogador U13. Excelente capacidade física. Forte e agressivo nos duelos.	Treina e joga pelos U14
D.A	DC	-	Bom no posicionamento. Debilidades no ataque à bola. Demora na tomada de decisões.	Continua na equipa
T.G	LD	DC	Muito rápido. Dificuldades na colocação e orientação dos apoios. Ainda se atrapalha em controlo de bola.	Ingressou de outro clube
S.C	LD	-	Jogador muito cumpridor. Boas aproximações e leitura de jogo. Destaca-se pela sua capacidade de leitura de jogo. Fraturou a tibia e perónio na segunda jornada voltando só na segunda fase.	Continua na equipa
J.D	LD	DC	Jogador de primeiro ano. Baixa estatura, mas que se destaca pela sua presença em campo e inteligência. Bom posicionamento e timings de aproximação.	Continua na equipa
T.P	LE	EXT	Jogador muito ofensivo, mas que demora muito a recuperar defensivamente. Jogador ambidestro. Muito rápido.	Desistiu em Maio
T.L	LE	-	Tecnicamente débil. Com dificuldades na técnica de corrida o que o faz ser um jogador mais reservado ofensivamente.	Desistiu em Abril
J.R	MO	EXT	Muita qualidade individual. Jogador muito ofensivo, faltando muitas vezes na posição. Gosta de assumir o 1x1 e de cair nos corredores laterais. Bom pé esquerdo.	Continua na equipa
Q.F	MD	-	Jogador muito intenso defensivamente. Forte na reação à perda e nas segundas bolas. Tecnicamente com mais dificuldades.	Continua na equipa

F.A	MO	-	Jogador com pouca estatura tendo dificuldades no campeonato. Qualidade individual, mas pouca perceção dos momentos a executar.	Continua na equipa
J.M	MD	DC	Jogador primeiro ano. Muito cumpridor. Joga sempre de maneira simples. Com muita clareza sob pressão. Sabe ler bem o jogo.	Ingressou dos U14
T.P	MO	-	Jogador muito lento. Demora muito na tomada de decisão embora mostrasse ter qualidade para as executar.	Desistiu em Janeiro
G.L	EXT	MO	Jogador muito inteligente. Pouca estatura, mas consegue controlar bem a sua posição. Bom pé esquerdo. Destaca-se pela influência no grupo. Fraturou o tornozelo na 4 jornada voltando no fim da primeira fase.	Continua na equipa
J.P	EXT	LD	Jogador muito rápido. Forte na explosão e decisões de 1x1 no corredor lateral. Jogador defensivamente muito presente.	Continua na equipa
B.O	EXT	-	Jogador primeiro ano. Muitas dificuldades derivadas da sua estatura. Com qualidade, mas com dificuldades na tomada de decisão.	Transitou para os U14
D.L	EXT	-	Jogador com muitas dificuldades tecnicamente. Gosta de procurar a bola no espaço. Muito rápido e agressivo na disputa de bola.	Continua na equipa
E.G	EXT	-	Jogador com qualidade individual. Destaca-se pelo controlo de bola mesmo sob pressão. Muito rápido e com boas decisões.	Ingressou de outro clube
M.V	EXT	AVA	Jogador com qualidade e vontade. Gosta de procurar a bola nas costas da linha defensiva e ir em velocidade para a baliza. Bom remate.	Continua na equipa
D.M	AVA	-	Jogador muito forte fisicamente. Tecnicamente muito evoluído. Destaca-se pela perceção e facilidade de jogar de costas para a baliza. Forte a rodar sobre os adversários e a finalizar.	Continua na equipa

V.B	AVA	EXT	Jogador de primeiro ano. Muito rápido, mas ainda com lacunas a nível de posicionamento. Procura a explosão nos corredores.	Treina e joga pelos U14
S.D	EXT	MO	Jogador U13. Muita qualidade individual. Mentalidade de atleta e fácil de trabalhar.	Desistiu na pré-época

1.3.2.1 ATLETAS DOS INICIADOS U14

Para além dos atletas de primeiro ano, já presentes na equipa desde o início da época, na semana de preparação para o primeiro jogo da Taça da AF Viana do Castelo, 3 atletas da equipa de U14 foram integrados na equipa de U15 para poderem fazer parte dos convocados para esse jogo. Após esta convocatória, continuaram a treinar com a equipa de maneira que a equipa técnica dos U15 conseguisse perceber qual seria uma mais-valia e viesse de certo modo completar e acrescentar qualidade ao plantel. Após essas observações, apenas um ingressou na equipa.

Tabela 2 Jogadores utilizados dos U14

Jogador	Posição	Observações	Continuidade
M.A	DC	Foi convocado e jogou	Treina e joga pelos U14
J.M	MD	Foi convocado e jogou	Treina e joga pelos U15
V.B	AVA	Foi convocado e jogou	Treina e joga pelos U14

Em dezembro, às sextas-feiras e ao domingo, após a saída do guarda-redes M.A, o guarda-redes não convocado da equipa de U14, vinha como guarda-redes suplente à equipa de U15, no dia de jogo.

Tabela 3 Guarda-redes utilizados dos U14

Jogador	Posição	Observações	Continuidade
G.M	GR	Foi convocado e jogou	Treina e joga pelos U14
J.M	GR	Foi convocado e não jogou	Treina e joga pelos U14
V.B	GR	Foi convocado e não jogou	Treina e joga pelos U14

1.3.2.1 ATLETAS À EXPERIÊNCIA

Desde o início da temporada, a equipa foi recebendo alguns jogadores referenciados que poderiam reforçar o plantel. Os atletas, nos treinos, mostraram qualidade e vontade de pertencer à equipa e depois da observação dos mesmos, a equipa técnica decidiu convidá-los.

Tabela 4 Atletas que treinaram à experiência

Jogador	Posição	Observações	Continuidade
D.A	DC	Ingressou na equipa no final da pré-época	Continua na equipa
T.G	LD	Ingressou na equipa no início da 1ªFase	Continua na equipa
E.G	EXT	Ingressou na equipa no final da 1ªFase	Continua na equipa

1.4 CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

A equipa participou em 2 competições, o campeonato nacional e a taça distrital.

1.4.1 CAMPEONATO NACIONAL DE U15 II DIVISÃO

A equipa participou no Campeonato Nacional de U15 II Divisão no qual estiveram inseridos no total 52 clubes, divididos em 2 séries de 10 clubes e 3 séries de 8 clubes, que jogaram entre si duas vezes. Para a 1ª Fase o SC Vianense ficou na Série A, e contou com uma fase de 18 jornadas. A tabela seguinte enumera os clubes participantes, bem como o local dos jogos e casa e

a localidade (cidade, vila ou aldeia) de cada clube. Na segunda fase, o SC Vianense, lutou pela manutenção/descida e para isso juntou-se à sua série, o Penafiel de maneira a série, volta-se a ter 10 clubes, visto que o Rio Ave FC lutou pela fase de Subida à primeira divisão.

Tabela 5 Equipas do Campeonato Nacional U15 II Divisão Série A

Clube	Sigla	Local	Distrito
Rio Ave FC	RAFC	Cd Rio Ave Fc - Campo Treinos N° 1	Vila do Conde
SC Braga	SCB	Campo N.º 2 Cidade Desportiva Sc Braga	Braga
Varzim SC	VSC	Complexo Desportivo de Aver-o-Mar	Povoa de Varzim
Lomarense GC	LGC	Campo Augusto Macedo ou Campo Da Boavista	Braga
ADC Escola Diogo Cão	EDC	Complexo Desportivo Da Utad	Vila Real
Palmeiras FC	PFC	Campo D. Augusto Correia ou Campo Gabriel Nunes Machado	Braga
AD Chafé	ADC	Campo 9 de Julho ou Campo Visconde da Barrosa	Viana do Castelo
EF Crescer	EFC	Parque Desportivo Sta Apolonia - lpb-2	Bragança
ADC Aveleda	ADCA	Parque Desportivo de Aveleda ou Parque Desp. D. Maria Emilia Gil	Braga
FC Penafiel	FCP	Campo Treinos N° 1 Penafiel	Porto

As tabelas seguintes, representam as jornadas relativas à 1ª Fase e 2ª fase, respetivamente, do Campeonato Nacional de U15 da II Divisão.

Tabela 6 Calendarização e Resultados da 1ª Fase

Jornada	Data	Resultado	Clubes	Resultado	Data	Jornada
1	03/09	3-4	SCV X LGC	3-3	04/11	10
2	10/09	5-0	SCB X SCV	1-0	12/11	11
3	17/09	3-1	SCV X ADCA	0-0	19/11	12
4	24/09	5-0	PFC X SCV	2-1	26/11	13
5	01/10	3-1	SCV X EFC	1-1	03/12	14
6	08/10	2-3	ADC X SCV	2-0	10/11	15
7	15/10	0-3	SCV X RAFC	3-0	19/11	16
8	22/10	1-1	SCV X VSC	2-1	07/01	17
9	29/10	2-1	EDC X SCV	2-5	13/01	18

Tabela 7 Calendarização e Resultados da 2ª Fase

Jornada	Data	Resultado	Clubes	Resultado	Data	Jornada
1	28/01	6-0	PFC X SCV	0-3	21/04	10
2	04/02	0-2	SCV X LGC	1-0	25/04	11
3	10/03	1-2	ADCA X SCV	1-2	05/05	12
4	18/02	6-1	SCV X ADC	5-0	12/05	13
5	25/02	1-3	SCV X VSC	7-3	19/05	14
6	03/03	1-3	EFC X SCV	2-1	26/05	15
7	17/03	4-8	SCV X EDC	8-1	02/06	16
8	24/03	2-0	SCB X SCV	por jogar	09/06	17
9	14/03	1-2	SCV X FCP	por jogar	16/06	18

1.4.2 TAÇA DISTRITAL AFVC

Nesta competição entraram todas as equipas do escalão de Iniciados inscritas na Associação de Futebol de Viana do Castelo. Competição esta que foi disputada por eliminatórias. Estes jogos foram disputados a uma só mão, passando o vencedor para a fase seguinte, sendo eliminado o clube vencido.

Tabela 8 Calendarização e Resultados da Taça AFVC

Eliminatória	Data	Clubes	Resultado
1	01/11	SCV X SU Cardielense	8-1
1/8 Final	17/12	Perspectiva Em Jogo Ad x SCV	0-1
1/4 Final	17/03	SCV X UD Lanheses	7-1
1/2 Final	29/03	AD Barroselas X SCV	1-2
Final	01/05	AD Chafé X SCV	1-1 (4-2 g.p)

É de salientar que das 5 equipas que o SCV defrontou na taça AFVC, 2 delas jogavam na 2ª divisão distrital (Cardielense e Lanheses), 1 jogava na 1ª Divisão Distrital (Perspetiva), 1 na 1ª divisão nacional (Barroselas) e 1 na 2ª divisão nacional (Chafé).

2. MODELO DE JOGO U15 SC VIANENSE

É importante destacar que o modelo de jogo inicialmente não era transversal a todos os escalões de formação do clube, mas posteriormente os escalões de especialização do clube começaram a jogar segundo o mesmo modelo.

2.1 PRINCÍPIOS DE JOGO U15 SC VIANENSE

Os princípios de jogo são conceitos fundamentais que orientam o comportamento e as decisões dos jogadores em campo, bem como a estratégia geral da equipa. Estes princípios visam promover um jogo coletivo eficaz, maximizando as oportunidades de marcar golos e minimizando as chances de sofrer golos. (I. T. Costa, 2009)

Princípios de Jogo U15 SC Vianense	
Ofensivos	Defensivos
• Progressão/Penetração • Cobertura Ofensivo • Mobilidade • Espaço	• Pressão / Contenção • Cobertura • Equilíbrio • Concentração

2.2 SISTEMA TÁTICO ADOTADO

O sistema tático no futebol é a organização estratégica dos jogadores em campo, com uma formação e instruções específicas para otimizar o desempenho coletivo em ataque, defesa e transições. Segundo, Carvalhal et al. (2014), o sistema tático é como se estivesse num tubo de ensaio, em que todas as variáveis podem ser controladas e quantificadas.

O sistema adotado foi um sistema que até ao dia nunca tinha jogado por nenhuma equipa do clube e também por nenhum jogador pertencente ao plantel. Dessa forma, foi necessária uma preparação muito mais elaborada no início da época de maneira que os jogadores pudessem perceber as suas dinâmicas e quais os espaços a explorar e problemas do mesmo, onde o adversário pudesse tirar mais proveito.

A nossa equipa durante a época acabou por adotar o sistema tático, 1-3-4-3. Ou seja, jogávamos com três centrais, 2 alas, 2 médios, 2 extremos e um avançado. O central do meio, assumia em construção muitas das vezes uma posição quase como médio defensivo (6) e o nosso ponta era caracterizado por jogar quase como um falso 9. Tal como todos os outros sistemas táticos de jogo, o sistema 1-3-4-3 apresenta tanto benefícios como limitações tanto ofensivamente como defensivamente.

2.2.1 BENEFÍCIOS OFENSIVOS DO SISTEMA TÁTICO ADOTADO

- **Criação de Superioridade Numérica no Meio-Campo:** O avançado ao recuar para o meio-campo, ajuda a criar superioridade numérica e a facilitar a criação de jogadas.
- **Confusão na Defesa Adversária:** A movimentação do avançado desorganiza a linha defensiva adversária, criando espaços para os extremos explorarem.
- **Versatilidade e Mobilidade:** A flexibilidade do avançado permite variações táticas durante o jogo, adaptando-se facilmente às circunstâncias e aos adversários.
- **Diversificação de Ameaças Ofensivas:** A movimentação do falso 9 permite que os extremos e os meio-campistas entrem na área adversária, criando múltiplas opções de ataque.

2.2.2 LIMITAÇÕES OFENSIVAS DO SISTEMA TÁTICO ADOTADO

- **Dependência de um Jogador:** O papel do avançado requer um jogador altamente habilidoso e inteligente taticamente, o que pode ser difícil de encontrar.
- **Risco de Espaços Vagos na Área:** Com o avançado a recuar, pode haver falta de presença na área para finalizar as jogadas, especialmente contra defesas bem posicionadas.
- **Complexidade Tática:** A implementação eficaz desse sistema exige um alto nível de entendimento tático e coordenação entre os jogadores, o que pode ser difícil de alcançar sem tempo e treinos adequados.
- **Previsibilidade com o Tempo:** Adversários bem preparados podem ajustar as suas dinâmicas de forma a neutralizar a vantagem numérica no meio-campo e os movimentos do avançado, reduzindo a eficácia do sistema.

2.2.3 BENEFÍCIOS DEFENSIVOS DO SISTEMA TÁTICO ADOTADO

- **Flexibilidade na Pressão:** A formação permite uma pressão alta e coordenada, com o avançado e os extremos a pressionar a saída de bola adversária, dificultando a construção de jogo do adversário.
- **Superioridade Numérica no Meio-Campo:** Com mais jogadores no meio-campo, a equipa pode controlar melhor essa área, interceptando passes e recuperando a posse de bola rapidamente.
- **Compactação Defensiva:** A formação pode se ajustar rapidamente para uma postura mais defensiva, com os alas recuando para formar uma linha de cinco defesas, proporcionando solidez e resistência contra-ataques adversários.
- **Cobertura Ampla:** Os três defesas centrais oferecem uma boa cobertura da largura do campo, dificultando penetrações adversárias.
- **Versatilidade Tática:** A presença do avançado permite variações táticas durante o jogo, facilitando ajustes defensivos conforme necessário para responder a diferentes estilos de ataque dos adversários.

2.2.4 LIMITAÇÕES DEFENSIVAS DO SISTEMA TÁTICO ADOTADO

- **Vulnerabilidade nas Laterais:** Com apenas três defesas centrais, a equipa pode ficar exposta a ataques rápidos pelas laterais, especialmente se os alas estiverem adiantados.
- **Espaço entrelinhas:** A movimentação do avançado pode criar espaços entre as linhas de meio-campo e ataque, que podem ser explorados por adversários rápidos e habilidosos.
- **Dependência de Coordenação:** A eficácia defensiva deste sistema depende de uma coordenação impecável entre os jogadores, o que pode ser difícil de manter durante todo o jogo, especialmente contra equipas bem organizadas.
- **Risco de Desorganização:** A transição entre ataque e defesa pode levar a momentos de desorganização, especialmente se os jogadores não retornarem rapidamente às suas posições defensivas.

- **Exigência Física Alta:** Este sistema exige um alto nível de condicionamento físico dos alas, que precisam cobrir grandes distâncias para apoiar tanto o ataque quanto a defesa, podendo levar ao desgaste e diminuição de eficiência defensiva ao longo do jogo.

