



Relatório de Estágio - Futebol Clube Paços de Ferreira (Sub-18)

Luís Miguel Costa Gigante

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

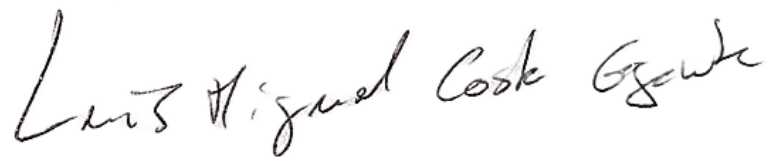
junho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Luís Miguel Costa Gigante, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11505 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto 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 Integridades da Universidade da Beira Interior.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 10 /06/2023

Handwritten signature of Luís Miguel Costa Gigante in black ink.

Dedicatória

Todo este trabalho é dedicado à minha mãe, Dulce Maria dos Reis Costa mulher que fez de mim tudo o que sou hoje e sempre me apoiou em todas as decisões. Sempre uma inspiração para a ética de trabalho e sacrifício, posso dizer que sou um homem feliz por fazer cumprir o teu sonho de ver o teu filho de capa, batina, e diploma na mão.

Ao meu padrasto, o pai que me criou, António Freire Silva, um homem que mesmo sem qualquer obrigação me deu tudo aquilo que podia e não podia, acolhendome e tratando-me como um filho, sem pedir nada em troca, um exemplo de altruísmo, dedicação e perseverança.

À memória da minha avó do coração Maria Alice Matos Painço, mesmo já não estando entre nós, seria impossível não dedicar esta conquista à minha segunda mãe, uma senhora que moldou muito da minha personalidade, que me criou à sua imagem, a qual sinto um grande orgulho em representar. O que eu não dava para poderes ver o quanto o teu neto emprestado cresceu.

Agradecimentos

Primeiramente agradecer à minha família, à minha mãe Dulce Maria dos Reis Costa e ao meu Padrasto, António Freire Silva, por toda a ajuda e incentivo neste difícil ano, onde mais uma vez fui para longe de casa para procurar um futuro no que mais gosto. Por todos os esforços que fizeram em prol do meu bem-estar, por todo o afeto e preocupação com todo o meu percurso sem eles nada disto seria possível. Uma palavra de agradecimento ainda para o meu Pai, Francisco José Pereira da Costa Gigante, que para além da distância fez os possíveis para me ajudar neste percurso.

Segundo, agradecer ao meu orientador Professor Doutor Ricardo Ferraz por me ajudado e proporcionado a possibilidade de ingressar nesta experiência que se revelou sem dúvida fundamental no meu desenvolvimento enquanto treinador, também por todo o conhecimento partilhado dentro e fora do contexto de sala de aula. Um obrigado também a todos os docentes do Mestrado em Ciências do Desporto, que de uma forma ou outra me deram ferramentas para que fosse possível a minha intervenção profissional neste estágio.

Terceiro ao Futebol Clube Paços de Ferreira e a toda a sua estrutura, que me acolheu de forma extraordinária, proporcionando-me um contexto propício para o meu crescimento e aprendizagem num alto patamar do futebol de formação. Um agradecimento a todos os atletas e treinadores com os que tive o prazer de partilhar balneário durante esta época, havendo sempre um ambiente de trocas de ideias experiências e conhecimento, em especial um obrigado ao Pedro Magalhães, treinador principal da equipa dos sub18 que sempre me deu abertura para expor as minhas ideias, foi sobre tudo um companheiro e guia neste novo contexto competitivo para mim, contexto esse que mesmo apesar da tenra idade ele já conhece tão bem. Ao Vítor Filipe, preparador físico que mesmo só tendo realizado metade da época conseguiu passar muito conhecimento e camaradagem. Ao João Soares, treinador de guarda-redes por todo o companheirismo e ajuda no enquadramento. Ao Luís Santos, preparador físico pelo companheirismo e por toda a ajuda. Ao Amadeu Vilela treinador-adjunto sub 15 e sub 10 por todo o companheirismo e ajuda na integração na estrutura. Ao Marco Paiva, coordenador da formação pela confiança depositada e pela partilha de conhecimento e experiência.

Resumo

Este trabalho encontra-se dividido em duas partes, a primeira relativa ao Relatório de Estágio, realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto, mais especificamente no ramo de Treino Desportivo, na modalidade de Futebol. O estágio foi realizado durante a época de 2022/23 no escalão de Juniores, equipa “B” do Futebol Clube Paços de Ferreira.

A segunda parte deste documento dedica-se ao trabalho de investigação realizado com atletas do FCPF, que teve como objetivo aferir a influência do trabalho de técnica individual no desempenho tático dos jogadores. A ideia por trás desta investigação era a de procurar uma razão baseada na ciência para a implementação de um departamento de desenvolvimento individual no clube, e destacar a importância deste tipo de trabalho, para o rendimento desportivo dos atletas. Os resultados deste estudo não revelam alterações significativas na performance dos jogadores após o treino de técnica individual. No entanto, mais investigação neste tópico parece ser necessária.

Palavras-chave

Futebol; Técnica Individual; FUT-SAT; Performance Tática

Abstract

The following paper is split into two parts, the first refers to the Internship Report carried out within the frame of the Master's Degree in Sports Science with a Major in Sports training, performed in football. The Internship took place in the 2022/23 season with the under eighteen team of Futebol Clube Paços de Ferreira.

The second part of this document is dedicated to a research paper done with the athletes of the same club, and it had the goal of assessing the influence of individual skills training on the player's tactical performance. The main idea behind this investigation was to look for an evidence-based reason to start a department inside the structure of the club focused on the individual technical development of youth players, and with that define the importance of this kind of work for the match performance of the players. Results show no sign of significant changes in the performance of the players after the individual training work. Although further research on this topic may be necessary.

Keywords

Football; Individual Skill; FUT-SAT; Tactical Performance

Índice

1. Introdução	23
1.1. Objetivos estágio.....	24
2. Revisão literatura (Estratégia no Futebol, Identidade vs. Adversário) 24	
3. Entidade acolhimento	27
3.1. Paços de Ferreira	27
3.2. Futebol Clube Paços de Ferreira.....	27
3.3. Modelo de intervenção entidade acolhimento	31
4. Intervenção profissional	32
4.1. Modelo de Jogo.....	37
4.2. Departamento de Técnica Individual	39
4.3. Controlo	42
5. Reflexão sobre intervenção profissional	42
6. Introdução à investigação	45
6.1. Efeito do Desenvolvimento Individual na Performance Tática.....	45
6.2. Metodologia	47
6.2.1. Participantes	47
6.2.2. Procedimentos Instrumentos.....	47
6.2.3. Análise estatística.....	49
6.3. Resultados.....	50
6.3.1. Análise descritiva	50

6.3.2. Análise inferencial	54
6.4. Discussão.....	56
7. Conclusão	58
8. Bibliografia	58
9. Anexos	63

Lista de Figuras

Figura 1 Concelho de Paços de Ferreira	27
Figura 2 Evolução do emblema FCPF	28
Figura 5 Parque desportivo de Frazão	29
Figura 3 Campos de Apoio Estádio Capital do Móvel.....	29
Figura 4 Projeto Estádio Capital do Móvel	29
Figura 6 Bancada Cativa (Sede da Formação)	30
Figura 7 Organograma FCPF	31
Figura 8 - Registo de Competitividade	35
Figura 9 - Controlo de Treino	42
Figura 10 - Índice de Performance tático Total, Grupo de Controlo	50
Figura 11 - Índice de Performance tática Total, Grupo Experimental	50
Figura 12 - Índice de Performance Ofensivo e Defensivo, Grupo de Controlo	51
Figura 13 - Índice de Performance Ofensivo e Defensivo, Grupo de Experimental	51
Figura 19 - Distribuição PEJ 6	52
Figura 18 - Distribuição PEJ 5	52
Figura 16 - Distribuição PEJ 4	52
Figura 15 -Distribuição PEJ 3	52
Figura 17 - Distribuição PEJ 2	52
Figura 14 - Distribuição PEJ 1.....	52

Figura 25 - Distribuição PEJ 12	53
Figura 24 - Distribuição PEJ 11	53
Figura 20 - Distribuição PEJ 10	53
Figura 21 - Distribuição PEJ 9.....	53
Figura 22 - Distribuição PEJ 8	53
Figura 23 - Distribuição PEJ 7.....	53
Figura 26 - Taxa de Sucesso	54

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Representação estatística do Grupo Experimental.....	54
Tabela 2 - Representação estatística do Grupo de Controlo	55
Tabela 3 - Representação estatística da Homogeneidade dos Grupos.....	55

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
UBI	Universidade da Beira Interior
FCPF	Futebol Clube Paços de Ferreira
IPT	Índice de Performance Tática
IPTO	Índice de Performance Tática Ofensiva
IPTD	Índice de Performance Tática Defensiva
MD	Match Day / Dia de Jogo
GR	Guarda Redes
IFAB	International Football Association Board
PEJ	Princípios Específicos de Jogo

1. Introdução

O presente trabalho refere-se ao estágio realizado no âmbito do segundo ciclo de estudos em Ciências do Desporto, em específico com especialização no ramo de Treino Desportivo, na Universidade da Beira Interior. Este estágio foi realizado na equipa de Sub-18 (Juniões B) do Futebol Clube de Paços de Ferreira, clube situado na cidade de Paços de Ferreira e decorreu ao longo da época desportiva 2022/2023. A equipa de Juniores B disputa a Série 1 do Campeonato de 1ª Divisão Distrital de Juniores da Associação de Futebol do Porto. No seguimento deste trabalho vai ser apresentada a reflexão, descrição e fundamentação do trabalho efetuado com o decorrer do estágio.

A opção pelo estágio em detrimento da dissertação resulta do maior contacto com a realidade profissional que este proporciona, tal como a entrada num contexto mais próximo daquele que desejo vir a trabalhar no futuro.

No decorrer deste estágio desempenhei o papel Treinador-Adjunto na equipa de Sub-18, neste papel tinha a responsabilidade de ajudar na preparação, planeamento e execução dos treinos, fui também responsável pelos Esquemas Táticos (Bolas paradas) da equipa, analise dos Esquemas Táticos do adversário, elaboração e preleção da apresentação pré-jogo e de parte da ativação pré-jogo. Durante o treino tinha normalmente a função de organizar uma das equipas de forma que correspondesse à forma de jogar identificada do adversário em exercícios de organização ofensiva e defensiva, tinha também interveniência nos jogos reduzidos realizados no início dos treinos.

Foi decidido também, dado o meu interesse na especialização no desenvolvimento individual, propor à estrutura do clube a criação de um Gabinete de Desenvolvimento Individual, algo que foi de imediato aceite pela direção, daí foi-me dado o cargo de coordenador deste departamento, tendo a função da criação e do planeamento de métodos de introdução do DI em todas as equipas de formação do FCPF até aos sub-17, e o cargo de dar treinos individuais a atletas identificados pela estrutura como “Potenciais Jogadores de Elite” dentro do clube, surgindo destes o tema da Introdução à Investigação, que tinha como objetivo a avaliação da pertinência do trabalho técnico em função do rendimento tático do atleta, para isto foram criados 2 grupos onde um deles tinha treinos bissemanais de técnica individual (execução e repetição de gestos técnicos e padrões específicos posicionais) e o outro apenas treinos coletivos, foram avaliados, recorrendo ao FUT-SAT (Teoldo da Costa, 2011), 2 momentos, um antes do início dos treinos de técnica e outro passados 8 semanas.

1.1. Objetivos estágio

O principal objetivo deste estágio foi sem dúvida pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos durante este Mestrado, não só em contexto de sala de aula, mas também em contexto informal, dialogando com colegas e professores, que se revelaram fundamentais, com isto por consequência, também proporcionou um aumento do conhecimento sobre todos os aspetos do jogo.

Outro dos objetivos foi a integração no mundo do trabalho, através da introdução na instituição, neste caso o FCPF, para além disso o facto de se proporcionar a oportunidade de conhecer diferentes treinadores com diferentes percursos e experiências torna todos os debates e conversas em espaços de aprendizagem.

A nível pessoal, o objetivo centrou-se no desenvolvimento pessoal enquanto treinador, tanto em competências relativas à leitura e compreensão do jogo como em características pessoais como a capacidade de liderança, comunicação e pedagógica, de modo a ter uma melhor e mais competente intervenção, tanto em contexto de treino como em contexto de jogo no âmbito do Futebol.

Este estágio teve ainda o objetivo de realizar um trabalho de introdução à investigação, que tinha o intuito de ligar ao contexto prático a formação académica, neste caso procurando justificar e mostrar provas empíricas e concretas que o trabalho que estava a ser desenvolvido iria ter benefícios para a ideia de desenvolvimento de atletas do clube

2. Revisão literatura

Futebol, Estratégia, Identidade e Adversário

O Futebol em todos os níveis e/ou categorias diz respeito a ganhar/condicionar o adversário, daí ser considerado um jogo de estratégia que advém do conhecimento do treinador (Bate, 1988). Segundo Couzin et al. (2005), na natureza os animais têm uma tendência de se organizar em sistemas complexos e coordenados, modificando os seus movimentos com base em interações contextuais. Clemente et al. (2014) propõem um paralelismo deste comportamento com a organização estrutural do futebol, pois um jogador tem de agir em conformidade com a sua interpretação do comportamento, não só do colega de equipa, mas também com o comportamento do adversário (Passos et al., 2011).

Em conformidade, Ribeiro et al. (2019) caracteriza o futebol por um conjunto de jogadores em interação, que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns e coordenados, fazendo surgir uma certa organização e estabilidade, ofensiva e defensiva, num contexto de jogo que é imprevisível e de instabilidade permanente. Dada a natureza estratégica, tática do futebol, é inevitavelmente associada por alguns autores a movimentos bélicos (Kaiser, 2004; Teoldo et al., 2017), usando até alguns treinadores antigos livros de estratégia militar para orientar e estruturar as suas equipas, como é o famoso caso de Luiz Filipe Scolari no Campeonato do Mundo de 2002 (Shannon, 2021).

Em atividades de cariz estratégico-tático, como é o caso do Futebol, o processo de treino consiste na implementação de uma um modelo de jogo que se traduz num estado dinâmico de prontidão, usando como referência conceitos e princípios, o que significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores ou equipas, através de um projeto orientado para a competição (Garganta, 2007). Nesta linha para Mourinho em Oliveira et al. (2006) defende que o mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que deem organização à equipa. Para isto é necessário que o treinador defina comportamentos para quando a equipa perde e ganha a posse da bola (Pinheiro et al., 2018).

O “jogar” idealizado ou ideia de jogo prévia refere-se à própria visão dos treinadores sobre o jogo de futebol. Portanto, a conceção de jogo é construída sobre um conjunto de ideias, princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de interligação dos momentos de ataque, defesa, transição defensiva e ofensiva. Para isto, o processo de treino tem de ser desenhado de forma os exercícios reflitam esse conjunto de ideias e princípios (Tamarit, 2013) e, em conformidade, o treinador tem de ter em conta as características apresentadas pelos atletas que tem à disposição. Para além disto há que ter em conta vários outros fatores como a cultura do clube, a competição em que vai participar, o contexto onde está inserido e os objetivos a longo e curto prazo (Pinheiro et al., 2018). Para isto é necessária a maior ferramenta ao dispor do treinador, o treino. Neste, é possível inculcar à equipa rotinas e regras, que por sua vez representam a visão estratégica do treinador e onde os jogadores põem em prática num contexto com repercussões inferiores às do jogo as ideias do treinador (Garganta, 2004).

Por outro lado, o conhecimento do adversário é essencial na preparação dos jogos de futebol e revela uma um impacto significativo no resultado da partida. Uma equipa que conhece a equipa adversária está à partida mais perto de ganhar. Preparar uma equipa para todas as situações estratégicas que podem vir a ser proporcionadas pelos adversários, faz com que os jogadores consigam resolver os problemas em contexto de jogo com mais eficiência (Lopes, 2005).

Na mesma linha, Gouveia (1995) refere que a observação da equipa adversária é fundamental os treinadores, pois permite-lhes ter ferramentas para preparar cuidadosamente cada jogo. Luís Castro, em entrevista a Oliveira (2007) diz que elabora cada semana um plano de treino especial para cada jogo, tendo em conta as características do adversário. Já Daniel Ramos numa entrevista ao mesmo autor (Oliveira, 2007) quando questionado se inclui aspetos observados da equipa adversária nas unidades de treino responde que todas as semanas. E que aspetos importantes tenta tirar partido deles, e que dependendo dos adversários procura incorporar em determinados dias certos exercícios para estar preparado em termos defensivos ou para tirar partido em termos ofensivos.

