



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



EXPERIÊNCIAS E REFLEXÕES SOBRE O FUTEBOL DE FORMAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PERFORMANCE NO SEU PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO

Estágio realizado na equipa de Sub-17 do Futebol Clube de Alverca

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Futebol

Orientador: Professor Doutor João Brito de Oliveira Fernandes

Presidente:

Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela, Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Vogais:

Doutor João Brito de Oliveira Fernandes, Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos, Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Carlos Alberto Garcia Teodoro Alão Fançony

2024

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Futebol, sob a orientação técnica e científica do Professor Doutor João Brito de Oliveira Fernandes.

AGRADECIMENTOS

Com o finalizar desta etapa académica que me permitirá obter a Graduação de Mestre de Futebol, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que acreditaram e de alguma forma me permitiram chegar aqui:

Um agradecimento ao Futebol Clube de Alverca, direção e coordenador do futebol de formação e meu orientador, Daniel Julião.

Ao Professor Doutor João Brito pela orientação e contributo para a realização deste relatório.

A todos os elementos da equipa técnica onde tive a oportunidade de estagiar por todos os momentos experienciados, reflexões, ensinamentos e amizade: Pedro Silva, Flávio Marques, Ali Oudini, Rui Afonso, Rodrigo Pimenta, João Borges e Armindo Pereira.

A todos os treinadores e jogadores com quem pude trabalhar e aprender diariamente.

A todos os professores que me inquietaram e fizeram voltar para casa a refletir e querer adquirir mais conhecimento.

Aos meus amigos de infância e adolescência com quem cresci e me ajudaram a moldar a pessoa que sou hoje, assim como as amizades que tive a oportunidade de estabelecer através da Faculdade e me têm acompanhado nos últimos anos, vocês sabem quem são.

Por fim, a toda a minha família, em especial os meus pais Amélia e Domingos e aos meus irmãos Inês e Tiago, por me apoiarem desde sempre e me permitirem seguir este sonho que vem desde os 12 anos.

A todos vós, o meu muito obrigado!

RESUMO

Um processo de estágio procura somar um conjunto de experiências de carácter empírico aliadas ao conhecimento científico. Realizado no Futebol Clube de Alverca durante a época desportiva de 2023/2024, o estágio focou-se no escalão de Juvenis (Sub-17), onde desempenhei funções de treinador estagiário. Nesse sentido, o presente relatório foi suportado por uma revisão da literatura que aprofundou diversos temas relacionados com a prática profissional. O relatório focou-se na descrição e análise dos processos de periodização, organização, gestão e controlo do treino e da competição, assim como a descrição das tarefas específicas realizadas na área da observação e análise.

É apresentado um estudo de investigação que procurou compreender as perceções dos treinadores de diferentes escalões sobre a Análise da Performance e sua utilização no desenvolvimento de jovens jogadores e equipas. Também se apresenta um projeto de criação do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento (DOAD), que procura sublinhar a necessidade de auxiliar o desenvolvimento dos jovens jogadores do clube e das suas equipas, dando às equipas técnicas e aos jogadores mais ferramentas de reflexão e avaliação.

A conceção do relatório resultou da aquisição de conhecimento e reflexão profunda sobre as experiências adquiridas no âmbito do futebol de formação num contexto nacional.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Exercício; Treino; Competição; Periodização; Microciclo Padrão; Observação e Análise da Performance; Desenvolvimento de Jovens Jogadores.

ABSTRACT

An internship process seeks to combine a set of empirical experiences with scientific knowledge. Carried out at Futebol Clube de Alverca during the 2023/2024 sporting season, the internship focused on the youth level (Under-17), where I worked as a trainee coach. In this sense, this report was supported by a literature review that delved into various topics related to professional practice. The report focused on describing and analyzing the processes of periodization, organization, management and control of training and competition, as well as describing the specific tasks carried out in observation and analysis.

A research study was presented which sought to understand the perceptions of coaches at different levels about Performance Analysis and its use in the development of young players and teams. The project to create the Department of Observation, Analysis and Development (DOAD) emphasized the need to help develop the club's young players and their teams, giving the coaching staff and players more tools for reflection and evaluation.

The report was conceived based on the acquisition of knowledge and in-depth reflection on the experiences gained in the field of youth national context football.

Keywords: Football; Game Model; Exercise; Training; Competition; Periodization; Standard Microcycle; Performance Observation and Analysis; Young Player Development.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

1.	INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	1
1.1.	Enquadramento do Relatório no Âmbito do Aprofundamento de Competências Profissionais.....	1
1.2.	Caraterização do contexto geral de estágio	1
1.3.	Objetivos do Estágio	6
1.4.	Estratégias de Implementação	7
1.5.	Estrutura do Relatório	7
2.	REVISÃO DA LITERATURA.....	9
2.1.	Periodização.....	9
2.2.	Sessão e Exercício de Treino	14
2.3.	Observação e análise	17
3.	ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO 22	
3.1.	Caracterização dos contextos de intervenção	22
3.2.	Descrição e organização dos quadros competitivos formais e integração no contexto sócio desportivo local.....	25
3.3.	Caracterização Geral do Plantel detalhada e objetiva.....	27
3.4.	Objetivos Parcelares e Finais para o Processo de Treino e Competição..	28
3.5.	Modelo de Jogo.....	31
3.6.	Periodização e Planeamento do Processo de Treino	37
3.7.	Controlo do Processo de Treino.....	46
3.8.	Controlo do Processo Competitivo	52
3.9.	Controlo da Evolução dos Jogadores.....	55
3.10.	Atividades complementares – Observação e Análise do Adversário	56
4.	ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO	60
	Perceção dos Treinadores sobre a Análise da Performance no Futebol de Formação	
	60	
4.1.	Resumo	60
4.2.	Introdução	60
4.3.	Enquadramento Teórico.....	60
4.4.	Métodos.....	62
4.6.	Limitações.....	87

4.7.	Conclusão	87
5.	PROJETO DE INOVAÇÃO	89
	Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento	89
5.1.	Objetivo	89
5.2.	Análise SWOT	90
5.3.	Enquadramento Teórico.....	91
5.4.	Estrutura e Organização do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento	97
5.4.2.	Perspetiva Coletiva	98
5.5.	Estrutura e Organização das Tarefas do DOAD	104
5.6.	Recursos Humanos	105
5.7.	Recursos Materiais.....	107
5.8.	Recursos Financeiros	108
5.9.	Conclusão	108
6.	CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS.....	110
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113
8.	ANEXOS	120

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Órgãos Sociais do FC Alverca.....	4
Tabela 2 - Semana tipo.....	22
Tabela 3 - Recursos Humanos, Equipa Técnica Sub-17.	22
Tabela 4 - Equipas participantes na 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B, 2ª Divisão, Série D 2023/24.	26
Tabela 5 - Modelo de Jogo, princípios da organização ofensiva.	33
Tabela 6 - Modelo de Jogo, princípios da transição defensiva.	34
Tabela 7 - Modelo de Jogo, princípios da Organização Defensiva.	35
Tabela 8 - Modelo de Jogo, princípios da Transição Ofensiva.....	36
Tabela 9 - Estatística na 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B.	52
Tabela 10 - Golos marcados e sofridos em casa e fora na 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B.....	52
Tabela 11 - Organização das tarefas de observação e análise do adversário durante o microciclo padrão.....	57

Tabela 12 - Estatísticas de jogo utilizadas na análise quantitativa da performance da equipa em competição.....	100
<i>Tabela 13 - Critério orientadores de análise da organização ofensiva dos adversários.</i>	101
Tabela 14 - Critério orientadores de análise da organização defensiva dos adversários.	102
Tabela 15 - Esquemas Táticos (Análise do Adversário).	104
Tabela 16 - Distribuição de tarefas do DAOD no microciclo padrão.	105
Tabela 17 - Estrutura e Funções do DOAD.	106
Tabela 18 - Proposta de Recursos Materiais.....	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Certificações do FC Alverca.	4
Figura 2 – Centro de Formação, esquema e disposição dos campos.	6
Figura 3. Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005)	18
Figura 4 - Tabela classificativa da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B, 2ª Divisão, Série D (2023/24).	30
Figura 5 - Tabela classificativa da 2ª Fase de Apuramento de Subida, Série Sul (2023/24).	31
Figura 6 - Planeamento Anual, Macro ciclo 2023/2024.	37
Figura 7 - Período Preparatório.	38
Figura 8 - Microciclo Padrão (Período Competitivo).	39
Figura 9 - Unidade de Treino MD+1/-6.	41
Figura 10 - Unidade de Treino MD-4.	42
Figura 11 - Unidade de Treino MD-3.	44
Figura 12 - Unidade de Treino MD-2.	45
Figura 13 - Categorização dos exercícios implementados face à especificidade.	47
Figura 14 - Categorização dos exercícios implementados face ao conteúdo.	48
Figura 15 – Volume total do conteúdo implementado por dia do microciclo durante o período competitivo (minutos).	50
Figura 16 - Distribuição do conteúdo dos exercícios no microciclo padrão.	50
Figura 17 - Volume total de treino realizado por cada jogador (minutos).	51
Figura 18 - Distribuição dos golos marcados nos diferentes períodos do jogo.	54
Figura 19 - Distribuição dos golos sofridos nos diferentes períodos do jogo.	54
Figura 20 - Número de jogos oficiais e volume total realizado por cada jogador (minutos).	55

Figura 21 - Relatório em vídeo do adversário (capa).	58
Figura 22 - Relatório em vídeo do adversário (enquadramento).	58
Figura 23 - Relatório em vídeo do adversário (organização ofensiva).....	59
Figura 24 - Relatório em vídeo do adversário (organização defensiva).....	59
Figura 25 - Em que escalão está inserido na presente época desportiva?.....	65
Figura 26 - Qual a sua idade?.....	65
Figura 27 - Quantos anos de experiência tem na área do treino de futebol?	66
Figura 28 - Qual é a sua função dentro da equipa técnica?	66
Figura 29 - Em que nível está atualmente a trabalhar?.....	67
Figura 30 - Respostas à frase: "A Análise da Performance é uma ferramenta para o desenvolvimento da equipa e do jogador."	68
Figura 31 - Respostas à frase: " A Análise da Performance é tão importante como o treino no campo."	68
Figura 32 - Respostas à frase: " Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor feedback consigo dar aos jogadores."	69
Figura 33 - Respostas à frase: " Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor consigo desenvolver o meu modelo de jogo."	70
Figura 34 – Respostas à frase: “Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, melhor eu posso preparar a minha equipa para os jogos.”	70
Figura 35 – Respostas à frase: “Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, mais provável é eu mudar a minha tática.”	71
Figura 36 – Respostas à frase: “É importante que eu lidere o feedback durante as sessões de Análise da Performance coletiva (com a equipa).”	72
Figura 37 – Respostas à frase: “É importante que eu lidere o feedback durante sessões de Análise da Performance individuais.”	72
Figura 38 – Respostas à questão: “Tem acesso ao vídeo depois de cada jogo?”	73
Figura 39 - Respostas à questão: “Tem acesso ao vídeo dos adversários antes de cada jogo?”	74
Figura 40 - Respostas à questão: “Tem acesso a softwares de análise de performance?”	74
Figura 41 – Respostas à questão: “Com que frequência a análise de performance está a ser usada no seu local de trabalho?”	75
Figura 42 - Respostas à questão: “Tem alguma experiência a trabalhar com um analista num trabalho anterior ou atual?”	76
Figura 43 - Respostas à questão: "Qual é a importância do analista em relação à qualidade do teu trabalho (resposta restrita a participantes que têm experiência com um analista)?"	77

Figura 44 - Respostas à questão: " Qual é a importância do analista em relação ao desenvolvimento/mudança do estilo de jogo/indivíduo no desempenho (resposta restrita aos participantes que têm experiência com um analista)?"	77
Figura 45 - Total de horas despendidas semanalmente a analisar performances (resposta restrita aos participantes que sem experiência com um analista).	78
Figura 46 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do jogo (vídeo).	81
Figura 47 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do jogo (relatório).	81
Figura 48 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise em direto.	82
Figura 49 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do adversário (vídeo).	82
Figura 50 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do adversário (relatório).	83
Figura 51 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise individual.	83
Figura 52 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do treino (equipa).	84
Figura 53 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do treino (individual).	84
Figura 54 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Filmagem do treino.	85
Figura 55 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Filmagem do jogo.	85
Figura 56 - Barreiras à utilização do uso da Análise da Performance.	86
Figura 57 - Barreiras à utilização do uso da Análise da Performance nos contextos distrital e nacional.	87
Figura 58 - Análise SWOT do Projeto.	90
Figura 59 - Fatores contextuais enquadrantes da utilização da análise de vídeo no futebol de formação (adaptado de Groom et al., 2011).	93
Figura 60 – Abordagens de entrega da informação da análise de vídeo no futebol de formação (adaptado de Groom et al., 2011).	94

1. INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

1.1. Enquadramento do Relatório no Âmbito do Aprofundamento de Competências Profissionais

O presente relatório descreve o processo de estágio realizado no âmbito do Mestrado em Futebol na Faculdade de Motricidade Humana. O desenvolvimento do seguinte relatório enquadra-se no âmbito da aquisição e aperfeiçoamento de competências teóricas e práticas referentes às diversas áreas que estão associadas ao treino de uma equipa de futebol.

Nele, será apresentada e descrita a caracterização geral do estágio realizado, bem como o aprofundamento de temáticas específicas às tarefas e ações que me foram atribuídas e desenvolvidas dentro do contexto onde realizei o estágio.

O meu estágio foi realizado no Futebol Clube de Alverca, durante a época desportiva de 2023/2024, iniciando-se no dia 26 de julho de 2023. O relatório irá debruçar-se sobre o trabalho desenvolvido ao longo da temporada, no escalão de Juvenis (Sub-17), onde desenvolvi o meu trabalho como treinador estagiário e sobre o qual são referidos todos os dados e informações apresentadas ao longo do relatório apresentado.

1.2. Caracterização do contexto geral de estágio

O Futebol Clube de Alverca é uma instituição com sede na vila de Alverca do Ribatejo, concelho de Vila Franca de Xira, que conta, oficialmente, com 85 anos de história, porém a sua criação, segundo diversos testemunhos, tenha ocorrido 3 a nos antes, em 1937.

Missão:

- Proporcionar o acesso à prática desportiva e promover a formação integral do jogador, de modo a alcançar uma performance de excelência, com base nos valores e princípios do clube.
- Garantir o acesso diário aos departamentos do clube, dotar o jogador de ferramentas necessárias para desenvolver as suas capacidades, respeitando as etapas de formação.

Visão:

- O Futebol Clube de Alverca pretende posicionar-se cada vez mais como um clube de referência nacional no futebol de formação.

- Proporcionar ao jogador uma experiência enriquecedora no domínio social, pessoal, intelectual e desportivo.
- Potenciar e promover atletas da formação para o futebol sénior nas suas várias vertentes.

Objetivos Estratégicos:

- Atingir um patamar de referência no que ao Futebol de Formação diz respeito:
 - Principal clube de formação do Ribatejo;
 - Reconhecimento como Entidade Formadora.
- Colocar todos os escalões de formação nas competições nacionais.

Princípios e Valores:

Transversais a todo o processo e inculcidos a todos os intervenientes os seguintes princípios e valores que devem orientar o dia-a-dia de cada um no Futebol Clube de Alverca:

- Compromisso;
- Superação;
- Resiliência;
- Disciplina;
- Responsabilidade;
- Ambição;
- Entrega;
- Conduta ética de *Fair Play*;
- Integridade.

Sendo o Futebol a modalidade na origem do clube, o FC Alverca dado o seu ecletismo, caracteriza-se por ser referência desportiva na região do Ribatejo, onde ao longo da sua história, conta com apostas em modalidades como o Atletismo, Ciclismo, Hóquei Patins, Ténis, Krav Maga, Andebol, Ginástica Acrobática, Karaté, Tiro com Arco e Besta, Natação, Patinagem Artística, Kenpo e Boccia.

No Futebol, o clube conta com 5 presenças na 1ª Liga Nacional, épocas 1998 a 2002 e 2003/04). Depois da despromoção à 2ª Liga Nacional, em 2004, deu-se a extinção do futebol sénior no ano seguinte dadas as dificuldades económicas que o clube enfrentava.

Em 2006, o clube voltava a criar equipa sénior, iniciando-se no Campeonato Distrital da 3ª Divisão de Lisboa sendo que disputou, de 2008 a 2011, o Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Lisboa, tendo-se classificado em 1º Lugar e ascendendo à Divisão de Honra na época seguinte. Nessa mesma época desportiva, foi o vencedor da Taca “Centenário” da Associação de Futebol de Lisboa.

Desde a época 2018/19 a participar no Campeonato de Portugal, o FC Alverca foi promovido à Liga 3 (3ª Divisão Nacional), em 2021/2022, competição que disputa até à presente data.

Nos escalões de formação, na época 2001-2002, o Futebol Clube de Alverca conquistou o título de Campeão Nacional de Juniores da Federação Portuguesa de Futebol. Nos 4 últimos anos conta com classificações que lhe tem permitido disputar a fase de Campeão com as oito melhores equipas nacionais.

Atualmente, o escalão de Juvenis A disputam a 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B e o escalão de Iniciados, a 1ª Divisão do Campeonato Nacional.

Em 2019 iniciou a aposta no futebol feminino, sendo que, atualmente, a equipa sénior disputa a 3ª Divisão do Campeonato Nacional, o escalão de Juniores disputa a 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores A e o escalão de Juvenis, a 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa de Juniores B.

No final do ano de 2018, foi feita uma parceria entre o FC Alverca e um Sociedade Anónima Desportiva (SAD). Sob gestão do FC Alverca, presidido por Fernando Orge, no cargo desde 2011, ficaram todos os escalões da modalidade de futebol desde o escalão mais baixo das equipas de pré-competição até à Equipa Sénior B, que disputa atualmente o Campeonato de Portugal. Todas as outras oito modalidades que compõem o FC Alverca ficaram também na posse do “clube”. A FC Alverca SAD, presidida por Ricardo Vicintin ficou com o poder de gestão do escalão de Juniores e a Equipa Sénior Principal.

O FC Alverca caracteriza-se por ser é uma Entidade Formadora Certificada de 4 estrelas, certificação dada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). O clube é também certificado da Bandeira da Ética, certificação esta regulada pelo Plano Nacional de Ética no Desporto e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Estas certificações são de extrema importância, pois reflete o investimento e a dedicação da estrutura do clube na formação de jovens atletas.



Figura 1 – Certificações do FC Alverca.

O meu estágio, como referido anteriormente, foi realizado no escalão de Juvenis A (Sub-17), escalão que se enquadra nos quadros do FC Alverca.

A estrutura do FC Alverca, no que se refere ao futebol, é liderada pelo Vice-Presidente responsável pelo futebol, Luís Trincalhetas Bentes. O futebol de formação organiza-se através de Departamentos como o de Coordenação do Futebol de Formação, *Scouting*, Médico, Psicologia, Nutrição e de Guarda-Redes que através de uma ligação direta e diária com as diferentes equipas técnicas trabalham em conformidade.

O Departamento de Coordenação do Futebol de Formação que abrange desde os escalões pré-competição até ao escalão de Juvenis, é liderado por Daniel Julião.

Tabela 1 – Órgãos Sociais do FC Alverca.

Nome	Órgão Social	Cargo
Fernando Sérgio Nunes Orge	Direção	Presidente
José Luís Gonçalves Mendes	Direção	Presidente Adjunto
Carlos Alberto Ferreira Simões	Direção	Vice-presidente Património e Instalações
Luís Manuel Trincalhetas Bentes	Direção	Vice-presidente Futebol
André Andrade Couto Mesquita da Costa	Assembleia Geral	Presidente
Hélder Gomes Pinto	Conselho Fiscal	Presidente

A equipa técnica é composta por um treinador principal, um treinador-adjunto principal, um treinador-adjunto/preparador físico, um treinador-adjunto/analista, um treinador de guarda-redes e um treinador estagiário. Todos os elementos da equipa técnica têm um papel ativo na dimensão do treino, sendo que existem responsabilidades e tarefas definidas para cada elemento.

No Departamento Médico existe um fisioterapeuta a acompanhar diariamente a equipa antes, durante e após o treino, no Centro de Formação, e nos jogos sejam eles em

“casa” ou “fora”. O mesmo acontece com o Departamento de Psicologia, onde há um acompanhamento semanal da psicóloga, que intervém individual e coletivamente com os atletas. O grupo de trabalho é acompanhado diariamente também por um *Team Manager* que é responsável por fazer a ligação de tudo o que é necessário entre jogadores, equipa técnica e direção do clube.

Ao nível das infraestruturas, existe também uma divisão no que toca à gestão e ocupação entre o FC Alverca e a FC Alverca SAD. No que se refere à SAD, Complexo Desportivo FC Alverca é o estádio utilizado pela Equipa Sénior Principal. Neste Complexo, a equipa de Juniores utiliza o ginásio existente, sendo que utiliza sob forma de aluguer os campos do Centro de Formação do FC Alverca para treinar e jogar. As equipas pertencentes ao FC Alverca têm também acesso ao ginásio do Complexo.

Na equipa onde estive inserido, por opção técnica, foi decidido não utilizar o ginásio disponível no Complexo Desportivo FC Alverca dada a dificuldade logística na medida em que o mesmo não se situa no Centro de Formação e incompatibilidade de horários, dado o facto de os atletas serem estudantes.

O FC Alverca gere todo o Centro de Formação que conta com dois campos de futebol 11, um campo de futebol 9 e um campo de futebol 5, todos de relva sintética. O Centro de Formação foi inaugurado em 2018 e a expansão do mesmo tem se vindo a manifestar até à atualidade. O Centro de Formação conta com quinze balneários, rouparia, posto médico, gabinete da Direção e Coordenação do futebol e um auditório (35 lugares), onde são feitas apresentações, reuniões ou palestras. Conta ainda com a secretaria e loja física do clube. Durante a temporada foram construídos um ginásio e um refeitório, sendo que o projeto final conta ainda com a construção de mais de uma dezena de dormitórios que permitam dar alojamento a atletas do clube.

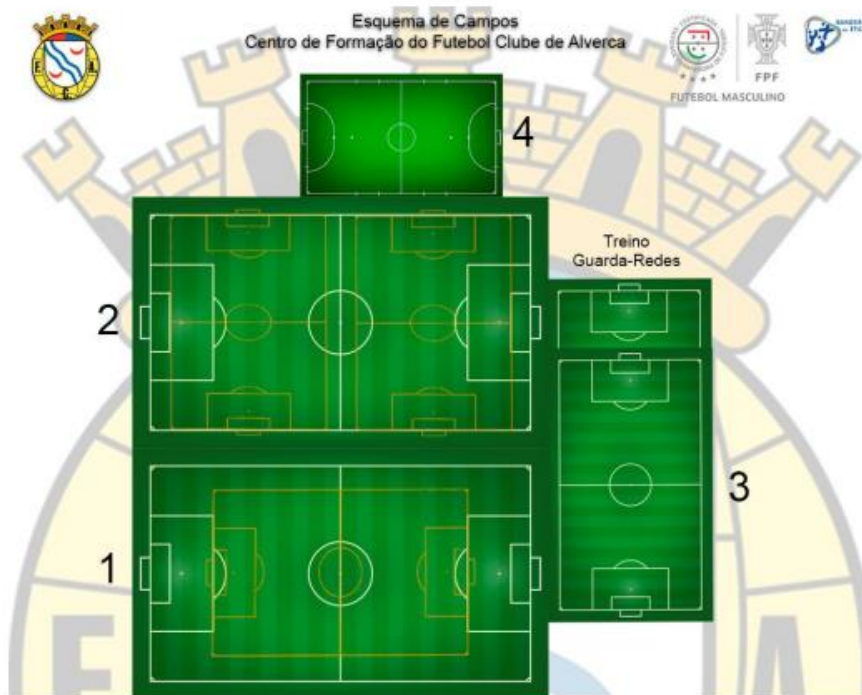


Figura 2 – Centro de Formação, esquema e disposição dos campos.

1.3. Objetivos do Estágio

A elaboração deste relatório de estágio visa principalmente a obtenção do grau de Mestre em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. A existência de um objetivo a médio prazo de trabalhar num contexto de futebol profissional, possibilidade de estagiar num um clube estruturado e com as ambições de constante inovação como o FC Alverca, ter contacto com jovens talentos e vivenciar o processo de treino são as principais razões que me fizeram optar pelo estágio em detrimento de uma dissertação.

Dessa forma e numa perspetiva de formação pessoal, os objetivos definidos para o estágio foram:

- Participar ativamente na vida da instituição/clube, especialmente através de uma boa integração na equipa de Sub-17;
- Desenvolver e aperfeiçoar *soft skills* associadas às diversas tarefas e funções de comunicação, organização e planeamento e intervenção de um treinador no processo de treino e competição;
- Aprofundar, transmitir e aplicar os conhecimentos adquiridos durante o percurso de formação, nas dimensões teórica e prática, em coerência com os objetivos propostos para a equipa em competição;

- Participar ativamente no planeamento, conceção, aplicação e acompanhamento de unidades de treino e planos semanais, de acordo com os objetivos previamente definidos;
- Refletir criticamente sobre a prática vivida, em contexto real de treino e competição, aproveitando a experiência do Tutor e de outros treinadores integrados na instituição/clube;
- Desenvolver capacidades na análise de comportamentos individuais e coletivos em competição, bem como na partilha eficaz da informação.

1.4. Estratégias de Implementação

As estratégias de implementação dos objetivos delineados estão diretamente ligadas com as responsabilidades e tarefas na equipa técnica. Após reunião com o clube, as funções principais do meu estágio incidiram:

- Operacionalização das unidades de treino;
- Atualização de unidades de treino, microciclos e mesociclos na plataforma de planeamento digital utilizada pelo clube;
- Observação e análise do adversário e apresentação à equipa técnica e jogadores.

Para o cumprimento dos objetivos específicos delineados, pretende-se:

- Conhecimento prévio da unidade de treino;
- Apresentar uma atitude crítica sobre o processo de treino, desenvolvimento da equipa e jogadores;
- Abertura à aprendizagem, quer por observação ou feedback dado pelos elementos da equipa técnica e coordenação do clube;
- Aprender a trabalhar com as novas tecnologias;
- Preparação detalhada e criteriosa dos jogos a analisar, sobre os *timings* pré-definidos com a equipa técnica;
- Apresentar e comunicar de forma eficaz os conteúdos analisados.

1.5. Estrutura do Relatório

A estrutura do relatório de estágio segue os requisitos estabelecidos pela instituição para a elaboração de documentos dessa natureza. Após a contextualização geral do local de estágio e dos objetivos e suas estratégias de implementação, procedemos à

revisão da literatura que fundamenta a prática profissional do estágio, onde se abordam as temáticas relevantes ao enquadramento das práticas descritas nos capítulos seguintes, que constituem a cerne do relatório. A principal parte do relatório de estágio divide-se em duas áreas que se associam:

Área 1: Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição que se destina à descrição e caracterização do processo de prática profissional, nomeadamente, os procedimentos de planeamento, operacionalização e avaliação dos processos de treino e competição;

Área 2: Projetos/Estudos de Integração, onde é apresentado um Projeto de Inovação desenvolvido para o clube, tido como um incremento em relação ao contexto e condições encontradas. Nesta área é apresentado também um Estudo de Investigação que aborda um tema relevante para o desenvolvimento técnico do estagiário ou dos atletas/equipas.

Por fim, considerando todos os conteúdos apresentados no relatório de estágio e todas as experiências vividas, é realizada uma apreciação crítica e reflexiva sobre o processo de Estágio e os seus efeitos profissionais e pessoais, e uma projeção sobre as necessidades de desenvolvimento profissional que persistem após o Estágio.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Periodização

A periodização do processo de treino, segundo Gamble (2006) oferece um quadro para a variação planeada e sistemática dos parâmetros de treino, de forma a direccionar as adaptações fisiológicas para os objetivos de treino pretendidos e exigidos pelo desporto, sendo que o treino periodizado oferece um maior desenvolvimento de força, potência, composição corporal entre outras variáveis de performance. “A periodização é a manipulação estratégica do stress do treino para produzir um resultado desejado, conduzindo ao sucesso competitivo” (Walker e Hawkins, 2018)

Monge da Silva (1998) refere que a periodização e o planeamento são processos dinâmicos em que a construção da forma desportiva, forma essa que manifesta integradamente a capacidade dos jogadores e equipa para jogar, não se restringindo unicamente à dimensão física do rendimento. O futebol caracteriza-se pelo longo período competitivo onde os períodos de preparação são curtos. O objetivo do processo de planeamento e periodização tem como funções alcançar a forma desportiva ideal para a competição (jogo), mas também o prolongamento dessa mesma forma desportiva ao longo de todo o período competitivo (Monge da Silva, 1998).

2.1.1. Evolução da Periodização no Futebol

Ao longo das décadas, a periodização no futebol evoluiu consideravelmente, atravessando diversas fases que refletem a constante evolução científica e procura por novos métodos mais eficazes na preparação física, técnica, tática e psicológica dos jogadores.

A periodização tradicional, foi uma das primeiras abordagens estruturadas, nas décadas de 40 a 60 do século XX. Este modelo dividia o ano em fases distintas, como a preparatória, competitiva e de transição, procurando otimizar o desempenho ao longo da temporada. Porém, a rigidez temporal desta abordagem não permitia uma adaptação às necessidades individuais dos jogadores ou às mudanças nas condições competitivas. A posterior adaptação e transição para a Periodização Linear introduziu uma progressão linear com uma transição clara entre as fases e ênfase na construção de uma base sólida antes de entrar em fases mais específicas. (Issurin, 2010).

Na década de 80, uma mudança mais radical ocorreu com a introdução da Periodização por Blocos. Este modelo revelou-se uma alternativa ao tradicional treino misto multidireccionado, concentrando-se nas diferentes capacidades físicas em blocos

específicos e isolados. Os treinadores começaram a adotar esta abordagem mais fragmentada tornando a adaptação fisiológica dos jogadores mais direcionada (Issurin, 2010).

O Treino Integral, introduziu a ideia do treino e desenvolvimento de várias capacidades simultaneamente. Este modelo reconheceu a interligação de diferentes componentes do treino, procurando integrar o desenvolvimento técnico, tático, físico e mental de forma mais holística (Bompa & Haff, 2018).

A Periodização Tática, desenvolvida por Vítor Frade, trouxe uma nova na forma de olhar para o treino no futebol. Esta metodologia integrou de forma holística aspetos técnicos, táticos, físicos e mentais no treino, através da replicação de situações de jogo durante o treino, procurando uma preparação contextualizada e mais específica para as exigências do jogo (Afonso et al., 2020).

Na última década, o avanço da tecnológico permitiu auxiliar a quantificar e qualificar dados obtidos em treino e jogo. Rastreamento GPS, monitorização da frequência cardíaca e outras ferramentas permitiram aos treinadores personalizar os programas de treino com base nas necessidades e respostas específicas de cada jogador (Tojo, 2017). A combinação de elementos de diferentes modelos de periodização de forma híbrida e flexível visa atender às necessidades específicas das suas equipas, modelo de jogo e individualizadas de cada jogador. Os treinadores devem programar estratégias de treino com o objetivo de melhorar o desempenho e acelerar os processos de recuperação dos jogadores com vista a minimizar a fadiga ao longo de uma temporada (Favero & White, 2018).

2.1.2. Periodização do Treino

Ao longo de uma época desportiva, a variação na carga de treino é bastante limitada, sendo possível verificar apenas pequenos decréscimos (Oliveira et al., 2019). A manutenção desta carga de treino está associada à importância das atividades de recuperação após os jogos e à redução da carga de treino até ao jogo seguinte (*tapering*) com vista à obtenção de uma relação ótima entre aptidão-fadiga dos jogadores e não propriamente a obtenção de um pico específico de condição física (Malone et al., 2015; Oliveira et al., 2019; Owen et al., 2017).

Segundo Owen et al. (2017) utilização do modelo de *tapering* permite os jogadores manterem um mesociclo uniforme e estruturado e serem expostos a significativas variações de carga de trabalho durante os períodos do microciclo. Isto permite reduzir

o stress físico dos jogadores 48 horas antes do jogo, diminuindo potencialmente a resposta à fadiga cumulativa. Os autores destacam também o potencial para uma variação significativa nas exigências posicionais ao longo de um microciclo, enfatizando a importância dos jogadores treinarem de acordo com as suas missões táticas e necessidades individuais, através da gestão e variação individualizada e controlada dos estímulos no microciclo.

No que se refere à comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo, tanto a carga aguda de treino como a intensidade foram mais elevadas durante a pré-temporada, decrescendo gradualmente durante a temporada regular. Esta redução foi particularmente visível nas sessões de treino onde existiu uma mudança de foco para assegurar a recuperação dos jogadores entre os jogos competitivos. Simultaneamente, verificou-se que os jogos durante a temporada regular impuseram uma carga e intensidade superiores em comparação com os jogos de pré-temporada ((Malone et al., 2015; Moreira et al., 2015).

É crucial adaptar a intensidade do treino ao longo da temporada, colocando ênfase na recuperação entre os eventos competitivos. Essa abordagem emerge como uma estratégia eficaz para minimizar a fadiga resultante do treino e assegurar que os atletas atinjam um desempenho otimizado.

2.1.3. Microciclo

O microciclo é o ciclo de treino mais curto que se caracteriza pela influência de distintos fatores, tais como, a duração do mesmo, o número de sessões de treino e, principalmente, o número de jogos incluídos na medida em que exige diferentes abordagens à organização da carga de treino bem como o conteúdo técnico-tático (Ramos-Cano et al., 2022). O seu planeamento, com base nos fatores anteriormente referidos, tem como objetivo a recuperação e otimização da predisposição dos jogadores para o jogo seguinte de modo a evitar que os jogadores obtenham um desempenho inferior ao esperado e reduzir o risco de lesões (Martín-García et al., 2018; Walker e Hawkins, 2018). O objetivo final da gestão das intensidades de treino e periodização dos conteúdos técnico-táticos visa em preparar os jogadores e a equipa para chegar à competição nas melhores condições físicas, fisiológicas, técnicas, táticas e psicológicas pois a performance que caracterizam a complexa definição de performance desportiva no futebol (Arcos et al., 2017).

Através da aplicação do princípio da alternância horizontal, é possível promover a relação e interação entre os elementos físicos e os aspetos técnico-táticos ao longo do

microciclo (Tojo, 2017). O processo ocorre mediante a manipulação deliberada dos constrangimentos durante os exercícios, com o objetivo de orientar um regime específico de esforço, enquanto se trabalham os princípios de jogo que definem o modelo e/ou abordagem estratégica e plano de jogo (Carvalho et al., 2014; Clemente et al., 2014).

