



***Relatório de Estágio***  
***Vitória Sport Clube***  
***Distribuição Temporal de Golos no Escalão Sub-19 (Juniões)***

**Versão final após defesa**

**Bruno Miguel Ribeiro Gil**

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto - Treino Desportivo**  
2º ciclo de estudos

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

**dezembro de 2025**



## Declaração de Integridade

Eu, Bruno Miguel Ribeiro Gil, que abaixo assino, estudante com número de inscrição M13588 de Ciências do Desporto – Treino Desportivo da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assim assumo na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 26/12/2025

Assinado por: **Bruno Miguel Ribeiro Gil**  
Num. de Identificação: 14846855  
Data: 2025.12.26 17:17:15 +0000



# Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais e ao meu irmão por todo o apoio e suporte dado ao longo desta caminhada. Agradeço também a toda a minha família, que sempre me transmitiu força e motivação para ser melhor a cada dia e alcançar os meus objetivos.

Quero expressar um profundo agradecimento ao Vitória Sport Clube, em especial ao Rui Pinheiro e ao João Cunha por me terem aberto as portas do clube e terem depositado total confiança em mim desde o primeiro dia.

De seguida, gostaria de agradecer a todas as pessoas com quem tive o privilégio de trabalhar, em particular ao José João, António Luís, Gil Miranda, Rui Magalhães e António Freitas. Foram, sem dúvida, uma parte muito importante no meu crescimento a nível pessoal e profissional.

Um agradecimento a todos os atletas com quem trabalhei, pois sem eles nada disto seria possível.

Gostaria de agradecer ao meu coordenador de estágio, Professor Doutor António Vicente por toda a disponibilidade demonstrada, toda a orientação e por me desafiar diariamente a dar o meu melhor.

Agradeço à Universidade da Beira Interior e a todos os docentes que me acompanharam ao longo do percurso académico. Cada um deles contribuiu à sua maneira, transmitindo-me conhecimentos que vou levar para o futuro.

Por fim, mas não menos importante, agradeço aos meus amigos, que estiveram sempre ao meu lado ao longo deste trajeto, oferecendo sempre palavras de incentivo e apoio nos momentos certos.

# Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, realizado no Vitória Sport Clube, durante a época 2024/2025. A experiência teve como principais objetivos aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, compreender o funcionamento de uma equipa de alto rendimento e desenvolver competências nas áreas da análise e observação do jogo. Inserido no Departamento de Análise e Observação (DAO) e colaborando com a equipa técnica dos Sub-19, foram desempenhadas funções relacionadas com a observação e análise do adversário, elaboração de relatórios e vídeos, filmagem de treinos e jogos, e apresentações semanais à equipa técnica. Paralelamente, colaborou pontualmente com o escalão de Sub-15, desempenhando funções de treinador-adjunto estagiário, onde contribuiu no aquecimento da equipa, na análise do adversário em jogo e discussão das respetivas estratégias.

Na segunda parte deste relatório é apresentado o trabalho de investigação desenvolvido, que teve como objetivo analisar a distribuição temporal dos golos no Campeonato Nacional Sub-19 – I Divisão, época 2024/2025. A amostra foi composta por 368 jogos, totalizando 857 golos, recolhidos através da plataforma Zerozero.pt. Os resultados mostraram uma maior incidência de golos na segunda parte dos jogos (54,8%), sobretudo nos últimos 15 minutos e respectivo período de compensação (23%), sendo que, no total, nos períodos de compensação da primeira e segunda partes ocorreram 9,1% de todos os golos registados, confirmando tendências já descritas na literatura e associadas à fadiga física, desorganização tática e maior propensão ao risco. Conclui-se que a compreensão destes padrões temporais pode contribuir para um planeamento de treino mais ajustado às exigências do jogo, reforçando a preparação física, tática e mental dos atletas para os momentos decisivos das partidas.

## Palavras-chave

*Futebol, Estágio, Observação e Análise, Treinador, Golos.*

# Abstract

This report was developed as part of the curricular placement for the Master's Degree in Sports Science – Sports Coaching, carried out at Vitória Sport Clube during the 2024/2025 season. The main objectives were to apply the knowledge acquired during the academic program, understand how a high-performance team works, and develop skills in match analysis and observation. Integrated into the Analysis and Observation Department (DAO) and collaborating with the Under-19 technical team, we've performed tasks related to opponent scouting, preparing reports and videos, filming training sessions and matches, and giving weekly presentations to the technical team. At the same time, we have occasionally collaborated with the Under-15 team, performing the duties of intern assistant coach, where we've contributed to the team's warm-up, analysis of the opponent in the game and discussion of the respective strategies.

The second part of this report presents the research study conducted, which aimed to analyze the temporal distribution of goals in the National Under-19 Championship – First Division, 2024/2025 season. The sample consisted of 368 matches, totaling 857 goals, collected through the Zerozero.pt platform. The results showed a higher incidence of goals in the second half of the matches (54.8%), especially in the last 15 minutes and the added time period (23%), with a total of 9.1% of all goals scored occurred in the stoppage time of the first and second halves, confirming trends already described in the literature and associated with physical fatigue, tactical disorganization, and a higher propensity for risk. Overall, these findings suggest that understanding these temporal patterns can contribute to training planning that is more tailored to the demands of the game, reinforcing the physical, tactical, and mental preparation of athletes for the decisive moments of matches.

## Keywords

*Football, Internship, Observation and Analysis, Coach, Goals.*

# Índice

<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
1.1 Objetivos do estágio.....	3
1.2 Funções e Tarefas Desenvolvidas.....	4
1.3 Estado da Arte.....	5
<b>2. Entidade acolhimento.....</b>	<b>9</b>
2.1 A Cidade.....	9
2.2 O Clube.....	9
2.2.1 Palmarés.....	10
2.2.2 Missão e Visão.....	11
2.2.3 Instalações.....	12
2.2.4 Recursos Materiais.....	14
2.2.5 Recursos Humanos.....	14
<b>3. Intervenção profissional.....</b>	<b>17</b>
3.1 Planeamento.....	17
3.2 Intervenção.....	21
3.2.1 Escalão Sub-19.....	21
3.2.1.1 Análise do adversário.....	24
3.2.1.2 Edição de vídeo.....	26
3.2.1.3 Filmagem e anotações em tempo real.....	29
3.2.1.4 Apresentações.....	31
3.2.2 Escalão Sub-15.....	32
3.3 Controlo.....	33
<b>4. Reflexão sobre a intervenção profissional.....</b>	<b>37</b>
<b>5. Introdução à Investigação.....</b>	<b>40</b>
5.1. Introdução.....	40
5.2. Metodologia.....	42
5.2.1 Amostra.....	42
5.2.2 Instrumentos e Procedimentos.....	43
5.2.3 Análise e Tratamento de dados.....	43
5.3. Resultados.....	44
5.4. Discussão.....	48
5.5. Conclusões.....	50
<b>6. Conclusão.....</b>	<b>52</b>
<b>7. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>54</b>
<b>8. Anexos.....</b>	<b>57</b>
8.1 Exemplo de Apresentação do Treino ao Plantel.....	57
8.2 Exemplo de Plano de Treino.....	57
8.3 Exemplo de Plano de Jogo.....	59
8.4 Modelo de Convocatória.....	60
8.5 Placard com a Missão e a Visão do Clube.....	61

# Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Estádio D.Afonso Henriques</i> .....	12
<b>Figura 2</b> <i>Academia Vitória Sport Clube</i> .....	13
<b>Figura 3</b> <i>Campo Pista Atletismo Gémeos Castro</i> .....	13
<b>Figura 4</b> <i>Organograma Departamento Futebol VSC</i> .....	15
<b>Figura 5</b> <i>Organograma Equipa Técnica Sub-19</i> .....	15
<b>Figura 6</b> <i>Calendarização anual equipa Sub-19</i> .....	18
<b>Figura 7</b> <i>Microciclo semanal equipa Sub-19</i> .....	19
<b>Figura 8</b> <i>Microciclo padrão semanal equipa técnica Sub-19</i> .....	21
<b>Figura 9</b> <i>Relatório de observação do adversário</i> .....	25
<b>Figura 10</b> <i>Edição de vídeo coletivo</i> .....	28
<b>Figura 11</b> <i>Edição de vídeo de esquemas táticos</i> .....	28
<b>Figura 12</b> <i>Edição de vídeo individual</i> .....	29
<b>Figura 13</b> <i>Filmagem da unidade de treino</i> .....	31
<b>Figura 14</b> <i>Avaliação e controlo do treino</i> .....	34
<b>Figura 15</b> <i>Relatório estatístico da própria equipa</i> .....	35
<b>Figura 16</b> <i>Golos por intervalos de tempo em comparação com minutos de jogo</i> .....	45
<b>Figura 17</b> <i>Golos Acumulados por tempo de jogo</i> .....	46
<b>Figura 18</b> <i>Distribuição de golos na 1ª e 2ª parte do jogo</i> .....	46
<b>Figura 19</b> <i>Golos marcados nos períodos de compensação</i> .....	47
<b>Figura 20</b> <i>Golos marcados entre 76' e o fim do jogo</i> .....	48

# Lista de Tabelas

<b>Tabela 1</b> <i>Títulos e Conquistas no Futebol Sénior</i> .....	10
<b>Tabela 2</b> <i>Títulos e Conquistas no Futebol de Formação</i> .....	10
<b>Tabela 3</b> <i>Recursos Materiais</i> .....	14
<b>Tabela 4</b> <i>Plantel Sub-19 Vitória Sport Clube na época 2024-2025</i> .....	23
<b>Tabela 5</b> <i>Distribuição dos golos por intervalos de tempo</i> .....	44

## **Lista de Acrónimos**

<b>DAO</b>	Departamento de Análise e Observação
<b>DAR</b>	Departamento de Análise e Rendimento
<b>FPF</b>	Federação Portuguesa de Futebol
<b>ISM</b>	Integrated Software Management
<b>UNESCO</b>	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
<b>VSC</b>	Vitória Sport Clube

# 1. Introdução

O presente relatório é realizado no âmbito do estágio curricular, que decorreu no segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto - Treino Desportivo, na Universidade da Beira Interior. O relatório tem como principal objetivo descrever, analisar e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio realizado no Vitória Sport Clube ao longo da época 2024/2025. Este estágio além de permitir concluir o grau de mestre, foi uma oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica num contexto prático e muito exigente.

A modalidade escolhida para a realização deste estágio foi o futebol, pois é uma paixão que surge desde criança e na qual acompanha pela televisão desde os cinco anos. Durante a formação praticou futebol durante cerca de cinco anos e todo o conhecimento do jogo sempre lhe despertou muito interesse, pois desde cedo que fazia bastantes perguntas e tirava dúvidas com os treinadores. Ao dia de hoje, é com muito agrado que pode prosseguir os estudos nesta modalidade procurando ser melhor a cada dia.

As expectativas para este estágio eram bastante altas e claras: centrando-se numa participação ativa colaborando diretamente com a equipa técnica, aprofundando os conhecimentos na área da análise do jogo e entendendo como funciona o dia a dia de uma equipa de alto nível. Desde o primeiro dia que transmitiu que pretendia ser mais um para ajudar, procurando a cada dia ser mais autónomo e organizado para corresponder da melhor forma aos desafios propostos.

Desde o início do mestrado que já tinha bem ciente os objetivos que tinha para a escolha de entidade de estágio. Primeiramente procurou estagiar na região norte, visto que existe uma cultura na qual se identifica bastante e nunca tinha tido a oportunidade de estar inserido num contexto de uma equipa do Norte. Outro dos objetivos, passava por estagiar em um clube que habitasse na primeira divisão nacional, com intuito de trabalhar com profissionais e jogadores de excelência que o colocassem à prova diariamente para que pudesse crescer tanto a nível pessoal como profissional. Posto isto, decidiu enviar email para cinco clubes, mas mal obteve a resposta do Vitória SC passou desde logo a ser prioridade, tendo em conta ser um dos melhores clubes a nível nacional e uma oportunidade única para o seu crescimento.

Neste estágio esteve inserido no departamento de análise e observação e teve uma participação ativa na equipa técnica dos Sub-19 desempenhando as funções de analista, na qual pode desenvolver e adquirir novas aprendizagens e competências profissionais, com foco especial na observação do adversário. Para além de uma intervenção constante nos Sub-19, teve ainda a oportunidade de trabalhar pontualmente com o escalão de Sub-15, o que permitiu trabalhar com outras faixas etárias e desenvolver outras aptidões, com destaque para a observação de padrões e comportamentos do adversário durante o jogo.

Os objetivos deste relatório passam por apresentar de forma clara todas as tarefas realizadas, refletir criticamente acerca do trabalho realizado, e verificar todos os progressos alcançados tanto a nível pessoal como profissional. Para além disso, é pretendido evidenciar como a teoria e a prática se podem interligar num contexto real e de competição.

Este relatório encontra-se organizado em várias secções que se passaram a mencionar de seguida. Primeiramente serão apresentados os objetivos gerais e específicos definidos pela entidade de acolhimento, tal como todas as funções e tarefas desenvolvidas ao longo do estágio. Posteriormente será apresentada uma breve revisão da literatura acerca da área de intervenção, com o intuito de sustentar teoricamente os conceitos abordados ao longo do estágio. De seguida, será mostrada a caracterização da entidade de acolhimento, de forma a visualizarmos o contexto onde o estágio foi realizado. Posteriormente, é descrita a parte da intervenção onde é abordado todo o planeamento elaborado para a equipa de Sub-19, e toda a intervenção no escalão de Sub-19 e Sub-15. Logo após é descrito os métodos de controlo que eram usados para a avaliação sistemática do processo de treino e de competição. De seguida, será apresentada uma reflexão sobre todo o percurso, destacando todas as aprendizagens e a contribuição que este estágio trouxe para o desenvolvimento enquanto futuro profissional da área. Por fim, é apresentado um trabalho de introdução à investigação onde é elaborada uma análise acerca da distribuição temporal dos golos ocorridos no Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão, durante a época 2024/2025.

## 1.1 Objetivos do estágio

No âmbito do presente estágio curricular, esteve integrado no escalão de Sub-19 do Vitória SC, composto por atletas das gerações de 2006, 2007 e, pontualmente, de 2008, onde desempenhou, em regime de tempo inteiro, as funções de analista. Paralelamente, colaborou com o escalão de Sub-15 no qual foram realizados os jogos previstos no plano de estágio.

No que concerne aos objetivos deste estágio foram:

Objetivos Gerais:

- Respeitar os valores e as hierarquias do clube para que assim me possa enquadrar da melhor forma no meio em que estou inserido;
- Procurar ao máximo evoluir juntamente com a restante equipa técnica para que possa tirar o maior proveito deste estágio;
- Aprofundar, em contexto prático, todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do mestrado;
- Promover uma reflexão crítica sobre a prática vivida em contexto profissional de um clube, aproveitando a experiência da equipa técnica e de todos aqueles com quem trabalhei.