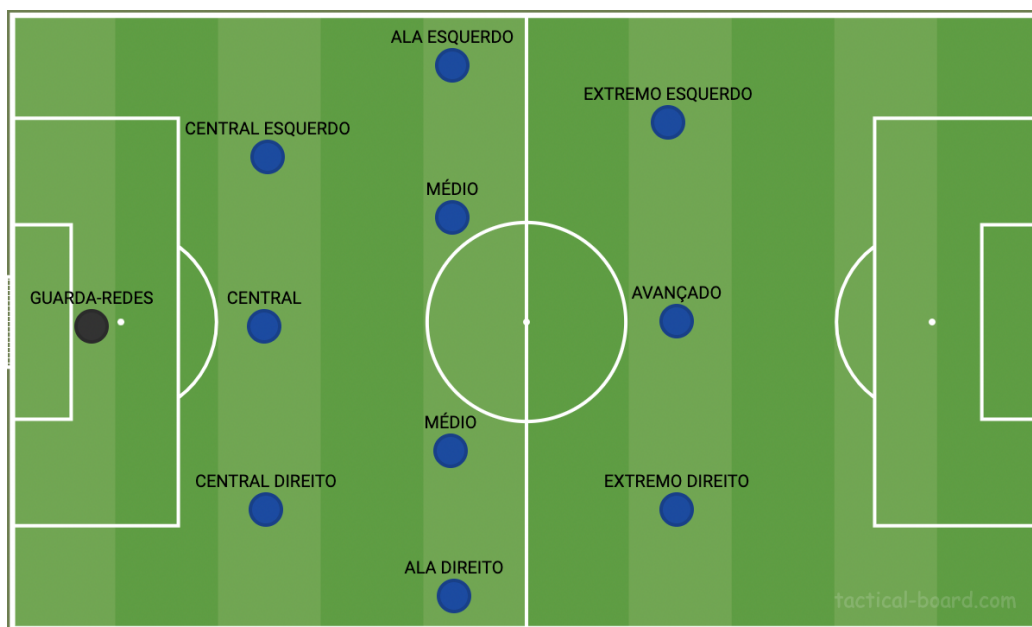
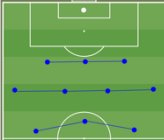
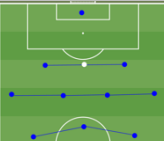
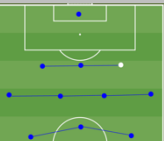
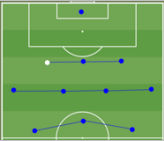


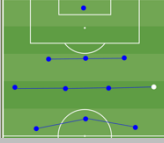
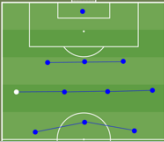
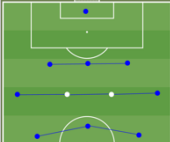
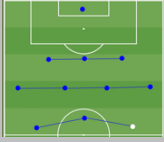
Figura 6 Sistema Tático Utilizado

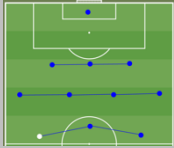
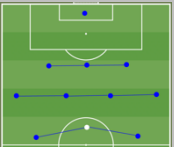
2.3 MISSÕES TÁTICAS INDIVIDUAIS

Para maximizar o desempenho da equipa, é crucial atribuir missões táticas individuais a cada jogador. Estas missões definem papéis e responsabilidades, alinhados com a estratégia global, para otimizar a contribuição de cada atleta em campo.

Tabela 10 Missões Táticas Individuais

Posição	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Organização Ofensiva	Transição Defensiva
Guarda-Redes 	• Orientar a defesa no posicionamento; • Assegurar todas as bolas dentro da pequena área; • Prevenir o espaço em profundidade nas costas da defesa.	• Leitura para possível reposição rápida da bola em jogo no jogador mais avançado.	• Mudar o centro de jogo; • Comunicar com a equipa no sentido de ser uma linha de passe em segurança.	• Rápido reposicionamento defensivo; • Comunicar com a equipa na sua organização.
Central do Meio 	• Cobertura aos centrais; • Pressing entre linhas ao jogador de zona; • Acompanhamento do avançado a pedir entrelinhas; • Controlo de profundidade.	• Formar campo grande; • Subir linha defensiva.	• Atrasar no meio dos centrais para linha de passe em segurança; • Subir para posição de médio defensivo; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe em zona interior; • Projetar mudança de jogo entre centrais.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar jogador em progressão; • Controlo de profundidade.
Central Esquerdo 	• Cobertura ao lateral; • Dobra ao central contrário; • Pressing entre linhas ao jogador de zona.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Subir linha defensiva	• Abrir linha de passe em segurança; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe em zona interior; • Projetar bola no corredor.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.
Central Direito 	• Cobertura ao lateral; • Dobra ao central contrário; • Pressing entre linhas ao jogador de zona.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Subir linha defensiva	• Abrir linha de passe em segurança; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe em zona interior; • Projetar bola no corredor.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.

Ala Esquerdo 	• Fechar zona interior; • Cobertura defensiva; • Proteção de baliza; • Pressing.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Projetar no corredor.	• Projetar no corredor; • Contramovimentos para arrastar pressão; • Over-lap ao extremo; • Cruzamento.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.
Ala Direito 	• Fechar zona interior; • Cobertura defensiva; • Proteção de baliza; • Pressing.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Projetar no corredor.	• Projetar no corredor; • Contramovimentos para arrastar pressão; • Over-lap ao extremo; • Cruzamento.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.
Médios 	• Pressing ao jogador de zona; • Cobertura ao extremo e médio; • Marcação dos adversários.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Projetar em corredor central.	• Abrir linha de passe; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe de rutura; • Mobilidade e troca posicional; • Potenciar zona atrasada de finalização; • Aproveitar o espaço deixado pelo médio contrário.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.
Extremo Esquerdo 	• Pressing ao jogador de zona; • Proteção de espaço interior; • Cobertura ao médio.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Projetar no corredor lateral.	• Abrir linha de passe; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe de rutura; • Potenciar os duelos 1x1 de fora para dentro ou cruzamento; • Potenciar zona do 2º poste em finalização; • Mobilidade e troca posicional.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.

Extremo Direito 	• Pressing ao jogador de zona; • Proteção de espaço interior; • Cobertura ao médio.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Projetar no corredor lateral.	• Abrir linha de passe; • Mudar centro de jogo; • Potenciar passe de rutura; • Potenciar os duelos 1x1 de fora para dentro ou cruzamento; • Potenciar zona do 2º poste em finalização; • Mobilidade e troca posicional.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda de bola.
Avançado 	• Pressing ao jogador de zona; • Cobertura aos extremos; • Marcação do central do meio ou médio defensivo adversário.	• Formar campo grande; • Abrir linha de passe; • Mobilidade; • Apoiar no corredor central.	• Abrir linha de passe em zona interior; • Potenciar movimento de apoio; • Potenciar zona do 1º poste de finalização; • Mobilidade e jogo apoiado.	• Formar campo pequeno; • Fechar sector; • Proteger zona interior; • Pressionar zona de perda.

2.4 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- **Princípios:** Defesa em Pressão Zonal. Definimos zonas de pressão de acordo com a estratégia de jogo, onde, quando a bola fosse em movimento, intensificávamos a agressividade sem posse e incentivávamos o contacto para perturbar e forçar erros no adversário, impedindo a progressão ou recuperando a posse de bola. Era crucial que a primeira linha de pressão direcionasse a pressão para o jogador ou lado do campo designado pela estratégia, concentrando-nos no espaço onde íamos exercer a pressão.

Indicadores de pressão: Adversário de costas; Passe pelo ar; Bola “em viagem”; Mau passe ou receção do adversário e Bola no corredor lateral.

- **Subprincípios:** Controlo; Apoio defensivo; Estabilidade; Foco e Alinhamento. Os nossos médios ajustavam-se na linha média, isto é, quando um dos médios fazia um controlo sobre a bola ao adversário em progressão, o outro recuava ligeiramente no campo para fornecer apoio defensivo. Os jogadores da linha defensiva e os alas, encaixam em linha fechando o corredor central e obrigando o adversário a jogar pelo corredor lateral.
- **Sub-subprincípios:** O jogador mais próximo do portador da bola reduz o espaço e provoca o erro do mesmo. O jogador mais próximo do colega que fez a pressão, recua para uma linha mais baixa para reduzir a possibilidade de passes pelas costas da pressão. Quando os nossos alas estão a conter, já no nosso último terço, o central do lado da bola é instruído a realizar a cobertura defensiva ao seu colega, impedindo assim uma situação de inferioridade numérica e, ao mesmo tempo, controlando qualquer movimento de rutura por parte do adversário, permitindo aos defesas centrais manterem a sua posição para possíveis situações de cruzamento.

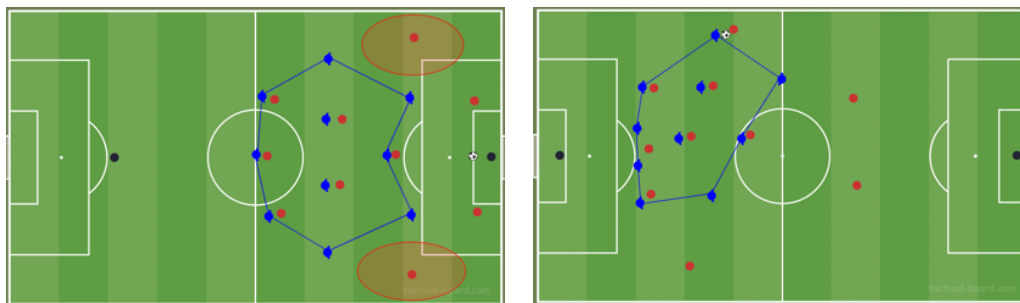


Figura 7 Posicionamento Organização Defensiva

2.5 TRANSIÇÃO OFENSIVA

- **Princípios:** Retirar a bola da zona de pressão.
 - **Subprincípios:** Cobertura ofensiva.
 - **Sub-subprincípios:** Movimentação dos jogadores envolventes para facilitar a saída.
-
- **Princípios:** Ligação direta nos jogadores mais ofensivos.
 - **Subprincípios:** Aproximação para apoio frontal.
 - **Sub-subprincípios:** Percepção do espaço a explorar na saída, após a bola ser tirada da zona de pressão.

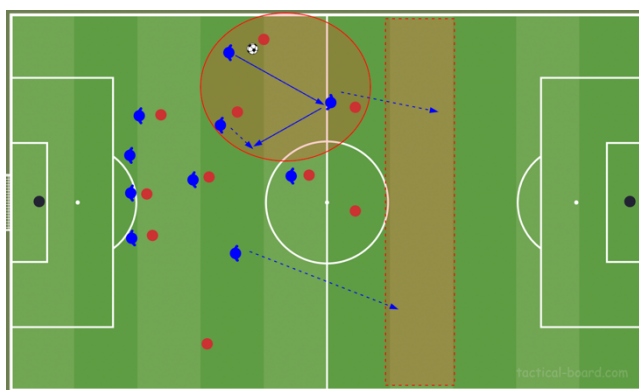


Figura 8 Posicionamento e Dinâmicas da Transição Ofensiva

2.6 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- **Princípios:** Posse, circulação e constante mudança do centro de jogo.

1ª Fase – Construção: No pontapé de baliza, procurávamos a saída curta através dos centrais, com o central do meio a ocupar uma posição central como médio defensivo e os outros centrais lado a lado com o guarda-redes. Pedimos aos centrais para estarem bem abertos e receberem a bola para a frente de forma a não limitar as opções de passe após receção. Após a saída de bola, caso o adversário pressionasse com dois jogadores, procurávamos ou a saída pelos corredores laterais através do contramovimento dos alas (da frente para trás) ou a ligação entrelinhas para os nossos médios. Se o adversário pressionasse apenas com um jogador, procurávamos atrair o mesmo ao corredor e através do central do meio mudar rapidamente o centro de jogo para o central contrário. Caso o adversário conseguisse anular qualquer uma destas opções de saída os nossos centrais estavam preparados para colocar a bola diretamente ou no corredor lateral para o extremo receber ou diretamente no apoio da nossa referência, o avançado. Ao longo do jogo, consoante a adaptação do adversário, por vezes, baixávamos o central do meio para o lado do guarda-redes, um dos centrais caía no corredor lateral e o lateral desse corredor projetava-se fazendo com que o extremo aparecesse no corredor central.

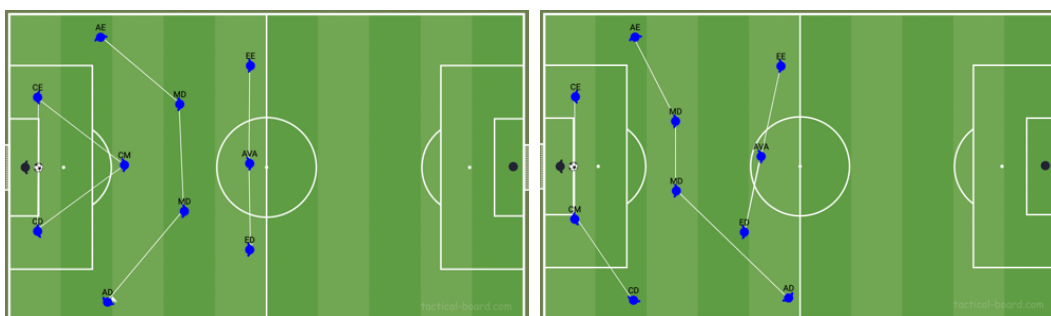


Figura 9 Posicionamento 1ª Fase de Construção

- **Subprincípios:** Movimentação sem bola, penetração e espaço.
- **Sub-subprincípios:** Variações constantes do centro de jogo para atrair o adversário e criar espaço entrelinhas ou para explorar o corredor lateral.

- **Princípios:** Passe entrelinhas e/ou jogo direto

2ª Fase – Criação: Nesta fase, tentávamos seguir a mesma dinâmica da fase de construção, ou seja, na variação do centro de jogo, com o central do meio numa posição mais avançada em relação aos outros dois de forma a colocar mais um jogador no corredor central ou então com o central no meio dos centrais, mas neste caso com eles bem afastados entre si. Após conseguir atrair bem o adversário a zonas mais avançadas do terreno de jogo tentávamos sair a jogar pelo corredor lateral com o movimento do extremo a vir receber entrelinhas e o ala do mesmo lado a projetar-se, ou então com a ligação direta ao nosso avançado que nesta fase ocupava uma posição de falso 9. Nesta opção os nossos médios e os nossos extremos aproximavam-se bem da zona da bola para criar uma situação de superioridade numérica na zona da bola, estando também mais preparados para a disputa de uma possível segunda bola. Desta forma, também iríamos atrair o adversário mais ao corredor central deixando mais espaço no corredor lateral para os nossos alas aproveitarem.

- **Subprincípios:** Criação de profundidade e atração do adversário,
- **Sub-subprincípios:** Perceção do espaço livre; Ligação aos extremos entrelinhas ou a ligação direta no ponta e Criação de posse através de apoios frontais.

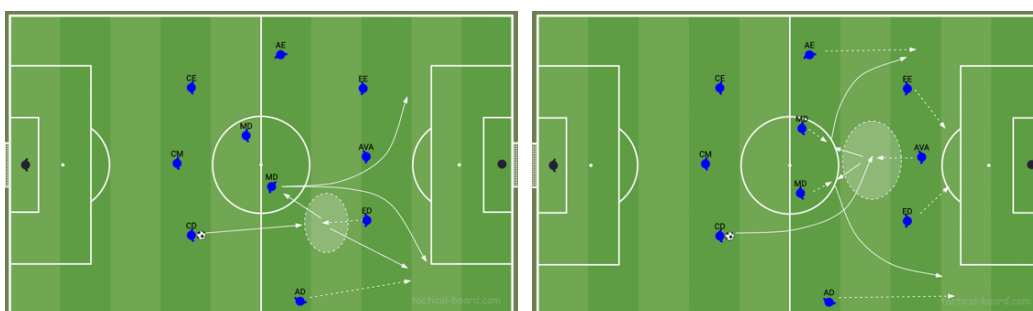


Figura 10 Posicionamento 2ª Fase de Criação

2.7 TRANSIÇÃO DEFENSIVA

- **Princípios:** Pressing ao portador da bola.
- **Subprincípios:** Fechar o corredor central. Anular espaços entrelinhas.
- **Sub-subprincípios:** Jogador mais próximo encurta ao portador da bola, obrigando a errar e tapando linhas de passe para o corredor central. Organização da linha defensiva e compactação do bloco.

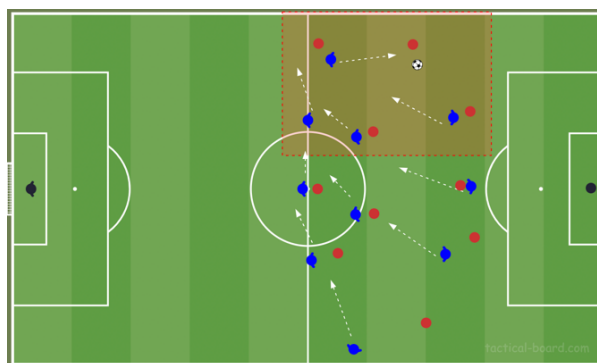


Figura 11 Posicionamento e Dinâmicas da Transição Defensiva

2.8 BOLAS PARADAS OFENSIVAS

Relativamente aos esquemas táticos ofensivos a equipa técnica definiu como grandes princípios do modelo de jogo:

- Atrair o adversário e aproveitar os espaços deixados pelos mesmos;
- Zonas de posicionamento e de ataque;
- Variação de canto curto e longo ao 1º poste e 2º poste;
- Agressividade e vontade de ataque nas zonas predefinidas.

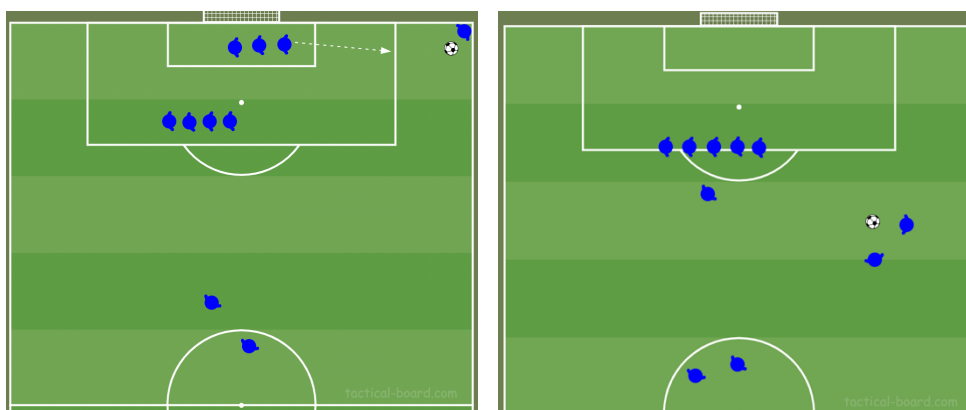


Figura 12 Posicionamento Canto e Livre Ofensivo

2.9 BOLAS PARADAS DEFENSIVAS

Relativamente aos esquemas táticos defensivos a equipa técnica definiu como grandes princípios do modelo de jogo:

- Posicionamento (poderia variar conforme o adversário);
- Tempo de deslocação ao posicionamento;
- Timings de atacar a bola.