Se olharmos para um microciclo que contempla um jogo (*Match Day* - MD), o primeiro treino após o MD, tem como objetivos a recuperação dos níveis físicos, fisiológicos e mentais dos jogadores que jogaram e/ou tiveram mais minutos de utilização. Esta sessão de treino poderá advir (MD+2) ou antecipar (MD+1) de um dia de folga, sendo que, segundo Buchheit et al. (2023), apesar de a prática mais comum ser ter um dia de folga no dia seguinte ao jogo, ter o primeiro treino no dia seguinte ao jogo pode ser uma alternativa mais favorável ao nível fisiológico para evitar lesões (Martín-García et al., 2018; Nobari et al., 2020; Oliva-Lozano et al., 2022).

As estratégias de recuperação devem ser centradas nos jogadores que tiveram mais minutos de utilização (Ramos-Cano et al., 2022). Diversos autores consideram que o mesmo treino poderá ter um carácter compensatório para os jogadores que não foram utilizados ou tiveram menos minutos de utilização, permitindo o reequilíbrio da carga de competição reduzida e o impedindo o destreino (Walker e Hawkins, 2018; Clemente et al., 2019; Martín-García et al., 2018; Nobari et al., 2020).

Num microciclo com um jogo, a maior intensidade e volume da carga de trabalho das sessões de treino são encontradas nos MD-4, MD-3 em todas as variáveis. Ao invés, a redução da intensidade de treino a partir do meio da semana em relação ao MD é um consenso, onde os valores de carga externa devem ser reduzidos com 48-72 horas de antecedência (Clemente et al., 2019; Martín-García et al., 2018; Ramos-Cano et al., 2022). Esta diminuição é crucial com vista à recuperação e aumento dos níveis de performance dos jogadores, físico, fisiológico e bem-estar, necessários para a apresentação de melhores índices de rendimento competitivos (Silva et al., 2017).

As atividades que se aproximam do limiar anaeróbio são responsáveis por criarem uma maior quantidade de metabolitos. Também a carga mecânica associada a movimentos de aceleração e desaceleração ou de mudança de direção promove elevado dano muscular e conseqüentemente maior fadiga acumulada, exigindo, assim, um período de recuperação mais longo durante o microciclo. (Harper et al., 2019; Younesi et al., 2021). Desse modo, incorporar exercícios focados no desenvolvimento da velocidade de reação e de aceleração nos dias mais próximas do jogo (MD-2 e MD-1) pode ser benéfica, pois a redução do volume de treino durante e a utilização de exercícios de

com maior exigência neuromuscular e coordenativa, representa uma estratégia eficaz para preparar os jogadores para jogo, dada a reduzida percentagem de fadiga acumulada quando comparada com esforços que se enquadram nas capacidades condicionais de força e resistência (Oliveira et al., 2019).

A considerável diversidade de uma equipa em termos de idade, condição física, histórico de lesões, entre outros fatores, requer uma abordagem individualizada na aplicação da carga de treino para cada jogador (Ravé et al., 2020). Obter conhecimento sobre as cargas de treino em relação às exigências do jogo revela-se uma estratégia benéfica, especialmente na otimização das cargas específicas orientadas para cada posição e suas funções (Martín-García et al., 2018). Embora nos desportos coletivos parte significativa do tempo de treino seja dedicada ao coletivo, a individualização da gestão das cargas impostas proporciona um melhor controlo na relação entre aptidão e fadiga, prevenindo aumentos repentinos na carga de trabalho e, conseqüentemente, reduzindo o risco de lesão (Boullosa et al., 2020).

A importância do papel tático de um jogador no desempenho físico e atuação em jogo, exige a necessidade em incorporar elementos posicionais de manipulação no planeamento das sessões e dos exercícios de treino (Boullosa et al., 2020; Carling, 2013; Ravé et al., 2020).

Martín-García et al. (2018) considerou que a distância percorrida em corridas de alta intensidade e sprints nos dias de treino MD-4 e MD-3 revelou uma variação significativa de acordo com a posição dos jogadores. Os Defesas Laterais apresentaram a maior carga e o coeficiente de variação mais baixo intra-microciclo. No que se refere ao número de acelerações e desacelerações, mais frequentes nos MD-4 e MD-3, são os Avançados e Médios Ofensivos que apresentaram mais dos valores observados durante competições. Os autores destacam o facto de as posições destacadas exigirem um maior número de ações técnico-táticas associadas a movimentos de aceleração e desaceleração. Desse modo, fica evidente que o estímulo posicional nos MD-4 e MD-3 está especialmente direcionado para preparar os Defesas Laterais, Avançados, e Médios Ofensivos para os seus distintos papéis e exigências táticas. Relativamente à distância total percorrida, segundo Owen et al., 2017, os Defesas Centrais apresentam os valores mais baixos, sendo que a maior distância total é realizada pelos Médios e Extremos na medida em que estão associados a uma elevada frequência ações de ligação ofensiva e defensiva específicas durante o treino e os jogos. Os Médios, pelo facto que estarem constantemente no centro do jogo, apresentam uma maior distância em atividades de baixa intensidade.

Embora os autores anteriormente mencionados façam uma descrição e diferenciação posicional de diferentes métricas de carga externa, os estudos realizados apresentam limitações associadas à organização estrutural dos microciclos avaliados, sistemas táticos e missões táticas definidas por cada treinador.

A contextualização tático-estratégica de cada dia de treino revela uma transição de exercícios mais intensos para atividades de menor carga, especialmente nos MD-2 e MD-1, que se caracteriza por ser o dia com menor volume e intensidade de carga externa. Existe um consenso, entre autores, de que as medidas de carga tendem a ser menores na sessão de treino que antecede o jogo, o que confirma a ideia subjacente ao conceito de *tapering*. O último treino do microciclo apresenta geralmente exercícios de ativação e aquecimento, situações de finalização e esquemas táticos, onde se destacam as dimensões técnica e tática, assim como a recuperação dos jogadores para o jogo (Anderson et al., 2015; Fessi et al., 2016; Martín-García et al., 2018).

2.2. Sessão e Exercício de Treino

Quando olhamos, de forma mais específica, para aquilo que é a gestão e conjugação das componentes físicas, técnico-tática e estratégicas de um microciclo, entramos no domínio da criação da sessão de treino e dos exercícios que a contemplam. Os exercícios de treino são concebidos com vista a atingir os objetivos proposto para cada sessão de treino, sessões estas onde os conteúdos são periodizados de forma lógica organizada ao longo de cada microciclo.

Numa perspetiva sistémica da planeamento e otimização do tempo de treino, o desenvolvimento das capacidades físicas deve ser conjugado com a componente técnico-tática que o treinador pretende implementar nas sessões de treino da equipa, através de um formato de treino metabólico tático onde os exercícios de prática técnica e tática podem ser utilizados sob forma de condicionadores metabólicos (Afonso et al., 2020; Gamble, 2006). Através da manipulação dos constrangimentos do exercício no treino são obtidas diferentes implicações técnico-táticas e fisiológicas.

Nessa perspetiva, a adoção de um modelo pedagógico que proporcione aos jogadores uma perspetiva diferenciada do jogo e que os auxilie na sua compreensão revela-se fundamental dada a complexidade e dinâmica do jogo de futebol. Através do modelo "Teaching Games for Understanding" (TGfU), o exercício/situação de jogo adquire uma conotação distinta do convencional, deixando de ser apenas um meio simples para aplicação de técnicas isoladas de decisão, transformando-se num espaço onde todos

os jogadores aprendem a resolver uma variedade de desafios inerentes ao jogo. Dessa forma, é imperativo considerar o nível de compreensão e a capacidade de intervenção dos jogadores, a fim de ajustar adequadamente o nível de atuação a cada um (Graça e Mesquita, 2007).

2.2.1. Jogos Reduzidos

Se olharmos às dimensões, podemos distinguir três tipos de espaços: reduzidos, médios e largos; sendo que todos apresentam diferentes características e implicações. Clemente et al. (2023) definiram os formatos do campo/espaço de jogo de forma a classificar as diferentes dimensões. Desse modo, foram classificados como jogos reduzidos - 1 vs 1 a 4 vs 4; médios - 5 vs 5 a 8 vs 8; e grandes - 9 vs 9 a 11 vs 11.

A manipulação das dimensões do campo/espaço de jogo e as configurações do mesmo (área relativa por jogador), são estratégias utilizadas pelos treinadores para adaptar os jogos reduzidos com vista a atingir os objetivos propostos (Clemente et al., 2020). O estudo de Owen et al. (2013) examinou a influencia do espaço em exercícios/situações de jogo no contexto do futebol, identificando discrepâncias significativas em variáveis cruciais, como velocidade máxima, corridas intermitentes de alta intensidade e distância percorrida em sprint. Observou-se que, nos jogos em dimensões mais reduzida e média, os jogadores apresentaram velocidades inferiores devido a limitações de espaço disponível. Devido às melhores dimensões de jogo, existe uma menor quantidade de opções de passe nos campos de pequenas dimensões, o que aumenta a necessidade de os jogadores driblarem os adversários para criar espaço na tentativa de manter a posse de bola. O estudo revelou ainda que em campos menores e com menos jogadores verificou-se uma maior frequência da ação de remate. O aumento de ações individuais com bola e acelerações e desacelerações dada a necessidade de criar espaços livres faz com que o custo energético seja significativamente mais alto, elevando as respostas da frequência cardíaca e dano muscular provocado nos músculos (Clemente et al., 2014; Clemente, Martins, et al., 2014).

No que se refere às situações jogadas com maiores dimensões verificou-se um menor número de contactos com a bola e um maior número total de passes sugerindo uma maior capacidade de os jogadores manterem a posse de bola. O número de passes longos e ações de cruzamento e cabeceamento revelam-se também significativamente superiores quando comparadas com situações de jogo em espaço reduzido e médio. Além disso, dada a maior distância entre jogadores e adversários em posse, são

exigidos deslocamentos de maior distância, manifestando-se um maior número de sprints, distância em sprint e corridas a alta intensidade. Em exercícios/situações de jogo em maiores dimensões podemos obter maior percentagem de trabalho aeróbio (Clemente et al., 2014; Clemente, Martins, et al., 2014; Owen et al., 2013).

Através do conhecimento das respostas específicas fisiológicas e técnico-táticas que as diferentes dimensões do espaço de jogo oferecem, é possível determinar as exigências pré-treino, bem como as exigências técnicas e físicas aproximadas impostas aos jogadores o que se revela como uma ferramenta fundamental para a periodização de um microciclo, mesociclo, bem como para integrar em processos de reabilitação (Owen et al., 2013).

Campos/espacos de jogo de menores dimensões devem ser preferencialmente adotados no futebol de formação, pois permitirá aos jogadores explorar soluções táticas e uma grande frequência de tomadas de decisão para problemas emergentes no jogo. Ao invés, campos de maiores dimensões requerem uma ocupação espacial será mais exigente, enfatizando aumentos consistentes na dispersão e distância entre jogadores, aumentos na regularidade dos movimentos realizados, estimulando o desenvolvimento de princípios táticos coletivos, nomeadamente, concentração e espaço (Clemente et al., 2020; Clemente et al., 2023). Também a manipulação da configuração do campo/ espaço de jogo, no comprimento e largura, influencia a tendência para os jogadores explorarem movimentos com e sem bola mais verticais ou laterais (Clemente et al., 2020).

Quando individualizamos o impacto das situações de jogo reduzidas, os papéis posicionais apresentam diferentes relações quando comparadas com as exigências impostas no jogo. Lacombe et al. (2018) concluem que existe uma tendência para que os Defesas Centrais sejam os mais sobrecarregados, ao nível de carga externa, sendo os Médios Centro os menos sobrecarregados. As diferenças ao nível das capacidades técnicas dos jogadores são um dos motivos encontrados.

Assim, a utilização de situações de jogo reduzidas possibilita o desenvolvimento de várias componentes essenciais do jogo, dada a sua natureza multifatorial, melhorando conteúdos táticos específicos com uma intensidade superior do que o jogo real (Sarmiento et al., 2018). O espaço, a relação numérica e as dimensões de jogo, as regras e as instruções, a experiência e a consciência tática são fatores que condicionam as ações no jogo, tanto individual quanto coletivamente dos jogadores bem como os comportamentos específicos a serem melhorados (Clemente et al., 2020; Clemente et al., 2023).

Contudo, é vital reconhecer limitações associadas à excessiva utilização da mesma. As reduzidas dimensões do campo condicionam o tipo de ações dos jogadores e consequentemente o trabalho e desenvolvimento do modelo de jogo que uma equipa, onde, por exemplo, a preferência por um estilo de jogo direto ou necessidade de utilização dessa abordagem tática num jogo, pode sofrer impactos negativos devido às áreas de campo mais reduzidas que estimulam ações com e sem bola de curta e média distância. Compreendendo que a manipulação do espaço permite promover comportamentos específicos, é importante salientar que também irão reduzir outros comportamentos. Clemente et al. (2020) sugerem a comparação entre os comportamentos promovidos jogos reduzidos e no jogo formal.

Dellal et al. (2012) alertam para a necessidade de utilização de situações de jogo reduzido de forma equilibrada de forma a considerar aspetos como as exigências posicionais e as restrições às ações com bola, principalmente, condução e passe. Para tal, os autores destacam a importância da compreensão profunda do modelo de jogo e suas exigências posicionais específicas.

Também no que diz respeito às exigências físicas, diversos autores afirmam existe uma diferença entre os jogos reduzidos e o jogo, sendo aconselhada a utilização de exercícios complementares que permitam garantir que os resultados referentes a distâncias e acelerações sejam alcançados (Clemente & Sarmiento, 2021; Clemente et al., 2023).

O treinador deve manipular e adaptar os constrangimentos do exercício de forma a ir ao encontro dos comportamentos individuais e coletivos que pretende estimular e desenvolver, sejam eles físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Assim, os treinadores, antes de implementarem os exercícios e as suas restrições de tarefas, devem considerar o nível dos jogadores e o contexto existente, de modo a ajustar os objetivos principais e específicos para jogadores. Desse modo, os treinadores devem considerar, em primeira instância, o principal objetivo do exercício e, posteriormente, manipular as restrições dos exercícios de forma a aumentar a eficácia dos mesmos (Clemente et al., 2012).

2.3. Observação e análise

Uma ferramenta que permite auxiliar o processo de reflexão, análise e controlo do processo de treino e metodologia, é a utilização da observação e análise da performance desportiva. A observação e análise da performance, atualmente, é uma

ferramenta realizada por diversas equipas técnicas em variados desportos, quer em período de treino como período competitivo.

O futebol tem experienciado avanços significativos em diferentes vertentes, diretamente relacionadas ao jogo e à área de observação e análise. Este processo tem-se vindo a revelar ao longo do tempo como uma ferramenta valiosa para as equipas técnicas, não apenas em contextos profissionais e amadores, mas também no âmbito da formação, expandindo-se progressivamente para os escalões mais jovens. É uma ferramenta de auxílio importante e influenciadora no desenvolvimento e preparação dos jogadores e equipas antes da competição (Carling et al., 2005; Sarmiento et al., 2022).

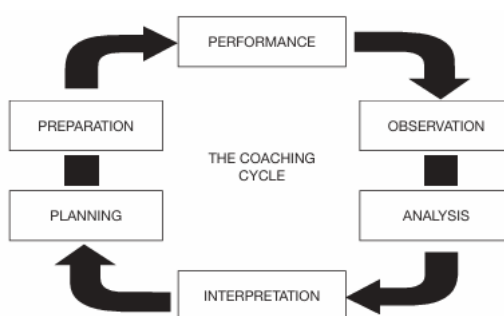


Figura 3. Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005).

Carling et al. (2005) caracterizam a análise de jogo como uma examinação sistemática e objetiva de acontecimentos comportamentais que decorrem durante a competição. Low et al. (2020) afirmam que análise da performance evoluiu da recolha e criação de perfis de atividade dos jogadores, com base em estatísticas da competição, para análises da contagem de frequência de ações técnicas. Em desportos coletivos, como o futebol, a avaliação da performance requer a análise das várias vertentes técnicas, táticas e físicas que definem o jogo. Isso implica explorar as diferentes fatores e dados, possibilitando a modelação das observações específicas, de modo a alcançar uma compreensão abrangente do comportamento da equipa (Pino-Ortega et al., 2021).

Para tal, torna-se fundamental a avaliação de dados e informações das dimensões técnica, tática e física obtidas em treino e jogo, processo que facilita a reflexão, correção, ajuste e potencialização do processo de treino e desenvolvimento individual e coletivo das equipas (Carling et al., 2005; Nicholls & Worsfold, 2016; Pino-Ortega et al., 2021). No que se refere à observação coletiva, durante uma análise pode ser observado o comportamento, de forma isolada, na fase ofensiva ou defensiva, assim como a

observação e recolha de informação de uma ou ambas as equipas em conjunto (Carling et al., 2005).

Como referido anteriormente, a identificação de fatores que descrevem e caracterizam o desempenho são essenciais à análise possibilitando a identificação dos padrões de comportamento mais adequados que podem levar ao sucesso. Casal et al. (2021) ao englobarem os jogos das épocas 2015/16, 2016/17 e 2017/18 da *La Liga*, conseguiram identificar os indicadores chave de desempenho (KPI) das melhores e últimas equipas da competição assim como as suas diferenças. Segundo os autores, os elementos determinantes no desempenho de uma equipa em jogo incluem a capacidade de marcar golos, o tempo de posse de bola no último terço ofensivo do campo, assim como a eficácia nos remates e cruzamentos. Concluíram ainda que as melhores equipas caracterizaram e diferenciam-se das últimas por apresentarem valores superiores do número de passes bem-sucedidos e número de transições ofensivas dinâmicas. Ao invés, as equipas de nível inferior caracterizaram-se por apresentar uma maior frequência de ações defensivas do que ofensivas. Esta informação revela-se importante no processo de análise de uma equipa na medida em que permite-nos aumentar o conhecimento sobre os principais indicadores chave de desempenho (KPI) no futebol.

A análise dos comportamentos táticos tem vindo a ser detalhadamente estudada nos últimos anos, onde diversos investigadores procuram compreender e esclarecer a complexidade dos comportamentos de uma equipa em termos de dinâmica emergente, intencionalidade, coordenação e adaptação. Araújo e Davids (2016) abordam a importância da compreensão da natureza e dinâmica em que o desempenho é conduzido numa equipa (sistema). Os autores apresentam quatro propriedades que concluem estarem ligadas diretamente ao sucesso no desempenho de uma equipa: compressão dimensional, compensação recíproca, divisão de trabalho ou ligações interpessoais e degeneração do sistema.

Quando comparada com uma análise quantitativa, a descrição e análise da dimensão tática do jogo pode necessitar de um procedimento mais complexo devido à natureza dinâmica, interativa e multifatorial das ações no futebol. Isso deve-se à interdependência entre as competências individuais dos jogadores, colaborações coletivas, estratégias de jogo, reações adversárias e variáveis contextuais (Vilar et al., 2012).

Existem diversos fatores de carácter contextual que influenciam o desempenho de uma equipa e devem ser tidos em conta. Diversos estudos consideram que o local do jogo, a qualidade do adversário, o resultado e parte que está a ser analisada (fadiga), são as principais variáveis contextuais que influenciam o desempenho de uma equipa e

consequentemente devem ser tidas em conta no momento de análise. Por norma, a equipa visitada apresenta um efeito favorável na maioria das medidas de desempenho e disciplina a nível coletivo, quando comparada com a equipa visitante, o que sugere que as estratégias no futebol são influenciadas pela localização do jogo, revelando-se um fator também a ser tido em conta (Carling, 2013; Sarmiento et al., 2014).

Um estudo realizado com os jogos da *Premier League* época 2017/2018 permitiu obter conclusões sobre a influência de quatro variáveis contextuais na capacidade de penetração ofensiva de uma equipa sobre uma estrutura defensiva contrária. Foi possível concluir que o resultado, a qualidade do adversário e local do jogo, influenciaram a penetração ofensiva na *Premier League*, onde as equipas perdedoras, adversários de classificação média ou baixa e realização de jogos em casa apresentam maiores probabilidades de sucesso, ou seja, ganhar (González-Ródenas et al., 2020).

Com o avançar dos tempos e da evolução tecnológica, estudos consideram que metodologia observacional, análise qualitativa, é um processo que despende muitas horas e revela-se pouco objetivo apresentando um elevado grau de subjetividade que depende do conhecimento e capacidade de análise de quem a executa (Memmert et al., 2016; Nicholls & Worsfold, 2016). As análises quantitativas atuam de forma muito objetiva, utilizando cronogramas de observação predefinidos (sistemas de categorias pré-definidos) e programas capazes para recolher diversos dados sobre os comportamentos individuais e coletivos no jogo (McGarry et al., 2013; Memmert et al., 2016).

Atualmente, a metodologias de rastreamento posicional em tempo real (através da tecnologia GPS) são mais utilizadas na análise da performance no futebol profissional e em diversas outras modalidades. Através de câmaras de alta velocidade, estes sistemas conseguem monitorizar a posição de todos os jogadores e da bola no campo, nas coordenadas x e y, permitindo realizar uma análise detalhada dos padrões de jogo e das interações entre os jogadores. A capacidade destes sistemas de registar milhares de posições de cada jogador durante um jogo, em apenas minutos, garante uma enorme vantagem temporal em relação à posterior avaliação dos dados posicionais e análise da performance (Memmert et al., 2016; Memmert & Rein, 2018)

Os dados de posicionamento podem ser utilizados para identificar padrões de interação entre colegas de equipa e explorar os padrões espaço-temporais a proteger ou explorar, pois a posição exata dos jogadores, o espaço ocupado e os valores da distância interpessoal podem ser medidos de forma mais fácil e objetiva por meio de medidas coletivas, utilizando rastreamento ou GPS (Duarte et al., 2012; Sarmiento et al., 2018).

A identificação de padrões de movimento coletivos, como tendências organizacionais (sistema), transições ofensivas e defensivas bem como posicionamento nos diferentes momentos do jogo permite aos treinadores compreender e visualizar variadas informações táticas e estratégicas como o espaço entre jogadores, setores, adversários e concentrações ou dispersões de jogadores (Sarmiento et al., 2018). Estes dados permitem aos treinadores obterem, de forma mais detalhada e minuciosa, aquilo que ocorre durante o jogo possibilitando-os de planejar e priorizar os conteúdos e comportamentos a desenvolver com os seus jogadores e equipas.

Também ao nível da avaliação e controlo das cargas e capacidades físicas dos atletas, estes sistemas revelaram-se muito benéficos, na medida em que fornecem informações detalhadas sobre as acelerações, desacelerações, distância percorrida, sprints, distância em sprint e corridas a alta intensidade e padrões de movimento de cada jogador. Assim os treinadores têm a capacidade de monitorizar e a carga dos jogadores em competição e otimizar o planeamento e periodização do processo de treino, estratégias de recuperação, otimização individual e prevenção de lesão (Buchheit & Simpson, 2017; Ferraz et al., 2023).

Em suma, o conceito de análise de jogo e de performance numa perspetiva metodológica na ciência do desporto tem vindo a crescer de forma progressiva alinhada com a proliferação e expansão tecnológica dos *wearables* (Sistemas de Posicionamento Global (GPS), acelerómetros, etc), que permitem monitorizar movimentos, velocidades e distâncias sobre a performance dos jogadores através da automatização da análise tempo-movimento (González-Ródenas et al., 2020; Lutz et al., 2019; Sarmiento et al., 2018).

O *big data* e a inteligência artificial são cada vez mais utilizados no mundo desportivo, pois permitem fornecer e visualizar informações sobre grandes volumes de dados num reduzido período ou em tempo real, de uma vez que os dados são extraídos para identificar e revelar padrões e estruturas ocultas que caracterizam a organização (Araújo et al., 2021).

Além da compreensão quantitativa do que ocorre em campo, em treino ou competição, considero que deve ser mantido em consideração o conteúdo qualitativo (observacional), pois oferece a visualização direta e repetida, crucial para a análise de ações e comportamentos individuais e coletivos uma equipa e das suas necessidades, dada dinâmica e complexidade que o jogo apresenta.

3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

3.1. Caracterização dos contextos de intervenção

A época desportiva 2023/24 iniciou-se no dia 26 de julho de 2023, terminando no dia 18 de maio de 2024.

Durante esse período, a equipa de Juvenis A (Sub-17), dentro da normalidade, realizou semanalmente quatro treinos, com duração total aproximada de noventa minutos por unidade de treino. Em período competitivo, regra geral ao domingo de manhã, foram realizados semanalmente os jogos oficiais da competição onde estivemos inseridos durante a época (Tabela 2).

Os horários dos treinos foram definidos para o período entre as 20h00 e as 21h30, dada a condição de estudante dos jogadores que compuseram o plantel. A planificação semanal, durante a época desportiva, sofreu algumas alterações em períodos específicos como férias escolares e feriados.

Tabela 2 - Semana tipo.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Treino 20h00 – 21h30	Folga	Treino 20h00 – 21h30	Treino 20h00 – 21h30	Treino 20h00 – 21h30	Folga	Jogo

A equipa técnica do FC Alverca para a época 2023/24 foi composta por sete elementos no total, contando com o treinador estagiário, tal como podemos ver na Tabela 3.

Tabela 3 - Recursos Humanos, Equipa Técnica Sub-17.

Nome	Função	Grau	Formação Académica em Desporto
Pedro Silva	Treinador Principal	II	Mestrado em Alto Rendimento (ULL)
Flávio Marques	Treinador-Adjunto	I	Conclusão do Ensino Secundário
Rui Afonso	Treinador-Adjunto	I	Pós-Graduação em Strength & Conditioning in Training and Rehabilitation (FMH)
Ali Oudini	Treinador-Adjunto	I	Licenciatura em Educação Física e Desporto (ULL)
Rodrigo Pimenta	Treinador de Guarda-Redes	I*	Mestrado em Data Science and Advanced Analytics (UNL)
Carlos Fañçony	Treinador Estagiário	II*	Mestrado em Futebol (FMH)*
Armindo Pereira	<i>Team Manager</i>	-	Conclusão do Ensino Secundário

*em conclusão

A equipa técnica opera de forma holística, considerando todas as suas partes como um todo. A multidisciplinaridade dos seus membros permite que eles possam concentrar-se mais em áreas específicas de intervenção. Assim, Pedro Silva, que transitou da época anterior, é o treinador principal e o responsável máximo pela gestão e organização do processo em treinos e competição.

Flávio Marques, o treinador-adjunto que o acompanha deste a época anterior, é o elemento mais próximo do treinador principal no que diz respeito à organização e gestão da competição sendo o responsável pela organização e gestão dos esquemas táticos. Rui Afonso é o responsável pela organização dos exercícios que contemplam de forma mais isolada as dimensões físicas, desde o planeamento e controlo das cargas de treino até à sua combinação com os conteúdos técnico-táticos. Tem ainda como função a gestão do treino complementar de potenciação e/ou prevenção de lesões. Ali Oudini, como treinador-adjunto, além de auxiliar a gestão e organização do processo de treino, é responsável pela observação e análise individual e coletiva da equipa, assim como a filmagem dos jogos em casa e fora. Rodrigo Pimenta tem como responsabilidade o treino específico dos Guarda-Redes. Armindo Pereira é responsável por facilitar a comunicação entre a Direção do Clube, a Equipa Técnica e os Encarregados de Educação. Além disso, gere as questões logísticas relacionadas com a organização da equipa durante treinos e competições.

Por fim, e face ao anterior enquadramento, as minhas funções desempenhadas enquanto treinador estagiário estão mais relacionadas com auxílio da gestão e organização do processo de treino, trabalhando mais detalhadamente na organização e preparação estratégica da equipa, sendo o principal responsável pelos processos de observação e análise do adversário. Dentro desta área de intervenção/função, fiquei também responsável pela gestão da recolha e partilha das filmagens dos jogos. Para tal, foi criado um grupo na rede social *Whatsapp*, onde estavam inseridos os representantes de cada clube interessado na partilha das filmagens dos jogos. Nele, através da partilha dos jogos via links para descarregar, foi possível obter as informações visuais sobre os adversários. Com base nas minhas funções, minha rotina semanal “fora do treino” caracterizava-se pela observação entre três e quatro jogos da equipa em foco, dependendo das filmagens disponibilizadas, realização da análise qualitativa e envio de um relatório descritivo acompanhado de pequenos vídeos compilados dos diversos momentos do jogo para a equipa técnica até à segunda-feira, primeiro treino do microciclo. De seguida, com base na análise efetuada, era definido o plano estratégico, processo no qual tinha liberdade para apresentar as minhas

propostas e debatê-las. Por fim, por norma até sexta-feira, último treino do microciclo era finalizado o vídeo de apresentação aos jogadores e realizada a apresentação da análise feita à equipa adversária bem como alguma informação sobre o plano estratégico a adotar.

Em período de competição, as minhas tarefas, no pré-jogo, passaram pela condução do exercício padronizado de finalização, onde era passada alguma informação mais individual sobre os defesas adversários. Durante o jogo, tive como responsabilidade estar em contacto com o treinador responsável pela filmagem do jogo em direto, estabelecendo a ponte de comunicação para com o treinador-adjunto principal e para o treinador principal no banco de suplentes.

Podemos compreender, de seguida, o resumo das principais funções desempenhadas:

1. Coorientação e controlo dos exercícios de treino;
2. Observação e análise do adversário (relatório para equipa técnica e apresentação aos jogadores);
3. Gestão da recolha e partilha das filmagens dos jogos da nossa equipa e adversários;
4. Gestão e atualização de unidades de treino, microciclos e mesociclos na plataforma de planeamento digital utilizada pelo clube;
5. Aquecimento pré-jogo e comunicação ao vivo com o treinador que está na bancada a gravar o jogo.

3.2. Descrição e organização dos quadros competitivos formais e integração no contexto sócio desportivo local

No que se refere ao contexto competitivo, escalão de Juvenis A (Sub-17) do Futebol Clube de Alverca disputa a 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B, nomeadamente na série D. Esta competição é organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e distingue-se em três fases:

1ª Fase – Constituída por cinco séries de dez clubes, onde as duas primeiras de cada série apuram-se para a 2ª fase de subida e as restantes disputam a 2ª fase de manutenção e descida e a 3ª fase de apuramento do campeão. Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.

2ª Fase – Apuramento de Subida é disputada por doze clubes, os dez clubes apurados da 1ª Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores. Apenas os dois melhores lugares têm acesso à subida de divisão na seguinte época desportiva. Dada a existência de diversas equipas B (equipas A disputam a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17 segundo a regulamentação, apenas as três equipas com mais pontos realizados na 1ª fase podem-se apurar à 2ª fase de subida. Nesta fase, as equipas B mesmo que terminem em posições de subida de divisão, não podem subir de divisão dada a presença da equipa A nessa mesma divisão.

2ª Fase – Manutenção e descida é disputada pelos restantes quarenta clubes, com cinco séries de oito clubes distribuídos de acordo com a localização geográfica. Descem de divisão os quatro piores classificados nesta fase e mantêm-se os quatro melhores classificados.

3ª Fase – Apuramento do Campeão é disputada por dois clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme sorteio, para apuramento do Campeão.

Tabela 4 - Equipas participantes na 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B, 2ª Divisão, Série D 2023/24.

Clube	Localização
Associação Académica de Santarém	Santarém
Associação Desportiva Oeiras	Oeiras
Club Internacional de Foot-Ball	Lisboa
Grupo Sportivo de Loures	Loures
Futebol Clube de Alverca	Alverca do Ribatejo
Real Sport Clube	Queluz
Sport Clube Estrela	Portalegre
Sport União Sintrense	Sintra
O Elvas Clube Alentejano de Desportos	Elvas
Sporting Clube de Portugal B	Lisboa

Tabela 4 - Equipas participantes na 2ª Fase de Subida do Campeonato Nacional Juniores B, 2ª Divisão, Série Sul 2023/24.

Clube	Localização
Clube Desportivo Rabo de Peixe	Ribeira Grande
Clube de Futebol "Os Repesenses"	Repeses
Louletano Desportos Clube	Loulé
Futebol Clube de Alverca	Alverca do Ribatejo
Sport Lisboa e Benfica B	Lisboa

3.3. Caracterização Geral do Plantel detalhada e objetiva

No final da época desportiva 2023/2024 o plantel do escalão de Juvenis A (Sub-17) do FC Alverca era composto por um total de vinte e cinco jogadores.

Tabela 5 - Constituição do plantel do FC Alverca na época desportiva 2023/2024.

Posição Habitual	Data de Nascimento	Peso (kg)	Altura (cm)	Pé	Clube Anterior
GR1	21/12/2007	69,2	171	Direito	SG Sacavenense
GR2	22/10/2007	67,9	175	Direito	FC Alverca
Jog1	10/02/2007	74,2	185	Direito	FC Alverca
Jog2	26/06/2007	61,2	173	Direito	FC Alverca
Jog3	17/04/2007	67,6	176	Direito	FC Alverca
Jog4	25/04/2007	68,1	187	Direito	Real SC
Jog5	04/04/2007	63,1	176	Direito	GD Estoril Praia
Jog6	13/04/2007	62,7	169	Direito	FC Alverca
Jog7	01/04/2007	65,1	56,9	Direito	SG Sacavenense
Jog8	27/09/2007	55,4	173	Direito	FC Alverca
Jog9	12/12/2007	66,7	179	Esquerdo	FC Alverca
Jog10	22/05/2007	66,1	174	Direito	FC Alverca
Jog11	07/02/2007	68,5	175	Direito	FC Barreirense
Jog12	10/06/2007	67,6	164	Direito	FC Alverca
Jog13	21/11/2007	57,7	166	Direito	FC Alverca
Jog14	08/03/2007	62,5	164	Direito	FC Alverca
Jog15	09/08/2007	66	178	Direito	FC Alverca
Jog16	12/09/2007	69,1	173	Direito	UDR Santa Maria
Jog17	11/04/2007	65,5	176	Direito	FC Alverca
Jog18	02/05/2007	65,2	177	Direito	FC Alverca
Jog19	20/01/2007	60,1	174	Esquerdo	FC Alverca
Jog20	24/01/2008	70,5	182	Direito	CF "Os Belenenses"
Jog21	27/11/2008	68,9	178	Direito	FC Alverca
Entradas					
GR3	18/03/2007	82	194	Direito	Amora FC
Jog24	25/04/2007	68	180	Direito	GD Estoril Praia
Jog25	19/12/2007	73	182	Direito	Leixões SC
Saídas					
Jog22	27/09/2007	62,8	169	Direito	FC Barreirense
Jog23	09/05/2007	70,1	184	Direito	Oriental

A constituição do plantel foi realizada através da seleção da equipa técnica, departamento de coordenação e direção do clube com vista a atingir os objetivos

inicialmente definidos. Nessa mesma lógica de ação, as aquisições foram realizadas com base da lista de recrutamento do clube.