Objetivos específicos:

- Desenvolver competências acerca da análise e observação do jogo;
- Adquirir e consolidar conhecimentos na área do treino;
- Conhecer o modelo de jogo e de treino da equipa para que os inputs vão ao encontro dos objetivos da equipa técnica;
- Realizar filmagens de treinos e de jogos em ângulo aberto;
- Utilizar e saber manusear os diversos softwares usados pelo clube, nomeadamente o Métrica, o Longomatch, o Moviemaker, e o Freemake;
- Adquirir novas nomenclaturas usadas pela equipa técnica de forma a que a comunicação seja fluida e eficaz.

## 1.2 Funções e Tarefas Desenvolvidas

O clube tem bem delineado e planeado as tarefas que espera que sejam desenvolvidas pelo estagiário ao longo da época desportiva. Esta organização permitiu saber as funções e tarefas em cada dia e em cada momento. De seguida serão detalhadas todas as tarefas inerentes à função:

### **Durante as Unidades de Treino:**

- Filmagem das unidades de treino;
- Renderizar e colocar unidades de treino na base de dados (Youtube.com);
- Observação e análise do processo de treino (visão panorâmica);
- Registrar pontuações dos exercícios;
- Análise “*in loco*” do treino.

### **Durante os Dias de Jogo:**

- Contacto com *team manager* para ter acesso a ficha de jogo;
- Informar treinador e analista das alterações ou das permanências do 11 adversário;
- Colocar vídeo no balneário (11 inicial adversário e bola parada da nossa equipa);
- Filmagem do jogo em ângulo aberto;
- Renderizar e colocar vídeo do jogo na base de dados;
- Ao intervalo ficar na bancada para observação de acontecimentos (ex: substituições);
- Apontar na ficha de jogo “*in loco*” substituições e cartões.

### **Durante o dia a dia:**

- Visualização de jogos da equipa adversária;
- Realização do relatório do adversário;
- Realização do vídeo coletivo do adversário;
- Realização do vídeo esquemas táticos adversário;
- Realização de vídeos setoriais do adversário;
- Realização dos vídeos individuais adversário;
- Cortes dos Guarda Redes (própria equipa) pós jogo (enviar para Treinador Guarda redes).

### **1.3 Estado da Arte**

Ao longo da história da humanidade, o futebol tem-se afirmado como uma modalidade com enorme alcance global, reunindo não apenas milhões de praticantes e adeptos, mas também um número crescente de profissionais envolvidos na sua organização e arbitragem. Essa projeção mundial exige que o futebol assuma um papel de responsabilidade social, sendo promotor de boas práticas e contribuindo para o desenvolvimento das sociedades (Garganta et al., 2013). Já Carneiro (2018) refere que o futebol também se distingue de outras modalidades coletivas não só pela sua popularidade a nível mundial, como também pela baixa frequência de golos. Esta característica particular tem motivado diversos investigadores a analisarem padrões e regularidades que possam contribuir para o sucesso do jogo, isto é, para a concretização do golo.

De acordo com Castelo (2003) o futebol pode ser definido como um desporto coletivo em que duas equipas de onze jogadores competem num campo delimitado, realizando ações individuais e coletivas com o objetivo de marcar golos na baliza adversária e impedir que a bola entre na sua própria, visando assim alcançar a vitória. Se formos a olhar de uma forma mais complexa, o futebol é um jogo desportivo coletivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputando objetivos comuns, lutam por gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação (Garganta, 1997).

O jogo de futebol é composto por quatro dimensões fundamentais – tática, técnica, física e psicológica – que, embora estejam interligadas durante a prática, podem ser analisadas de forma separada (Carvalho, Oliveira, & Lage, 2015).

De acordo com Barreira et al. (2015), o futebol de alto rendimento tem sofrido alterações significativas nas últimas décadas, nomeadamente uma transição para um estilo de jogo mais coletivo, com menor destaque para ações individuais e maior valorização do trabalho em equipa. O estudo aponta ainda para uma diminuição do uso do drible e da condução de bola, em contraste com um aumento do número de passes longos, revelando uma evolução estratégica tanto ao nível técnico como tático.

Nas palavras de Barbosa e Resende (2022), referindo-se a Barbosa et al, (2011a), “*O futebol evidencia uma multiplicidade de dinâmicas que não se resumem a um padrão de jogo linear, mas sim a uma variação constante de padrões de jogo que resultam da interação entre diversas variáveis.*” Existem vários tipos de observadores do jogo, desde adeptos, comentadores, scouts, observadores e treinadores. Assim, para que exista a produção de uma opinião rica em conteúdo é crucial apostar numa análise que tenha uma intervenção específica ao jogo, potenciando desta forma novas vias de otimização dos processos de treino e de competição (Gama et al., 2017). Como tal, a análise do jogo é cada vez mais importante nos dias de hoje. A análise do jogo tem como principal objetivo descrever o desempenho realizado em contexto competitivo, através da codificação de ações individuais, de grupo e coletivas, permitindo assim sintetizar informação relevante que contribua para a melhoria do processo de treino (Garganta, 2007).

O futebol evoluiu de tal forma que atualmente podemos considerar um desporto bastante complexo. Paralelamente existe uma enorme quantidade de informação gerada no jogo e no treino, tornando-se cada vez mais indispensável a presença de um analista como apoio à equipa técnica. Ventura (2013) reforça esta ideia ao referir que os departamentos de análise do jogo têm vindo a assumir um papel cada vez mais relevante e estruturado no contexto do futebol profissional.

A função de um analista tem assumido um papel cada vez mais preponderante no futebol moderno, impulsionado pelo avanço da tecnologia e da capacidade de interpretação humana. A análise do contexto dos desportos coletivos evoluiu significativamente, distinguindo-se entre abordagem quantitativa e qualitativa, ambas fundamentais para interpretar o desempenho dos atletas. Esta prática tem-se notado indispensável na preparação das equipas, permitindo aos treinadores aceder a uma visão mais aprofundada do rendimento dos jogadores, tanto a nível individual como coletivo (Malta & Travassos, 2014). Como tal, é fundamental um analista estar ciente das funções que lhe são inerentes. Barbosa e Resende (2022) afirmam que o analista deve procurar desenvolver informação relevante relativamente às seguintes temáticas:

- Conhecimento aprofundado da própria equipa técnica;
- Observação e análise sistemática da própria equipa, do adversário e dos treinos;
- Desenvolvimento de competências interpessoais;
- Elaboração de um protocolo de observação;
- Capacidade de manter o distanciamento emocional e pensamento racional;
- Estabelecimento de correlações entre o treino e o jogo;

- Identificação de jogadores que se enquadram na filosofia da equipa;
- Reconhecimento de tendências evolutivas no jogo e nos adversários;
- Disponibilização de informação válida, fiável e pertinente;
- Consciência do valor que a informação tem no jogo de futebol.

Para além das funções que um analista tem, é importante percebermos alguns atributos que o mesmo deve ter com intuito de conseguir desempenhar de uma melhor forma essas mesmas funções. Segundo Barbosa e Resende (2022) e citando Pedreño (2014) um analista deve possuir várias características como:

- Domínio do jogo a todos os seus níveis: tática, técnica, psicológica, metodologia, preparação física e sociologia;
- Conhecimento da categoria de competição e de todos os seus adversários;
- Conhecimento profundo do plantel, incluindo as características técnico-táticas e psicológicas dos futebolistas;
- Alinhamento com o modelo de jogo definido pelo treinador desde o início da época;
- Capacidade de utilização eficaz das tecnologias aplicadas à análise;
- Capacidade de comunicação para transmitir as ideias de forma útil e clara;
- Capacidade para colaborar na construção da estratégia operativa da equipa;
- Habilidade de articular dados quantitativos e qualitativos;
- Ser uma pessoa em atualização permanente, mantendo-se a par das inovações da área;
- Consciência de que a sua tarefa está intrínseca ao treinador;
- Contribuição para reforçar comportamentos positivos e não apenas para criticar.

Após percebermos aquelas que são as funções e as características que um analista deve ter, é importante olharmos para as fases que um analista deve passar no processo de observação e análise. Ventura (2013) explica que o processo de observação e análise no futebol deve considerar três fases: a preparação, a recolha de informação e, por fim, a análise da informação-planeamento.

De acordo com Ventura (2013) a primeira fase, *“constitui-se como aquela em que o objetivo principal é a obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos, sejam individuais ou coletivos. Esta fase pode desenrolar-se antes, durante ou depois da*

*competição que se pretende retratar. Antes da competição o treinador deve definir os objetivos que irão nortear a observação, o local e o timing em que esta se irá realizar, bem como os instrumentos a utilizar.”* A segunda fase, *“corresponde à análise, tratamento e sistematização da informação recolhida no sentido de fornecer referenciais de rendimento que se pretende caracterizar.”* (Ventura, 2013). Por fim, na terceira fase, *“pretende-se que os referenciais de rendimento caracterizados anteriormente influenciem o processo de treino e desta forma atuem como uma estratégia fundamental de modificação de comportamentos individuais e coletivos.”* (Ventura,2013).

Atualmente a análise do adversário torna-se cada vez mais imprescindível, pois permite-nos chegar mais bem preparados ao jogo. Carling et al. (2005) referem que a observação das equipas adversárias tem vindo a assumir uma importância crescente, uma vez que fornece aos treinadores informações valiosas que contribuem para uma preparação mais eficaz da equipa, tanto em termos estratégicos para o jogo como no planeamento das sessões de treino ao longo da semana. Deste modo, a informação obtida através da análise da equipa adversária pode ser estrategicamente utilizada para explorar as suas fragilidades e neutralizar os seus pontos fortes durante a competição Carling et al. (2005). Nas palavras de Barbosa e Resende (2022), ao referirem-se a Ventura (2013) *“A observação e análise da equipa adversária pretendem facilitar as tarefas do treinador, tornando os seus processos de intervenção mais eficazes, contribuindo para o conhecimento das características do adversário, relativamente à sua forma de jogar, à identificação de padrões coletivos e individuais, permitindo assim a criação de um plano para o jogo contornando desta forma eventuais surpresas.”*

## **2. Entidade acolhimento**

### **2.1 A Cidade**

Guimarães é uma cidade histórica pertencente à região norte de Portugal e ao Distrito de Braga. É denominada como a cidade de Berço, devido ao local onde ocorreu a Batalha de São Mamede, em 1128, e que tornou D. Afonso Henriques como o primeiro rei de Portugal.

No ano de 2001 o Centro Histórico de Guimarães integrou a lista dos sítios do Património Mundial da UNESCO, deixando assim mais um marco na sua história e atraindo cada vez mais pessoas para visitar a cidade.

Guimarães tem aproximadamente 150 mil habitantes, destacando-se como um dos concelhos com mais população no norte de Portugal. Destaca-se ainda o amor e a forma como grande parte da população defende a sua cidade com um grande sentimento de orgulho, identidade e pertença. Aliado a esse sentimento da população com a cidade, está a forma com as pessoas vibram com o clube da cidade (Vitória Sport Clube) que na época de 24/25 foi a equipa com uma média mais elevada de adeptos no estádio a seguir aos denominados três grandes, com uma média de 18447 adeptos segundo os dados do *Transfermarkt*.

### **2.2 O Clube**

O Vitória Sport Clube<sup>1</sup> é um clube centenário fundado a 22 de setembro de 1922 na cidade de Guimarães. No emblema do clube está representado D. Afonso Henriques, primeiro Rei de Portugal, cujo cognome é “O Conquistador”. É por isso, que os atletas e toda a massa associativa se apelidam de conquistadores em alusão ao bravo e destemido rei.

Ao longo dos anos o Vitória Sport Clube tem vindo a afirmar-se como um dos principais clubes portugueses não só no futebol, como também nas mais diversas modalidades desportivas coletivas e individuais.

No que concerne ao futebol a futebol sénior o VSC tem 2 equipas, a equipa A que compete na Primeira Liga e a equipa B que na época 24/25 garantiu a subida à Liga 3. A nível da formação, o clube contém uma equipa de Sub-19, Sub-17, Sub-15, Sub-14 e Sub-13 nos

---

<sup>1</sup> <https://vitoriasc.pt/>

escalões de futebol de 11. Tem ainda a escola de futebol “Os Afonsinhos” e desde 2018 o futebol feminino que tem vindo a crescer ao longo dos anos, garantindo na época 24/25 a subida ao escalão mais alto do futebol feminino em Portugal.

### 2.2.1 Palmarés

Um dos principais objetivos de um clube passa por ter um palmarés repleto de conquistas. O VSC apresenta um palmarés relevante quer a nível de futebol sénior como a nível do futebol na formação, como pode ser comprovado nas tabelas seguintes.

**Tabela 1**

*Títulos e Conquistas no Futebol Sénior<sup>2</sup>*

Troféu / Competição	Número de Títulos	Épocas
Taça de Portugal	1	2012–2013
Supertaça Cândido de Oliveira	1	1988–1989
Taça de Honra da AF de Braga	4	1978–1979, 1981–1982, 1982–1983, 1983–1984
Taça da AF de Braga	1	1964–1965
Campeão Distrital de Braga em Reservas	8	1962–1963 a 1968–1969, 1971–1972
Campeão do Minho	3	1938–1939, 1939–1940, 1940–1941
Campeão Distrital de Braga	12	1933–1934, 1935–1936 até 1945–1946 (ininterruptamente)

**Tabela 2**

*Títulos e Conquistas no Futebol de Formação<sup>3</sup>*

Troféu / Competição	Número de Títulos	Épocas
Campeão Nacional de Juvenis	1	2013–2014
Campeão Nacional de Iniciados	1	1995–1996
Campeão Nacional de Juniores	1	1990–1991
Campeão Distrital de Braga de Juniores 2ª Divisão	1	1993–1994
Campeão Distrital de Braga de Iniciados	16	1972–1973, 1975–1976, 1977–1978, 1980–1981, 1981–1982, 1982–1983, 1983–1984, 1984–1985, 1985–1986, 1986–1987, 1991/92, 1993–1994, 1994–1995, 2004–2005, 2009–2010, 2015–2016
Campeão Distrital de Braga de Juvenis	13	1965–1966, 1967–1968, 1969–1970, 1970–1971, 1971–1972, 1972–1973, 1973–1974, 1974–1975, 1980–1981, 1981–1982, 1982–1983, 2009–2010, 2017–2018
Campeão Distrital de Braga de Benjamins	33	2010–2011 (x3), 2011–2012 (x4), 2012–2013 (x4), 2013–2014 (x3), 2014–2015 (x4), 2015–2016 (x3), 2016–2017 (x3), 2017–2018 (x1), 2018–2019 (x4)
Campeão Distrital de Braga de Juniores	10	1953–1954, 1958–1959, 1961–1962, 1963–1964, 1964–1965, 1965–1966, 1966–1967, 1971–1972, 1972–1973, 1973–1974
Campeão Distrital de Braga de Infantis	12	1927, 1984–1985, 1989–1990, 1991–1992, 1993–1994, 1994–1995, 2011–2012, 2012–2013, 2014–2015 (x2), 2018–2019 (x2)
Taça A.F. Braga – Juvenis	1	2017–2018

<sup>2</sup> <https://vitoriasc.pt/palmares/>

<sup>3</sup> <https://vitoriasc.pt/palmares/>

### 2.2.2 Missão e Visão

A missão e visão do Vitória Sport Clube foram retiradas de placas informativas afixadas em vários espaços da academia, garantindo que estão sempre presentes junto dos atletas, funcionários e visitantes.

#### **MISSÃO**

Com mais de 100 anos de história, o Vitória Sport Clube é uma instituição centenária que partilha e fomenta valores de igualdade e universalidade no desporto. Integrada na comunidade, estabelece pontes de solidariedade e esperança e afirma-se como agente de transformação para construir um futuro mais justo.

O sucesso desportivo é uma meta permanente. Casa de milhares de atletas que praticam dezenas de diferentes modalidades, o Vitória Sport Clube orgulha-se de estimular a formação desportiva, a par da formação individual e social, e a ambição de lutar por novas conquistas.

#### **VISÃO**

O Vitória Sport Clube é uma instituição desportiva ambiciosa, íntegra e que se orgulha de viver e construir uma cultura vencedora diariamente. Estabelecido como um dos principais emblemas do panorama futebolístico nacional, quer projetar-se internacionalmente como modelo na gestão desportiva e financeira. Com um palmarés de relevo, participações em jogos Olímpicos e uma medalha paralímpica no currículo, forma atletas nas diferentes modalidades que se superam e representam o clube, a cidade e o país em competições de inestimável importância e de alcance mundial.

A cultura vencedora tem como epicentro o Estádio D. Afonso Henriques, onde a equipa principal de futebol disputa competições nacionais e internacionais, consolida-se e desenvolve-se na Academia do Vitória SC, onde os atletas se preparam para os mais altos níveis competitivos, e no Pavilhão do Vitória SC, morada que serve de referência para dezenas de modalidades amadoras.

### 2.2.3 Instalações

O Vitória Sport Clube possui como instalações a sua academia e o estádio D. Afonso Henriques, utiliza ainda o Campo Pista de Atletismo Gémeos Castro para a realização dos jogos da equipa de Sub-19.

O estádio D. Afonso Henriques foi construído no ano de 1965, na altura denominado como Estádio Municipal de Guimarães, sendo que, décadas depois recebeu o nome do Rei fundador a quem presta a sentida homenagem. Para receber o Europeu de 2004 o estádio D. Afonso Henriques sofreu algumas alterações, sendo hoje um palco de excelência e sendo considerado um dos melhores estádios de Portugal. Atualmente tem uma capacidade máxima de 30.000 pessoas, e é um dos principais roteiros nas visitas à cidade do berço.

#### **Figura 1**

*Estádio D. Afonso Henriques*



Em 1997 o VSC investiu na construção dum Complexo Desportivo denominado por Academia do Vitória Sport Clube com o objetivo de criar todas as condições necessárias para o desenvolvimento dos seus atletas e dos seus colaboradores. A academia é constituída por 6 campos de futebol (três relvados e três sintéticos), enfermaria, refeitório, dois ginásios, dois auditórios, cerca de duas dezenas de balneários, e múltiplos gabinetes

de trabalho para as equipas técnicas e para todo o staff do clube. É nesta academia que diariamente é desenvolvido o trabalho.

**Figura 2**

*Academia Vitória Sport Clube*



O Campo Pista de Atletismo Gémeos Castro era o palco da realização dos jogos do escalão Sub-19. Esta infraestrutura tem uma capacidade de 1200 lugares e relva natural com medidas para jogos oficiais de futebol, contém ainda 4 balneários e todas as condições necessárias para receber jogos dos campeonatos nacionais.

**Figura 3**

*Campo Pista Atletismo Gémeos Castro*



## 2.2.4 Recursos Materiais

O clube disponibiliza às equipas todo o material necessário para a realização do treino em cada escalão.

**Tabela 3**

*Recursos Materiais (fonte: elaboração própria)*

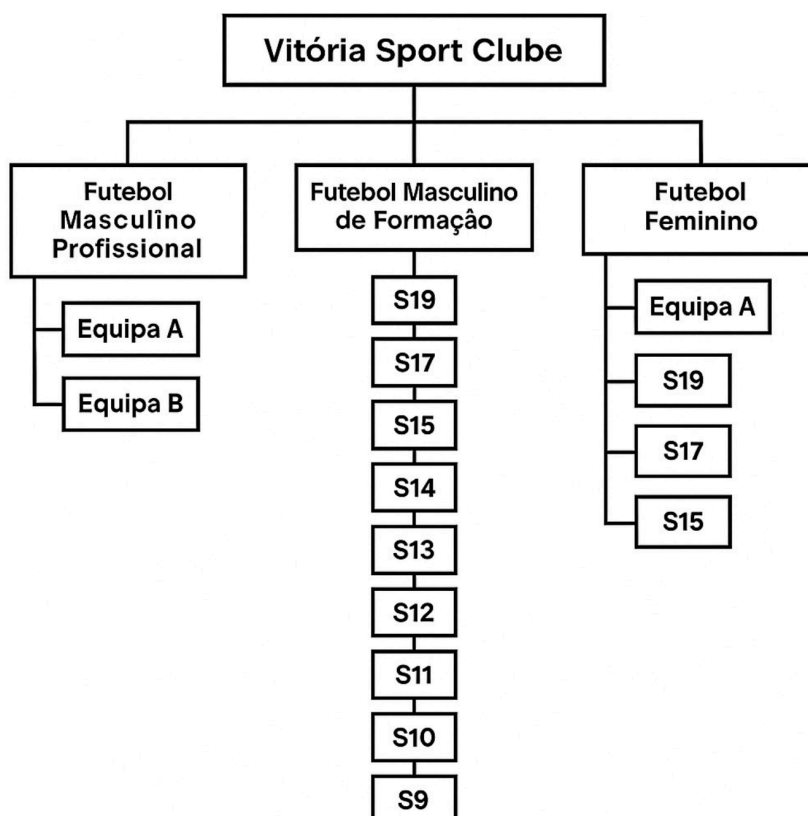
<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Detalhes</b>
Bolas	30	Futebol oficial
Sinalizadores	12	5 Cores diferentes
Cones	12	2 cores diferentes
Patelas	12	2 cores diferentes
Coletes	10	4 cores diferentes
Mini-balizas	4	Portáteis
Balizas futebol 11	3	Tamanho oficial
Balizas futebol 7	3	Tamanho reduzido
Bonecos Insufláveis	4	obstáculo/adversário
Câmara de filmar	1	Full HD
Tripé	1	Suporte ajustável para gravação estável

## 2.2.5 Recursos Humanos

Não foi possível obter o organograma completo do clube. Contudo, para uma melhor compreensão da estrutura organizacional foi elaborado o organograma do Departamento de Futebol do Vitória Sport Clube, bem como o da Equipa Técnica dos Sub-19 onde esteve inserido.

**Figura 4**

*Organograma Departamento Futebol VSC*



**Figura 5**

*Organograma Equipa Técnica Sub-19*



A equipa técnica dos Sub-19 era constituída por José João, como treinador principal; António Luís e Gil Miranda, como treinadores-adjuntos; Rui Magalhães, como treinador

de guarda-redes; António Freitas, enquanto responsável do DAR; e João Cunha e Bruno Gil, enquanto elementos do DAO.

Cada elemento da equipa técnica tinha funções bem definidas. O treinador principal era o responsável máximo pela gestão do grupo de jogadores, da equipa técnica e restante *staff*, bem como por todos os processos técnico-táticos associados à equipa. Os treinadores-adjuntos desempenhavam um papel fundamental no planeamento e controlo das unidades de treino, na preparação das bolas paradas e na formulação de observações sobre todo o processo desenvolvido.

O treinador de guarda-redes era responsável por todo o processo de treino específico dos guarda-redes, assim como pela análise dos guarda-redes adversários. O preparador físico (DAR) era o responsável pela componente física dos jogadores, elaborando planos de treino de ginásio e programas de recuperação para os atletas lesionados.

Os analistas (DAO) tinham como principais responsabilidades o processo de análise do desempenho da própria equipa e dos adversários, a apresentação de considerações e sugestões sobre o processo de treino, bem como a elaboração de planos estratégicos para os jogos.

## **3. Intervenção profissional**

A intervenção realizou-se no escalão de Sub-19 com a função de analista, integrando o departamento do DAO e no escalão de Sub-15 exercendo as tarefas de treinador-adjunto estagiário.

No âmbito deste relatório será detalhada toda a intervenção nos Sub-19 que correspondia a 90% da atividade, sendo sempre a prioridade de atuação definida pelo clube. Desta forma, será abordado de forma detalhada todas as etapas (planeamento, intervenção e o controlo referente ao escalão).

Em relação aos Sub-15 irei relatar as atividades no ponto 3.2.2 de forma mais sucinta por ser uma intervenção complementar e pontual em relação à atividade de analista nos Sub-19.

### **3.1 Planeamento**

O planeamento é preponderante para a preparação de uma época desportiva pois permite que as tarefas e os objetivos estejam definidos e delineados ao longo da época. Relativamente aquele que foi o planeamento da nossa equipa, foi elaborada uma calendarização anual antes da época começar, e todos os domingos era enviado o microciclo com os dias de treino e ginásio para os atletas. A equipa técnica tinha o seu microciclo padrão com todos os afazeres organizados ao longo da semana.


A calendarização anual constitui uma estratégia planeada que visa o desenvolvimento equilibrado das qualidades físicas, técnicas e táticas dos jogadores, com o objetivo de atingir o pico de performance nos momentos-chave da época competitiva (Bompa & Haff, 2009).

**Figura 6**

*Calendarização anual equipa Sub-19*

VITÓRIA SC U19 24/25																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AGOSTO										J1				J2				J3						J4							J5
SETEMBRO			PORTUGAL U19 JP			TORNEIO SERVIA									J6							J7						J8			
OUTUBRO				J9		PORTUGAL U19 TORNEIO ESPANHA														J10											
NOVEMBRO		J11									PORTUGAL U19 TORNEIO ROMENIA														J12						J13
DEZEMBRO							J14						J15								J16										
JANEIRO					J17						J18																J1				
FEVEREIRO	J2							J3																		J4					
MARÇO	J5							J6									PORTUGAL U19 TORNEIO ELITE UEFA														J7
ABRIL				J8								J9									J10						J11				
MAIO	J12		J13							J14																					
JUNHO																															

 <b>VITÓRIA SPORT CLUBE</b>	J1 - U.NOGUEIRENSE FC x VSC	J10 - VSC x U.NOGUEIRENSE FC	PORTUGAL U17 ESTÁGIO 19-21 AGOSTO
	J2 - VSC x Gil Vicente FC	J11 - GIL VICENTE FC x VSC	PORTUGAL U17 TORNEIO ESPANHA 2-11 SETEMBRO
	J3 - VSC x CD FEIRENSE	J12 - CD FEIRENSE x VSC	PORTUGAL U17 TORNEIO 7-16 OUTUBRO
	J4 - GD CHAVES x VSC	J13 - VSC x GD CHAVES	PORTUGAL U17 TORNEIO APURAMENTO UEFA 7-20 NOVEMBRO
	J5 - VSC x SC BRAGA	J14 - SC BRAGA x VSC	PORTUGAL U17 ESTÁGIO 16-19 JANEIRO
	J6 - FC FAMILIÇÃO x VSC	J15 - VSC x FC FAMILIÇÃO	PORTUGAL U17 TORNEIO ALGARVE 10-19 FEVEREIRO
	J7 - VSC x UD OLIVEIRENSE	J16 - UD OLIVEIRENSE x VSC	PORTUGAL U17 TORNEIO ELITE UEFA 10-25 MARÇO
	J8 - FC PORTO x VSC	J17 - VSC x FC PORTO	PORTUGAL U20 TORNEIO 8 NAÇÕES 3-9 SETEMBRO
	J9 - VSC x RIO AVE FC	J18 - RIO AVE FC x VSC	PORTUGAL U20 TORNEIO 8 NAÇÕES 7-14 OUTUBRO
	PORTUGAL U19 TORNEIO SERVIA PORTUGAL U19 TORNEIO ESPANHA PORTUGAL U19 TORNEIO ROMENIA PORTUGAL U19 TORNEIO ELITE UEFA		PORTUGAL U20 TORNEIO 8 NAÇÕES 11-19 NOVEMBRO
	JP   6 SETEMBRO   19H30   GDRC Os Sandinenses		PORTUGAL U20 TORNEIO 8 NAÇÕES 17-26 MARÇO
			PORTUGAL U18 TORNEIO LIMOGES 2-11 SETEMBRO
			PORTUGAL U18 TORNEIO 4 NAÇÕES 7-16 OUTUBRO
			PORTUGAL U18 TORNEIO 11-20 NOVEMBRO
			PORTUGAL U18 ESTÁGIO 16-19 JANEIRO
			PORTUGAL U18 TORNEIO PORTO 17-25 MARÇO

A nossa calendarização anual foi definida logo na segunda semana da pré-época, de forma a sabermos desde cedo aquilo que íamos encontrar no nosso trajeto. Nesta calendarização consta todas as jornadas que iríamos ter e os respetivos dias, tanto da 1ª fase como da 2ª fase (caso fôssemos à fase de campeão). Podemos ainda observar aquelas que eram as pausas de seleção e consequentemente do campeonato, tal como aqueles que iam ser os nossos adversários e as nossas deslocações na primeira fase. Esta calendarização ajudou-nos na gestão de carga dos jogadores e no planeamento da equipa técnica para implementar os conteúdos técnico táticos ao longo da época.

Segundo Gomes (2011) a organização do microciclo competitivo deve ter em conta os dias de maior e menor carga, distribuindo de forma estratégica os estímulos técnicos, táticos e físicos ao longo da semana. De seguida, irei mostrar um exemplo de microciclo da nossa equipa.

**Figura 7**

*Microciclo semanal equipa Sub-19*

Vitória Sport Clube - Época 24/25



Entidade Formadora (31/3 a 6/4)

	Segunda (31/3)	Terça (1/4)	Quarta (2/4)	Quinta (3/4)	Sexta (4/4)	Sábado (5/4)	Domingo (6/4)
Sub-19	Chegada 13.50 Yoga 14.10 - 14.40 Treino 15.00 - 16.30 Campo 6 (1 e 2) Ginásio 16.30 - 17.15 Saída Balneário 17.45	Chegada 13.50 Treino 15.00 - 16.30 Campo 6 (1 e 2) Ginásio 16.30 - 17.15 Saída Balneário 17.45	Chegada 13.50 Yoga 14.15 - 14.45 Treino 15.00 - 16.30 Campo 6 (1 e 2) Ginásio Op. 16.30 - 17.15 Saída Balneário 17.45	Chegada 13.50 Treino 15.00 - 16.30 Campo 6 (1 e 2) Ginásio Op. 16.30 - 17.15 Saída Balneário 17.45	Chegada 13.50 Treino 15.00 - 16.30 Campo 6 (1 e 2) Saída Balneário 17.00	Jogo - 8ª J AC CN SUB-19 VSC X AC Viseu Pista Gémeos Castro 16.00	

O microciclo semanal da equipa Sub-19 era composto por cinco sessões de treino, realizadas entre segunda e sexta-feira, com a duração de 1h30 cada, no período entre as 15h00 e as 16h30. Os jogos disputavam-se, regra geral, ao sábado de manhã. Os atletas depois do treino ainda faziam trabalho de ginásio e tinham yoga uma vez por semana.

O domingo, designado como dia +1, correspondia normalmente ao dia de folga, permitindo aos jogadores recuperarem fisicamente e mentalmente.

À segunda-feira (dia +2), a tarde iniciava com uma sessão de vídeo para os atletas focada na análise dos momentos mais relevantes do jogo anterior, com foco nos comportamentos da nossa equipa. A unidade de treino iniciava-se com o grupo completo, sendo posteriormente dividida consoante o tempo de utilização no jogo anterior. Os jogadores com maior carga competitiva realizavam tarefas de recuperação orientadas pelo preparador físico. Por outro lado, os atletas com menos minutos, não utilizados ou não convocados participavam numa segunda parte da sessão mais intensa, geralmente com exercícios em formato de torneio, com tempos de esforço mais prolongados.

Na terça-feira (dia -4), iniciava-se muitas vezes a mostrar algum vídeo setorial ou individual aos jogadores. No treino o foco principal era induzir uma resposta fisiológica elevada por parte dos jogadores. Os exercícios eram geralmente realizados em espaços reduzidos, com menos jogadores por exercício, favorecendo a repetição e o aperfeiçoamento de micro e meso princípios da ideia de jogo da equipa.

A quarta-feira (dia -3) assumia-se como o dia ideal para trabalhar em campo grande, e trabalhar alguns princípios associados ao nosso modelo de jogo. As tarefas eram desenhadas com maior complexidade e maior semelhança ao contexto competitivo real, envolvendo mais jogadores e sendo realizadas em maiores dimensões. O tempo de cada tarefa era mais extenso, todavia com um número reduzido de repetições.

Na quinta-feira (dia -2), era denominado como um treino de velocidade. Era essencialmente trabalhado situações de superioridade numérica que incidia sobre a tomada de decisão em situações de elevada intensidade e ritmo, exercícios de finalização e alguns exercícios setoriais. A sessão terminava, habitualmente, com exercícios em formato de torneio para estimular o espírito competitivo do grupo.

Na sexta-feira (dia -1), a sessão iniciava com a apresentação do vídeo de análise ao próximo adversário, com padrões coletivos e individuais relevantes para a preparação estratégica em campo que íamos realizar de seguida. Era também mostrado outro vídeo com os esquemas táticos do adversário. A sessão no relvado começava com exercícios de cariz mais lúdico e dinâmico, promovendo a velocidade de reação. De seguida, eram desenvolvidos exercícios do plano estratégico para jogo (11x11), centrados na repetição de movimentos e ações padrão previamente definidos. A sessão finalizava com situações de bola parada, tanto ofensivas como defensivas, com o objetivo de consolidar os comportamentos a adotar no jogo do dia seguinte.


No sábado (dia de jogo), o dia começava com o almoço de equipa, seguido da palestra do mister com o plano de jogo e todas as tarefas inerentes ao dia de jogo.

No que concerne à equipa técnica, tinha um microciclo padrão onde estavam todas as tarefas realizadas ao longo da semana por dias. Na seguinte figura podemos observar o microciclo da equipa técnica juntamente com as tarefas do DAO.

**Figura 8**

*Microciclo padrão semanal equipa técnica Sub-19*

**Microciclo Padrão 2024/2025**  
**Sub19**



Segunda-Feira (+2)	Terça-Feira (-4)	Quarta-Feira (-3)	Quinta-Feira (-2)	Sexta-Feira (-1)	Sábado	Domingo (+1)
Análise Pós Jogo Eq. Téc  Relatório Adversário (Grupo Eq.Téc)  Vídeo Bruto Adversário (Grupo Eq.Téc)	Análise Adversário Defensivo Eq. Téc  Análise ET DEF Pós jogo	Análise Adversário Ofensivo Eq. Téc  Análise ET OF Pós Jogo  <b>Definição Plano de Jogo</b>	Análise Adversário ET OF Eq. Téc	<b>Fechar Plano de Jogo Documento</b>	<b>Análise Esquemas Táticos Vídeo</b>	Análise/Codificação pós jogo  Highlights (Grupo Eq.Téc)  Relatório Pós Jogo (Grupo Eq.Téc)
<b>Análise Pós Jogo Vídeo</b>	<b>Análise Individuais, setoriais, etc Vídeo</b>	<b>Análise Individuais, setoriais, etc Vídeo</b>	<b>Análise Treino Duração Vídeo</b>	<b>Análise Adversário Vídeo</b>	Vídeo Bruto 11 inicial + Esquemas táticos	
<b>Treino</b>	<b>Treino Apresentação</b>	<b>Treino Apresentação</b>	<b>Treino Apresentação</b>	<b>Treino Apresentação</b>	<b>Jogo</b>	<b>Descanso</b>
	Análise ET OF Advs.	Análise Adversário ET DEF Advs.	Introdução Vídeos Individuais Adversário (Grupo Jogador)		Colocar jogo na base do clube e Grupo Eq. Téc	

A segunda-feira era dia de analisar entre a equipa técnica o jogo anterior, ver todos os aspetos positivos e negativos de forma a ver o que existia a melhorar. Para além disso, a equipa técnica tinha de receber no seu grupo de comunicação todo o material relativo ao próximo adversário. Na terça-feira era apresentado à equipa técnica a organização defensiva e transição ofensiva do próximo adversário, e era analisado e debatido entre todos, era ainda visto os nossos esquemas táticos do jogo anterior. Na Quarta-Feira era apresentado a organização ofensiva e transição defensiva do adversário, começava-se a definir o plano de jogo e eram analisados os esquemas táticos defensivos do adversário. À quinta-feira analisava-se os esquemas táticos ofensivos do adversário, e muitas vezes era visto e analisado o treino de quarta-feira. Sexta-feira fechava-se o plano de jogo. No sábado eram todas as tarefas inerentes ao jogo e no domingo era enviado para o grupo da equipa técnica todo o material relativo ao último jogo.

### 3.2 Intervenção

#### 3.2.1 Escalão Sub-19

A intervenção por dentro da equipa técnica dos Sub-19 estava ligada à análise do adversário e à filmagem de treinos e jogos em ângulo aberto. Enquanto o analista estagiário era responsável pela análise do adversário, o analista principal (João Cunha) era responsável pela análise da própria equipa, sendo que nos ajudávamos mutuamente caso fosse necessário.

Relativamente à análise do adversário estava sob responsabilidade a visualização de jogos dos adversários, realização de relatórios, a realização de vídeos coletivos, setoriais, individuais, esquemas táticos, cortes de guarda-redes e a edição dos mesmos através do métrica caso fosse para mostrar aos jogadores. Estava também sob nossa alçada a montagem de todo o material relativo ao vídeo, a colocação do 11 inicial do adversário em dias de jogo e o registo de qualquer substituição ou amostragem de cartão ao adversário durante o jogo. Ainda acerca do adversário, tinha que ainda apresentar o conteúdo desenvolvido à equipa técnica. No âmbito da filmagem dos treinos e jogo tinha que posteriormente renderizar os mesmos, colocar na base de dados do clube e no canal do *youtube* da equipa técnica. Tinha ainda que durante a filmagem registar pontuações dos treinos, de forma a facilitar o trabalho à restante equipa técnica.

Tendo em conta a natureza das funções, é fundamental conhecer o grupo de trabalho com quem intervinha diariamente. No dia 08-07-2024 o nosso plantel contava com um total de 25 jogadores. Realçar que ao longo do ano houve várias subidas e descidas, mas estes foram os jogadores com que contamos para a primeira jornada do Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão.

**Tabela 4***Plantel Sub-19 Vitória Sport Clube na época 2024-2025*

<b>Nome</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Altura (m)</b>	<b>Idade</b>	<b>Pé Dominante</b>	<b>Posição</b>
A.C.	69,6	1,81	17	Direito	Avançado
A.M.	73,1	1,78	17	Direito	Médio Centro
A.S.	73,3	1,87	17	Direito	Defesa Central
A.V.	66	1,65	17	Esquerdo	Extremo
D.G.	71,7	1,86	16	Direito	Guarda-redes
D.L.	64	1,72	17	Direito	Extremo
F.G.	79,2	1,82	16	Direito	Defesa Central
F.F.	64,6	1,71	17	Direito	Médio Centro
G.C.	77,5	1,75	17	Esquerdo	Lateral
H.P.	70,8	1,73	18	Direito	Extremo
J.M.	60	1,69	17	Direito	Extremo
J.S.	66,6	1,73	16	Direito	Defesa Central
K.M.	75,1	1,76	18	Direito	Avançado
M.D.	71,9	1,81	16	Direito	Médio Centro
M.G.	67,2	1,75	15	Direito	Médio Centro
R.C.	70,6	1,85	17	Direito	Médio Centro
R.M.	71,3	1,75	18	Esquerdo	Médio Centro
R.M.	70,8	1,66	17	Direito	Avançado
R.N.	75,6	1,82	18	Esquerdo	Extremo
R.P.	76,7	1,8	17	Direito	Lateral
R.S.	69,9	1,72	17	Direito	Lateral
R.C.	62,9	1,77	17	Direito	Guarda-redes
S.V.	68,1	1,76	16	Direito	Médio Centro
T.C.	60,9	1,75	17	Esquerdo	Guarda-Redes
T.R.	70,9	1,75	15	Esquerdo	Lateral

Este plantel continha jogadores com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos e um total de 19 destros e 6 esquerdinos. A nível de dados antropométricos tinham pesos compreendidos entre os 60 e os 79,2 kg e alturas entre 1,65 a 1,87 m.

### 3.2.1.1 Análise do adversário

O principal foco e área de intervenção estava relacionado com a análise do adversário, de forma a apresentar à equipa técnica e estarmos mais bem preparados para aquilo que íamos encontrar. De seguida será especificada cada tarefa que tinha relacionada à análise do adversário, pela seguinte ordem: visualização de jogos, relatórios de observação, vídeos setoriais e individuais, observação dos esquemas táticos e observação do guarda-redes.

A visualização de jogos do adversário tinha o objetivo de encontrar padrões que nos permitissem estarmos mais bem preparados para o que iríamos encontrar, e delinear estratégias para combater os padrões do adversário e as suas fragilidades. Durante a semana era observado cerca de 3 a 4 jogos do nosso adversário. Os jogos escolhidos para observar eram, por norma, os dois últimos, mais um ou dois jogos que tivessem o grau de exigência semelhante ao nosso jogo. Para a seleção dos jogos, para além do grau de exigência, tentávamos encontrar também uma equipa com padrões semelhantes aos nossos, com o intuito de vermos como o nosso adversário se ia comportar contra esses mesmos padrões. No decorrer dessa observação eram realizados vários cortes e divididos pelos diferentes momentos (organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva), que por sua vez tinham pastas com os sub-momentos onde ficavam os cortes. Esta forma de divisão dos cortes permitia ficar com uma análise mais estruturada e organizada, e sempre que necessário ir de encontro ao que pretendia ver. No final de se observar os jogos pretendidos, eram revistos todos os cortes que estavam selecionados e os que eram mais pertinentes eram colocados no vídeo de apresentação à equipa técnica. Esse vídeo estava organizado da seguinte forma: pontapé de baliza ofensivo, 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> fases, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> fases, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> fases, transição defensiva, pontapé de baliza defensivo, bloco alto, bloco médio, bloco baixo e transição ofensiva. Era desta forma que observava e analisava os jogos das equipas adversárias.

Os Relatórios de observação tinham o intuito de complementar a análise de vídeo feita ao adversário e eram apresentados à equipa técnica antes do vídeo do adversário.

**Figura 9**

*Relatório de observação do adversário*



No relatório de observação era colocado informações da equipa e do jogo (classificação, resultados, meteorologia, campo), informações do plantel (nome, data de nascimento, pé predominante, minutos jogados, etc), dados estatísticos (intervalos de tempo dos golos, em que momento do jogo aconteciam os golos, jogadores com mais minutos, com mais golos, com mais assistências, etc), o onze inicial da equipa dos três últimos jogos (para verificar se houve mudança de estruturas ou alterações no onze), o 11 provável para o nosso jogo (com características individuais dos jogadores e assinalado os jogadores referência), e por fim, os pontos fortes e frágeis da equipa (para sabermos o que temos que ter mais atenção e os pontos que podíamos explorar).

Os vídeos setoriais e individuais tinham a finalidade de analisar os comportamentos de cada setor do adversário, e os padrões dos seus jogadores referências (os que eram considerados os melhores jogadores). Durante a semana era elaborado 3 vídeos setoriais (linha defensiva, linha média e linha avançada). Na linha defensiva colocava-se essencialmente cortes do controlo de referências dentro de área, controlo de profundidade, espaços a explorar, capacidade dos defesas com bola, etc. No vídeo setorial da linha média procurava colocar os seus posicionamentos, se eram médios de ligação ou

de segundas bolas, se tinham capacidade de abrangência de espaços, etc. Por fim, na linha avançada eram apresentados predominantemente os espaços que atacavam, se eram fortes no ataque à profundidade, se eram avançados de área ou mais de jogo apoiado, etc. Os vídeos setoriais eram enviados para o grupo da equipa técnica e debatidos entre todos. No que concerne aos vídeos individuais, eram elaborados semanalmente três vídeos. Esses vídeos continham comportamentos padrão do jogador aos quais tínhamos que estar em alerta, consoante a posição que o jogador ocupava no campo, olhava-se mais para determinadas características. No final, estes vídeos individuais eram enviados para o grupo da equipa técnica e para o grupo dos jogadores para eles terem acesso e chegarem assim mais bem preparados para o jogo.

A observação dos esquemas táticos tinham como objetivo ver os pontos fortes e os pontos frágeis do adversário nesse momento do jogo. Ao longo da semana eram vistos e cortados todos os esquemas táticos ofensivos e defensivos do adversário dos últimos três jogos. Posteriormente era colocado o resultado e o tempo de jogo em cada corte, visto que, podia ser um fator determinante em como a equipa ia abordar a bola parada. No final juntava-se todos os cortes num vídeo eram enviados para o Mister Gil Miranda (responsável pelos esquemas táticos) que analisava e posteriormente apresentava o vídeo à equipa técnica.

A observação do guarda-redes tinha o propósito de ver os seus comportamentos padrão com e sem bola, de forma a verificar como o podíamos condicionar e explorar durante o jogo. Eram realizados os cortes dos três últimos jogos e divididos por jogo de pés (todas as ações realizadas com os pés) e outras ações (todas as outras ações onde interferia direta ou indiretamente). Subsequentemente enviava os cortes ao nosso treinador de guarda-redes para ele analisar e enviar para o grupo de jogadores os cortes que achava pertinentes.

Todas estas tarefas inerentes ao adversário foram fundamentais para a evolução, no sentido de identificar padrões e comportamentos que me permitem desenvolver um olhar mais crítico e atento sobre o jogo. Foram ainda competências na organização de informação e na montagem de relatórios.

### 3.2.1.2 Edição de vídeo

No contexto do futebol, a edição de vídeo é uma ferramenta deveras importante especialmente na área da análise. A mesma permite sintetizar a informação e transmitir as

ideias de forma mais clara para os jogadores, uma vez que, com a edição fica mais fácil identificar os padrões e comportamentos que pretendemos mostrar.

Quando chegou ao Vitória SC nunca tinha editado um vídeo e ao longo do todo o trajeto foi aperfeiçoando as técnicas, muito com a ajuda do João Cunha (analista principal). Para todas as edições de vídeo utilizávamos a plataforma “*Métrica Sports*”, que é uma ferramenta de análise prática e adequada para aquilo que era pretendido.

As edições de vídeo elaboradas estavam relacionadas com o adversário, uma vez que, o analista principal realizava todas as edições de vídeo da própria equipa. Todas as semanas havia três tipos de vídeos diferentes que editava: vídeo coletivo adversário, esquema táticos, referências individuais do adversário.

O vídeo coletivo adversário estava relacionado com uma visualização mais geral daqueles que eram os padrões da outra equipa. Com isso, na edição eram identificadas estruturas em organização ofensiva e defensiva, movimentos padrões, mencionados comportamentos que podíamos adotar para os ferir, espaços a explorar, etc. Na edição dos esquemas táticos era importante mencionar no vídeo os jogadores referência deles, se batiam mais vezes de pé fechado ou aberto, possíveis combinados, que zonas gostavam mais de atacar, zonas vulneráveis defensivamente, etc. Em relação aos jogadores referência, a edição passava por identificar o jogador, mostrar os espaços que ocupava, as movimentações e comportamentos padrão, etc.

De seguida, será deixada uma figura que ilustra alguns exemplos de edição dos 3 vídeos da jornada 4 da fase de apuramento de campeão.

**Figura 10**

*Edição de vídeo coletivo*



**Figura 11**

*Edição de vídeo de esquemas táticos*



## Figura 12

### Edição de vídeo individual



A edição de vídeo permitiu desenvolver competências que são fulcrais na posição de um analista. Competências como, saber trabalhar com plataformas de edição (nomeadamente o *Métrica*), aprimorar diferentes formas de edição, organização dos cortes e da edição, entre muitas outras.

### 3.2.1.3 Filmagem e anotações em tempo real

No decorrer deste estágio ficou encarregue de todo o processo de filmagem e de montagem do material, tal como, anotações pedidas pela equipa técnica durante a filmagem. Quando chegou nunca tinha filmado e foi ensinado pelo João Cunha e aprimorado ao longo do tempo, por vezes, filmando em pausas de exercícios de forma a melhorar através da tentativa-erro. Em todos os jogos e treinos estava encarregue da montagem de todo o material para a realização da filmagem.

Desde cedo foi inculcido que é fundamental ter excelentes filmagens pois vai interferir diretamente com o trabalho da equipa técnica ao longo da semana, visto que, eram vistos e analisados os treinos e jogos, e uma má filmagem podia ser impeditiva dessas tarefas serem bem realizadas. No intuito de obter uma boa filmagem é necessário: encontrar um

ponto alto para filmar, uma boa montagem do material (tripé ficar direito, equilibrado e a câmara ajustada), habilidade de manusear o tripé (para que a filmagem não fique tremida), capacidade de filmagem em ângulo aberto (apanhar todos os jogadores), capacidade de ampliar quando necessário (momentos de bola parada e exercícios reduzidos), foco na tarefa (para que toda a filmagem fique em condições e não haja falhas).

Ao longo do ano filmou um total de 190 unidades de treino e 47 jogos (contando com jogos amigáveis e de treino). Nas sessões de treino a filmagem ia variando consoante os exercícios, se fosse exercícios mais reduzidos era permitido ampliar e deixar a câmara a filmar sozinha, caso fosse exercícios de maiores dimensões tinha que se filmar em plano aberto e ir ajustando a câmara ao longo do exercício. Relativamente aos jogos as filmagens eram sempre em ângulo aberto (o que obrigava a constante manuseamento durante o jogo), com exceção dos esquemas táticos ofensivos e defensivos que era onde era ampliado para que houvesse uma maior perceção do que estava a acontecer, e para que depois fosse mais bem analisado o lance.

Durante o processo de filmagem outra das intervenções passava por tirar e anotar dados em tempo real. Nos treinos tinha a missão de registar as pontuações de alguns exercícios, ou os resultados dos jogos, com isso, permitia à equipa técnica estar encarregue com outras tarefas mais direccionadas ao técnico tático. Nos jogos tinha que registar alguns acontecimentos do jogo direccionados com o adversário como: substituições, cartões, possíveis alterações de estrutura, e permanecer no campo ao intervalo para verificar se o adversário tinha jogadores a aquecer (caso tivesse tinha que informar a equipa técnica).

No que concerne a esta tarefa ficou a perceber o quão é importante a qualidade de uma filmagem de forma a garantir uma análise eficaz dos jogos e treinos. Adquiriu técnicas de filmagem que quiçá não possam ser úteis e necessárias para o futuro.

### **Figura 13**

*Filmagem da unidade de treino*



#### **3.2.1.4 Apresentações**

Uma das áreas de intervenção que mais contribuiu para o crescimento foi o momento das apresentações à equipa técnica. Desde o início que foi depositada confiança para apresentar todas as temáticas relativas ao adversário à equipa técnica, colocando à vontade também para dar sugestões e para debater ideias entre todos de forma a encontrar as melhores soluções para o jogo.

Todas as semanas eram realizadas duas apresentações, que decorriam sempre à terça-feira e à quarta-feira. Na terça-feira, na maioria das vezes era apresentado todo o relatório de observação e um vídeo com a organização ofensiva e transição defensiva do adversário. Na quarta-feira a apresentação costumava ser referente à organização defensiva e transição ofensiva do adversário. Contudo, a temática das apresentações podia variar de semana para semana, ou seja, se no treino fôssemos trabalhar organização defensiva, a apresentação era sobre a organização ofensiva e transição defensiva do adversário e assim vice-versa.

Todas estas apresentações eram realizadas no gabinete da equipa técnica de Sub-19 e tinham em média vinte minutos cada uma, de forma a não ficarem muito extensas e todos

manterem o foco ao longo da apresentação. Para as apresentações era utilizado um projetor, um laser e um quadro tático. Todos os elementos da equipa técnica participavam neste momento, sendo que, o estagiário apresentava e no decorrer da mesma existiam várias perguntas e troca de ideias. No final refletíamos entre todos e víamos algumas nuances que podíamos aplicar no treino consoante o que tínhamos visto.

Ao longo da época foi melhorando muito as apresentações, consoante as dicas que ia recebendo da equipa técnica e à medida que ia ganhando cada vez mais confiança. Com o decorrer do tempo, começou cada vez mais a usar os termos técnicos e pretendidos e a introduzir alguns aspetos setoriais e individuais que podíamos explorar.

Considero que este momento de apresentação foi muito enriquecedor, pois permitiu que evoluísse no ponto de vista da comunicação e melhorasse o sentido crítico e de análise ao ser constantemente desafiado.

### 3.2.2 Escalão Sub-15

A intervenção nos Sub-15 foi feita como treinador-adjunto estagiário, esta função era realizada de forma pontual e sempre que fosse possível conciliar com a atividade de analista dos Sub-19.

No início da época foi integrado na equipa técnica e foi dado como objetivo colocar o conhecimento, quer na área de análise, como de treino, ao serviço da equipa técnica. Rapidamente sentiu-se integrado dentro da equipa técnica que era constituída por Nuno Sampaio (treinador principal), Pedro Nogueira (treinador-adjunto), Ricardo Costa (treinador de guarda-Redes), Diogo Fernandes (DAR), Luís Silva (analista principal), Vasco Peixoto (analista estagiário) e Bruno Gil (treinador-adjunto estagiário).

No que concerne às tarefas estava responsável por colocar os esquemas táticos afixados no balneário e por integrar o aquecimento da equipa antes dos jogos, fazendo um trabalho mais específico e individual com o avançado. Ainda antes do jogo, participava do vídeo onde se mostrava o adversário aos jogadores e na palestra para jogo do Mister. Durante os jogos, através do banco, tinha a função de observar mais os comportamentos da equipa adversária e dar feedback ao treinador de aspetos que poderíamos corrigir durante o jogo. O intervalo era uma altura onde era dada a leitura do jogo e era debatida com a equipa técnica estratégias que poderiam ou não ser melhoradas para a segunda parte consoante o

objetivo do jogo. No final do jogo a equipa técnica voltava a reunir para falar acerca dos aspetos positivos e negativos numa reflexão crítica sobre o jogo.

Sempre que possível, eram vistos os jogos do campeonato de Sub-15, não só da nossa equipa como dos adversários de forma a estar mais bem preparado a intervir sempre que era chamado.

A intervenção neste escalão foi importante para desenvolver outro tipo de competências, nomeadamente o acesso a outras abordagens e a formas diferentes de olhar para o jogo, tendo também em conta a faixa etária. Foi ainda dada a oportunidade de ter contacto e aprendizagem com outra equipa técnica e absorver mais conhecimento, novas formas de comunicar e de se relacionar. Verificou também que a metodologia de trabalho do clube é idêntica nos diferentes escalões, o que permite a qualquer elemento de uma equipa técnica do clube adaptar-se rápido ao contexto onde está inserido.

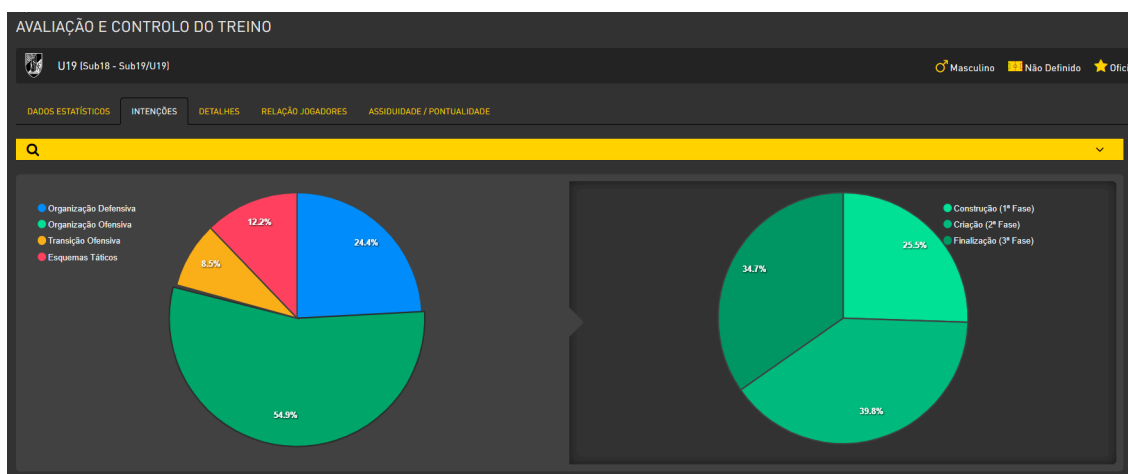
### **3.3 Controlo**

No geral, todas as tarefas desempenhadas ao longo da época estavam inerentes ao controlo do processo da equipa. A nossa equipa técnica utilizava várias formas de controlo tanto dos treinos como dos jogos, sejam elas qualitativas ou quantitativas que nos ajudavam a trabalhar com dados mais concretos e a avaliar e refletir sobre todo o processo.

No que concerne ao registo dos treinos e controlo de assiduidade utilizávamos a plataforma ISM. Nessa plataforma estava encarregue de colocar todas as nossas unidades de treino, assim como a assiduidade dos nossos jogadores. Através de todos esses dados, o ISM dava-nos dados estatísticos que nos ajudavam a avaliar melhor o nosso trabalho.

**Figura 14**

*Avaliação e controlo do treino*



Na figura 14 conseguimos observar no gráfico da esquerda a percentagem de vezes que trabalhávamos cada momento de jogo. À direita temos a percentagem de vezes que trabalhámos cada sub-momento dentro da organização ofensiva. A plataforma calculava estes dados de forma automática após ser submetida na mesma cada unidade de treino.

A anotação manual no decorrer das unidades de treino era outra forma de fazermos o controlo do mesmo. Estava sob responsabilidade anotar todas as pontuações relativas aos exercícios e verificar se os objetivos propostos de cada exercício tinham sido alcançados. Com esse registo e esses dados quantitativos conseguíamos ter uma maior perceção daquilo que foi o exercício e se o mesmo atingiu as métricas pretendidas. No final de cada treino debatíamos estes dados entre todos.

Por fim, outra das formas que tínhamos para controlo do treino, era a visualização do mesmo. Essencialmente no treino -3 (dia de campo grande) víamos a filmagem do treino e discutíamos entre todos aspetos que podíamos melhorar, como por exemplo: se os objetivos do exercício tinham sido cumpridos, se as dimensões do exercício eram as adequadas, se o exercício nos levava para os comportamentos que queríamos aplicar no jogo, etc. Este controlo permitia-nos fazer uma reflexão e análise crítica dos treinos e ver todos os aspetos que poderíamos melhorar.

Relativamente aos jogos e com o objetivo de haver um maior controlo dos dados quantitativos, no final de cada jornada era elaborado um relatório com os dados estatísticos da equipa e debatido entre todos os elementos da equipa técnica.

Figura 15

Relatório estatístico da própria equipa



Neste relatório conseguimos observar informações acerca do plantel (minutos, número de vezes titular, cartões, golos, assistências, etc.), dados acerca do último jogo (onze inicial, estrutura utilizada, marcadores, etc.), análise estatística de golos marcados e sofridos e em que momento do jogo aconteciam os golos, resumo dos jogadores com mais relevância e dados gerais acerca do campeonato.

Por fim, outra das formas que tínhamos de controlo era a visualização e a análise dos nossos jogos. Este processo permitia identificar padrões e refletir sobre aspetos que poderiam ser melhorados. O analista principal João Cunha era responsável por codificar os jogos (cortar por momentos) para facilitar a análise e ir de encontro ao que a equipa técnica pretendia ver. Este procedimento regular contribuiu para um controlo contínuo do desempenho coletivo e individual da nossa equipa.

Em termos de objetivos definidos pela equipa, considero que foram alcançados. Na primeira fase assegurámos o apuramento para a fase de campeão, meta estabelecida desde o início da época. Apesar de, na segunda fase, os resultados não corresponderem totalmente às expectativas iniciais, tendo a equipa terminado na sétima posição a nível

nacional, este percurso relevou-se igualmente positivo, pois, conseguimos projetar diversos jogadores para a equipa , consolidando assim um dos objetivos do clube.

## **4. Reflexão sobre a intervenção profissional**

Chegou ao fim mais uma etapa e é tempo de refletir. A realização deste estágio no Vitória Sport Clube representou uma experiência profundamente marcante e um realizar de um sonho a nível pessoal e profissional. Estar inserido num clube dessa grandeza deu a oportunidade de acompanhar de perto como funciona o futebol de alto rendimento ao mesmo tempo que eram desenvolvidas competências práticas nas áreas da observação, análise e apoio à equipa técnica.

No que concerne à época desportiva foi bastante desafiadora, mas extremamente enriquecedora. O principal objetivo da época foi concretizado, que passava pelo apuramento para a fase de campeão. Esta época permitiu-nos a todos crescer com as adversidades ao longo do trajeto tais como, as lesões, as subidas e descidas de jogadores, entre muitas outras. Considera-se que foi uma época positiva pois houve uma grande evolução e união de todas as pessoas envolvidas, tanto jogadores, como staff e equipa técnica.

Relativamente à equipa técnica dos Sub-19 teve uma grande liderança do Mister José João que foi fundamental para o sucesso da época. Desde o início que cada um tinha bem claro e definido as suas funções dentro da equipa técnica. Esta divisão de tarefas permitiu criar um ambiente de trabalho funcional, dinâmico e exigente, mas ao mesmo tempo com uma grande cooperação entre todos. Apesar de ser um elemento da análise, teve sempre liberdade para intervir e dar a sua opinião, tanto no processo de treino, como nos planos estratégicos, o que permitiu evoluir a nível técnico, de comunicação e autonomia.

A intervenção no escalão de Sub-19 foi muito positiva e de uma grande evolução. Esteve responsável pela observação e análise dos adversários, o que envolvia a visualização e corte de vários jogos por semana, identificação de padrões e fragilidades, elaboração de relatórios detalhados e edição de vídeos. Realizou ainda, filmagem das unidades de treino e jogos, o registo de dados em tempo real e apresentações dos relatórios e vídeos à equipa técnica que ajudaram na elaboração do plano estratégico definido pela equipa técnica. Estas funções permitiram desenvolver um conjunto de competências técnicas, onde das quais destaca-se, um maior conhecimento do jogo, um melhor uso do software de edição, a capacidade de obter boas filmagens e a evolução nas apresentações com a melhoria da capacidade de comunicação.

Paralelamente, teve também uma breve, mas relevante, intervenção no escalão de Sub-15. Embora tenha sido uma participação mais pontual, permitiu vivenciar experiências com outras faixas etárias e outros contextos competitivos, deixando-o assim mais preparado para possíveis futuros desafios desta magnitude. Os jogos em que esteve envolvido nos Sub-15 deram asas a desenvolver a capacidade de observação do adversário durante o jogo e a capacidade de intervir no momento de acordo com o que o jogo estava a pedir.

Em termos dos objetivos, considera-se que foram cumpridos na plenitude com aquilo que havia sido definido no início do estágio. No decorrer do percurso evoluiu bastante juntamente com todos com quem trabalhou, aplicou vários conhecimentos desenvolvidos no mestrado, desenvolveu competências na área da análise e observação do jogo, na área do treino, da filmagem e no manuseamento dos mais diversos softwares utilizados no mundo do futebol. Todos estes objetivos foram trabalhados ao longo da época de forma clara através de tarefas concretas, muito feedback e momentos de partilha com os vários elementos da estrutura.

A nível pessoal, este estágio permitiu que crescesse de uma forma notória. Ao fim deste trajeto considera-se uma pessoa mais autónoma, organizada, rigorosa e responsável. Foi sujeito a evoluir em todos esses atributos para conseguir acompanhar a exigência do contexto onde estava inserido. Aprendeu a lidar com a pressão, prazos a cumprir e a apresentar todo o trabalho de forma clara e fundamentada. Desenvolveu também a capacidade de lidar com o erro como parte do processo e a valorizar o trabalho de equipa, aspetos que são fundamentais para o futuro não só no futebol, como em todas as áreas.

No plano profissional, esta vivência deu uma base sólida para prosseguir o percurso na área do futebol. A oportunidade de trabalhar de perto com profissionais qualificados foi muito gratificante e deu a oportunidade de aplicar os conhecimentos em contexto real e aprender juntamente com todos eles. Sente-se agora mais preparado para continuar a desenvolver competências no futebol e integrar novas equipas técnicas com novas metodologias e formas de trabalhar. Neste momento, tem ainda uma visão mais clara do que é esperado de um analista e de um treinador, e de que forma pode dar o contributo para o sucesso coletivo.

Em relação ao futuro, esta experiência aumentou a vontade de prosseguir o trajeto na área do treino e da observação e análise. Tem como objetivo dar continuidade à formação, aprofundar os conhecimentos táticos e aprofundar novas ferramentas que o possam manter atualizado e sempre mais bem preparado. A curto prazo e devido ao bom trabalho,

vai continuar a estar nos quadros do Vitória SC como analista num escalão que compete nos campeonatos nacionais, e treinador-adjunto num escalão da base. A médio e longo prazo pretende evoluir e continuar este trajeto com rigor, ambição e dedicação.

Em suma, este estágio permitiu transformar todo o conhecimento teórico em prático, abrir horizontes, e desafiar-se dia após dia. Esta experiência superou as expectativas e deixou-o mais bem preparado para o futuro e para enfrentar novos desafios profissionais.

## **5. Introdução à Investigação**

### **5.1. Introdução**

Segundo Castelo (1994), o futebol é um fenómeno dinâmico, onde os jogadores se deparam com contextos imprevisíveis que exigem constantes adaptações, decisões rápidas e uma grande capacidade de execução. Esta complexidade justifica o crescente interesse nos estudos dos diferentes momentos do jogo, tal como nos fatores que influenciam o rendimento desportivo.

No futebol moderno, a análise de jogo tem vindo a assumir um papel crucial na estruturação do treino, no planeamento estratégico e na tomada de decisão por parte das equipas técnicas (Carling, Williams & Reilly, 2005). A compreensão detalhada dos momentos do jogo em que os golos ocorrem é um elemento muito importante para a construção de equipas mais eficazes e competitivas.

De acordo com Sarmiento et al. (2014), a análise do desempenho permite identificar padrões recorrentes no comportamento das equipas, tanto a nível ofensivo como defensivo. Nesse sentido, entender em que fases temporais dos jogos ocorre a maior incidência de golos pode permitir ajustar tanto aspetos táticos, como psicológicos e físicos.

Como referem Malta e Travassos (2014), a observação e análise do jogo são ferramentas cada vez mais valorizadas no planeamento e preparação das equipas, permitindo aos treinadores recolher e interpretar a informação que consideram mais relevante, quer através de métodos tradicionais como a análise notacional, quer através de tecnologia vídeo-computacional ou de sistemas de tracking. Dessa forma, a compreensão da distribuição temporal dos golos assume particular relevância prática, podendo ser explorada tanto através de métodos estatísticos como com o apoio de ferramentas tecnológicas aplicadas à análise de jogo.

Sobre a temática específica deste trabalho, existem alguns estudos sobre a distribuição temporal de golos em jogos de futebol, dos quais destacamos os seguintes.

A maioria dos golos em competições de alto nível tendem a acontecer durante a segunda parte dos jogos, parecendo ser consequência da fadiga dos jogadores e das alterações táticas realizadas pelas equipas (Lago-Peñas, Lago-Ballesteros, Dellal, & Gómez, 2010).

Segundo Leite (2013) os resultados mostram que a maioria dos golos foi marcada na segunda parte da partida, e, sendo assim, *“o rendimento físico afeta diretamente o rendimento técnico, tático e psicológico da equipa”*.

Ayana et al. (2025) concluíram que a probabilidade de golo aumenta progressivamente ao longo do jogo, sendo significativamente menor nos minutos iniciais de cada parte, o que pode ser *“atribuída a vários fatores, como substituições, fadiga dos jogadores defensivos ou mudanças táticas”*.

Armatas, Yiannakos e Sileloglou (2007) observaram que, em três edições consecutivas do Mundial de Futebol, a maioria dos golos foi marcada na segunda parte dos jogos, o que pode ser explicado *“pela deterioração do condicionamento físico, do jogo tático, do equilíbrio fluido e das falhas de concentração”*.

Kubayi e Toriola (2019) analisaram *“os 795 golos marcados durante um total de 320 jogos disputados em cinco torneios consecutivos do Campeonato do Mundo de Futebol (1998-2014)”* e concluíram que *“a maioria dos golos foi marcada entre os 76 e os 90 minutos (24,7%) do jogo”* evidenciando como potencial causa a fadiga dos jogadores no final da partida.

No estudo de Degrenne e Carling (2024), os autores analisaram e compararam os padrões de marcação de golo nos dois Mundiais de Rússia 2018 e Qatar 2022 e concluíram que, em ambos os torneios, a maioria dos golos surge na 2.<sup>a</sup> parte e tende a concentrar-se nos minutos finais, aumentando ainda mais em tempo de descontos. O estudo sugere ainda que o aumento do número de substituições permitidas para cinco, ocorrida no Mundial de 2022, possa também ter contribuído para o aumento de golos nos períodos finais dos jogos.

Butler, Butler e Singleton (2025) analisam a consistência das decisões arbitrais na atribuição de tempo de compensação no Mundial 2022 e no Euro 2024, medindo o tempo adicional efetivamente jogado. Chegaram à conclusão que árbitros tendem a acrescentar substancialmente mais tempo na segunda parte do que na primeira, parecendo indicar que a maior incidência de golos nos minutos finais pode refletir não só fadiga e risco tático, mas também mais tempo efetivo disponível.

O estudo de Eusebio et al. (2025) demonstra que os últimos 15 minutos de cada parte são os períodos com maior frequência de transições ofensivas eficazes em diversas ligas. Os autores observaram que, no final dos jogos, as transições bem-sucedidas tendem a ser

mais longas (9 segundos ou mais), sugerindo que a fadiga e a necessidade de controlo do resultado influenciam a eficácia ofensiva.

Por fim, Muhamad, Norasrudin e Rahmat (2013) também verificaram que são marcados mais golos no final da partida e sugeriram que *“os fatores fisiológicos e táticos desempenham papéis importantes nesta situação, com os defesas a terem um maior esgotamento energético”*.

Apesar do aumento do número de investigações dedicadas ao futebol profissional, os escalões de formação permanecem relativamente pouco explorados no que concerne à análise da distribuição temporal dos golos. Desta forma, esta investigação visa oferecer dados estatísticos que possam auxiliar as equipas técnicas, permitindo-lhes uma preparação mais informada e ajustada às exigências competitivas dos diferentes momentos do jogo.

Este estudo justifica-se no escalão de Sub-19 pela sua importância enquanto fase de transição para o futebol profissional, onde a exigência tática, física e cognitiva aumenta drasticamente. A identificação de tendências temporais de golo pode ser um contributo útil para a elaboração de estratégias mais eficazes, permitindo às equipas aceder a informação adicional que favoreça uma melhor preparação e capacidade de resposta aos diferentes momentos do jogo.

O principal objetivo desta investigação consiste em analisar a distribuição temporal dos golos marcados durante a época 2024/2025 no Campeonato Nacional Sub 19 - I Divisão, procurando identificar padrões temporais que possam auxiliar na tomada de decisão e no planeamento estratégico das equipas técnicas.

## **5.2. Metodologia**

### **5.2.1 Amostra**

A competição estudada foi o Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão, referente à época 2024/2025. Para este estudo, foram considerados todos os jogos ao longo da competição, perfazendo um total de 368 jogos. No conjunto de todas as partidas, registaram-se 857 golos, sendo esta a amostra utilizada para a análise da distribuição temporal dos golos

## 5.2.2 Instrumentos e Procedimentos

Para a realização deste estudo foi utilizada a plataforma Zerozero.pt para a recolha de todos os dados estatísticos e o programa Microsoft Excel para organizar e analisar todos os dados que tinha retirado.

A escolha da plataforma zerozero.pt como fonte principal de dados para este estudo justifica-se pelo facto de ser um portal especializado que agrega estatísticas detalhadas de competições nacionais, incluindo o Campeonato Nacional de Sub-19 - I Divisão (objeto deste estudo). Este portal permite a consulta e recolha de dados sem custos adicionais, por outro lado, a sua reputação é reconhecida no panorama desportivo português, como uma fonte de dados fidedigna.

O processo iniciou-se com a recolha manual dos dados estatísticos relativos a todos os jogos da competição, através da plataforma Zerozero.pt. Começou-se por ver o minuto exato dos golos de todas as equipas da zona norte e posteriormente da zona sul, em seguida, conferiu-se se o número de golos contados manualmente e estava de acordo com o número total de golos que o campeonato tinha tido, garantindo a fiabilidade da amostra.

## 5.2.3 Análise e Tratamento de dados

O presente estudo teve como ponto de partida a necessidade de quantificar e analisar a distribuição temporal dos golos no Campeonato Nacional Sub-19 -Divisão, época 2024/2025. De forma mais específica, pretendeu-se:

- Determinar o número total de golos marcados em cada intervalo de tempo pré-definido;
- Comparar a frequência dos golos entre a primeira parte e a segunda parte dos jogos;
- Quantificar e analisar os golos marcados no períodos de compensação (45+ e 90+);
- Analisar a incidência de golos nos momentos finais do jogo (76+ até 90+).

Para a análise dos dados, os golos foram agrupados pelos intervalos de tempo que tinha definido: 0-15', 16-30', 31-45', 45+', 46-60', 61-75', 76-90' e 90+'. De acordo com esse

agrupamento, procedeu-se ao cálculo total de golos por intervalos de tempo e à sua correspondência percentual em relação ao número total de golos da competição.

Foram ainda realizadas análises comparativas entre a primeira e segunda parte dos jogos, entre os minutos de descontos, e uma análise do número total de golos em momentos finais (desde o minuto 76 até ao final do jogo).

Todos os dados foram tratados e analisados usando o Microsoft Excel. Por fim, estes dados foram representados através de tabelas e gráficos, facilitando a interpretação visual dos resultados.

## 5.3. Resultados

No que concerne à análise da distribuição dos golos no campeonato Nacional Sub - 19 - I Divisão, época 2024/2025, podemos verificar que existiram alguns padrões quanto aos momentos do jogo com maior frequência de finalizações eficazes.

Na seguinte tabela pudemos observar a distribuição de todos os golos pelos intervalos de tempo.

**Tabela 5**

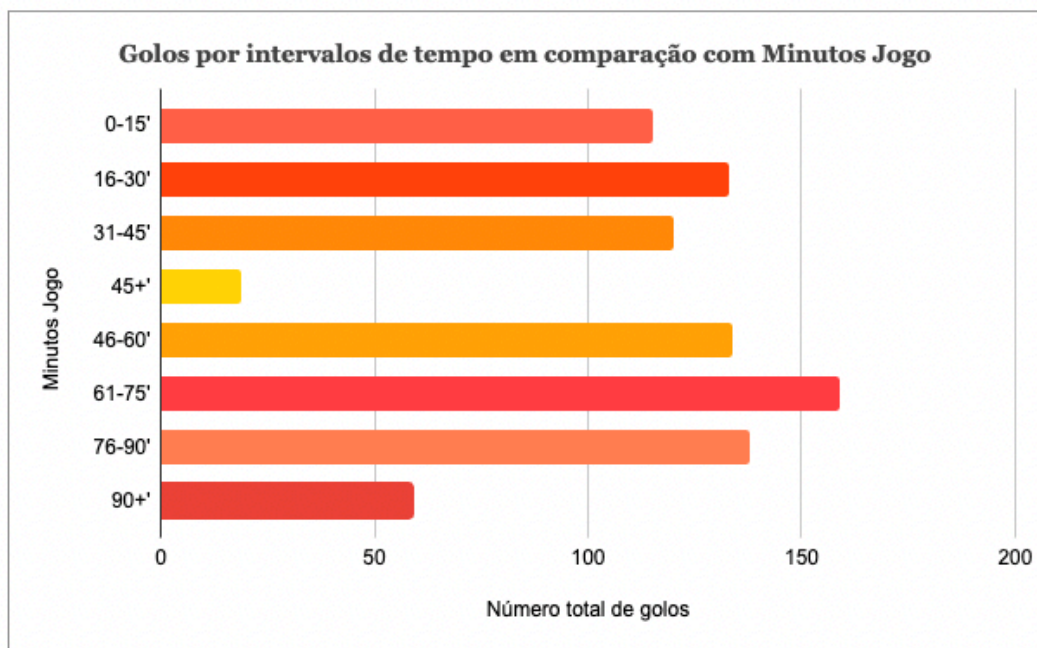
*Distribuição dos golos por intervalos de tempo*

Equipas U19	0-15'	16-30'	31-45'	45+	46-60'	61-75'	76-90'	90+	Total golos
Académico Viseu	5	6	9	0	9	5	3	3	40
Casa Pia AC	1	2	3	0	3	8	7	2	26
CD Chaves	5	3	4	1	6	4	3	4	30
CD Feirense	2	4	8	3	6	5	5	3	36
CD Mafra	8	7	4	1	7	10	7	4	48
CD Tondela	7	4	8	1	5	8	7	0	40
CF Os Belenenses	6	5	6	0	4	4	6	5	36
FC Famalicão	6	9	13	0	11	7	10	3	59
FC Porto	9	9	5	4	14	9	13	5	68
Gil Vicente FC	2	9	8	2	6	5	8	7	47
Rio Ave FC	9	11	2	0	6	9	7	1	45
SC Braga	10	13	8	2	6	13	15	3	70
SC Farense	6	6	4	1	6	3	3	3	32
SC Lusitânia	4	2	2	0	3	2	4	1	18
SC Torreense	7	7	6	1	4	13	3	2	43
SL Benfica	9	11	16	1	13	9	16	4	79
Sporting CP	8	4	4	1	10	4	8	0	39
UD Oliveirense	3	3	1	1	4	6	5	5	28
União Nogueirense FC	0	7	4	0	3	6	4	1	25
Vitória SC	8	11	5	0	8	9	4	3	48
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>133</b>	<b>120</b>	<b>19</b>	<b>134</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>59</b>	<b>857</b>

Para melhor entendermos a dinâmica de golos no jogo, o gráfico abaixo apresenta a quantidade de golos por intervalos de tempo. Para uma melhor visualização as cores mais escuras (vermelho escuro) indicam a maior quantidade de golos, enquanto as cores claras (amarelo) representam períodos menos produtivos.

**Figura 16**

*Golos por intervalos de tempo em comparação com minutos de jogo*



Quando elaboramos o gráfico de golos acumulados ao longo do jogo, este foi dividido por intervalos de tempo de 15 minutos. Para uma melhor percepção, quando a curva é mais acentuada ocorre um maior número de golos, e quando é mais plana existe um menor número de golos. Na primeira parte, o crescimento é mais moderado, mas torna-se mais acentuado entre os minutos 61 e 90+, como podemos verificar no seguinte gráfico:

**Figura 17**

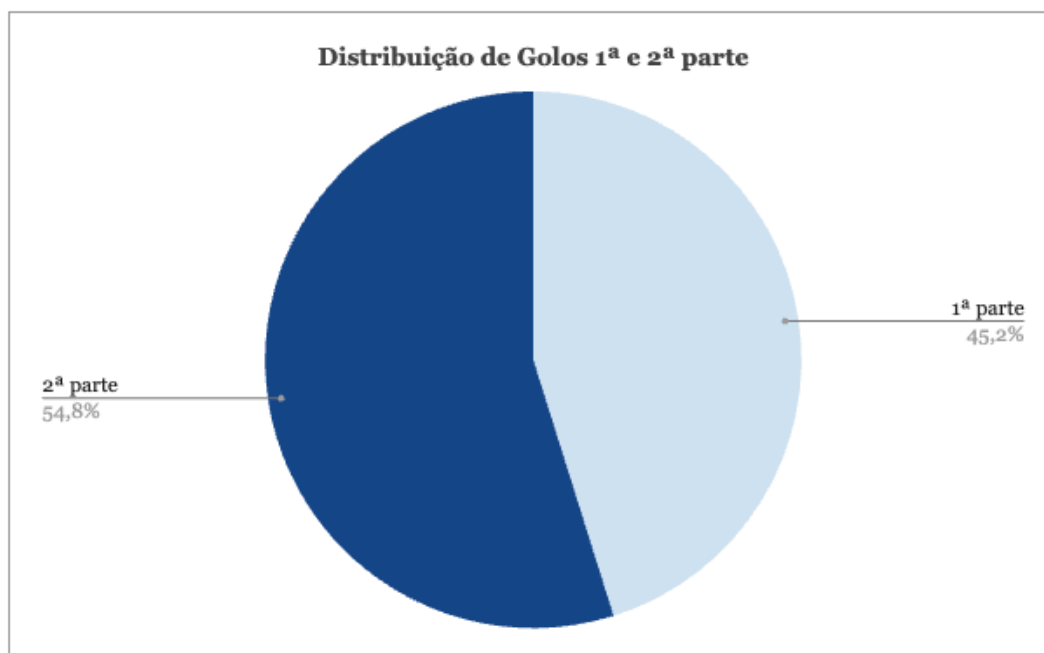
Total de golos acumulados por tempo de jogo



Com base nestes dados conseguimos verificar em primeira instância uma maior presença de golos na segunda parte dos jogos, com um total de 470 golos (54,8%), comparativamente aos 387 golos (45,2%) registados na primeira parte.

**Figura 18**

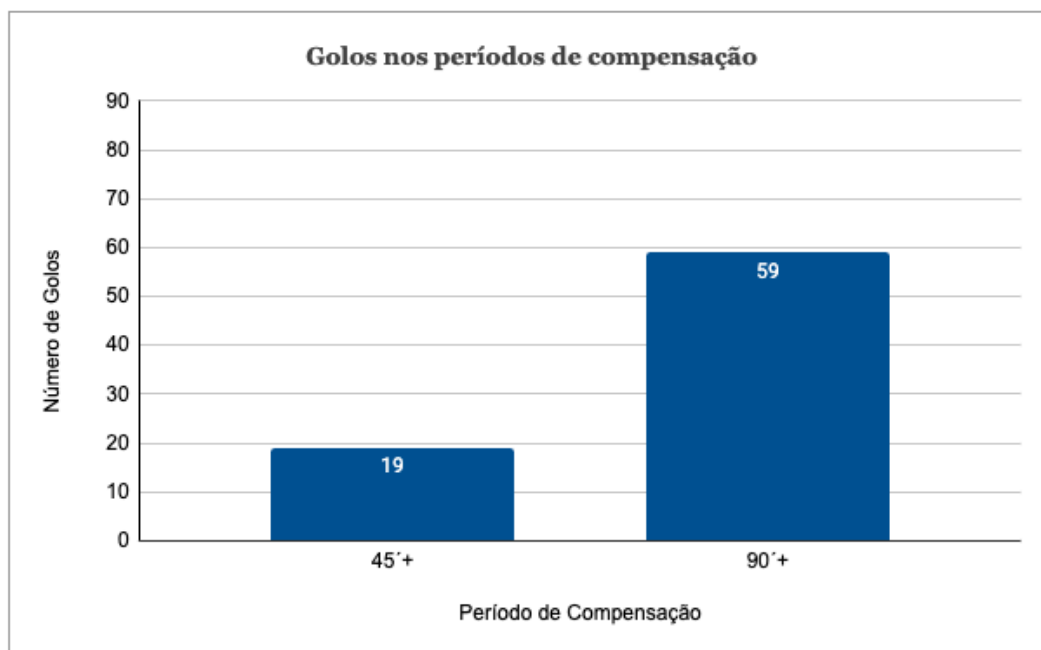
Distribuição golos 1ª e 2ª parte do jogo



Relativamente aos períodos de compensação, foram registados 19 golos no final da primeira parte (45'+) e 59 golos nos descontos da segunda parte (90'+) , o que representa 9,1% do total dos golos da competição.

**Figura 19**

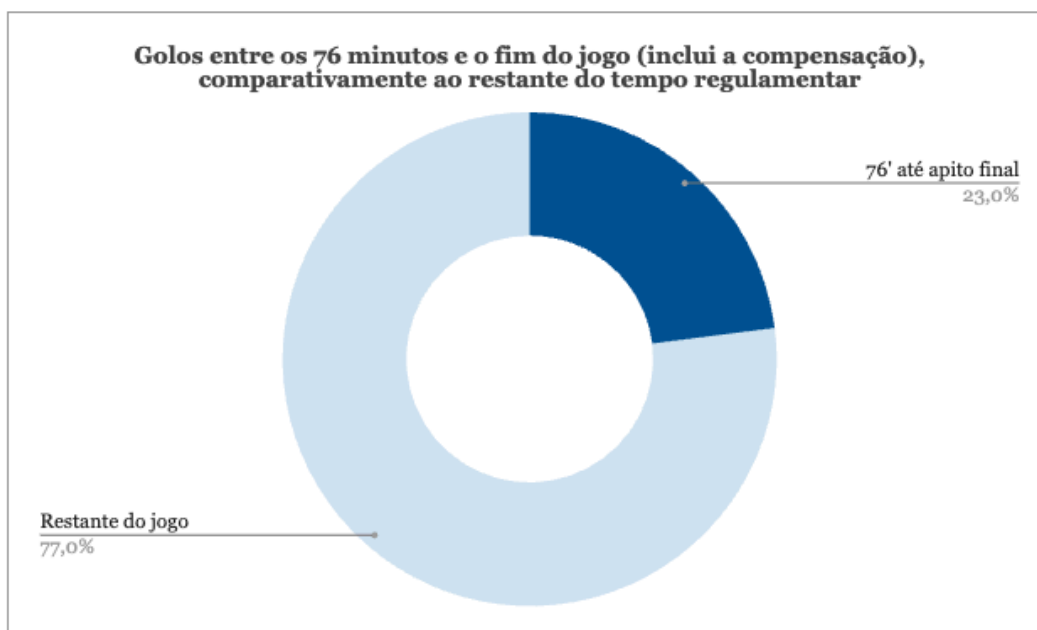
*Golos marcados nos períodos de compensação*



Quando analisamos em conjunto os golos marcados entre os 76 minutos e o final do jogo (incluindo compensação), verifica-se um total de 197 golos, o que corresponde a 23% de todos os golos registados. Ou seja, mais de  $\frac{1}{4}$  dos golos ocorre nos momentos finais das partidas.

**Figura 20**

*Golos marcados entre o 76' e o fim do jogo*



## 5.4. Discussão

Os resultados desta investigação evidenciam uma tendência clara de maior incidência de golos durante a segunda parte dos jogos, com especial destaque para os últimos 15 minutos de tempo de jogo e o tempo de compensação final. Esta distribuição temporal de golos vem confirmar e reforçar os dados apresentados na literatura, que indicam os momentos finais como fases críticas do jogo, tanto em termos de desgaste físico como de desorganização tática e emocional (Sarmiento et al., 2014; Carling et al., 2005).

O facto de mais de 23% dos golos acontecerem entre o minuto 76 e o final do jogo (incluindo compensações) pode levantar importantes questões às equipas técnicas, nomeadamente a forma como elaboram a estratégia para os momentos finais dos jogos e como preparam os jogadores mentalmente para manterem uma grande concentração até ao apito final. Estes dados também mostram a importância de abordagens específicas no planeamento de treino para preparar esses momentos finais, como introdução de exercícios com fadiga acumulada, tal como referem Bompa & Haff (2009) acerca da importância do treino em condições de fadiga para garantir uma melhor adaptação neuromuscular e tomada de decisão sob stress.

Outro dado relevante prende-se com os golos registados nos períodos de descontos (45+ e 90+), que em conjunto revela uma percentagem significativa da amostra. Estes dados reforçam a importância de treinar a concentração e a disciplina tática até ao último segundo de cada parte do jogo. Como defendem Jones, James e Mellalieu (2024), a probabilidade de sofrer ou marcar golo nos descontos aumenta em função do risco assumido e do desgaste acumulado, fatores que tornam estes momentos especialmente críticos.

Por outro lado, verificamos que os primeiros 15 minutos dos jogos denotam menos incidência de golos, o que poderá estar relacionado a uma fase inicial de estudo mútuo das equipas, menos propensão ao risco e por índices de concentração elevados, especialmente mantendo-se elevados níveis de organização defensiva e concentração coletiva. Este comportamento já observado por Garganta (1997), onde destaca a fase inicial com um período de estudo mútuo entre adversários, em que a prioridade passa por não conceder a vantagem.

Os resultados desta investigação evidenciaram uma maior incidência de golos na segunda parte dos jogos em comparação com a primeira. Este padrão não acontece apenas no campeonato de Sub 19, sendo bastante reportado na literatura em diferentes contextos competitivos. Michailidis (2014), ao analisar o Campeonato do Mundo de 2014, concluiu que a maioria dos golos ocorreu na segunda parte dos jogos, justificando este fenómeno pela acumulação de fadiga, maior disposição das equipas ao risco e alterações estratégicas promovidas por treinadores.

Do ponto de vista prático, os dados obtidos podem ser deveras importantes para serem utilizados pelos treinadores como suporte para decisões estratégicas, como a gestão das substituições, a preparação de rotinas específicas para os últimos minutos de cada jogo, e a necessidade de treinar a capacidade e resiliência mental dos jogadores.

Apesar da relevância dos resultados, este estudo apresenta algumas limitações. A análise focou-se unicamente na distribuição temporal de golos, não incluindo outros fatores como o número de remates, posse de bola ou expected goals, fatores que poderiam enriquecer e desenvolver o presente estudo. Também não foram consideradas algumas variáveis contextuais como a situação classificativa, o local do jogo e as condições atmosféricas que poderiam influenciar os momentos em que os golos ocorreram. Outra limitação é o facto de ter sido considerada apenas uma época, o que restringe a generalização dos resultados.

## 5.5. Conclusões

Este estudo permitiu compreender de forma clara a distribuição temporal dos golos no Campeonato Nacional Sub 19- I Divisão, época 2024/2025. A análise global demonstrou que os momentos finais do jogo, sobretudo nos últimos minutos e nos períodos de compensação, concentram uma parte significativa dos golos na competição. Estes dados mostram como os minutos finais são decisivos e reforçam a importância de as equipas estarem bem preparadas, física e mentalmente para aguentarem até ao final.

Outro ponto que considera-se relevante, foi confirmar que os primeiros 15 minutos registaram menos golos. Essa tendência pode estar ligada ao facto de as equipas entrarem mais cautelosas, em fase de estudo e a evitarem riscos iniciais. Este tipo de informação pode ser pertinente para os treinadores pensarem em abordagens diferentes para o arranque dos jogos, seja reforçando a segurança defensiva, seja arriscando mais com o intuito de surpreender o adversário que ainda não está totalmente adaptado ao encontro.

A pertinência deste trabalho está derivado ao facto de estar inserido num escalão que representa a última etapa da formação. Nesse sentido, estes dados podem ser uma ajuda prática para os treinadores, de forma a ajustarem os processos de treino e a planearem os jogos de uma forma mais consciente, contribuindo para o desenvolvimento dos atletas e da respetiva equipa.

Por fim, importa salientar que esta investigação está interligada com a intervenção profissional desenvolvida ao longo do estágio. A experiência prática como analista, centrada na observação de padrões, ganhou aqui uma dimensão científica. No fundo, conseguiu-se aliar a prática com a teoria, ficando assim melhor preparado para o futuro profissional.

Em futuras linhas de investigação, seria interessante expandir este estudo comparando a distribuição temporal de golos com outras ligas sub-19 europeias (ex: Premier League Youth, Bundesliga U19). Esta abordagem permitiria identificar se a concentração de golos nos minutos finais é um padrão geral ou se é específico do contexto português.

Outra futura linha de investigação que poderá ser desenvolvida é a introdução de fatores físicos e psicológicos dos jogadores. Podem ser utilizados os dados biométricos recolhidos via GPS (ex: níveis de fadiga, velocidade média e distância percorrida), bem como questionários sobre a pressão mental e correlacionar com os primeiros e últimos 15

minutos do jogo, permitindo verificar o impacto desses fatores na performance ofensiva e defensiva.

## 6. Conclusão

O estágio curricular realizado no Vitória Sport Clube, durante a época 2024/2025, representou uma etapa de enorme significado neste percurso académico e pessoal. Foi mais do que uma oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos no Mestrado em Ciências do Desporto - constituiu um processo de aprendizagem intenso e exigente, mas que me permitiu vivenciar de perto a complexidade do futebol de alto rendimento.

Do ponto de vista desportivo, considera-se que foi uma época exigente, contudo extremamente enriquecedora. O escalão de Sub-19, onde concentrou a maior parte da intervenção, alcançou o objetivo traçado de início (o apuramento para a fase de campeão). Todo o êxito foi derivado à qualidade dos atletas, mas também à competência e coesão da equipa técnica. Esta vivência mostrou, na prática, a importância da liderança partilhada, da clareza de funções e da cooperação diária entre todos os elementos de uma estrutura técnica.

No que concerne à intervenção, destaco o papel desempenhado na análise do adversário e de edição de treinos e jogos e na elaboração de relatórios. Estas tarefas obrigaram a desenvolver uma grande capacidade de síntese e rigor na comunicação. As apresentações semanais à equipa técnica foram igualmente um ponto marcante, pois permitiram ganhar confiança para expor ideias, debater cenários e assumir responsabilidades num contexto de grande exigência. Já nos Sub-15, ainda que de forma mais pontual, teve a oportunidade de experimentar funções de treinador-adjunto estagiário, vivência que abriu horizontes para lidar com atletas de outra faixa etária e adaptar a forma de comunicar e intervir.

O controlo do processo tanto do treino como dos jogos, foi outro aspeto que contribuiu significativamente para o crescimento. O contato com plataformas digitais e metodologias de registo e análise mostrou a importância de transformar informação dispersa em dados organizados e úteis para a tomada de decisão. Este exercício constante de observação, registo e reflexão permitiu compreender melhor a articulação entre treino, competição e evolução dos jogadores.

No plano profissional adquiriu competências que considera bastante importantes para o futuro: maior domínio de softwares de análise e edição, capacidade de identificar padrões de jogo, maior qualidade na filmagem, e, sobretudo, evolução na comunicação e exposição de ideias perante colegas e treinadores. Hoje sente que tem uma visão muito mais clara

sobre o papel do analista, sobre o funcionamento de uma equipa técnica e sobre o que é exigido a quem trabalha num clube de alto nível.

A vertente de investigação, dedicada à análise da distribuição temporal dos golos no Campeonato Nacional Sub-19, constituiu também um complemento valioso no estágio. Para além de consolidar competências de recolha e organização de dados, este estudo permitiu extrair conclusões com aplicação prática direta: confirmou-se em alguns estudos a tendência para um maior número de golos na segunda parte dos jogos e, em particular, nos momentos finais. Estes resultados reforçam a necessidade de preparar as equipas para os cenários críticos, assim sendo, pode ser relevante integrar este tipo de informação no treino e no planeamento estratégico.

No que concerne ao futuro, este estágio deixou uma base sólida e uma ambição ainda maior. A curto e médio prazo, pretende continuar a evoluir dentro do Vitória SC, consolidando funções ligadas à análise e ao treino. A longo prazo, a meta passa por aprofundar competências táticas e metodológicas, explorar novas ferramentas e continuar em contextos competitivos que permitam continuar a evoluir enquanto profissional.

Em suma, este estágio foi um marco decisivo na sua vida. Superou largamente as expectativas que tinha no início, transformou o conhecimento académico em experiência prática, fortaleceu-o a nível humano e preparou-o de uma forma realista para o futuro. Foi sem dúvida uma experiência que confirmou a paixão pelo futebol, e fortaleceu o compromisso de continuar a crescer enquanto profissional, investindo no rigor, na dedicação e na aprendizagem contínua.

## 7. Referências Bibliográficas

Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 48–58. <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868396>

Ayana, G., Ehlert, A., Ehlert, J., Santagata, L., Torricelli, M., & Klein, B. (2025). *Temporal dynamics of goal scoring in soccer*. arXiv preprint arXiv:2501.18606. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2501.18606>

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades? Input from generalizability theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 51–62.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.

Butler, D., Butler, R., & Singleton, C. (2025). Objective Calls under the Spotlight: Referee Consistency and Behaviour on Football's Biggest Stage. *Forthcoming in Journal of Sports Economics* (October 2025).

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.

Carneiro, R. (2018). *Futebol: Anatomia do jogo* (1.<sup>a</sup> ed.). Prime Books.

Carvalho, C., Oliveira, J. M., & Lage, B. (2015). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.

Castelo, J. (Ed.). (2003). *Futebol: Atividades físicas e desportivas*. Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. F. (1994). *O futebol: A organização do jogo*. Livros Horizonte.

Degrenne, O., & Carling, C. (2024). Comparison of goalscoring patterns between the 2018 and 2022 FIFA World Cups. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1394621. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1394621>

- Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2025). Duration, score, and timing: Factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1462932. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1462932>
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol*. Prime Books.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol* (Tese de doutoramento). Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/10267>
- Garganta, J. (2007). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 13.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Editora FADEUP.
- Gomes, A. C. (2011). *Treinamento desportivo: Estrutura e organização*. Artmed.
- Jones, N. M. P., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98–102.
- 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, 231–238. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0015>
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 288–293.
- Leite, W. (2012). Euro 2012: Analysis and evaluation of goals scored. *International Journal of Sports Science*, 3, 102–106. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130304.02>
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27–37. <https://doi.org/10.6063/motricidade.1544>
- Michailidis, Y. (2014). Analysis of goals scored in the 2014 World Cup soccer tournament held in Brazil. *International Journal of Sport Studies*, 4(9), 1017–1026.

Muhamad, S., Norasrudin, S., & Rahmat, A. (2013). Differences in goal scoring and passing sequences between winning and losing team in UEFA Euro Championship 2012. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 7(1).

Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar: O scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.

Vitória Sport Clube. (2024). *Missão e visão institucional* [Placas informativas internas].

Vitória Sport Clube. (2024). *Palmarés – Futebol de formação*. <https://vitoriasc.pt/palmares/>

# 8. Anexos

## 8.1 Exemplo de Apresentação do Treino ao Plantel



1

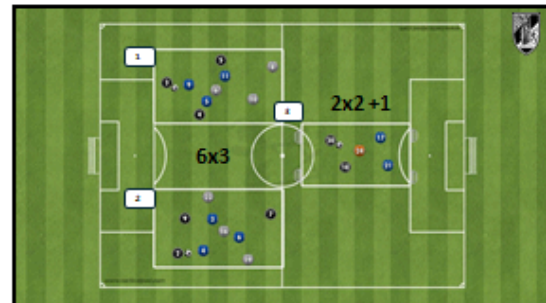
### Objetivos da Unidade de treino

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<b>Organização Defensiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pontapé de Baliza/Bloco Alto</li><li>• Como nos posicionamos?</li><li>• Onde nos posicionamos?</li><li>• Quais as zonas pressionantes?</li><li>• Quais as zonas vulneráveis/fúlgels ?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Triângulo defensivo</li><li>• Trajetória de corrida na pressão</li><li>• Direcionar pressão</li></ul>

2



3



4



5



6

## 8.2 Exemplo de Plano de Treino

<p>Guilherme R. (06) Tiago Costa (07) Rúben L. (07) David G. (07) Afonso Sousa (07) André (06) João Sampaio (07) Flávio G. (07) Rodrigo S. (07) Cadete (06) Pires (07) Abreu (06) Nandes (06) Machado (06) Martim D. Meireles (07) Verdi (08) Zeega (08) Gonçalo Vieira (06) Rodrigo Cunha (07) João Martins (07) Alfonso Vieira (07) Hugo Pinto (06) Rodrigo Neto (06) Santiago (06) Duarte L. (07) Kevin M. (06) Costinha (07) Monteiro (07) Guilherme C. (06)</p>	<p>UT: 29 M: 7</p>	<p>Data: 22/3</p>	<p>Obj: 2ª/3ª fase "Primeira" -2</p>	<p>1) DAR 8'</p>
<p>2) 3x2 + GR / 4x3 + GR 2(8')</p>	<p>3) 6x6 Progressão 4(5')</p>	<p>4) GR + 10x10 + GR (Sprints) 2(8')</p>	<p>5) 5x4 OF</p>	<p>6) GR + 10x10 + GR (Sprints) 2(8')</p>

**Handwritten Notes:**

3 + 21  
 Afonso V.  
 Gonçalo V.  
 Gui. C.  
 Tomás.  
 Vêdi  
 Beena > Rec.  
 A/B  
 U17

4x3 →  
 3x2 →  
 5x4 OF →  
 6x6 Progressão →

Treinos:  
 Rodrigo → Pires  
 André → Afonso  
 Flávio → Sampaio  
 Abreu → Costa  
 Kevin → Cunha  
 Monteiro → Verdi  
 Hugo P. → Neto  
 Cunha → Duarte  
 João P. → Beena

1) DAR: 8'

2) 3x2 + GR / 4x3 + GR: 2(8')

3) 6x6 Progressão: 4(5')

4) GR + 10x10 + GR (Sprints): 2(8')

5) 5x4 OF

6) GR + 10x10 + GR (Sprints): 2(8')

## 8.3 Exemplo de Plano de Jogo

INFORMAÇÃO DESPORTIVA	
<b>JOGO: VITÓRIA SPORT CLUBE x CD TONDELA</b>	
Data 12-04-2025	Local Pista Gémeos Castro
Hora 15H00	
PLANO COMPETIÇÃO	
Sábado , 12 de Abril	
11H00	Academia Vitória Sport Clube
11H30	Almoço Academia Vitória Sport Clube
12H50	Reunião Técnica – Auditório Profissional
13H00	Saída - Academia Vitória Sport Clube
13H20	Chegada - Pista Gémeos Castro
13H30	Balneário
13H50	Pré – Ativação DAR
14H00	Aquecimento GR
14H20	Aquecimento
14H45	Final aquecimento
14H52	Identificação Equipa Arbitragem
15H00	Jogo Vitória Sport Clube x CD Tondela   Piso Relva Natural

FUNÇÕES OFICIAIS			
ÁRBITRO			
GESTOR SEGURANÇA Filipe Oliveira			
TEAM MANAGER	Luís Magalhães	TREINADOR	José João Rodrigues
T.ADJUNTO	António Luís Machado	T.ADJUNTO	Gil Miranda
T.GR	Rui Magalhães	DAR	António Freitas
DAO	João Cunha	DAO	Bruno Gil
MÉDICO	Dr Lucas Soares	FISIOTERAPEUTA	Sara Jesus
NUTRIÇÃO	Inês Machado	TÉC.EQUIPAMENTOS	David Sousa



#ESPÍRITODEVITÓRIA



## 8.4 Modelo de Convocatória



### CONVOCATÓRIA



Campeonato Nacional S19 - 1ª Divisão

1ª Jornada

10/08/2024 - 11:00

Estádio Municipal Nogueira

	NOME	ASSINATURA	OBSERVAÇÕES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

## 8.5 Placard com a Missão e a Visão do Clube

<b>MISSÃO</b>	<b>MISSION</b>
<p>Com mais de 100 anos de história, o Vitória Sport Clube é uma instituição cantense que partilha e fomenta valores de igualdade e universalidade no desporto. Integra-se na comunidade, estabelece pontes de solidariedade e esperança e afirma-se como agente de transformações para consiruir um futuro mais justo.</p> <p>O sucesso desportivo é uma meta permanente. Cose de milhares de atletas que praticam diversas modalidades, o Vitória Sport Clubs orgulha-se de estimular a formação desportiva, a por de formação individual e colectiva e a ambição de lutar por novas conquistas.</p>	<p>With more than 100 years of history, Vitória Sport Clube is a century old institution that shares and promotes values of equality and universality in sport. Integrated into the community, it establishes bridges of solidarity and hope and asserts itself as an agent of transformation to build a fairer future.</p> <p>Sporting success is a permanent goal. Home to thousands of athletes who practice dozens of different sports, Vitória Sport Clube is proud to encourage sports training, alongside individual and social training, and the ambition to fight for new achievements.</p>
<b>VISÃO</b>	<b>VISION</b>
<p>O Vitória Sport Clube é uma instituição desportiva ambiciosa, integra e que se orgulha de viver e construir uma cultura vencedora diariamente. Estabelece como um dos principais símbolos do panorama atlético nacional, quer projetar-se internacionalmente como modelo na prática desportiva e financeira. Com um palmarés de relevo, participações nos Jogos Olímpicos e uma modalidade paralímpica no currículo, forma atletas nas diferentes modalidades que se cuperam e representam o clube, a cidade e o país em competições de inestimável importância e de alcance mundial.</p> <p>A cultura vencedora tem como epicentro o Estádio D. Afonso Henriques, onde a escola principal de formação dos atletas nacionais e internacionais, concilia-se a desportiva no Academia de Vitória SC onde os atletas se preparam para as mais altas níveis competitivos, a no Pavilhão do Vitória SC, onde se correm referências para as diversas modalidades amadoras.</p>	<p>Victória Sport Clube is an ambitious, honest sporting institution that prides itself on living and building a winning culture on a daily basis. Established as one of the most prominent of the national football scene, it wishes to project itself internationally as a model in sports and financial management. With an outstanding history, participation in the Olympic Games and a Paralympic medal under its belt, it trains athletes in different disciplines who ascend and represent the club, the city and the country in competitions of inestimable importance and global reach.</p> <p>The winning culture has its epicenter in D. Afonso Henriques Stadium where the main football team competes in national and international competitions, is consolidated and developed at the Academia de Vitória SC, where athletes prepare for the highest competitive levels, and at the Pavilhão de Vitória SC, an address that serves as a reference for dozens of amateur sports.</p>