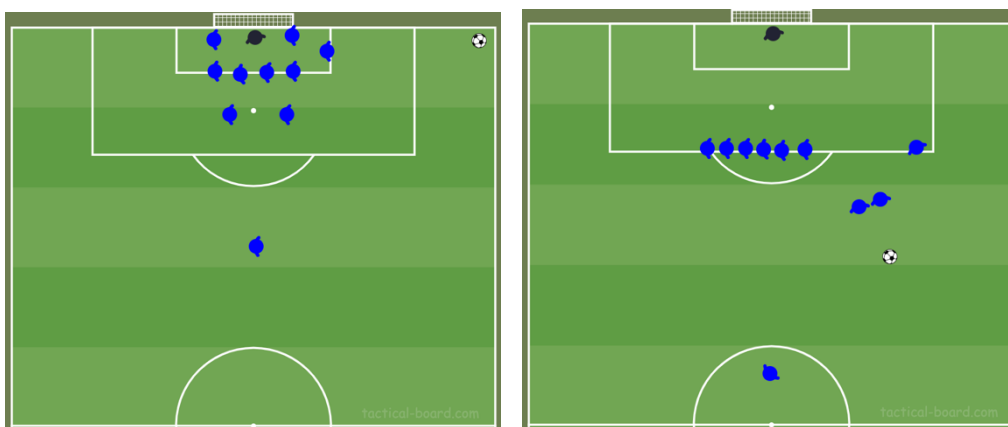


Figura 13 Posicionamento Canto e Livre Defensivo

3. PLANO DE ATIVIDADES DO ESTAGIARIO

No decorrer do estágio, assumi um papel multifacetado que abrangeu diversas áreas-chave dentro da equipa técnica.

Como treinador-adjunto, estive envolvido diretamente na conceção e implementação de estratégias de treino, colaborando estreitamente com o treinador principal na planificação das unidades de treino e na análise do desempenho dos jogadores. Além disso, desempenhei o papel de observador e analista de jogo, sendo responsável por observar e avaliar o desempenho da equipa adversária, identificando padrões táticos e pontos fracos que pudessem ser explorados durante os jogos. Para além da equipa adversária, juntamente com o treinador principal, ainda analisávamos a própria equipa de maneira que pudssemos melhorar jogo após jogo. Dessa forma, executei várias tarefas com o propósito de disponibilizar informações e dados pertinentes que possibilitassem melhorar o rendimento da equipa.

Para além destas responsabilidades específicas, também desempenhei um papel ativo em todas as fases de preparação de treinos e jogos. Isso incluiu tarefas como a preparação e organização do material necessário para as unidades de treino, a assistência na avaliação física e técnica dos jogadores, bem como a colaboração na elaboração de planos de jogo e estratégias de abordagem para os diferentes adversários enfrentados.

Nesta secção do relatório, irei detalhar cada uma dessas funções em maior profundidade, destacando as minhas contribuições individuais e o impacto que tiveram no desempenho global da equipa durante o período de estágio

3.1 FERRAMENTAS UTILIZADAS

Ao longo desta experiência, foram vários os recursos e técnicas que utilizei para examinar o desempenho da equipa e dos adversários. Neste contexto, descreverei as diferentes ferramentas utilizadas e o seu impacto na nossa abordagem ao jogo.

3.1.1 VEO CAM

A VEO Cam é uma ferramenta inovadora de análise de jogo amplamente utilizada no contexto do futebol. Esta tecnologia consiste numa câmara de vídeo portátil e autónoma, projetada para capturar o desempenho das equipas e dos jogadores durante os jogos e treinos. A sua principal vantagem reside na sua capacidade de gravar automaticamente todo o campo de jogo, proporcionando uma visão abrangente e imersiva das ações em campo.

A VEO Cam para além da funcionalidade de armazenamento dos jogos gravados numa base de dados online, ainda se destaca pela sua captura automática, visualização automática e ferramentas de análise avançadas, que permitem aos treinadores e analistas rever as jogadas em detalhe, fazer marcações táticas e criar clipes personalizados para revisão e discussão com a equipa técnica e os jogadores.

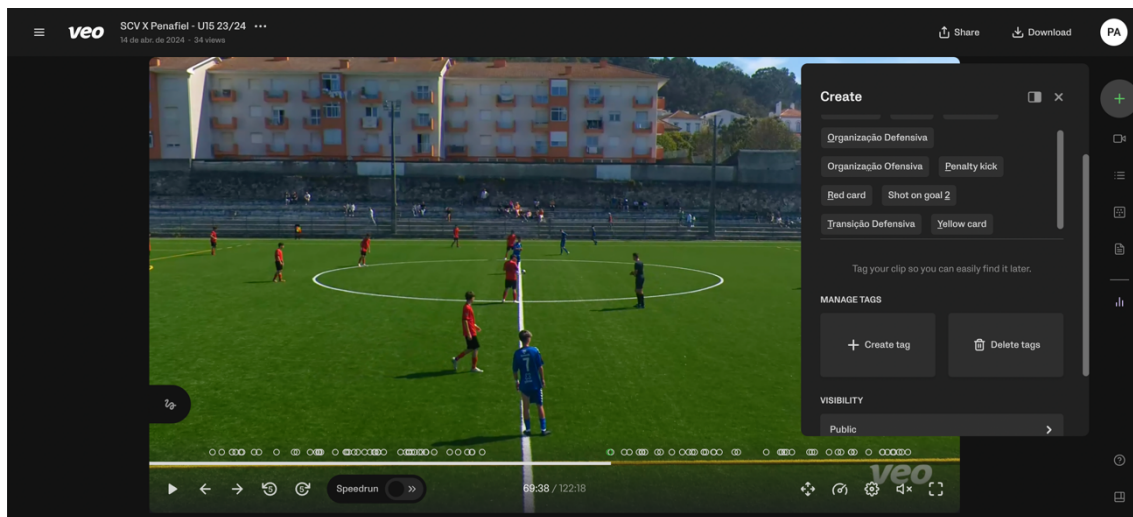


Figura 14 Plataforma associada à VEOCam

3.1.2 IMOVIE

Trata-se de uma aplicação de edição de vídeo de extrema utilidade para um Observador e Analista de jogo, uma vez que permite manipular o vídeo de acordo com as suas necessidades. As suas opções e funcionalidades podem ser utilizadas na prática diária possibilitando:

- Visualizar o jogo várias vezes e com diferentes tipos de velocidade;
- Recortar o jogo, organizar por clips e catalogá-lo;
- Exportar o projeto em diversos formatos de vídeo e com a estrutura desejada.

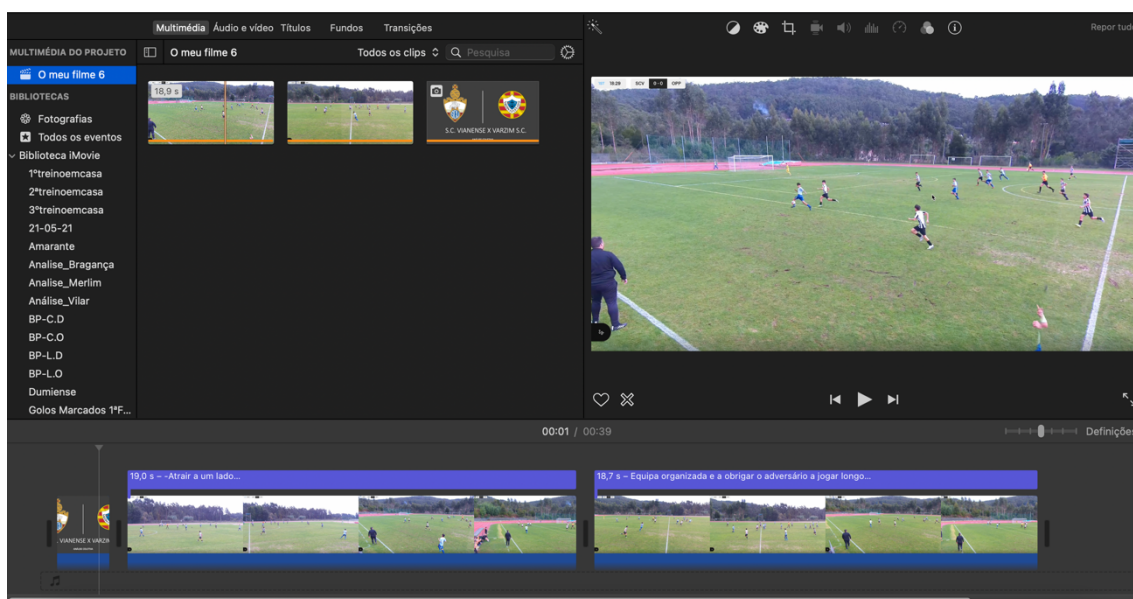


Figura 15 Ambiente de Trabalho do iMovie

3.1.3 EDITOR POWERPOINT

Para facilitar as apresentações de análise utilizei um editor personalizado no PowerPoint. Este editor foi utilizado para oferecer uma abordagem detalhada e personalizada na análise dos jogos, permitindo uma visualização dinâmica e interativa das jogadas e estratégias. Além das características e funcionalidades básicas do PowerPoint, este editor ainda permite realizar marcações táticas diretamente nas fotografias/prints, destacando áreas-chave do campo, posicionamento de jogadores e padrões táticos. Isso facilita a identificação de estratégias bem-sucedidas e áreas de melhoria na performance da equipa.



Figura 16 Ambiente de Trabalho do PowerPoint

3.1.4 PLATAFORMA EMJOGO

A plataforma EmJogo é uma Aplicação Digital que possibilita registrar o trabalho ao longo de toda a época desportiva. São diversas as fichas e funcionalidades disponíveis que facilitam consideravelmente o trabalho realizado, abrangendo várias áreas de intervenção do treinador. Desde o registo diário, semanal e mensal dos treinos, convocatórias, fichas individuais dos atletas, observação de equipas e jogadores, entre outros.

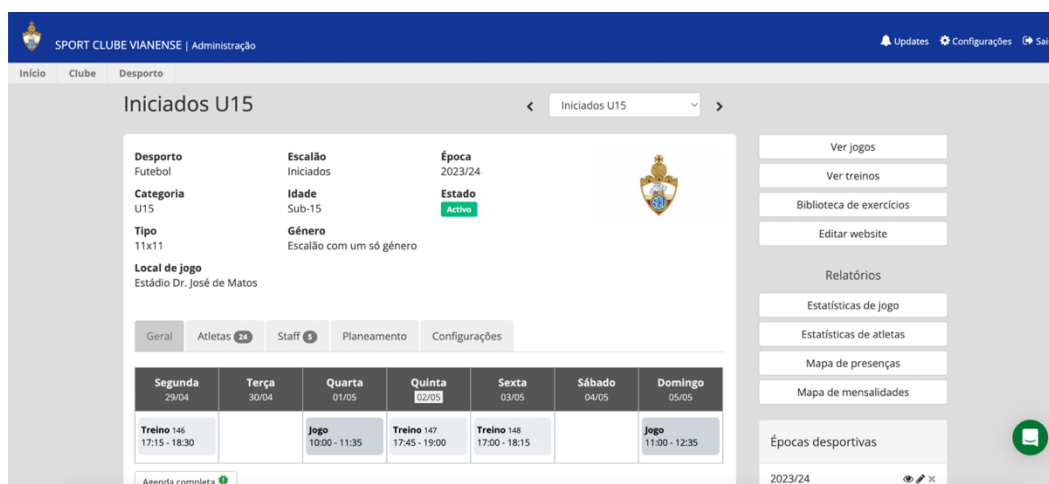


Figura 17 Ambiente Trabalho da Plataforma EmJogo

3.2 TAREFAS DO ESTAGIÁRIO ANALISTA

Como observador e analista desempenhei um grande conjunto de responsabilidades relacionadas com o jogo, com o objetivo primordial de otimizar o desempenho dos jogadores e da equipa. Assim, procurei apoiar o treinador no desenvolvimento das suas estratégias de treino, adaptando-as às exigências da competição e às características dos adversários, identificando áreas de melhoria, ajustando estratégias, e fornecendo insights que ajudassem a elevar o nível de desempenho individual e coletivo.

3.2.1 ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA

A observação da nossa própria equipa era realizada em três momentos distintos: no dia de jogo, após o último jogo disputado e durante os dias de treino. O objetivo desta análise era identificar áreas de melhoria e potencializar o nosso desempenho. Ao compreender tanto as nossas forças quanto as nossas fraquezas, podemos implementar estratégias específicas de treino e táticas de jogo que maximizem o rendimento da equipa em campo.

3.2.1.1 NO DIA DE JOGO

O propósito consistia em interpretar e analisar o desempenho da nossa equipa ao longo da primeira parte, visando identificar os pontos positivos e as áreas possíveis de melhoria. Era essencial averiguar se a estratégia previamente delineada se alinhava com as ações executadas pela equipa durante o jogo. Nesse contexto, analisava-se a capacidade da nossa equipa em se adaptar às circunstâncias do jogo e do adversário, com vista a determinar possíveis ajustes individuais ou coletivos para a segunda parte do jogo. Esta informação era comunicada ao longo da primeira parte ou, de forma resumida ao treinador principal, durante os primeiros 5 minutos do intervalo.

3.2.1.2 AO ÚLTIMO JOGO

Após o término do jogo, a equipa técnica reunia-se para identificar tanto os momentos menos positivos quanto os positivos do jogo, estabelecendo assim o foco para a análise coletiva que iria realizar. Esta análise era realizada na manhã de segunda-feira e posteriormente apresentada ou enviada aos atletas até ao final do dia. Durante este processo, realizávamos cortes coletivos de momentos-chave que foram executados com eficácia, bem como identificávamos áreas que ainda precisavam de ser aprimoradas. Além disso, procedíamos a cortes individuais que eram enviados em privado aos atletas, destacando erros básicos relacionados ao posicionamento defensivo e ofensivo, colocação de apoios e decisões tomadas durante o jogo.

3.2.1.3 NOS DIAS DE TREINO

Antes das unidades de treino, a equipa técnica reunia-se para realizar uma análise detalhada das atividades que íamos realizar, com o intuito de identificar e estabelecer o objetivo e os feedbacks coletivos e individuais que deveríamos utilizar. Esta análise era conduzida no decorrer do treino, permitindo uma abordagem imediata para a correção de eventuais falhas e o reforço de comportamentos positivos. Durante o treino, eram realizadas análises coletivas, onde se destacavam os momentos de destaque e os aspetos a aprimorar. Adicionalmente, procedia-se a análises individuais, fornecendo feedback personalizado aos jogadores sobre o seu desempenho, destacando pontos específicos de melhoria e reforçando as áreas em que demonstravam excelência. Este processo de análise durante o treino visava promover um desenvolvimento contínuo da equipa e dos jogadores.

3.2.1.4 ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA SEGUNDO A FASE DA ÉPOCA

Durante o meu estágio, concentrei-me em realizar uma avaliação contínua dos jogadores, tanto a nível individual quanto coletivo, ao longo de toda a época desportiva. Este processo foi dividido em quatro fases principais: pré-época, primeira fase, pausa entre fases, e segunda fase. Cada uma destas fases possuiu características específicas e objetivos distintos, que guiaram a forma como as análises foram conduzidas.

Tabela 11 Análise Própria Equipa Segundo a Fase da Época

ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA							
Pré-Época		1ªFase		Entre Fases		2ªFase	
A.IND	A.COL	A.IND	A.COL	A.IND	A.COL	A.IND	A.COL
Atenção às movimentações e orientação especial	Apresentação de jogadas chave a serem mais vezes procuradas.	Atenção ao equilíbrio defensivo e coberturas ofensivas.	Demonstração de jogadas a serem procuradas e correção de certos gestos técnicos.	Demonstração de momentos chave e decisivos tanto defensivos como ofensivos.	Demonstração de jogadas a serem procuradas na 2ª fase.	Correções nos determinados momentos de jogo.	Demonstração de jogadas a serem procuradas e correção de certos gestos técnicos.

3.2.2 OBSERVAÇÃO DE ADVERSÁRIOS

A observação do adversário era realizada em observação indireta, primeiramente adquiridos no grupo de WhatsApp com todas as equipas da 1ª Fase do campeonato. Na 2ª Fase a recolha de vídeos do adversário era feita através dos jogos partilhados entre equipas técnicas do campeonato, visto que muitas equipas deixaram de partilhar os mesmos no grupo.

Durante a análise ao adversário tínhamos como principal objetivo identificar os espaços que podíamos explorar segundo a nossa ideia de jogo e perceber quais os pontos fortes dos adversários, de forma a estarmos preparados e a adaptar certos pormenores, caso fizesse sentido. Para além disso, na análise feita, tinha atenção a:

- Caracterização individual dos jogadores;
- Caracterização dos momentos do jogo (Organização ofensiva, Organização defensiva, Transição ofensiva, Transição defensiva e estratégia posicional ofensiva e defensiva;

- Caracterização do Sistema de jogo (pontos fortes e pontos vulneráveis);
- Informações adicionais (ficha de jogo, constituição do plantel, expulsos, etc).