O plantel do escalão de Juvenis A (Sub-17) do FC Alverca contou com a presença, no total, de vinte e oito jogadores. Desse total, dezassete transitaram da época anterior e dez chegaram provenientes de outros clubes, sendo que quatro dos jogadores que compõem o plantel têm contrato de formação com o FC Alverca.

O plantel contou, na sua maioria, com jogadores que estiveram anteriormente experiência em competições nacionais, nomeadamente, vinte e um na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C e cinco na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B.

Ao longo da época desportiva, sete jogadores do escalão inferior, Sub-16, treinaram de forma regular uma vez por microciclo com a equipa de Sub-17. Desses sete jogadores, dois realizaram jogos pelo escalão de Sub-17, sendo um deles integrou inclusive o plantel.

Quando olhamos à idade relativa e excluindo os dois jogadores nascidos em 2008, foi possível compreender que 52% dos atletas que constituíram o plantel nasceram no 2º semestre do ano de 2007. A média dos pesos dos vinte e oito jogadores que constituíram o plantel foi de 66,6 kg (desvio padrão=5,1), sendo a média das alturas 171,8 cm (desvio padrão=23,1).

3.4. Objetivos Parcelares e Finais para o Processo de Treino e Competição

O FC Alverca tem definido, no seu Programa de Desenvolvimento do Futebol de Formação, objetivos formativos para todos os escalões de formação até ao futebol sénior, estando, estes, assentes em pressupostos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol nas suas Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol e nos seus Níveis de Desempenho. Os objetivos formativos dividem-se nas dimensões Estrutural e Funcional e na componente Técnica, Tática, Física e Psicológica.

Desse modo, de seguida é possível compreender os objetivos formativos definidos para a Etapa de Aperfeiçoamento, destinada ao escalão de Juvenis:

Dimensão Estrutural:

- Desenvolvimento do jogar em estruturas de 11x11;
- Desenvolvimento de noções de missões e funções nas várias estruturas dentro de diversos Sistemas de Jogo mais complexos;
- Utilização de variantes em jogo de 11x11 (simplificação do jogo formal).

Dimensão Funcional:

- Estimular a noção competitiva dentro de uma organização oficial;
- Aperfeiçoamento das ações técnicas individuais e coletivas;
- Aperfeiçoamento de ações técnicas específicas para a posição;
- Aperfeiçoamento da noção específica da posição;
- Potenciação das capacidades motoras;
- Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica;
- Aumento da complexidade dos exercícios em treino.

Componente Física:

- Aperfeiçoamento da multilateralidade;
- Desenvolvimento da noção básica de força:
 - Força rápida, elástica, explosiva e resistente;
- Introdução ao trabalho específico de ginásio;
- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais:
 - Força;
 - Flexibilidade;
 - Velocidade;
 - Resistência.
- Desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas:
 - Coordenação motora/destreza em geral - relação com a bola e corpo;
 - Equilíbrio;
 - Reação/velocidade de reação simples e complexa.

Componente Técnica:

- Aperfeiçoamento das competências técnicas específicas da posição;
- Aperfeiçoamento de ações técnicas coletivas:
 - Dobras, desdobramentos e permutas;

- Combinações diretas.
- Aperfeiçoamento de ações técnicas individuais:
- Passe, receção, condução, drible, cruzamento, remate, desarme.

O principal objetivo desportivo/competitivo definido pela Direção do clube para a época desportiva 2023/2024, face à visão e objetivos estratégicos anteriormente mencionados, foi a subida de divisão da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B para a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B. Todo o processo de planificação e preparação da época desportiva foi realizada com base no objetivo final definido.

Deste modo, o primeiro objetivo definido e assumido pela equipa técnica e jogadores tratava-se de atingir a qualificação para a 2ª Fase – Apuramento de Subida. Para tal era necessário terminar a 1ª Fase da competição nos dois primeiros lugares. Este primeiro objetivo veio a ser atingido na 15ª jornada e na 18ª e última jornada a equipa terminou a 1ª Fase no 1º lugar, registando um total de quarenta e sete pontos em cinquenta e quatro possíveis. A equipa somou quinze vitórias, dois empates e apenas uma derrota, mantendo sempre a sua posição nos dois primeiros lugares classificativos.

		P	J	V	E	D
1	 FC Alverca	47	18	15	2	1
2	 Sporting B	41	18	13	2	3
3	 Real SC	33	18	9	6	3
4	 Ac. Santarém	32	18	10	2	6
5	 Oeiras	24	18	6	6	6
6	 GS Loures	24	18	8	0	10
7	 CIF	20	18	5	5	8
8	 Sintrense	13	18	3	4	11
9	 O Elvas	11	18	2	5	11
10	 Est. Portalegre	7	18	1	4	13

Figura 4 - Tabela classificativa da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B, 2ª Divisão, Série D (2023/2024).

Após atingir a 2ª Fase de Apuramento de Subida, o objetivo, seguindo a lógica de subir à 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B passava por atingir um dos dois primeiros lugares da Série Sul onde ficámos inseridos.

Sendo disputado até à última jornada da 2ª Fase, o objetivo de terminar em lugar de subida de divisão, não foi cumprido. A equipa terminou no 3º lugar, ficando a uma

distância de dois pontos do 2º lugar (lugar de subida). Nesta fase, a equipa obteve seis vitórias, um empate e três derrotas, sendo que a última derrota ocorreu na última jornada, no jogo contra a equipa que terminou no 2º lugar. Deste modo, o objetivo desportivo/competitivo não foi atingido.

		P	J	V	E	D
1	 Benfica B	30	10	10	0	0
2	 Real SC	21	10	7	0	3
3	 FC Alverca	19	10	6	1	3
4	 Louletano	11	10	3	2	5
5	 Rabo de Peixe	4	10	1	1	8
6	 CF Os Repesesenses	3	10	1	0	9

Figura 5 - Tabela classificativa da 2ª Fase de Apuramento de Subida, Série Sul (2023/2024).

Na perspetiva formativa, considero que a época desportiva foi bastante positiva, pois foram desenvolvidas e potenciados, durante a época, as dimensões e componentes definidas no Programa de Desenvolvimento do Futebol de Formação do clube.

Realço, por fim, a afirmação do sucesso formativo, na medida em que, dois jogadores assinaram contrato profissional e nove jogadores foram promovidos para a equipa de Juniores A, que disputará a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.

3.5. Modelo de Jogo

No modelo de jogo existem um conjunto de princípios de jogo fundamentais que são transversais a qualquer sistema de jogo e caracterizam a forma de jogar pretendida. São estes princípios que guiam e articulam as nossas ideias e constituem orientações coletivas para cada uma das fases de jogo que, sustentados numa determinada organização estrutural, resultarão numa organização funcional que caracteriza a nossa forma de jogar (Tabelas 5, 6, 7 e 8). Serão descritos, de seguida:

1. Sistemas táticos utilizados durante a época;
2. Princípios fundamentais;
3. Macro princípios, subprincípios e micro princípios do nosso modelo de jogo, nos momentos de organização e transição que caracterizam o jogo.

Sistemas Táticos de Jogo:

Sistema Tático Base

1-3-5-2



Sistema Tático Alternativo

1-3-4-3



Princípios Fundamentais da Equipe:

- Competitividade;
- Compromisso;
- Concentração;
- Intensidade.

Tabela 5 - Modelo de Jogo, princípios da organização ofensiva.

Organização Ofensiva		
Macro Princípios	Subprincípios	Micro Princípios
<p>Ataque organizado.</p> <p>Constante procura de superioridade numérica.</p> <p>Circulação da posse de bola objetiva.</p> <p>Ataque é baliza adversária.</p>	Construção a partir da defesa.	Saída de jogo através de distribuição do guarda-redes para os defesas ou para médio a dar solução de passe.
	Subida em bloco.	Equipa a jogar unida posicionalmente, os jogadores dos respetivos setores a jogarem perto uns dos outros. Procura constante da criação e utilização de espaços vazios para poder receber bola com muita mobilidade e contramovimentos dos médios, alas e avançados. Assegurar cobertura ofensiva ao portador da bola de forma a garantir a manutenção da posse da bola.
	Variação do centro de jogo.	Quando o adversário impedir a progressão por um dos corredores, variar o centro do jogo e tentar explorar o lado contrário de forma rápida e com poucos toques.
	Criação de oportunidades de golo.	Utilizar a vantagem espacial ou numérica para aumentar a velocidade das ações e o ritmo do jogo com objetividade para a baliza adversária.
	Finalização.	Garantir o <i>timing</i> de chegada a zonas de finalização no interior da grande área adversaria e ocupação de zona na entrada da grande área adversaria.

Tabela 6 - Modelo de Jogo, princípios da transição defensiva.

Transição Defensiva (Ataque-Defesa)		
Macro Princípios	Subprincípios	Micro Princípios
	Pressão ao portador da bola.	Jogadores mais perto da bola deve condicionar imediatamente o adversário na sua progressão.
Reação rápida e agressiva à perda da posse de bola.	Coberturas próximas ao jogador em contenção.	Restantes jogadores perto da bola devem oferecer rapidamente em cobertura defensiva.
Recuperação rápida da posse de bola.	Fechar linhas de passe adversárias.	Garantir o equilíbrio e fechar as linhas de passe próximas.
Impedir a progressão adversária.		Diminuir o espaço efetivo de jogo.
Recuperação da organização defensiva.	Reorganização dos jogadores fora do centro do jogo.	Recuperação defensiva e concentração dos jogadores fora do centro do jogo de forma a manter a equipa compacta e em superioridade.

Tabela 7 - Modelo de Jogo, princípios da Organização Defensiva.

Organização Defensiva		
Macro Princípios	Subprincípios	Micro Princípios
<p>Recuperação rápida da posse de bola.</p> <p>Método defensivo misto e zona pressionante.</p> <p>Bloco coletivo médio/alto e compacto em largura.</p>	<p>Impedir construção do adversário.</p>	<p>Condicionar a 1ª etapa de construção do adversário, forçando-o ao erro ou ao jogo direto.</p> <p>Avançados encaminham o adversário para corredor lateral ou central, dependendo do plano estratégico.</p> <p>Restante equipa adota um posicionamento misto, com alguns jogadores a defender de forma individual ou zonal, dependendo do plano estratégico.</p>
	<p>Impedir criação de oportunidades de golo</p>	<p>Bloco sempre compacto em largura e em profundidade com prioridade em defender o corredor central, orientando o jogo do adversário para os corredores laterais onde devemos intensificar a pressão. Defender em dois corredores. A linha defensiva deve encurtar o bloco coletivo sempre que exista pressão sobre a bola. Caso não haja pressão sobre a bola deve vigiar o controlo da profundidade.</p>
	<p>Impedir finalização</p>	<p>Privilegiar a proteção do espaço central garantindo a superioridade numérica e encaminhando o adversário para o corredor lateral onde deve impedir o cruzamento. Na defesa do cruzamento a equipa deve posicionar-se de forma compacta na zona da área com marcações individuais dentro de área e um posicionamento zonal nas intermediações. Avançados preparados para recomeçar processo ofensivo ou referências para transição ofensiva.</p>

Tabela 8 - Modelo de Jogo, princípios da Transição Ofensiva.

Transição Ofensiva (Defesa-Ataque)		
Macro Princípios	Subprincípios	Micro Princípios
<p>Explorar desequilíbrio adversário.</p> <p>Manutenção da posse de bola e reorganização.</p>	Retirar a bola da zona de pressão.	Procura de zonas/espços livres, através de linhas de passe ao portador da bola orientadas para esses mesmos espaços.
	Procurar o desequilíbrio adversário para atacar os espaços livres à largura e/ou profundidade.	A equipa deve de forma rápida e agressiva explorar o desequilíbrio posicional à largura e profundidade através de combinações em apoio frontal, pelos avançados e movimentos de rotura, pelos avançados, médios e/ou alas em corredor central e lateral.
	Manutenção da posse de bola (organização ofensiva).	Na impossibilidade de transitar rapidamente para atacar a baliza adversária, a equipa deve procurar manter a posse da bola e dar início à organização ofensiva.

3.6. Periodização e Planeamento do Processo de Treino

3.6.1. Macroциclo

O planeamento da época desportiva foi realizado antes do início dos treinos e do período preparatório, pela equipa técnica em harmonia com a coordenação do futebol de formação e a direção do clube. Foi delineado o macroциclo completo (temporada desportiva), onde foram definidos os conteúdos a trabalhar e desenvolver nas diferentes dimensões do treino. O macroциclo englobou o período preparatório, competitivo e transitório, num total de 43 microциclos, compostos por 145 unidades de treino, 28 jogos oficiais (Figura 6).

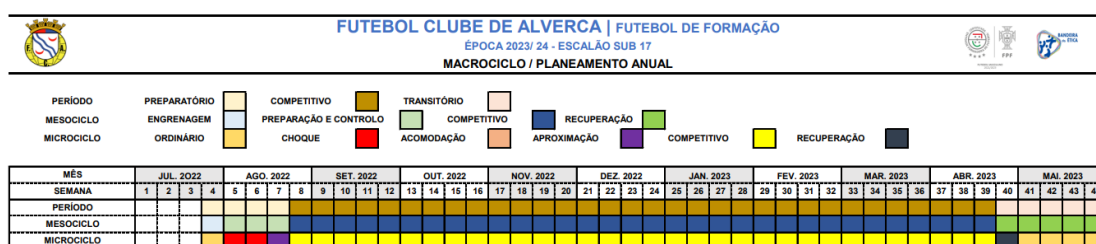


Figura 6 - Planeamento Anual, Macroциclo 2023/2024.

O período preparatório foi constituído por quatro microциclos, contabilizados desde 26 de junho até à semana anterior ao primeiro jogo de competição oficial. Foram realizadas 13 unidades de treino e 6 jogos de treino.

O período competitivo foi definido desde a semana anterior ao primeiro jogo de competição oficial até à semana do último jogo de competição oficial. Nele, foram abrangidos 35 microциclos, 124 unidades de treino, 28 jogos oficiais e 7 jogos de treino agendados durante a temporada.

3.6.2. Microциclo

Após a definição do macroциclo, os treinos iniciaram-se no dia 26 de julho e realizaram-se entre segunda-feira e sexta-feira, durante o período da manhã dado que os jogadores se encontravam em período de férias escolares até ao momento de início do período escolar. Durante o período preparatório, o primeiro microциclo englobou quatro unidades de treino (UT) em três dias, sendo que foram realizadas duas UT no mesmo dia (Figura 7).



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO 1	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 26/07/2023 a 30/07/2023							
PERÍODO PREPARATÓRIO							
Nº TOTAL UT: 4			1	2	3 e 4		
VOLUME TOTAL UT: 340							
Nº TOTAL JOGOS: 0							
MICROCICLO 2	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 31/07/2023 a 06/08/2023							
PERÍODO PREPARATÓRIO							
Nº TOTAL UT: 2	5		Cova da Piedade (C)	6	Torreense (F)	Leiria (F)	
VOLUME TOTAL UT: 150							
Nº TOTAL JOGOS: 2							
MICROCICLO 3	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 07/08/2023 a 13/08/2023							
PERÍODO PREPARATÓRIO							
Nº TOTAL UT: 3		7	Barcelos (C)	8	9	Alcochetense (C)	
VOLUME TOTAL UT: 230							
Nº TOTAL JOGOS: 2							
MICROCICLO 4	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 14/08/2023 a 20/08/2023							
PERÍODO PREPARATÓRIO							
Nº TOTAL UT: 4	10		11	12	13	Fátima (F)	
VOLUME TOTAL UT: 310							
Nº TOTAL JOGOS: 1							
PRINCIPAIS OBJETIVOS	TÉCNICOS	Introdução ao modelo de jogo e princípios de jogo / Esquemas táticos / Desenvolvimento e aperfeiçoamento de ações técnico-táticas.					
	TÁTICOS						
	FÍSICOS	Aumento dos índices físicos / Desenvolvimento da coordenação motora, força, velocidade, resistência.					
	PSICOSOCIAIS	Sacrifício, resiliência, espírito de equipa, cooperação, concentração, foco e atenção, responsabilidade individual e coletiva.					

Figura 7 - Período Preparatório.

O primeiro microciclo deste período teve como objetivo o aumento dos índices físicos dos jogadores e a introdução das ideias e princípios específicos característicos do modelo de jogo a implementar.

Os dois seguintes microciclos do período preparatório foram os microciclos de “choque”, onde se manifestou maior percentagem de volume e intensidade de carga em treino e jogo. Durante estes microciclos deu-se sequência à realização de exercícios que contemplaram o desenvolvimento dos princípios específicos de jogo e de princípios de jogo associados a comportamentos de acordo com modelo de jogo idealizado, introdução gradual de referências nos esquemas táticos ofensivos e defensivos, e o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnico-táticas específicas.

No último microciclo do período preparatório foi realizada uma gradual redução do volume de carga de treino/jogo aproximando-se do volume e carga estimulada do microciclo padrão do período competitivo.

Durante o período competitivo do estágio, implementou-se o Microciclo Padrão, que havia sido definido previamente. Embora sujeito a ajustes nos conteúdos técnico-táticos e nos exercícios de treino correspondentes, com o intuito de adequar o planeamento

estratégico para o próximo jogo, o Microciclo Padrão demonstrou uma estabilidade nos parâmetros estruturantes da carga de treino e nas dinâmicas correspondentes.

MICROCICLO PADRÃO								
PERÍODO COMPETITIVO	Nº TOTAL UT: 4			VOLUME TOTAL: 300 min.				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
DATA:	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	
LOCAL:	CF2: 1/2 campo		CF2: 1/2 campo	CF1: 1/1 campo	CF2: 1/1 campo			
VOLUME:	60 min.		90 min.	80 min.	70 min.		90 min.	
INTENSIDADE:								
CONTEÚDOS	FÍSICOS	Recuperação Ativa MD>60 min. Força MD<60 min.	Folga	Força	Resistência	Velocidade Reação	Folga	Jogo
	TÉCNICO-TÁTICOS	Individual + Grupal Análise Vídeo Jogo Anterior		Individual + Grupal + Setorial	Intersetorial + Coletivo	Coletivo Análise Vídeo Adversário		

Figura 8 - Microciclo Padrão (Período Competitivo).

Através da observação da Figura 8, é possível perceber que o Princípio da Alternância Horizontal está na base da concepção do Microciclo Padrão. Este princípio garante uma variedade de estímulos ao nível da estruturação dos conteúdos de treino, nomeadamente, os regimes de esforço predominantes, os conteúdos físicos específicos e as escalas de organização da equipa.

Segundo Stølen et al. (2005), as diversas ações realizadas no jogo de futebol implicam a realização de um conjunto de movimentos que possuem uma determinada componente de força, sendo possíveis graças a um fenómeno: a contração muscular. As contrações musculares podem ser caracterizadas pela tensão, velocidade e duração.

Dessa forma, através da manipulação do conteúdo de treino e dos constrangimentos impostos nos exercícios podemos direcionar o treino de forma a incidir com maior predominância num tipo trabalho muscular e regime metabólicos criando subdinâmicas de esforço diferentes. Assim, a relação de alternância permite respeitar as dinâmicas específicas de carga e recuperação de cada tipo de esforço, promovendo as adaptações desejadas.

Em relação à organização das escalas de organização da equipa, o Princípio da Alternância Horizontal visa induzir adaptações ao longo de um microciclo nas diferentes escalas (individual, setorial, interssetorial e coletiva) com o objetivo de evidenciar os padrões técnico-táticos específicos representados no jogo. Este método procura evitar

sobrecarregar as estruturas solicitadas durante o jogo, considerando a relação entre princípios e subprincípios de jogo que caracterizam o modelo e/ou plano de jogo, bem como a relação entre os tipos de esforço e recuperação ao longo dos diferentes dias do microciclo (Carvalho et al., 2014).

A concepção do Microciclo Padrão tem ainda por base o modelo de *tapering*, que envolve a redução progressiva da carga de treino antes de uma competição importante. Isto permite reduzir o stress físico dos jogadores 48 horas antes do jogo, diminuindo potencialmente a resposta à fadiga cumulativa, permitindo igualmente que os jogadores atinjam o estado ótimo da forma física e mental no jogo (Owen et al., 2017).

3.6.3. Unidade de Treino

Depois de compreender os princípios e estrutura em que foi baseada a concepção do Microciclo Padrão utilizado, teremos de seguida uma descrição detalhada dos conteúdos, nas suas diferentes dimensões, definidos e organizados durante os diferentes dias que caracterizam o microciclo:

Segunda-feira (MD+1/-6): Primeiro dia do microciclo onde era efetuada a análise do jogo anterior. No campo, havia uma divisão do plantel com trabalho de recuperação para os jogadores que jogaram, pelo menos, 60 minutos no último jogo (domingo). Esse trabalho de recuperação ativa era feito no campo, realizado através de exercícios isolados de técnica e coordenação motora e posterior função de apoio em situação de jogo reduzido. Os restantes jogadores, que realizavam menos de 60 minutos, era efetuado trabalho em campo numa escala individual e grupal, efetuando exercícios descontextualizados direcionados para força e velocidade específicas seguindo-se uma situação de jogo reduzido, com vista a proporcionar uma carga interna representativa do desgaste gerado em competição (Figura 9).

OBJETIVOS			
TÉCNICO - TÁTICOS	Trabalho técnico e coordenação, princípios de jogo ofensivos		
FÍSICOS	Recuperação, força explosiva		
PSICOLÓGICOS	Foco, concentração, resiliência, competitividade		
EXERCÍCIOS		DURAÇÃO	
1.1 Circuito passe e recepção. Combinações			12'
1.2. Técnico x Recuperação At. x Força Explosiva			8'
2. MPB - 3x3+5//2x2+5			15'
3. Jogo Apoios - GR+6x6+8+GR			25'
4. Alongamentos			

EXERCÍCIO 1.1 - Passe e recepção			
Objetivos: Técnica de passe e recepção, combinações			
Descrição:			
Circuito técnico de passe e recepção: 1 toque em apoio, 2 toques nas extremidades.			
Condicionantes:			
Espaço: 1/2 campo	Volume: 12'		
EXERCÍCIO 1.2 - Técnico x Recuperação x Força Explosiva			
Objetivos: Recuperação, força explosiva			
Descrição:			
Os dois grupos começam no circuito com bola "Y" (4 minutos) Grupo 1 (<60') - Multisaltos nos arcos de seguida saltam pelas mini barreiras com pé juntos e aceleram até a linha. (3 minutos) Grupo 2 (>60') - Primeiro momento corrida a trote por volta do campo (3 minutos), segundo momento trabalho de coordenação nas escadas.			
Condicionantes:			
Espaço: 1/2 campo	Volume: 8'		
EXERCÍCIO 2 - MPB - 3x3+5//2x2+5			
Objetivos: Mobilidade, desmarcação, jogo apoiado e rápido.			
Descrição:			
O objetivo é a bola passar por todos os apoios, vale 1 ponto. A equipa a defender se o permitir tem de fazer 10 agachamentos com salto. 3x4' com 1' de pausa. Princípios de jogo ofensivos.			
Condicionantes:			
Não pode haver passe de apoio para apoio. Apoios jogam a 2 toques.			
Espaço: 40m x 30m	Volume: 15'	Nº: 20	
EXERCÍCIO 3 - Jogo Apoios - GR+6x6+8+GR			
Objetivos: Variação de jogo, critério no passe e no jogo			
Descrição:			
Só pode haver golo através de 2 combinações, combinação direta entre os 2 apoios laterais ou com apoio da linha de fundo e remate de primeira.			
Condicionantes:			
Espaço: 45m x 50m	Volume: 25'		

Figura 9 - Unidade de Treino MD+1/-6.

Terça-feira (MD+2): Folga para todo o plantel.

Quarta-feira (MD-4): Primeiro dia de treino de operacionalização e aquisição do nosso modelo de jogo, numa escala micro, dos princípios e subprincípios inerentes ao mesmo. Tendo como o objetivo de trabalhar sobre o regime de força explosiva e força resistente, os exercícios escolhidos tinham por base o estímulo de acelerações, desacelerações, mudanças de direção e movimentos explosivos (saltos). A UT era composta, inicialmente, por exercícios isolados em circuito e/ou estações, utilizados como aquecimento específico, destinados à repetição dos movimentos anteriormente

descritos de forma a atingir o objetivo físico definido. Seguiam-se jogos reduzidos competitivos e exercícios de manutenção da posse de bola, com vários objetivos, sempre numa ótica de escala micro, com uma relação reduzida de jogadores por equipa (Figura 10).

OBJETIVOS		
TÉCNICO - TÁTICOS	MPB com saída de pressão, Org. def. Criação de oportunidades de golo. Objetividade e finalização.	
FÍSICOS	Força Explosiva e Força resistente.	
PSICOLÓGICOS	Foco, concentração e resiliência, competitividade.	
EXERCÍCIO 1.1 - Técnica de passe e receção + mudança de direção		
Objetivos: MPB, transição ofensiva e defensiva		
Descrição: Circuito de passe e receção com mudanças de direção no slalom. Duas bolas circulam ao mesmo tempo. São criados 2 circuitos e o plantel é dividido a metade.		
Condicionantes:		
Espaço: 1/2 campo	Volume: 12'	Nº: 24
EXERCÍCIO 1.2 - Estações membros superiores e inferiores		
Objetivos: Trabalho de força. Pliometria alta.		
Descrição: O plantel é dividido em grupos de 4 ou 5 e durante 1'30" ficam continuamente a executar a tarefa da estação atribuída, pausa de 30".		
Condicionantes:		
Espaço: 1/2 campo	Volume: 10'	Nº: 24
EXERCÍCIO 2 - MPB - 4x4+4		
Objetivos: MPB, transição ofensiva e defensiva		
Descrição: Equipa que tem a bola joga por fora e a equipa que não tem bola, procura recuperar a bola. Assim que a equipa sem bola recupera deve ocupar a parque de fora do retângulo (saída de pressão). Plantel dividido em 2 grupos. 3x5' com 1' de pausa.		
Condicionantes:		
Não pode haver 3 passes seguidos pelos jogadores de fora. Apoios a 2 toques.		
Espaço: 20m x 15m	Volume: 18'	Nº: 24
EXERCÍCIO 3 - MPB 3+2x3+GR + Transição 7x4+GR		
Objetivos: Criação de oportunidades de golo. Finalização.		
Descrição: Equipa azul inicia com bola e após 5 passes pode finalizar na baliza correspondente ao seu retângulo. A equipa vermelha após 5 passes tem como objetivo ligar em profundidade iniciando o 7x5+GR, têm 10" para finalizar. 2x5' troca de tarefas.		
Condicionantes:		
Apoios jogam a 1 toque		
Espaço: 45m x 50m	Volume: 20'	Nº: 27
EXERCÍCIO 4 - Competitivo GR+8x8+GR		
Objetivos: Criação de oportunidades de golo. Finalização.		
Descrição: Jogos de 3' ou 2 golos. Golo nos primeiros e últimos 30" vale a vitória.		
Condicionantes:		
Apoios jogam a 1 toque		
Espaço: 45m x 50m	Volume: 25'	Nº: 27

Figura 10 - Unidade de Treino MD-4.

Quinta-feira (MD-3): Segundo dia de treino de operacionalização e aquisição focada numa escala que poderia ser meso e macro, dependendo dos objetivos semanais de treino. Com vista a potenciar o trabalho de resistência (capacidade e potência aeróbia) os exercícios escolhidos tinham como objetivo promover maiores distâncias percorridas, distâncias em corridas de alta intensidade e em sprint. O conteúdo da UT tinha, geralmente, uma incidência em exercícios que retratassem os momentos de organização e transição tanto ofensivas como defensivas, usando exercícios que poderiam ser de organização intersectorial e coletiva. Os objetivos inerentes aos exercícios definidos estavam direccionados para o plano de jogo/estratégia a adotar face o adversário do próximo jogo. Tal como na UT anterior, a parte inicial era dedicada ao trabalho isolado de movimentos repetidos de velocidade de deslocamento, procurando o regime contrátil de duração (Figura 11).

OBJETIVOS			
TÉCNICO - TÁTICOS	Organização ofensiva e defensiva. Setorial. Transição defensiva.		
FÍSICOS	Potência e capacidade aeróbia		
PSICOLÓGICOS	Concentração e resiliência.		
EXERCÍCIOS		DURAÇÃO	
1. Velocidade de deslocamento	10'		5
2. Jogo reduzido 10x10	20'		
3. Organização ofensiva + Finalização	15'		
4. Jogo GR+10x10+GR	35'		
5. Alongamentos			
EXERCÍCIO 1 - Velocidade de deslocamento			
Objetivos: Potência aeróbia			
Descrição:			
Os atletas dividem-se por 3 estações. Após 3' cada grupo troca de estação. A) deslocamento lateral + sprint vertical; B) Sprint frontal + corrida de costas; C) Sprint com mudança de direção			
Condicionantes:			
Espaço: 1/2 campo	Volume: 12'	Nº: 24	
EXERCÍCIO 2 - Jogo reduzido 10x10			
Objetivos: Organização ofensiva. Transição defensiva			
Descrição:			
Uma equipa joga no sistema igual ao do próximo adversário. Circulação ofensiva, dinâmicas ofensivas. Bola inicia sempre da equipa que simula o adversário, tendo como objetivo a outra equipa recuperar a bola em menos de 7". 2x10'.			
Condicionantes:			
8 passes para poder atacar as mini balizas, 2 toques por jogador.			
Espaço: 1/2 campo	Volume: 20'	Nº: 20	
EXERCÍCIO 3 - Organização ofensiva + Finalização			
Objetivos: Mobilidade, desmarcação, jogo apoiado e rápido.			
Descrição:			
Equipa azul em org. ofensiva (8x8) após 5 passes deve ligar com os Alas brancos que devem procurar cruzar. Os dois MC's devem entrar também no último setor para finalizar (6x2+GR). Equipa vermelha tem como objetivo recuperar a bola finalizar nas mini balizas.			
Condicionantes:			
Bola inicia com bola longa, para promover duelo aéreo. 5" para finalizar.			
Espaço: 40m x 30m	Volume: 15'	Nº: 23	
EXERCÍCIO 4 - Jogo GR+10x10+GR			
Objetivos: Setorial			
Descrição:			
Org. def.: 1ª fase de pressão, posicionamento defensivo, controlo da profundidade. Org. of.: 1ª fase de construção, ultrapassar setor e médios com recepções orientadas.			
Condicionantes:			
Último setor, jogam a 2 toques para o golo.			
Espaço: 45m x 50m	Volume: 35'	Nº: 22	

Figura 11 - Unidade de Treino MD-3.

Sexta-feira (MD-2): No último dia de treino da semana era apresentada a análise de vídeo do adversário no auditório do Centro de Formação. No campo trabalhava-se numa escala meso e essencialmente macro, numa organização setorial e coletiva. A parte inicial da UT destinava-se ao trabalho isolado de velocidade e/ou reação, nomeadamente, velocidade de reação e capacidade de aceleração. Os conteúdos abordados baseavam-se no plano de jogo/estratégico para o jogo seguinte, incidindo em etapas específicas dos momentos de organização do jogo, onde trabalho do momento dos esquemas táticos era efetuado durante (de forma intercalada) e/ou após o exercício em situação jogada (Figura 12).

OBJETIVOS			
TÉCNICO - TÁTICOS	Posicionamento defensivo, 1ª fase de pressão. Organização Ofensiva. Esquemas táticos.		
FÍSICOS	Reação.		
PSICOLÓGICOS	Concentração e foco.		
EXERCÍCIOS		DURAÇÃO	
1. Meinhos	15'	1	2
2. Velocidade reação	10'		
3. Jogo reduzido GR + 10 x 10 + GR + E.T.	35'		
4. Alongamentos			
EXERCÍCIO 1 - Meinhos			
Objetivos: Ativação inicial. Lúdico.			
Descrição:			
Meinhos 5x2// 6x2			
Condicionantes:			
Espaço: 6m x 6m	Volume: 15'	Nº: 20	
EXERCÍCIO 2 - Reação			
Objetivos: Reação			
Descrição:			
Atletas frente a frente. Ao estímulo do treinador ("vermelho" ou "azul") os jogadores têm de se deslocar na direção da cor dita. O jogador mais perto da cor dita tem de tentar chegar sem que o colega lhe apanhe. O jogador mais longe tem de tentar apanhar o colega antes de ele chegar ao cone. 5 grupos de 4/5. Trabalham em vagas.			
Condicionantes:			
"Cima" e "baixo"			
Espaço: 6m+6m	Volume: 10'	Nº: 20	
EXERCÍCIO 3 - Jogo reduzido GR + 10 x 10 + GR + Esquemas táticos			
Objetivos: Estratégia ofensiva e defensiva			
Descrição:			
Equipa amarela simula o adversário. Trabalho de aspectos estratégicos para o próximo jogo em função dos comportamentos e dos pontos fortes e fragilidades dos adversários em cada um dos momentos de jogo. Execução de esquemas táticos ofensivos e defensivos (cantos e livres) de forma intercalada com a situação jogada, primeiro os esquemas ofensivos e depois os defensivos.			
Condicionantes:			
Bola inicia com bola longa, para promover duelo aéreo. 5" para finalizar.			
Espaço: 40m x 30m	Volume: 35'	Nº: 22	

Figura 12 - Unidade de Treino MD-2.

Sábado (MD-1): Folga para todo o plantel.

Domingo (MD): Jogo.

3.7. Controlo do Processo de Treino

3.7.1. Especificidade dos Exercícios

Através da Figura 13, é possível compreender e avaliar a utilização das diferentes categorias de exercícios implementados, tendo por base a proposta de Queiroz (1986) para categorização da especificidade dos exercícios no futebol. A sua avaliação foi repartida em quatro períodos diferentes: pré-competitivo (4 microciclos); competitivo, referente à 1ª Fase do calendário competitivo (22 microciclos); competitivo, referente à 2ª Fase do calendário competitivo (13 microciclos); transitório (5 microciclos).

Através dos dados podemos compreender que, em média, durante o macrociclo, 53% dos exercícios realizados foram sob a forma Fundamental e 47% exercícios Complementares. Dentro dos exercícios Fundamentais utilizados, conclui-se que os exercícios Fundamentais III, em média, (44%) foram os mais implementados e os exercícios Fundamentais I (3,75%) foram os menos implementados durante todo o macrociclo.

A maior diferença de valores foi encontrada no período pré-competitivo e transitório, podendo concluir que a metodologia de utilização dos exercícios, segundo a especificidade, foi bastante similar durante todo o período competitivo (35 microciclos).