Em concordância, José Mourinho na sua Autobiografia quando confrontado com a não inclusão de exercícios baseados em características da equipa adversária afirma que não acredita nos sistemas que têm origem no gabinete, na reunião, na conversa com os jogadores. Que acredita no treino, na repetição sistemática, (Lourenço et al., 2003). De forma complementar, Garganta (1997) refere que as equipas de Futebol de alto nível parecem operar em estados de não equilíbrio, interagindo com o meio de forma a criar os ambientes ou condições que lhes são mais vantajosas, i.e., impondo a sua forma de jogar, nomeadamente através da variação do tipo de passe, dos espaços de circulação da bola e do controlo do ritmo de jogo. Além disso mesmo autor reforça que os comportamentos dos jogadores são determinados por regras relativamente simples e por relações com uma forma de feedback não-linear e que as regras simples podem gerar comportamentos complexos e ampliados. Sugere-se portanto que existe um caos inerente ao futebol e que os jogadores dispõem de conhecimentos que permitem dar prioridade a certas sequencias de ações em detrimento de outras para assim encontrarem soluções a problemas estratégicos (Tavares, 1993 in Garganta (1997)). Para isso é necessário a dinâmica de ensino aprendizagem característica do contexto de treino (Garganta, 2004), não dando prioridade nem à identidade nem à adaptação ao adversário, mas sim havendo uma preponderância de ambas para assim dar o maior numero de ferramentas possíveis ao jogador no momento do jogo (Castelo, 1996; Garganta, 1997; Gouveia, 1995; Oliveira, 2007; Pinheiro et al., 2018).

3. Entidade acolhimento

3.1. Paços de Ferreira

Criado a 6 de novembro de 1836 o conselho de Paços de Ferreira foi elevado a cidade no ano de 1993, nesta altura já apelidada de “Capital do Movei” dado o seu forte envolvimento na indústria do movei (Câmara Municipal de Paços de Ferreira). Faz parte do Distrito do Porto e conta com 56.486 habitantes, está inserido no NUT III que conta com uma densidade populacional muito acima da média nacional. (Instituto Nacional de & Eurostat, 2021)

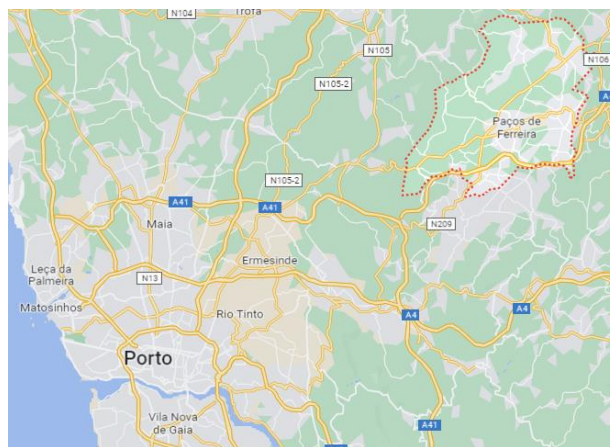


Figura 1 Concelho de Paços de Ferreira

3.2. Futebol Clube Paços de Ferreira

Fundado a 5 de abril de 1950 o Futebol Clube Vasco da Gama viria a dar origem, passados 11 anos, em 1961, ao agora Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF), mudança esta, devido a uma ordem estatutária. Previamente eram usadas as cores atuais do clube, contudo com a mudança de nome foram assumidas as cores e o equipamento similar ao do Futebol Clube do Porto. As cores voltariam ao famoso amarelo e verde por decisão dos sócios a 15 de março de 1981, cores estas que representam o conselho.

Também conhecidos como “Os Castores” devido à relação estabelecida entre o pequeno roedor e a vida de inúmeros habitantes da “Capital do Móvel” dada a sua atividade principal ser bastante dependente da madeira (Maisfutebol, 2013), o FCPF chegou ao seu primeiro título nacional em 1974 (3ª divisão nacional), conseguindo apenas em 1990 sagrar-se campeão da segunda divisão nacional, chegando assim pela primeira vez ao principal patamar do futebol português, patamar no qual se encontra atualmente. Durante a sua história o Paços teve algumas iterações do seu logo que conhecemos atualmente bem como a Cruz ainda sob o nome de “Vasco da Gama”



Figura 2 Evolução do emblema FC PF

O FC PF pode ser caracterizada a nível sénior como uma equipa muito oscilatória no que toca ao seu desempenho ao longo dos últimos anos sendo que desde a sua promoção à primeira liga até aos dias de hoje acabou desde 12º classificado da segunda liga (1997/98) a 3º classificado da primeira Liga (2012/13) ganhando assim um lugar na qualificação para a Champions League em 2013/14 ano em que os Paçenses evitaram a rejeição ao segundo patamar por via diferença de golos qualificando-se para o playoff de despromoção. Até à data o Paços tem 5 participações em torneios Internacionais (Taça UEFA 07/08; Fase de qualificação para a Liga Europa 09/10; Fase de qualificação para a Liga dos Campeões 13/14; fase de grupos da Liga Europa 13/14; Fase de qualificação para a Liga Conferencia Europeia 21/22), sendo de destacar a vitória caseira frente ao Tottenham Hotspurs por 1-0. (Futebol Clube de Paços de Ferreira)

No que toca à formação o FC PF foi certificada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) com Entidade Formadora de 5 estrelas na época de 2021/22 (Federação Portuguesa de Futebol, 2022) e conta atualmente com 3 equipas a disputar o campeonato nacional de primeira divisão (sub15, sub17 e sub19) e tem como um dos objetivos acabar a época com mais 3 equipas a disputar campeonatos nacionais com as equipas “B” dos mesmos 3 escalões (sub14, sub16 e sub18). Ambição esta suportada pela qualidade dos recursos humanos e da grande densidade populacional da região. (Instituto Nacional de & Eurostat, 2021).

A missão do clube é “Promover a prática desportiva de jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos. O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido.”

E a visão “Ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres

humanos inculcando-lhe os seus valores e da sã convivência em sociedade.” (Futebol Clube de Paços de Ferreira)

Quanto a Espaços o FCPF está sediado no Estádio da Mata Real (oficialmente “Estádio Capital do Móvel” por razões comerciais) no qual são efetuados a maioria dos treinos e jogos dos escalões de formação, pois ao campo principal estão ainda anexados dois campos de treinos de relva natural, um de relva artificial com as medidas regulamentadas de futebol de 11 (105m x 68m) e um com as medidas regulamentadas para futebol de 5 (40m x 25m).



Figura 5 Projeto Estádio Capital do Móvel



Figura 4 Campos de Apoio Estádio Capital do Móvel



Figura 3 Parque desportivo de Frazão

Recorrentemente durante a época e devido a algumas parcerias do clube eram são também utilizadas as instalações de outros clubes como o Campo de Nevogilde, Bitarães, Seroa, Raimonda e Frazão. Era neste último que a equipa de sub18 treinava todas as terças e quartas-feiras, esta necessidade resultou de uma renovação do piso sintético no estádio e a colisão dos horários de treino dos sub19 e sub18.

As instalações do estádio contam com três departamentos separados, localizados nas bancadas, a bancada principal alberga a parte diretiva do clube com gabinetes e camarotes, a bancada topo Nascente (mais recente) que é onde se encontra o departamento de futebol profissional e por fim a bancada cativa que é onde se encontra toda a formação, possui 6 balneários regulares, um balneário para equipas técnicas e 2 para equipas de arbitragem, 1 lavandaria, uma sala de trofeus, 2 salas de arrumação de material, um gabinete médico, um ginásio, 4 gabinetes de direção e a sala de imprensa, ainda usada pela equipa profissional atualmente. É também nesta bancada que opera a secretaria do clube bem como a Loja do Castor, loja oficial de Merchandising do Paços e o “Café do Paços”.



Figura 6 Bancada Cativa (Sede da Formação)

A nível organizacional o FCPF é uma Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SDUQ), ou seja, a totalidade do seu capital social pertence ao próprio clube, neste caso aos sócios do clube, que elegem um presidente que dispõe de um mandato de 4 anos. Na Figura 7 está exposto o organograma do FCPF, mais especificamente focado no departamento de formação e nas minhas áreas de intervenção sublinhadas.

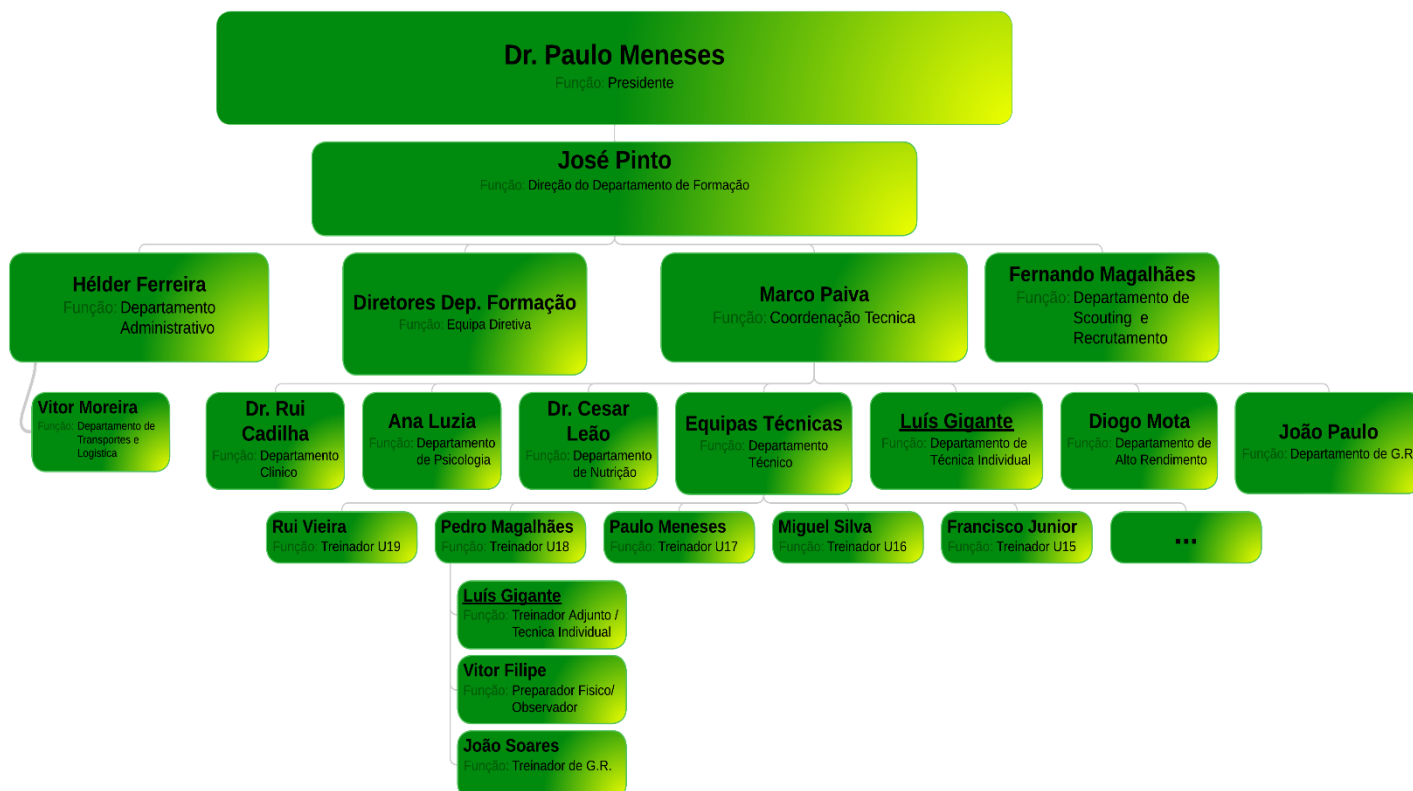


Figura 7 Organograma FCPF

3.3. Modelo de intervenção entidade acolhimento

Sendo uma entidade formadora de 5 estrelas a formação do Paços tem como grande objetivo a integração de jogadores na equipa Profissional, para isso é necessária uma forma de trabalho transversal de forma generalista a todos os escalões de formação daí o FCPF tem por base algumas ideias gerais do modelo de treino, sendo estes:

- Treinar em intensidades máximas relativas;
- Aproveitar ao máximo o tempo de treino;
- Evitar situações em que atletas estão sem atividade;

- Presença constante de bola nos exercícios
- Aproximar exercícios a situações “jogáveis”, com a presença de princípios ou subprincípios do modelo de jogo;
- Cada treino tem de ter um objetivo claro e específico relativo ao modelo de jogo;
- Divisão em 3 fases no mínimo: Ativação (simples e já contextualizados para a sessão), fase fundamental (trabalho de comportamentos nas diversas escalas) e fase final (exercício em maior escala com o objetivo de avaliar comportamentos trabalhados na fase fundamental).

Posto isto dentro de cada escalão foram definidas linhas orientadoras sobre o que é esperado em cada equipa em específico, dada a minha integração na equipa de Sub 18, equipa já muito perto da equipa principal, o ênfase é chegar o mais perto possível de uma simulação do que é o futebol profissional. Para isto a ideia passada aos jogadores a nível do seu desenvolvimento seria:

- Ter como princípio de que jogam sempre os melhores que a equipa técnica entende para competir;
- Utilização dos jogadores sempre com o intuito de apresentar a cada momento a melhor equipa possível e valorizar aqueles que são os nossos melhores atletas;
- Ter em consideração atletas com enquadramento de potencial jogador de equipa A (promovendo-o no melhor contexto posicional para a sua valorização e transição para o futebol profissional

4. Intervenção profissional

No dia 21 de julho de 2022 foi agendada uma reunião presencial entre mim e o presidente da Formação do FCPF, José Pinto, ficou estabelecido nesta reunião uma data de início do estágio para dia 1 de setembro de 2022, aqui foi-me atribuído o papel de treinador-adjunto da equipa de Juniores B (sub 18), contudo a equipa iniciou a sua pré-época a 4 de julho. Dado isto não houve participação da minha parte num planeamento inicial a uma macro escala para a equipa.

Logo no primeiro dia de trabalhos com a equipa fui apresentado, primeiramente à equipa técnica, composta pelo treinador principal, Pedro Magalhães, pelo Preparador Físico, Vítor Filipe e pelo Treinador de Guarda-Redes, João Soares. Depois de assistir ao treino do dia foi realizada uma reunião para a equipa técnica me por a par do trabalho realizado nos já extensos meses de trabalho com a equipa, que já apresentava um estilo de jogo vincado e bem desenvolvido, espelhando de forma muito clara aquilo que era pedido pelo treinador. Foi-me exposto também aqui os claros objetivos do trabalho da equipa técnica que consistiam:

- Na implementação com sucesso de um modelo de jogo adequado às características dos atletas e à identidade do clube;
- A subida à segunda divisão do campeonato nacional de Juniores, tendo para isto de ser primeiro classificado do campeonato distrital de Juniores da Associação de Futebol do Porto;
- Preparação e potencialização dos atletas para a integrar a equipa de Juniores A, militante na primeira divisão do campeonato nacional de juniores;
- Preparação e potencialização dos atletas para a integrar a equipa A, militante na Primeira Liga Portuguesa

Passado o período de adaptação à equipa fiquei responsável por todos os momentos das bolas paradas, assim como a análise dos adversários e organização e criação de condicionantes em exercícios que emulem a forma de jogar do adversário, isto com um objetivo de fazer com que os jogadores procurassem resolver os problemas em treino que o adversário lhes fosse causar num contexto de jogo, indo assim ao encontro do trabalho de Vereijken and Whiting (1990) que nos fala das vantagens da descoberta guiada enquanto método de ensino.

No que toca à execução propriamente dita a nível físico houve numa fase inicial avaliações feitas aos atletas por parte do Gabinete de Alto Rendimento, representado na equipa técnica pelo preparador físico. A nível do treino em si os treinos eram planeados semanalmente numa primeira fase (período pré-competitivo) de acordo com o que era necessário para a equipa baseado em lacunas observadas pela equipa técnica tanto em vídeo como *in loco*, olhando para as fases do jogo sendo elas de organização ofensiva/ defensiva ou transições, sendo que todos estes momentos eram trabalhados durante a semana, havendo apenas mais ênfase no momento em que a equipa revelou mais dificuldades. Durante o período competitivo os treinos eram planeados também semanalmente, mas, acrescido às lacunas da equipa eram introduzidos exercícios que procuravam simular problemas esperados do jogo. A preparação

semanal das unidades de treino bastante generalista havendo depois no dia do treino uma reunião da equipa técnica 2 horas antes do início do treino para o planeamento definitivo, que incluía a divisão dos atletas em grupos, a divisão de tarefas pela equipa técnica nos exercícios, e últimas adaptações aos exercícios e condicionantes no caso de uma alteração no número ou disponibilidade de jogadores.

Com o passar do tempo foram necessárias algumas alterações às funções que desempenhava, acrescentado às bolas paradas, análise do adversário e introdução das suas rotinas nos treinos, foi-me também dado o cargo da parte inicial do treino (dada a saída do preparador físico), e com o arranque do departamento de técnica individual fiquei também responsável pelo trabalho específico de técnica dos sub 18 e sub 19.