A análise do adversário era feita até 1 semana antes do jogo de forma a ter todo o material necessário e informações do adversário no 1º dia da semana de treinos. O trabalho de análise passava por duas fases:

1) Análise para a equipa técnica com:

- Elaboração de um relatório escrito da equipa adversária, baseado exclusivamente nas informações obtidas durante a observação indireta.
- Criação de um vídeo dividido com os cortes dos momentos de jogo do adversário.

2) Análise para os jogadores com:

- Elaboração de uma apresentação em PowerPoint;
- Informações individuais dos jogadores adversários do possível 11 utilizado pelo adversário no dia de jogo;
- Ainda tínhamos a ideia de criar pequenos vídeos de apresentação individuais dos adversários, mas não foi possível de realizar, devido a falta de material em suporte de vídeo.

3.2.2.1 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Neste momento, o objetivo era identificar e descrever padrões de comportamento ofensivo coletivos e individuais, jogadores influentes e exemplificação de pontos fortes e frágeis.

Tabela 12 Aspectos a observar na Organização Ofensiva

ASPETOS GERAIS		
• Tipo de ataque preferencial; • Características do processo ofensivo; • Jogadores chave; • Pontos fortes e pontos vulneráveis do processo ofensivo. • Posicionamento em campo da organização ofensiva base.		
1ª Fase – Construção	2ª Fase – Criação	3ª Fase – Finalização
• Posicionamento; • Forma de sair a jogar; • Movimentações táticas dos jogadores com e sem bola; • Pé dominante da linha defensiva.	• Posicionamento; • Padrões coletivos do setor intermédio; • Movimentos e ações padrão dos jogadores do meio-campo; • Predominância de corredores; • Espaços a explorar após a recuperação da posse de bola. • Padrões coletivos do setor intermédio e ofensivo que criassem desequilíbrios defensivos no adversário; • Movimentos e ações padrão dos extremos/alas e do avançado.	• Tipo de movimentações e posicionamento do setor ofensivo na zona de decisão; • Forma predominante para finalizar; • Jogadores envolvidos no processo; • Distâncias intersetoriais, comportamentos da linha defensiva, etc.

3.2.2.2 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Neste momento, o objetivo passava por identificar e descrever padrões de comportamento defensivo coletivos e individuais, distribuição do espaço, jogadores influentes e exemplificação de pontos fortes e pontos vulneráveis.

Tabela 13 Aspetos a observar na Organização Defensiva

ASPETOS GERAIS		
• Posicionamento em campo da organização defensiva base; • Tipo de marcação; • Zonas de pressão; • Espaços intersetoriais e intrasetoriais; • Comprimento do bloco defensivo; • Controlo da largura e profundidade; • Jogadores chave e suas características; • Pontos fortes e pontos vulneráveis.		
1ª Fase de Pressão	2ª Fase de Pressão	Última Fase de Pressão
• Disposição em campo da equipa; • Comportamento da 1ª Linha de pressão; • Comprimento do bloco defensivo.	• Comportamento da 1ª e 2ª linha de pressão e jogadores envolvidos; • Organização e movimentação defensiva do setor ofensivo e intermédio; • Como funciona a pressão; • Espaços intersetoriais; • Arrastamentos de jogadores; • Posicionamento defensivo; • Dinâmica da pressão; • Comportamento da última linha defensiva.	• Zonas vulneráveis; • Arrastamentos de jogadores da última linha defensiva; • Posicionamento defensivo em função do corredor da bola; • Jogadores que se destacam.

3.2.2.3 TRANSIÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA

As transições correspondem aos momentos de mudança na posse de bola. Em outras palavras, a transição ofensiva ocorre quando uma equipa recupera a posse da bola, enquanto a transição defensiva acontece quando a equipa em análise perde a posse.

Tabela 14 Aspetos a observar na Transição Ofensiva e Defensiva

ASPETOS GERAIS	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva
• Movimentações e ações dos jogadores próximos e distantes da zona de pressão; • 1º passe (curto ou longo); • Manter ou retirar a bola da zona de pressão; • Número de jogadores envolvidos; • Jogadores chave e suas características; • Pontos fortes e pontos vulneráveis.	• Posicionamento da equipa no momento da perda; • Comportamento dos jogadores perto e longe da bola; • Reação à perda da bola; • Manter, encurtar ou baixar posição em relação ao posicionamento da bola; • Nível de agressividade; • Pontos fortes e pontos vulneráveis.

3.2.2.4 BOLAS PARADAS

Neste momento, destacávamos a importância de identificar e descrever padrões de comportamento defensivo e ofensivo tanto coletivos como individuais nos momentos de bola parada, distribuição do espaço, jogadores influentes e exemplificação de pontos fortes e pontos vulneráveis.

Tabela 15 Aspectos a observar nas Bolas Paradas

ASPETOS GERAIS	
Canto Ofensivo	Canto Defensivo
• Posicionamento dos jogadores na área; • Movimentações pré-determinadas, como bloqueios ou desmarcações; • Variações táticas, como cruzamentos diretos, curtos, fechados ou abertos; • Estratégias para aproveitar as fraquezas da defesa adversária, como marcação zonal ou individual.	• Organização defensiva; • Posicionamento dos jogadores; • Estratégias para a transição ofensiva após o canto, caso a posse de bola seja recuperada.
Livre Ofensivo	Livre Defensivo
• Posicionamento dos jogadores para receber o passe ou finalizar a jogada; • Variações táticas na execução do livre, como passes curtos, cruzamentos diretos ou remates à baliza; • Movimentações de desmarcação para criar espaço e confundir a defesa adversária.	• Organização defensiva para bloquear o remate ou interceptar passes; • Posicionamento dos jogadores; • Estratégias para a transição rápida para o ataque após a recuperação da posse de bola.

3.3 TAREFAS DO ESTAGIÁRIO TREINADOR-ADJUNTO

Para além do trabalho como observador e analista da equipa, durante a época, também desempenhei funções relacionadas com a logística e preparação tanto dos treinos como dos jogos. Assim, procurei apoiar o treinador e a restante equipa técnica no planeamento e desenrolar das tarefas semanais.

3.3.1 TAREFAS ANTES DO TREINO

Neste momento da semana, antes do treino, o estagiário em conjunto com a equipa técnica era encarregue do planeamento e da preparação do treino. O planeamento e a preparação são fases cruciais que envolvem a elaboração dos planos de treino e a organização de materiais, garantindo uma abordagem estratégica e eficaz para cada treino. Desse modo, o estagiário estava encarregue de:

- **Coloração no Planeamento do Plano de Treino:** Desenvolvíamos planos de treino baseados nas necessidades da equipa e nos objetivos a alcançar. Estes planos eram ajustados conforme a análise do desempenho nos jogos anteriores e nos objetivos táticos definidos pela equipa técnica.
- **Preparação dos Materiais:** Garantia que todos os materiais e equipamentos necessários estavam disponíveis e prontos para utilização, incluindo cones, bolas, coletes. Esta preparação era crucial para evitar interrupções e assegurar a fluidez do treino.
- **Preparação dos Exercícios do treino:** Antes do início do treino, é essencial preparar e montar todos os exercícios planeados. Essa preparação antecipada permitiu que os treinos fossem conduzidos de forma contínua e organizada, evitando interrupções desnecessárias e otimizando o tempo disponível para a prática.
- **Briefing com a Equipa Técnica:** Participava em reuniões com a equipa técnica para discutir o plano de treino, ajustar detalhes conforme necessário e assegurar que todos estavam alinhados com os objetivos e feedbacks do treino.

- **Transporte de Jogadores:** Na fase inicial da época, devido à inutilização do relvado sintético do SC Vianense, transportávamos nas carrinhas do clube os atletas desde as suas escolas ou estádio até ao campo onde se iria realizar o treino.

3.3.2 TAREFAS DURANTE O TREINO

Nesta fase do treino, o estagiário era responsável pela implementação e supervisão do treino. Assim, estava encarregue de monitorizar o desempenho dos jogadores e fornecimento de feedback imediato para garantir a correta execução dos exercícios e a melhoria contínua da equipa.

- **Condução da Unidade de Treino:** Auxiliava na condução da unidade de treino, assegurando que os exercícios eram executados conforme planeado. Isto incluiu a adaptação e desmontagem de exercícios, bem como a gestão do tempo para cada atividade.
- **Monitorização e Feedback:** Observava os jogadores durante os treinos, fornecendo feedback imediato para corrigir erros e melhorar a performance. Esta interação constante ajudou a garantir que os jogadores entendessem e aplicassem corretamente as instruções dadas. Em exercícios grupais e setoriais, era responsável pelo feedback à equipa secundária, ou seja, àqueles cujo objetivo principal do exercício não se aplicava diretamente.

3.3.3 TAREFAS APÓS O TREINO

- **Arrumação dos materiais:** Arrumava devidamente o material utilizado na unidade de treino com a ajuda dos grupos de atletas predefinidos no início de cada semana de treinos.
- **Transporte de Jogadores:** Na fase inicial da época, devido à inutilização do relvado sintético do SC Vianense, transportávamos nas carrinhas do clube os atletas de volta do campo de treino até ao estádio do SC Vianense.

- **Monitorização da Escala RPE:** Monitorizava a escala de Perceção Subjetiva de Esforço (RPE) dos jogadores após os treinos, recolhendo dados para ajustar a intensidade dos exercícios e garantir uma carga de trabalho adequada. Esta prática permitiu otimizar o desempenho e prevenir lesões, assegurando que os jogadores atingem os níveis ideais de esforço.

3.3.4 TAREFAS ANTES DO JOGO

- **Preparação da convocatória:** Elaborava e enviava a convocatória para os jogadores selecionados para o jogo, comunicando a hora, local e outras informações relevantes para a sua participação.
- **Planeamento do documento de bolas paradas:** Elaborava e imprimia o documento predefinido do posicionamento das bolas paradas para poder afixar no balneário para que os jogadores pudessem lembrar o seu posicionamento em cada momento.
- **Preparação da Ficha de Jogo:** Organizava e preparava a ficha de jogo com informações da equipa titular e suplentes assim como equipa técnica presente no dia de jogo.
- **Preparação de Equipamentos:** Assegurava que todos os equipamentos necessários para o jogo estavam disponíveis e em perfeitas condições, incluindo camisolas, calções e meias, materiais para o aquecimento, e dispositivos para a filmagem do jogo.

3.3.5 TAREFAS DURANTE O JOGO

- **Apoio na Gestão do Jogo:** Acompanhava o jogo ao lado da equipa técnica, ajudando a monitorizar a performance da equipa e a fazer ajustes táticos em tempo real. Este acompanhamento inclui a observação do cumprimento das estratégias e a reação às movimentações do adversário.
- **Comunicação com os Jogadores:** Mantinha uma comunicação constante com os jogadores para fornecer orientações e feedback, ajudando a corrigir posicionamentos e a ajustar táticas conforme necessário.

- **Aquecimento dos jogadores:** Coordenava e conduzia o aquecimento dos jogadores suplentes que iriam entrar durante o jogo, garantindo que estivessem devidamente preparados fisicamente e mentalmente para entrar em campo e contribuir eficazmente para a equipa.

3.3.6 TAREFAS APÓS O JOGO

- **Reuniões de Revisão:** Participava em reuniões com a equipa técnica para discutir as conclusões das análises e planear os próximos passos. Estas reuniões eram fundamentais para ajustar estratégias e melhorar o desempenho em jogos futuros.
- **Preparação da Ficha de Jogo Final:** Compilava a ficha de jogo final, incluindo tempos jogados por cada jogador, substituições efetuadas, golos marcados e sofridos, e detalhes dos momentos-chave do jogo. Este documento era essencial para a análise posterior e o desenvolvimento de estratégias futuras.

4. RELATÓRIO DAS ATIVIDADES

4.1 PREPARAÇÃO SEMANAL DO ESTAGIÁRIO ANALISTA

Como já referido anteriormente, a semana de trabalho da parte da análise de jogo dividia-se na análise da própria equipa e na análise do adversário, onde estas eram feitas no dia após o jogo e com uma semana de antecedência para o jogo, respetivamente.

Desta forma, a minha semana de trabalho referente a esta área estava planificada segundo a seguinte forma:

Tabela 16 Microciclo de Análise e Observação

MICROCICLO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Análise do jogo da própria equipa e dos jogadores: • Lançamento da análise coletiva; • Lançamento da análise individual.	Observação do último jogo do adversário deste domingo. Análise do adversário do próximo domingo: • Momentos do jogo; • Análises individuais de jogadores.	Relatório de análise do adversário: • Lançamento dos momentos de jogo do adversário; • Relatório escrito sobre o adversário para equipa técnica;	Elaboração de apresentações de análise do adversário: • Relatório do adversário com vídeos correspondentes; • Relatório individual de jogadores	Apresentação aos atletas de relatório curto com imagens e vídeo do adversário. Lançamento as características individuais dos jogadores adversários.	FOLGA	Leitura da equipa adversária; Apresentação de informação ao intervalo; Apresentação do relatório de final do jogo.

De seguida, irei demonstrar detalhadamente todo o meu processo de trabalho e preparação da semana de trabalho, utilizando o jogo da pré-época contra o Gil Vicente e da primeira fase frente ao Lomarense GC para a análise da equipa própria equipa e contra SC Braga no dia 10 de Setembro de 2023, na Cidade Desportiva do SC Braga, no que diz respeito à análise do adversário.

4.1.1 OBSERVAÇÃO DA PRÓPRIA EQUIPA

A observação do jogo da própria equipa era realizada através do vídeo gravado no dia de jogo, pela VEOCam pertencente ao SC Vianense ou pela partilha de vídeo direta do adversário.

Desta forma, a análise de jogo da própria equipa, consoante o objetivo da equipa técnica, da fase do campeonato ou até mesmo da semana de trabalho, podia divergir em dois tipos de análises e feedback, a apresentação da análise em vídeo em conjunto no balneário ou através de vídeos com feedback específicos enviados para os jogadores.

No caso, de a análise ser apresentada em conjunto no balneário, era responsável apenas por fazer cortes dos momentos do jogo que queríamos exibir e agrupar num vídeo de máximo 10 minutos para o treinador poder apresentar.

Caso fosse para enviar aos atletas, a apresentação da análise era feita em dois moldes. Mais uma vez, em conjunto com a equipa técnica decidíamos previamente que tipo de análise iríamos enviar aos jogadores.

1. Uma **análise individual**, com feedbacks específicos para o atleta de forma a melhorar a sua performance e rendimento em jogo.

Esta apresentação era feita de uma forma bastante intuitiva onde era demonstrado num documento PDF um campo de futebol as posições onde os jogadores jogam e se eles clicassem em cima da sua posição/cara, eram remetidos para um vídeo Youtube com todos os feedbacks descritos em vídeo.



Figura 18 Documento PDF de Análise Individual



Figura 19 Exemplo do vídeo de Análise Individual

2. Uma **análise coletiva** com feedbacks específicos de momentos chaves que foram realizados com sucesso ou que poderiam ser melhorados de alguma forma. Esta análise era partilhada em formato de vídeo com um máximo de 3 minutos para que os atletas pudessem observar de forma rápida nos seus telemóveis.

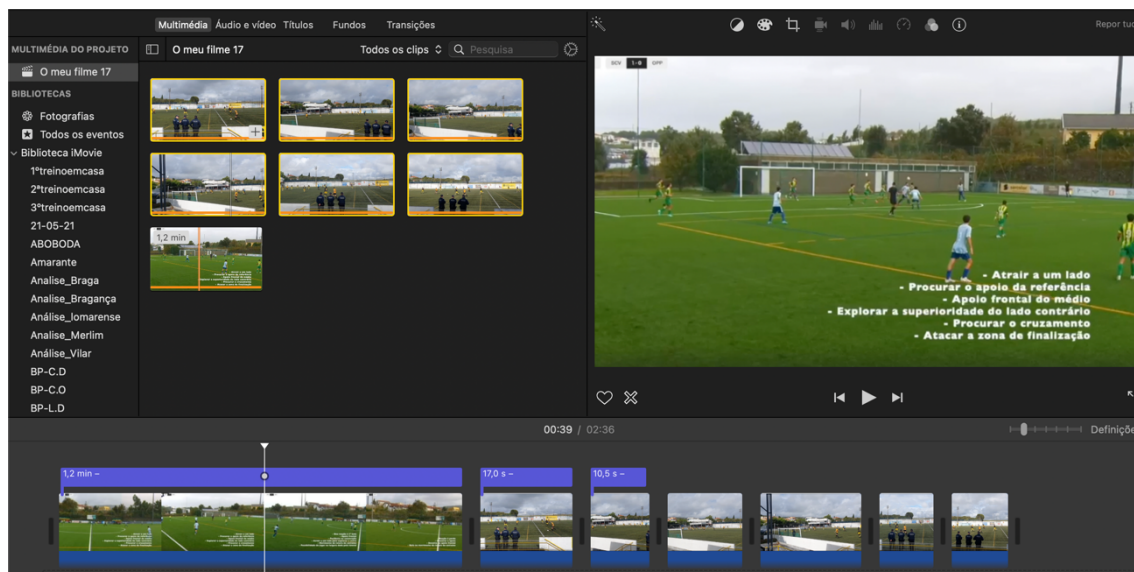


Figura 20 Exemplo Vídeo Análise Própria Equipa

4.1.2 OBSERVAÇÃO INDIRETA DO ADVERSÁRIO

A observação do jogo, foi realizada através da recolha dos jogos partilhados no grupo em conjunto com os treinadores/analistas das outras equipas. Desta forma, para observação, tentava analisar cerca de dois ou três jogos respeitando uma lista de prioridades estabelecida pela equipa técnica no início da época:

1. Último Jogo na condição em que nos iriam defrontar (casa ou fora);
2. Último Jogo com uma equipa que jogue segundo o mesmo modelo de jogo que nós (se possível na condição em que iríamos jogar);
3. Jogo da última jornada.