Os valores mais elevados foram encontrados nos períodos pré-competitivo (36%) e transitório (82%). A utilização mais elevada de Exercícios Fundamentais III no período pré-competitivo deveu-se à necessidade de introduzir aos jogadores os princípios e subprincípios associados ao Modelo de Jogo a desenvolver, assim como as ideias coletivas que a equipa pretendia atingir para o período competitivo. O valor mais elevado foi, porém, encontrado no período transitório, no qual foi realizado jogo formal e jogos reduzidos, na maioria das unidades de treino, com vista a observar e avaliar jogadores vindos do escalão inferior.

Foi utilizado o Teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* para averiguar a existência de diferenças significativas, na média de minutos, na implementação das diferentes formas dos exercícios (Fundamentais e Complementares) na 1ª e 2ª Fase do período competitivo. Concluiu-se que os valores observados não apresentaram diferenças significativas em ambas as Fases do período competitivo (p-value=0,05476, para um intervalo de confiança de 95%).

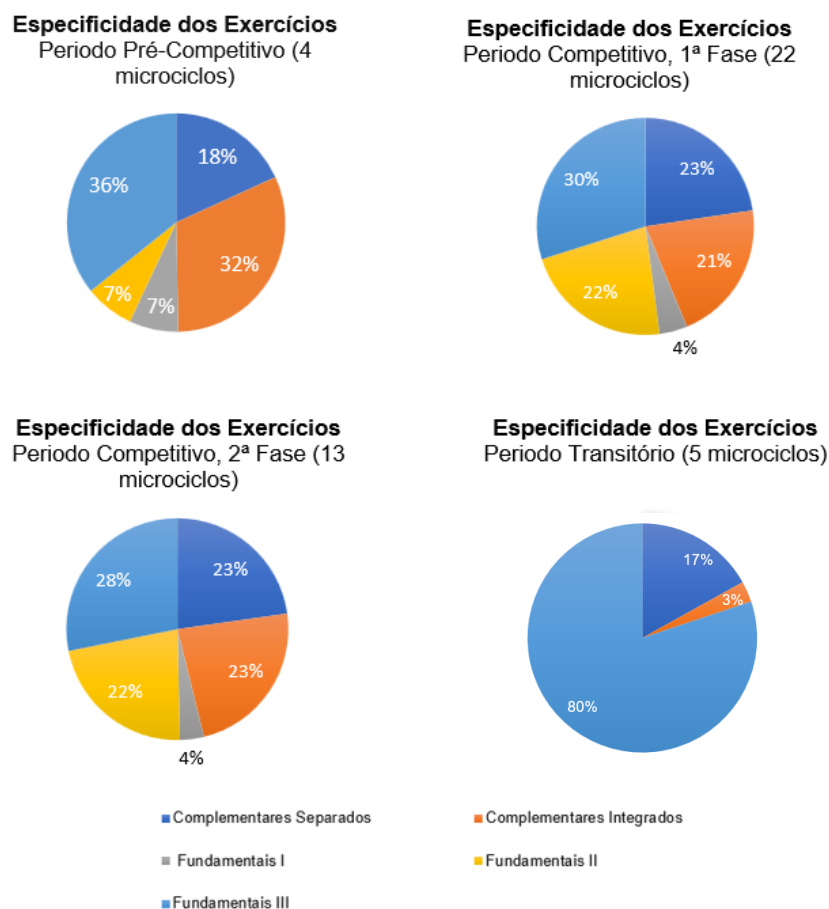


Figura 13 - Categorização dos exercícios implementados face à especificidade.

3.7.2. Conteúdo dos Exercícios

A Figura 14, permite compreender e avaliar a distribuição dos conteúdos de treino através dos exercícios implementados. Para tal, o conteúdo dos mesmos foi dividido em seis categorias: Técnica específica; manutenção da posse de bola; princípios de jogo; jogo reduzido; modelo de jogo; estratégico/plano de jogo; esquemas táticos.

Seguindo a mesma lógica de raciocínio, o controlo dos conteúdos foi avaliado, dividindo o macrociclo nos quatro períodos. Desse modo, é possível compreender que o desenvolvimento do modelo de jogo, princípios de jogo e manutenção da posse de bola foram, respetivamente, os conteúdos mais abordados ao longo dos períodos pré-competitivo e competitivo. Os esquemas táticos foram o conteúdo menos abordado e trabalhado durante o macrociclo.

Utilizou-se o *T Test* para averiguar a existência de diferenças significativas na média dos minutos dos conteúdos abordados nos exercícios durante os períodos pré-competitivo

e competitivo (1ª e 2ª Fase). Entre os períodos pré-competitivo e 1ª Fase do período competitivo não foram encontradas diferenças significativas (p-value=0,6775). O mesmo verificou-se entre os períodos pré-competitivo e a 2ª Fase do período competitivo (p-value=0,6534) e entre 1ª e 2ª Fase do período competitivo (p-value=0,9672). Desse modo, foi possível concluir a não existência de diferenças significativas na utilização dos conteúdos nos períodos anteriormente mencionados. Apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas na utilização de exercícios estratégicos/plano de jogo, entre as 1ª e 2ª Fase, pressupõe-se que os resultados referentes à 2ª Fase (13 microciclos), tenham sido influenciados pelo facto de existirem três microciclos sem jogo competitivo, comparativamente à 1ª Fase (22 microciclos), onde foram quatro os microciclos sem jogo competitivo.

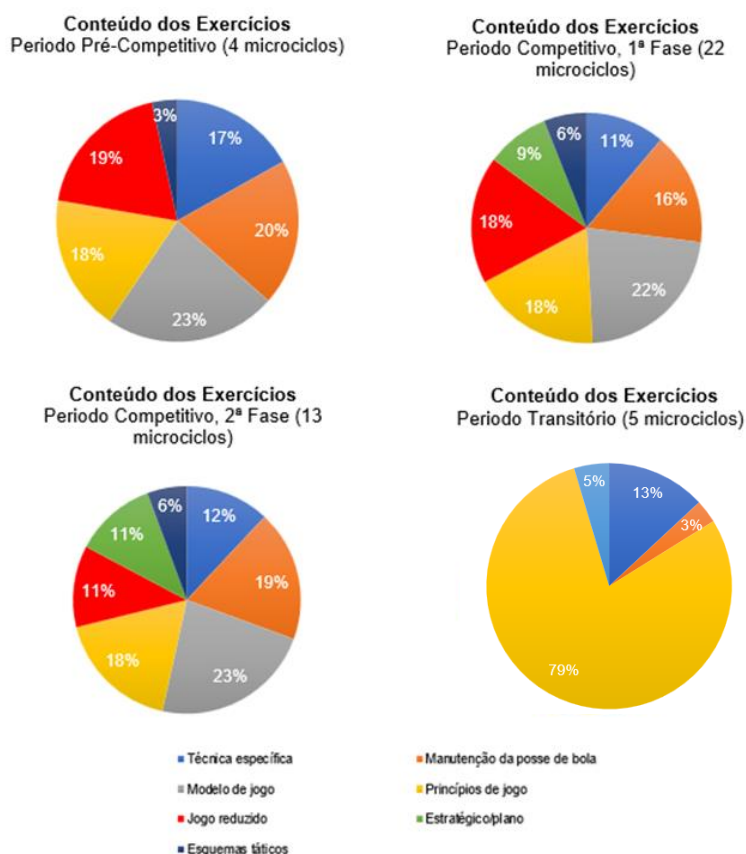


Figura 14 - Categorização dos exercícios implementados face ao conteúdo.

A observação e análise do volume e distribuição do conteúdo utilizado ao longo do microciclo padrão, nas 1ª e 2ª Fase do período competitivo, permitiu encontrar diferenças nos diferentes dias que compõem o microciclo padrão da época. Na Figura 15 estão contemplados os volumes em minutos dos exercícios por dia do microciclo,

sendo que não constam dois microciclos sem jogo e não coincidentes com o microciclo padrão, assim como os sete jogos de treino realizados em dia de treino, durante o período competitivo.

Os exercícios de técnica específica apresentaram maior volume de utilização na segunda-feira e quarta-feira. Na segunda-feira foram utilizados na maioria das vezes como forma de recuperação ativa, para os jogadores com mais de 60min. de utilização no jogo anterior, por via de circuitos de passe, recepção e diferentes combinações. Na quarta-feira, com predominância em circuitos de passe, recepção e combinações associadas ao “nosso jogar”.

Os exercícios de manutenção da posse de bola foram principalmente utilizados na quarta-feira, com o objetivo de potenciar a relação com a bola, entendimento do jogo e um elevado número de acelerações e desacelerações associadas ao dia de treino de força. Na segunda-feira, o volume de utilização deveu-se à necessidade de dar um estímulo compensatório aos jogadores que não jogaram ou realizaram menos de 60min. no jogo anterior.

Os exercícios associados ao desenvolvimento do modelo de jogo da equipa apresentaram um maior volume na quinta-feira, por via de estruturas principalmente intersectoriais e coletivas que permitiram trabalhar os momentos ofensivos e defensivos de organização e transição do jogo. Também na sexta-feira contabilizou-se um volume considerável, este valor deveu-se ao confronto entre ideia/modelo de jogo vs estratégia/plano estratégico.

Os exercícios específicos aos princípios de jogo apresentaram volume similar na segunda-feira e quarta-feira, ou seja, início do microciclo, estando associados ao trabalho e desenvolvimento dos aspetos técnico-táticos do jogo ofensivos e defensivos através de exercícios com estruturas individuais, grupais e setoriais.

Os exercícios dedicados à estratégia/plano de jogo foram utilizados nos dois últimos dias de treino do microciclo, nomeadamente, na quinta-feira e sexta-feira. O maior volume foi contabilizado na sexta-feira, último dia de preparação da equipa antes da competição. O volume de utilização considerável na quinta-feira está associado à preparação dos jogos de maior grau de exigência, com destaque para a 2ª Fase do período competitivo, no qual foram dedicados mais minutos à componente estratégica.

Os esquemas táticos foram predominantemente abordados na sexta-feira, tendo uma reduzida percentagem de utilização na quinta-feira. Esta inferior percentagem deveu-se à utilização de situações de esquemas táticos, de forma intercalada, com os exercícios

associados ao modelo de jogo e/ou estratégia realizados na quinta-feira, sendo principalmente trabalhados os lançamentos laterais e livres ofensivos/defensivos. Os cantos ofensivos e defensivos e penaltis foram sempre trabalhados na sexta-feira.

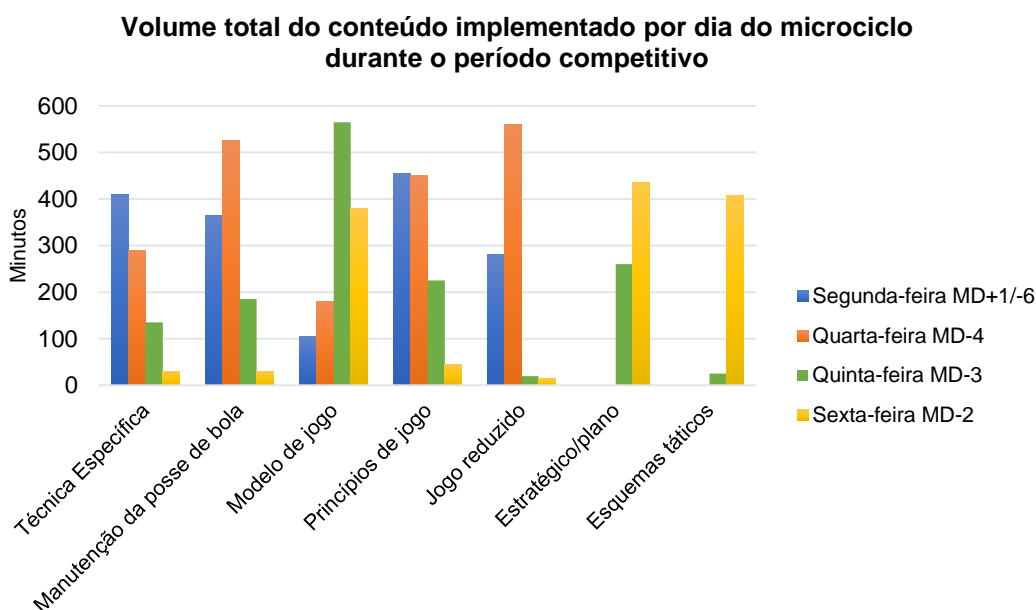
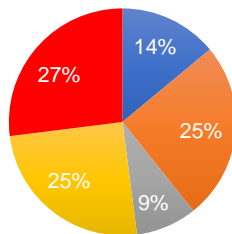
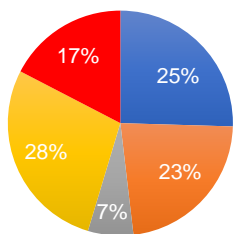


Figura 15 – Volume total do conteúdo implementado por dia do microciclo durante o período competitivo (minutos).

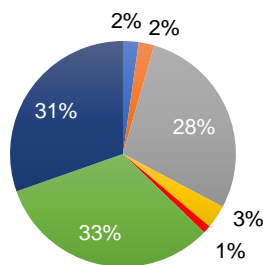
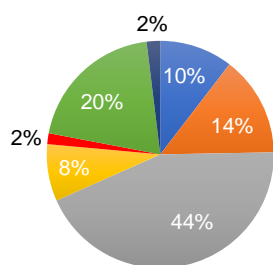
Segunda-feira MD+1/-6

Quarta-feira MD-4



Quinta-feira MD-3

Sexta-feira MD-2



- Técnico específica
- Manutenção da posse de bola
- Modelo de jogo
- Princípios de jogo
- Jogo reduzido
- Estratégico/plano
- Esquemas táticos

Figura 16 - Distribuição do conteúdo dos exercícios no microciclo padrão.

3.7.3. Volume de Treino

Durante a época desportiva 2023/2024 foram realizadas 145 unidades de treino, ao qual corresponderam um total de 1875 minutos de treino. A Figura 17, permite-nos compreender o volume total de treino, em minutos, realizado por cada jogador do plantel, onde a maioria dos jogadores ficou próximo de atingir o total de minutos em treino e 4 jogadores marcaram presença em todas as unidades de treino, acumulando o total de minutos de treino da época. Porém, foi possível verificar a existência de alguns jogadores com valores de treino bastante inferiores. Três jogadores (J12, J18 e J21) embora tenham iniciado a época desportiva na data inicial, estiveram lesionados durante um período considerável, com rotura completa do ligamento cruzado anterior e menisco (J12 e J21) e rotura dos isquiotibiais e entorse de grau II (J18).

Os jogadores J22 e J23, que também apresentaram um volume de treino mais reduzido, saíram da equipa com o plantel a decorrer, bem como os jogadores GR3, J24 e J25 que entraram na equipa com a época a decorrer.

O controlo do volume de treino permitiu controlar e observar o volume de treino total realizado por cada jogador e treinador mensalmente. O registo era efetuado na plataforma *EmJogo*, utilizada para o registo e controlo do processo de treino e competição de forma a controlar as presenças dos jogadores e as respetivas faltas (justificadas, injustificadas e por lesão).

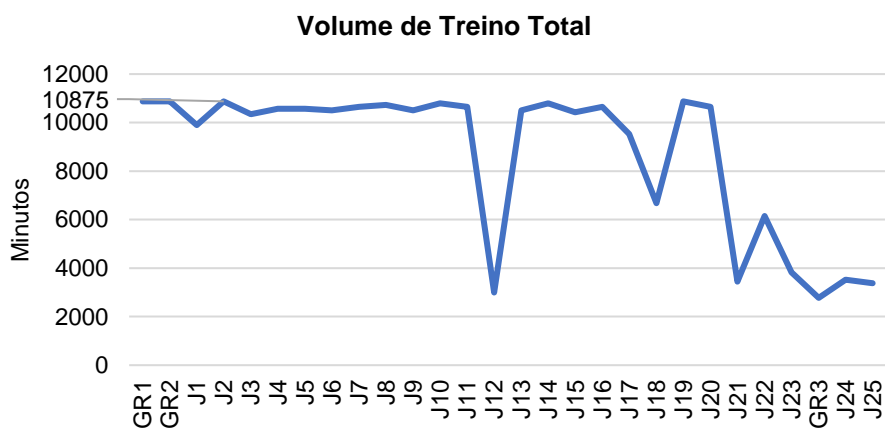


Figura 17 - Volume total de treino realizado por cada jogador (minutos).

3.8. Controlo do Processo Competitivo

3.8.1. Estatísticas Oficiais

Na 1ª Fase (18 jogos), a equipa terminou na 1ª posição com 47 pontos. Nesta fase, foram marcados 53 golos (média de 2,9 golos por jogo) e sofridos 16 golos (média 0,9 golos por jogo), o que permitiu terminar com um saldo positivo de 37, na diferença de golos. Foram registadas 35 assistências para golo. No que diz respeito às advertências disciplinares, a equipa contabilizou 25 cartões amarelos (média de 1,4 cartões por jogo) e 2 cartões vermelhos fruto de um segundo cartão amarelo.

No final da 2ª Fase (10 jogos), a equipa terminou na 3ª posição com 19 pontos. Nesta fase, foram marcados 36 golos (média de 3,6 golos por jogo) e sofridos 14 golos (média 1,4 golos por jogo), o que permitiu terminar com um saldo positivo de 21, na diferença de golos. Foram registadas 25 assistências para golo. No que diz respeito às advertências disciplinares, a equipa contabilizou 19 cartões amarelos (média de 1,9 cartões por jogo) e 1 cartão vermelho.

Tabela 9 - Estatística na 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B.

	J	V	E	D	DG	A	CA	CV
CN Sub-17 1ª Fase	18	15	2	1	53-16	35	25	2
CN Sub-17 2ª Fase Subida	10	6	1	3	35-14	25	19	1

Legenda: J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; DG – Diferença de Golos; A – Assistências; CA – Cartões Amarelos; CV – Cartões Vermelhos.

Na relação entre os golos, local e o momento da época, a *Tabela 9* permite verificar que na 2ª Fase, com exceção dos golos marcados em casa, a capacidade de marcar golos fora assim como a capacidade de não sofrer golos piorou em comparação com os dados apresentados na 1ª Fase. Estes dados refletiram-se nos resultados da equipa, onde na 2ª Fase apresentou uma diferença entre os golos marcados e sofridos inferior assim como um maior número de derrotas quando comparado com os dados referentes à 1ª Fase da competição.

Tabela 10 - Golos marcados e sofridos em casa e fora na 2ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores B.

	GM Casa	GM Fora	GS Casa	GS Fora
CN Sub-17 1ª Fase	26 (1,44 golos por jogo)	27 (1,5 golos por jogo)	6 (0,33 golos por jogo)	10 (0,56 golos por jogo)
CN Sub-17 2ª Fase Subida	24 (2,4 golos por jogo)	12 (1,20 golos por jogo)	5 (0,50 golos por jogo)	9 (0,90 golos por jogo)
Total	50	39	11	19

Legenda: GM Casa – Golos marcados em casa; GM Fora – Golos marcados fora; GS Casa – Golos sofridos em casa; GS Fora – Golos sofridos fora.

Ao analisar os golos marcados e sofridos, nos 38 jogos oficiais realizados, foi possível tirar conclusões sobre o desempenho da equipa em competição. Do total dos 89 golos marcados, através da Figura 18, é possível compreender que mais de metade foram realizados na 2ª parte dos jogos (54 golos). O gráfico, permite ainda identificar os períodos dos 46-60 minutos e 76-90 minutos como os momentos onde a equipa realizou um maior número de golos, 21 e 19, respetivamente.

Deste modo, concluiu-se que a equipa apresentou uma maior tendência para marcar no início e final da 2ª parte dos jogos. Na minha opinião, o intervalo foi um fator que influenciou o maior número de golos principalmente no início da 2ª parte, na medida em que o intervalo foi, um momento que permitiu corrigir aspetos menos positivos e reforçar os comportamentos positivos, com recurso a feedback visual. Através da gravação realizada na 1ª parte dos jogos, ao intervalo, eram mostrados pequenos clips à equipa, no final da palestra, para ilustrar os comportamentos identificados pela equipa técnica.

Em relação aos golos sofridos, a Figura 19 mostrou que, do total de 30 golos, também a maioria foram sofridos na 2ª parte (17 golos). O gráfico, permite ainda identificar os períodos dos 0-15 minutos e 61-75 minutos como os momentos onde a equipa sofreu um maior número de golos, 6 e 7, respetivamente. Assim, é possível concluir que a equipa sofreu, na maioria das vezes, os seus golos no início dos jogos e no meio da 2ª parte. É relevante realçar o facto dos jogos sofridos no meio da 2ª parte (61-75 minutos) se enquadrarem entre os dois períodos em que a equipa marca mais golos (entre 46-60 minutos e 76-90 minutos). Na minha opinião, o facto de a equipa marcar na maioria das vezes logo no início da 2ª parte, fez com que a equipa reduzisse, de seguida, os níveis de concentração e apresentasse um maior indício de relaxamento nos minutos seguintes ao golo marcado, o que provocou um maior número de golos sofridos. A realização de estatística ao vivo ajudaria a compreender de forma mais clara, a opinião apresentada anteriormente, pois permitiria comparar o número de remates sofridos e ataques adversários nesse período específico do jogo.

Concluiu-se que o maior número de golos marcados e sofridos aconteceu na 2ª parte dos jogos. Segundo um estudo realizado por Kubayi e Toriola (2019), onde foram analisados todos os golos marcados em 5 Mundiais, realizados entre 1998 e 2014, concluiu-se que a maioria dos golos se deu na 2ª parte e nos períodos 76-90 minutos, 61-75 minutos e 45-60 minutos, respetivamente. Outro estudo mostrou que existem diferenças significativas no desempenho das equipas desde a 1ª parte, bem como o período de 45-75 minutos, o que exige uma reação rápida dos treinadores com substituições apropriadas (Evangelos et al., 2018). Além disso, Bradley et al. (2014)

concluíram que essas substituições tendem a ser mais ofensivas à medida que avança a 2ª parte do jogo, o que realça a necessidade de ajustes táticos de forma a otimizar o desempenho da equipa.

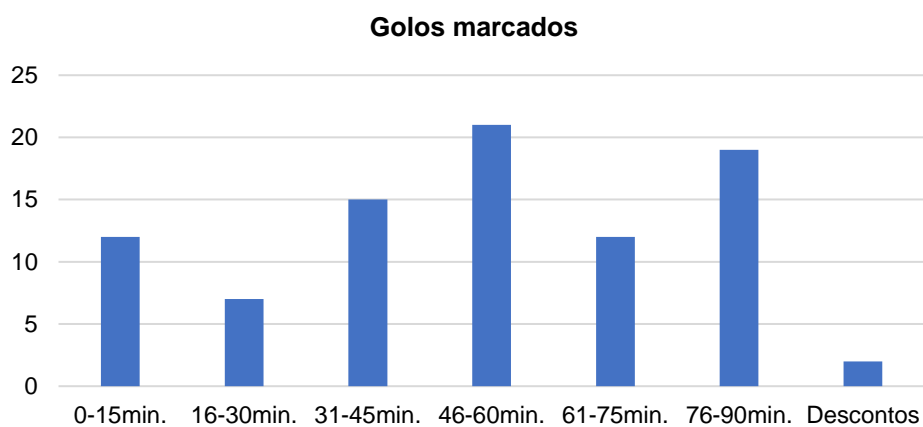


Figura 18 - Distribuição dos golos marcados nos diferentes períodos do jogo.

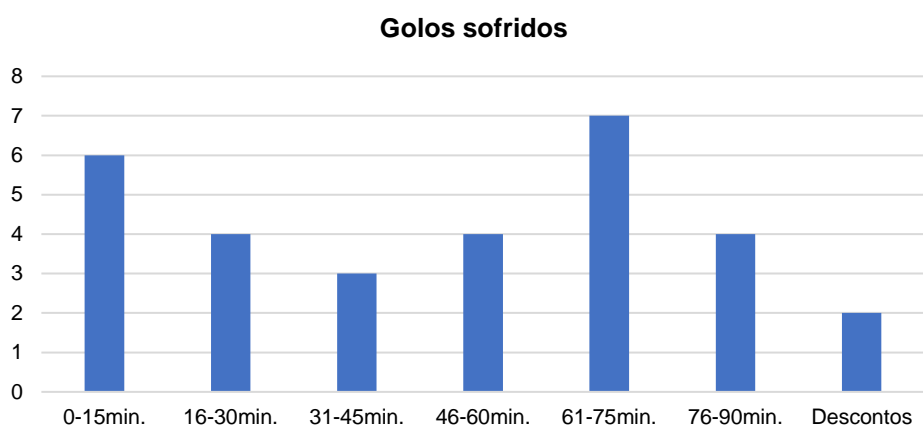


Figura 19 - Distribuição dos golos sofridos nos diferentes períodos do jogo.

3.8.2. Volume de Competição

Ao analisar a Figura 20 é possível concluir que a utilização dos jogadores em competição não foi semelhante. Aproximadamente metade do plantel (12 jogadores) realizaram 22 ou mais jogos e no mínimo 1200 minutos de jogo. Por outro lado, 9 jogadores realizaram menos de 10 jogos e 400 minutos, sendo que, 2 ficaram indisponíveis desde o início do período competitivo, 2 jogadores abandonaram a equipa e 2 jogadores ingressaram, já com o decorrer do campeonato (entre os meses de novembro e dezembro). Conclui-se que, embora, a distribuição dos tempos de jogo não tenha sido semelhante na totalidade dos jogadores que compuseram a equipa, mais de metade do plantel realizou, no mínimo, metade dos minutos totais possíveis.

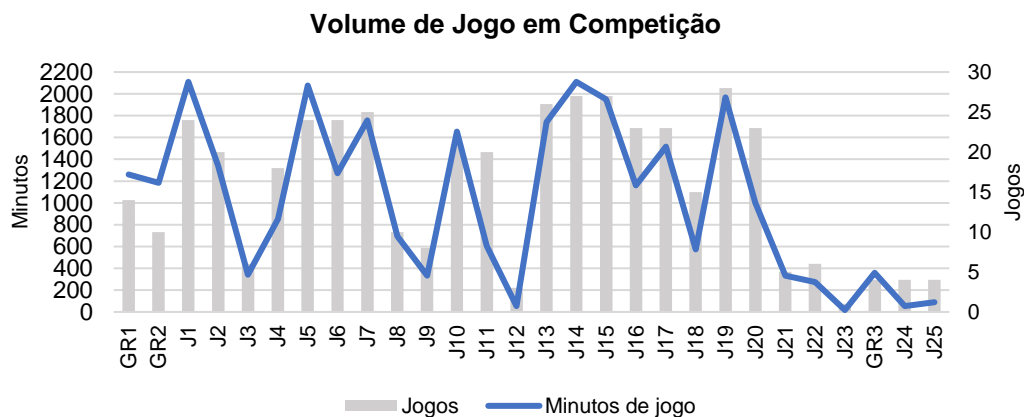


Figura 20 - Número de jogos oficiais e volume total realizado por cada jogador (minutos).

3.9. Controlo da Evolução dos Jogadores

Durante a época desportiva, foi realizado o controlo da evolução e potencial dos jogadores através da realização de avaliações qualitativas trimestrais e reuniões individuais, quando necessário, para mostrar imagens em vídeo de ações a corrigir, desenvolver e incentivar.

A ficha de avaliação qualitativa consiste numa avaliação evolutiva individual das diferentes componentes física, técnica, tática e psicossocial. Nela, foram registados os pontos de destaque e a melhorar, sendo também atribuído um valor (entre 1 e 5) em cada componente de forma a criar um resultado que consiste na média dos valores atribuídos. A avaliação foi feita com base em parâmetros estabelecidos: 1 – Sem potencial para a próxima época; 2 – Com rendimento atual, mas sem potencial para a próxima época; 3 – Com potencial (possibilidade de transição para a próxima época); 4 – Muito bom (transita para a próxima época); 5 – Contrato de formação. Esta avaliação foi realizada em três momentos durante a época, nomeadamente, em dezembro, abril e junho (Anexo 1).

As reuniões individuais, foram realizadas ao longo da época com diversos jogadores e com objetivos diferentes. Foram utilizadas imagens em vídeo para facilitar a partilha da informação desejada assim como a compreensão e reflexão do atleta em questão. Esta utilização de feedback visual foi principalmente usada quando o objetivo da reunião era corrigir um determinado comportamento, ação ou gesto técnico. Porém, foram igualmente realizadas reuniões individuais, no auditório e/ou no campo de treino, sem uso de imagens, onde o foco da informação a passar ou receber tinha relação com as componentes psicossociais e emocionais dos jogadores. Houve a preocupação de acompanhar o estado psicossocial e emocional não só da equipa em termos coletivos,

mas também numa perspetiva individual. Considero que este aspeto, revelou-se importante na potencialização dos jogadores e conseqüentemente no desempenho individual e coletivo da equipa.

3.10. Atividades complementares – Observação e Análise do Adversário

Durante a realização do meu estágio, tal como referido anteriormente, desempenhei a tarefa específica de realizar a observação e análise dos adversários, bem como a partilha da informação registada e produzida aos restantes elementos da equipa técnica e jogadores.

O relatório em vídeo foi a ferramenta escolhida para apresentar aos jogadores, ao longo da época, sendo o relatório descritivo, acompanhado de pequenos vídeos compilados dos diversos momentos do jogo, elaborados para uso pessoal e da equipa técnica na preparação de cada microciclo. Desse modo, a foi possível definir uma rotina de organização do trabalho a desenvolver durante o microciclo padrão (Tabela 11).

Sempre que possível, durante a época, parte do trabalho desenvolvido referente à análise de cada adversário foi iniciada na semana anterior, garantindo que o conteúdo necessário para apresentar na segunda-feira seguinte estivesse preparado. Nesse sentido, na segunda-feira era, por norma, apresentado o relatório descritivo juntamente com uma compilação de vídeos do adversário nos diferentes momentos do jogo. Para tal, foram observados, sempre que possível, entre 3 e 4 gravações de jogos do adversário, de forma a identificar padrões comportamentais para posterior filtragem da informação mais relevante a partilhar com restante equipa técnica. Carling et al. (2005) consideram que o número poderá variar face diferentes fatores, sendo importante observar uma quantidade de jogos que identificar comportamentos padrão e padrões táticos no adversário a observar.

O relatório descritivo continha a descrição de padrões táticos, movimentações, comportamentos e espaços livres a explorar nos diferentes momentos do jogo, bem como os jogadores de destaque positivo e negativo nos diferentes momentos. Os vídeos anexados à descrição do adversário tinham como objetivo tornar visual a informação transmitida de forma a facilitar a compreensão de toda a equipa técnica.

De seguida, através do debate entre elementos da equipa técnica e com base na informação apresentada, os dias seguintes eram dedicados à definição do plano estratégico e escolha dos exercícios a implementar durante a semana, sendo que o

conteúdo associado à estratégia/plano de jogo era por norma colocado à quinta-feira e sexta-feira. Simultaneamente, nesses dias até sexta-feira, tinha como tarefas a escolha, edição e animação das imagens vídeo, sendo a elaboração do relatório em vídeo o produto final. Na elaboração do mesmo, foram utilizados durante a época os seguintes programas:

- *VLC* – utilizado para visualizar a gravação dos jogos, sendo importante no processo dada a possibilidade de aumentar e diminuir a velocidade dos vídeos.
- *MetricaSports* – utilizado para cortar e agrupar os clips de vídeo escolhidos;
- *Canva* – utilizado para elaborar o relatório, onde eram colocados a compilação dos clips editados e exportados do programa *MetricaSports*, num *template* previamente preparado no início da época.

Como motores de busca de informação sobre os adversários a analisar, foram utilizados os websites zerozero.pt e o website oficial da federação portuguesa de futebol (resultados.fpf.pt).

O relatório em vídeo era realizado com base numa estrutura previamente definida, iniciando-se por um enquadramento e apresentação geral do adversário (classificação atualizada, últimos resultados, sistema de jogo e equipa titular provável) seguindo-se de uma clarificação dos comportamentos padrão, as debilidades e os espaços a explorar, os jogadores adversários mais fortes e mais fracos e uma prescrição objetiva das soluções que poderíamos procurar em função dos “problemas” que iríamos encontrar nos diferentes momentos do jogo (organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva e esquemas táticos).

Ao longo da época procurei identificar padrões e detalhes relevantes, ser assertivo na seleção dos conteúdos e priorização da informação a apresentar, decidir de forma precisa a duração do vídeo e apresentação. O principal objetivo passou por apresentar os conteúdos de forma a facilitar a compreensão da equipa técnica e principalmente dos jogadores com vista a garantir a melhor preparação para cada jogo (Figuras 21, 22, 23 e 24).

Tabela 11 - Organização das tarefas de observação e análise do adversário durante o microciclo padrão.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Relatório descritivo + compacto de vídeos.	Definição do plano estratégico; Escolha das clips a mostrar, animação e edição; Construção do relatório em vídeo.			Apresentação aos jogadores.	Folga	Jogo



Figura 21 - Relatório em vídeo do adversário (capa).



Figura 22 - Relatório em vídeo do adversário (enquadramento).



Figura 23 - Relatório em vídeo do adversário (organização ofensiva).



Figura 24 - Relatório em vídeo do adversário (organização defensiva).

4. ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

Perceção dos Treinadores sobre a Análise da Performance no Futebol de Formação

4.1. Resumo

A Análise da Performance tem revelado ser um instrumento positivo, pois utiliza imagens, vídeos e dados para a reflexão e avaliação de jogadores, equipas ou mesmo adversários. Vários autores destacaram as vantagens e o valor desta ferramenta, argumentando ser essencial para o futebol e o desporto de competição. O presente baseou-se na aplicação de um questionário a 50 treinadores, de diferentes especialidades, escalões e contextos. O estudo analisou a perceção, valorização e utilização da Análise da Performance por treinadores que trabalhavam com equipas da formação (desde Iniciados até Sub-23). O estudo confirmou a tendência da valorização desta ferramenta, apesar da generalizada dificuldade no uso destas ferramentas para desenvolver jovens futebolistas.

4.2. Introdução

A análise da performance é uma ferramenta que permite interpretar imagens, vídeos e dados sobre o desempenho dos jogadores, permitindo analisar e avaliar jogadores, a própria equipa e os adversários. Tendo por base a valorização e os benefícios apresentados por diversos autores, esta ferramenta parece ser essencial no futebol. Desse modo, como a análise da performance já é uma ferramenta utilizada de forma corrente nos diferentes de escalões de formação procurámos compreender como é priorizada e utilizada pelos diferentes treinadores. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi investigar e compreender a perceção que os treinadores dos escalões formação (no futebol 11 vs 11) têm sobre a utilização e envolvimento da Análise da Performance no processo de desenvolvimento de uma equipa e dos seus jogadores.

4.3. Enquadramento Teórico

Fernandez-Echeverria et al. (2017) definiram a Análise da Performance como “uma oportunidade de interpretar objetivamente os desempenhos em ambientes desportivos complexos”. No futebol, ao longo dos anos, tem-se revelado uma área de estudo cada vez mais relevante, principalmente no futebol de elite, onde a análise e interpretação de um elevado número de dados num curto espaço de tempo representam um desafio (Pino-Ortega et al., 2021).