Na parte inicial do treino tinha como objetivo a preparação dos atletas para a sessão que se seguia, bem como a introdução do regime de contração muscular para o dia em específico, indo ao encontro do que defende a periodização tática (Borges, 2015), sendo que numa forma geral na segunda-feira (ou MD+2) era feito um trabalho de recuperação ativa de forma lúdica, na terça-feira (ou MD-4) era feito uma ativação articular com um trabalho progressivo de força dos membros inferiores, focados no trabalho pirométrico que na literatura revela melhorias na condição física (Sanchez et al., 2022), na quarta-feira (ou MD-3) apenas era realizada uma ativação articular generalizada, pois o objetivo a nível físico ia de encontro com o trabalho de grandes princípios, usando assim espaços grandes com um numero de jogadores elevado (Borges, 2015), na quinta-feira (ou MD -2) o ultimo treino da semana, era feito um trabalho de velocidade e velocidade de reação, havendo uma ativação articular em conjunto com exercícios de coordenação e de frequência da passada, finalizando com o trabalho de velocidade máxima e de reação visual que de acordo com Pedersen et al. (2022) revelam uma melhoria na performance física durante o jogo, ainda que no futebol feminino.

Seguidamente era sempre realizado um exercício “pré-aquisitivo” que tinha como objetivo trabalhar algum micro princípio fundamental no “nosso jogar”, este exercício normalmente era mais descontextualizado do jogo (sem direccionalidade) contudo procurava trabalhar aspetos como a reação forte à perda, a procura do jogo interior, a rápida procura dos espaços vazios, entre outros. Normalmente eu ficava encarregue do controlo e planeamento deste exercício, este apenas tinha de ir ao encontro daquilo que o treinador principal queria trabalhar naquele dia em específico.

Por último era realizado um ou dois exercícios “aquisitivos” onde o objetivo era sempre trabalhar um macro princípio do modelo de jogo, fosse ele de organização ou transição, ofensiva ou defensiva. Para isto eram normalmente usadas condicionantes que levassem os

atletas a ter os comportamentos desejados pela equipa técnica. Era usual num planeamento interno haver duas equipas, uma apelidada de “Paços” e outra de “Adversário” onde na primeira se procuravam incentivar comportamentos que a equipa ia utilizar no jogo, sem as padronizar, e a segunda apresentava comportamentos identificados como padrão na equipa contrária, como por exemplo a estrutura tática esperada, o comprimento e altura do bloco defensivo adversário, a sua organização ofensiva, entre outras. Os elementos das equipas eram na maior parte das vezes dinâmicos, pois foi desde o início dada a ideia ao plantel que todos os jogadores iriam ter o seu espaço e a sua oportunidade de jogar, e nunca era claro durante a semana quem jogaria no sábado.

Sensivelmente a metade da época, com algumas alterações no plantel, devido a baixas por lesões, dispensas pela direção e reestruturação dos planteis pelo clube, foi identificada uma falta de competitividade no treino devido ao reduzido número de atletas. Para colmatar isto foi criado pela equipa técnica um sistema de pontos semanais, que premiava dois jogadores com uma titularidade no jogo de sábado. Este sistema (figura 8) conta com 4 avaliações de 0-4 feitas à prestação de cada atleta no treino, pontuações estas dadas pela equipa técnica no fim de cada treino, e com 6 pontos no total de exercícios, que normalmente representam os 6/7 exercícios “aquisitivos e pré aquisitivos” realizados durante a semana


	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4	Média	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4	Exercício 5	Exercício 6	Exercício 7	Total
Luis	2	3	3	3	2,75								2,75
Rúben Coelho	2	4	3	3	3	1		1		1			6
Martim	2	2	3	3	2,5								2,5
Joao Moura	3	4	4	2	3,25		1		1	1			6,25
Ruben Carvalho	2	3	3	3	2,75								2,75
Andre Chamusca	4	3	4	4	3,75	1	1	1					6,75
Alex Junior	1	2	3	3	2,25				1				3,25
Rui Rodrigues	1	3	2	2	2			1					3
Simão Marques	4	4	4	3	3,75	1				1			5,75
William	3	3	3	3	3				1	1			5
Samuel Costa	1	3	2	4	2,5	1		1		1			5,5
Pedro Pinto	0	0	0	0	0								0
Gustavo Costa	0	0	0	0	0								0
Sebastian Vega	3	2	4	4	3,25			1					4,25
João Miranda	2	4	3	3	3	1							4
Flavio Faria	2,5	3	3	4	3,125			1		1	1		6,125
Orlando Leal	0	0	0	0	0								0
Leclan	3	3	4	2	3		1	1					5
Farrys Khan	0	0	0	0	0								0
Gonçalo Semedo	4	4	4	4	4								4

Figura 8 - Registo de Competitividade

Um dia antes do jogo havia sempre uma reunião da equipa técnica para decidir o XI titular, atendendo à semana de treinos e às características que cada jogador apresentava para anular os pontos fortes do adversário e explorar os seus pontos débeis. Depois desta reunião eu tinha a responsabilidade de elaborar a apresentação pré jogo, que continha o XI titular, os

esquemas táticos, as formas e gatilhos de pressão e alguma mudança de comportamentos a nível ofensivo relativas ao adversário.

No dia de jogo era responsável pela ativação inicial dos atletas, pelos momentos de bolas paradas, pelo registo preliminar dos eventos do jogo para futura análise de vídeo, e pelo foco específico na organização e transição ofensiva do adversário, dando feedback ao treinador principal sobre como é que o adversário nos pode causar dificuldades. Era também responsável pela reativação após o intervalo. Passado o jogo tinha a função de fazer o tratamento e upload do vídeo para o canal de *Youtube* da equipa. Antes disto era sempre feita uma reunião da equipa técnica depois do jogo para discutir primeiras impressões e as diferentes perspetivas sobre a generalidade do jogo, normalmente era sempre pedido a membros da estrutura para estarem presentes para fornecer um ponto de vista diferente da equipa técnica, seja este membro o coordenador ou outro treinador da formação que assistisse ao jogo.

No domingo era realizado uma observação do vídeo do jogo por todos os elementos da equipa técnica de forma independente, para depois se compararem as conclusões definitivas sobre o jogo numa reunião realizada no fim do dia, onde ia ser planeado o microciclo da semana que se seguia, onde eram definidos os conteúdos dos 5 momentos de jogo a trabalhar durante a semana, era abordado na reunião que momento era mais útil para equipa trabalhar e que parte em específico desse momento, por exemplo a variação do centro de jogo na organização ofensiva, ou a reação à perda da bola no momento de transição defensiva. Depois de definidos todos os objetivos a trabalhar durante a semana eram encaixados nos dias de acordo com morfociclo padrão (Maciel, 2008) como definido pelas linhas orientadoras do clube e criadas as unidades de treino preliminares, apenas finalizadas na reunião pré-treino diária. Acrescentando à observação do nosso jogo era também feita uma análise do vídeo do jogo do próximo adversário, isto exclusivamente por mim e pelo treinador principal, que depois de estabelecidos os padrões de todos os momentos do jogo adversários era-me pedido que realizasse pequenos cortes de vídeo representantes desses mesmos momentos que eram depois apresentados aos jogadores.

Quanto ao treino específico de técnica, era realizado sempre que havia atletas fora de um determinado exercício nos sub18, consistia em exercícios isolados que procuravam colmatar pontos débeis do atleta em específico, tentando contextualizá-los ao máximo com aquilo que lhe era pedido no jogo.

4.1. Modelo de Jogo

Tal como foi descrito acima a minha integração na equipa técnica aconteceu numa fase em que os atletas já tinham bem presente aquilo que eram as ideias do treinador, por isto numa fase inicial a minha intervenção foi limitada neste aspeto, com o decorrer do tempo e com as mudanças de plantel inerentes ao que era no fundo uma equipa B de juniores, fui tendo mais influencia em alterações mais profundas daquilo que era o “nosso jogar”. Este modelo de jogo foi planeado e dividido com os 5 momentos de jogo em mente, organização ofensiva e defensiva, transições ofensivas e defensivas e bolas paradas, como é defendido nos trabalhos de Guilherme (2004) e Silva (2014).

Primeiramente foi abordado com os atletas a organização ofensiva, dada a visão do treinador principal focada no futebol ofensivo e as características dos jogadores se enquadrarem nesta premissa, dada a prevalência de jogadores com uma boa capacidade técnica, velocidade e capacidade criativa no último terço do campo. O principal e mais característico aspeto do “nosso jogar” era o jogo interior, sendo o principal objetivo da equipa conseguir que os médios interiores ou o médio ofensivo conseguisse jogar de frente para o jogo, libertando-os para criar situações de superioridades numéricas no corredor central ou superioridades qualitativas num dos corredores, que por sua vez iria desequilibrar a organização defensiva adversária abrindo assim espaços para a finalização. Era usado um sistema de 1-4-4-1-1, sendo que com o passar da época e com a mudança de jogadores este sistema evoluía com bastante frequência para um 1-3-4-3 a partir da fase de criação, fazendo com que um dos interiores (do lado oposto à bola) se juntasse aos 2 centrais, permitindo assim aos laterais (cujos pontos fortes eram predominantemente ofensivos) que subissem no terreno ao ponto de se tornarem alas. Os alas por sua vez invertiam assimetricamente consoante o movimento do ponta de lança, que procurava uma linha frontal à bola, fazendo com que o ala oposto se juntasse à linha média, procurando o jogo interior entrelinhas. O médio ofensivo tinha a função de procurar a bola em contramovimento entre a linha média e defensiva adversária, ou caso houvesse espaço atuava como um jogador que procurava um passe para trás da linha defensiva agindo muitas das vezes como um ponta de lança. A exploração do espaço entrelinhas era também muito característico da forma de jogar, vindo-se a revelar um “calcanhar de Aquiles” já que equipas compactas com blocos defensivos baixos causavam muitos problemas à equipa. Era aparente na equipa dos sub18 um bloco muito alto, onde a linha defensiva procurava sempre a referência do grande círculo no meio-campo ofensivo, caso a equipa adversária não prendesse a linha ao meio-campo com pelo menos um jogador, para isto era necessário que o guarda-redes se sentisse confortável em jogar bastante fora da baliza e os restantes defesas muito atentos a uma bola sem nenhum jogador da equipa a fazer pressão

imediate, tendo os apoios virados para o controlo da profundidade. Para trabalhar estas rotinas eram frequentemente usados jogos setoriais, onde havia igualdade numérica nos setores e apenas por uma movimentação intersectorial de um jogador da equipa com bola é que eram criadas situações vantajosas. Era comum também a utilização de alvos no centro do terreno para assim obrigar a equipa em posse a procurar ativamente jogar com a bola por dentro em zonas com altas concentrações de jogadores.

Na organização ofensiva era usado um 1-4-4-2, podendo variar para um 1-5-4-1 dependendo da organização ofensiva do adversário, eram dados aos jogadores os gatilhos de pressão que se resumiam à entrada da bola no jogador mais largo da equipa contrária (lateral ou ala), a variação acontecia maioritariamente de acordo com a 1ª fase de construção adversária, contudo a variação era meramente posicional, apenas dando aos atletas referências como por exemplo numa construção com 2 centrais o ponta de lança fazia uma pressão em “L” pendular procurando condicionar o jogo para o lateral, ficando o médio ofensivo encarregue de fechar o espaço central, caso a pressão do ponta de lança fosse ineficaz e a bola rodasse de central para central, ficava a responsabilidade invertida, médio ofensivo fazia a pressão em “L” e ponta de lança encarregava-se dos médio interior ou defensivo do adversário. Havendo uma construção a 3 o ponta de lança encarregava-se exclusivamente do jogador no meio, enquanto os alas efetuavam uma pressão de fora para dentro condicionando assim a equipa adversária a jogar para um espaço mais congestionado. Para exercitar estes aspetos era comum dividir o campo em corredores e premiar com ponto uma equipa que consiga realizar uma variação do centro de jogo de um corredor a outro passando pelo corredor central, obrigando assim a que a pressão seja feita de forma a condicionar a equipa com bola a jogar sempre no mesmo corredor ou a variá-lo com uma bola longa e mais arriscada. Eram muitas vezes dadas instruções “secretas” às equipas com a indicação para construírem a 2 e a 3 sem isso ser dito expressamente, para obrigar assim a equipa que defende a uma adaptação dinâmica e sem feedback de nenhum treinador.

As transições eram muito trabalhadas pois dada a forma de jogar, eram bastante prevalentes principalmente a transição defensiva que devido à preferência por jogar em zonas congestionadas do terreno obrigava a uma rápida e agressiva reação à perda da bola, não permitindo “bolas descobertas” (posse de bola adversária sem pressão imediata). Para isto eram usados exercícios onde havia um tempo limite para a equipa que perdeu bola a recuperar, eram também comuns exercícios com baliza sem guarda-redes, que obrigavam a que houvesse sempre pelo menos um jogador numa pressão imediata impedindo um passe longo. Ofensivamente depois de recuperar a bola era pedido aos jogadores que considerassem a ordem de prioridade: Oportunidade clara de golo – finalizar; por colega na cara do golo – passe; igualdade numérica no último terço – passe; Sem vantagem na progressão – passe de

segurança. Este aspeto era frequentemente trabalhado com feedback à equipa com bola em todos os exercícios.

Quanto às bolas paradas os jogadores tanto ofensivamente, como defensivamente tinham uma estrutura de certo modo estático, contudo as variações aconteciam apenas pela variação das características dos jogadores dentro da estrutura. Defensivamente os cantos eram defendidos de forma mista, 6 jogadores defendiam à zona e 3 homem a homem, já nos livres a totalidade da equipa à exceção do elemento mais rápido e mais débil no ar da equipa defendia à zona, era requerido sempre um jogador para o contra-ataque, não só pelo mesmo, mas também para que a equipa adversária não conseguisse atacar as bolas paradas com a totalidade dos jogadores sem risco para si. Ofensivamente a estrutura era ligeiramente mais fluida com os jogadores a terem mais liberdade, contudo eram definidas zonas de preenchimento obrigatório, bem como uma garantia de superioridade numérica no equilíbrio, muitas das vezes realizadas por jogadores menos fortes no jogo aéreo e mais rápidos. Era pedido aos jogadores que o lance de bola parada ofensivo tinha de acabar obrigatoriamente com uma finalização, para assim dar tempo à equipa de organizar defensivamente.

4.2. Departamento de Técnica Individual

Desde o primeiro contacto com o clube e dado o meu interesse pela área sugeri ao clube o início de um departamento dentro deste que visasse o trabalho específico técnico dos atletas do clube, primeiramente ao Presidente da formação e depois ao mister Marco Paiva, coordenador do departamento de formação. Da parte da direção foi-me dada a total confiança para iniciar o projeto, pois este seria uma forma embrionária de testar este departamento para a implementação na íntegra na época seguinte, assumindo assim o cargo de coordenador do departamento de técnica individual.

Para isto depois de algumas reuniões elaborei uma apresentação com o objetivo de demonstrar os objetivos e as vantagens da implementação deste tipo de trabalho à direção da formação, que depois de aprovada foi debatida e sujeita a algumas alterações para ser apresentada a todos os treinadores da formação, fazendo assim parte integral e obrigatória das sessões de treino de todos os escalões até sub18.

Em suma esta apresentação continha uma explicação das linhas orientadoras do departamento tais como:

- O foco na repetição do gesto em questão o maior número de vezes possíveis

- O aumento em especificidade posicional com o aumento da idade
- O foco do feedback na correção do gesto em escalões mais baixos e na correção do comportamento em escalões mais altos
- Procura obrigatória do envolvimento da bola (principalmente em escalões mais baixos)

Este documento estava também dividido em 3 partes, uma dos 8 aos 12, outra dos 13 aos 16 e por último dos 17 aos 19. A dinâmica de trabalho foi executada ao criar blocos de 15 minutos nas sessões de treino e dentro destes 3 grupos as equipas técnicas tinham de reservar determinados blocos para este trabalho, dentro destes blocos os treinadores eram livres de criar os próprios exercícios ou usar algum de uma base de dados aberta a todos os técnicos do FCPF criada por mim. Para os escalões entre os sub 8 e os sub 12 eram obrigatórios 3 blocos de 15 minutos no primeiro treino semanal de trabalho específico de gestos técnicos, na segunda unidade de treino era obrigatória pelo menos um bloco. Entre os sub 13 e os sub16 eram requeridos 2 blocos na primeira unidade de treino e um na segunda. No último patamar de “Especialização” foi criado um grupo de “Potenciais jogadores de elite” que realizavam 2 treinos semanais extra com o foco apenas na técnica individual, neste treino tinha total autonomia como coordenador do departamento de técnica individual.

A nível do desenvolvimento e criação dos exercícios específicos existia apenas 1 critério, a clara definição do gesto a trabalhar e a realização desse gesto o maior numero de vezes possível, sendo que a complexidade ia subido com o crescimento do atleta, nos escalões de base o foco era o contacto com bola de todas as maneiras possíveis, nos escalões de especialização os exercícios focavam mais no específico posicional, como a capacidade de “scan” do médio centro, a precisão de cruzamento do lateral e ala, o jogo aéreo ofensivo do ponta de lança, etc...