No início da segunda volta ainda observava o nosso último jogo contra o adversário de forma a perceber quais os espaços que conseguimos explorar e que possivelmente poderemos voltar a tirar aproveitamento.

4.1.3 CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS JOGADORES

De seguida, apresento exemplos das minhas análises individuais dos jogadores adversários. Estas avaliações, mais uma vez, detalham as características técnicas, táticas e comportamentais de cada jogador, destacando as suas habilidades, pontos fortes e aspetos vulneráveis. As imagens ilustram perfis detalhados que auxiliam na elaboração de estratégias personalizadas para neutralizar as ameaças e explorar as fraquezas individuais dos adversários.

 - Assume pouco o controlo de profundidade e a saída dos postes. - Forte no jogo aéreo. - GR baixo e pouco comunicador.	 - Jogador forte fisicamente. - Forte na disputa em jogo aéreo. - Acompanha na maioria das vezes o movimento do extremo a baixar entrelinhas.	 - Central mais lento e a reagir a bolas em profundidade. - Qualidade para assumir e distribuir jogo - Com pressão rápida sente dificuldades e acaba por jogar à sorte.	 Central com dificuldades no último terço a defender situações de 1x1. Invés de controlar profundidade na maioria das vezes tenta encurtar distância ao portador da bola. Dificuldades no jogo aéreo.
 Lateral mais defensivo. Muito forte na aproximação ao portador da bola no corredor lateral. Coloca boas bolas em rutura pelo corredor lateral para o ponteiro. Dificuldades em situações de 1x1 dentro de área.	 Lateral mais ofensivo. Demora muito a voltar à linha defensiva e não tem problemas de depois de receber conduzir para o corredor central. Na maioria das vezes, recebe e volta a jogar atrasado para o central.	 Médio mais defensivo Procura muito as tabelas com os laterais. Ajuda os centrais em transição e em zonas mais baixas do terreno de jogo.	 Médio decisivo no corredor central e organizador de jogo. Jogador com maturidade com bola. Joga segundo processos simples e é muito forte no que toca nos duelos de 1x1.
 Extremo mais defensivo. Defende mais baixo deixando muito espaço para os centrais progredirem. Fecha muito por dentro deixando espaço para o lateral receber com tempo e espaço. Com bola assume pouco o jogo. No último terço procura tabelas e tentar colocar bolas em rutura para o ponteiro.	 Extremo mais ofensivo. Sem bola demora a fechar no corredor central deixando espaço para variar o centro de jogo. Muito rápido e móvel entre corredores. Forte nas ruturas e no enquadramento com a baliza.	 Avançado muito móvel a cair nos corredores laterais. Muito rápido e com boas decisões em assumir o jogo 1x1. Forte nas ruturas entre a linha defensiva. Jogador com muita qualidade e inteligência em vir buscar jogo ao espaço dos médios. Sem medo de rodar e assumir o jogo sozinho.	

Figura 21 Caracterização Individual do Adversário

4.1.4 CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO – ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Primeiramente apresento exemplos das minhas análises sobre a organização defensiva do adversário. Estas avaliações detalhavam os padrões defensivos, estrutura tática, e estratégias utilizadas pela equipe adversária para impedir o avanço e finalização da nossa equipa e ainda zonas que podemos explorar. As imagens ilustram como a equipa adversária se posicionava, se movimentava e reagia em diferentes situações de jogo, proporcionando uma base sólida para desenvolvermos estratégias ofensivas eficazes.

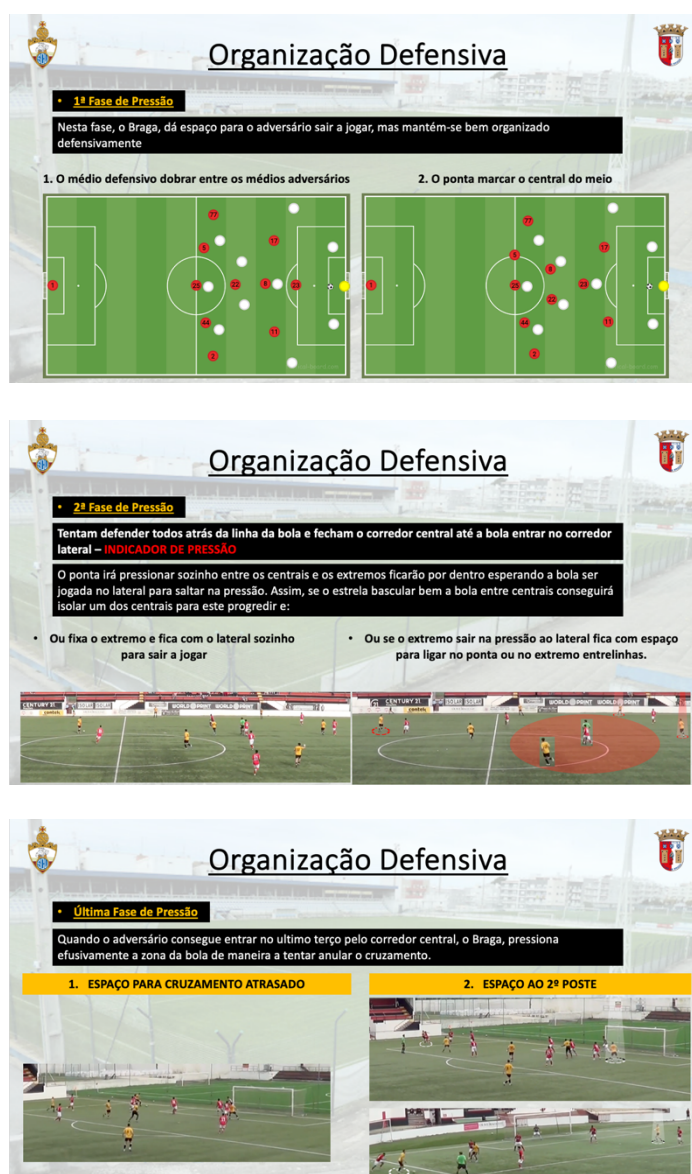


Figura 22 Apresentação da Organização Defensiva do Adversário

4.1.5 CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO – ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

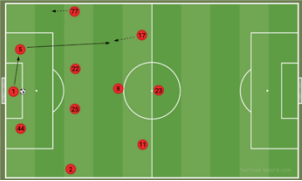
A seguir, apresento exemplos das minhas análises sobre a organização ofensiva do adversário. Estas avaliações detalhavam as estratégias de ataque, movimentações e padrões táticos utilizados pela equipa adversária para criar oportunidades de golo. As imagens ilustravam como a equipa adversária se posicionava e se movimentava em diferentes fases do ataque, oferecendo *insights* valiosos para desenvolvermos uma defesa mais eficaz e contramedidas apropriadas.

Organização Ofensiva

- 1ª Fase - Construção

O Braga sai a jogar com o central e o médio lado a lado na entrada de área de forma a conseguir atrair um adversário a zonas mais avançadas do campo e deixar espaço para o extremo.

Neste momento, os laterais mantêm-se mais subidos e quando a bola sai para o central, o mesmo baixa continuando em largura com o objetivo de atrair o central adversário e abrir espaço no corredor central.



OBJETIVO

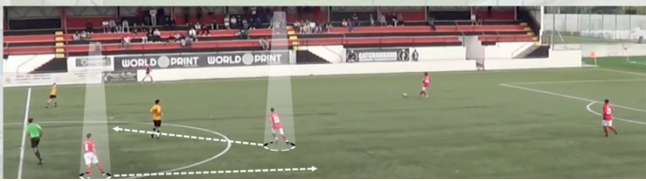
Sair a jogar pelos centrais para procurar diretamente os extremos entrelinhas.

Organização Ofensiva

- 2ª Fase - Criação

Nesta fase, o Braga tenta jogar da mesma forma que na fase de construção, **procurar os extremos entrelinhas ou a ligação direta no ponta**.

Com espaço os centrais posicionam-se bem afastados uns dos outros e basculam bem a bola de corredor para corredor de forma a tentar atrair o adversário e os médios alternadamente vão baixando para tentar pegar no jogo



Organização Ofensiva

- 3ª Fase - Finalização

Da forma, como o Sacavenense tenta criar perigo ao adversário, podemos perceber que tentam finalizar através de cruzamento. **EXTREMOS SÃO OS DOIS PE DIREITO.**

O Braga quando chega a esta fase tem sempre pouca gente na área preparada para o cruzamento:

- Se for o lateral/médio a cruzar têm 3 jogadores (extremos e ponta)
- Se for o extremo a cruzar têm 2 jogadores (extremo contrário e ponta)



Figura 23 Apresentação da Organização Ofensiva do Adversário

4.1.6 CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO – TRANSIÇÃO OFENSIVA

De seguida, apresento exemplos das minhas análises sobre a transição ofensiva do adversário. Estas avaliações detalhavam como a equipa adversária se reorganizava e avançava rapidamente após recuperar a posse de bola, destacando as suas estratégias para transformar situações defensivas em ataques eficazes. As imagens ilustravam as movimentações e decisões táticas durante a transição ofensiva, oferecendo insights para anteciparmos e neutralizarmos essas jogadas.

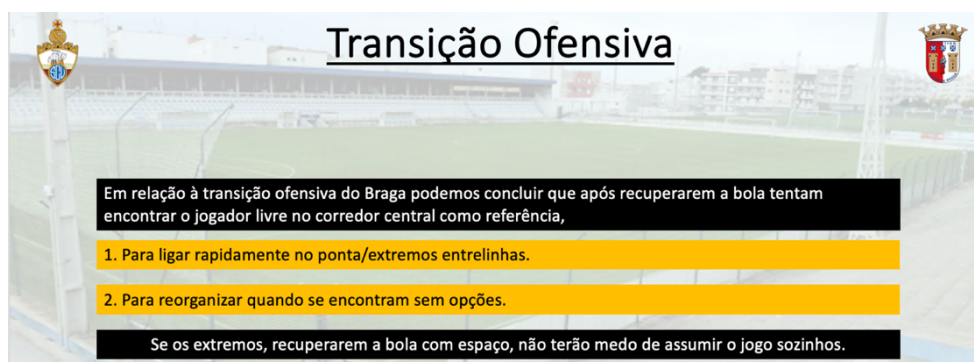


Figura 24 Apresentação da Transição Ofensiva do Adversário

4.1.7 CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO – TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Apresento também, exemplos das minhas análises sobre a transição defensiva do adversário. Estas avaliações detalhavam como a equipa adversária reagia e se reorganizava rapidamente após perder a posse de bola, destacando as suas estratégias para impedir contra-ataques e recuperar a estrutura defensiva. As imagens ilustravam as movimentações e decisões táticas durante a transição defensiva, proporcionando insights valiosos para explorarmos essas fases do jogo.



Figura 25 Apresentação da Transição Defensiva do Adversário

4.1.8 CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO – BOLAS PARADAS

Por último, apresento exemplos das minhas análises sobre as bolas paradas ofensivas e defensivas do adversário. Estas avaliações detalhavam as estratégias e formações utilizadas pela equipa adversária em situações de bola parada, tanto a atacar como a defender. As imagens ilustravam posicionamentos, movimentações e padrões táticos, oferecendo insights essenciais para prepararmos nossas próprias ações nessas situações críticas do jogo.



Figura 26 Apresentação das Bolas Paradas do Adversário

5. CARACTERIZAÇÃO DO PERÍODO PREPARATÓRIO E COMPETITIVO

5.1 PERÍODO PREPARATÓRIO

Este período compreende a fase pré-competitiva em que não ocorre qualquer evento oficial de competição. É um momento da temporada em que se estabelece o plantel, se iniciam os treinos e se realizam jogos de preparação. Segundo I. Lopes (2023) os propósitos deste período incluem fomentar o espírito de camaradagem e coesão de equipa, transmitir conhecimentos, implementar os princípios do modelo de jogo, melhorar a condição física e destacar a história e o orgulho associados ao símbolo do clube.

Esta fase teve início no dia 24 de julho e teve a duração de cinco semanas, durante as quais foram realizadas 19 unidades de treino e disputados cinco jogos preparatórios. Estes confrontos apresentaram diversas circunstâncias, envolvendo uma progressão descendente de equipas de realidades competitivas superiores a inferiores à nossa, proporcionando estímulos variados aos atletas e à equipa como um todo.

Tais desafios contribuíram para momentos de jogo mais ou menos confortáveis, testando tanto os jogadores quanto a equipa técnica, sempre com o intuito de fortalecer a interação dentro do plantel.

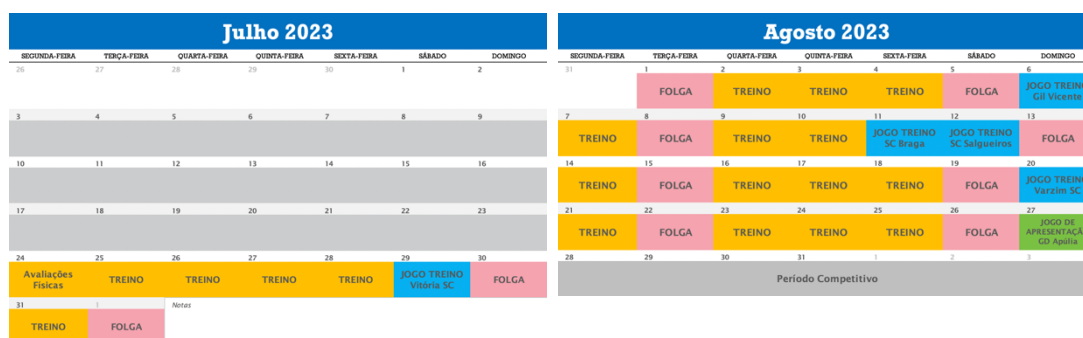


Figura 27 Semanas de Pré Competição

5.2 PERÍODO COMPETITIVO

O período competitivo é designado pela fase da temporada onde a equipa disputa uma competição oficial, no caso específico, a II Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados e a taça da AF Viana do Castelo. A influência do período competitivo sobre essas capacidades é um fenómeno que requer muita atenção, especialmente em campeonatos de longa duração. C. Lopes et al. (2011) assume que o período competitivo se caracteriza pelo incremento dos treinos táticos e pela redução das unidades de treinos físicos, o que pode resultar em alterações significativas nas capacidades desenvolvidas durante a fase preparatória.

Este período, teve início no dia 28 de agosto e termina no dia 16 de junho no jogo frente ao Penafiel. Desse modo, o período competitivo teve a duração de quarenta e duas semanas completando assim cento e quarenta e nove unidades de treino e quarenta e um jogos oficiais. O objetivo desta fase consistia em consolidarmos cada vez mais os nossos processos e conteúdos, pretendendo que os atletas estivessem cada vez mais próximos e cientes do que seria a sua postura na fase de manutenção.

Tendo em conta tudo o que foi mencionado acima, foi realizado e estabelecido pela equipa técnica, um microciclo padrão, que poderia sofrer alterações tendo em conta os cenários e realidades a que pudéssemos estar sujeitos e que implicassem essas mesmas alterações.

MICROCICLO PADRÃO						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Recuperação Ativa	Folga	Princípios Básicos de Jogo	Transições Ofensivas e Defensivas	Organização Ofensiva e/ou Defensiva	Folga	Jogo
• Treino de descompressão para quem jogou; • Exercícios reduzidos de elevada exigência para quem não jogou.		• Exercícios com elevado número de atletas; • Foco os grandes princípios do modelo de jogo.	• Exercícios com reduzido número de atletas e espaço • Foco nos princípios básicos do jogo.	• Exercícios de velocidade • Foco nas bolas paradas • Foco nas basculações defensivas e circulações ofensivas		
Esforço Reduzido		Espaços Grandes	Espaços Reduzidos	Espaços Intermédios		

Figura 28 Microciclo Padrão

5.2.1. MODELO DE TREINO

Após a descrição detalhada do microciclo utilizado durante o estágio, segue-se a apresentação de um exemplo prático de uma semana de treinos. Este exemplo visa proporcionar uma visão clara e detalhada das unidades de treino, incluindo a sua organização, os objetivos específicos de cada sessão e a progressão planeada ao longo da semana.

A elaboração de uma semana de treinos requer uma cuidadosa consideração de diversos fatores, como a intensidade e a carga de trabalho, a recuperação dos jogadores, os objetivos táticos e técnicos para cada sessão, bem como a preparação física e mental dos atletas. É fundamental que cada unidade de treino seja planeada de forma a otimizar o desempenho dos jogadores, garantindo que se encontram nas melhores condições possíveis para os jogos competitivos. (Manuel et al., 2024)

Nesta secção, serão apresentadas as diferentes unidades de treino, organizadas dia a dia, demonstrando como se interligam para formar um ciclo de treino coerente e eficaz. Cada dia de treino será descrito em pormenor, incluindo os exercícios específicos, os métodos de treino utilizados, a duração de cada sessão e os principais objetivos a atingir.

Este exemplo serve como um modelo prático da aplicação teórica do microciclo, evidenciando a sua implementação no contexto real do estágio, e destacando as estratégias e metodologias adotadas para a melhoria contínua dos jogadores e da equipa.