Carling et al. (2005) consideraram que a análise da performance, no futebol, caracteriza-se um processo que envolve a recolha, interpretação e aplicação dos dados e comportamentos identificados quer na atividade de um jogador ou na integração de ações e movimentos que se desenvolvem em torno da bola. Esta pode variar também no que toca à sua abrangência, desde dados discretos sobre a atividade individualizada de um jogador até à soma da interação dos vários elementos da equipa (Carling et al., 2005). O uso da mesma permite aos treinadores fazer melhorar o desempenho dos seus jogadores numa perspetiva individual assim como coletiva através da personificação do feedback claro, objetivo e intencional. Parece então que a análise da performance pode e deve ser utilizada como uma ferramenta de auxílio dos treinadores à reflexão e transmissão de feedback, baseados no desempenho individual e coletivo, de forma a desenvolver e potenciar os seus jogadores (Carling et al., 2005; Nicholls & Worsfold, 2016; Nicholls et al., 2018; Reeves & Roberts, 2013).

Diversos autores consideram ainda que a eficácia de uma objetiva análise da Performance está intimamente ligada ao conhecimento, perceção e ao uso que os treinadores fazem dessas informações (Carling et al., 2005).

A perceção sobre a análise da performance, nos treinadores, bem como a sua utilização no processo de desenvolvimento das equipas e fornecimento de feedbacks, tem crescido ao longo dos últimos anos (Mackenzie & Cushion, 2013). Os mesmos autores sugerem que, embora crescente, existe uma variação influenciada por fatores como experiência e conhecimento dos treinadores, disponibilidade de recursos tecnológicos, estrutura e organização do clube.

Quando especificamos as tarefas de observação e análise da performance ao “analista”, Wright et al. (2013), concluíram existir diferenças significativas na prestação de feedback no pré e pós jogo assim como a valorização de determinadas abordagens de análise da performance, quando comparados analistas de contextos profissionais e de escalões de formação (academias). O estudo permitiu compreender que em contextos profissionais, a valorização dos dados estatísticos é superior em relação aos analistas de academias. Os autores sugeriram ainda que as equipas profissionais, face à relevância do fator resultado, tendem a ter um foco e preparação significativamente superior face ao adversário, sendo que ao nível do futebol de formação, o foco da análise é superior no desenvolvimento individual e coletivo da própria equipa.

Segundo Martin et al. (2018), treinadores com auxílio de um analista recebem significativamente mais informação do que os treinadores que acumulam as duas funções, sendo que acumulam de igual forma mais tempo a rever o analisar as

informações fornecidas pelos analistas. Os autores sugerem que a aquisição de um analista permite, ao treinador principal, obter mais informação usando-a na planificação e preparação de treinos e jogos. É importante a definição de objetivos na análise, entre o treinador principal e o seu analista, pois o processo de análise revela-se diferente para diferentes treinadores. Desse modo, torna-se mais fácil garantir uma adequada e clara análise que permita uma correta interpretação e orientação do feedback a passar aos jogadores (Martin et al., 2018). Barker-Ruchti et al. (2021) destacam a necessidade do conhecimento atualizado das equipas técnicas para uma melhor e organizada implementação da análise da performance num clube e respetivas equipas técnicas.

Quando observamos para a análise da performance nos escalões de formação, as utilizações dos vídeos assumem diferentes significados e funções, tendo influência no processo de subjetivação, reflexão e conhecimento tático. Segundo Reeves & Roberts (2013), a utilização da análise e partilha em vídeo nos escalões de formação é uma ferramenta necessária tanto para treinadores como para jogadores pois permite desenvolver o desempenho individual e coletivo, a reflexão desse desempenho e associações psicológicas e cognitivas.

4.4. Métodos

A realização do estudo dividiu-se em três fases, iniciando-se pela pesquisa de um questionário validado, a aplicação do mesmo aos participantes e por fim a recolha e análise das respostas obtidas.

4.4.1. Questionário

Foi inicialmente definida a ideia de pesquisa e procura de um questionário cientificamente validado que convergisse com o objetivo do estudo a desenvolver. Para tal, o motor de busca utilizado foi o “*Taylor & Francis Online*” (<https://www.tandfonline.com>). O questionário escolhido foi utilizado no estudo “*Danish Association Football coaches’ perception of performance analysis*” realizado por Andersen et al. (2021). Segundo os autores, o questionário foi desenvolvido tendo por base pesquisas que exploram as perceções de treinadores, analistas e jogadores.

Na impossibilidade de aceder ao documento original do questionário, o mesmo foi recriado, com base nas questões apresentadas no estudo, através dos serviços “*Google Forms*” (<https://www.google.com/forms/about/>). O questionário criado online conteve um total de 32 questões, sendo 3 questões adaptadas e 2 questões retiradas face às 34 questões que compunham o questionário original desenvolvido pelos autores referidos (Anexo 2). As alterações efetuadas deveram-se à necessidade de assegurar uma

contextualização e adequação aos objetivos em estudo, bem como aos participantes e realidade do futebol de formação português.

No que se refere à estrutura do questionário, as questões incluíram uma variedade de questões fechadas. Ao invés do questionário original, não foram aplicadas questões de caráter aberto. O questionário iniciava com uma introdução, onde estava incluída a explicação do objetivo do estudo e da aplicação do questionário. De seguida, era examinado o perfil dos participantes de forma a facilitar o enquadramento das respostas seguintes. Posteriormente o questionário continuado com uma lógica de questões fechadas, sendo utilizadas diversas através de escalas de *Likert* (exemplo: 0 - Não é importante; 1 - Importância Razoável; 2 - Muito Importante; 3 – Essencial).

A estrutura do questionário criado online foi também alterada em comparação com o questionário original, pois o objetivo passou por uma mais adequada lógica, sequencialização e ordem das questões a realizar aos participantes. O questionário teve uma duração de conclusão de aproximadamente 2 a 3 minutos.

De referir ainda que as questões foram traduzidas para português de forma a facilitar a compreensão das mesmas.

4.4.2. Participantes

O processo de recolha de respostas foi realizado com diversos treinadores que cumpriam critérios inicialmente definidos. Para serem elegíveis, os participantes tinham de estar a treinar no momento de realização do questionário, estar integrados num dos escalões de formação definidos (desde os Sub-14 aos Sub-23) e possuir, no mínimo, a licença UEFA C ou Grau I. Nesse sentido, o questionário foi aplicado a alunos do Mestrado de Futebol (Faculdade de Motricidade Humana), ex-alunos do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol (Faculdade de Motricidade Humana) e a treinadores de dois clubes de futebol. Foi possível obter 50 respostas, sendo elas de treinadores de diferentes clubes, equipas e escalões que competem em diferentes competições, permitindo uma variedade de respostas relevante para a realização do estudo.

De forma a garantir a integridade e segurança dos dados e anonimato de cada participante, não foram recolhidos quaisquer dados pessoais e de identificação como nome, data de nascimento ou clube.

O processo de recolha de respostas demorou aproximadamente 3 semanas, sendo o questionário disponibilizado, no dia 30 de abril de 2024 e aberto até ao dia 22 de maio. O mesmo foi partilhado via link online, permitindo os participantes de responder de forma

não presencial e dessa forma demorar menos tempo no processo de obtenção das respostas. Embora o número de respostas tenha sido considerável, ficou abaixo do valor esperado (aproximadamente 80 respostas).

4.4.3. Análise Estatística

A fase de recolha e organização das respostas e dados foi realizada no programa *Excel*, facilitada pela possibilidade de exportar as respostas do questionário online diretamente para um documento *Excel*, que permitiu poupar tempo despendido.

A análise estatística foi realizada através da utilização do *RStudio*. Durante esta fase foram realizados distintos testes, nomeadamente o teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* e o Teste de *Pearson* (Qui-Quadrado). Os testes foram aplicados com o objetivo de comparar as respostas recolhidas com base no escalão de formação onde se inseria cada participante.

Assim, o teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* foi utilizado para identificar a existência de diferenças nas respostas dadas às entre dos quatro grupos independentes (escalões: Iniciados, Juvenis, Juniores e Sub-23). O Teste de *Pearson* (*Qui-Quadrado*) foi utilizado com vista a examinar a existência de uma associação significativa entre as barreiras à utilização da Análise da Performance e os diferentes escalões em estudo. Todos os testes estatísticos foram realizados num intervalo de confiança de 95%.

Para uma melhor compreensão dos dados e análise estatística, as respostas recolhidas pelas escalas de *Likert* foram substituídas por números de forma a realizar os testes pretendidos.

4.5. Resultados e Discussão

Caracterização do Perfil dos Participantes:

As respostas obtidas às questões iniciais tinham como objetivo examinar o perfil dos participantes. Desse modo, os resultados permitiram compreender que a grande maioria (80%) dos participantes estavam, no momento da aplicação do questionário, a trabalhar nos escalões de Iniciados (Sub-14 e Sub-15) e Juvenis (Sub-16 e Sub-17), 36% e 44% respetivamente (Figura 25).

Percentagem de Respostas

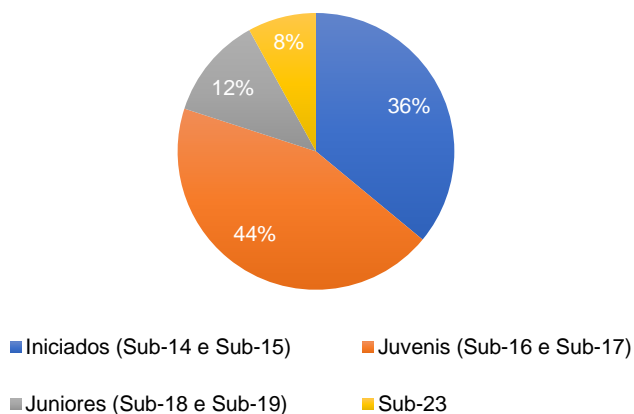


Figura 25 - Em que escalão está inserido na presente época desportiva?

Percentagem de Respostas

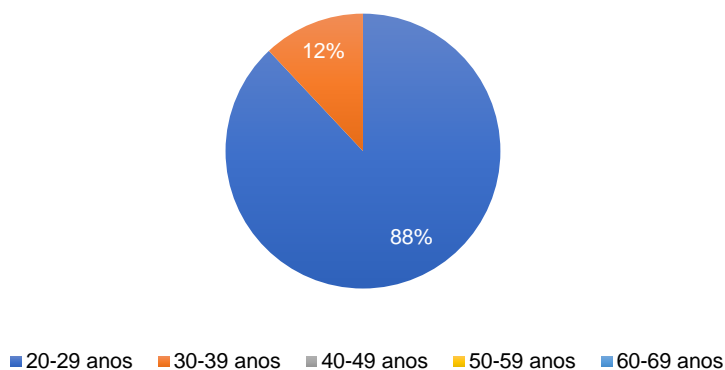


Figura 26 - Qual a sua idade?

Relativamente à idade, a Figura 26 mostra que a grande maioria dos participantes se encontrava no intervalo de idades entre os 20-29 anos (88%), sendo que os restantes participantes se encontravam no intervalo entre 30-39 anos (12%). Essa juventude foi também identificada nos anos de experiência que cada participante tinha na área do treino de futebol, pois 54% dos participantes possuíam até 4 anos de experiência e 32% situavam-se no intervalo entre 5-9 anos, sendo os restantes 12% entre 10-14 anos e apenas 2% entre 15-19 anos (Figura 27).

Percentagem de Respostas

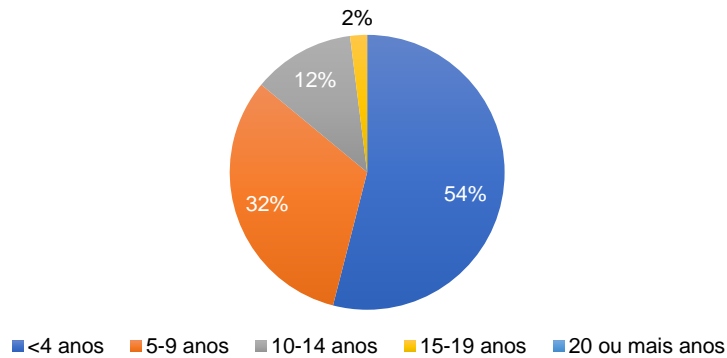


Figura 27 - Quantos anos de experiência tem na área do treino de futebol?

Na diferenciação das funções de cada participante dentro da respetiva equipa técnica, a Figura 28, permite-nos compreender que cerca de 68% dos participantes desempenhava tarefas de Treinador-Adjunto, apenas 20% era Treinador Principal e as restantes funções de Treinador de Guarda-Redes, Preparador Físico e Coordenador de Departamento apenas representavam uma amostra de 12% (2, 3 e 1 participantes respetivamente).

Percentagem de Respostas

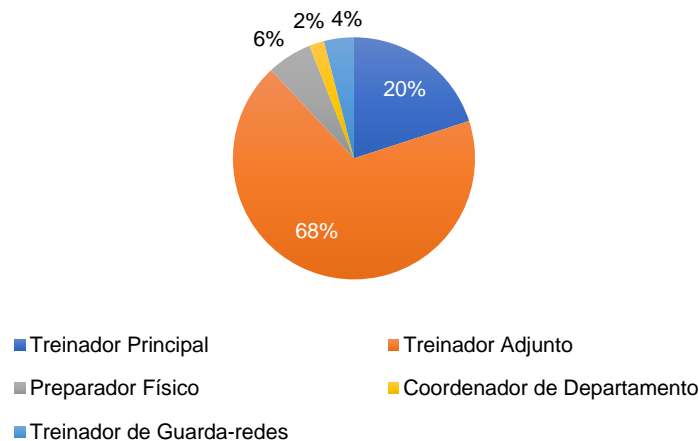


Figura 28 - Qual é a sua função dentro da equipa técnica?

Por fim, a Figura 29 que corresponde às respostas relativas ao nível onde cada participante se enquadrava, ou seja, divisão onde se encontrava a trabalhar, as respostas obtidas permitiram concluir que metade dos participantes estava a trabalhar

em equipas que competiam nos campeonatos nacionais e a outra metade em campeonatos distritais (Lisboa e área metropolitana).

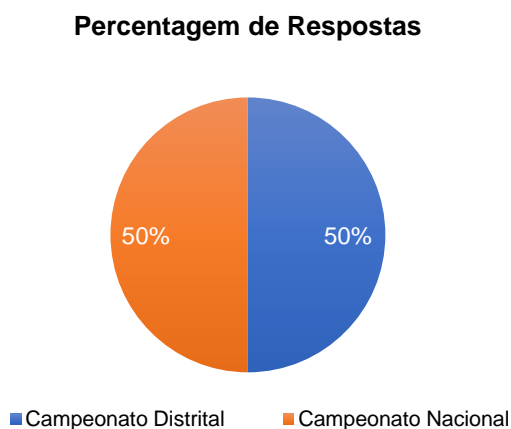


Figura 29 - Em que nível está atualmente a trabalhar?

Em suma, foi possível concluir que os treinadores com mais anos de experiência (10-14 anos e 15-19 anos) trabalhavam na sua maioria (71%) em equipas que competem nos campeonatos nacionais e que os treinadores com menos anos de experiência (até de 4 anos) trabalham na sua maioria (70%) em equipas que competem nos campeonatos distritais. Embora o questionário tenha sido aplicado apenas a treinadores que trabalham no contexto de futebol de formação, considerou-se que, tal como no estudo de Andersen et al. (2021), os treinadores com mais anos de experiência encontram-se em contextos mais elevados, ou seja, no nosso estudo em equipas que na formação disputam campeonatos nacionais.

Perceção e valor da Análise da Performance para os Treinadores

As seguintes questões tinham como objetivo examinar a perceção e valor da análise da performance para os treinadores e foram realizadas através de uma escala de *Likert*: 0 – Discordo; 1- Neutro; 2 – Concordo; 3 – Concordo Totalmente.

Os resultados obtidos na Figura 30 mostraram que quase a totalidade dos treinadores (96%) concorda ou concorda totalmente com a importância da utilização da análise da performance no desenvolvimento da equipa e dos jogadores. Porém, através do Teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* foram identificadas diferenças significativas entre as respostas dadas pelos treinadores dos Juniores e os treinadores dos Iniciados (p -value = 0,03734).

Isto reflete uma percepção positiva sobre a utilidade da análise da performance, considerada também por Martin et al. (2018), onde se concluiu ainda que independentemente do nível de experiência dos treinadores, revela ser uma ferramenta útil no desenvolvimento contínuo dos jogadores e consequentemente na equipa.

Percentagem de Respostas

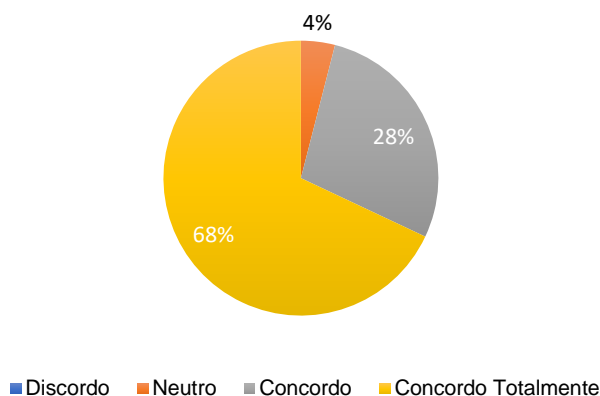


Figura 30 - Respostas à frase: "A Análise da Performance é uma ferramenta para o desenvolvimento da equipa e do jogador."

Na comparação entre a importância dada à análise da performance e o treino no campo (sessão de treino), através da Figura 31 é possível observar maior variação nas opiniões. Embora a maior percentagem (54%) concorde ou concorde totalmente, uma parte considerável dos treinadores (20%) discorda. Quando observamos a distinção das respostas face os escalões, podemos concluir que os treinadores que trabalhavam no escalão de Iniciados foram o grupo que mais discordou ou manteve-se neutro.

Percentagem de Respostas

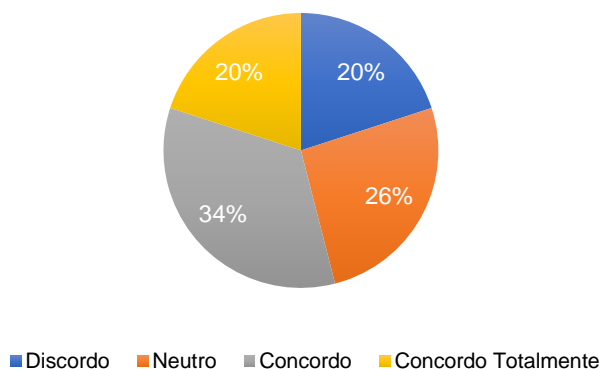


Figura 31 - Respostas à frase: "A Análise da Performance é tão importante como o treino no campo."

Sobre a percepção da análise da performance e informação recolhida no processo de feedback à equipa e jogadores (Figura 32), praticamente a totalidade dos treinadores (98%) concordou ou concordou totalmente com a importância de obter mais informação para melhor preparar e desenvolver as suas equipas e jogadores, possibilitando os mesmos de fornecer feedback ajustado e de qualidade. As respostas alinharam-se com as conclusões tiradas por diversos autores (Carling et al., 2005; Martin et al., 2018; Nicholls & Worsfold, 2016; Nicholls et al., 2018; Reeves & Roberts, 2013).

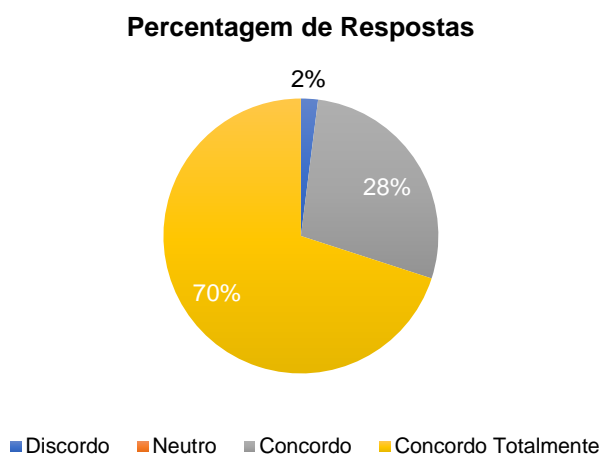


Figura 32 - Respostas à frase: " Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor feedback consigo dar aos jogadores."

A Figura 33 permite-nos olhar para a percepção que os treinadores têm sobre a influência que a quantidade de informação recolhida tem no desenvolvimento do modelo de jogo, onde a grande maioria (90%) concorda ou concorda totalmente com essa influência positiva. Assim podemos concluir que a generalidade dos treinadores participantes valoriza a análise da performance como uma ferramenta crítica para a reflexão e desenvolvimento do modelo de jogo e seus princípios.

Percentagem de Respostas

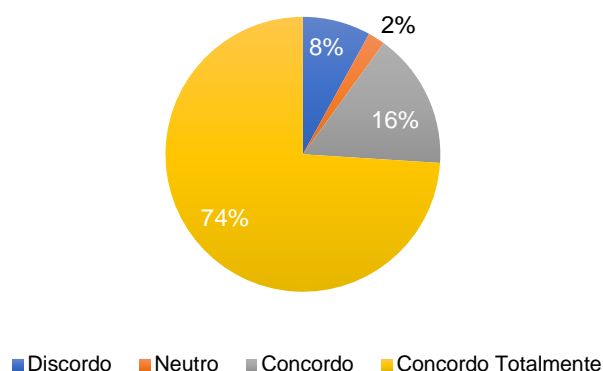


Figura 33 - Respostas à frase: " Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor consigo desenvolver o meu modelo de jogo."

Na perspetiva na análise da performance dos adversários, seguindo a mesma perceção da sua importância e da recolha de informações do desempenho da equipa para transmitir feedback à própria equipa e jogadores, também quase a totalidade dos treinadores (94%) concordaram ou concordaram totalmente com a ideia de que quanto maior for a informação sobre o adversário a encontrar, mais ferramentas para preparar o jogo terão os treinadores (Figura 34).

Percentagem de Respostas

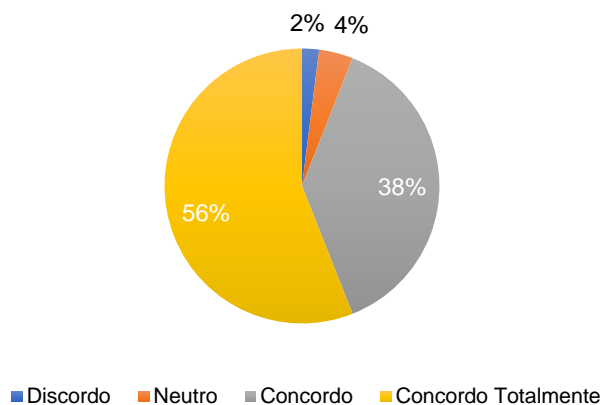


Figura 34 – Respostas à frase: "Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, melhor eu posso preparar a minha equipa para os jogos."

Porém, quando questionados sobre a possibilidade de mudar as ideias táticas em função do maior volume de informações sobre o adversário as respostas variaram (Figura 35). A distribuição das respostas mostra uma divisão nas perceções da utilização

da análise da performance do adversário na mudança tática e plano de jogo, na qual 30% discordou, 42% manteve-se neutro e apenas 28% concordou ou concordou totalmente (22% e 6% respetivamente).

Quando olhamos para a distribuição das respostas face aos escalões e contexto onde os participantes estavam a trabalhar, podemos perceber que os treinadores do escalão de Iniciados e Juvenis que trabalham em equipas que disputam campeonatos distritais foram os que mais discordaram (5 e 6, respetivamente, num total de 15 respostas discordantes). Por outro lado, os treinadores que trabalhavam em contexto de campeonatos nacionais distribuíram a maioria das suas respostas no “neutro” e “concordo”. As diferenças nas respostas podem ser explicadas pelos objetivos formativos e desportivos nos diferentes contextos e a priorização dos mesmos, considerando que os campeonatos nacionais se caracterizam pela maior exigência e competitividade quando comparados com os campeonatos distritais, e que os treinadores dos escalões mais baixos tendem a focar-se no desenvolvimento individual e coletivo. Destaca-se o facto de a amostra de participantes não estar igualmente distribuída pelos diferentes escalões, fator que influencia a análise de respostas, principalmente nos treinadores inseridos nos escalões de Juniores e Sub-23.

Percentagem de Respostas

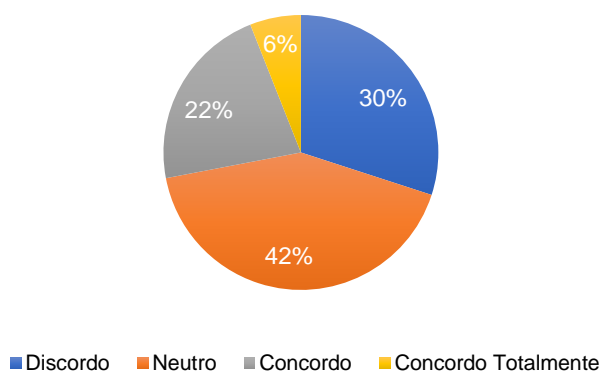


Figura 35 – Respostas à frase: “Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, mais provável é eu mudar a minha tática.”

As questões apresentadas sobre a liderança das sessões de feedback (Figura 36 e 37) permitiram-nos concluir que a maioria dos treinadores considera que deve ser o treinador principal a liderar as sessões e o feedback durante a análise tanto coletiva (62% entre os que concordam e concordam totalmente), como as sessões individuais (70% entre os que concordam e concordam totalmente).

Percentagem de Respostas

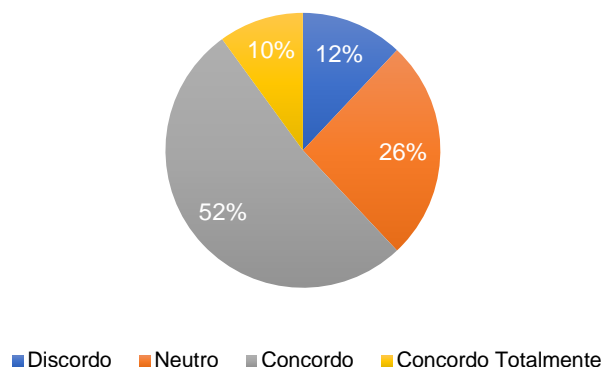


Figura 36 – Respostas à frase: “É importante que eu lidere o feedback durante as sessões de Análise da Performance coletiva (com a equipa).”

Percentagem de Respostas

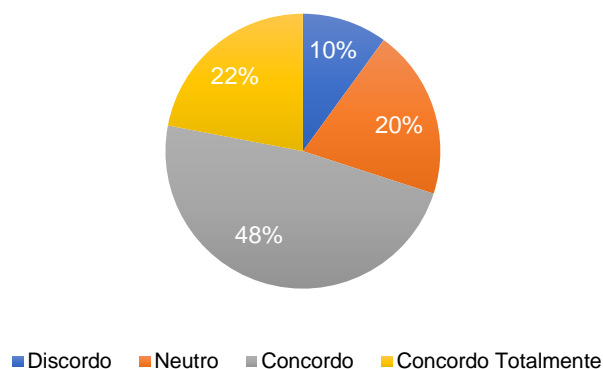


Figura 37 – Respostas à frase: “É importante que eu lidere o feedback durante sessões de Análise da Performance individuais.”

Em suma, com exceção na frase “A análise da performance é uma ferramenta para o desenvolvimento da equipa e do jogador” onde se verificou diferença significativa nas respostas entre os treinadores do escalão de Juniores e Iniciados, os resultados do Teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* mostraram não existir diferenças significativas na opinião e resposta dos treinadores nas restantes questões. Assim, podemos concluir que a perceção e valor da análise da performance para os treinadores, de modo generalizado, revelou ser semelhante independentemente do escalão.

O estudo de Wright et al. (2013) concluiu que a maioria dos analistas que realizavam o processo de análise, não lideravam as sessões de feedback à equipa e jogadores. Os autores sugeriram que alguns possíveis fatores influenciadores são nível de experiência e idade do analista, a confiança que o treinador tem no mesmo e a perceção do treinador

principal sobre a análise da performance, sugerindo ainda o desenvolvimento de estudos que o verifiquem.

Software de Análise da Performance disponíveis aos treinadores:

Os resultados mostraram que apenas 4% dos treinadores não têm acesso ao vídeo dos seus jogos e 14% não têm acesso a vídeos do adversário antes de cada jogo, embora exista ainda uma percentagem considerável que tem acesso ocasional (24% e 38%, respetivamente), o que indica que existe margem de progressão no que se refere à disponibilidade de recursos (Figura 38 e 39). O Teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* permitiu verificar diferenças significativas nas respostas entre os treinadores do escalão de Sub-23 e Juvenis com os treinadores do escalão de Iniciados (p-value = 0,01226 e p-value = 0,01419, respetivamente), o que sugere a maior dificuldade dos treinadores do escalão mais baixo a obter as filmagens dos jogos dos adversários.

Ao diferenciar quanto ao contexto de trabalho foi possível observar que os treinadores sem acesso e a grande maioria que respondeu apenas ter acesso ocasionalmente foram os que trabalham em contexto distrital, sendo que praticamente a totalidade dos treinadores que trabalham em campeonatos nacionais responderam ter acesso.

Percentagem de Respostas

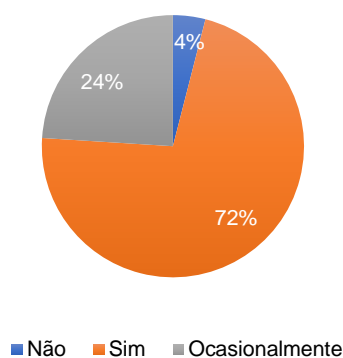


Figura 38 – Respostas à questão: “Tem acesso ao vídeo depois de cada jogo?”

Percentagem de Respostas

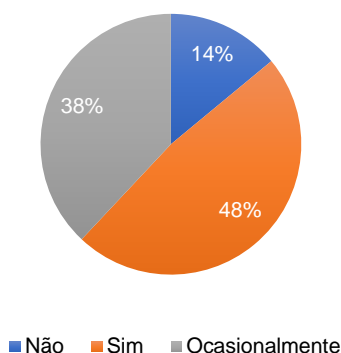


Figura 39 - Respostas à questão: “Tem acesso ao vídeo dos adversários antes de cada jogo?”

Relativamente ao acesso a softwares de análise, a Figura 40 mostra que 30% dos treinadores responderam não ter acesso, sendo que todos eles trabalhavam nos escalões de Iniciados e Juvenis. Considerando que existem atualmente diversas plataformas e softwares de análise e animação de vídeo em versões grátis e disponíveis para utilização, a percentagem de treinadores que não tinham acesso manifestou-se elevada face aos resultados esperados.

Percentagem de Respostas

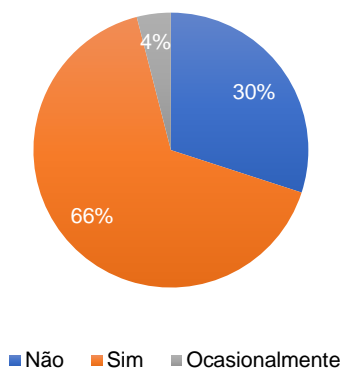


Figura 40 - Respostas à questão: “Tem acesso a softwares de análise de performance?”

A Figura 41, mostrou que a grande maioria dos treinadores questionados usava a análise, sempre e muitas vezes no seu local de trabalho (72%). Dos treinadores que responderam às vezes, raramente ou nunca (28%), todos estavam a treinar os escalões de Iniciados ou Juvenis, sendo que a grande maioria deles estavam em contextos

distritais (22%). Os resultados estatísticos revelaram não existir diferenças significativas nas respostas dadas nos diferentes escalões.

Houve apenas uma resposta que afirmou não usar nunca a análise da performance no trabalho e processo de treino, treinador que estava a trabalhar no escalão de Iniciados de um contexto distrital.

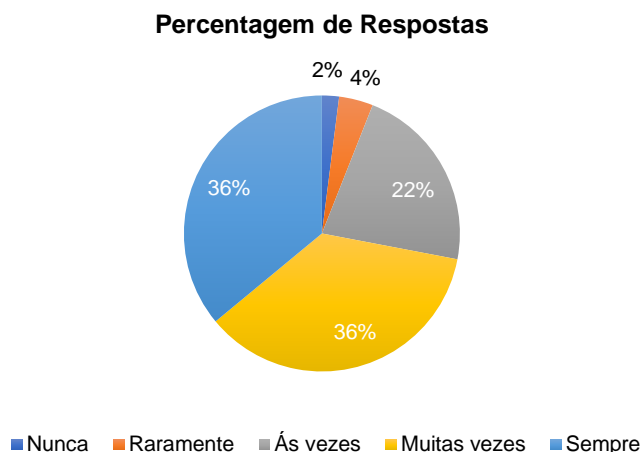


Figura 41 – Respostas à questão: “Com que frequência a análise de performance está a ser usada no seu local de trabalho?”

Perceções sobre o papel do analista pelos Treinadores:

A perceção sobre o papel do analista revelou uma variedade de respostas dadas pelos treinadores. Os resultados permitiram perceber que 28% dos treinadores não trabalhavam com um analista nem no momento da aplicação do questionário nem no trabalho anterior. De realçar que metade desses treinadores (14%) trabalham no escalão de Iniciados em equipas de campeonatos distritais, o que sugere a menor capacidade de recursos humanos pelas equipas de contextos e escalões inferiores (Figura 42).

Percentagem de Respostas

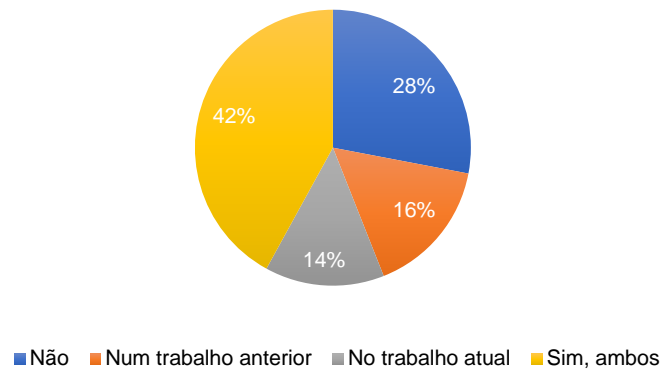


Figura 42 - Respostas à questão: “Tem alguma experiência a trabalhar com um analista num trabalho anterior ou atual?”