Os treinos dos “Potenciais jogadores de elite” eram compostos por 3 exercícios divididos num treino de 45 minutos. Foi eleita esta duração dada a intenção de haver um impacto o mais pequeno possível na “frescura física” dos atletas, pois o objetivo deste treino era exclusivamente a repetição de gestos e padrões técnicos, sendo que a prescrição da carga física seria feita num contexto coletivo durante o treino com a equipa.

Os 3 exercícios tinham a uma sequência de progressão em complexidade, em que o primeiro exercício servia de ativação e era o menos complexo, por norma um exercício de relação com bola em que os atletas tinham de manipular a bola de várias maneiras, com

diferentes superfícies e com diferentes condicionantes. Eram por vezes aqui também inseridos exercícios de passe e receção simples, bem como exercícios de sustentação

Seguia-se um exercício mais específico que já tinha como base a especificidade posicional de cada atleta, aqui os exercícios estavam estruturados de forma que cada atleta realizasse ações que lhe eram pedidas em jogo de forma isolada, por exemplo, os médios tinham sempre um aspeto de scan e receção sob pressão no exercício, os extremos tinham invariavelmente situações de 1x1 e os pontas de lança situações de receção de bola com pressão agressiva nas costas. Todos estes aspetos foram eleitos com atenção às características destes jogadores em específico e ao que lhes era pedido em jogo pelas equipas técnicas dos escalões a que estes jogadores pertenciam (sub 18 e sub 19)

O último exercício consistia sempre em alguma forma de finalização, sendo esta na forma de cruzamento, remate sem oposição ou remate após 1x1, aqui menos ligado à especificidade posicional, mas sim à repetição do gesto técnico da finalização.

Nos treinos específicos de técnica individual havia um controlo da sessão expresso em número de ações realizadas com sucesso, isto servia como forma de adicionar competitividade aos exercícios e de cativar os atletas à execução das tarefas. Cada exercício tinha um objetivo claro que era explicado ao atleta, por cada vez que o atleta realizasse a ação com sucesso ganhava um ponto, o atleta que somasse mais pontos na sessão não participava na recolha do material, o segundo com mais pontos escolhia primeiro o tipo de material a arrumar e assim sucessivamente até ao jogador com menos pontos que ficava encarregue de arrumar o material mais difícil como balizas amovíveis ou bolas espalhadas.

Ainda no âmbito deste departamento eram realizados treinos bimensalmente com escalões mais jovens (sub10, 11 e 12) com o objetivo de demonstração e sensibilização para a importância deste tipo de trabalho de uma forma mais lúdica.

4.3. Controlo

Para o controlo do treino foram usados questionários de bem estar (FOSTER et al., 2001) e questionários RPE (Pedersen et al., 2023), as respostas são recolhidas recorrendo ao software “Google Forms” e depois agregado no Microsoft Excel de forma a calcular o rácio da carga aguda e cronica, esta ferramenta era sobretudo usada como meio de identificação de outliers na carga de treino, devido a alguma falta de evidencia sobre capacidade confiável de prever lesões (Jiang et al., 2022). Na figura 9 encontra-se o exemplo dos dados recolhidos numa semana sendo que os “o” representam valores de jogadores que não compareceram à unidade de treino.

Nome	13/02/2023				14/02/2023				15/02/2023				16/02/2023				Total U.A	Crónica	Rácio																					
	Sono	Stress	Fadiga	DOMS	VOLUME	Ppo	CARGA		Sono	Stress	Fadiga	DOMS	VOLUME	Ppo	CARGA					Sono	Stress	Fadiga	DOMS	VOLUME	Ppo	CARGA		Sono	Stress	Fadiga	DOMS	VOLUME	Ppo	CARGA						
Luis Gr	8	5	2	2	40	8	320	8	0	0	0	80	8	600	10	8	5	4	70	7	490	10	7	5	3	40	5	380	40	0	0	90	7	630	2400	2275	0.95			
Alex	9	10	3	2	40	3	120	8	10	2	2	80	8	480	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	8	10	3	3	90	1	90	630	555	0.88	
Carvalho	8	10	1	2	40	0	0	8	10	2	2	80	8	0	0	0	0	70	9	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dhanusca	3	10	3	3	40	3	120	5	10	3	3	80	8	540	7	10	4	3	70	8	560	5	9	5	5	40	5	240	8	10	2	4	90	5	450	2270	875	0.81		
Diogo Alves	4	5	0	0	40	0	0	4	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Faris	7	10	2	2	40	2	80	8	10	2	2	80	8	480	8	10	3	4	70	6	420	8	10	4	4	40	5	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plávio	18	5	2	2	40	2	80	10	10	2	2	80	7	420	10	10	4	2	70	9	630	10	9	5	5	40	5	200	10	10	3	2	90	0	0	1530	605	1.65		
Martim	7	8	2	2	40	5	200	4	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	8	560	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miranda	2	8	2	2	40	3	120	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	8	560	9	10	4	4	40	5	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moura	7	8	5	5	40	0	0	7	8	4	4	80	8	540	6	8	5	5	70	9	630	7	7	5	5	40	5	200	8	10	3	3	90	8	720	2330	1715	0.74		
Otiando	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rafael Pinto	5	10	3	3	40	1	40	6	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ruben Coelho	7	8	3	3	40	5	200	7	7	4	4	80	8	540	8	8	5	5	70	9	630	5	8	5	5	40	7	280	7	9	3	4	90	6	540	2380	1725	0.85		
Rui	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Samuela	13	10	4	4	40	0	0	6	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	10	10	1	2	90	0	0	670	0	0	0	
Sebastian	7	10	4	5	40	5	200	8	10	4	4	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Semedo	8	5	6	7	40	5	200	8	5	7	7	80	7	420	7	4	7	7	70	8	560	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Simão	18	10	3	3	40	3	120	7	10	4	3	80	7	420	8	10	4	3	70	8	560	8	9	4	4	40	0	0	8	10	3	2	90	7	630	1730	1455	0.83		
Willian	6	10	1	1	40	5	200	8	10	1	1	80	5	380	8	0	0	0	70	6	420	5	10	1	1	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	5	0	0	40	0	0	8	0	0	0	80	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Figura 9 - Controlo de Treino

No que toca ao treino individual não foi usado qualquer tipo de ferramenta de controlo de treino, contudo, em retrospectiva, seria pertinente usar uma medida concreta de sucesso da tarefa em específico, por exemplo perceber a taxa de sucesso de cada atleta em cada exercício da sessão de treino e comparar essa taxa à taxa recolhida noutra sessão de treino em que o mesmo exercício se repita, isto feito ao longo de várias sessões ira revelar se existia ou não uma variação nos resultados ao longo do período de treinos.

5. Reflexão sobre intervenção profissional

Com o aproximar do fim da época desportiva, e com ela o término do meu estágio curricular o Futebol Clube Paços de Ferreira consigo perceber o quanto a minha perspetiva sobre o futebol mudou. Integrar um contexto competitivo muito superior ao que estava habituado na minha curta carreira enquanto treinador de futebol de formação, foi sem dúvida uma das experiências mais enriquecedoras do meu percurso académico. Ainda que com alguns erros no caminho, alguns treinos menos bem conseguidos, alguns jogos com exibições claramente a baixo do desejado, o trabalho realizado esta época foi sem dúvida um enorme sucesso em todas as vertentes, mesmo não estando esta concluída. A nível pessoal foi-me permitida a ligação uma equipa técnica que me proporcionou grandes aprendizagens a todos os níveis, bem como a introdução a talentosos jovens jogadores que terão certamente futuro

no futebol. A nível profissional esta intervenção profissional proporcionou-me a entrada na estrutura do FCPF na qual poderei ingressar na próxima época desportiva, bem como o estabelecimento de contacto com muito bons treinadores, os quais sempre se demonstraram disponíveis para a partilha de conhecimento e experiências. A nível desportivo a época tem sido um enorme sucesso, recompensando as inúmeras horas de análise, planeamento e execução de treinos e jogos, cumprindo até ao momento todos os objetivos propostos (apuramento para a fase de campeão e conquista do 1º lugar da série 1). No momento da redação está prestes a começar a fase de apuramento de campeão do campeonato distrital de juniores de 1ª divisão, que junta o primeiro e segundo classificado de cada série num “minicampeonato” de 6 equipas, onde apenas o vencedor sobe ao campeonato nacional de juniores de 2ª divisão. Este feito seria de enorme relevância para o clube, pois seria a primeira vez que uma equipa “B” do Paços de Ferreira conseguiria atingir o patamar de campeonato nacional, dado que a equipa de Juniores “A” se encontra já a disputar a 1ª divisão deste.

Olhando ao que foi proposto pela direção no início da época e com a minha chegada ao clube, é de revelar também um grande sucesso e até alguma superação das expectativas. No que toca à equipa de sub 18 não só foram cumpridos todos os objetivos desportivos propostos como também foram superadas as expectativas relativas à evolução dos atletas, o esperado pela direção era fazer com que um grupo reduzido de atletas fosse preparado para integrar a equipa de sub19 com a possibilidade de fazer minutos no campeonato nacional, neste momento todos os atletas do plantel sub 18 já têm minutos no campeonato nacional, havendo até 2 com minutos pela equipa principal na primeira liga, sendo que um grupo alargado integra até com frequência treinos do plantel principal. Para além disto um dos jogadores alcançou o nível da seleção nacional sub 18, realizando já 6 internacionalizações em torneios de preparação. Respetivamente ao departamento de desenvolvimento também foi considerado um sucesso ainda que numa fase muito embrionária do projeto pois a implementação deste foi iniciada já com o decorrer da época. Foram, contudo, realizadas imensas atividades direcionadas para os escalões mais jovens da formação ganhando estes cada vez mais preponderância naquilo que eram as rotinas dos pequenos atletas aos fins de semana, passou de haver apenas um jogo, mas também um dia desenvolvimento técnico que foi muito bem aceite por todos os intervenientes.

Avalio o meu processo de intervenção profissional no Futebol Clube Paços de Ferreira sem dúvida como positivo, não só pelo cumprir de objetivos, mas também com toda a aprendizagem que considero imprescindível para a minha carreira enquanto treinador, esta avaliação é sem dúvida partilhada pela instituição dado o interesse da minha permanência mesmo depois do fim do meu estágio curricular. Houve, contudo, vários momentos menos bons desta experiência, muitas delas ligadas claramente à minha falta de experiência neste contexto, e ao encarar pontos débeis pessoais enquanto treinador, em retrospectiva percebo que

só embatendo nestas dificuldades me é possível evoluir como treinador. As duas grandes dificuldades foram se revelando ao longo da época. Primeiramente a falta de experiência com esta faixa etária. Isto veio dificultar ainda mais a imposição do meu papel de liderança, que é algo que considero um dos maiores fatores limitantes da minha postura enquanto treinador, houve uma melhoria com o decorrer da época, contudo ficou aquém do desejado. A segunda dificuldade revelou-se nos jogos e na necessidade da rápida identificação de problemas táticos, que até aqui não tinha sido tão solicitada, muitas das vezes, principalmente no início da época, encontrava-me um passo atrás daquilo que era a análise tática do treinador principal e demorava muito tempo a oferecer soluções para os problemas criados pela outra equipa. Este facto associado também a um excesso de foco no específico não olhando para o jogo como um todo, um exemplo claro foi um jogo em que dei indicações aos defesas centrais atacarem um canto ao minuto 90, deixando no equilíbrio jogadores mais débeis defensivamente, num jogo em que o resultado marcava 2-1 a nosso favor. Contudo acredito que este entre muitos outros erros me ajudaram a crescer e a ser melhor treinador.

O futuro imediato passa por continuar a trabalhar semana após semana para atingir o principal objetivo desportivo da época, a subida ao campeonato nacional de juniores de segunda divisão, tendo para isso ainda todos os 6 jogos da fase final pela frente que vão sem dúvida provar-se 6 finais que irão decidir o desfecho desta época que já vai com quase 10 meses de planeamentos, treinos, análises jogos e reuniões. Espero também conseguir dedicar-me a tempo inteiro ao futebol e continuar em contextos e projetos enriquecedores como este.

6. Introdução à investigação

6.1. Efeito do Desenvolvimento Individual na Performance Tática

No futebol, existem alguns fatores considerados preditores de sucesso podendo estes recair sobre uma de três categorias (Lepschy et al., 2018). A componente física que conta com preditores de sucesso como a força dos membros inferiores, a velocidade máxima e a capacidade de execução de sprints de alta intensidade de forma intervalada (Bradley et al., 2009); a componente tática, considerada também como fundamental por alguns autores (Garganta, 2007; Pinheiro et al., 2018; Tamarit, 2013; Teoldo et al., 2017); e a componente técnica. O gesto técnico permite ligar os conteúdos físicos como a força e a velocidade de um desportista, ao rigor tático e estratégico de um jogador. É evidente, porém, a interdependência que existe entre as componentes referidas (Aquino et al., 2017).

Segundo Ali (2011), citando Knapp (1977), gesto técnico é definido como a habilidade aprendida com o objetivo de obter resultados pré determinados com a máxima eficiência e eficácia. Este autor considera ainda o futebol como um desporto que requer a execução de vários gestos técnicos num contexto dinâmico, havendo, contudo, espaço para gestos técnicos isolados, como a execução de uma bola parada.

Um jogador de futebol executa entre 50 a 110 ações técnicas durante um jogo, variando este numero tendo em conta vários fatores como a posição ocupada ou o papel desempenhado em campo (Carling, 2010). É aceite na literatura que a proficiência no gesto técnico é preditor de sucesso num jogador de futebol e por consequência numa equipa, (Aquino et al., 2017; Rampinini et al., 2009; Russell et al., 2010) sendo que a sua exercitação leva ao desenvolvimento e melhoria do mesmo (Russell et al., 2010).

Sendo o futebol um jogo desportivo coletivo, a performance tática desempenha um grande papel no resultado de um jogo e consequentemente de uma competição (Garganta, 1997). De uma forma elementar, ela concretiza-se pela correta realização de princípios específicos de jogo, como é defendido pelo trabalho de Costa et al. (2009), em que os autores citam Garganta & Pinto (1994), referindo que cada uma das equipas que se defrontam comportam-se como uma unidade cujas relações entre os seus elementos se sobrepõem às mais-valias individuais”. Costa et al. (2009) define a performance tática com base nos princípios de jogo e na tomada de decisão de cada jogador em prol da equipa, sendo seguro

retirar o valor da performance tática de cada jogador de acordo com o princípio de jogo que o jogador opta na execução em cada momento do jogo. Dada a complexidade do jogo, os atletas tem de saber responder a desafios táticos com ações técnicas, ou seja, aliar o “saber o que fazer” ao “saber fazer”, sendo a tomada de decisão tática facilitada pelo aporte técnico (Matias & Greco, 2010).

Olhando para a literatura desenvolvida à cerca do tópico, a maioria dos trabalhos que procuram medir a performance técnica de jogadores, relatam-na como um dos principais preditores de sucesso no futebol (Aquino et al., 2017; Matias & Greco, 2010; Rampinini et al., 2009; Russell et al., 2010; Vaeyens et al., 2006). Ainda de acordo com a literatura, uma equipa com os jogadores mais aptos, física (Bradley et al., 2009), tática (Costa et al., 2009) e tecnicamente (Carling, 2010) estará mais perto de vencer uma partida ou competição (Garganta, 1997). No entanto, o estudo de Praça et al. (2015), que relaciona diretamente a performance técnica com tática e sucesso no jogo jogado (ainda que reduzido), encontra uma correlação baixa. Segundo o mesmo estudo (Praça et al., 2015), foi encontrada uma baixa correlação entre a performance tática de jovens jogadores brasileiros entre os 14 e os 15 anos e a sua performance técnica. Estes resultados apresentam-se como contraditórios em relação a outros trabalhos encontrados na literatura em relação à predição do sucesso no futebol (Aquino et al., 2017; Rampinini et al., 2009; Russell et al., 2010). Foi sugerido pelos autores que existe uma grande disparidade entre os contextos avaliativos técnicos e aquilo que são as realidades complexas de simulações mais perto àquilo que é o jogo jogado (Praça et al., 2015). Estas limitações são suportadas por Aquino et al. (2017) na sua revisão sistemática à cerca da performance técnica dos jogadores de futebol, reportando uma pouca eficácia na medição desta devido à complexidade do jogo, usualmente não representada nos instrumentos de medição.

Parece evidente, portanto, o interesse em estudar-se e clarificar-se o grau de associação entre o treino técnico individual e o índice de performance tático. No entanto, poucos estudos existem ainda acerca deste tópico e os que existem apresentam alguns resultados contraditórios. Assim, o principal objetivo deste estudo foi verificar se o treino técnico individual influencia a performance tática de um jogador de futebol. A hipótese de estudo é a de que 8 semanas de treino de técnica individual têm um efeito positivo no índice de performance tática de jogadores de futebol.