5.2.1.1 SEGUNDA-FEIRA

16:15: Reunião breve da equipa técnica para a organização prática do treino

16:45: Preparação e montagem do treino

1º Exercício

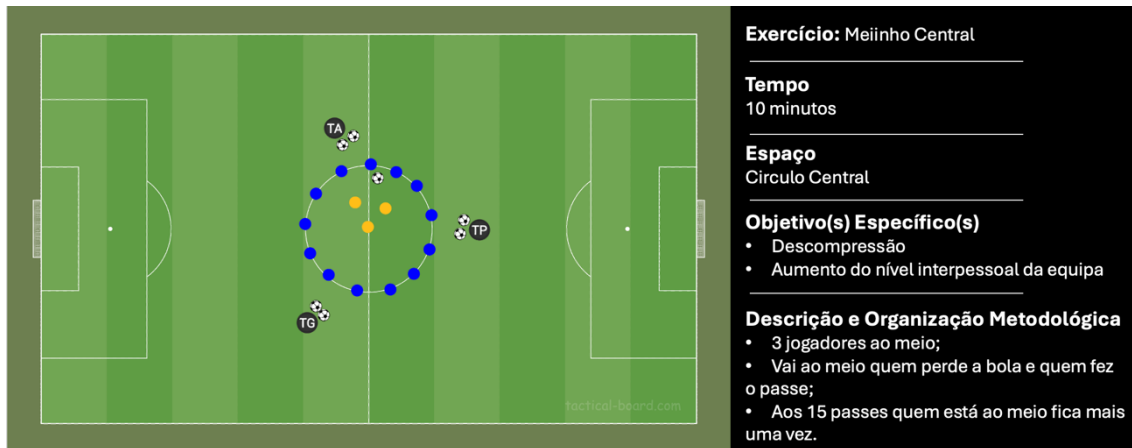


Figura 29 Exercício 1 Treino Segunda-Feira

2º Exercício

Nesta fase do treino, no decorrer de quase todo o período competitivo, dividíamos os jogadores com mais de 50 minutos de jogo dos jogadores com menos tempo de jogo ou que não foram utilizados no dia de jogo.

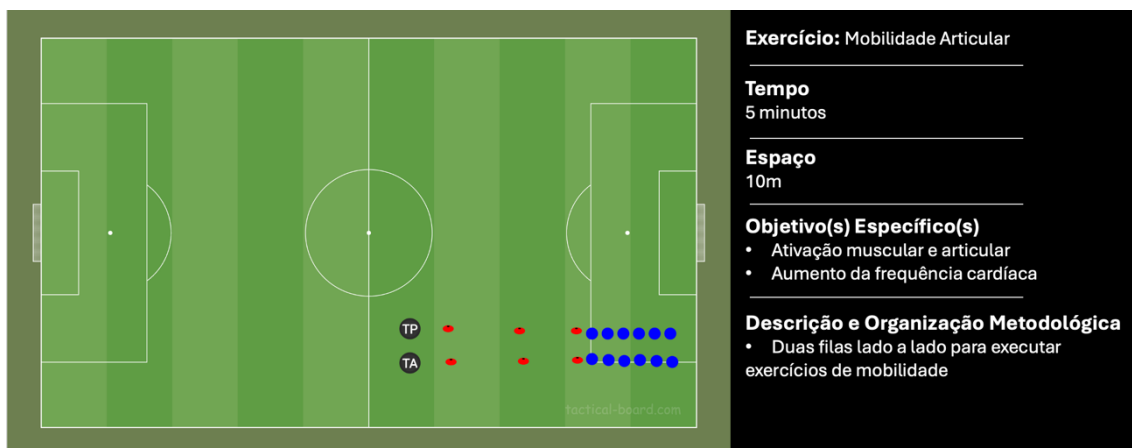
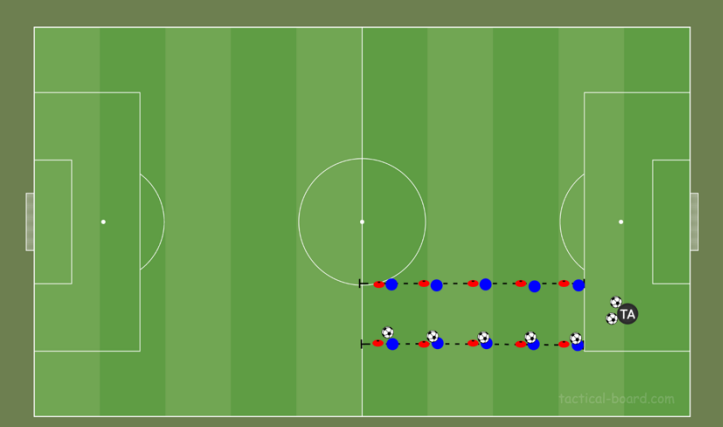


Figura 30 Exercício 2 Treino Segunda-Feira

3º Exercício

- Jogadores com mais minutos



Exercício: Passe e Relação com bola

Tempo
7 minutos

Espaço
7m

Objetivo(s) Específico(s)

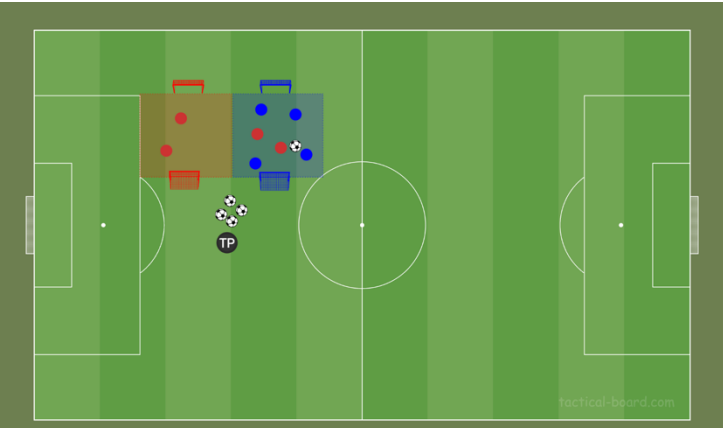
- Recuperação ativa
- Relação com bola

Descrição e Organização Metodológica

- Jogadores dois a dois frente a frente com uma bola
- Passe frente a frente com variantes dadas pelo Treinador Adjunto

Figura 31 Exercício 3 Segunda-Feira (Jogadores com mais minutos)

- Jogadores com menos minutos



Exercício: 4+2 com transição

Tempo
3 x 3 minutos

Espaço
15x10m

Objetivo(s) Específico(s)

- Manutenção posse de bola
- Mudança centro de jogo após recuperação

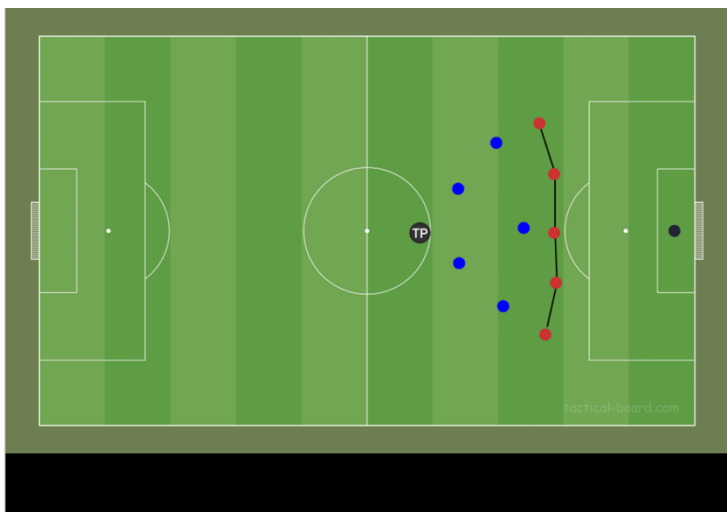
Descrição e Organização Metodológica

- Posse de bola 4x2
- A equipa em superioridade deve manter a posse até concretizar 7 passes. Após os 7 passes procura fazer golo na mini baliza do seu campo.
- Assim que a equipa em inferioridade recuperar a bola deve passar para o seu campo e transitar para concretizar os 7 passes em 4x2 com 2 jogadores da equipa adversária que também transitam.

Figura 32 Exercício 3 Segunda-Feira (Jogadores com menos minutos)

4º Exercício

- Jogadores com mais minutos



Exercício: Posicional

Tempo
10 minutos

Espaço
Meio Campo com largura de Fut7

Objetivo(s) Específico(s)

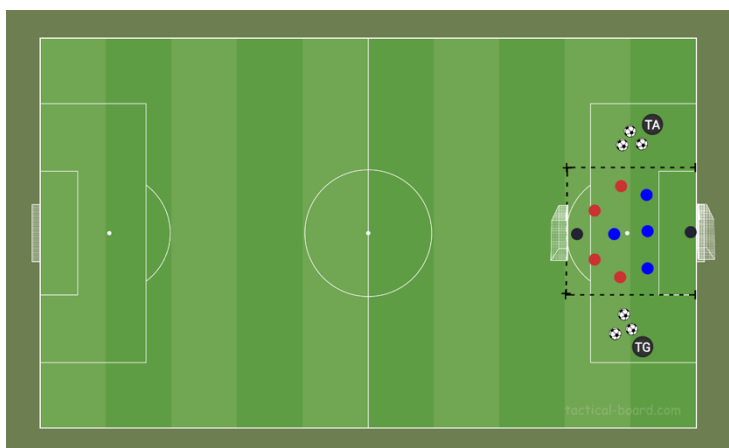
- Alinhamento da linha defensiva
- Controlo de profundidade

Descrição e Organização Metodológica

- O Treinador Principal junto com os jogadores ofensivos trocam a bola entre si de maneira a obrigar a defesa a ter de se adaptar posicionalmente à zona da bola.
- No decorrer do exercício o Treinador faz pausas para acertar certos detalhes
- O exercício é feito lentamente deixando a defesa ajustar.

Figura 33 Exercício 4 Segunda-Feira (Jogadores com mais minutos)

- Jogadores com menos minutos



Exercício: Jogo Reduzido 4X4

Tempo
3 X 4 minutos

Espaço
20 x 25

Objetivo(s) Específico(s)

- Passe e desmarcação
- Criação rápida de situações de finalização

Descrição e Organização Metodológica

- Dentro do campo reduzido, os jogadores com o máximo de 3 toques individualmente jogam 4x4 com o objetivo de fazer o maior número de golos possível nos 4 minutos de jogo

Figura 34 Exercício 4 Segunda-Feira (Jogadores com menos minutos)

5.2.1.2 TERÇA-FEIRA

Na terça-feira, apesar de ser um dia de repouso para os atletas, a equipa técnica mantém-se ativa e dedicada ao planeamento e à preparação.

Este dia é crucial para a nossa organização e eficiência ao longo da semana. A equipa técnica reúne-se para discutir o planeamento semanal, ajustando treinos e estratégias conforme as necessidades observadas nos treinos anteriores e nos jogos passados.

Este encontro é fundamental para garantir que todos estão alinhados e preparados para os desafios da semana, proporcionando uma estrutura sólida e coerente para a equipa.

5.2.1.3 QUARTA-FEIRA

16:15: Reunião breve da equipa técnica para a organização prática do treino

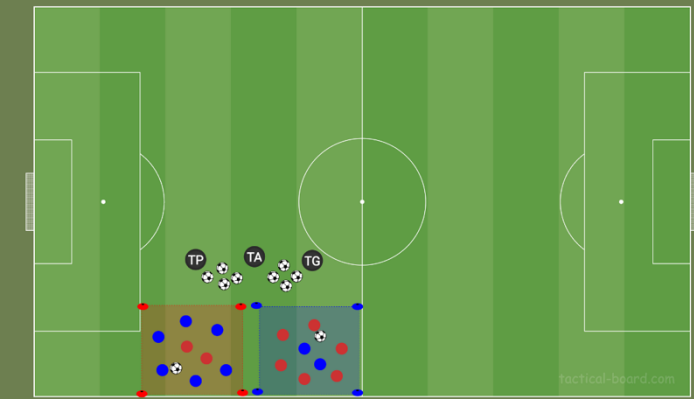
16:45: Preparação e montagem do treino

Em termos físicos este é um treino com foco na resistência específica. São utilizadas relações numéricas altas com esforço contínuos e poucas pausas, procura-se capacidade para prolongar o esforço durante o tempo de jogo.

Em termos táticos, o trabalho é em escala intersectorial e coletiva, sempre com o pensamento nos nossos princípios de jogo.

Tendo em conta a análise feita ao último jogo, este é também o treino em que se trabalha sobre os aspetos menos positivos que foram identificados.

1º Exercício



Exercício: Meilinhos 6x2

Tempo
10 minutos

Espaço
8 m x 8 m

Objetivo(s) Específico(s)

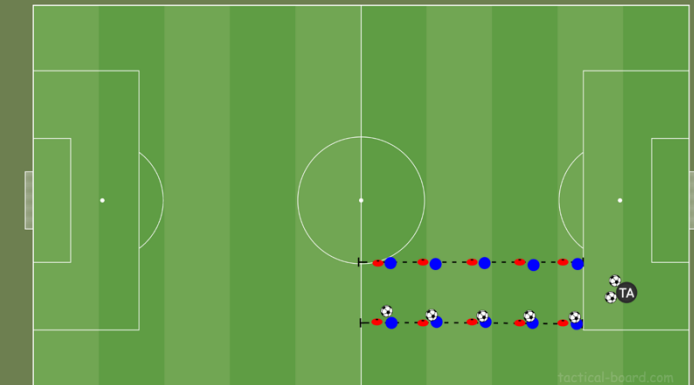
- Aumento da frequência cardíaca
- Aumento do nível interpessoal da equipa

Descrição e Organização Metodológica

- Dois meilinhos de 7 x 2
- Vai ao meio quem perde a bola e quem fez o passe
- Aos 10 passes quem está ao meio fica

Figura 35 Exercício 1 Quarta-Feira

2º Exercício



Exercício: Passe e Relação com bola

Tempo
7 minutos

Espaço
7m

Objetivo(s) Específico(s)

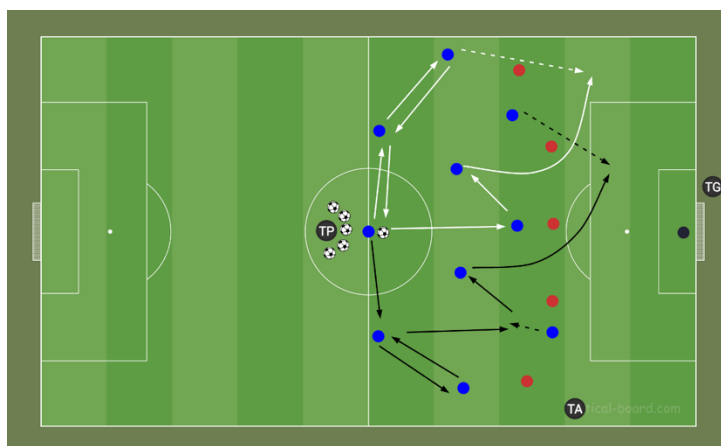
- Recuperação ativa
- Relação com bola

Descrição e Organização Metodológica

- Jogadores dois a dois frente a frente com uma bola
- Passe frente a frente com variantes dadas pelo Treinador Adjunto

Figura 36 Exercício 2 Quarta-Feira

3º Exercício



Exercício: Combinações Ofensivas

Tempo
15 minutos

Espaço
Meio Campo

Objetivo(s) Específico(s)

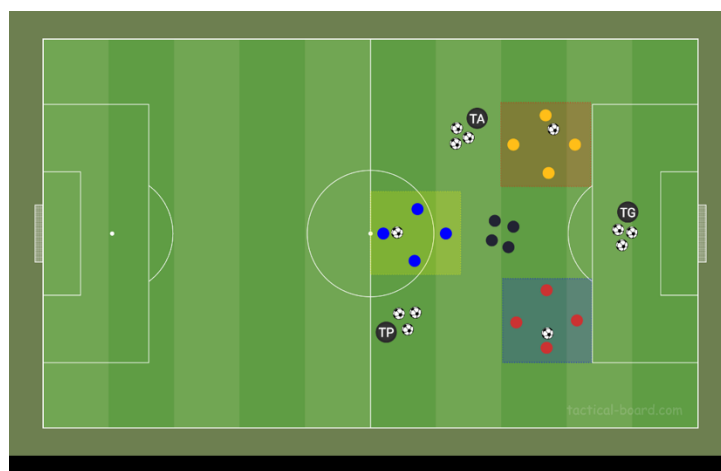
- Demonstração de possíveis dinâmicas para jogadas ensaiadas com a procura de ruturas e bolas em profundidade nas costas da linha defensiva adversária

Descrição e Organização Metodológica

- Os jogadores de forma progressiva primeiramente com os feedbacks do treinador principal trocam com bola para assimilar bem as dinâmicas. Após a assimilação jogam de forma organizada contra a linha defensiva respeitando uma das duas dinâmicas.

Figura 37 Exercício 3 Quarta-Feira

4º Exercício



Exercício: Posse + Transição

Tempo
4 x 5 minutos

Espaço
8 m x 8 m

Objetivo(s) Específico(s)

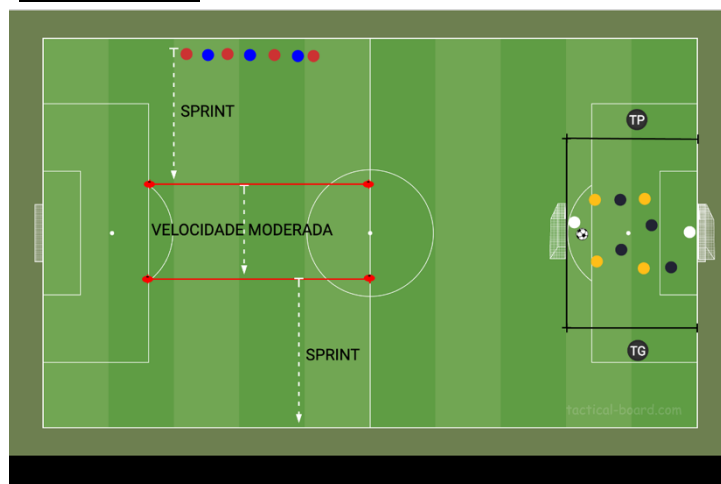
- Manutenção da posse de bola em espaço reduzido
- Reação rápida à perda de bola

Descrição e Organização Metodológica

- Dois jogadores tentam tirar a bola num meio-linha à escolha;
- Após recuperar a posse de bola, ficam no meio-linha que recuperaram a bola e o jogador que perdeu a bola e que fez o passe anterior

Figura 38 Exercício 4 Quarta-Feira

5º Exercício



Exercício: Jogo Reduzido 4x4

Tempo
6 x 5 minutos

Espaço
30 m x 25 m

Objetivo(s) Específico(s)

- Promover situações de criatividade;
- Promover situações de saída de pressão com finalização
- Ligação entre a equipa

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo reduzido 4x4 sem qualquer tipo de variante.
- Os jogadores que ficam de fora fazem um trabalho de alta intensidade numa sequência de sprints com desaceleração e aceleração

Figura 39 Exercício 5 Quarta-Feira

5.2.1.4 QUINTA-FEIRA

17:00: Reunião breve da equipa técnica para a organização prática do treino

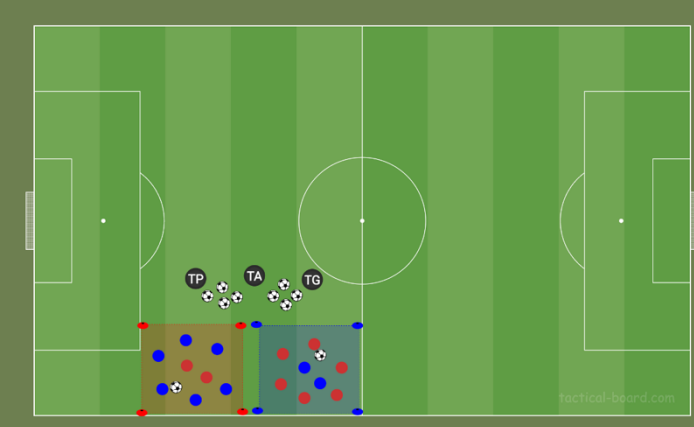
17:30: Preparação e montagem do treino

Este é um treino de exercícios em espaços reduzidos, com escala individual, grupal e sectorial. São utilizadas relações numéricas até 6v6 com curta duração.

Procura-se dotar os jogadores para serem capazes de responder aos momentos de maior intensidade do jogo (proximidade do centro de jogo).

Este treino provoca maior impacto muscular e excentricidade devido aos saltos, travagens, mudanças de direção, acelerações e sobretudo desacelerações bruscas.

1º Exercício



Exercício: Meilinhos 6x2

Tempo
10 minutos

Espaço
8 m x 8 m

Objetivo(s) Específico(s)

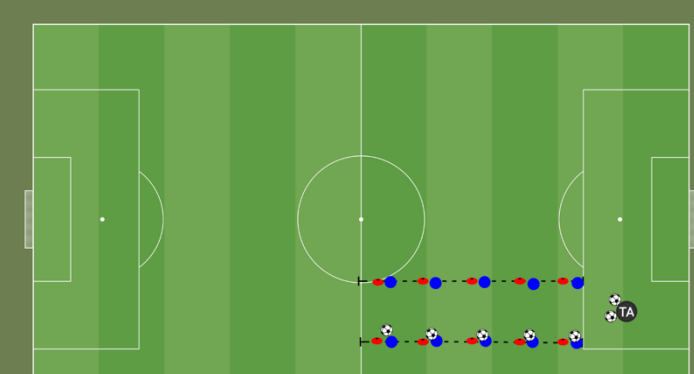
- Aumento da frequência cardíaca
- Aumento do nível interpessoal da equipa

Descrição e Organização Metodológica

- Dois meilinhos de 7 x 2
- Vai ao meio quem perde a bola e quem fez o passe
- Aos 10 passes quem está ao meio fica mais uma vez

Figura 40 Exercício 1 Quinta-Feira

2º Exercício



Exercício: Passe e Relação com bola

Tempo
7 minutos

Espaço
7m

Objetivo(s) Específico(s)

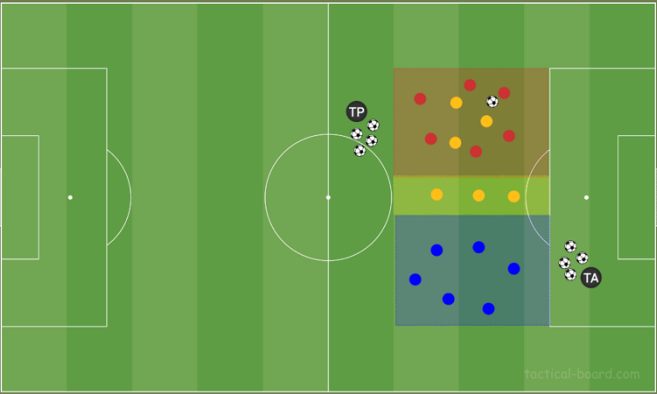
- Recuperação ativa
- Relação com bola

Descrição e Organização Metodológica

- Jogadores dois a dois frente a frente com uma bola
- Passe frente a frente com variantes dadas

Figura 41 Exercício 2 Quinta-Feira

3º Exercício



Exercício: Bobby Robson

Tempo
3 x 5 minutos

Espaço
25 m x 10 m

Objetivo(s) Específico(s)

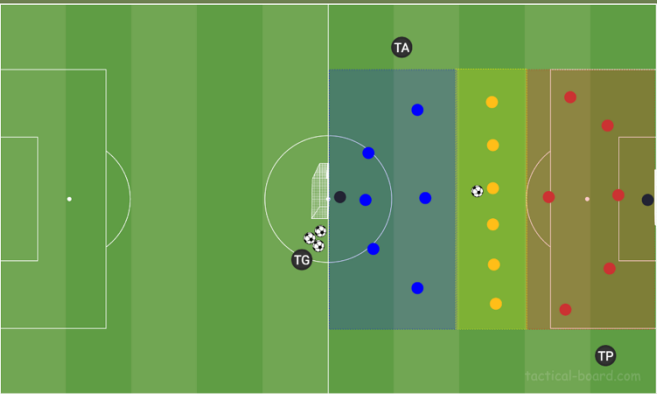
- Reação rápida à perda de bola;
- Mudança de centro de jogo;
- Manutenção posse de bola.

Descrição e Organização Metodológica

- Uma equipa em posse, tentando 7 passes, para poder rodar para o outro campo.
- A equipa em recuperação pode entrar no campo de jogo com 3 defesas, ficando e tem o objetivo de recuperar a bola e ligar com a equipa contrária.
- Se conseguirem ocupam o campo da equipa que estava em posse e essa entra em recuperação no meio campo contrário, com as mesmas regras.

Figura 42 Exercício 3 Quinta-Feira

4º Exercício



Exercício: Holandês

Tempo
3 x 7 minutos

Espaço
Meio Campo com largura da área

Objetivo(s) Específico(s)

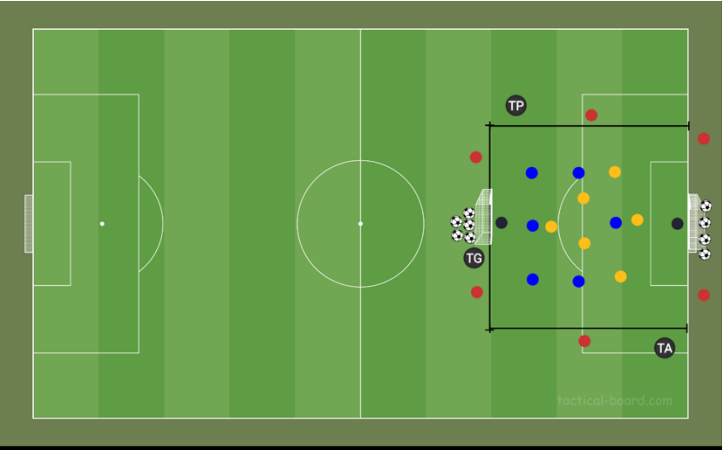
- Rápida mudança de mentalidade defensiva para ofensiva e vice versa;
- Defender de forma a não libertar o espaço interior;
- Potenciar o remate de longe.

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa que ataca a baliza tenta fazer golo para continuar a atacar a outra baliza, enquanto que a equipa que defende tenta recuperar a bola e passar com ela controlada pelo meio campo para poder atacar a equipa do outro lado.

Figura 43 Exercício 4 Quinta-Feira

5º Exercício



Exercício: Torneio 3 equipas com apoios

Tempo
6 x 5 minutos

Espaço
20 m x 10 m

Objetivo(s) Específico(s)

- Aumentar a competitividade nos jogadores;
- Trabalhar a relação dentro de campo entre jogadores.

Descrição e Organização Metodológica

- Dentro do campo jogam 6x6 sem qualquer tipo de variante.
- Cada equipa tem 4 apoios a favor, 2 apoios frontais que só podem jogar a 1 toque e 2 Apoios laterais que só podem dar 1 toque ou então 2 mas o 2º tem de ser para colocar direta em cruzamento na área.

Figura 44 Exercício 5 Quinta-Feira

5.2.1.5 SEXTA-FEIRA

16:15: Reunião breve da equipa técnica para a organização prática do treino

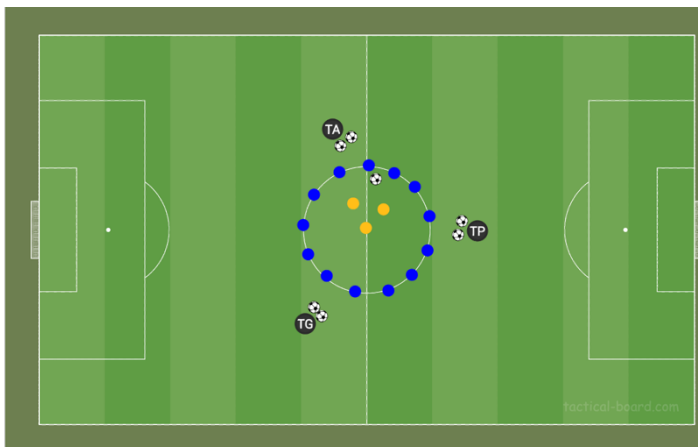
16:45: Preparação e Montagem do Treino

São utilizadas pausas mais longas para permitir esforços em potência. Pouco estorvo nos exercícios e pouca excentricidade.

Em termos táticos, o trabalho é em escala sectorial, intersectorial e coletiva, sempre com o pensamento na estratégia de jogo, tendo em conta as características do adversário (pontos fortes e fracos).

Tendo em conta a análise feita ao adversário, este é o treino em que se trabalha a abordagem estratégica do jogo, ou seja, pequenas nuances na nossa forma de jogar, tendo como objetivo explorar os aspetos menos positivos do adversário e condicionar os seus pontos fortes.

1º Exercício



Exercício: Meinho Central

Tempo
10 minutos

Espaço
Círculo Central

Objetivo(s) Específico(s)

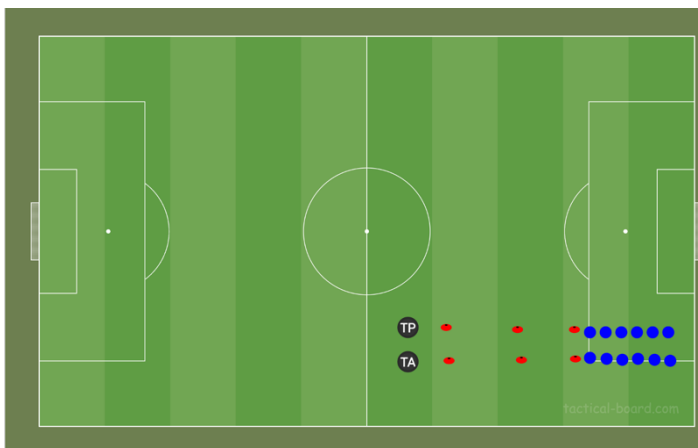
- Descompressão
- Aumento do nível interpessoal da equipa

Descrição e Organização Metodológica

- 3 jogadores ao meio;
- Vai ao meio quem perde a bola e quem fez o passe;
- Aos 15 passes quem está ao meio fica mais uma vez.

Figura 45 Exercício 1 Sexta-Feira

2º Exercício



Exercício: Mobilidade Articular

Tempo
5 minutos

Espaço
10m

Objetivo(s) Específico(s)

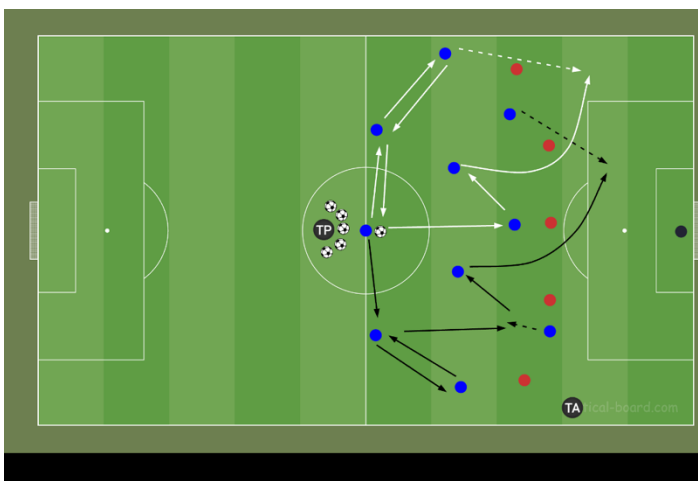
- Ativação muscular e articular
- Aumento da frequência cardíaca

Descrição e Organização Metodológica

- Duas filas lado a lado para executar exercícios de mobilidade

Figura 46 Exercício 2 Sexta-Feira

3º Exercício



Exercício: Combinações Ofensivas

Tempo
15 minutos

Espaço
Meio Campo

Objetivo(s) Específico(s)

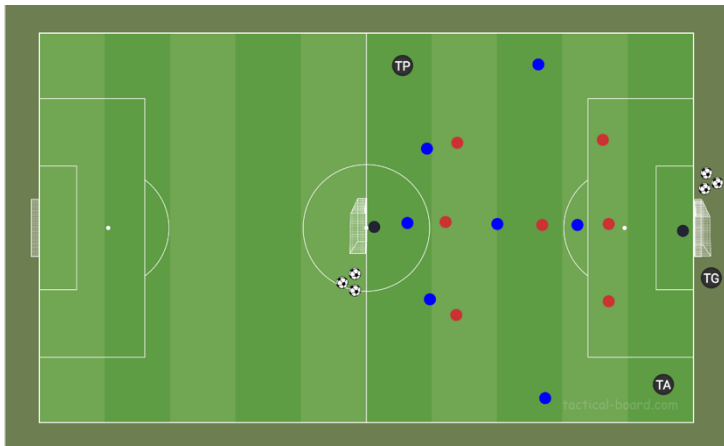
- Demonstração de possíveis dinâmicas para jogadas ensaiadas com a procura de ruturas e bolas em profundidade nas costas da linha defensiva adversária

Descrição e Organização Metodológica

- Os jogadores de forma progressiva primeiramente com os feedbacks do treinador principal trocam com bola para assimilar bem as dinâmicas. Após a assimilação jogam de forma organizada contra

Figura 47 Exercício 3 Sexta-Feira

4º Exercício



Exercício: Jogo

Tempo
20 minutos

Espaço
Meio Campo

Objetivo(s) Específico(s)

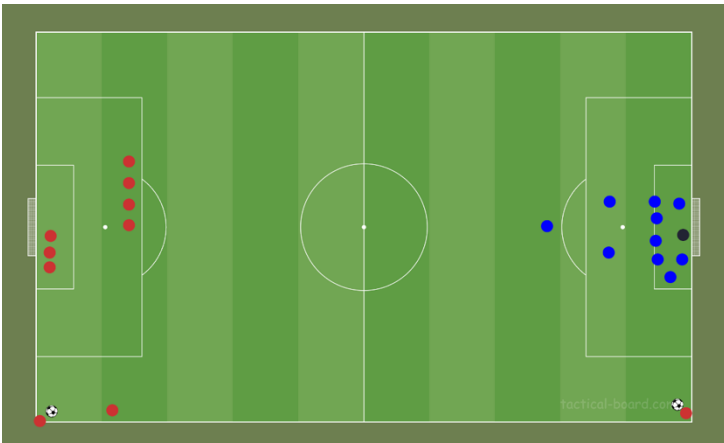
- Todos os princípios e subprincípios da equipa
- Foco na atração ao corredor central para libertar espaço nos corredores laterais

Descrição e Organização Metodológica

- Jogo Formal 7x7 + GR

Figura 48 Exercício 4 Sexta-Feira

5º Exercício



Exercício: Bolas Paradas

Tempo
10 minutos

Espaço
Área e zona de canto

Objetivo(s) Específico(s)

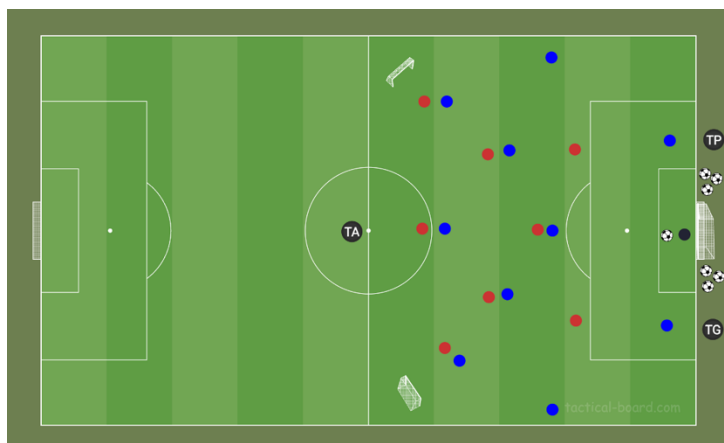
- Canto Ofensivo
- Canto Defensivo

Descrição e Organização Metodológica

- Sucessivos cantos segundo os feedbacks do treinador principal.

Figura 49 Exercício 5 Sexta-Feira

6º Exercício



Exercício: Construção + Pressão Alta

Tempo
20 minutos

Espaço
Meio Campo

Objetivo(s) Específico(s)

- Reincidir nas dinâmicas da 1ª Fase de Construção
- Explorar a atração ao corredor central para libertar no corredor lateral
- Direcionar a pressão para zonas-chave

Descrição e Organização Metodológica

- A equipa em construção tenta sair do pontapé de baliza de forma a atrair o adversário ou ao corredor central ou ao corredor lateral para explorar o corredor contrário e fazer golo na mini baliza.
- A equipa que pressiona deve direcionar a pressão para o corredor lateral e aí aumentar os seus índices de agressividade para recuperar a bola e procurar fazer golo na baliza do GR.

Figura 50 Exercício 6 Sexta-Feira

6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Cada temporada desportiva é uma oportunidade de aprendizagem para todos os intervenientes, permitindo-nos refletir sobre os aspetos positivos e negativos do que foi realizado. Com este intuito, estabelecemos objetivos claros para a temporada, procurando maximizar o aproveitamento do processo e da experiência.

Além disso, queremos garantir que, ao final da temporada, seja possível avaliar a sua produtividade em diversas dimensões, com base no cumprimento dos objetivos estabelecidos. Estes objetivos foram divididos em duas categorias principais: intervenção e competitivos.

6.1 OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO

A função de observador e analista de jogo focou-se em melhorar a compreensão do jogo pela equipa. No futebol, é essencial saber "ver" e "interpretar" o jogo, capacidades que são fundamentais para qualquer treinador. Portanto, esta função foi crucial para o meu desenvolvimento profissional durante o estágio.

Assim, os meus objetivos pessoais de intervenção para este estágio foram:

- Aperfeiçoar competências na liderança dos treinos e do grupo;
- Melhorar a capacidade de planeamento e execução dos treinos;
- Desenvolver habilidades na instrução e feedback dos exercícios de treino;
- Desenvolver habilidades na área de análise de jogo;
- Aperfeiçoar a análise e reflexão sobre o processo de treino.

6.2 OBJETIVOS COMPETITIVOS

Os objetivos de curto prazo, definidos semanalmente, focaram-se na melhoria contínua, tanto individual como coletiva, visando pontuar em cada jogo do microciclo, independentemente do adversário.

Os objetivos desportivos de longo prazo eram terminar o campeonato entre as duas primeiras posições da fase de manutenção, mantendo a ambição de todos os envolvidos em dar o melhor de si e alcançar a melhor classificação possível, na 1ª Fase do Campeonato.

Relativamente à Taça Distrital, as metas eram alcançar o melhor desempenho possível, idealmente chegando à final desta competição, o que pode proporcionar uma motivação adicional à equipa ao longo da época, especialmente na sua fase final.

Estes objetivos desportivos de longo prazo, tanto para o campeonato como para a taça, foram discutidos e definidos pela equipa técnica. Posteriormente, foram comunicados aos jogadores no dia da apresentação do plantel e da equipa técnica, com o intuito de sensibilizar todos para as expectativas desportivas e o nível de empenho e dedicação necessários para alcançá-los.

7. CONCLUSÕES

7.1 REFLEXÃO DO ESTAGIÁRIO PERANTE A ÉPOCA DESPORTIVA

Esta reflexão detalha os principais pontos da temporada, abordando tanto os aspetos positivos como os desafios enfrentados e as aprendizagens retiradas desta experiência.

Desde o início, ficou claro que estávamos a lidar com um grupo de miúdos muito bom, já existente, com um forte potencial. A adição de novos jogadores com alta qualidade individual reforçou ainda mais a equipa, elevando o nível técnico e competitivo. O trabalho focou-se em maximizar as capacidades de cada jogador, promovendo um ambiente de crescimento e desenvolvimento contínuo.

Como já referido anteriormente, o objetivo principal da equipa era a manutenção no campeonato nacional. Dessa forma, e analisando os resultados da primeira volta da primeira fase, sabíamos que íamos ter algumas dificuldades para poder conquistar o objetivo tranquilamente. Assim, um dos objetivos principais traçados para a segunda volta do campeonato era melhorar todos os resultados obtidos na primeira volta. Como para a fase de manutenção, os pontos começavam todos do zero, esta meta ambiciosa exigiu um planeamento meticuloso dos treinos e uma análise detalhada dos jogos anteriores, identificando áreas de melhoria e implementando estratégias para alcançar melhores desempenhos, de maneira a entrarmos muito fortes nesta fase.

A meio da época, a mudança de treinador teve um impacto significativo na dinâmica da equipa. Esta transição influenciou negativamente, resultando numa perda de coesão e ligação entre os jogadores. A adaptação a novos métodos e filosofias de treino criou um período de instabilidade que se refletiu nos resultados e na moral do grupo.

Outro desafio foi a falta de um campo sintético, o que complicou a logística dos treinos e jogos. A necessidade de deslocações frequentes interferiu na consistência dos treinos, dificultando a manutenção de um ritmo constante de preparação e desenvolvimento.

Ao longo da época, enfrentámos problemas com alguns pais relativamente aos minutos de jogo dos seus filhos. Estas situações exigiram uma gestão cuidadosa e diplomática, ajudando-nos a desenvolver competências importantes na comunicação e na resolução de conflitos. Foi uma oportunidade para aprender a lidar com pressões externas e manter o foco no bem-estar e desenvolvimento da equipa.

A fase de manutenção foi perdida após uma derrota crucial contra o AD Chafé, um momento que teve um impacto significativo na moral da equipa. Esta derrota, juntamente com a perda da final da taça, desmoralizou os jogadores, exigindo um esforço redobrado da equipa técnica para reerguer o espírito e motivação do grupo.

Apesar dos desafios enfrentados, a época proporcionou valiosas lições e momentos de crescimento tanto para os jogadores como para a equipa técnica. A qualidade individual e o potencial do grupo foram aspetos positivos que se destacaram ao longo da temporada.

Em suma, esta época desportiva, para além de não termos conseguido a manutenção no campeonato nacional, foi uma experiência enriquecedora, marcada por altos e baixos que contribuíram para o nosso desenvolvimento.

7.2 REFLEXÃO DAS TAREFAS REALIZADAS PELO ESTAGIÁRIO

Durante o meu estágio em treino desportivo, tive a oportunidade de realizar diversas tarefas cruciais para o desenvolvimento e desempenho da equipa de futebol. Esta reflexão crítica aborda detalhadamente as minhas responsabilidades, incluindo a análise do adversário, a elaboração de relatórios de jogo sobre os adversários, a análise da própria equipa, a logística e preparação de treinos e jogos e a presença e feedback no treino.

A análise do adversário foi uma das tarefas mais importantes e desafiadoras do estágio. O objetivo era compreender as forças e fraquezas dos nossos oponentes, identificando padrões de jogo, estratégias táticas e jogadores-chave. Utilizei várias ferramentas e metodologias para recolher dados, como a observação indireta de jogos e a consulta de estatísticas. Esta análise

permitiu-nos preparar estratégias específicas para cada jogo, aumentando as probabilidades de sucesso.

A elaboração de relatórios de jogo sobre os adversários foi uma tarefa que complementou a análise do adversário. Após cada jogo observado, compilei relatórios detalhados que incluíam informações sobre as táticas utilizadas, desempenho dos jogadores, e possíveis fraquezas a explorar. Estes relatórios foram partilhados com a equipa técnica e os jogadores, servindo como uma ferramenta estratégica na preparação dos jogos seguintes.

A análise da nossa própria equipa foi fundamental para identificar áreas de melhoria e potencializar as nossas forças. Realizei avaliações periódicas das capacidades técnicas, físicas e táticas dos jogadores, utilizando tanto observações diretas durante os treinos e jogos como ferramentas de análise de desempenho. Esta tarefa envolveu a colaboração estreita com a equipa técnica para ajustar os treinos e estratégias de jogo, garantindo uma evolução constante e equilibrada.

A logística e preparação de treinos e jogos foi uma responsabilidade que exigiu uma organização metódica e atenção ao detalhe. O planeamento e a coordenação da agenda semanal de treinos da equipa técnica, garantiu uma disponibilidade de espaços e recursos necessários. Além disso, preparei todo o material de treino e coordenei a logística dos dias de jogo, desde o transporte até à gestão dos equipamentos. Esta tarefa foi essencial para assegurar que tudo corria de forma eficiente, permitindo à equipa focar-se no seu desempenho.

A minha presença constante nos treinos foi crucial para fornecer feedback imediato aos jogadores e apoiar a implementação das estratégias definidas. Acompanhei atentamente o desempenho dos atletas, oferecendo correções técnicas e táticas durante as unidades de treino. O feedback contínuo ajudou os jogadores a compreenderem melhor as suas funções e a corrigirem erros em tempo real, contribuindo para um ambiente de aprendizagem e melhoria contínua.

A execução destas tarefas durante o estágio permitiu-me desenvolver um conjunto diversificado de competências e adquirir uma visão aprofundada sobre a gestão e treino de uma equipa de futebol. Cada responsabilidade assumida contribuiu para o meu crescimento profissional e pessoal, preparando-me melhor

para futuros desafios no mundo do treino desportivo. A análise crítica das minhas atividades realça a importância da preparação, análise e feedback contínuo, elementos essenciais para o sucesso de qualquer equipa desportiva.

7.3 PERSPETIVAS DO FUTURO

Após uma época repleta de aprendizagens e crescimento, tanto na função de analista como de treinador-adjunto, sinto-me motivado para procurar novos desafios fora da minha zona de conforto.

Quero explorar oportunidades como treinador principal, ou analista de um contexto mais profissional com o objetivo de continuar a evoluir e a progredir na minha carreira profissional no futebol.

A minha visão para o futuro envolve enfrentar novos projetos, trabalhar com clubes variados, e conhecer pessoas com diferentes perspetivas e abordagens, o que enriquecerá o meu conhecimento e experiência.

Acredito que permanecer demasiado tempo na nossa zona de conforto pode levar à estagnação. Sair dessa zona implica enfrentar novos desafios, que irão enriquecer o meu percurso profissional e pessoal.

Em suma, estou determinado a procurar um novo desafio, dependendo das oportunidades que surgirem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M. T., Mendo, A. H., Hernández, A., & Correspondencia, M. (2013). *La Metodología Observacional en el Ámbito del Deporte: Observational methodology in the field of sport*.
- Araújo, J. (2008). *Gerir é Treinar: A alta competição no desporto e nos negócios* (1st ed.). Booknomics.
- Barbosa, A., & Resende, R. (2022). *Futebol: Observação, análise e Intervenção* (1st ed.). Prime Books.
- Barbosa, F. (2018). *Desenvolvimento de estratégias pedagógicas numa equipa de Futebol Sub 9: aplicação do empowerment*. [Relatório de Mestrado]. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/117020>
- Batista, P., & Resende, R. (2023). Formação de Professores e Educação Física Inclusiva em análise. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 9(3), 4–8.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer* (2nd ed.). PrimeBooks. www.primebooks.pt
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização e dinâmica do jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.
- Contreras, M. I. M., & Ortega, J. P. (2000, February). *La observación en los deportes de equipo*. Educación Física y Deportes.
- Costa, C. (2019). *Observação e Análise do jogo enquanto processo fundamental para o sucesso competitivo em Futebol* [Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, Universidade do Porto]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124147/2/366666.pdf>
- Costa, I. T. (2009). *Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação*. 15(3), 657–668. <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2488/2534>

- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2(4), 7–20. https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.2_nr.1/02.pdf
- Costa, P. (2021). *Microciclo do Analista: O trabalho do observador numa equipa de futebol* (2ª). PrimeBooks.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Fm, F., & Greco, ; (2008). Artigo de Revisão Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento Soccer: a study on the development of tactic capacity in the process of teaching-learning-training. *Rev Bras Futebol*, 01(2), 53–65.
- Fratini, E. T. (2010). *A Observação do Adversário no Futebol: aspectos táticos importantes para uma boa análise* [Graduação]. <https://search.app.goo.gl/6hSGEKv>
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J. (2001b). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J. (2001c). {Futebol e Ciência. Ciê}ncia e Futebol. *Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física e Deportes*, 7. https://www.researchgate.net/publication/283529311_Futebol_e_Ciencia_Ciencia_e_Futebol
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/270105522_Atras_do_palco_Nas_oficinas_do_Futebol

- Garganta, J. (2015). *Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição*.
- Garganta, J., & Barreira, D. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. <https://www.researchgate.net/publication/260226748>
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (2007). Abordagem Sistemática do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40–50. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457>
- Gonçalves, R. F. do C. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo* [Tese de Mestrado]. Universidade Técnica de Lisboa.
- Guia, N., & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador* (1st ed.). PrimeBooks.
- Kimura, M. O. (2022). *O Trabalho dos/as Assistentes Sociais com Adolescentes nas Categorias de Base de Futebol* [Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais]. <https://search.app.goo.gl/mySJh7f>
- Lopes, C., Crisp, A., Bulgarelli, P., & Balbino, H. (2011). O Efeito do Período Competitivo e Novo Ciclo de Periodização nas Capacidades Físicas de Jogadores de Futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 3(9), 236–241. <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/107/103>
- Lopes, I. (2023). *O Efeito do Período Preparatório na Potência Muscular, Velocidade e Agilidade em Atletas Profissionais de Futebol* [Dissertação de Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade estadual de campinas.
- Lopes, R. M. de O. (2005). *O Scouting em Futebol Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/14590>
- Lourenço, F. G. B. (2016). *Práticas de Observação e Análise de Jogo* [Tese de Mestrado, Faculdade Motricidade Humana]. https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11987/1/Relatorio_de_Estagio_Sport_Lisboa_e_Benfica_Flavio_Lourenco.pdf
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, 10(1), 27–37. [https://doi.org/10.6063/motricidade.10\(1\).1544](https://doi.org/10.6063/motricidade.10(1).1544)

- Manuel, F., Martins, L., & Mendes, R. (2024). *Ficha Técnica Título: Estudos em Desporto e Atividade Física I*. <https://www.researchgate.net/publication/378334322>
- Mendes, Â. M. R. de A. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*.
- Oliveira e Silva, P. M. M. (2006). *A Análise do Jogo em Futebol: Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com* [Dissertação]. http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Pedro_Miguel_Silva.pdf
- Paoli, P. B. (2007). *Os Estilos de Futebol e os Processos de Seleção e Detecção de Talentos* [Tese de Pós-Graduação].
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol. Del Fútbol Base al Alto Rendimiento* (1st ed.). MC SPORTS .
- Peñas, C. L., Acero, R. M., & Vargas, F. Seirul. lo. (2007). El rendimiento en el fútbol. Una modelización de las variables determinantes para el F.C. Barcelona. *Apunts Educacion Física y Deportes*, 51–58. <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656950011.pdf>
- Pereira, A. P. S. (2013). *A Competição no Processo de Formação de Jovens Futebolistas em Portugal* [Trabalho de Licenciatura]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14539/2/38113.pdf>
- Raposo, R. M. M. (2012). *Relatório de estágio no Clube Desportivo Nacional: Futebol de formação, no escalão de sub-12*. <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1678/1/MestradoRuiRaposo.pdf>
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. In *SpringerPlus* (Vol. 5, Issue 1). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>
- Resende, R., & Gomes, R. (2022). *Desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas: Uma oportunidade para o treinador intervir*. Bagai.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol do Treino à Competição: Planeamento e Operacionalização* (1st ed.). PrimeBooks.

- Sapata, A. (2013). *Competências do treinador de Jovens-Estudo de treinadores das equipas futebol formação do concelho de Viseu* [Dissertação]. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1880>
- Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 441–453. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300009>
- Silva, R. (2012). *Processos de Aprendizagem e Construção Psicossocial de uma Equipe de Alto Rendimento em um Clube de Futebol* [Tese de Mestrado]. <https://ludopedio.org.br/biblioteca/processos-de-aprendizagem-e-construcao-psicossocial-de-uma-equipe-de-alto-desempenho-em-um-clube-de-futebol/>
- Teixeira, G. G. (2017). *Relatório de Centro de Estágio Profissionalizante. Observação e Análise do Adversário: Adaptabilidade Estratégico-Tática dos Juniores B Sub-17*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/109022>
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar: O Scouting como ferramenta do treinador* (1st ed.). PrimeBooks.
- Vianense, S. C. (2023a). *Documento Orientador Técnico*.
- Vianense, S. C. (2023b). *Manual de Acolhimento e Boas Práticas*.
- Vieira, M. L. E. de J. (2015). *Relatório final de estágio realizado na área de observação e análise de jogo-Benfica Lab* [Mestrado]. <https://recil.ulusofona.pt/items/c57ec2ad-5ac7-409e-b330-18c6bfd27816>