De forma a aprofundar a perceção sobre o papel do analista, foram realizadas duas questões aos 36 treinadores que se inseriam no grupo com experiência de trabalho com analistas. Sobre a importância do analista na qualidade do trabalho do treinador principal, através da Figura 43, é possível observar que a grande maioria dos treinadores, 88,9%, respondeu ser muito necessária ou necessário (50% e 38,9%, respetivamente). Os restantes treinadores responderam ser razoável a importância dada ao analista, sendo que não foram registadas nenhuma resposta negativa nessa relação com a qualidade do trabalho dos treinadores.

A segunda questão, procurava compreender a importância do analista em relação ao desenvolvimento/mudança do estilo de jogo/indivíduo no desempenho e mostrou que também uma elevada percentagem dos treinadores 80,6% manifestou a relevância do papel do analista nesse processo, onde à semelhança das respostas à questão anterior, também não existiram respostas negativas (Figura 44).

Percentagem de Respostas

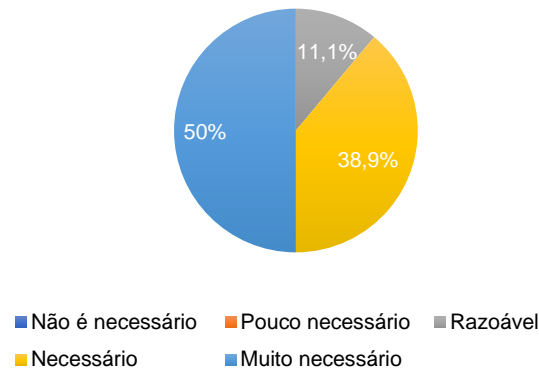


Figura 43 - Respostas à questão: "Qual é a importância do analista em relação à qualidade do teu trabalho (resposta restrita a participantes que têm experiência com um analista)?"

Percentagem de Respostas

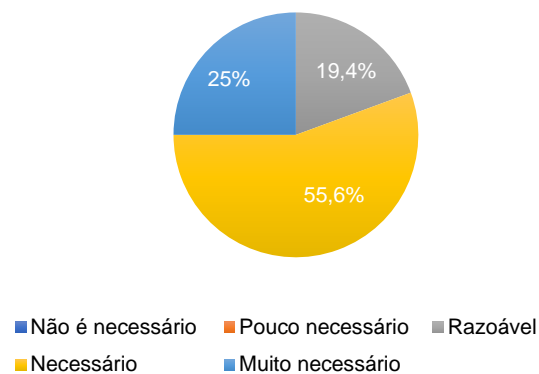


Figura 44 - Respostas à questão: " Qual é a importância do analista em relação ao desenvolvimento/mudança do estilo de jogo/individuo no desempenho (resposta restrita aos participantes que têm experiência com um analista)?"

Os resultados obtidos no estudo de Andersen et al. (2021) manifestaram a opinião de que "o analista era um suporte essencial ou muito importante para desenvolver um estilo de jogo ou alterar desempenhos individuais". Os autores apresentaram ainda testemunhos de treinadores que indicaram que "o suporte de um analista de desempenho destacaram os benefícios de ter uma pessoa dedicada a recolher, interpretar e apresentar as informações coletadas". No mesmo sentido, Wright et al. (2013) realçou a importância da articulação na comunicação e definição de estratégias de preparação, entre o analista e treinador, de modo a potencializar o impacto positivo da análise no processo de desenvolvimento da equipa e jogadores.

Embora a grande maioria dos participantes trabalhasse, diariamente ou sempre que possível, com ferramentas de análise, uma percentagem considerável ainda não a utilizava na sua metodologia de trabalho, sendo que, tal como referido anteriormente, diversos autores já apresentaram o benefício do seu uso.

Aos participantes sem experiência de trabalho com um analista, foi realizada a questão sobre qual o volume de tempo despendido a realizar tarefas de análise da performance (Figura 45). Do total de opções dadas para responder, desde um volume inferior a 5 horas até um volume superior a 16 horas, os 13 participantes que responderam dividiram-se entre as opções de um volume inferior a 5 horas e um volume entre 6-10 horas semanais. Um dos treinadores que anteriormente no questionário tinha assinalado a sua inexperiência de trabalho com um analista, não respondeu a esta questão, existindo dessa forma 13 respostas num total de 14 possíveis.

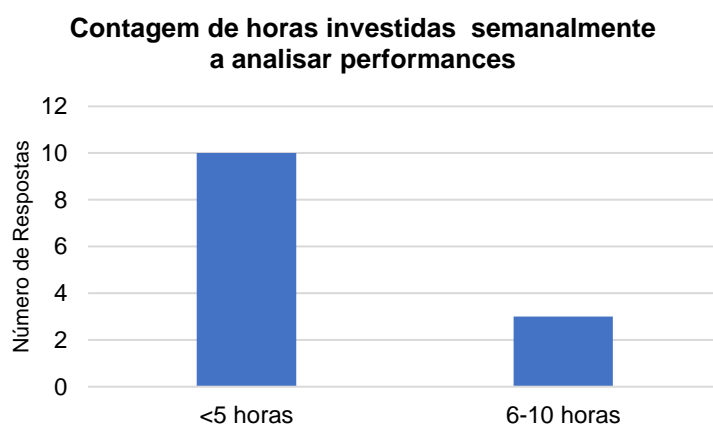


Figura 45 - Total de horas despendidas semanalmente a analisar performances (resposta restrita aos participantes que sem experiência com um analista).

Tarefas que o analista realiza ou deve realizar:

As próximas figuras permitem ter uma visão detalhada sobre as diferenças e semelhanças nas diversas respostas obtidas pelos treinadores dos diferentes escalões. Foi possível observar que os dados refletem uma diferença significativa na perceção que os treinadores dos diferentes escalões de formação têm sobre a importância de diversas tarefas que o analista realiza ou deve realizar.

As respostas obtidas pelos treinadores que estavam a trabalhar no escalão de Sub-23 permitiram compreender a elevada importância atribuída à análise do jogo realizado através de vídeo assim como a realização da análise do adversário por vídeo, consideradas como tarefas essenciais por 80% (Figuras 46 e 49). Em relação à

filmagem dos jogos, todos os treinadores consideraram essencial. As análises em direto, individuais e do treino (quer da equipa como individuais), foram também bastante valorizadas, apresentando percentagens significativas de classificação dessas tarefas como essenciais ou muito importantes (Figuras 48, 51, 52 e 53).

No escalão de Juniores (Sub-18 e Sub-19), embora exista uma maior distribuição nas respostas e importâncias dadas a cada tarefa, é possível perceber que a tendência de respostas se manteve, pois 75% dos treinadores assumiram como essencial a análise do jogo realizado e do adversário por vídeo e todos consideraram essencial a filmagem dos jogos (Figuras 46, 49 e 55). As maiores diferenças foram encontradas no valor dado à análise coletiva e individual do treino, sendo consideradas não tão essenciais e mais de importância razoável ou muito importantes (Figuras 52 e 53).

Para os Juvenis (Sub-16 e Sub-17) as análises da própria equipa e do adversário, tanto por vídeo como sob a forma de relatório foram muito valorizadas. As Figuras 46 e 49 mostram que as análises em vídeo foram consideradas essenciais por uma maior percentagem de treinadores do que nos escalões de Sub-23 e Juniores, sendo a análise do adversário superior (93% e 90%). Este, foi o escalão onde análises apresentadas sob forma de relatório foram mais valorizadas, onde 92% considerou essencial a realização de relatórios da própria equipa e 83% a analisar o adversário (Figuras 47 e 50). Também a análise individualizada dos jogadores mostrou ser avaliada como essencial por uma percentagem superior neste escalão, face aos escalões superiores (Figura 51). A filmagem do jogo permaneceu como uma prioridade para 95% dos treinadores.

As respostas obtidas no escalão de Iniciados (Sub-14 e Sub-15) indicaram que a análise da equipa e adversário por vídeo assim a filmagem do jogo foram consideradas essenciais, pela grande maioria (89%) e totalidade respetivamente (Figuras 46, 50 e 55). A análise em direto, ainda que na sua maioria tenha considerado essencial, apresentou uma significativa percentagem que considerasse a sua importância razoável e muito importante, ou seja, uma tarefa considerada não tão essencial em comparação com os restantes escalões (Figura 48). De salientar ainda que a importância dada à realização de relatórios de análise da própria equipa foi superior à do adversário (Figuras 47 e 50).

Podemos concluir, forma geral, que as análises por vídeo e relatórios, bem como as filmagens, foram consideradas tarefas essenciais e muito importantes na perceção dos treinadores, independentemente do escalão de formação em que trabalhava. Para os escalões mais jovens (Iniciados e Juvenis), a análise individual e a filmagem dos treinos

têm uma importância crescente, sugerindo a necessidade de o processo de desenvolvimento ser focado no desenvolvimento e potencialização dos jogadores de forma mais individual.

O Teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* permitiu verificar a não existência de diferenças significativas entre os quatro escalões analisados nas respostas dadas em relação às diferentes tarefas que o analista realiza ou deve realizar, exceto nas respostas referentes à Filmagem do treino, na qual foram identificadas diferenças entre os treinadores dos Sub-23 e os treinadores dos Juniores ($p\text{-value} = 0,01192$) e Juvenis ($p\text{-value} = 0.4391$). Assim, podemos concluir que a percepção dos treinadores, exceto o caso anteriormente referido, sobre as tarefas que o analista realiza ou deve desempenhar revelaram-se semelhantes independentemente do escalão onde estão inseridos.

Os dados obtidos no estudo mostraram estar em sintonia com outras pesquisas sobre a Análise da Performance. Os estudos realizados Wright et al. (2013), Martin et al. (2018) e Anderson et al. (2021) consideraram que o uso dessa ferramenta nos jogos e treinos tem um papel importante no processo de treino e desenvolvimento dos jogadores. Carling et al. (2005) e Wright et al. (2013) destacaram a eficácia da análise em vídeo no desenvolvimento tático e técnico individual e coletivo. Outros autores destacam o uso da análise de vídeo nos escalões de formação pois a visualização apresenta benefícios na compreensão dos jogadores e na clareza no feedback dado pelos treinadores (Booroff et al., 2015; Groom et al., 2011). A análise do jogo e do adversário por vídeo, juntamente com a filmagem de jogos, mostraram ser componentes centrais na percepção que os treinadores têm na preparação e desenvolvimento dos jogadores equipas de futebol de formação.

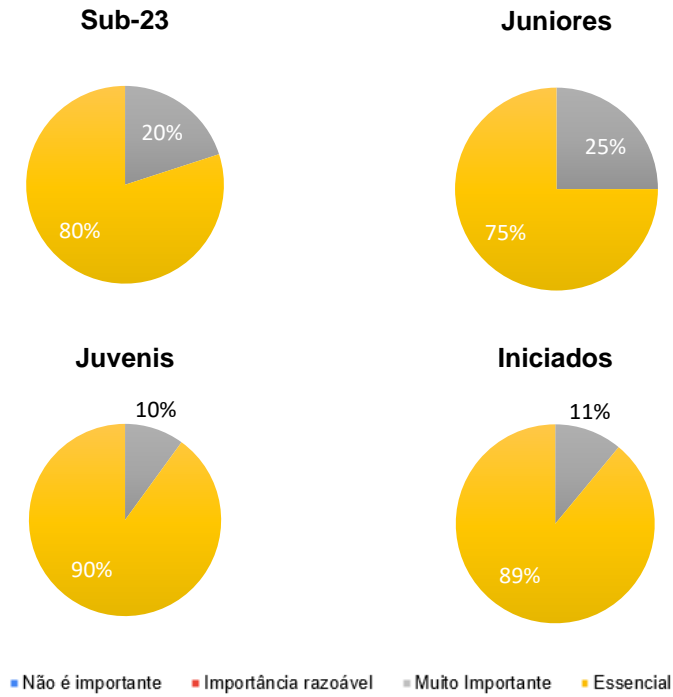


Figura 46 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do jogo (vídeo).

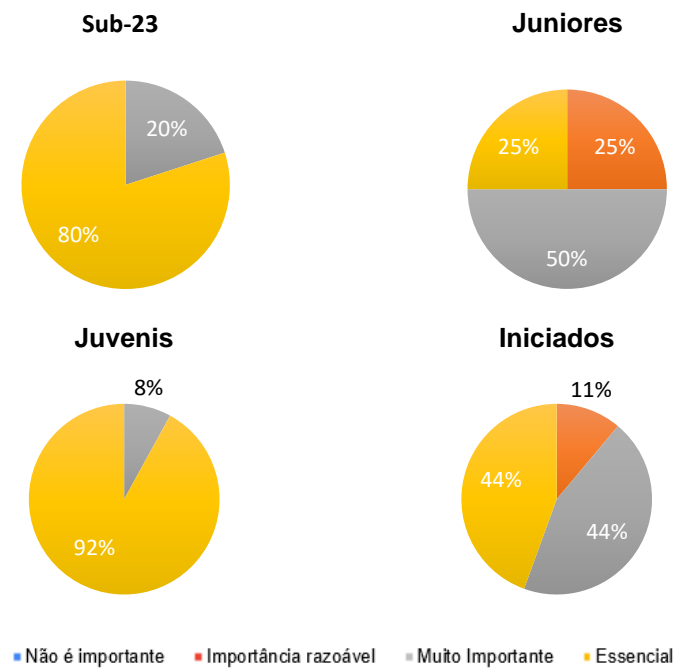


Figura 47 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do jogo (relatório).

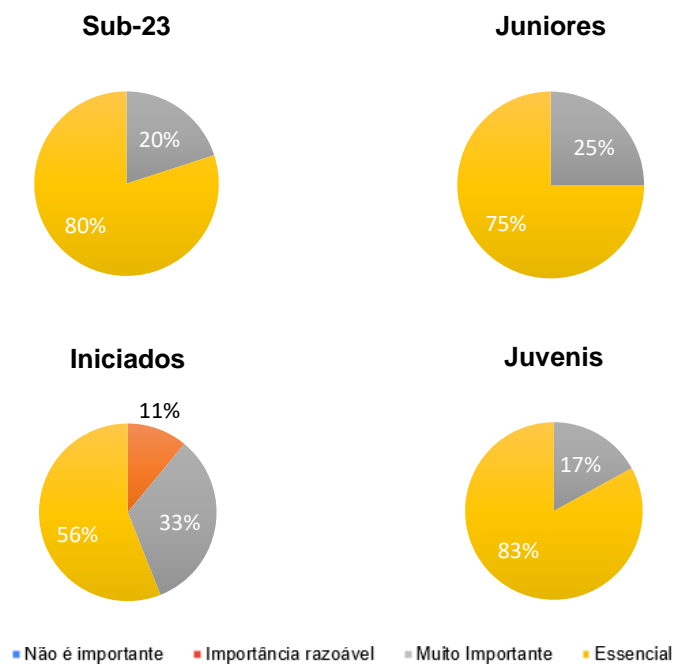


Figura 48 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise em direto.

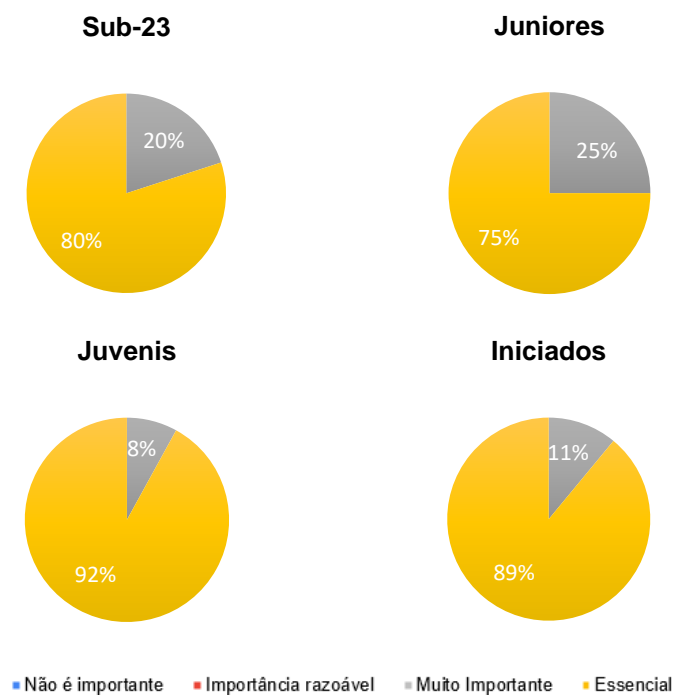


Figura 49 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do adversário (vídeo).

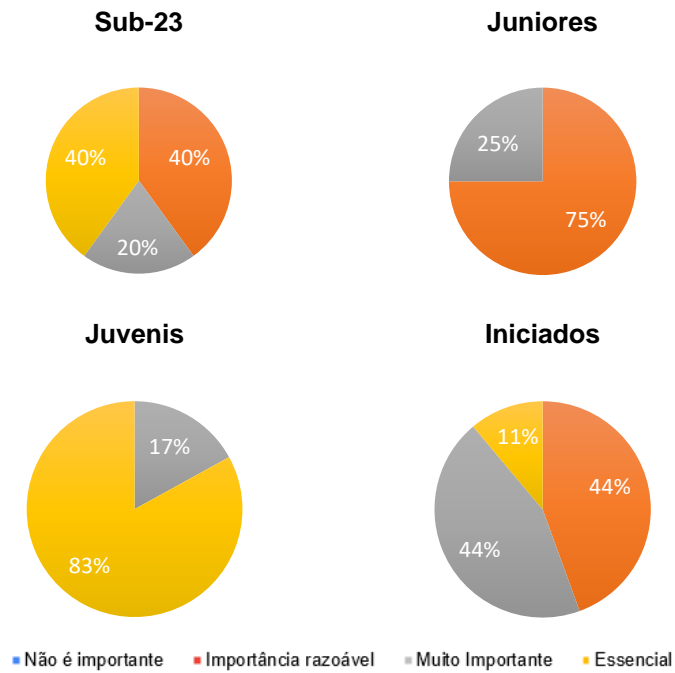


Figura 50 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do adversário (relatório).

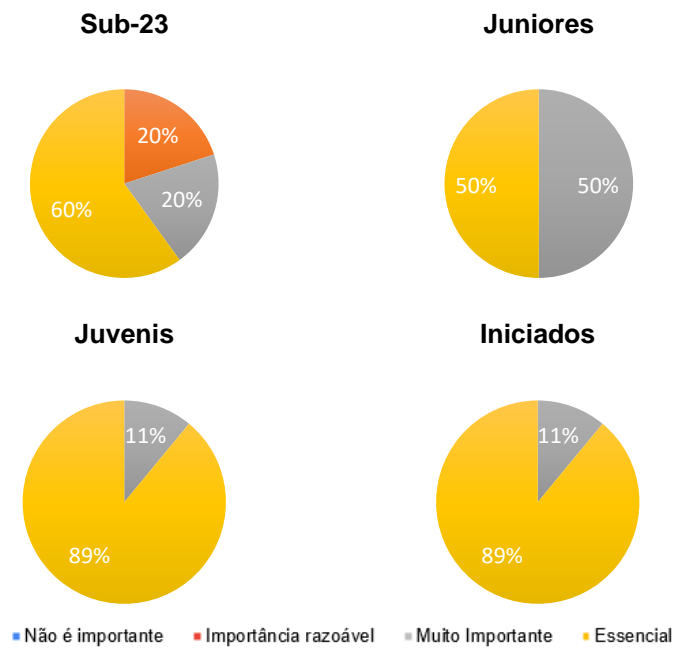


Figura 51 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise individual.

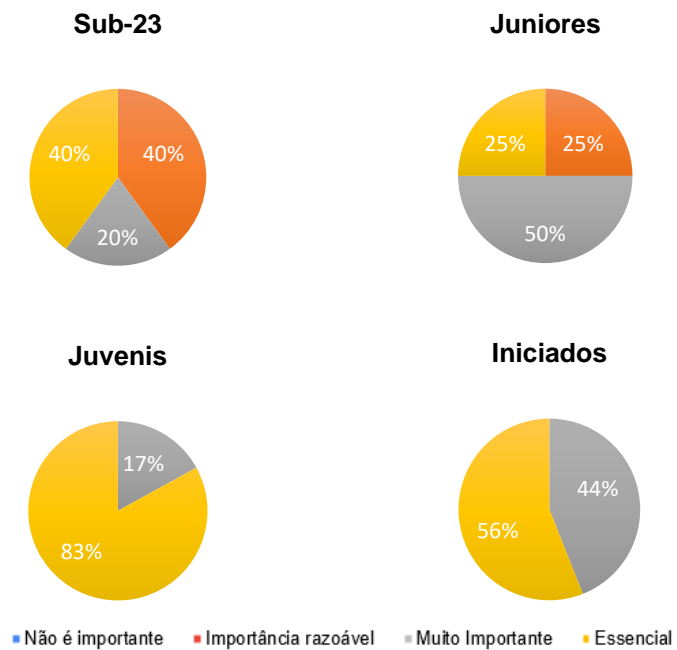


Figura 52 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do treino (equipa).

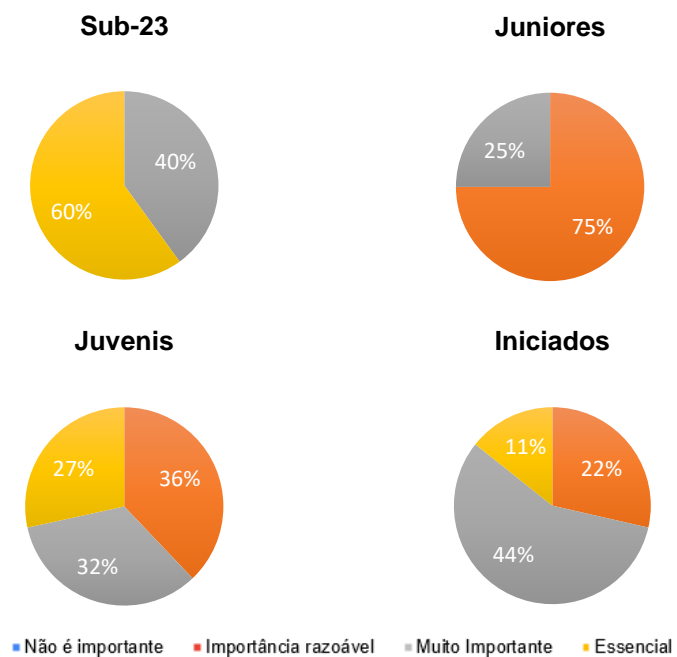


Figura 53 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Análise do treino (individual).

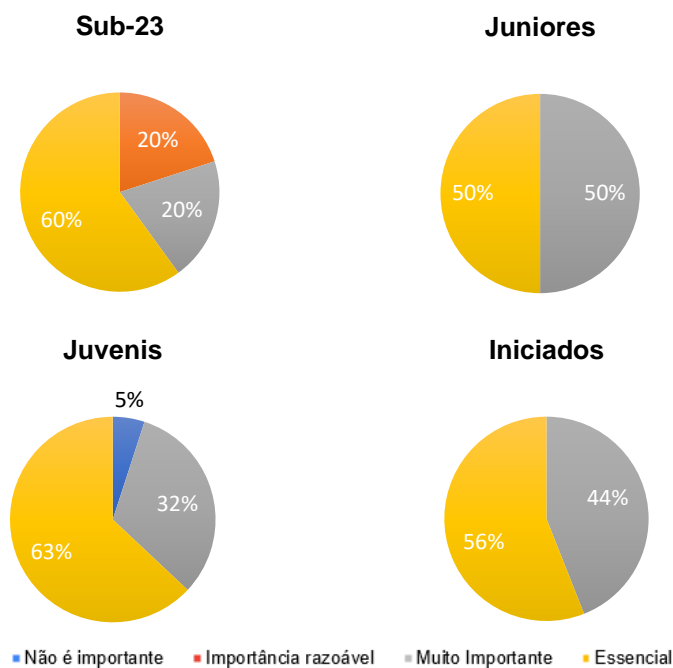


Figura 54 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Filmagem do treino.

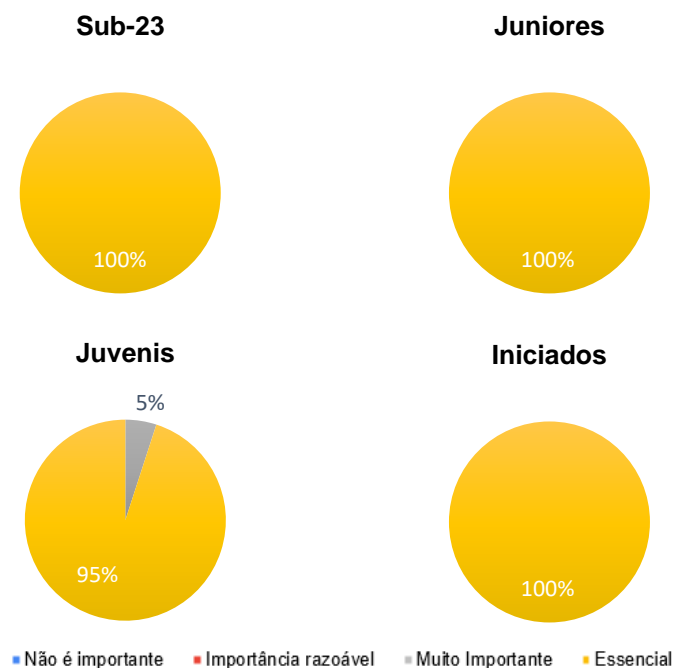


Figura 55 - Tarefas que o analista conclui ou são esperadas concluir? Filmagem do jogo.

Por fim, numa perspetiva de identificar as perceções sobre as barreiras à utilização da análise, a Figura 56, permite compreender os diferentes fatores escolhidos pelos participantes. É relevante referir que os participantes podiam escolher os fatores que quisessem, sem limite.

Posto isto, através do gráfico representado é possível perceber que o custo (64%), tempo (62%) e recursos humanos (56%) foram os três fatores mais escolhidos como principais barreiras à utilização da análise na metodologia de trabalho.

Com o objetivo de perceber se as barreiras escolhidas pelos treinadores dependiam do escalão de formação onde estes estavam inseridos, foi realizado o Teste de *Pearson* (Qui-Quadrado), no qual não se verificou diferença significativa nas barreiras escolhidas pelos treinadores de diferentes escalões, ou seja, estas barreiras são independentes do escalão de formação em que os treinadores estavam inseridos (p-value=0,9496).

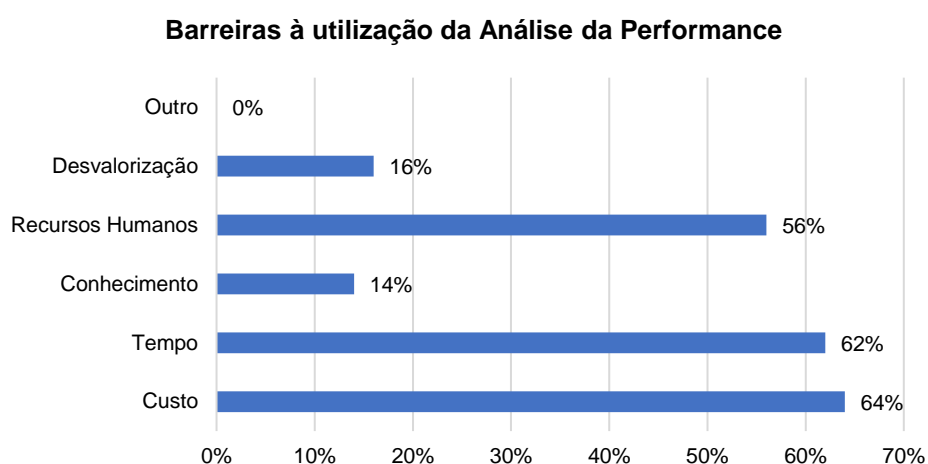


Figura 56 - Barreiras à utilização do uso da Análise da Performance.

Foram comparadas as respostas face aos contextos das equipas (nacional e regional), com o objetivo de identificar semelhanças ou diferenças, sendo que a Figura 57, permite concluir que existiram algumas diferenças nas respostas relativamente aos Recursos Humanos e o Tempo. Os treinadores que trabalhavam em equipas de contexto distrital destacaram de forma mais notória os recursos humanos e o custo como uma barreira à utilização da análise. Por outro lado, no que se refere ao tempo, foram os treinadores de equipas que competem em campeonatos nacionais, os que mais consideraram como um fator bloqueador. O custo, associado possivelmente à aquisição de equipamento de filmagem e programas de análise foi selecionado de forma semelhante pelos treinadores enquadrados nos dois contextos de equipas de formação.

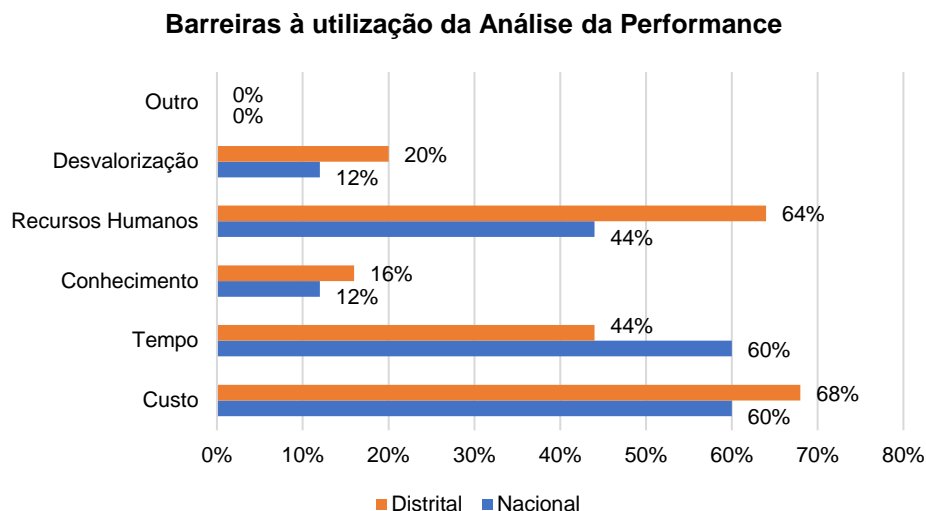


Figura 57 - Barreiras à utilização do uso da Análise da Performance nos contextos distrital e nacional.

4.6. Limitações

O estudo permitiu retirar algumas conclusões que se alinham a outros estudos sobre o mesmo tema. Porém, a amostra revelou ser reduzida e desequilibrada na sua divisão entre os escalões em análise. Na fase de recolha de participantes e aplicação do questionário, deveria ter sido garantido um maior volume de participantes e uma distribuição dos mesmos pelos escalões de formação. O facto de a amostra não ser muito alargada, poderá ter influenciado as respostas recolhidas e conclusões retiradas de forma a compreender, de forma mais representativa, as diferenças e semelhanças das perceções dos treinadores sobre a análise da performance.

4.7. Conclusão

A aplicação do questionário permitiu ter uma visão interessante, ainda que não representativa da totalidade no futebol de formação, sobre a valorização, contexto de utilização e aplicabilidade da metodologia que envolve a Análise da Performance nos escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Sub-23. Concluiu-se que a Análise da Performance foi bastante valorizada, entre os treinadores dos quatro escalões, no processo de desenvolvimento individual e coletivo das suas equipas, assim como para o conhecimento do adversário e preparação do jogo. A função do analista mostrou ser também muito valorizada, na opinião dos treinadores, pela utilidade das suas tarefas e benefícios para o desenvolvimento da equipa e dos jogadores.

Embora, tenha sido identificada uma variedade de respostas pelos treinadores de diferentes escalões de formação, em variados temas, não foi possível identificar

diferenças estatísticas que comprovassem a existência de diferenças na percepção, valorização e utilização das ferramentas de Análise da Performance.

O estudo mostrou que existe margem de progressão na utilização desta ferramenta, pois existem desafios como os custos, tempo e falta de recursos humanos, que necessitam de ser abordados para uma utilização mais ampla e eficaz da Análise da Performance, sendo estas barreiras abrangentes aos diferentes contextos de trabalho nos escalões estudados.

Por fim, sugere-se para futuros estudos que deve ser tido em conta o volume e distribuição equilibrada dos participantes pelos escalões em foco e o aprofundamento do estudo sobre o fator contextual (distrital, nacional e internacional) de forma a compreender de forma mais clara e representativa, a existência ou não de diferenças da percepção e intervenção da Análise da Performance entre diferentes contextos competitivos.

5. PROJETO DE INOVAÇÃO

Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento

5.1. Objetivo

A proposta de criação do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento (DOAD) tem como objetivo a potencialização dos jogadores e equipas de Formação do Futebol Clube de Alverca através de estratégias da articulação entre a observação e análise e o processo de treino. Ao encontro da visão do clube de se posicionar, cada vez mais, como um clube de referência nacional no futebol de formação e potenciar e promover jogadores da formação para o futebol sénior nas suas várias vertentes, a criação do DOAD possibilitará o aumento da especialização no processo de desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores assim como aumentará o número de ferramentas disponíveis para controlar o processo de desenvolvimento e formação.

O trabalho realizado pelo Departamento destina-se a todos os escalões de competição do clube inseridos no Futebol 11, ou seja, desde os Sub-14 aos Sub-17. Visa essencialmente a análise do processo de desenvolvimento e desempenho nas dimensões individual, grupal e coletiva, nos períodos de treino e competição, com vista a auxiliar as equipas técnicas a obter informações detalhadas sobre todo o processo que envolve a formação dos jogadores e equipas.

A criação do DOAD possibilitará ainda a partilha e o conhecimento transversal por parte de todos os envolvidos, nomeadamente Treinadores, Coordenação Técnica e Direção do clube, como o auxílio a outros Departamentos existentes no clube tais como o Departamento Médico, *Scouting* e Psicologia.

5.2. Análise SWOT

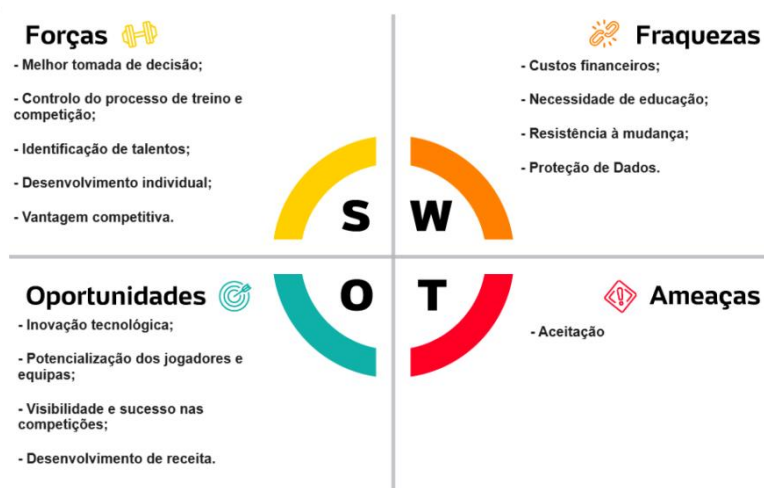


Figura 58 - Análise SWOT do Projeto.