6.2. Metodologia

6.2.1. Participantes

Participaram no estudo 12 jovens jogadores de Futebol com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos (média \pm desvio padrão=17.834 \pm 0.835), 10 deles com nacionalidade portuguesa e 2 de nacionalidade nigeriana. Todos os jogadores representaram ou representam o clube no campeonato nacional de juniores de 1^a divisão, sendo que 2 destes já tiveram os seus primeiros minutos pelo clube na Primeira Liga portuguesa com equipa de séniores, vários deles integravam frequentemente os treinos do plantel da equipa A. Todo o estudo foi levado a cabo de acordo com os princípios éticos delineados pela Declaração de Helsínquia. Os participantes foram totalmente informados e declaram o seu consentimento para a participação voluntária no estudo.

6.2.2. Procedimentos e Instrumentos

Doze jogadores foram selecionados de forma aleatória, seis deles participaram em atividades de treino técnico individual duas vezes por semana durante um período de oito semanas, enquanto os outros seis apenas realizaram as atividades relativas ao treino de futebol sem qualquer outra intervenção.

Os treinos de técnica individual consistiam em três exercícios em que os jogadores tinham uma sequência de progressão em complexidade, em que o primeiro exercício servia de ativação e era o menos complexo, por norma um exercício de relação com bola em que os atletas tinham de manipular a bola de várias maneiras, com diferentes superfícies e com diferentes condicionantes. Eram por vezes aqui também inseridos exercícios de passe e receção simples, bem como exercícios de sustentação.

Seguia-se um exercício mais específico que tinha como base a especificidade posicional de cada atleta. Os exercícios estavam estruturados de forma que cada atleta realizasse ações que lhe eram pedidas em jogo de forma isolada, por exemplo, os médios tinham sempre um aspeto de *scan* e receção sob pressão no exercício, os extremos tinham invariavelmente situações de 1x1 e os pontas de lança situações de receção de bola com pressão agressiva nas costas. Todos estes aspetos foram eleitos com atenção às características destes jogadores em específico e ao que lhes era pedido em jogo pelas equipas técnicas dos escalões a que estes jogadores pertenciam (sub 18 e sub 19).

O último exercício consistia sempre em alguma forma de finalização, sendo esta na forma de cruzamento, remate sem oposição ou remate após 1x1, aqui menos ligado à especificidade posicional, mas sim à repetição do gesto técnico da finalização.

Para avaliar Performance Tática dos jogadores foi usado o FUT-SAT, recorrendo aos métodos descritos para a sua aplicação no trabalho de Teoldo da Costa (2011). Num campo de 36 metros de comprimento (nestes, incluíam-se 2 zonas de 5 metros consideradas a zona de GR) por 27 de largura duas equipas compostas por 3 jogadores de campo e um guarda-redes procuram marcar golo e não sofrer durante um período de 4 minutos corridos, aplicando-se as leis de jogo da *IFAB (International Football association Board)* à exceção da lei nº 11, a do fora de jogo. Foram efetuados 2 testes a cada grupo, um no antes da aplicação do plano de treinos e um após. Para a recolha dos dados relativos ao teste FUT-SAT foi usada a camera traseira do telemóvel “One Plus 6T” com uma resolução de 1080x1440 acoplado a um tripé localizado numa torre de observação a 5 metros de altura relativamente à área de jogo.

Para o tratamento destes dados foi usado o Software “Soccer View” (Teoldo da Costa et al., 2018), onde o vídeo de cada teste foi dividido em momentos denominados de “poses”, cada posse era definida por um jogador realiza 3 toques consecutivos na bola ou a alteração do portador da bola. Em seguida eram atribuídos resultados a cada posse tanto ofensivos (Finalização; Manutenção da posse de bola; Sofrer falta ou ganhar lançamento lateral; Fazer falta ou ceder lançamento lateral; Perder a posse de bola), como defensivos (Recuperar posse de bola; Sofrer falta ou ganhar lançamento lateral; Fazer falta ou ceder lançamento lateral; Continuar sem a posse de bola; Sofrer finalização), posteriormente era atribuído a cada um destes resultados uma cotação de 5 a 1 respetivamente. Depois de atribuídos os resultados das “poses” foram identificados momento a momento os princípios específicos de jogo que cada um dos 6 jogadores estava a realizar e se teve ou não sucesso na sua realização acrescido da sua localização em 1 de 12 zonas do campo, apenas tendo influência para o resultado final a localização de meio-campo ofensivo ou defensivo. À posteriori seriam atribuídas cotações de 5 valores se a ação não tivesse sucesso, e 10 se tivesse. Multiplicado a isto seria o valor do resultado e mais um valor resultante da conjugação da tipologia do PEJ (Princípio Especifico de Jogo) e a localização no campo, neste caso o valor atribuído a um PEJ ofensivo (Penetração; Cobertura ofensiva; Mobilidade; Espaço; Unidade Ofensiva) no meio campo ofensivo era 2, enquanto que o valor de um PEJ defensivo (Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio; Concentração; unidade defensiva) 1, no meio campo defensivo os valores eram os opostos, neste caso, PEJ ofensivo 1 e PEJ defensivo 2.

Para a compilação destes valores numa base de dados foi utilizado o Microsoft Excel, com o objetivo de chegar ao valor do índice de performance tática de cada jogador em cada um

dos testes, este valor resulta da média dos produtos dos fatores descritos em cima, sendo este um número compreendido entre 0 e 100. Este software foi também utilizado para a criação de gráficos de barras, linhas e áreas para uma mais fácil interpretação da análise descritiva.

6.2.3. Análise estatística

Para a realização da análise estatística foi usado o Software “IBM SPSS Statistics” versão 28. Foi considerado um valor de significância de 5%. Foi realizada uma análise descritiva para caracterização da amostra. De seguida foram consideradas as variáveis: Índice de Performance Tática (inicial e final); Índice de Performance Tática Ofensiva (inicial e final); Índice de Performance Tática Defensiva (inicial e final); Taxa de sucesso (inicial e final); Taxa de sucesso Ofensivo (inicial e final); Taxa de sucesso Defensivo (inicial e final). Depois de introduzidas estas variantes, divididas pelos respetivos grupos (Controlo e Experimental) foi verificado os dados seguiam uma distribuição normal, com o teste Shapiro-Wilk, dado o número reduzido (<30) da amostra. Depois da verificação da normalidade distribuição dos dados foram realizados testes T para amostras emparelhadas e independentes (variável de índice de performance tático inicial e final). Para obter o valor da significância estatística foi usado o p-value referente ao teste, sendo que a hipótese nula ($p\text{-value} > 0.05$) apontaria para uma não alteração significativa dos valores das variáveis. Foi ainda realizado um teste T para amostras independentes a variável de índice de performance tático (inicial e final).

6.3. Resultados

6.3.1. Análise descritiva

Nas figuras 10 e 11 abaixo apresentadas, encontram-se representados os índices de performance tática de cada jogador, tanto inicial (IPT1), como final (IPT2) do grupo de controlo e experimental.

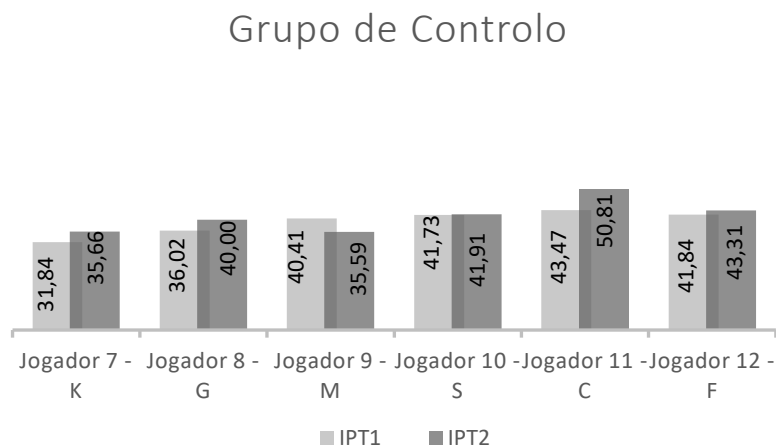


Figura 10 - Índice de Performance tático Total, Grupo de Controlo

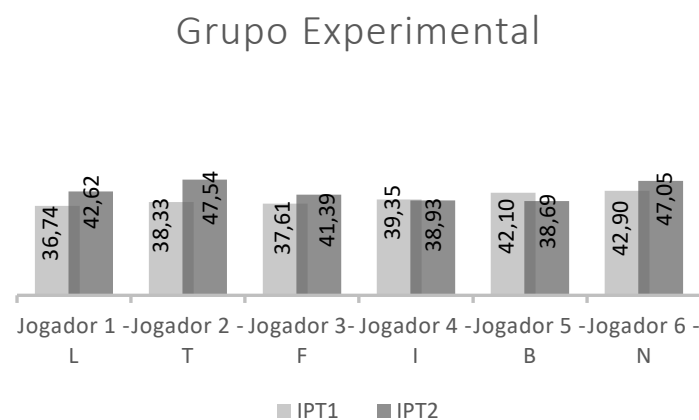


Figura 11 - Índice de Performance tática Total, Grupo Experimental

Sendo o IPT um valor medido de 0 a 100 unidades, é possível observar que os valores são relativamente baixos, havendo apenas 1 acima de 50 observado ao jogador 11 na segunda realização do teste, em contraste é possível observar que o IPT mais baixo foi recolhido durante o primeiro teste ao jogador 7.

Aprofundando a descrição nas figuras 12 e 13 encontra-se representada a divisão do IPT em ofensivo (IPTO_1 e IPTO_2) e defensivo (IPTD_1 e IPTD_2) do grupo de controlo e experimental respetivamente, sendo que o segundo teste se encontra representado por linhas e o primeiro por colunas.

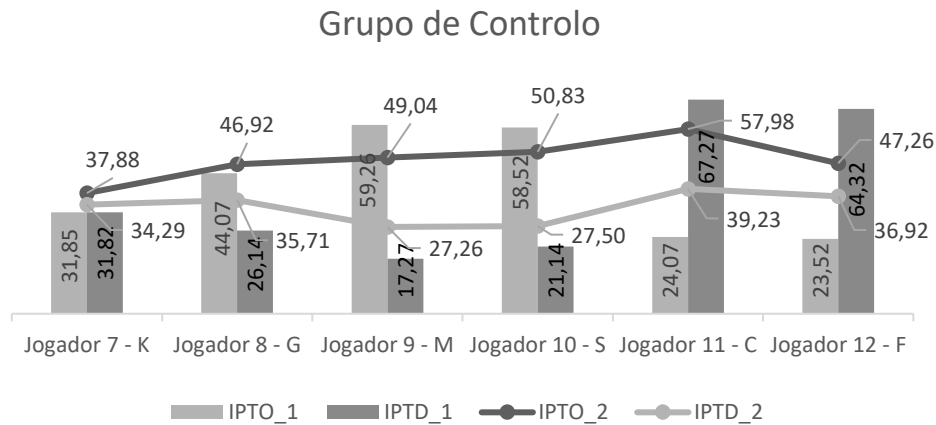


Figura 12 - Índice de Performance Ofensivo e Defensivo, Grupo de Controlo

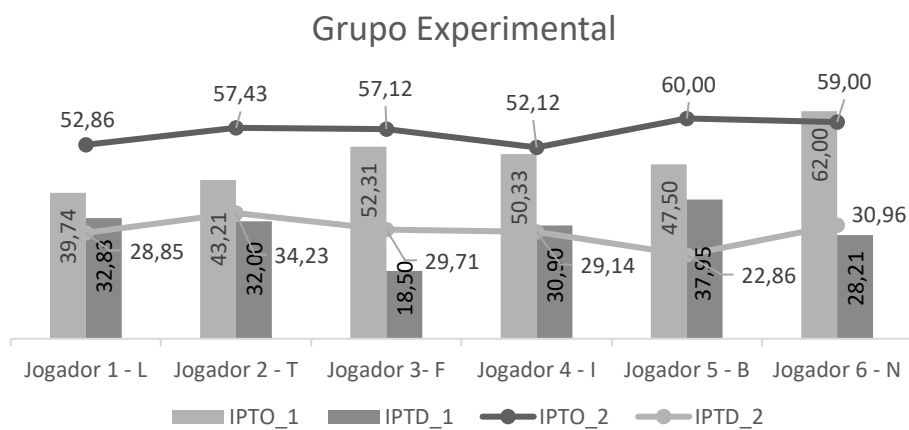


Figura 13 - Índice de Performance Ofensivo e Defensivo, Grupo de Experimental

Atendendo às figuras 12 e 13 é de notar a prevalência dos aspetos ofensivos em detrimento dos defensivos, à semelhança dos dados da IPT os valores são relativamente baixos, contudo dividindo a performance tática em ofensiva e defensiva, são observáveis valores superiores nos casos de pontuações mais altas e valores mais baixos no extremo oposto, sendo assim observado o valor mais baixo ao jogador 9 no IPTD no primeiro momento de avaliação e o mais alto a ser registado pelo jogador 11 no IPTO também no primeiro momento de avaliação.

Nas figuras 14 a 25 encontra-se representado um mapa radial da performance de cada um dos atletas nos diferentes princípios específicos de jogo, representando visualmente a distribuição da performance tática dos atletas nos diferentes princípios avaliados pelo teste, sendo que as áreas representadas resultam no valor do IPT para cada jogador na respetiva avaliação