Forças:

- Melhor tomada de decisão: Fornecimento de informações sobre os pontos de destaque e a melhorar dos jogadores e da equipa, permitindo que os treinadores e tomem decisões mais informadas durante o processo de treino e competição;
- Controlo do processo de treino e competição: Acompanhamento e monitorização da evolução individual e coletiva;
- Identificação de talentos: O departamento pode ajudar a identificar e reportar talentos emergentes, tanto dentro quanto fora do clube;
- Desenvolvimento individual: O acompanhamento detalhado do desempenho dos jogadores pode permitir o desenvolvimento individualizado, ajudando os jogadores a potenciar as suas habilidades e corrigir lacunas específicas;
- Vantagem competitiva: A análise da performance e organização a própria equipa e dos adversários pode proporcionar uma vantagem competitiva significativa, na medida em que permite a reflexão e correção de comportamentos anteriores e o conhecimento e antecipação de cenários a enfrentar em jogos com os adversários.

Fraquezas:

- Custos financeiros: A implementação de um departamento de observação e análise de desempenho pode ser dispendiosa, na medida em que envolve o investimento ao nível de recursos humanos e materiais.

- Necessidade de educação: As equipas técnicas e elementos do Departamento podem precisar de formação adicional para compreender e utilizar eficazmente o conteúdo realizado pelo departamento.
- Resistência à mudança: Poderá existir resistência, por parte de algumas equipas técnicas, à introdução de um novo método de trabalho auxiliar.
- Proteção de dados: A recolha e análise de imagens e dados de testes/performance podem levantar preocupações sobre a privacidade dos jogadores.

Oportunidades:

- Inovação tecnológica: O avanço contínuo da tecnologia oferece novas ferramentas e métodos de análise que podem melhorar ainda mais a eficácia do departamento.
- Potencialização dos jogadores e equipas: Através da melhor e mais objetiva tomada de decisão, controlo do processo e identificação dos pontos a potenciar e melhorar, será possível tornar mais completos os jogadores e as equipas consequentemente.
- Visibilidade e sucesso nas competições: Um melhor desempenho em campo, impulsionado e auxiliado pelo trabalho efetuado no Departamento, pode fazer as equipas disputarem as posições mais altas das competições e atrair mais *scouts* e patrocínios.
- Desenvolvimento de receita: A maior visibilidade e sucesso nas competições poderá gerar em aumento de receitas através transferências de jogadores e patrocínios.

Ameaça:

- Aceitação: Se o funcionamento do Departamento e os resultados do trabalho não forem bem realizados/recebidos pelas equipas técnicas ou pelos jogadores, pode haver um efeito adverso que prejudique a coesão e moral da equipa.

5.3. Enquadramento Teórico

A análise de jogos tornou-se, ao longo dos anos, uma ferramenta essencial no treino de futebol moderno, fornecendo informações valiosas sobre o desempenho dos jogadores e as estratégias táticas durante os jogos. Segundo Reeves & Roberts (2013), esta ferramenta auxilia e tem contributo nas diferentes áreas de

desenvolvimento de um jovem jogador, nomeadamente, a performance coletiva e individual, reflexão, e capacidade de associações psicológicas ao desempenho. Nos últimos anos, o desenvolvimento do futebol juvenil tem-se suportado cada vez mais na observação e análise de jogos para melhorar a compreensão dos jogadores, melhorar as capacidades de tomada de decisão, as capacidades técnicas, desempenho geral dos jogadores e equipa em campo, identificando pontos fortes e fracos.

Segundo Carling et al. (2005), o uso de imagens/vídeos para a apresentação de análises e reflexões com os jogadores apresenta diversos benefícios, tais como:

- Possibilidade de visualizar de forma repetida qualquer ação, comportamento, momento.
- Fornecimento informações valiosas que podem ter sido perdidas ou esquecidas pelos treinadores ou jogadores durante a situação o jogo.
- Permite direcionar a concentração num determinado aspeto do jogo, individual ou coletivo.
- Possibilidade de utilização em tempo real para análise e correção/avaliação ao vivo ou após o jogo, para reflexão.
- Meio familiar e explícito para apresentar e discutir o desempenho dada a possibilidade de os jogadores visualizarem as suas ações.

Quando falamos em análise de vídeo (abordagem observacional), esta caracteriza-se por uma diversidade de elementos contextuais que moldam o modo como essa mesma análise foi conduzida e operacionalizada. Estes elementos subdividem-se em seis categorias: ambiente social, filosofia de treino e entrega, características dos destinatários, formato de apresentação, design da sessão e processo de entrega das imagens/vídeos (Figura 59). Face à complexidade associada ao processo de partilha da informação, segundo os autores, a utilização das imagens/vídeos deve servir como ponto de partida, ou seja, uma ferramenta para o trabalho técnico-tático, emocional, social e físico (Groom et al., 2011).



Figura 59 - Fatores contextuais enquadrantes da utilização da análise de vídeo no futebol de formação (adaptado de Groom et al., 2011).

Quando observamos as diferentes dimensões que caracterizam a evolução e desenvolvimento de um atleta (física, técnica, tática, emocional, psicossocial), estas podem ser potenciadas em situação de treino e competição, de forma prática. Através do suporte de estratégias de observação, análise e exposição aos jogadores, é possível auxiliar e potenciar o conhecimento, ações, comportamentos desejados pelos treinadores. O uso de imagens/vídeos possibilita o treinador de abordar um leque de conteúdos que se enquadram nas diferentes dimensões de desenvolvimento individual e coletivo de jovens atletas, sendo que a sua entrega poderá transmitir emoções e motivações, avaliações de desempenho individual e coletivo, sobre o trabalho realizado no treino e jogo ou sobre os adversários (Figura 60).



Figura 60 – Abordagens de entrega da informação da análise de vídeo no futebol de formação (adaptado de Groom et al., 2011).

A compreensão das características e exigências do jogo nos diferentes escalões de formação tem implicações práticas na formulação de planos de treino, na identificação de talentos e na avaliação das cargas de treino dos jogadores. O seu entendimento ao longo das diferentes faixas etárias permite obter uma visão do perfil de desenvolvimento dos jogadores nos diversos níveis competitivos (Harley et al., 2010).

Diversos autores consideram que exigências no jogo de futebol juvenil são constantes entre as idades de 12 aos 16 anos. Porém, face ao desenvolvimento biológico e que caracteriza a adolescência, manifesta-se um aumento significativo na velocidade, especialmente entre os grupos etários de sub-14 e sub-15. O processo de maturação deve ser tido em conta como um indicador importante na análise da capacidade de desempenho dos jogadores sendo relevante para a conceção de programas de treino mais eficazes e adaptados ao desenvolvimento dos jogadores e equipa ao longo do tempo (Goto et al., 2015; Harley et al., 2010).

A integração da análise de jogos nos programas de treino, permite os treinadores personalizar o feedback, acompanhar o progresso e maximizar o potencial dos jogadores. Para alcançar o estatuto de "elite" no desporto, é crucial que os jogadores recebam um feedback preciso e adequado, permitindo uma melhoria contínua das suas habilidades cognitivas e motoras. O feedback desempenha um papel fundamental no

desenvolvimento, quer a nível individual, quer coletivo (Carling et al., 2005; Nicholls & Worsfold, 2016; Reeves & Roberts, 2013).

Segundo Nicholls e Worsfold, (2016), a análise observacional dos treinadores, pode ser influenciada por vários fatores, como a velocidade do jogo e o número de jogadores envolvidos que dificultam o acompanhamento da totalidade das nuances e avaliação precisa. Desse modo, os autores, consideram essencial o domínio da análise de desempenho e a implementação de abordagens mais objetivas e baseadas em dados para fornecer feedback aos atletas, garantindo um processo de desenvolvimento mais eficaz e justo.

A observação e análise criteriosa permite que as equipas técnicas possam identificar pontos fortes e de melhoria nas dimensões individual (de cada jogador) até coletiva, bem como compreender padrões táticos e estratégias de jogo, facilitando a tomada de decisão, fornecimento de informações e processo de *coaching*.

Reeves e Roberts (2013) consideram ainda que a reflexão sobre a performance é fundamental para o processo de desenvolvimento individual, o que traz também implicações na performance coletiva, ou seja, a reflexão sobre a performance de cada jogador pode influenciar positivamente o desempenho coletivo de uma equipa. Araújo e Davids (2016) realçam a importância da dinâmica em que o desempenho coletivo é estabelecido assim como as propriedades que caracterizam o sucesso no desempenho coletivo de uma equipa enquanto sistema.

Fatores como a fase do jogo (com ou sem bola), o posicionamento no campo e as tarefas específicas em jogo influenciam a forma como os jogadores exploraram visualmente, tomam decisões e atuam sobre o ambiente e contexto ao seu redor. Os jogadores apresentam ações visuais mais detalhadas quando têm a posse de bola em comparação quando não a têm. Considerando a pequena percentagem de tempo de jogo que cada jogador tem a posse de bola (aproximadamente 2%), autores sugerem que o desenvolvimento de ações visuais e de leitura do jogo a 360 graus, quando um jogador não tem a bola em sua posse, devem ser priorizados, uma vez que constituem a grande maioria do tempo total de jogo (McGuckian et al., 2020).

Através da Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo, proposta por Queiroz (1986), é possível dividir o jogo, característico pela complexidade e dinâmica, o que permite simplificar e definir de forma mais clara os comportamentos individuais e coletivos a adotar durante os diferentes fases e momentos que caracterizam o jogo. Dessa forma, a sua utilização no processo de observação, análise qualitativa e quantitativa garante

uma maior objetividade e detalhe nas decisões, ações técnico-táticas e comportamentos nas distintas etapas que uma equipa percorre até atingir o maior objetivo, o golo.

É possível concluir que a utilização da análise de vídeo e de dados obtidos em jogo possibilita, aos treinadores e jogadores, a identificação de pontos fortes e fracos a desenvolver, a monitorização do progresso e a tomada de decisões de forma consciente e informada para a melhoria do desempenho individual e coletivo.

A integração destas tecnologias permite uma abordagem mais personalizada e baseada em observações e dados para o treino e desenvolvimento dos jogadores, sendo crucial o conhecimento e detalhe de quem as utiliza e avalia a performance dos jogadores e equipas. Deste modo parece relevante a incorporação da observação e análise nos programas de futebol de formação para otimizar o desempenho e potencializar a evolução dos jogadores.

Para que o processo de observação e análise da performance decorra de forma ajustada e pretendida, é importante realçar o papel do principal interveniente nesta metodologia, nomeadamente, o analista. Assim, Pedreño (2014) considera que um analista deve possuir determinadas características e competências:

1. Possuir um conhecimento holístico do jogo de Futebol nas suas diversas dimensões: tática, técnica, física, psicológica, sociologia e metodologia;
2. Possuir conhecimento sobre o contexto que envolve a equipa e os jogadores com quem estão a trabalhar e defrontar;
3. Total consciência do modelo de jogo que pretende implementar e desenvolver o treinador principal e a equipa técnica;
4. Capacidade para utilizar corretamente os meios tecnológicos: câmara de vídeo, software informático específico de análise de jogo, aplicações de edição de vídeo, etc.;
5. Capacidade comunicativa;
6. Capacidade e conhecimento para a participação na criação do plano de jogo e processo de preparação durante o microciclo anterior;
7. Capacidade para apresentar e relacionar informações quantitativas com qualitativas;
8. Ser uma pessoa adaptável, disposta à aprendizagem e mudança;
9. Consciência de que a tarefa de um analista está intrínseca ao treinador de futebol.

Pedreño (2014) realça ainda a importância que o analista deve ter durante a sua avaliação, análise e partilha de informação na medida em que analisar não supõe apenas estabelecer críticas ao desempenho individual e coletivo de uma equipa, mas

também identificar e reforçar ações, comportamentos e decisões desejados pelos jogadores.

Quando olhamos, numa perspectiva individual, para o desenvolvimento dos jovens atletas, é importante ter em conta o fator talento e a forma como este é potencializado em cada jogador. O talento não estagna, caracterizando-se por ser “atual” e “atualizável”. Se é plausível entender o talento como um atributo relacionado com a performance consistente e acima da norma, num dado domínio, não é menos razoável admitir que, para além de pessoal e intransmissível, o talento é atualizável, ou seja, não é invariável, como aliás o comprovam as carreiras de vários desportistas, músicos, cientistas e outros. fazendo também ponderações sobre o determinismo genético e das práticas que transformam um atleta em talento (Garganta, 2009).

A definição de talento não é consensual dada a evolução continua do desporto, suas regras e atualizações científicas. Porém, estudos indicam alguns padrões nos jogadores mais talentosos onde "tendem a ser mais pesados, mais altos, apresentam uma maturação esquelética mais avançada e obtêm melhores resultados em testes que medem a força, a flexibilidade, a coordenação, a agilidade, a velocidade, a capacidade aeróbica e anaeróbica, as competências técnicas (por exemplo, drible, passe curto/longo, manutenção da posse de bola, remate) e táticas". Na componente psicológica, “os jogadores talentosos parecem manifestar níveis mais elevados de motivação, confiança, concentração, empenho, disciplina, ensaio mental, resiliência e capacidade de lidar com a adversidade” (Sarmiento et al., 2018).

5.4. Estrutura e Organização do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento

Esta parte do Projeto de Inovação proposto destina-se à apresentação dos objetivos delineados nas diferentes dimensões, estrutura, organização e períodos de atuação do Departamento nas tarefas definidas a desempenhar. O DOAD trabalhará sobre os jogadores nas perspetivas individual e coletiva, sendo que nesta segunda, está inserida, em escalões específicos, o lado mais estratégico do jogo através da análise do adversário.

5.4.1. Perspetiva Individual

O acompanhamento e planeamento a longo-prazo de cada jogador é uma das preocupações do DOAD onde, através da observação, análise e constante diálogo com

as equipas técnicas e coordenação do clube, é possível reduzir a margem de erro na interpretação do potencial e do perfil de cada jogador.

No que diz respeito a esta temática, será necessário a criação de uma Ficha de Perfil Individual, onde constará a informação específica a cada jogador (Anexo 3).

Nesta ficha, estarão descritos: os dados identificadores do jogador; avaliação morfológica (idade decimal, biológica, altura e peso); avaliação dos pontos a destacar e a melhorar nas componentes física, técnica, tática e psicossocial; avaliação das capacidades físicas (através dos testes físicos, realizados nos três trimestres da época desportiva); avaliação técnico-tática e das características psicológicas (realizados nos três trimestres da época desportiva). A avaliação de potencial, atualizada de forma trimestral, universal a todos os escalões, permitirá quantificar e categorizar cada jogador e auxiliar de forma objetiva o processo desenvolvimento e de transição entre escalões e épocas.

Cada jogador terá associada uma pasta na qual constarão os documentos indicados anteriormente. Nessa mesma pasta, individualizada para cada jogador, serão colocados vídeos individuais, em treino e/ou jogo, realizados ao longo da(s) época(s) desportivas de modo para criar um “perfil” de jogador ao longo do processo de formação.

5.4.2. Perspetiva Coletiva

No período de treino, o DOAD, de forma a auxiliar o processo de análise detalhada das equipas em cada microciclo bem como na intervenção e planeamento da equipa técnica, será responsável pela gravação e análise à *posteriori* de exercícios e unidades de treino. Esta gravação será sempre realizada com base na articulação entre o Departamento e as distintas equipas técnicas de forma a não gerar incompatibilidades de utilização dos materiais de filmagem.

No período competitivo, para contribuição ao planeamento do microciclo seguinte o DAOD terá como tarefas a análise do jogo realizado e do adversário.

5.4.2.1. Análise Qualitativa e Quantitativa do Jogo

Processo que decorre durante e após os momentos competitivos, onde estão englobadas as tarefas de gravação dos jogos e recolha de dados específicos ao vivo; elaboração de um relatório quantitativo (para a equipa técnica) e apresentação vídeo de análise qualitativa onde estejam abordados os conteúdos (modelo de jogo e de jogador) trabalhados no(s) microciclo(s) anterior(es) e a avaliação/reflexão de comportamentos

e problemas que transpareceram ao longo do jogo realizado. Estarão também contempladas sugestões metodológicas para implementar no(s) microciclo(s) seguinte(s).

Deverá existir uma estreita relação e direcionalidade da observação e análise dos jogos realizados com o modelo de jogo da equipa e o modelo de jogador do clube. O objetivo da análise qualitativa e quantitativa da equipa referente aos jogos realizados passa por introduzir um momento de reflexão auxiliado por imagens/vídeos que permitem um melhor entendimento e visualização dos comportamentos coletivos e individuais nas diferentes dimensões que caracterizam o desenvolvimento individual e coletivo. Estes métodos permitem a identificação e definição de padrões comportamentais relevantes para o processo de feedback, correção e incentivo dos treinadores para com os jogadores durante os momentos de treino e jogo.

A apresentação do vídeo de análise qualitativa referente ao jogo realizado, baseado na simplificação do jogo em fases e momentos jogo (Queiroz, 1986; Clemente et al., 2013), será apresentado numa dimensão coletiva, setorial e intersetorial aos jogadores. Poderão ser, caso seja pertinente, realizadas análises individualizadas para apresentar aos jogadores com vista a objetivar a entrega da informação e feedback específico.

Embora seja descrita, de seguida, pontos de referência de análise, as abordagens de entrega da informação podem e devem ser adaptadas ao contexto, momento e equipa para qual está a ser apresentado, com vista, a atingir o objetivo proposto.

Seguem-se, abaixo, os critérios orientadores de análise qualitativa da equipa:

1. Reflexão e avaliação geral sobre a performance realizada;
2. Relação entre a performance e os conteúdos desenvolvidos durante o(s) microciclo(s) anterior(es);
3. Identificação e avaliação de comportamentos positivos e negativos, nos diferentes momentos do jogo;

De seguida serão descritos os dados estatísticos a recolher nos momentos de competição (Tabela 11 e Anexo 4).

Tabela 12 - Estatísticas de jogo utilizadas na análise quantitativa da performance da equipa em competição.

Relatório de Análise Quantitativa		
Caracterização do Ataque	Caracterização da Defesa	Caracterização dos ET
Tipo de construção: curta e longa; corredores utilizados (esquerdo, central e direito); Finalização: zonas, remates enquadrados e não enquadrados; Perda da posse (zonas); Faltas sofridas (zonas); Foras de jogo.	Recuperação da posse (zonas); Finalizações concedidas (zonas, remates enquadrados e não enquadrados); Faltas cometidas (zonas). Foras de jogo adversários.	Tipo de cruzamento: aberto e fechado; destino (curto, direto, 1º poste, 2º poste, penálti, entrada da área.

Legenda: ET – Esquemas Táticos.

5.4.2.2. Análise do Adversário

No DAOD, a tarefas de observação e análise das equipas adversárias apenas serão realizadas nos escalões de Sub-15 e Sub-17, pois são escalões que disputam a mais alta competição nacional de futebol, na qual as exigências físicas e técnico-táticas apresentam maior relevância (De Oliveira Jaime et al., 2021; Harley et al., 2010). Nos restantes escalões, Sub-14 e Sub-16, caracterizados como escalões de preparação para as competições nacionais, o tempo disponível de trabalho (menor em comparação com os anteriores escalões) será utilizado numa perspetiva de evolução dos jogadores e equipas do clube apenas baseando o processo de desenvolvimento nos próprios jogadores e equipa. Nos escalões de Sub-15 e Sub-17, o DOAD terá como tarefas:

- Procura e partilha de gravações de jogos de futuros adversários;
- Criação de um relatório de análise qualitativa (equipa técnica) e apresentação do vídeo de análise qualitativa das fases e momentos jogo (Queiroz, 1986; Clemente et al., 2013), sistema e 11 inicial provável, referências individuais e contexto.

De seguida serão descritos os critérios orientadores de análise qualitativa das equipas adversárias nos momentos ofensivos e defensivos de organização (Tabelas 12 e 13), transição e esquemas táticos (Tabela 14):

Organização Ofensiva:

1. Estrutura ofensiva utilizada?
2. Método de jogo utilizado (ataque posicional, contra-ataque, ataque rápido ou ataque posicional)?

Tabela 13 - Critério orientadores de análise da organização ofensiva dos adversários.

Organização Ofensiva		
Etapa de Construção	Etapa de Criação	Etapa de Finalização
<p>Como é que saem a jogar? Com pressão alta tem início longo ou curto? Quando é que saem a jogar curto ou longo? Como é o posicionamento coletivo no momento de saída curta e longa? Destaques individuais nesta etapa?</p> <p>Construção curta: São eficazes quando pressionados? Correm riscos? Como se posicionam os seus jogadores? Como são as dinâmicas dos jogadores? Existe referência de saída (jogador ou espaço dentro/fora)? Qual o corredor em que são mais perigosos? Qual o pé dominante dos jogadores para orientação da pressão? Constroem em progressão, passe, movimentos de jogadores da linha média e linha avançada?</p> <p>Construção longa: Existe alguma referência para jogo longo? Como é a capacidade do jogo aéreo do adversário? Permitem o adversário ganhar a primeira bola e tentam ganhar a segunda, tentam ganhar ambas ou deixam ambas para o adversário? Quem são os jogadores que dão continuidade ao jogo?</p>	<p>Privilegiam o jogo exterior ou interior?</p> <p>Existe movimentação em apoio ou rutura dos médios e avançados, qual a dinâmica? Os laterais projetam-se?</p> <p>Existem movimentos interiores dos extremos/alas?</p> <p>Existe variação do centro do jogo (atrair de um lado para jogar do outro)? O jogo é mais vertical ou mais circular?</p> <p>Existe algum momento de aceleração? Como e onde se desenvolve o momento de aceleração?</p> <p>Destaques individuais nesta etapa?</p>	<p>Procuram chegar a zona de finalização através de corredor lateral ou central?</p> <p>Procura finalizar após cruzamentos, combinações ou desmarcações para espaços livres?</p> <p>Procuram finalizar de longa/média distância?</p> <p>Padrão no cruzamento (1º poste, 2º poste, atrasado)?</p> <p>Pé dominante dos jogadores mais desequilibradores?</p> <p>Quantos jogadores atacam zonas de finalização?</p> <p>Há padrão no ataque a zonas de finalização? São eficazes?</p> <p>Destaques individuais nesta etapa?</p> <p>Preparam a transição defensiva? Quais os espaços a explorar? Reagem à perda?</p>

Organização Defensiva:

1. Estrutura defensiva utilizada?
2. Método defensivo utilizado (zonal, individual ou misto)?

Tabela 14 - Critério orientadores de análise da organização defensiva dos adversários.

Organização Defensiva		
Etapa de impedir Construção / Pressão PB	Etapa de impedir Criação	Etapa de impedir Finalização
<p>Como é a organização defensiva em situação de pontapé de baliza? Encaixam individual, zonal ou misto?</p> <p>Como é o posicionamento do bloco (alto, médio, baixo)?</p> <p>A reação do bloco é passiva ou ativa?</p> <p>Existe zona pressionante (corredor lateral ou central)?</p> <p>O bloco orienta para algum jogador? Como funcionam as relações setoriais e intersectoriais? Pressionam alto?</p> <p>Como se comportam após ultrapassarmos a primeira fase de pressão deles? São rápidos ou lentos a baixar?</p> <p>Pressão PB: Pressionam pontapé de baliza adversário? Encaixam individual, zona ou misto? Direcionam saída para aproveitar algum jogador com o pé preferencial inverso ao seu lado posicional ou pouco dotado tecnicamente? Quantos jogadores colocam neste momento? Mantêm-se equilibrados? Onde libertam espaços? Jogador/posição mais débil neste momento que possamos explorar? Como é o posicionamento da linha defensiva no primeiro momento de pressão?</p>	<p>Como realizam as coberturas defensivas após a primeira pressão organizada?</p> <p>Como é o espaço entre a linha defensiva e a média?</p> <p>Conseguem manter linhas compactas ou libertam espaço entre setores ou corredor?</p> <p>A linha defensiva é compacta e eficaz na sua movimentação em largura e profundidade?</p> <p>Há jogadores arrastados na marcação individual? Quais e que espaços criam?</p> <p>Revelam bom entendimento nas basculações e coberturas?</p> <p>Qual o lado que devemos explorar mais vezes?</p> <p>São atraídos na movimentação dos avançados?</p>	<p>Posicionamento à entrada do adversário no terço defensivo (ajustamentos defensivos, organização tática existe ou não)? Encaixam individual ou defendem zonal?</p> <p>Os médios e extremos/alas revelam capacidade na recuperação defensiva? Quantos jogadores baixam?</p> <p>Fazem uma correta ocupação dos espaços dentro da área? Deixam espaço para cruzamento atrasado, primeiro poste ou segundo poste?</p> <p>Preocupam-se com as segundas bolas e zonas perto da área? Deixam espaço para cruzamento atrasado? Quantos jogadores baixam?</p>

Transição Ofensiva:

1. Procuram o contra-ataque ou manutenção da posse e início da organização?
2. Para onde são realizados os primeiro e segundo passes (para a frente ou para trás)?
3. Saem da zona de pressão de forma apoiada ou longa? Realizam variação do centro do jogo na saída da zona de pressão?
4. São agressivos? Revelam eficiência neste momento do jogo?
5. Têm jogadores rápidos para aproveitar este momento do jogo? Quais são as referências de ligação (zonas e jogadores)? Quem são os jogadores que aceleram o jogo com e sem bola, quando e porquê?
6. Quantos jogadores envolvem em profundidade? Qual a capacidade de chegada a zonas de finalização?
7. Destaques individuais neste momento do jogo?
8. Como é o comportamento dos jogadores fora do centro de jogo? A linha defensiva mantém ou sobe? Como é o comportamento do bloco?
9. A equipa fica equilibrada? Quem são os jogadores em equilíbrio defensivo?

Transição Defensiva:

1. A reação da equipa é ativa (pressionante), passiva ou reorganiza o bloco?
2. Têm uma forte reação à perda da posse na zona de perda e espaços circundantes?
3. Quais as principais zonas de perda?
4. Como é a reorganização defensiva? Há jogadores que não reagem ao momento de perda da posse?
5. Quais são os espaços mais vulneráveis a explorar no momento de recuperação da posse?
6. Sobem, mantêm ou descem bloco e retiram profundidade nas costas?

Esquemas Táticos:

Tabela 15 - Esquemas Táticos (Análise do Adversário).

Esquemas Táticos	
Ofensivos	Defensivos
Habituais batedores?	Qual é o método defensivo utilizado (zonal, individual ou misto)?
Canto aberto ou fechado? Pé cruzado?	Como organizam a equipa neste momento?
Para que zona costumam bater?	Onde existe mais espaço? Qual a zona a explorar?
Fazem canto curto? Como o desenvolvem?	Quais os jogadores mais fracos neste momento do jogo?
Existem sinais? O que significam?	São atraídos por movimentos adversários? Quem?
Existe movimentação padrão?	Como se organizam em situação de canto curto?
Utilizam movimentos de arraste para criar espaços?	O guarda-redes sai da baliza ou evita?
Quem são as referências?	Após o corte, como se comporta a equipa (sobe equilibrada/desequilibrada, mantém posição)?
Quais os jogadores mais fortes neste momento do jogo?	Preparam a transição ofensivo? Quais são as referências após ganharem a posse?
Preparam a transição defensiva?	

5.5. Estrutura e Organização das Tarefas do DOAD

As tarefas a desempenhar em cada equipa, pelos Treinadores-analistas, poderão sofrer diferenças face ao plano semanal e microciclo padrão de cada equipa. Porém, é possível identificar que as tarefas de apresentação vídeo de análise qualitativa sobre o jogo realizado (para os jogadores) e apresentação do relatório de análise qualitativa do próximo adversário (à equipa técnica) devem ser realizadas no início do microciclo de trabalho, sendo a apresentação do vídeo do próximo adversário (para os jogadores) realizada no final do microciclo. Até à apresentação do mesmo, o Treinador-analista tem como função, de forma articulada com a equipa técnica, selecionar os vídeos a apresentar, animá-los e preparar a apresentação vídeo.

Além das tarefas específicas anteriormente mencionadas, os Treinadores-analistas devem acompanhar as suas equipas durante o treino, no auxílio da equipa técnica durante a operacionalização do treino ou gravação de momentos/exercícios caso seja pertinente.

As tarefas nos dias de competição, como anteriormente descritas, são a gravação do jogo e recolha dos dados estatísticos durante o jogo, sendo apresentados ao intervalo à equipa técnica, e apresentação do relatório quantitativo pós-jogo, à equipa técnica.

Todo o material produzido, nas suas diferentes formas (relatórios, apresentações e gravações de treinos/jogos realizados), será armazenada e atualizada semanalmente

na base de dados do Departamento. Nesta base de armazenamento de dados estarão contempladas pastas identificadas para cada escalão referente a cada temporada. Dentro da pasta de cada escalão, serão colocadas as informações individuais de cada atleta que compõe cada equipa (Ficha de Perfil Individual), assim como o material produzido semanalmente, anteriormente descrito. O acesso à base de armazenamento de dados (nuvem) será partilhado ao Treinadores Principais e Coordenador Técnico, com vista a facilitar a partilha de informação e acompanhamento do processo de desenvolvimento dos atletas e equipas do clube.

Tabela 16 - Distribuição de tarefas do DAOD no microciclo padrão.

Distribuição de Tarefas no Microciclo						
Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado (jogo)	Domingo (jogo)
Apresentação vídeo de análise qualitativa sobre o jogo realizado (para os jogadores). Relatório de análise qualitativa do próximo adversário (equipa técnica).		Animação e preparação da apresentação do próximo adversário.	Apresentação do vídeo do próximo adversário (para os jogadores).		Gravação do jogo e recolha dos dados estatísticos durante o jogo. Relatório quantitativo (para a equipa técnica).	

5.6. Recursos Humanos

Os recursos humanos propostos para o DOAD, distinguem-se em dois níveis hierárquicos, sendo eles:

1. Coordenador do Departamento, com responsabilidades diretamente ligadas às tarefas de supervisão do processo metodológico de observação, análise e animação; organização do trabalho proposto para cada escalão e Treinadores-analista; estabelecer a ligação com os outros Departamentos e Direção do clube;
2. Treinadores-analistas, ligado às tarefas acompanhamento, observação e análise, e atualização das informações (individuais e coletivas) na base de dados do clube.

Tabela 17 - Estrutura e Funções do DOAD.

Estrutura/Escalão	Funções
Coordenação do DOAD	Coordenador (por definir)
Sub-17	Treinador-analista (por definir)
Sub-15	Treinador-analista (por definir)
Sub-16	Treinador-analista (por definir)
Sub-14	Treinador-analista (por definir)

A cada equipa técnica, desde o escalão de Iniciados até Juvenis, será atribuído um Treinador-analista com vista a direcionar o acompanhamento do processo de cada equipa de forma mais específica, o que permite aos Treinadores-analistas terem um conhecimento mais aprofundado da cada equipa técnica onde estão inseridos, assim como dos jogadores que a compõem.

Competências necessárias do Treinador-Analista:

- Compreensão do jogo e da sua complexidade e simplificação;
- Domínio do programa *MetricaSports* ou outro software de análise e animação;
- Domínio dos programas *Microsoft Office*;
- Conhecimento do modelo de jogador do clube e o modelo de jogador e jogo da equipa onde está inserido;
- Conhecimento das etapas de formação do jogador e a metodologia adequada para cada uma delas;
- Planeamento, organização e operacionalização do treino.

5.7. Recursos Materiais

Face os objetivos, organização e tarefas propostos a desenvolver pelo DOAD, serão necessários recursos materiais específicos a cada Treinador-analista e equipa técnica, assim como para o funcionamento do Departamento:

Tabela 18 - Proposta de Recursos Materiais.

Material	Proposta de equipamento a adquirir a curto-prazo (temporada 2024/25)	Proposta de equipamento a adquirir a longo-prazo
Câmara (1 por equipa)	-	Pixellot Air Camera (849€) + Subscrição anual do <i>software</i> Pixellot, plano de clube (1670€ p/ano) Veo Camera (999€) + Subscrição anual do <i>software</i> Veo, plano de clube (1358€ p/ano)
Tripé	A cargo da equipa técnica	Tripé Pixellot (219€) Tripé Veo (249€)
Computador (1 por Treinador-analista)	A cargo do Treinador-analista	-
Software de análise	MetricaSports (Versão Grátis)	<i>MetricaSports Full Basic Plan</i> (2 utilizadores:1722€ p/ano)
Armazenamento externo/núvem	DropBox plano de negócios (432€ p/ano)	-

Atualmente, o clube possui câmaras para os escalões englobados no DOAD. Dada à função específica das câmaras e do armazenamento externo, destaca-se a importância da aquisição de material com qualidade e duração elevada, mas que esteja dentro da realidade financeira da instituição. Desse modo, destaca-se a importância da proposta de equipamento a curto prazo, referente à próxima temporada desportiva (2024/25).

É importante destacar ainda, numa perspetiva a longo prazo, a necessidade do DOAD ter um espaço fixo de trabalho, dentro das estruturas físicas do clube, permitindo o normal funcionamento do departamento e uma maior facilidade de partilha de material, informação, tarefas ou reuniões.

Numa perspetiva a longo prazo, ficam propostas feitas relativas aos recursos materiais de gravação, processamento de vídeo e software de análise que considero serem uma

mais-valia no processo de trabalho dos Treinadores-analistas, e conseqüentemente, melhor e mais rápido e pormenor naquilo que é o material apresentado às equipas técnicas e jogadores de forma a atingir o objetivo maior, desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores.

5.8. Recursos Financeiros

A proposta de investimento financeiro associado ao DOAD, apresentada abaixo, foi refletida e sugerida tendo por base a realidade atual financeira do clube:

Estrutura/Escalão	Proposta de vencimento anual
Coordenador do Departamento	2200€ (200€ p/mês, 11 meses)
Treinadores-Analistas Sub-17 e Sub-15	1540€ (140€ p/mês, 11 meses)
Treinadores-Analista Sub-16 e Sub-14	1100€ (100€ p/mês, 11 meses)

Desse modo, não sendo necessário um investimento inicial considerável, dada a atual existência de material de gravação, o orçamento para a criação do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento (DOAD) será de, aproximadamente, 5300€ (5272€). O capital investido, será direcionado para a aquisição de uma nuvem para o armazenamento da informação e material criado sobre os atletas e equipas, e para o vencimento dos elementos que compõe o Departamento (Coordenador e Treinadores-Analistas).

5.9. Conclusão

O Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento (DOAD) representa um passo importante em direção à profissionalização e sucesso contínuo do clube. O investimento no desenvolvimento do potencial dos atletas, permitirá garantir uma base sólida para o crescimento e a competitividade das equipas.