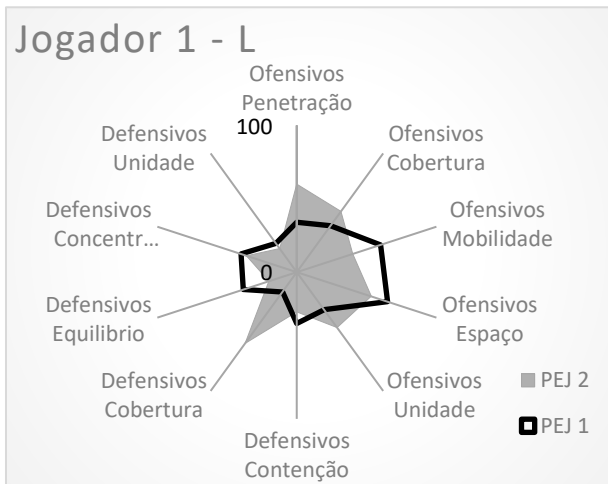


Figura 19 - Distribuição PEJ 1

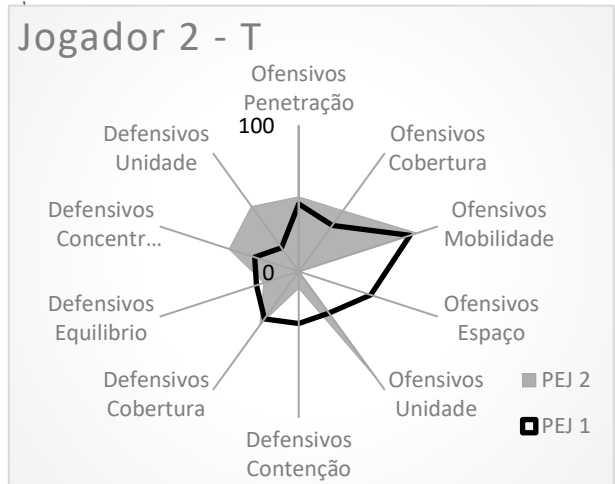


Figura 18 - Distribuição PEJ 2

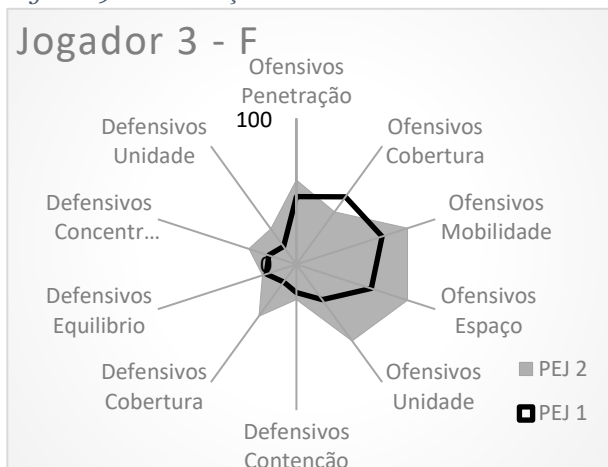


Figura 17 - Distribuição PEJ 3



Figura 16 - Distribuição PEJ 4



Figura 15 - Distribuição PEJ 5

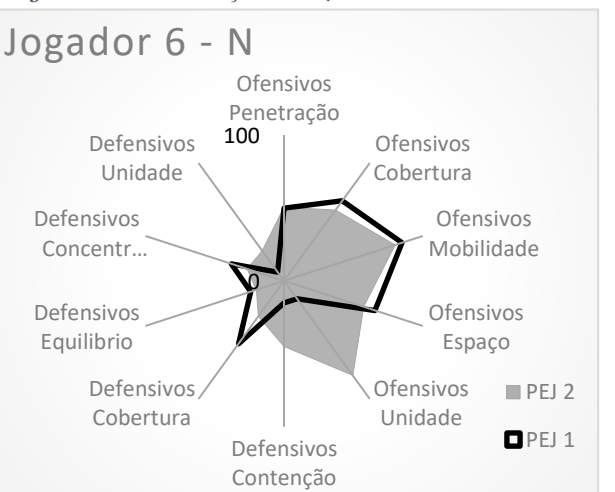


Figura 14 - Distribuição PEJ 6



Figura 25 - Distribuição PEJ 7

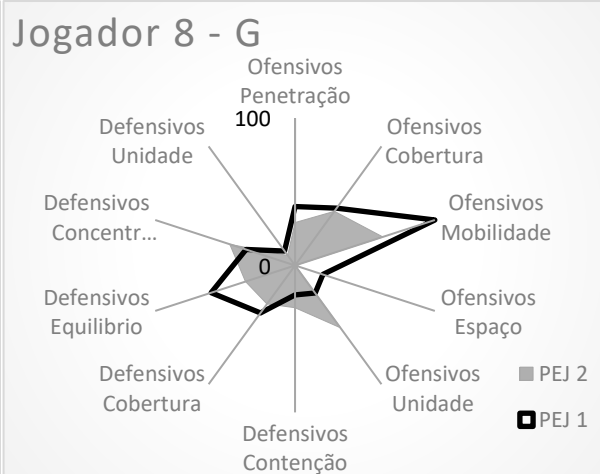


Figura 24 - Distribuição PEJ 8

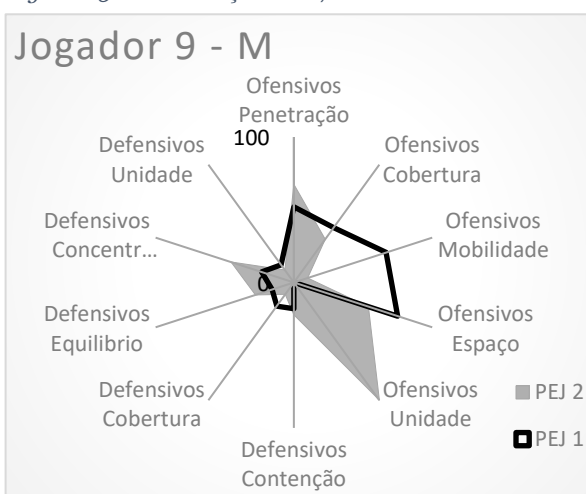


Figura 23 - Distribuição PEJ 9



Figura 22 - Distribuição PEJ 10

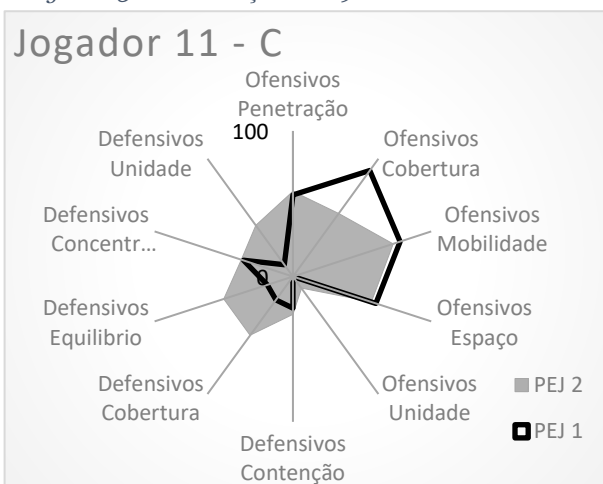


Figura 21 - Distribuição PEJ 11

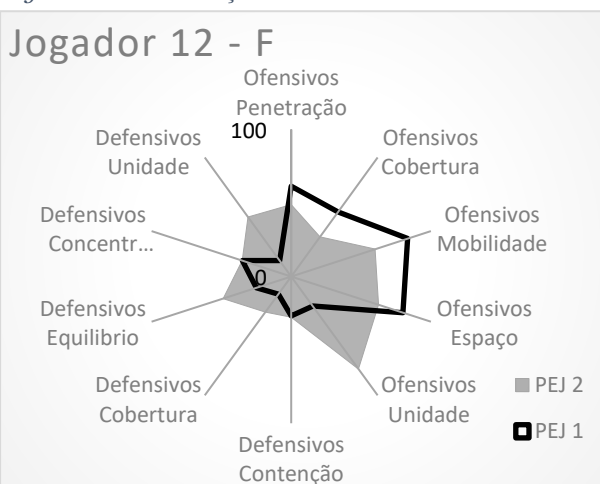


Figura 20 - Distribuição PEJ 12

Analisando os gráficos acima representados é não é possível identificar um padrão de melhoria ou regressão dos atletas no que toca à performance nos diferentes princípios táticos. Em nenhum caso é possível observar que uma das áreas envolve completamente as outras, sendo assim impossível assumir uma relação direta entre o primeiro e o segundo momento de avaliação. É possível verificar valores de ambos os extremos nos gráficos acima, isto resulta de uma taxa de sucesso de 0 ou 100% no respetivo princípio. A figura 26 resulta na agregação destas taxas de sucesso total, no momento de avaliação 1 (TSucesso_1) e 2 (TSucesso_2).

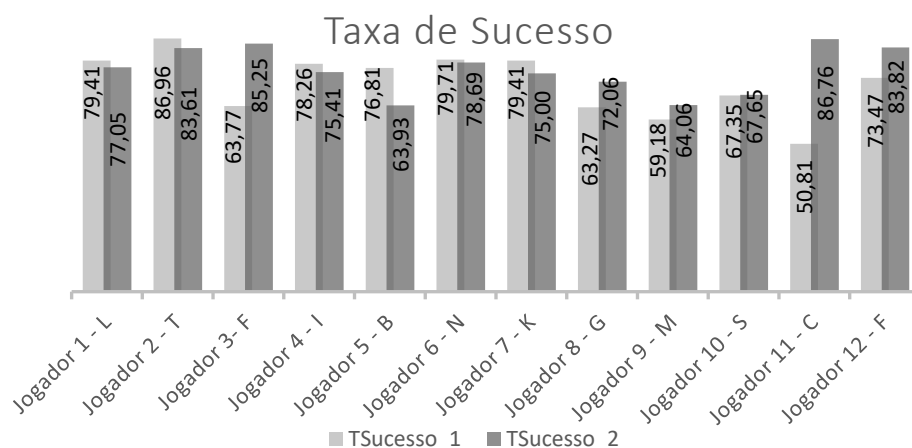


Figura 26 - Taxa de Sucesso

Ao contrário de todos os outros dados recolhidos, as taxas de sucesso revelam-se relativamente mais altas, sendo a mais alta percentagem de sucesso na execução dos princípios específicas de jogo observada ao jogador 11, no segundo momento de avaliação. O valor mais baixo foi registado pelo mesmo jogador no primeiro momento.

6.3.2. Análise inferencial

Grupo Experimental			
	Média (± Desv.Pad)	p-value	I.C. 95%
IPT Inicial	39.51 (± 2.47)	0.142	[-7.923;1.526]
IPT Final	42.70 (± 3.86)		
IPTD Inicial	30.07 (± 6.50)	0.837	[-8.391;9.937]
IPTD Final	29.29 (± 3.71)		
IPTO Inicial	49.18 (± 7.79)	0.054	[-14.682;0.202]
IPTO Final	56.42 (± 3.23)		
Sucesso Inicial	77.49 (± 7.58)	0.973	[-11.830;12.157]
Sucesso Final	77.32 (± 7.58)		

Tabela 1 - Representação estatística do Grupo Experimental

Atendendo à tabela 1 é possível observar que ao contrário do espetável nenhuma das variáveis revelou alteração significativa do primeiro para o segundo momento de avaliação, sendo que o índice de performance tático ofensivo foi o que se revelou mais próximo da significância estatística. É possível, contudo notar que existe uma subida na média dos IPT e dos IPTOs, havendo pequenos declínios nos IPTDs e Taxa de sucesso.

Grupo de Controlo			
	Média (± Desv.Pad)	p-value	I.C. 95%
IPT Inicial	39,22 (± 4,41)	0.291	[-6.344;2.354]
IPT Final	41,21(± 5,67)		
IPTD Inicial	37,99 (± 22,10)	0.570	[-14.57;23.590]
IPTD Final	33,49 (± 5.00)		
IPTO Inicial	40,22 (± 16.26)	0.308	[-26.446;10.240]
IPTO Final	48,32 (± 6.51)		
Sucesso Inicial	65,58(± 10.21)	0.168	[-24.152;5.532]
Sucesso Final	74,89(± 8.93)		

Tabela 2 - Representação estatística do Grupo de Controlo

Olhando à tabela 2, também ao contrário do que era esperado não foi verificada nenhuma alteração significativa nos valores entre os momentos, contudo é mais uma vez notável o aumento dos IPT e IPTOs do primeiro momento de avaliação para o segundo, neste grupo observa-se também um aumento da média de taxa de sucesso dos atletas.

Comparação entre Grupos				
		Média (± Desv.Pad)	p-value	I.C. 95%
IPT Inicial	Controlo	36.22 (± 4.41)	0.892	[-4.893;4.320]
	Experimental	39.51(± 2.49)		
IPT Final	Controlo	41.21(± 5.67)	0.303	[-7.730;4.750]
	Experimental	42.70(± 3.86)		

Tabela 3 - Representação estatística da Comparação entre Grupos

Na tabela 3 encontra-se representada a comparação entre grupos, não existindo diferenças significativas entre os grupos a nível de performance tática, tanto no primeiro como no segundo momento de avaliação, deste modo interpreta-se que os atletas do grupo de controlo eram do mesmo nível em média aos do grupo experimental. Contudo é de notar que a média dos IPT do grupo experimental é superior em ambos os momentos à do grupo de controlo, sendo que no segundo momento de avaliação a diferença entre as duas médias é menor.

6.4. Discussão

Este estudo teve como principal objetivo verificar se o treino de técnica individual influenciava a performance tática dos jogadores. Tendo em conta os resultados, não foi encontrada nenhuma alteração significativa na performance tática dos jogadores.

Os resultados do presente estudo não permitiram confirmar algumas evidências reportadas por Aquino et al. (2017); Rampinini et al. (2009); Russell et al. (2010) e Matias and Greco (2010), que apontam para que haja uma dependência do gesto técnico para a melhoria da performance tática dos jogadores. Contudo, os resultados vão de encontro ao que foi anteriormente reportado por Praça et al. (2015). Souza et al. (2014), num trabalho em que foram usadas as mesmas ferramentas metodológicas, reportaram um aumento significativo do IPT após 20 sessões de treino, ainda que com um escalão etário mais baixo. Nesse sentido, seria espetável que num período de 8 semanas, mesmo o grupo de controlo que foi sujeito a treinos regulares de futebol (4 treinos/ semana), apresentaria resultados com uma melhoria significativa, que acabou por não acontecer. Olhando aos gráficos 1 e 2 é possível observar uma melhoria do IPT em quase todos os jogadores, ainda que sem diferenças significativas.

Tendo em conta a metodologia específica do FUT-SAT (Teoldo da Costa, 2011) é possível que os resultados positivos se encontrem diluídos, pois o IPT resulta de uma média da classificação de vários momentos, 60 a 80 momentos por jogo, por jogador. Ou seja, ações com cotação alta são perdidas em momentos, que mesmo tendo influência positiva no que é o objetivo do jogo, não tem cotação tão elevada, diluindo assim o seu impacto. Será necessária mais pesquisa nesta área para assim perceber melhor a causa destes resultados contraditórios.

Ainda que sem diferenças significativas, é possível observar nas figuras 12 e 13, a melhoria dos índices de performance ofensivos, principalmente no grupo experimental (figura 13) em que o segundo teste representado pela linha escura está na maioria dos casos acima da barra escura respetiva, podendo isto dever-se à tipologia do treino que foi aplicado, pois este apenas se focou no gesto técnico, havendo muito pouco foco em ações sem bola. Comparando estas evidências com o grupo de controlo (figura 12), este padrão não se apresenta da mesma forma, havendo apenas 2 valores do IPTO final acima do IPTO inicial. Olhando para os valores em simultâneo é clara a prevalência da performance ofensiva em detrimento da defensiva, pois quase todos os valores da primeira são superiores aos respetivos defensivos, podendo dever-se dever ao baixo número de participantes da amostra.

Atendendo aos gráficos radiais de cada jogador, não é possível identificar nenhum padrão. Para a consolidação dos dados seria necessária a avaliação de vários jogos para poder estabelecer-se a verdadeira valência de cada jogar nos vários princípios específicos de jogo, bem como a sua taxa de sucesso, tanto geral como ofensiva e defensiva.

Olhando ao contexto competitivo da amostra, e comparando-a com os valores apresentados nos gráficos referentes à sua performance tática e à sua percentagem de sucesso em cada ação, existe também alguma contradição, pois estes jogadores considerados de “elite” para a sua faixa etária apresentam valores de performance baixos. Existem inúmeras razões que podem justificar os resultados, desde a falta do contexto competitivo no momento da avaliação, à incorreta representação do jogo em si no método de avaliação da performance, na classificação e cotação dos princípios específicos de jogo, até à subjetividade da determinada ação como com ou sem sucesso em alguns casos.

Sendo uma ferramenta validada e com algum uso no ramo da avaliação da performance tática (Andrade & Costa, 2015; Costa et al., 2010; Gonçalves et al., 2017; Padilha et al., 2013; Souza et al., 2014; Teoldo da Costa, 2011) o FUT-SAT revela alguns aspetos que podem ter influência nos resultados obtidos tendo em conta o protocolo usado, nomeadamente: i) As recuperações de bola no meio-campo ofensivo, não têm uma cotação alta; ii) A realização de um passe para uma zona mais recuada do terreno é cotada como uma ação sem sucesso; iii) qualquer remate à baliza à frente do meio-campo é considerado de cotação máxima para todos os jogadores da equipa que ataca e aos jogadores da equipa que defende é lhes atribuída uma cotação mínima nesse momento. A consideração por estes aspetos permitiria uma avaliação e cotação dos momentos e princípios específicos de jogo mais precisos e contextualizados.

Este estudo contou com algumas limitações. A primeira delas refere-se ao número reduzido de atletas que participaram no estudo, número este condicionado pela falta de disponibilidade dos mesmos por razões de natureza escolar e de calendário futebolístico; a recolha de apenas um jogo por cada momento de avaliação também poderá ter limitado a análise, uma vez que cotações extremamente elevadas ou baixas iriam ser previsivelmente normalizadas com o acrescentar de momentos de jogo. A falta de uma avaliação de outro avaliador também foi um fator limitante, pois essa possibilidade tornaria os índices e as taxas de performance mais fidedignas.

7. Conclusão

Com este trabalho não foi possível confirmar que o treino de técnica individual contribui para a melhoria do desempenho tático dos jogadores de futebol. Contudo os resultados indicam a necessidade de mais estudos sobre este tópico.

Futuros estudos acerca deste tópico deverão ter em consideração uma amostra significativamente superior, uma tipologia de testes diversificada em cada momento de avaliação, e mais avaliadores. O uso complementar de outros instrumentos de avaliação também será benéfico para uma análise mais robusta. Tendo em conta a pertinência e as inúmeras possibilidades relacionadas com este tópico de pesquisa, é de fundamental importância a continuação de estudos neste domínio de pesquisa.

8. Bibliografia

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Andrade, M. O. C. d., & Costa, I. T. d. (2015). Como a eficiência do comportamento tático e a data de nascimento condicionam o desempenho de jogadores de futebol? *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29.
- Aquino, R., Puggina, E. F., Alves, I. S., & Garganta, J. (2017). Skill-related performance in soccer: a systematic review. *Human Movement Special Issues*, 2017(5), 3-24. <https://doi.org/10.1515/humo-2017-0042>
- Bate, R. (1988). Football Chance: Tactics and Strategy. In T. Reilly, A. Lees, K. Davids, & W. Murphy (Eds.), *Science and Football* (pp. 293-301). E & FN Spon.
- Borges, P. (2015). Periodização Tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com o professor Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 13, 180-204. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155>
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krustup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *J Sports Sci*, 27(2), 159-168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- Câmara Municipal de Paços de Ferreira. *História dos Paços do Concelho*. Retrieved 24/02/2023 from <https://www.cm-pacosdeferreira.pt/index.php/municipio/pacos-do-concelho/historia-dos-pacos-do-concelho>
- Carling, C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *J Sports Sci*, 28(3), 319-326. <https://doi.org/10.1080/02640410903473851>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*.

- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. *Lisboa: Edição do autor*, 31-39.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: the principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(2), 656-667.
- Costa, I. T. d., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010). Influence of Relative Age Effects and Quality of Tactical Behaviour in the Performance of Youth Soccer Players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), 82-97. <https://doi.org/10.1080/24748668.2010.11868504>
- Costa, I. T. d., Silva, J. M. G. d., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.
- Couzin, I. D., Krause, J., Franks, N. R., & Levin, S. A. (2005). Effective leadership and decision-making in animal groups on the move. *Nature*, 433(7025), 513-516. <https://doi.org/10.1038/nature03236>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2022). *Entidades Certificadas*. Retrieved 24/02/2023 from <https://www.fpf.pt/pt/Institucional/Certifica%C3%A7%C3%A3o-de-Entidades-Formadoras/Entidades-Certificadas>
- FOSTER, C., FLORHAUG, J. A., FRANKLIN, J., GOTTSCHALL, L., HROVATIN, L. A., PARKER, S., DOLESHAL, P., & DODGE, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Futebol Clube de Paços de Ferreira. *História do Futebol Clube de Paços de Ferreira*. Retrieved 24/02/2023 from <https://www.fcpf.pt/clube/historia/>
- Futebol Clube de Paços de Ferreira. *Missão, Valores e Visão*. Retrieved 24/02/2023 from <https://www.fcpf.pt/clube/missao-valores-e-visao/>
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* FCDEF- Universidade do Porto]. Porto.
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol: el recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 14(2), 5-14.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Campo das Letras.
- Garganta, J. (2007). Modelação Táctica em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição. *Treino e Competição. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. FADEUP*.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-136). Rainho & Neves Lda.
- Gonçalves, E., Rezende, A. L. G. d., & Teoldo, I. (2017). Comparação entre a performance táctica defensiva e ofensiva de jogadores de futebol Sub-17 de diferentes posições. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39.
- Gouveia, R. (1995). Análise à equipa adversária. *Monografia apresentada na FCDEF-UP*.













- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/treino do jogo*.
- Instituto Nacional de Estatística, & Eurostat. (2021, 2021/02/24/). *Densidade populacional (hab./km²) por NUTS 3 e regiões, Anos: 2019 e 2020*. https://www.ine.pt/scripts/db_interface.exe?palavra=resumo%20populacao%20residente%20em%20portugal%20por%20nuts,%20sexo%20e%20grupos%20etarios&path=C:\Dev\WW\W_ROOT\ine.pt\pordata\database\dataserie\LISTA_VARIAVEIS&lang=pt
- <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00003/default/table?lang=en>
- Jiang, Z., Hao, Y., Jin, N., & Li, Y. (2022). A Systematic Review of the Relationship between Workload and Injury Risk of Professional Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13237. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13237>
- Kaiser, D. E. (2004). Strategy in War and Sports: A Comparison. In *Strategic Logic and Political Rationality* (pp. 38-46). Routledge.
- Lepschy, H., Wäsche, H., & Woll, A. (2018). How to be Successful in Football: A Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*.
- Lopes, A. (2007). *A importância da dimensão tática dos Jogos Desportivos Coletivos*. Campo das Letras Editores.
- Lopes, R. (2005). O scouting em futebol: importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário.
- Lourenço, L., da Costa, J. N. P., Duque, L., & Sérgio, M. (2003). *José Mourinho*.
- Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e...logo, logo, ganha-se!* Jorge Maciel]. Porto.
- Maisfutebol. (2013, 24/02/2023). *Um dia com o Paços: sabe por que lhes chamam castores?* <https://maisfutebol.iol.pt/um-dia-com-o-pacos-sabe-por-que-lhes-chamam-castores>
- Matias, C. J., & Greco, P. J. (2010). Cognição & ação nos jogos esportivos coletivos. *Ciências & Cognição*, 15, 252-271. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212010000100020&nrm=iso
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho, porquê tantas vitórias?* Gradiva.
- Oliveira, R. (2007). O microciclo de treino: a base fundamental da planificação tático-estratégica de um jogo de futebol. *Revista Digital-Buenos Aires*. <http://www.efdeportes.com>.
- Padilha, M. B., Moraes, J. C., & da Costa, I. T. (2013). O estatuto posicional pode influenciar o desempenho tático entre jogadores da categoria Sub-13. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21(4), 73-79. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n4p73-79>
- Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., & Mendes, J. (2011). Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems. *J Sci Med Sport*, 14(2), 170-176. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.10.459>
- Pedersen, A., Randers, M. B., Luteberget, L. S., & Møller, M. (2023). Validity of Session Rating of Perceived Exertion for Measuring Training Load in Youth Team Handball Players. *The Journal*

- Pedersen, S., Welde, B., Sagelv, E. H., Heitmann, K. A., B. Randers, M., Johansen, D., & Pettersen, S. A. (2022). Associations between maximal strength, sprint, and jump height and match physical performance in high-level female football players [Article]. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(S1), 54-61. <https://doi.org/10.1111/sms.14009>
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books.
- Praça, G. M., Soares, V. V., Matias, C. J. A. d. S., Costa, I. T. d., & Greco, P. J. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level. *J Sci Med Sport*, 12(1), 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002>
- Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019). Exploiting Bi-Directional Self-Organizing Tendencies in Team Sports: The Role of the Game Model and Tactical Principles of Play [Hypothesis and Theory]. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02213>
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2010). Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling. *J Sports Sci*, 28(13), 1399-1408. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.511247>
- Sanchez, M., Sanchez-Sanchez, J., Bermejo-Martín, L., Del Bosque, M. V., Moran, J., Romero-Moraleda, B., & Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects Of Jump Training On Youth Female Soccer Player's Physical Fitness [Article]. *Open Sports Sciences Journal*, 15(1), Article e1875399X2208310. <https://doi.org/10.2174/1875399X-v15-e2208310>
- Shannon, L. (2021). *Point of Attack: Johan Cruyff, Sun Tzu and the Art of War in Football*. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US. <https://books.google.pt/books?id=SM99zgEACAAJ>
- Shephard, R. J. (1999). Biology and medicine of soccer: an update. *J Sports Sci*, 17(10), 757-786. <https://doi.org/10.1080/026404199365498>
- Silva, M. (2014). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Prime Books
SBN 9789896552141.
- Souza, C. R. B. C. D. E., MÜLLer, E. S., Costa, I. T., & GraÇA, A. B. S. (2014). Quais comportamentos táticos de jogadores de futebol da categoria sub-14 podem melhorar após 20 sessões de treino? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36.
- Tamarit, X. (2013). *Periodizacion Tactica Vs Periodizacion Tactica* (E. Librofutbol Com, Ed.). Librofutbol.com.
- Tavares, F. (1993). *A Capacidade de Decisão Tática no Jogador de Basquetebol FCDEFUP*. Porto.
- Teoldo da Costa, I. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation Sistema de avaliação tática no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Motricidade*. <https://doi.org/10.6063/motricidade.121>

- Teoldo da Costa, I., Machado, G., Moniz, F., & Brandão, A. S. (2018). *Soccer View 1.0: Software desenvolvido para o Sistema de Avaliação Tática no Futebol (FUT-SAT)*.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2017). *Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players*. Appris Editora e Livraria Eireli-ME.
- Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Renterghem, B. V., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British journal of sports medicine*, 40(11), 928. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.029652>
- Vereijken, B., & Whiting, H. T. (1990). In defence of discovery learning. *Can J Sport Sci*, 15(2), 99-106.
- Withers, R. T. (1982). Match analyses of Australian professional soccer players [Spielanalyse australischer Profifussballspieler] [Gedruckte Ressource]. *Journal of human movement studies*, 8(4), S. 159-176.

9. Anexos

Unidade de Treino

Paços de Ferreira www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 166	
Plano de Treino			
Nº Jogadores 20	Microciclo 46	Mesociclo 9	Período Competitivo
Data 23-05-2023, terça-feira	Hora 16:15	Clima	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Cones; Coletes; Balizas	Org ofensiva Transição defensiva	Org ofensiva: Criação + 2ª fase Transição Defensiva: Reação à perda; equilíbrio	
Exercício 1			
	Objetivo(s) específico(s) Organização ofensiva, quebra de linhas, 3º homem, jogo interior	3x5  tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Em duas equipas o objetivo é passar com bola controlada e fazer golo na mini baliza Pode ser em passe mas o jogador que recebe tem de começar dentro do terreno de jogo e tocar 2x na bola, se o defesa fora do campo a bola passa para a equipa que está a defender	5x5+4x4  número 20x40  espaço	
7x7			
	Objetivo(s) específico(s) Org of: 2ª fase de construção + criação Reação à perda e compactação do bolco	20  tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Paços- mini nº 10 e mini fora Paredes mini nº 6 e 2 kipsta nas costas Baliza da kipsta só vale se a linha tiver a baixo da linha destas na 1ª fase de construção do paredes	14  número Meio campo  espaço	
9x9			
	Objetivo(s) específico(s) 2ª fase de construção atrair fora ferir dentro jogo entre linhas (fase criação) Transição defensiva: Reação à perda/ equilíbrios	20  tempo	
	Descrição e Organização Metodológica Paços- 2 portas fora (zona 2 e 5) Mini baliza a representar opção interior ao lateral Porta para nº 10 Paredes- Linha defensiva não sobe da linha 2 kipsta nas costas	18  número 2/3-campo  espaço	

Microciclo



Paços de Ferreira
www.associatorreinador.com

06/02 - 12/02 Microciclo 32

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		Sábado		Domingo	
Hora	Local	Hora	Local	Hora	Local	Hora	Local	Hora	Local	Hora	Local	Hora	Local
16:00	Estádio Capital do Móvel	16:00	Estádio Capital do Móvel	16:00	Estádio Capital do Móvel	16:00	Estádio Capital do Móvel	16:00	Estádio Capital do Móvel	15:00	Campo de Treinos de Penafiel		
Objetivo (s) Dirg ofensiva-Jogo entre linhas Ocupação de zonas Dirg def-Comportamento da linha(Luis)		Objetivo (s) Dirg def- 1fase de pressão Dirg of- Jogo interior+variação do sentido de jogo Trans def- Reagir à perda.		Objetivo (s) Dirg def- Pressão na 1 fase lateral+ construção a 3 x 4-4-2 Trans def- Resposta a perda		Objetivo (s) Dirg def- Capacidade de defender cruzamentos Dirg of- ocupação de zonas Finalização Bolas paradas		Objetivo (s) F.C. Penafiel B x FCPF B		Objetivo (s) Folga		Objetivo (s) Folga	

Apresentação pré-jogo

Campeonato Distrital do Porto
Juniões I Divisão
2022/23

XI Inicial

1	Rafa	12	Tomás
2	Pinto	13	Moura
3	Chamusca	14	Martim
4	Carvalho	15	Samuka
5	Pedrosa	16	Ruben
6	Simão	17	Orlando
7	Semedo	18	Flávio
8	Sebas		
9	Durães		
10	Guga		
11	Mira		

Palestra de análise do adversário


Campeonato Distrital do Porto
Juniões I Divisão
2022/23

Possível XI

- 24- Eduardo Nascimento
- 2- Miguel Djuborjal
- 4- Lourenço Castro
- 77- João Lahud
- 11- Pedro Oliveira
- 23- Carlos Santos
- 47- Diogo "Ninja" Duarte
- 9- João Reis
- 7- Diogo Vieira
- 8- Miguel Cunha
- 10- Diogo Matos



Ficha de avaliação Individual

Relatório de Avaliação Individual do Atleta

FC PAÇOS DE FERREIRA

Nome: Gonçalo Semedo Sousa **Nacionalidade:** Cabo Verdeano
Ano Nascimento: 05/03/2005 **Altura:** 1,73
Posição: Avançado **Peso:** 75 Kg
Pé Dominante: Direito **Espaço Competitivo:**

Avaliação de Capacidades Individuais em Contexto de Ação em Competição

Competências Técnicas (1-5)	Competências Táticas (1-5)	Competências Físicas (1-5)	Competências Psicológicas (1-5)
Tardade: 2	Posicionamento: 2	Velocidade em Sprint: 5	Concentração: 2
Pressão Adversário: 1	Ataque a Profundidade: 4	Velocidade de Antecipação: 3	Rigor: 1
Marcação: 1	Leitura de Jogo: 3	Velocidade de Reação: 3	Motivação: 2
1º toque: 3	Finalização: 4	Coordenação: 4	Atitude: 2
Visão Panorâmica: 3	Organização: 3	Agilidade: 4	Resiliência: 2
Habilidade c/ Bola: 4	Comunicação: 3	Potência: 5	Decisão: 3
Facilidade de Remate: 3	Antecipação: 3	Força: 5	Inteligência: 4
Potência de Remate: 5	Referência Ofensiva: 3	Força Explosiva: 5	Agressividade: 3
Remate Média Distância: 3	Ligação à Equipa: 2	Energia: 4	Determinação: 2
Execução Livre Direita: 3	Diversidade: 4	Ritmo: 4	
Passo Curto: 4		Equilíbrio: 4	
Passo Médio: 3		Resistência Aeróbica: 4	
Passo Longo: 3		Resistência Anaeróbica: 4	
Volley: 4		Impulso: 5	
Jogo Aéreo: 5		Velocidade de Movimento: 5	
Predição Jogo Aéreo: 4		Velocidade c/ Bola: 5	
Recepção: 4		Altura: 2	
Condução de Bola: 4			
Orientação e Apoiar: 3			
Finalização Cruzamento: 4			
Criação Oportunidades: 4			
Drible + Remate: 4			
Finalização: 4			
Pé Dominante: 4			
Pé Não Dominante: 2			

Observações: Atleta extremamente evoluído tecnicamente, muito veloz na condução de bola com boa capacidade de drible, também muito forte no jogo aéreo.

Observações: Atleta muito desenvolvido fisicamente. Forte, potente, explosivo e rápido com muita boa impulsão, o que acaba por compensar a falta de estatura.

ANÁLISE COMPORTAMENTO TÁTICO COLETIVO

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
Muito boa capacidade e organização defensiva da equipa por falta de comprometimento coletivo.	Avançado com tendência a procurar jogar mais forte, sendo que depende mais do comportamento coletivo.
TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE	TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA
Sempre a procurar fazer partidas ultra intensas coletivas para aproveitar o potencial coletivo.	Muito com falta de comprometimento coletivo e pouco ou nenhuma reação rápida.

AVALIAÇÃO INTERNA

A	B	C	D	E
	X			

POTENCIAL

1	2	3	4	5
	X			

JOGOS DISPUTADOS

Jogos Utilizados	Tempo de Jogo (min)	Golos	Assistências	Nota Global (1-6)
8	512	10	6	3,67

Observações:

Talento Especial:

AVALIAÇÃO

Ações Técnicas	Comportamentos Táticos	Capacidades Físicas	Variáveis Psicológicas	TOTAL
84	125	31	50	71
3,36	3,1	4,176470588	2,333333333	305

68%

STAFF
Data: 02/02/2023 **Treinador:** Luis Gigante
Coordenação Técnica: Marco Paiva

Registo de Presenças

	Futebol Clube PAÇOS DE FERREIRA																														
	PRESENCAS																														
	Março																														
DIAS JOGADORES	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
Ruben	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Rafa	L	L				L	L	L	L				L	L	L	L				L	L	L	L				L	L	L	L	
Carvalho	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Moura	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Chamusca	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Edu	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19	
Pedrosa	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19	
Rui	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Alex	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
pp	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19	
Muka	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Simão	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Guga	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19	
Sebas	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
William	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Lando	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Flavio	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Diogo Rodrigues	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19				19	19	19	19	
Mira	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P				P	P	P	P	
Semedo	P	FJ				P	P	P	FJ				P	P	P	FJ				P	P	P	FJ				P	P	P	FJ	
Ferrys	P	P				L	L	L	L				L	L	L	L				L	L	L	L				L	L	L	L	

Apresentação do Departamento de Técnica Individual

Escalões de base (8-12)



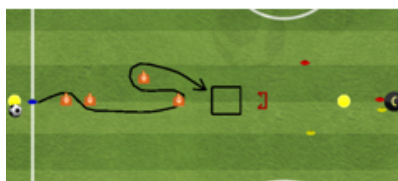
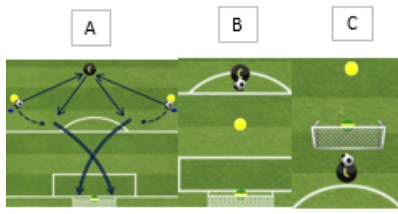
- 3 Blocos de desenvolvimento individual na 1ª unidade de treino semanal
- 1 Bloco de desenvolvimento individual na 2ª unidade de treino semanal
- Exclusivamente à base de gestos e conceitos, queremos dotar os jogadores de ferramentas técnicas para só mais tarde resolver problemas táticos
- Dar prioridade ao feedback de correção de gesto técnico e aos critérios de êxito




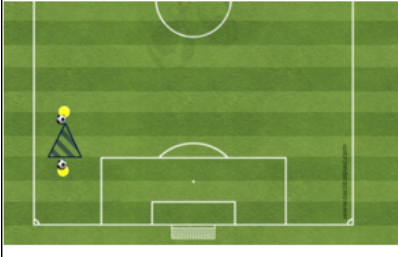
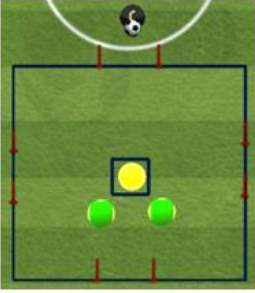
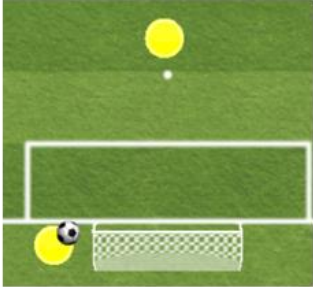
Treino generalizado

- Aproximação holística
- Relação com bola
- Gesto técnico
- Não formatar nem especializar precocemente

Plano de Treino de atividade de Técnica Individual

 FC Paços de Ferreira Data: 29/01/2023 Dia Semana: Domingo Microciclo nº Unidade de Treino nº Local: E. Capital do Movel Espaço: Sintético Nº Jog Disp: Nº Gr Disp:	ATLETAS												OBJETIVOS		
	COMUNICAÇÃO ATLETAS												MATERIAL		
CONTROLO DO TREINO												NOTAS / OBS		PROX JOGO/TREINO	
COMPLEXIDADE: REGIME: FRAGMENTAÇÃO: DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO:															
	OBJETIVO	Relação e controlo de bola										FEEDBACK / EQ TÉCNICA			
	DESCRIÇÃO	Dentro de um quadrado (1m ² por jogador (ajustar ao nível de competência)) cada jogador tem uma bola e o objetivo é dar o maior número de toques possíveis num determinado tempo (1'30 max). A contagem volta ao início se a bola sair do quadrado, tocar noutro jogador, o jogador tiver a passo ou andar em círculos. Podem ser introduzidas condicionantes como: Pé dominante/não dominante; Parte de dentro/fora do pé.										GRUPOS / EQUIPAS	15'		
	OBJETIVO	Relação com bola, Scan, Passe longo										FEEDBACK / EQ TÉCNICA			
	DESCRIÇÃO	Em filas um dos jogadores sai com bola e tem de fazer um percurso que incentive as mudanças de direção frequentemente, havendo a no percurso "estações" em que o jogador tem de fazer algum tipo de habilidade com bola antes de continuar ("V's", "ball taps",) volta ao mundo) no fim tem de fazer a bola passar por cima de uma barreira e só podendo bater uma vez no chão tem de passar para o colega que estará num cone, a cor deste vai ser indicada pelo treinador. Este depois tem de fazer um passe para o início da fila. (a dinâmica deste exercício pode ser alterada mudando o número de bolas e estações)										GRUPOS / EQUIPAS	15'		
	OBJETIVO	Espontaneidade de remate; Remate com gesto técnico incomum, remate de costas para a baliza; Precisão de remate, Remate ao 1º toque										FEEDBACK / EQ TÉCNICA			
	DESCRIÇÃO	A-Em 2 filas os jogadores fazem um passe para o treinador que lhes devolve a bola para uma posição mais frontal, obrigando os jogadores a rematarem em jeito com o pé mais próximo à baliza B-Jogador de costas para a baliza, o treinador põe bola com a mão e o jogador tem de finalizar de costas (pode ser com mais ou menos facilidade com a posição de onde o treinador põe a bola) C-O treinador põe a bola com a mão e o jogador tem de rematar à baliza sem deixar cair a bola										GRUPOS / EQUIPAS	15'		
	OBJETIVO	Pode ser complexificado por introduzir variância do sitio de onde a bola sai ou de a bola ser posta com o pé. (Pode ser também utilizada em junção com um exercício de sustentação e o jogador tem que rematar à baliza à ordem do treinador)										FEEDBACK / EQ TÉCNICA			

Plano de Treino do Grupo Experimental

 FC Paços de Ferreira	ATLETAS						OBJETIVOS	
	MI U19 Lass							Controlo da bola no drible Finta corporal; finta com o 1º toque; Orientação de apoios; Scan Precisão de remate; espontaneidade do remate
MI U19 Tiago Sousa								
PI U18 Naziru								
Data: 10/01/2023	E U18 Basit							
Dia Semana: Terça	DC U19 Flavio							
Microciclo nº	MI U18 Ianis							
Unidade de Treino nº 1							MATERIAL	
Local: E. Capital do Movel							BOLAS:10	OUTROS
Espaço: Sintético							COLETES:2	
Nº Jog Disp: 6							SINALIZADORES: 17	
Nº Gr Disp:							CONES: 8	
COMUNICAÇÃO ATLETAS			CONTROLO DO TREINO			NOTAS / OBS		PROX JOGO/TREINO
			COMPLEXIDADE: REGIME: FRAGMENTAÇÃO: DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO:					
		OBJETIVO	Ativação Controlo da bola no drible				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	10h30
		DESCRIÇÃO	1x1 ambos com bola, o objetivo é um jogador apanhar o outro num espaço de tempo de 45''				GRUPOS / EQUIPAS	Lasso; Tiago Sousa; Basit Naziru; Flavio; Ianis
		OBJETIVO	Finta corporal; finta com o 1º toque; Orientação de apoios; Scan				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	10h45
		DESCRIÇÃO	Dentro de um quadrado 1 jogador procura receber a bola e passar com a bola controlada por uma das portas, sendo que a da frente vale 1 ponto, a dos lados 2 e a de trás 10, para proteger as portas há 2 defesas que não podem interetar o passe nem entrar dentro do quadrado antes de o jogador receber a bola				GRUPOS / EQUIPAS	Basit; Naziru; Flávio Lasso; Tiago Sousa; Ianis
		OBJETIVO	Precisão de remate; espontaneidade do remate				FEEDBACK / EQ TÉCNICA	11h00
		DESCRIÇÃO	Começando de lado da baliza um jogador faz um passe para o que vai finalizar que tem de o fazer a 1 toque, contudo o sitio não é estático, o jogador que faz o passe vai variando de onde faz o passe				GRUPOS / EQUIPAS	
								11h15

Ficha de observação de jogadores em treino

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA		FOTO
Nome:	Issa	
Data Nascimento:	2005	
Posição Pref.:	Defesa Central	
Posições Alternat.:		
Nacionalidade:	Mali	
Idioma:	Francês	
Contexto Observ.:	Contexto Treino U18	

OUTRAS INFORMAÇÕES		
Pé Preferencial: Direito	Peso:	Altura: 187cm

PERCURSO DESPORTIVO
Proposta de período de observação pelo agente (TANOU):

DESCRIÇÃO GERAL DO ATLETA	
Avaliação Técnica	Atleta em treino demonstrou-se com grande capacidade de duelos 1x1 tanto aéreos como pelo chão, muito forte no controlo de profundidade pela sua velocidade e também no encurtamento de espaços, atleta com uma estatura elevada, forte, muito rápido e agressivo. Não arriscou no passe longo o que pode ser um mecanismo de defesa para não demonstrar uma fragueza e por vezes aborde os lances de forma um pouco trapalhona, facto de não falar o mínimo de inglês dificulta extremamente a comunicação do atleta tanto com os colegas de equipa como com a equipa técnica
Dep. Scouting	Jogador com bom perfil para a posição. Fisicamente mostrou capacidade ao nível da velocidade e impulsão e sem ser um atleta robusto, é eficaz desse ponto de vista nos duelos. Tecnicamente é um jogador de processos simples, com relativa qualidade de passe, optando por saídas mais curtas, mas eficazes. Defensivamente é um jogador agressivo, que pela sua velocidade compensa as suas falhas em termos posicionais, bem como a dos seus colegas. Poderia ter sido avaliado como F6/8, pois pelo seu perfil, velocidade, tomada de decisão ao nível do passe, abrangência, poderia ser uma solução para a posição. Temos 4 centrais destros de 2005 com o mesmo perfil físico. Sendo um jogador que representa investimento e achando que os jogadores que temos, são jogadores com qualidade, não penso ser uma prioridade a sua contratação.
Coordenação Técnica	

CARACTERÍSTICAS		
Pontos Fortes	AT	Atleta forte fisicamente, muito rápido e intenso, boa estrutura física e alto. Bom jogo aéreo e no contexto de treino demonstra-se confortável a sair a jogar. Entende bem o jogo e forte nos duelos 1x1. Forte nas coberturas.
	DS	Estatura e morfologia interessantes; Velocidade; Calma e Simplicidade; Marcação e coberturas.
	CT	
Pontos Fracos	AT	
	DS	Barreira Linguista
	CT	

AVALIAÇÃO DE RENDIMENTO														
Avaliação Técnica					Departamento Scouting					Coordenação Técnica				
A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
	x						X							

AVALIAÇÃO DE POTENCIAL														
Avaliação Técnica					Departamento Scouting					Coordenação Técnica				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		x					X	X						

PARECER FINAL				
Atleta a contratar » CONTRATAÇÃO PRIORITÁRIA		AT	DS	CT
Atleta que demonstra indicadores bastante positivos encaixando no projeto FC PAÇOS DE FERREIRA » CONTRATAÇÃO	x			
Atleta que apenas se enquadra num registo de necessidades a curto prazo » PONDERAR				
Atleta que apenas se enquadra em necessidades específicas » CONTRATAÇÃO POR NECESSIDADES ESPECÍFICAS				
Manter sob observação » OBSERVAÇÃO				
Atleta sem interesse para o Projeto FC PAÇOS DE FERREIRA » DISPENSAR / DEIXAR SEGUIR			X	

Data: 18 /10 /2022

Relatório Elaborado por: Luis Gigante (Treinador Assistente U18)

Ata de Reunião com a coordenação

REUNIÃO DEPARTAMENTO JUVENIL		FUTEBOL ATA N.º: 22		FORMAÇÃO	
Competição	1ª Distrital 1ª fase	JUNIORES A: SUB 19!	JUNIORES D: SUB 13!	Jogo Anterior	Vila Meã
		JUNIORES A: SUB 18! X	JUNIORES D: SUB 12!		
		JUNIORES B: SUB 17!	JUNIORES E: SUB 11!		
Mica oculto	22	JUNIORES B: SUB 16!	JUNIORES E: SUB 10!	Jogo Seguinte	Nun'Alvares
		JUNIORES C: SUB 15!	JUNIORES F: SUB 9!		
		JUNIORES C: SUB 14!	JUNIORES F: SUB 8!		
LOCAL	Estádio Capital do Movel		DATA	28/nov/22	
OBSERVAÇÕES					
PONTOS DE ORDEM DE TRABALHO DAS REUNIÕES					
1 ANÁLISE COMPETITIVA GLOBAL COLETIVA DA EQUIPA					
				SIM	NÃO
A)	Demonstrou Evolução Formativa			X	
B)	Cumpriu Plano de jogo				X
C)	Conseguiu Resultado Positivo			X	
OBSERVAÇÕES					
2 ANÁLISE COMPETITIVA ESPECIFICA INDIVIDUAL DOS JOGADORES					
				NOMEAR	
A)	Jogadores em Momento de Destaque Posit			Gustavo	
B)	Jogadores em Momento de Sub Rendimen			Samuel	
C)	Jogadores em Momento de Rendimento m			Chamusca	
OBSERVAÇÕES					
3 ASPETOS POSITIVOS DO JOGO A CONTINUAR A POTENCIAR					
				NOMEAR	
A)	Processo Ofensivo			1ª fase de pressão	
B)	Processo Defensivo			Controlo de profundidade	
C)	Atitude Competitiva			Reação à perda	
OBSERVAÇÕES					
4 ASPETOS A MELHORAR PARA EVOLUIR NO RENDIMENTO COMPETITIVO					
				NOMEAR	
A)	Processo Ofensivo			Jogo entre linhas	
B)	Processo Defensivo			Zonas de pressão	
C)	Atitude Competitiva			Agressividade	
OBSERVAÇÕES					
5 OBSERVAÇÃO DE JOGADORES CHAVE ADVERSARIOS PARA FCPF					
				NOMEAR	
A)	Potencial para avaliar e possível integraçã				
B)	Mais valia assertiva para acrescentar quali				
OBSERVAÇÕES					
6 AVALIAÇÃO ESTRUTURAL DO PLANTEL DA EQUIPA					
				SIM	NAO
A)	Equilíbrio posicional em todos as posições e setores			X	
B)	Polivalência funcional no suprir de carências			X	
C)	Gestão em equidade na possibilidade de utilização				X
OBSERVAÇÕES					
7 ARTICULAÇÃO COM OUTROS DEPARTAMENTOS					
				Sem Ocorrências	Situações a resolver
A)	Direção			X	
B)	Coordenação			X	
C)	Departamento Scouting/Observação/Recrutamento			X	
D)	Departamento Alto Rendimento			X	
E)	Departamento Técnica Individual			X	
F)	Departamento Clínico			X	
G)	Departamento Nutrição				X
F)	Departamento Psicologia			X	
OBSERVAÇÕES					
8 ARTICULAÇÃO COM ESCALÕES PRECEDENTE E SUBSEQUENTE					
				NOMEAR	
A)	Jogadores a subir da equipa antecedente				
B)	Jogadores a subir para a equipa conseque				
OBSERVAÇÕES					
9 PLANEAMENTO ESTRATÉGICO DO JOGO DA COMPETIÇÃO SEGUINTE*					
				SIM	NÃO
A)	Manter a identidade do nosso modelo			X	
B)	Definir estratégia para anular aspetos fortes do adversário				X
C)	Trabalhar alternativas no nosso jogar				X
OBSERVAÇÕES					
ASSINATURAS DO STAFF-TÉCNICO E COORDENATIVO					
EQUIPA TÉCNICA	Pedro Magalhães; Luis Gigantes; Vítor Filipe; João Soares			COORDENADOR	Marco Paiva

Tabela classificativa 1ª fase

1	Paços de Ferreira B	39	18	12	3	3	49	23	+26	+
2	USC Paredes	38	18	11	5	2	28	15	+13	+
3	AD Marco 09	33	18	11	0	7	44	24	+20	+
4	CD Aves 1930	33	18	9	6	3	29	15	+14	+
5	Gondomar SC B	32	18	9	5	4	33	23	+10	+
6	AR São Martinho	30	18	8	6	4	33	24	+9	+
7	Freamunde	29	18	8	5	5	36	28	+8	+
8	Vila Meã	27	18	9	0	9	38	41	-3	+
9	FC Penafiel B	26	18	7	5	6	28	27	+1	+
10	Sousense B	25	18	7	4	7	28	24	+4	+
11	Amarante FC B	21	18	6	3	9	36	36	0	+
12	Rebordosa AC	20	18	6	2	10	26	39	-13	+
13	Tirsense	19	18	5	4	9	20	36	-16	+
14	SC Nun'Álvares	15	18	4	3	11	26	41	-15	+
15	Águias de Eiriz	11	18	2	5	11	21	44	-23	+
16	Alpendorada	6	18	2	0	16	22	57	-35	+

Jogos disputados 1ª fase

E	2023-05-06	16:00	(C)	Rebordosa AC	2-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J30
V	2023-04-29	16:00	(F)	CD Aves 1930	2-4	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J29
V	2023-04-25	13:00	(F)	Sousense B	0-3	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J28
V	2023-04-22	15:00	(C)	Águias de Eiriz	3-0	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J27
V	2023-04-15	16:00	(F)	USC Paredes	1-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J26
V	2023-04-08	13:00	(C)	SC Nun'Álvares	7-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J25
V	2023-04-01	16:00	(F)	Vila Meã	0-4	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J24
V	2023-03-25	17:30	(C)	Freamunde	1-0	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J23
D	2023-03-18	17:00	(F)	Amarante FC B	2-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J22
V	2023-03-04	15:00	(C)	AR São Martinho	6-0	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J21
E	2023-02-21	16:00	(F)	Gondomar SC B	2-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J20
V	2023-02-18	11:00	(C)	Tirsense	4-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J19
D	2023-02-11	15:00	(F)	FC Penafiel B	3-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J18
V	2023-02-04	15:00	(C)	AD Marco 09	3-0	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J17
V	2023-01-28	15:00	(F)	Alpendorada	1-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J16
V	2023-01-21	15:00	(F)	Rebordosa AC	1-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J15
E	2023-01-14	15:00	(C)	CD Aves 1930	2-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J14
D	2023-01-07	17:00	(C)	Sousense B	1-3	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J13
V	2022-12-17	15:00	(F)	Águias de Eiriz	1-4	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J12
V	2022-12-10	15:00	(C)	USC Paredes	3-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J11
V	2022-12-03	15:00	(F)	SC Nun'Álvares	1-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J10
V	2022-11-26	15:00	(C)	Vila Meã	5-0	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J9
D	2022-11-19	17:30	(F)	Freamunde	2-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J8
V	2022-11-12	15:00	(C)	Amarante FC B	5-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J7
E	2022-11-05	15:00	(F)	AR São Martinho	2-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J6
V	2022-10-29	17:00	(C)	Gondomar SC B	2-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J5
E	2022-10-22	17:00	(F)	Tirsense	2-2	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J4
V	2022-10-15	17:00	(C)	FC Penafiel B	3-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J3
V	2022-10-08	17:00	(F)	AD Marco 09	0-4	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J2
V	2022-10-01	17:00	(C)	Alpendorada	4-1	 AF Porto Jun.A 1ºD Série 1 22/23	J1