A implementação do DOAD, não só maximizará o desenvolvimento e performance desportiva dos jogadores e equipas, como também vai permitir promover uma cultura de inovação, reflexão, aprendizagem contínua e melhoria constante. O acesso a informações que descrevam e avaliem a performance dos atletas e equipas de forma objetiva, vai auxiliar a tomada decisões, de forma mais informadas, e estratégicas em todas as áreas relacionadas com o desenvolvimento e potencialização de talentos.

O DOAD não só irá fortalecer a posição competitiva do clube, no panorama desportivo, como também irá reforçar a identidade enquanto clube que valoriza a excelência, a inovação e o desenvolvimento humano, nas suas diferentes componentes.

Concluindo, acredito que esta proposta irá proporcionar benefícios significativos numa perspectiva de curto, médio e longo prazo, consolidando o estatuto do clube como um dos principais clubes formadores, a nível nacional.

6. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS

Finalizada a época desportiva e o processo de estágio, importa realizar uma retrospectiva e balanço final sobre as experiências vividas, aprendizagens adquiridas, conteúdos abordados e os objetivos inicialmente definidos.

Desse modo, o processo de estágio realizado no escalão de Juvenis A (Sub-17) do Futebol Clube de Alverca permitiu-me experienciar de forma direta o que é trabalhar num clube e uma entidade de formadora organizada, estruturada, ambiciosa e muito exigente. Tive a oportunidade de trabalhar numa equipa técnica que me permitiu trabalhar de forma ativa participar nos processos de planeamento e organização do treino e competição, possibilitando o meu crescimento e desenvolvimento pessoal.

Ao longo do processo de estágio tive a oportunidade de desenvolver as minhas capacidades nas diferentes áreas como periodização de conteúdos técnico-táticos e cargas de treino, a organização, planeamento, condução e controlo do treino e intervenção durante o exercício e momentos de transição.

Realço a aprendizagem nas áreas da comunicação, liderança e relação com os jogadores e equipa, onde senti ter adquirido bastante conhecimento e prática, quer pela vertente observacional da aprendizagem, com os meus colegas de equipa técnica, assim como pela vertente prática, nas diversas oportunidades que tive para intervir. Face às minhas tarefas específicas de observação, análise e posterior apresentação do conteúdo produzido aos atletas, fui sujeito a diversos momentos de exposição, onde desenvolvi bastante a minha comunicação e aprimorei aspetos como a filtragem do importante, clareza e assertividade no meu discurso, essenciais para uma eficaz passagem de informação e feedback. Durante os momentos competitivos, desenvolvi também as minhas capacidades de análise técnico-tática do jogo, filtragem da informação e feedback pertinente a transmitir aos meus colegas da equipa técnica e aos jogadores.

Por fim, destaco a importância das relações interpessoais estabelecidas, desde o início do processo de estágio, permitindo-me sentir desde uma fase inicial um elemento ativo dentro do processo e da equipa técnica, fator de conclusão ter sido determinante no meu desenvolvimento pessoal como treinador. Concluo que características como a empatia, sentido crítico, respeito, confiança, lealdade, compromisso, dedicação e profissionalismo são fatores essenciais para as relações humanas, trabalho em equipa e capacidade de orientar e gerir uma equipa de futebol, onde é fundamental todos caminharem na mesma direção e para o mesmo objetivo coletivo.

Importa destacar e sintetizar as principais conclusões retiradas ao longo do processo de estágio e conteúdo produzido nas duas Áreas do relatório:

Desse modo, relativamente à Área 1, a gestão das cargas de treino e a interação entre os conteúdos físicos e técnico-táticos durante o microciclo, através da alternância horizontal, parece-me ser fundamental para a otimização do tempo de treino e preparação dos jogadores nas diferentes dimensões que envolvem o desenvolvimento dos mesmos e da equipa.

O controlo do processo de treino permite acompanhar o desenvolvimento coletivo e individual dos jogadores. Na impossibilidade de utilização de tecnologias GPS, o conhecimento das variáveis utilizadas para controlar as cargas de treino revelou-se essencial, permitindo a criação de exercícios que caminham na direção dos objetivos físicos e técnico-táticos desejados. Também quanto às características e conteúdo dos exercícios é possível acompanhar a evolução da equipa e dos jogadores, permitindo ainda refletir e ajustar os exercícios e sessões de treino face às necessidades identificadas.

O controlo do processo competitivo revela-se importante na medida em que permite auxiliar o processo de treino. Permite obter dados representativos do jogo, importantes para a reflexão e identificação de pontos a melhorar e potenciar.

A Área 2, através da realização do estudo de investigação e projeto de inovação foi possível retirar algumas conclusões.

O estudo de investigação, dedicado ao tema da perceção da Análise da Performance nos escalões de formação, permitiu realçar a importância dada por diversos treinadores ao uso e implementação desta ferramenta na metodologia de trabalho das equipas nos escalões de formação.

O projeto de inovação e criação do Departamento de Observação, Análise e Desenvolvimento (DOAD) exigiu a necessidade de estudo e pensamento sobre diversas componentes que caracterizam a conceção de um departamento, desde os objetivos, intervenção, estrutura, organização, recursos humanos e financeiros. Revelou-se importante também na perspetiva de desenvolver uma ideia e torná-la clara, eficiente e atrativa, de modo a justificar a importância do uso da observação e análise da performance no desenvolvimento dos jovens jogadores do clube. No momento de término deste relatório, ainda que a implementação deste projeto não tenha sido iniciada, foram recebidas intenções de operacionalização do mesmo.

As minhas perspetivas futuras passam pela continuidade no investimento ao meu desenvolvimento individual, formação e construção da minha identidade pessoal como treinador de futebol. Na época 2024/2025 irei continuar a minha ligação e atividade no clube assumindo a função de treinador-adjunto no escalão de Juniores (Sub-19), estando ainda indefinida a função e implementação do departamento proposto. Farei parte ainda do Gabinete de Análise da Performance da equipa principal do FC Alverca SAD, no qual terei função de analista de apoio à equipa técnica.

Tenho a convicção de que com a continuidade no empenho, dedicação e vontade de me superar e ser melhor dia-a-dia me permitirá, num período a médio e longo prazo, experienciar vivências enriquecedoras e desafiantes num patamar competitivo mais elevado.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on Tactical Periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37–43. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>
- Anderson, L., Orme, P., Di Michele, R., Close, G. L., Morgans, R., Drust, B., & Morton, J. P. (2015). Quantification of training load during one-, two- and three-game week schedules in professional soccer players from the English Premier League: implications for carbohydrate periodisation. *Journal of Sports Sciences*, 34(13), 1250–1259. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1106574>
- Andersen, L. W., Francis, J. W., & Bateman, M. (2021). Danish association football coaches' perception of performance analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(1), 149–173. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.2012040>
- Arcos, A. L., Méndez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 2, 149–155. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.64588>
- Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in Sport: Theory and measures. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01449>
- Araújo, D., Couceiro, M. S., Seifert, L., Sarmiento, H., & Davids, K. (2021). Artificial Intelligence in sport performance analysis. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9781003163589>
- Barker-Ruchti, N., Svensson, R., Svensson, D., & Fransson, D. (2021). Don't buy a pig in a poke: Considering challenges of and problems with performance analysis technologies in Swedish men's elite football. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100191. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2021.100191>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Booroff, M., Nelson, L., & Potrac, P. (2015). A coach's political use of video-based feedback: a case study in elite-level academy soccer. *Journal of Sports Sciences*, 34(2), 116–124. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1039464>
- Buchheit, M., & Simpson, B. (2017). Player-Tracking technology: Half-Full or Half-Empty glass? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-41. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0499>
- Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K., & McHugh, D. (2023). Planning the Microcycle in Elite Football: To Rest or Not to Rest?. *International journal of sports physiology and performance*, 18(3), 293–299. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0146>

- Carling, C., Williams, A.M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>
- Carling, C. (2013). Interpreting Physical Performance in Professional Soccer Match-Play: Should We be More Pragmatic in Our Approach? *Sports Medicine*, 43(8), 655–663. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0055-8>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books, 2 a Edição, 13–30.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in Elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Casal, C. A., Losada, J. L., Barreira, D., & Maneiro, R. (2021). Multivariate Exploratory Comparative Analysis of LaLiga Teams: Principal component analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3176. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063176>
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93. https://www.researchgate.net/profile/Filipe_Clemente/publication/230647150_The_usefulness_of_small-sided_games_on_soccer_training/links/09e41502687cf2fbad000000.pdf
- Clemente, F. M., Owen, A., Serra-Olivares, J., Nikolaidis, P. T., Van Der Linden, C. M. I., & Mendes, B. (2019). Characterization of the weekly external load profile of professional soccer teams from Portugal and the Netherlands. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 155–164. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0054>
- Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, 22(4), 380–397. <https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2014). Periodization based on Small-Sided Soccer games. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000067>
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., Mendes, R., & Figueiredo, A. J. (2013). Measuring tactical behaviour using technological metrics: case study of a football game. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(4), 723–739. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.4.723>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2021.102932>

- Clemente, F. M., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Afonso, J., Sarmiento, H., Silva, A. F., Silva, R., & Ramírez-Campillo, R. (2023). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111–147. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748>
- Bradley, P. S., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2014). Evaluation of the match performances of substitution players in elite soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 415–424. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0304>
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., Van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human Movement Science*, 31(4), 957–969. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.08.013>
- Duarte R, Araújo D, Correia V, Davids K. (2012) Sports teams as superorganisms: implications of sociobiological models of behavior for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Med*, 42(8), 633–642. <https://doi.org/10.1007/bf03262285>
- Evangelos, B., Gioldasis, A., Ioannis, G., & Georgia, A. (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.04>
- Favero, T. G., & White, J. W. (2018). Periodization in college soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 33–44. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000385>
- Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., González-Silva, J., Claver, F., & Moreno, P. (2017). Match analysis within the coaching process: A critical tool to improve coach efficacy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1–2), 149–163. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1304073>
- Ferraz, A. R., Duarte-Mendes, P., Sarmiento, H., Valente-dos-Santos, J., & Travassos, B. (2023). Tracking devices and physical performance analysis in team sports: a comprehensive framework for research—trends and future directions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1284086>
- Fessi, M. S., Zarrouk, N., Di Salvo, V., Filetti, C., Barker, A. R., & Moalla, W. (2016). Effects of tapering on physical match activities in professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2189–2194. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1171891>
- Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*. [https://doi.org/10.1519/1533-4295\(2006\)28](https://doi.org/10.1519/1533-4295(2006)28)
- Garganta, J. (2009). Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña [em CD-ROM].
- González-Ródenas, J., Aranda-Malavés, R., Tudela-Desantes, A., Nieto, F. J. F., Usó, F., & Aranda, R. (2020). Playing tactics, contextual variables and offensive effectiveness in

- English Premier League soccer matches. A multilevel analysis. *PLOS ONE*, 15(2), e0226978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226978>
- Goto, H., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2015). Motion analysis of U11 to U16 elite English Premier League Academy players. *Journal of Sports Sciences (Print)*, 33(12), 1248–1258. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.999700>
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa Científica Desportiva*, 7(3), 401–421. https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/4-01.pdf
- Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2011). The Delivery of Video-Based Performance Analysis by England Youth Soccer Coaches: Towards a Grounded Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 16–32. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511422>
- Harley, J. A., Barnes, C., Portas, M. D., Lovell, R., Barrett, S., Paul, D. J., & Weston, M. (2010). Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age-group soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1391–1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510142>
- Harper, D., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-Intensity Acceleration and Deceleration Demands in Elite Team Sports Competitive Match Play: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Sports Medicine*, 49(12), 1923–1947. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01170-1>
- Issurin, V. (2010). New horizons for the methodology and physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
- Kubayi, A., & Toriola, A. (2019). Trends of goal scoring patterns in soccer: A retrospective analysis of five successive FIFA World Cup tournaments. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 231–238. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0015>
- Lacome, M., Simpson, B., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-Sided games in Elite Soccer: Does one size fit all? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 568–576. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2017-0214>
- Lames, M., & Hansen, G. V. (2001). Designing observational systems to support top-level teams in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), 83–90. <https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868251>
- Low, B., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D., & Sampaio, J. (2020). A Systematic review of collective tactical behaviours in football using positional data. *Sports Medicine*, 50(2), 343–385. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01194-7>
- Lutz, J., Memmert, D., Raabe, D., Dornberger, R., & Donath, L. (2020). Wearables for Integrative performance and tactic analyses: opportunities, challenges, and future directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 59. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010059>
- Mackenzie, R., & Cushion, C. (2013). Performance analysis in football: A critical review and implications for future research. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 639–676. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.746720>

- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D. J., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal Training-Load quantification in Elite English Premier League Soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0352>
- Martin, D., Swanton, A., Bradley, J., & McGrath, D. (2018). The use, integration and perceived value of performance analysis to professional and amateur Irish coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 520–532. <https://doi.org/10.1177/1747954117753806>
- Martín-García, A., Díaz, A. G., Bradley, P. S., Morera, F. C., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002816>
- McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203806913>
- McGuckian, T. B., Cole, M. H., Chalkley, D., Jordet, G., & Pepping, G. (2020). Constraints on visual exploration of youth football players during 11v11 match-play: The influence of playing role, pitch position and phase of play. *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 658–668. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723375>
- Memmert, D., Lemmink, K., & Sampaio, J. (2016). Current approaches to tactical performance analyses in soccer using position data. *Sports Medicine (Auckland)*, 47(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5>
- Monge da Silva (1998). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 3, 3-12
- Moreira, A., Bilsborough, J. C., Sullivan, C., Ciancosi, M., Aoki, M. S., & Coutts, A. J. (2015). Training periodization of professional Australian football players during an entire Australian Football League season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(5), 566–571. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0326>
- Nicholls, S. B., James, N., Bryant, E., & Wells, J. (2018). Elite coaches' use and engagement with performance analysis within Olympic and Paralympic sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 764–779. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517290>
- Nicholls, S., & Worsfold, P. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825–831. <https://doi.org/10.1177/1747954116676109>
- Nobari, H., Praça, G. M., Clemente, F. M., Pérez-Gómez, J., Carlos-Vivas, J., & Ahmadi, M. (2020). Comparisons of new body load and metabolic power average workload indices between starters and non-starters: A full-season study in professional soccer players. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 235(2), 105–113. <https://doi.org/10.1177/1754337120974873>
- Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2022). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: a full-season study. *Biology of Sport*, 39(2), 397–406. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106148>

- Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A., Mendes, B., Marinho, D. A., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2019). In-season internal and external training load quantification of an elite European soccer team. *PLOS ONE*, 14(4), e0209393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209393>
- Owen, A., Peñas, C. L., Gómez, M., Mendes, B., & Dellal, A. (2017). Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(5), 665–676. <https://doi.org/10.1177/1747954117727851>
- Owen, A., Wong, D. P., Paul, D. J., & Dellal, A. (2013). Physical and Technical Comparisons between Various-Sided Games within Professional Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 35(04), 286–292. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333>
- Pino-Ortega, J., Rojas-Valverde, D., Gómez-Carmona, C. D., & Rico-González, M. (2021). Training Design, Performance Analysis, and Talent Identification—A Systematic Review about the Most Relevant Variables through the Principal Component Analysis in Soccer, Basketball, and Rugby. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2642. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052642>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos-Cano, J., Martín-García, A., & Rico-González, M. (2022). Training intensity management during microcycles, mesocycles, and macrocycles in soccer: A systematic review. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 175433712211012. <https://doi.org/10.1177/17543371221101227>
- Ravé, G., Granacher, U., Boullosa, D., Hackney, A. C., & Zouhal, H. (2020). How to use global positioning systems (GPS) data to monitor training load in the “Real world” of elite soccer. *Frontiers in Physiology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00944>
- Reeves, M. J., & Roberts, S. J. (2013). Perceptions of performance analysis in elite youth football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 200–211. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868642>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P., & Davids, K. (2022). Match Analysis in Team Ball Sports: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00454-7>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012-2016): A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Teoldo, I., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of*

Performance Analysis in Sport, 18(5), 693–749.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2017). Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(3), 539–583. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8>

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>

Tojo, O. (2017). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento. FPF360.

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42(1), 1–10. <https://doi.org/10.2165/11596520-000000000-00000>

Younesi, S., Rabbani, A., Clemente, F. M., Sarmento, H., & Figueiredo, A. (2021). Session-to-session variations in external load measures during small-sided games in professional soccer players. *Biology of Sport*, 38(2), 185–193. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.98449>

Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 72–82. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000345>

Wright, C., Atkins, S., Jones, B., & Todd, J. (2013). The role of performance analysts within the coaching process: Performance Analysts Survey 'The role of performance analysts in elite football club settings.' *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 240–261. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868645>

8. ANEXOS

Anexo 1: Ficha de Avaliação Qualitativa.



ÉPOCA 2023/24

FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA | FUTEBOL DE FORMAÇÃO

AValiação Qualitativa do Atleta / InterMédia - DATA: 07/01/2024

Jogador	Componente Física			Componente Técnica		
	A	Pontos de Destaque	Pontos de Melhoria	A	Pontos de Destaque	Pontos de Melhoria
1	2	Agilidade	Impulsão	4	Captação, entre postes	Mergulho
2	5	Altura	Agilidade	4	Captação	Passé, 1x1
3	2	Agilidade	Impulsão	4	Captação, mergulho	Jogo de pés
4	4	Velocidade	Multilateralidade	5	Desarme, passe	Receção, passe longo
5	2	Velocidade	Multilateralidade	2	Desarme	Receção
6	1	Força	Velocidade	1	Desarme	Receção e passe
7	4	Força	Explosão	4	Desarme, passe	Cabeceamento
8	3	Força	Coordenação	3	Desarme, Cabeceamento	Receção, passe
9	2	Cap. Aeróbia	Velocidade, explosão	2	Passé	Cabeceamento
10	3	Força	Disponibilidade aeróbia	3	Receção, passe, drible	Marcação, desarme
11	2	Agilidade	Disponibilidade aeróbia	3	Passé, drible	Marcação
12	3	Agilidade	Força	5	Receção, passe, drible	Cabeceamento
13	2	Força	Multilateralidade	2	Condução, remate	Receção
14	4	Força, Cap. aeróbia	Velocidade	4	Desarme, condução	Receção
15	3	Força, Cap. aeróbia	Multilateralidade	2	Condução, desarme	Remate
16	4	Agilidade	Força	4	Passé, drible e remate	Marcação
17	1	Agilidade	Força	2	Drible	Marcação, desarme
18	2	Multilateralidade	Velocidade	2	Passé, Cruzamento	Drible
19	1	Cap. Aeróbia	Coordenação	1	Condução	Marcação, desarme, cruz
20	1	Agilidade	Força	1	Condução	Marcação, desarme, cruz
21	4	Velocidade	Multilateralidade	3	Drible	Marcação, desarme, cruz
22	4	Vel, multilateralidade	Disponibilidade aeróbia	4	Drible	Finalização, desarme
23	2	Velocidade	Lesões	2	Passé, condução	Finalização
24	2	Agilidade	Resistencia	2	Finalização	Desarme
Média	2,625			2,875		

Jogador	Componente Tática			Componente Psicossocial			Média	Observações - Transição para o próximo Escalão?
	A	Pontos de Destaque	Pontos de Melhoria	A	Pontos de Destaque	Pontos de Melhoria		
1	4	Posicionamento	Leitura de jogo	4	Maturidade	Comunicação	3,5	
2	3	Leitura ofensiva	Controlo profundidade	2	Foco	Comunicação	3,5	
3	3	Raciocínio tático	Posicionamento	4	Comunicação	Desconcentração	3,25	
4	5	Visão de jogo	Tomada de decisão	4	Ambição	Excesso de confiança	4,5	
5	2	Posicionamento	Antecipação	4	Confiança	Maturidade	2,5	
6	2	Índice de trabalho	Tomada de decisão	4	Compustura	Falta de confiança	2	
7	4	Antecipação	Controlo Profundidade	4	Comunicação	Expressividade	4	
8	4	Posicionamento, antecipação	Tomada de decisão	4	Compustura	Comunicação	3,5	
9	2	Posicionamento	Antecipação	4	Confiante	Agressividade	2,5	
10	3	Jogo apoiado	Jogo sem bola	4	Humildade	Comunicação	3,25	
11	2	Raciocínio tático	Tomada de decisão	2	Confiança	Comprometimento	2,25	
12	4	Imprevisibilidade	Jogo sem bola	4	Compustura	Comunicação	4	
13	2	Envolve no jogo	Leitura e tomada decisão	2	Resiliência	Comunicação	2	
14	4	Equilíbrio defensivo	Tomada de decisão	4	Resiliência	Comunicação	4	
15	2	Versatilidade	Leitura de jogo	4	Resiliência	Maturidade	2,75	
16	4	Leitura de jogo	Chegada a finalização	4	Comunicação	Maturidade	4	
17	2	Imprevisibilidade	Tomada de decisão	3	Humildade	Agressividade	2	
18	2	Leitura de jogo	Tomada de decisão	4	Resiliência	Maturidade	2,5	
19	1	Raio de ação	Leitura de jogo	3	Humildade	Compustura	1,5	
20	1	Ataque à profundidade	Tomada de decisão	2	Resiliência	Compustura	1,25	
21	3	Imprevisibilidade	Leitura de jogo	4	Resiliência	Lidar com a pressão	3,5	
22	3	Imprevisibilidade	Leitura e tomada decisão	3	Transparência	Concentração	3,5	
23	3	Leitura de jogo	Envolve no jogo	4	Resiliência	Falta de confiança	2,75	
24	2	Chegada zona finalização	Jogo sem bola	4	Resiliência	Comunicação	2,5	
Média	2,792			3,542			2,96	

Anexo 2: Questionário do Estudo de Investigação.

1. Aceita participar? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

2. Em que escalão está inserido na presente época desportiva? *

Marcar apenas uma oval.

Iniciados (Sub-14 e Sub-15)

Juvenis (Sub-16 e Sub-17)

Juniores (Sub-18 e Sub-19)

Sub-23

Perfil do Treinador

3. Qual a sua idade? *

Marcar apenas uma oval.

20-29 anos

30-39 anos

40-49 anos

50-59 anos

60-69 anos

4. Quantos anos de experiência tem na área do treino de futebol? *

Marcar apenas uma oval.

<4 anos

5-9 anos

10-14 anos

15-19 anos

20 ou mais anos

5. Qual é a sua função dentro da equipa técnica? *

Marcar apenas uma oval.

- Treinador Principal
- Treinador Adjunto
- Treinador de Guarda-redes
- Preparador Físico
- Coordenador de Departamento

6. Em que nível está atualmente a trabalhar? *

Marcar apenas uma oval.

- Campeonato Nacional
- Campeonato Distrital

Valor da Análise da Performance para os treinadores

- 0 - Discordo
- 1 - Neutro
- 2 - Concordo
- 3 - Concordo Totalmente

7. AAP é uma ferramenta para o desenvolvimento da equipa e do jogador. *

Marcar apenas uma oval.

- 0 1 2 3
-
- Disc Concordo Totalmente

8. AAP é tão importante como o treino no campo. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Disc Concordo Totalmente

9. Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, melhor eu posso preparar a minha equipa para os jogos. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Disc Concordo Totalmente

10. Quanta mais informação eu tiver em relação ao adversário, mais provável é eu mudar a minha tática. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Disc Concordo Totalmente

11. Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor consigo desenvolver o meu modelo de jogo. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Disc Concordo Totalmente

12. Quanta mais informação eu tiver em relação à performance da minha equipa, melhor feedback consigo dar aos jogadores. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3
Disc Concordo Totalmente

13. É importante que eu lidere o feedback durante as sessões de AP coletiva (com a equipa). *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3
Disc Concordo Totalmente

14. É importante que eu lidere o feedback durante sessões de AP individuais. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3
Disc Concordo Totalmente

Softwares de análise de performance disponíveis aos treinadores

15. Tem acesso ao vídeo depois de cada jogo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Ocasionalmente
 Não

16. Tem acesso ao vídeo dos adversários antes de cada jogo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Ocasionalmente
 Não

17. Tem acesso a softwares de análise de performance? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Ocasionalmente
 Não

Percepções sobre o papel do analista pelos treinadores

18. Tem alguma experiência a trabalhar com um analista num trabalho anterior ou atual? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, ambos
 No trabalho atual
 Num trabalho anterior
 Não

19. Qual é a importância do analista em relação à qualidade do teu trabalho (resposta restrita a participantes que têm experiência com um analista)?

Marcar apenas uma oval.

- Muito necessário
 Necessário
 Razoável
 Pouco necessário
 Não é necessário

20. Qual é a importância do analista em relação ao desenvolvimento/mudança do estilo de jogo/indivíduo no desempenho (resposta restrita aos participantes que têm experiência com um analista)?

Marcar apenas uma oval.

- Muito necessário
 Necessário
 Razoável
 Pouco necessário
 Não é necessário

21. Quantas horas você despende semanalmente a analisar performances (resposta restrita aos participantes **que não tem experiência com um analista**)?

Marcar apenas uma oval.

- <5 horas
 6-10 horas
 11-15 horas
 16+ horas

Percepção de frequência e das tarefas que se esperam que sejam realizadas por um analista.

22. Com que frequência a análise de performance está a ser usada no seu local de trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

Quais as tarefas que o analista de performance realize/que você espera que o analista de desempenho realize?

- 0 - Não é importante
1 - Importância Razoável
2 - Muito Importante
3 - Essencial

23. Análise do jogo (vídeo) *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<hr/>			
Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Essencial

24. Análise do jogo (relatório) *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<hr/>			
Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Essencial

25. Análise em direto *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

26. Análise do adversário (vídeo) *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

27. Análise do adversário (relatório) *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

28. Análise individual *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

29. Análise do treino (equipa) *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

30. Análise do treino (individual) *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

31. Filmagem do treino *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial

32. Filmagem do jogo *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3

Não Essencial





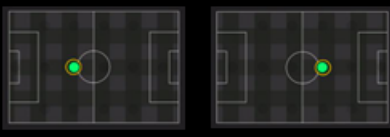
Percepções sobre as barreiras à utilização do uso da análise de performance

33. Barreiras à utilização da Análise da Performance *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Custo
- Tempo
- Conhecimento
- Recursos Humanos
- Desvalorização
- Outro

Anexo 3: Proposta de Ficha de Perfil Individual (DOAD).

 FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA FUTEBOL DE FORMAÇÃO ÉPOCA 2024/ 25 FICHA DE PERFIL INDIVIDUAL		  		
Foto	Data de Nascimento			
	Pé Dominante			
	Clube Anterior			
Nome				
Av. Morfológica	Idade decimal		Idade Biológica	
	Altura		Peso	
Avaliação Qualitativa				
Física	Destaque			
	Melhoria			
Técnica	Destaque			
	Melhoria			
Tática	Destaque			
	Melhoria			
Psicossocial	Destaque			
	Melhoria			
Avaliação das Capacidades Físicas				
Resistência (<i>Bronco Test</i>)			Média do escalão: xxx	
Aceleração (<i>Sprint 20m</i>)				
Velocidade Máx. (<i>Sprint 30m</i>)				
Agilidade (<i>Illinois Agility Test</i>)				
Potência (<i>Impulsão Horizontal</i>)				
Potência (<i>Squat Jump Test</i>)				
Potência (<i>CMJ Test</i>)				
Força Core (<i>Repetições abdominais</i>)				
Flexibilidade (<i>Senta e alcança</i>)				
Flexibilidade (<i>ombro</i>)				
Observações				

Avaliação Técnico-Tática (0-3)				
Ofensiva				
Ações	Critérios			Nota
Recepção	Tem capacidade de controle da bola, mantendo-a perto do corpo.	Orienta a recepção para preparar a ação seguinte.	Recebe com qualidade de forma recorrente com as diferentes superfícies do pé.	
Passo curto/médio	Precisão – coloca a bola no colega ou no espaço pretendido com eficácia.	Domina a ação técnica com as diferentes superfícies do pé.	O passe facilita a ação do receptor (identifica fatores de pé dominante, o sentido da pressão ou espaço a explorar).	
Passo Longo	Coloca com precisão a bola a distâncias longas.	Executa o passe de forma tensa ao mesmo tempo que levanta a bola do relvado.	Tem capacidade de colocar a bola para o colega a receber tanto no pé como no espaço.	
Drible/Finta/Simulação	Mantém sempre o controle da bola e utiliza os movimentos corporais para simular e enganar o adversário.	Mostra capacidade de ultrapassar o adversário através de mudanças de direção e mudanças de velocidade.	Apresenta variedade e variabilidade de recursos técnicos (diferentes fintas/dribles e aplicação em diferentes situações).	
Condução	Mantém o controle da bola a diferentes velocidades, conduzindo-a de cabeça levantada.	Toques curtos com adversário próximo e toques longos com adversário afastado.	Utilização do pé mais afastado do defensor.	
Remate	Colocação - Desvia a bola do alcance do GR, colocando-a com precisão na zona desejada.	Potência - Apresenta força na execução do remate colocando velocidade na bola.	Variabilidade - Utiliza com sucesso as diferentes superfícies do pé.	
Cabeceamento Ofensivo	Executa o gesto com a zona adequada do corpo, atacando a bola com a testa.	Consegue colocar força e velocidade na bola com o cabeceamento.	Executa o gesto técnico de forma correta, cabeceando de cima para baixo.	
Cruzamento	Executa com sucesso o cruzamento rasteiro (atrasado ou entre linha defensiva-GR).	Levanta a bola e executa o gesto técnico de forma eficiente e eficaz.	Efetua o cruzamento colocando tensão na bola e precisão para o receptor.	
Desmarcação (apoio)	Consegue oferecer uma solução ao portador para receber a bola no pé, numa posição mais avançada.	Apresenta uma orientação corporal que lhe permite receber para o objetivo ou enquadrar um colega de frente para a baliza adversária.	Realiza contra-movimentos para criar o espaço onde irá receber a bola.	
Desmarcação (rotura)	Identifica as situações em que se deve desmarcar em rotura.	Apresenta um bom timing de desmarcação e conquista recorrentemente o espaço nas costas do(s) adversário(s).	Realiza contra-movimentos e apresenta variedade de trajetórias na desmarcação (diagonal, circular...).	
PEJ - Progressão	Tem objetividade nas ações procurando fazer a bola avançar na direção da baliza adversária e executando as ATT na direção do corredor central.	Procura fixar um adversário antes de soltar a bola.	Domina as diferentes ATT de suporte e identifica com sucesso a que deve utilizar em cada situação.	
PEJ - Cobertura Ofensiva	Identifica as situações em que deve oferecer uma cobertura ofensiva ao portador	Posiciona-se à distância adequada, oferecendo uma linha de passe segura em diagonal e à retaguarda	Orienta o corpo para preparar a ação seguinte caso receba a bola	
PEJ - Mobilidade	Oferece linhas de passe constantes ao portador para permitir a manutenção da posse da bola.	Ocupa os espaços livres para receber e os espaços a explorar.	As suas movimentações desestabilizam a organização adversária e criam novos espaços a explorar.	
PEJ - Espaço	O seu posicionamento ajuda a equipa a ocupar a máxima largura e profundidade possível, aumentando o espaço de jogo.	Consegue identificar quando se deve afastar do centro de jogo, dando espaço ao portador.	Executa de forma correta movimentos de aclaramento para receber a bola.	
Média				0

Avaliação Técnico-Tática (0-3)				
Defensiva				
Ações	Critérios			Nota
Desarme	Define distância adequada ao portador da bola.	Define momento certo de desarme.	Aproxima-se rapidamente do portador da bola.	
Marcação	Estando em marcação individual é capaz de estar posicionado entre bola, adversário e baliza.	Estando em marcação zonal está posicionado entre portador da bola e linha de passe.	Define consoante o modelo de jogo quando deve estar em marcação individual ou zonal.	
Antecipação	É agressivo a atacar a bola.	Desconfia das várias possibilidades de ação do portador da bola.	Define o momento certo de ataque à bola.	
Carga	Consegue ganhar a frente ao portador da bola.	Consegue fazer a carga de forma adequada ombro a ombro.	Coloca os apoios firmes no chão garantido que não se desequilibra.	
Cabeceamento Defensivo	Define o momento certo de salto para cabecear a bola.	Salta com os braços afastados do corpo de forma a garantir o equilíbrio na receção ao salto.	Cabeceamento feito de baixo para cima.	
PEJ - Conteção	Aproxima-se rapidamente ao portador da bola.	Tem o centro de massa baixo e apoios em diagonal.	Orienta adversário para fora ou para pé mais fraco do adversário.	
PEJ - Cobertura Defensiva	Vigia as movimentações do 2º atacante e ajustar a sua posição em conformidade.	Ajusta o seu posicionamento em função da contenção.	Define o momento correto para fazer a dobra.	
PEJ - Equilíbrio	Cobertura de eventuais linhas de passe.	Cobertura de espaços e atacantes livres.	Garante a concentração dentro do centro de jogo.	
PEJ - Concentração	Posicionamento entre adversário e a baliza.	Garante superioridade numérica no corredor da bola.	Desconfia de variação de centro de jogo.	
Média				0
Avaliação das Características Psicológicas (0-3)				
Volitivas		Cognitivas		Caráter/ Personalidade
Concentração		Capacidade de análise e perceção		Humildade
Controlo emocional		Tomada de decisão		Disciplina
Superação		Interpretação do modelo de jogo		Organização
Agressividade				Comunicação
Espirito de sacrifício				Liderança
Relacionamento Interpessoal				
Média				0

Resultados Finais	
Testes físicos	Acima da média: Abaixo da média:
Avaliação Técnico-Tática + Psicológica (0-9)	
Observações	
Transição para o próximo escalão?	

- 0-2 Sem Potencial para a próxima Época
- 3-4 Com rendimento atual mas sem potencial para a próxima época
- 5-6 Com Potencial - Possibilidade de transição para a próxima época
- 7-8 Muito Bom - Transita para a próxima Época
- 8-9 Contrato de Formação

Anexo 4: Exemplo de Relatório de Análise Quantitativa.

FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA

ESCALÃO

COMPETIÇÃO - 2024/2025



FCA

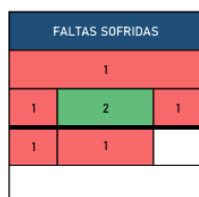
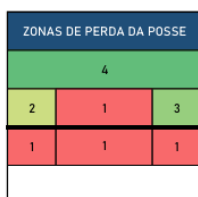
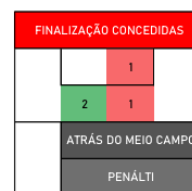
X

14/abr

JX

Golos:

Golos:



Remates (baliza)	Remates contra (baliza)	Recuperações	Perdas de Bola
10	4	18	13

Cantos	Cantos Contra	Foras de Jogo a Favor	Foras de Jogo Contra
5	5	0	2

Observações: