

WILSON JOÃO TEIXEIRA NÓBREGA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

OPERÁRIO FUTEBOL CLUBE DE LISBOA

SUB-19

2016/2017

Presidente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

WILSON JOÃO TEIXEIRA NÓBREGA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
OPERÁRIO FUTEBOL CLUBE DE LISBOA
SUB-19
2016/2017

Relatório Final de Estágio Defendido em Provas Públicas para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Formação do Jovem Desportista com o Despacho Reitoral nº 285/2017 com a seguinte composição de Júri.

Presidente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível devido à colaboração e ao contributo, de forma direta ou indireta, de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento e profundo reconhecimento.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por todos os conhecimentos e valores transmitidos ao longo destes dois anos que certamente me tornaram melhor pessoa e profissional na área do Treino Desportivo.

Ao Professor Nélson Veríssimo, pela orientação de todo este trabalho. Fê-lo com uma disponibilidade enorme, sempre com empenho, incentivo e apoio. Guiou-me de forma paciente e competente, demonstrando sempre interesse e dedicação neste trabalho.

À Direção do Operário Futebol Clube de Lisboa, por me darem a oportunidade de estagiar no clube.

Aos Treinadores e Funcionários do Operário Futebol Clube de Lisboa pela maneira como me receberam.

Aos restantes elementos das Equipas Técnicas da equipa de Iniciados A (Sub-15) e Juniores A (Sub-19) pelos momentos de aprendizagem e amizade que me proporcionaram.

A todos os jogadores com quem tive a oportunidade de trabalhar. De uma forma geral, acredito ter contribuído para o seu desenvolvimento enquanto jogadores e melhores cidadãos. Sem dúvida ajudaram-me a crescer e a tornar-me num melhor profissional.

À minha namorada, pela sua compreensão, presença e apoio incondicional. Por estar sempre ao meu lado, mesmo nos momentos mais difíceis. Obrigado por fazeres de mim uma melhor pessoa e sobretudo uma pessoa feliz.

A toda a minha família, em especial, aos meus pais e às minhas irmãs pelo enorme esforço que realizaram para que pudesse prosseguir e concluir os meus

estudos. Apesar da distância, todo o apoio incondicional demonstrado foi fundamental para concretizar mais uma etapa importante da minha vida. Obrigado por acreditarem em mim dando as melhores condições possíveis de forma a contribuir para que o meu futuro seja risonho.

A todos os meus amigos e colegas que, direta ou indiretamente contribuíram para o meu crescimento ao longo desta etapa da minha vida.

Ao Futebol, e a todos aqueles que incutiram em mim esta paixão.

A todos, o meu sincero Obrigado!

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um Relatório Final de Estágio, realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório foi realizado na equipa de Juniores do Operário Futebol Clube de Lisboa (Sub-19), ao longo da época desportiva 2016/2017, tendo disputado o Campeonato Distrital de Juniores “A” (Série 1) - 1ª Divisão, quadro competitivo organizado pela Associação de Futebol de Lisboa.

O principal objetivo foi realizar uma análise rigorosa e aprofundada à equipa em questão, dando ênfase ao seu processo de treino e à vertente competição. Foi também realizada uma reflexão crítica de todos os aspetos vivenciados ao longo da época desportiva, e, ainda classificados todos os exercícios de treino realizados ao longo da temporada (109 sessões de treino) segundo uma taxonomia classificativa de exercícios de treino. Concluiu-se que os Métodos Específicos de Preparação foram os métodos de treino mais operacionalizados pela equipa técnica ao longo do Período Pré-Competitivo, e Período Competitivo com predominância relativamente aos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral. De um modo geral, os resultados alcançados no Período Pré-Competitivo devem-se ao facto de termos realizado, maioritariamente, exercícios competitivos. Ao longo do Período Competitivo, uma vez mais, as práticas do jogo em situações reduzidas e as situações próximas do contexto real da competição foram as mais utilizadas, o que assegura que o Treinador deu uma maior importância aos aspetos relacionados com o seu modelo de jogo, com a sua ideia de jogo, colocando em prática nas sessões de treino um conjunto de comportamentos individuais e coletivos, que este pretende que a equipa assuma nos diferentes momentos de jogo.

Palavras-chave: Futebol, Operário Futebol Clube Lisboa, Processo de Treino, Métodos de Treino, Modelo de Jogo

Abstract

The present work aims at the elaboration of a final report of traineeship, carried out in function of the final conclusion of the course and getting the respective Master's degree in Sports Training, administered by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

This report was effectuated in the junior team of the Operário Futebol Clube de Lisboa (U19) during the sports season 2016/2017, where was played the Junior District Championship "A" (Series 1) - 1st Division, organized competitive framework by the Lisbon Football Association.

The main objective was the accomplishment of a rigorous and deep analysis to the team in question, focusing to its process of training and the competition. A critical reflection of all the aspects experienced during the sporting season was also carried out, and was also classified all the training exercises performed during the season (109 training sessions) according to a classification taxonomy of training exercises. It is concluded that the Specific Methods of Preparation were the methods most operationalized by the technical team during the pre-competitive period, and competitive period with predominance over the general preparation methods and specific general preparation methods. In general, the results achieved in the pre-competitive period are due to the fact that we have mainly carried out competitive exercises. Throughout the competitive period, once again, the practices of the game in reduced situations and the situations close to the real context of the competition were the most used which ensures that the Coach gave more importance to the aspects related to his game model, With his idea of game, putting in practice in the sessions of training a set of individual and collective behaviors, that this one intends that the team assumes in the different moments of game.

Keywords: Football, Operário Futebol Clube de Lisboa, Training Process, Training Methods, Game Model

Abreviaturas e Símbolos

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

DC - Defesa Central

GR - Guarda-redes

LD - Lateral Direito

LE - Lateral Esquerdo

MAD - Médio Ala Direito

MAE - Médio Ala Esquerdo

MDF - Médio Defensivo

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MO - Médio Ofensivo

MPG - Métodos de Preparação Geral

O.F.C.L - Operário Futebol Clube de Lisboa

PC - Período Competitivo

PL - Avançado Centro

PPC - Período Pré-Competitivo

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias



- O Jogador não apresentou evolução ao longo da Época Desportiva



- O Jogador apresentou uma evolução positiva ao longo da Época Desportiva



- O Jogador apresentou uma regressão ao longo da Época Desportiva



- Bola



- Guarda-redes Adversário



- Jogador Adversário



- Deslocamento do Jogador sem bola



- Passe



- Deslocamento do Jogador com bola

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Abreviaturas e Símbolos	7
Índice de Tabelas	11
Índice de Figuras	12
Introdução.....	15
Capítulo I - Plano Individual de Estágio	18
1.1. Instituição Acolhedora e Local de Treino.....	19
1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário	19
1.3. Estratégias para a minha Formação Pessoal enquanto Treinador.....	20
1.4. Tarefas e Funções do Treinador Estagiário	21
Capítulo II- Caraterização Geral do Clube.....	22
2.1. História do Operário Futebol Clube de Lisboa	23
2.2. Recursos.....	25
2.2.1. Recursos Estruturais	25
2.2.2 Recursos Materiais e Logísticos	25
2.2.3. Recursos Humanos.....	26
Capítulo III – Caraterização da Equipa e do Contexto Competitivo.....	28
3.1. Caraterização da Equipa Técnica.....	29
3.2. Caraterização do Plantel.....	29
3.3 Objetivos Específicos para a Equipa	31
3.4. Avaliação das Qualidades Técnicas e Táticas Individuais dos Atletas (Avaliação Inicial e Avaliação Final).....	32
3.5. Caraterização do Quadro Competitivo	33
3.6. Calendarização da Época Desportiva.....	34
3.7. Regulamento Interno.....	34
Capítulo IV – Modelos	36
4.1. Modelo de Jogo	37
4.2. Sistema Tático.....	38
4.3. Momento de Organização Defensiva.....	40
4.3.1. Comportamentos Defensivos da equipa em função da posição da bola	41
4.3.2. Comportamentos Defensivos da equipa em função da zona da perda da bola	48

4.4. Momento de Transição Defensiva	52
4.4.1. Comportamentos da equipa em função da bola na Transição Defensiva	53
4.5. Momento de Organização Ofensiva	55
4.6. Momento de Transição Ofensiva	69
4.6.1. Comportamentos Ofensivos da equipa em função da zona de recuperação da bola	70
4.7. Situações Fixas de Jogo	74
4.7.1. Pontapé de Saída (Ofensivo)	74
4.7.2. Pontapé de Saída (Defensivo)	75
4.7.3. Lançamento de Linha Lateral	76
4.7.4. Pontapés de Canto (Ofensivo)	77
4.7.5. Pontapés de Canto (Defensivo)	78
4.7.6. Livres Ofensivos	79
4.7.7. Livres Defensivos	80
4.8. Missões Táticas Individuais	81
4.9. Modelo de Treino	84
4.10. Modelo de Observação	87
4.10.1. Própria Equipa	87
4.10.2. Equipas Adversárias	88
4.11. Modelo de Recrutamento	89
Capítulo V – Processo de Treino	90
5.1 O Processo de Treino	91
5.2 Taxonomia dos Métodos de Treino	91
5.3. Período Pré-Competitivo	93
5.3.1. Pressupostos Fundamentais	93
5.3.2. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo do Período Pré-Competitivo	94
5.4. Microciclo Padrão	97
5.5. Disciplina e Lesões	97
5.6. Período Competitivo	98
5.6.1. Pressupostos Fundamentais	98
5.6.2. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo do Período Competitivo ..	99
5.7. Microciclo Padrão	101
5.8. Disciplina e Lesões	102
5.9. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	103

5.9.1. Comparação entre métodos de treino utilizados no Período Pré-Competitivo e no Período Competitivo	103
Capítulo VI - Processo Competitivo	106
6.1. Análise da Competição Oficial	107
6.2. Análise Individual Competitiva e Volume Competitivo Individual.....	108
6.3. Evolução dos resultados, classificação final e sua evolução ao longo do campeonato	110
6.4. Rotinas dia de Jogo.....	113
Capítulo VII – A Importância da Comunicação do Treinador no Treino e na Competição.	114
7.1. O Treinador e a Intervenção Pedagógica.....	115
7.2. A Comunicação na Preleção de Preparação para a Competição.....	119
Capítulo VIII - Considerações Finais.....	121
8.1. Conclusões.....	122
8.2. Reflexões.....	124
8.3. Perspetivas Futuras.....	128
Referências bibliográficas	129
Anexos.....	132

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas de Futebol do Operário Futebol Clube Lisboa (2016/2017)	24
Tabela 2 - Recursos Materiais e Logísticos	26
Tabela 3 - Caracterização do plantel de Juniores (sub-19) do Operário Futebol Clube Lisboa	31
Tabela 4 - Contexto Competitivo da 1ª Divisão Distrital de Juniores Sub-19 (Série 1)	33
Tabela 5 - Equipas Participantes na 1ª Divisão Distrital (Série 1) da AFL	34
Tabela 6 - Missões Táticas Individuais.....	82
Tabela 7 - Taxonomia Classificativa de Exercícios de Treino de Futebol.....	92
Tabela 8 - Atividade do Período Pré-Competitivo	93
Tabela 9 - Dimensão horizontal do Período Pré- Competitivo.....	94
Tabela 10 - Métodos de Treino – Dimensão Vertical (PPC).....	95
Tabela 11 - Atividade do Período Competitivo	98
Tabela 12 - Dimensão horizontal do Período Competitivo	99
Tabela 13 - Dimensão vertical Período Competitivo	100
Tabela 14 - Comparação do Período Pré-Competitivo e Competitivo.....	103
Tabela 15 - Volume Competição Oficial	107
Tabela 16 - Dados relativos ao Processo Competitivo	107
Tabela 17 - Volume Competitivo Individual	109
Tabela 18 - Calendário Competitivo e respetivos resultados	110
Tabela 19 - Classificação no final da 1ª volta	111
Tabela 20 - Classificação final.....	112

Índice de Figuras

Figura 1 - Operário Futebol Clube de Lisboa.....	23
Figura 2 - Organograma dos Recursos Humanos do Operário Futebol Clube de Lisboa	26
Figura 3 - Posições dos Jogadores em Campo.....	31
Figura 4 - Sistema de Jogo Preferencial (1x4x3x3).....	39
Figura 5 - Sistema de Jogo Alternativo (1x4x2x3x1)	39
Figura 6 - Divisão do campo em setores e corredores.....	40
Figura 7 - Bola no GR adversário.....	41
Figura 8 - Bola a entrar no corredor esquerdo.....	42
Figura 9 - Bola no setor intermédio	42
Figura 10 - Bola no setor defensivo, corredor esquerdo	43
Figura 11 - Bola sobe no terreno.....	44
Figura 12 - Ocupação dos espaços no corredor central.....	44
Figura 13 - Bola a sair do setor ofensivo	45
Figura 14 - A bola avança no terreno e toda a equipa baixa ligeiramente.....	45
Figura 15 - Bola a entrar no setor intermédio no corredor direito	46
Figura 16 - Bola no setor intermedio, corredor direito	46
Figura 17 - Bola no setor defensivo e no corredor direito	47
Figura 18 - Equilíbrio defensivo dos centrais e lateral	48
Figura 19 - Equilíbrio defensivo dos centrais e lateral.....	48
Figura 20 - Lateral a fechar espaço interior	49
Figura 21 - Perda de bola no corredor lateral no setor intermédio.....	49
Figura 22 - Bola nas costas do LE	50
Figura 23 - Bola nas costas do LD.....	50
Figura 24 - Pressão no corredor central e aproximação dos jogadores à frente da linha da bola	51
Figura 25 - Recuperação defensiva (1).....	52
Figura 26 - Recuperação defensiva (2).....	52
Figura 27 - Perda de bola no SO (corredor central)	52
Figura 28 - Perda de bola no SO (corredor esquerdo)	52
Figura 29 - Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Lateral.....	53
Figura 30 - Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Central	54
Figura 31 - Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Lateral	54
Figura 32 - Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Central	55

Figura 33 - 1º Etapa Ofensiva – Bola no DC	56
Figura 34 - 1º Etapa Ofensiva – Bola no MDF.....	56
Figura 35 - 1ª Etapa Ofensiva - Circulação de bola por trás	57
Figura 36 - Proibido passe no médio Defensivo	57
Figura 37 - Centrais com duas opções de passe	58
Figura 38 - A equipa a ser pressionada no setor defensivo	58
Figura 39 - 1º Etapa Ofensiva – Equipa junta e compacta para passe em profundidade do GR.....	59
Figura 40 - 1ª Etapa Ofensiva – Bola nos Médios alas	59
Figura 41 - 1ª Etapa Ofensiva – Bola no PL	60
Figura 42 - Situação de ataque pelo CE	60
Figura 43 - Situação de ataque pelo CD	60
Figura 44 - Diagonais curtas (1).....	61
Figura 45 - Diagonais curtas (2).....	61
Figura 46 - Ataque pela esquerda.....	62
Figura 47 - Ataque pela direita	62
Figura 48 - 2ª Etapa de Construção Ofensiva – Possíveis linhas de passe	63
Figura 49 - Movimento exterior do médio interior esquerdo.....	63
Figura 50 - Movimento exterior do médio interior direito	63
Figura 51 - Deslocamento do lateral (1).....	64
Figura 52 - Deslocamento do lateral (2).....	64
Figura 53 - Equilíbrio defensivo (Médio defensivo)	64
Figura 54 - Equilíbrio defensivo (Médio defensivo)	64
Figura 55 - Possíveis linhas de passe do MAE	65
Figura 56 - Possíveis linhas de passe do MAD	65
Figura 57 - Diagonal curta do MA	66
Figura 58 - Diagonal curta do PL	66
Figura 59 - Zonas de finalização	66
Figura 60 - Cruzamento do MAD	67
Figura 61 - Cruzamento do MAE.....	67
Figura 62 - Adversário com dois atacantes	67
Figura 63 - Adversário a deixar dois atacantes	67
Figura 64 - Linhas de passe do lateral (1)	68
Figura 65 - Linhas de passe do lateral (2)	68
Figura 66 - Cruzamento dentro da área com oposição adversária	68

Figura 67 - Progressão da bola na direção da baliza sem oposição até a zona do 1º poste	69
Figura 68 - Progressão da bola na direção da baliza sem oposição até a zona do 1º poste	69
Figura 69 - Recuperação de bola no setor defensivo	70
Figura 70 - Recuperação de bola pelo lateral	71
Figura 71 - Recuperação de bola no setor intermédio	72
Figura 72 - Equipa adversária adiantada no terreno (exploração do espaço defensivo)	72
Figura 73 - Movimentos ofensivos (1)	73
Figura 74 - Movimentos ofensivos (2)	73
Figura 75 - Pontapé de saída para iniciar organização	74
Figura 76 - Pontapé de saída e bola metida no setor ofensivo	75
Figura 77 - Reposição da bola pela linha lateral (setor defensivo)	76
Figura 78 - Reposição da bola pela linha lateral (setor médio e ofensivo)	77
Figura 79 - Canto curto	77
Figura 80 - Canto batido para uma das três zonas	78
Figura 81 - Canto Defensivo	79
Figura 82 - Livre ofensivo no corredor central (setor ofensivo)	79
Figura 83 - Livre ofensivo no corredor lateral (setor ofensivo)	80
Figura 84 - Livre defensivo (setor intermédio)	80
Figura 85 - Livre defensivo no corredor central (setor defensivo)	81
Figura 86 - Livre defensivo no corredor lateral (setor defensivo)	81
Figura 87 - Volume Métodos de Treino Período Pré-Competitivo	94
Figura 88 - Volume Métodos de Treino Período Competitivo	99
Figura 89 - Comparação do Período Pré-Competitivo e Competitivo (2)	104
Figura 90 - Comparação das várias categorias de exercícios entre o Período Pré-Competitivo e Competitivo	105

Introdução

Ao longo dos anos, o Futebol tem vindo a provocar uma crescente adesão de praticantes difundidos por todo o mundo. Esta evidência corresponde a uma significativa visibilidade desta modalidade desportiva, o que justifica uma responsabilidade acrescida no que respeita ao imperativo de o Futebol se constituir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013). Como Garganta, Suarez e Peñas (2002) referem não se conhecem em rigor “as razões que fazem do Futebol um acontecimento de impacto sóciodesportivo sem precedentes, mas supõe-se que o equilíbrio entre a simplicidade, na forma de jogar e a complexidade, decorrente das diversas culturas futebolísticas próprias de cada país, são ingredientes importantes.” Efetivamente esta “simplicidade” aliada à incerteza do resultado e à magia do jogo leva a que em todo o mundo existam milhões de seguidores.

Assim sendo, o Futebol é hoje um fenómeno Desportivo e Social incomparável a nível mundial. Consequentemente exerce sobre todos os amantes da modalidade um fascínio único e indescritível.

Castelo (2003) refere que o Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para se atingir esta finalidade, o Futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que podemos definir como essência do jogo a qual é moldada pelas suas leis e regulamentos dando origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos. Na perspetiva de Garganta (1997), oposição e cooperação são tarefas básicas reversíveis, tanto a atacar como a defender, sendo que as sucessivas configurações que o jogo vai apresentando resultam da forma como ambas as equipas gerem as relações, de cooperação e adversidade, em função do objetivo do jogo. De facto, esta permanente relação de sinal oposto no confronto entre as equipas (ataque e defesa), aliada à variabilidade, alternância e aleatoriedade inerentes às situações de jogo, conduz a mudanças alternadas de comportamentos e atitudes, que devem ser consentâneos com o objetivo do jogo (o golo) e com as finalidades de cada situação.

Teodorescu (2003) refere que o Futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e de decisões tomadas numa dinâmica relacional coletiva. O desenvolvimento e coordenação de ações racionais advêm do estabelecimento de princípios, regras e formas de interação entre os elementos, através dos quais se assegura o desenrolar do jogo, quer ofensiva quer defensivamente.

Nas últimas décadas, tem-se assistido a uma significativa evolução da modalidade enquanto fenómeno desportivo, não apenas no que diz respeito ao jogo-competição, mas também no modo como se concebe, constrói e intervém no âmbito do processo de treino. Um dos principais causadores destas mudanças é o Treinador, tendo este beneficiado de uma melhor Formação Pessoal e Profissional, e tem vindo a enriquecer-se através da experiência adquirida da prática e da reflexão sobre o processo de treino e de condução das equipas (Almeida, 2011). Perante esta realidade ser Treinador exige uma constante procura do conhecimento e aperfeiçoamento das suas competências, para atuar de uma forma efetiva e eficaz perante as situações que se depara na sua atividade. Cabe ao Treinador preparar e formar os seus atletas, que é sem dúvida, um processo complexo, exigindo um reportório diversificado de capacidades e competências. Desta forma, o Treinador deve possuir um conhecimento que abrange as diferentes áreas das ciências do desporto tais como a Psicologia, a Pedagogia, a Sociologia, a Biologia e a Gestão.

Torna-se também indiscutível a influência que o Treinador exerce sobre as atitudes e comportamentos, sobre os princípios, valores, orientações e sentido da vida dos atletas. No escalão de Juniores, no qual, encontro a desempenhar as minhas funções, o trabalho não se reduz apenas a intervir no ensino e aperfeiçoamento dos aspetos técnico-táticos, físicos e psicológicos, mas envolve também, obrigatoriamente, a transmissão de atitudes, hábitos de trabalho e regras de comportamento e convivência que valorizem o jovem não só como praticante mas, simultaneamente, como indivíduo e cidadão.

Neste relatório, realizou-se uma análise aprofundada à equipa de Juniores do Operário Futebol Clube de Lisboa, dando ênfase ao seu processo de treino e à vertente competição em que se encontra inserida. Refletiu-se de forma crítica acerca dos aspetos vivenciados ao longo da época desportiva, inclusive, os constrangimentos de diversas situações experienciadas. Para além disso, foram classificados todos os exercícios de treino realizados ao longo da temporada (109 sessões de treino) segundo a taxonomia desenvolvida por Castelo (2009), mais concretamente os exercícios realizados no Período Pré-Competitivo, no Período Competitivo, e posteriormente efetuada uma comparação entre os períodos onde serão apresentadas as semelhanças e diferenças entre ambos.

Foi também realizada uma revisão bibliográfica sobre a Intervenção Pedagógica do Treinador de Futebol, ao nível da comunicação fornecida aos seus jogadores no treino e na competição. A opção por este tema deve-se ao fato de se considerar que o Treinador deve beneficiar de uma grande capacidade de comunicação para a realização das suas tarefas e consequente concretização dos objetivos,

constituindo-se assim como um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica no contexto da atividade desportiva.

Posto isto, e face aos objetivos propostos para a realização do relatório, este encontra-se organizado em sete capítulos.

No capítulo um detalha-se o plano individual de estágio e nos capítulos dois e três realiza-se uma caracterização geral do clube e da equipa. No capítulo quatro descrevem-se os diferentes modelos do clube, desde o modelo de jogo ao modelo de recrutamento. Os capítulos seguintes (cinco e seis) referem-se já ao processo de treino e ao processo competitivo. No capítulo sete será abordado um tema relacionado com a comunicação do Treinador no treino e na competição. Por fim serão apresentadas as conclusões e as reflexões.

Os dados quantitativos relativos aos métodos de treino foram tratados no Microsoft Office 2013 através do programa Excel.

Capítulo I

Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição Acolhedora e Local de Treino

No âmbito do estágio académico integrado no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, foi criado um protocolo entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Operário Futebol Clube de Lisboa, instituição a que me propus realizar a prática de estágio. Relativamente à sede da Instituição e o local de treinos estão localizados na Rua Barão de Monte Pedral, na freguesia de Santa Engrácia, em Lisboa.

O Operário Futebol Clube de Lisboa é uma Instituição Desportiva que abarca todos os escalões etários desde a Iniciação ao escalão Sénior na modalidade Futebol.

Assim sendo, estou a desempenhar as minhas funções enquanto Treinador Estagiário na categoria de Juniores (Sub-19), que disputa o Campeonato Distrital de Lisboa, 1ª Divisão - (Série 1), quadro competitivo organizado pela Associação de Futebol de Lisboa, na época desportiva 2016/2017. Esta coletividade realiza todas as sessões de treino (3 treinos semanais, com uma média de 84 minutos por sessão) no campo relvado sintético do parque de jogos do Operário Futebol Clube de Lisboa, que dispõe de uma área total de 5459m².

1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

Existe um conjunto de objetivos gerais que foram definidos, sendo eles:

- Conhecer e cumprir as regras de conduta apresentadas pelo Clube;
- Interagir da forma mais correta e pertinente com todo o staff e a restante população envolvente ao meio;
- Ter conhecimento de todos os processos logísticos para a realização das minhas tarefas específicas e complementares;
- Ser capaz de apresentar uma argumentação estruturada e realista nos vários momentos da época;
- Ter autonomia e a capacidade para liderar exercícios numa sessão de treino;
- Ser capaz de definir os pontos fortes e pontos fracos da própria equipa e do adversário.

Como objetivos específicos foram definidos os seguintes objetivos:

- Ter a capacidade de adaptação à realidade envolvente;
- Adquirir a capacidade de avaliação e ajustamento de planos e estratégias de acordo com as várias necessidades contextuais;
- Adquirir novas visões sobre a monitorização e operacionalização do treino;
- Adquirir novas formas de liderança dentro do corpo técnico e dentro do plantel;

- Intervir no treino, individualmente ou em grupo, através de feedbacks construtivos de acordo com o Modelo de Jogo;
- Desenvolver a minha capacidade de liderança, de comunicação, de resolução de conflitos e de gestão de grupos;
- Contribuir no processo de formação dos jovens enquanto Homens e enquanto Desportistas;
- Obter o reconhecimento da qualidade do trabalho apresentado, no seio do clube, assim como pelos restantes membros que de uma forma direta ou indireta fazem parte deste meu processo de formação.

1.3. Estratégias para a minha Formação Pessoal enquanto Treinador

As estratégias implementadas para a minha Formação enquanto Treinador são as seguintes:

- Ser capaz de ouvir e compreender a perceção dos atletas em relação à minha performance enquanto Treinador e em relação ao plano de treino;
- Apresentar as minhas ideias à restante equipa técnica e ouvir atentamente todo o feedback que me será dado;
- Realização de um planeamento das minhas tarefas específicas consoante o microciclo semanal;
- Investigar metodologias de trabalho e pensar na criação de exercícios de acordo com o Modelo de Jogo e as necessidades individuais dos jogadores;
- Compreender as intenções e objetivos do Clube e de cada um dos elementos do corpo técnico;
- Manter uma relação séria, leal e afetiva com os elementos do meio envolvente;
- Manter-me sempre motivado com o objetivo de fazer mais e melhor pelo clube, pelo staff, pelos jogadores;
- Mostrar toda a minha disponibilidade em prol do Clube;

1.4. Tarefas e Funções do Treinador Estagiário

As minhas tarefas como Treinador adjunto são as seguintes:

- Controlo de momentos do treino (aquecimento músculo-articular, alongamentos, feedbacks, liderar exercícios de treino);
- Apoio na intervenção durante os treinos;
- Participação nos momentos de definição de estratégia, análise ao intervalo e avaliação final em competição;
- Realização de relatório do adversário (principalmente para a 2ª volta).

As tarefas que desempenho foram definidas pelo Treinador principal no início da época desportiva, com exceção da observação ao adversário, na qual tive iniciativa própria de realizar. Apenas na semana que antecede o jogo com o adversário em questão, o relatório é cedido ao Treinador principal, e com base numa análise conjunta, trabalhamos a equipa durante a semana para que no dia de competição esta se encontre bem preparada para resolver da melhor maneira possível todos os acontecimentos do jogo.

O recurso a informações provenientes da observação e análise ao adversário começa a ser uma prática corrente, não só no alto rendimento, mas também nos escalões de formação. Na minha opinião, a observação do adversário constitui um meio essencial a que o treinador deve recorrer na preparação da equipa para a competição. Com base na informação recolhida, o Treinador tenta antecipar alguns cenários que possam vir a acontecer durante a competição. Ventura (2013) refere que quanto maior for o conhecimento do adversário, mais eficaz se torna o trabalho para a equipa técnica.

Portanto, a preocupação do Treinador, para além de centrar-se na preparação da sua equipa em função do adversário, para que no dia da competição não seja completamente surpreendida pelo seu opositor, deve inclusive valorizar e potenciar as qualidades da sua equipa, assim como, as suas lacunas de forma a melhorar as particularidades individuais e coletivas.

De um modo geral, foi-me dada total confiança e autonomia para realizar as minhas tarefas, colocando assim em prática toda a minha capacidade de trabalho sempre com grande exigência e responsabilidade. Naturalmente, todas as funções que me delegaram são fundamentais para o meu crescimento enquanto Treinador e têm como objetivo uma preparação, evolução e aprendizagem em termos da minha capacidade de planeamento, implementação, observação, monitorização e controlo de momentos do treino.

Capítulo II

Caraterização Geral do Clube

2.1. História do Operário Futebol Clube de Lisboa



Fig. 1 – Operário Futebol Clube de Lisboa

O Operário Futebol Clube de Lisboa foi fundado a 26 de maio de 1921, por um grupo de indivíduos muito jovens, e, desde então, surgiram os primeiros problemas, sendo que a falta de experiência destes elementos originava, por vezes, que acontecessem discussões sobre as decisões a tomar e os caminhos a seguir. As divergências resultantes da salutar rebeldia dos jovens fundadores ainda fizeram perigar a sublime ideia de formar um Clube. No entanto, houve o bom senso suficiente para envolver no processo pessoas mais velhas, que com a sua experiência ajudaram a levar por diante a formação do Operário (Operário FCL, 2011, 25 de outubro).

O nome Operário pensa-se que deriva de na altura da fundação do Clube, a maior parte dos trabalhadores serem conhecidos por operários de diversas artes, sendo que este foi criado por “gente simples do povo”. Torna-se então natural que se tenham lembrado dos operários para atribuir nome ao Clube. No entanto, a original designação era Operário Football Club, não sendo do agrado dos estadistas, dizendo que era “estilo inglês”, onde mais tarde passou a designar-se Clube Operário de Futebol (COF), para acabar com quaisquer problemas ou preconceitos de quem na altura governava o País. Após um longo trabalho, obtiveram autorização para poder alterar novamente o nome do Clube, tendo sido feita escritura no 22º Cartório Notarial de Lisboa no dia 31 de março de 2003, passando a partir desta data a denominar-se Operário Futebol Clube de Lisboa (O.F.C.L.) (Operário FCL, 2011, 25 de outubro).

A primeira sede do Operário, considerada apenas provisória, situou-se em Santa Clara, no rés-do-chão próximo da Fábrica de Fundição de Canhões. Surge depois a primeira sede oficial na Rua do Cardal que se situava no rés-do-chão de um prédio, entretanto demolido, passando posteriormente para a Calçada do Monte, 70 – 1º., tendo finalmente passado para o Parque de Jogos, situado na Rua Barão do Monte Pedral onde ainda atualmente se mantém.

Desde a sua fundação, o Operário sempre teve equipas Seniores de Futebol. A primeira época em que participou nas provas oficiais da Associação de Futebol de Lisboa foi em 1922/23 nos então designados Campeonatos da Promoção. Com a

alteração dos Campeonatos, foram criadas as divisões Nacionais onde o Operário na década de 50 chegou até à 2ª Divisão Nacional.

Nos finais dos anos 50 o clube foi descendo de Divisão até que na década de 60 encontrava-se na 3ª Divisão Distrital da AFL. No fim da década subiu à 2ª Divisão tendo em 1969/70 sagrado Vice-campeão. Em 1972/73 foi Campeão da 2ª Divisão Distrital da AFL e em 1974/75 venceu o Campeonato Distrital da 1ª Divisão, subindo à 3ª Divisão Nacional, onde se classificou em 14º lugar sendo relegado novamente para os Distritais.

A nível das camadas jovens os resultados obtidos têm sido gratificantes, havendo a registar desde o final da época de 80, vários títulos de Campeão de série e Vice-Campeão da 2ª Divisão Distrital em Juvenis e Juniores.

Na época de 2007/08 o Operário Futebol Clube de Lisboa disputou a 1ª Divisão Distrital de Juniores, 1ª Divisão Distrital de Juvenis, 1ª Divisão Distrital de Iniciados, 1ª Divisão Distrital na categoria de Infantis e o Campeonato Distrital de Escolinhas de Futebol de Sete, e manteve o Projeto das Escolinhas de Formação - Iniciação ao Futebol dos 4 aos 9 anos de idade.

A nível Federativo, não competitivo, estiveram representados nos Jogos de Integração e Inclusão da Cidade de Lisboa, também dando sequência aos acordos existentes, entre o Clube e diversas instituições de Solidariedade Social.

Relativamente às modalidades desportivas, apenas o Futebol faz parte da Instituição Desportiva. Neste momento, o Futebol tem cerca de 160 atletas distribuídos pelos vários escalões. Na tabela 1 estão apresentadas as equipas existentes (apenas uma equipa por escalão) e o contexto competitivo em que estão inseridas na época 2016/2017.

Tabela 1 – Equipas de Futebol do Operário Futebol Clube Lisboa (2016/2017)

Escalão	Idade	Competição
Seniores	+ 19 Anos	1ª Divisão Distrital (Série 2)
Juniores Sub 19	17/18 Anos	1ª Divisão Distrital (Série 1)
Juvenis Sub 17	15/16 Anos	2ª Divisão Distrital (Série 6)
Iniciados Sub 15	13/14 Anos	2ª Divisão Distrital (Série 5)
Infantis Sub 13 (Fut 9)	11/12 Anos	Campeonato Distrital (Série 3)
Benjamins (Fut 7)	8/10 Anos	Campeonato Distrital
Escolinhas Petizes	6/8 Anos	Campeonato Distrital
Escolinhas Traquinas	4/6 Anos	Campeonato Distrital

2.2. Recursos

2.2.1. Recursos Estruturais

O Operário Futebol Clube de Lisboa possui um campo de Futebol de onze de relva sintética que é utilizado por todos os escalões pertencentes ao clube (desde a Iniciação ao Futebol Sénior) e um campo de Futebol de cinco (relvado sintético).

As condições apresentadas para a prática desportiva, nem sempre são as mais adequadas às necessidades de todas as equipas, pois deparamo-nos com algumas condicionantes ao longo das semanas de trabalho. Devido à limitação do espaço, é frequente o campo de Futebol de onze ser partilhado por dois escalões do clube, que treinam em simultâneo, e que de certa forma dificulta a operacionalização de alguns exercícios que os treinadores tencionam implementar. No caso concreto da equipa de Juniores, apenas possuem o campo na sua totalidade em um treino semanal, mais concretamente, às quartas-feiras, sendo que os restantes dias de trabalho (segundas-feiras e quintas-feiras) a partilha do espaço de treino é uma situação inevitável, onde o treino é realizado em apenas meio-campo. Apesar de não ser o mais indicado, são as condições que nos foram apresentadas no início da época, portanto, tivemos que nos adaptar a realidade e ajustar todo o trabalho em função das condições existentes.

Para além disso, o clube possui quatro balneários que são utilizados pelas equipas de formação, pelos adversários, e pela equipa Sénior, e um balneário para os árbitros em dia de competição, sendo que este é utilizado por todos os treinadores do clube durante a semana de trabalho. Os atletas têm ainda à disposição um pequeno ginásio e um departamento médico onde são realizadas as recuperações de eventuais lesões. O clube possui também uma rouparia, uma lavandaria, uma arrecadação para o material de treino, uma sala de reuniões, uma sala de refeições/bar, um gabinete da direção, um gabinete de coordenação do futebol jovem e uma loja do clube.

2.2.2. Recursos Materiais e Logísticos

Em termos de recursos materiais o clube disponibiliza para cada escalão todo o material necessário, dentro das suas possibilidades, proporcionando a cada Treinador as melhores condições possíveis para a realização de um trabalho com qualidade, rentabilizando ao máximo o rendimento da equipa. Cada escalão é responsável por todo o seu material que se encontra distribuído de forma organizada na respetiva arrecadação do clube. O material que nos foi concedido no início da época desportiva adequa-se às necessidades da equipa, no entanto, este deve ser zelado ao longo de

toda a temporada, pois, em caso de extravio e/ou incorreta utilização, o clube não possui meios financeiros para suportar custos suplementares.

Na tabela que se segue são apresentados todos os recursos materiais e logísticos disponíveis:

Tabela 2- Recursos Materiais e Logísticos

Recursos Materiais		Recursos Logísticos
▪ 14 Bolas ▪ 30 Cones ▪ 24 Coletes ▪ 8 Barreiras ▪ 2 Escadas - agilidade	▪ 10 Estacas ▪ 8 Arcos ▪ 20 Marcas ▪ 2 Balizas de Fut. 11 ▪ 4 Balizas de Fut. 7 ▪ 2 Balizas de Fut. 5	▪ Transporte no dia de competição ▪ Lanche após competição

2.2.3. Recursos Humanos

A estrutura do Operário Futebol Clube Lisboa encontra-se devidamente hierarquizada, estruturada, organizada e coordenada da seguinte forma:

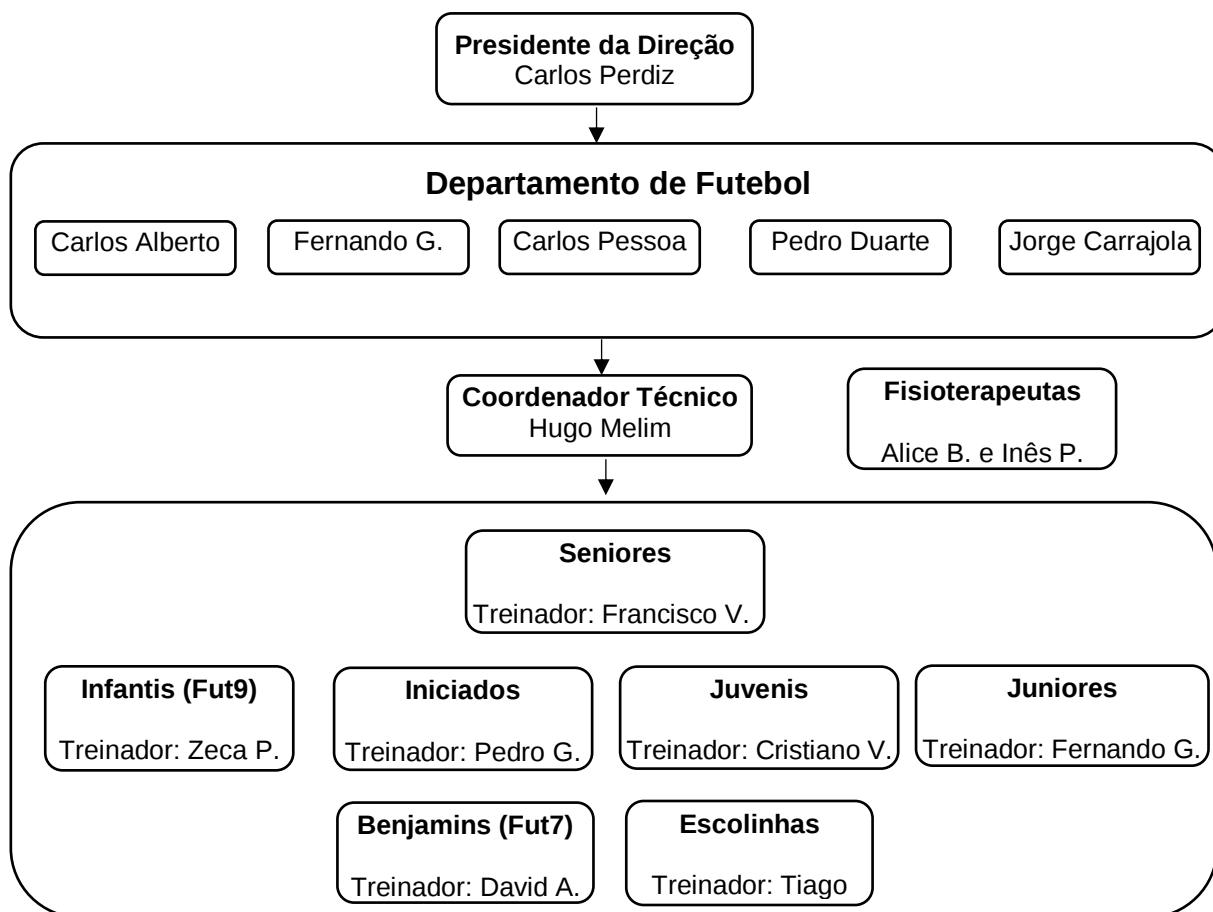


Fig. 2– Organograma dos Recursos Humanos do Operário Futebol Clube de Lisboa

Ao longo da época desportiva verificaram-se algumas alterações em relação à estrutura inicial. No mês de Dezembro foi realizada uma mudança na equipa técnica de um escalão de formação, mais concretamente, na equipa de Juvenis. Contudo, o Treinador que se seguiu apenas permaneceu no clube até ao mês de março, surgindo uma nova equipa técnica, mais precisamente, a terceira da atual temporada. Relativamente à restante estrutura do clube, desenvolveram o seu trabalho ao longo de toda a época desportiva.

No que diz respeito às equipas de Formação, até ao escalão de Iniciados (designado Escola de Futebol) o acompanhamento das etapas, fases e momentos da época dos atletas foi realizado de forma contínua. O mesmo não pode ser proferido relativamente à equipa de Juniores, onde o acompanhamento contínuo (presencial) das etapas, fases, e momentos que a equipa atravessa nem sempre foi observado. Apesar dos atletas usufruírem de todas as condições, dentro das possibilidades, para uma evolução gradual e sustentável, é de extrema importância estes sentirem-se acarinhados, e valorizados dentro do clube (independentemente do momento positivo ou menos positivo que a equipa possa atravessar em termos competitivos), sendo que uma palavra de apreço por parte dos dirigentes responsáveis e/ ou presidente do clube aos atletas poderia trazer um impacto positivo nos jovens, situação que infelizmente não se verificou em nenhum momento da época.

Não menos importante, e após ter manifestado o meu desígnio ao Departamento de Futebol do clube para a realização de várias reuniões com todos os treinadores do clube (vários momentos da época) para analisar, debater, trocar ideias, resolver problemas no seio dos grupos, ultrapassar dificuldades, definir estratégias, sendo estes alguns dos aspetos essenciais e de interesse comum, não foi de todo exequível em nenhum momento da época. No caso de ter-se concretizado poderia ajudar os treinadores e o clube a alcançar todos os objetivos e a ultrapassar os obstáculos que fossem surgindo ao longo da época desportiva.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caraterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 3 treinadores, sendo que nenhum deles transitou da época anterior. Nomeadamente, 1 Treinador principal que possui o Grau II de Treinador de Futebol e apresenta uma larga experiência no Futebol de Formação, passando por várias coletividades no Distrito de Lisboa. Naturalmente, é o membro da equipa técnica que assume o cargo mais importante no nosso grupo de trabalho. Desse modo, é o responsável máximo pelo planeamento, operacionalização de todas as tarefas inerentes à construção e organização da equipa e orientação da equipa no treino e no jogo. No desempenho das suas funções, conta com a cooperação do Treinador adjunto e com o meu contributo enquanto Treinador adjunto estagiário.

3.2. Caraterização do Plantel

Relativamente à constituição da equipa, esta é composta por 22 jogadores inscritos (20 Jogadores de campo mais 2 guarda-redes), estando os jogadores agrupados por posições (2 jogadores por posição). Iniciaram a pré-temporada cerca de 28 atletas, porém, 6 atletas foram dispensados pela equipa técnica devido a questões burocráticas. Apesar de 2 dos 6 atletas dispensados apresentarem qualidades individuais que lhes permitiriam fazer parte do plantel, os mesmos não foram inscritos devido às suas situações não regularizadas em Portugal. Os restantes 4 atletas, para além de terem sido dispensados pelo mesmo motivo acima exposto, não apresentavam os requisitos e qualidades individuais suficientes para integrarem o plantel.

Acredita-se ter sido a decisão mais adequada porque os atletas não sendo opção em contexto competitivo, não seriam opção na questão estratégica da equipa, e eventualmente, podiam sentir-se “excluídos” em algumas situações concretas no processo de treino, não sendo benéfico para o grupo de trabalho nem para os atletas em questão. Todavia, a equipa técnica teve a preocupação de esclarecer aos atletas (individualmente) o porquê da decisão tomada, e, como seria expectável, ocorreram diversas reações por parte dos atletas, desde tristeza, mágoa, frustração e desilusão. Apesar de ser uma decisão difícil por parte da equipa técnica, teve de ser tomada em prol do que julgamos ser o melhor para o grupo de trabalho. Contudo, houve a preocupação de transmitir aos atletas uma mensagem de confiança e esperança para novas oportunidades e desafios noutras Instituições Desportivas.

Com o intuito de compreender, justificar e implantar as bases do trabalho a desenvolver foi importante avaliar o trajeto da equipa na temporada anterior. Curado (2002) refere que um dos fatores que influenciam o planeamento é a análise da situação

anterior, que consiste em realizar uma análise o mais exaustiva possível abrangendo todos os aspetos quer em termos técnicos, administrativos, desportivos, financeiros, e ainda os resultados da época anterior.

Em termos desportivos foi verificado que na época transata, a grande maioria do plantel era de 2º ano do escalão, daí a realização do seu último ano de Formação. No entanto, na época desportiva atual houve uma maior dificuldade em formar uma equipa competitiva pois julga-se que anteriormente não existiu a preocupação por parte dos responsáveis em assegurar alguns atletas mais jovens e com qualidade para integrarem a equipa, pensando apenas a curto prazo e tendo como principal foco os resultados imediatos.

Na presente época desportiva, o plantel é na sua grande maioria (cerca de 85%) de 1º ano do escalão de Juniores. Este grupo de atletas foi construído praticamente sem uma base de anos anteriores, transitando apenas 2 atletas Juniores da época anterior. Juntaram-se alguns jogadores que transitaram da equipa de Juvenis do clube, assim como um conjunto de atletas oriundos de outros clubes e de outros contextos competitivos, e ainda 2 atletas que não competiram na época desportiva anterior. Consequentemente surgiram as primeiras grandes dificuldades da equipa técnica em formar um plantel competitivo numa divisão tão competitiva e difícil na qual estamos inseridos.

Ao longo da competição foram registadas 3 desistências. Tentámos contactar os referidos atletas para perceber quais os motivos que levaram ao abandono, mas sem sucesso. No entanto, tudo indica que uma das razões possa ter sido o facto destes atletas não estarem a jogar com regularidade. Ao longo da competição, foram inscritos 2 atletas com o intuito de reforçar o plantel. De seguida, numa fase mais próxima do fim do campeonato, mais concretamente no mês de Março, 6 atletas provenientes dos Juvenis foram promovidos à equipa de Juniores, o que fez com que o grupo de trabalho se tornasse mais coeso e competitivo.

Na tabela 3 apresenta-se a caracterização do plantel de Juniores (Sub-19) do Operário Futebol Clube Lisboa, para a Época Desportiva 2016/2017. Uma vez que alguns dos jogadores são menores, os seus nomes foram aleatoriamente substituídos por letras.

Tabela 3- Caraterização do plantel de Juniores (sub-19) do Operário Futebol Clube Lisboa

Nome	Posição	Nacionalidade	Clube Anterior
A	GR	Portuguesa	Olivais
AA	GR	Portuguesa	O. Moscavide
B	LD	Portuguesa	Operário Lisboa
BB	LD	Portuguesa	-----
C	DC	Portuguesa	Operário Lisboa
CC	DC	Portuguesa	Operário Lisboa
D	DC	Portuguesa	Olivais Sul
DD	DC/MC	Portuguesa	Operário Lisboa
E	LE	Portuguesa	O. Moscavide
EE	LE	Portuguesa	Operário Lisboa
F	MDF	Portuguesa	Futebol Benfica
FF	MDF	Portuguesa	O. Moscavide
G	MI	Portuguesa	Damaiense
GG	MI	Portuguesa	Operário Lisboa
I	MI	Portuguesa	Povoense
H	MI	Portuguesa	Operário Lisboa
HH	MAE	Portuguesa	Tenente Valdez
KK	MAE	Brasileira	O. Moscavide
II	MAD	Portuguesa	Picheleira
J	MAD	Portuguesa	O. Moscavide
JJ	PL	Portuguesa	-----
K	PL	Portuguesa	Operário Lisboa



Fig. 3 - Posições dos Jogadores em Campo

3.3. Objetivos Específicos para a Equipa

Foram traçados alguns objetivos para a equipa de Juniores (Sub-19) do Operário Futebol Clube de Lisboa para a época de 2016/2017, tais como:

- Desenvolver aptidões físicas, técnicas e táticas e formar ao nível emocional, social e educativo;

- Objetivo claro de somar o maior número de pontos, respeitando sempre as premissas anteriormente apresentadas;
- Objetivo de terminar o campeonato com a manutenção assegurada na 1ª Divisão Distrital (Série 1);
- Promover uma evolução progressiva e sustentada dos atletas de forma a integrarmos alguns jogadores na equipa sénior.

Todos estes objetivos foram previamente definidos e estabelecidos numa reunião concretizada entre os responsáveis do Departamento de Futebol e o Treinador principal momentos antes do início da época desportiva. Pelo facto de ter iniciado as minhas funções enquanto Treinador adjunto estagiário numa fase posterior, não tive a oportunidade de estar presente na referida reunião, daí não ter qualquer opinião na definição dos mesmos.

3.4. Avaliação das Qualidades Técnicas e Táticas Individuais dos Atletas (Avaliação Inicial e Avaliação Final)

Numa fase inicial da época desportiva, mais concretamente, no início do Período Competitivo foi realizada uma avaliação inicial a cada atleta (individual), que teve por base a observação de treinos e jogos de preparação. Nesta avaliação inicial pretendeu-se essencialmente avaliar as qualidades técnico-táticas, assim como avaliar as dificuldades encontradas nos atletas no mesmo âmbito. Esta avaliação foi feita com base na experiência dos treinadores, e, através das perceções que os mesmos têm em relação ao nível qualitativo do atleta. Foram observadas as qualidades técnicas dos atletas (critérios: passe, receção, drible, desarme, antecipação, cabeceamento, remate) e as qualidades táticas (com base no Modelo de Jogo adotado), e, posteriormente registado numa folha em formato papel.

Na fase final da temporada, mais precisamente no final do Período Competitivo foi realizada uma avaliação final com o intuito de verificar o estado de evolução do atleta, e se este conseguiu potenciar as suas qualidades e capacidades e ultrapassar as suas dificuldades e/ou obstáculos. Estas avaliações individuais (inicial e final) foram realizadas com base na nossa forma de jogar (Modelo de Jogo) e com a nossa forma de treinar (Anexo I).

3.5. Caraterização do Quadro Competitivo

O campeonato da 1ª Divisão Distrital de Juniores “A” (Série 1) da AFL disputa-se nos seguintes moldes:

Tabela 4 – Contexto Competitivo da 1ª Divisão Distrital de Juniores Sub-19 (Série 1)

1ª Divisão Distrital da AFL - Juniores Sub-19 (Série 1)	
1ª Fase	
• É realizada uma Fase (2 voltas)	• Sobem 2 Equipas à Divisão de Honra
• 30 Jornadas	• Descem 2/3 equipas à 2ª Divisão Distrital
• Total de 16 equipas	• A 4º equipa pode disputar o play-off de despromoção.
2ª Fase	
O 1º Classificado disputa o Play-off Campeão (promovido à Divisão de Honra)	

Como se verifica na tabela 4, este campeonato é disputado por pontos, em duas voltas, e participam um total de 16 Clubes. Contudo, o Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão está dividido em duas séries (Série 1 e 2) elaborado tendo em conta a situação geográfica de todos os clubes participantes, que jogam entre si, duas vezes, uma das quais nos respetivos campos. Descem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “A” da 2ª Divisão, os clubes classificados em 15º e 16º de cada série. Sobem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão de Honra, os clubes classificados em 1º e 2º lugar de cada série. No caso de ocorrer qualquer descida dos clubes que disputam o Campeonato Nacional da 2ª Divisão, descerão também mais tantos clubes quantos os despromovidos naquele Campeonato. Quanto aos vencedores de cada série disputam uma Final a uma mão em campo neutro, para apuramento do vencedor do Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão, sendo a seleção do campo da exclusiva responsabilidade da AFL.

Os jogos também poderão ser disputados em dias e horas diferentes das estabelecidas, desde que os clubes intervenientes o solicitem à AFL, com a antecedência mínima de 8 dias, por escrito, dentro do que encontra regulamentado para o efeito. Relativamente aos horários dos jogos deste Campeonato são efetuados aos Sábados à tarde.

Na tabela que se segue encontram-se representadas as dezasseis equipas que participam no Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão (Série 1) da AFL na época 2016/2017.

Tabela 5- Equipas Participantes na 1ª Divisão Distrital (Série 1) da AFL

Equipas Participantes na 1ª Divisão Distrital de Juniores Sub-19 (Série 1)			
Atlético Tojal		Camarate	
Torreense “B”		At. Povoense	
Catujalense		Juventude Castanheira	
Alta de Lisboa		SC Sanjoanense	
SL Olivais		Venda do Pinheiro	
Pinheiro Loures		Operário Lisboa	
Águias Musgueira		Arneiros	
CF Unidos		Olivais Sul	

3.6. Calendarização da Época Desportiva

A organização técnica das Provas, no que respeita à elaboração de calendários, homologação de resultados e classificações, é da exclusiva responsabilidade da AFL. No presente relatório encontra-se representada a calendarização do Operário Futebol Clube de Lisboa para a época desportiva 2016/2017 (Anexo II).

3.7. Regulamento Interno

O regulamento interno é um documento que procura uniformizar as regras, hábitos e valores, que promovem um bom ambiente e comprometimento de todos os intervenientes da Entidade Desportiva.

O Operário Futebol Clube de Lisboa possui um regulamento Interno, que tem por base orientar a ação de todos os intervenientes do clube, através do cumprimento de um conjunto de normas e regras básicas que envolve obrigatoriamente, a transmissão de atitudes, hábitos de trabalho e regras de comportamento e convivência, tais como:

- 1- Respeitar e dignificar sempre o Clube, o Emblema e a sua História.
- 2- Respeitar todos os colegas, dirigentes e corpo técnico, adversários e árbitros.
- 3- Respeitar as regras de higiene no recinto desportivo.
- 4- Zelar pela conservação do material de treino, do campo de futebol bem como de tudo o que é propriedade do clube e, portanto, do interesse comum.

- 5- Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todas as tarefas relativas ao processo de treino.
- 6- Cinco a dez minutos antes da hora do treino iniciar os atletas devem estar devidamente equipados, para se apresentarem no espaço de treino sendo que a utilização do Kit de treino adquirido é de carácter obrigatório, bem como a utilização de caneleiras e chuteiras.
- 7- Os atletas devem apresentar-se no local de treino mesmo se estiverem lesionados (Tendo em conta a natureza da lesão).
- 8- Os atletas devem ouvir atentamente as indicações do Treinador e dos Diretores e cumpri-las com empenho e respeito.
- 9- É proibido o uso de materiais que ponham em perigo a integridade física dos demais intervenientes no treino (Ex: relógios, pulseiras, fios, anéis, brincos).
- 10- Os atletas só podem utilizar qualquer material desportivo com a respetiva autorização dos treinadores.
- 11- Os atletas caso chutem a bola para fora do campo devem seguir a sua trajetória para de seguida ir buscá-la.
- 12- Colaborar na organização e recolha do material utilizado. Em cada sessão de treino será indicado um lote de atletas para a recolha dos coletes, bolas, cones, mecos, etc. Cada atleta entrega o material que utilizou de forma correta e em boas condições.
- 13- Os atletas devem apresentar-se no dia dos jogos no local indicado e à hora marcada na convocatória.
- 14- Caso o comportamento dos atletas nas atividades não seja correto, estes podem ficar suspensos temporariamente ou mesmo definitivamente, mediante uma avaliação dos responsáveis Técnicos e Diretivos.
- 15- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube; a falta de respeito ao Treinador, Diretor ou a qualquer outro elemento pertencente ao clube origina à abertura de um inquérito para processo disciplinar.

Este é um regulamento no qual estou inteiramente de acordo, onde os princípios orientadores consagrados devem assegurar uma formação educativa e social de todos os intervenientes no sentido de os tornar melhores cidadãos, cientes de um conjunto de princípios e valores, dos seus direitos e deveres. Pretende também ser um meio facilitador e um meio através do qual se pode e deve exercer a responsabilidade de todos e de cada um dos intervenientes da Instituição Desportiva.

Capítulo IV – Modelos

4.1. Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo é o conjunto de comportamentos que o Treinador quer que a sua equipa assuma nos diferentes momentos de jogo, criando assim uma identidade coletiva, reconhecida por todos os jogadores (Dinis & Escudeiro, 2016). É algo definido e construído a partir das ideias sobre o jogo e conceção de jogo do Treinador, em função da identidade do clube e considerando sempre as características dos jogadores que constituem a equipa e sobretudo o meio ambiente em que estão inseridos, ou seja, o contexto específico que sustenta toda essa construção (Azevedo, 2011).

Castelo (2009) refere que o Modelo de Jogo é constituído pelas convicções e conceções por parte do Treinador, desenvolvido na dinâmica de um projeto consciente, sobre a mais eficaz forma de interpretar e operacionalizar o jogo de uma dada equipa de Futebol. O mesmo autor refere ainda que o Modelo de Jogo eleva a vontade intrínseca de cada jogador, traduzindo-se num melhor empenhamento (atitude) deste, quer no plano individual (superação), quer no plano coletivo (sincronização), na execução das tarefas que o treino e a competição exigem.

Na perspetiva de Garganta (2003) o Modelo de Jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao Treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados. Queiroz (1986) refere que o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos técnico- táticos exigíveis aos jogadores. Segundo Carvalho (2001) o Modelo de Jogo se perfila sempre como o futuro, aquilo que pretendemos alcançar e que estamos constantemente a visualizar, aquilo aonde pretendemos chegar, emergindo como a ideia de jogo que nos dá coordenadas para poder trabalhar, para guiar e poder chegar ao nível máximo de jogo.

A forma de jogar específica que o Treinador idealiza e depois operacionaliza através do treino está sempre em construção, moldando-se determinados aspetos da ideia inicial, sem no entanto modificar a sua matriz, aquilo que caracteriza e lhe confere singularidade. Como modelo que é, o Modelo de Jogo assume-se sempre como uma conjectura que está sistematicamente aberta a novos acrescentos, estando sempre em construção, nunca sendo um dado adquirido, nem finalizado. Castelo (1994) afirma que o Modelo de Jogo nunca está acabado, antes vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo. Trata-se, portanto de moldar certos aspetos que contornam a ideia inicial sem descaracterizá-la. Neste sentido, um Modelo de Jogo é algo que identifica uma determinada equipa, não é apenas um sistema de jogo, não é o posicionamento e

disposição dos jogadores, mas sim a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como expressam a sua identidade, uma determinada organização apresentada em cada momento do jogo que se manifesta com regularidade. Neste contexto é essencial o Treinador saber muito bem aquilo que pretende em cada momento do seu jogar, definindo uma serie de comportamentos e uma articulação entre eles, que vão permitir que a equipa apresente uma identidade específica (Azevedo, 2011).

Para que todo o trabalho apresente uma determinada intencionalidade, é fundamental que o Modelo de Jogo se repercuta em todas as situações, já que é este que deve direcionar todo o trabalho que o Treinador vai realizando diariamente.

Após iniciar as minhas funções no clube, deparei-me que este não tinha qualquer documento escrito com o Modelo de Jogo, daí desenvolvi-o de acordo com as ideias/ convicções do Treinador principal. Este Modelo pretende ser um guião de forma a orientar o trabalho a desenvolver, sistematizando os conteúdos a aplicar. A construção do Modelo de Jogo da equipa, alicerçada num conjunto de ideias bem definidas pelo Treinador, constitui um referencial que deve promover a articulação de sentido de tudo aquilo que vai sendo desenvolvido. De seguida, encontra-se apresentado o nosso Modelo de Jogo, que privilegia as vertentes coletivas do sucesso do jogo, e promove nos jovens atletas certos comportamentos que se pretende que estes adotem nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

4.2. Sistema Tático

O Sistema Tático é a distribuição posicional dos jogadores, pelos três setores do jogo (defensivo, intermédio e ofensivo), juntamente com a posição de guarda-redes. Tem como objetivos a ocupação racional do terreno de jogo, concretizar situações de superioridade numérica em determinadas zonas do campo e melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos jogadores (Castelo, 2004).

A equipa de Juniores (Sub-19) do Operário Futebol Clube de Lisboa apresenta-se preferencialmente no sistema tático 1x4x3x3, podendo também utilizar o sistema tático alternativo 1x4x2x3x1.

Na figura que se segue está apresentada o Sistema Tático preferencialmente utilizado (1x4x3x3):

Setor Defensivo

- Um Guarda-Redes
- Dois Defesas Laterais
- Dois Defesas Centrais

Setor Intermédio

- Um Médio Defensivo
- Dois Médios Interiores



Fig. 4- Sistema de Jogo Preferencial (1x4x3x3)

Setor Ofensivo

- Dois Médios Alas
- Um Ponta de lança

Na figura seguinte está apresentada o Sistema Tático Alternativo (1x4x2x3x1):

Setor Defensivo

- Um Guarda-Redes
- Dois Defesas Laterais
- Dois Defesas Centrais

Setor Intermédio

- Dois Médios Defensivos

Setor Ofensivo

- Um Médio Ofensivo
- Dois Médios Alas
- Um Ponta de lança



Fig. 5- Sistema de Jogo Alternativo (1x4x2x3x1)

Divisão do campo em Setores e Corredores

Para melhor percebermos o enquadramento dos jogadores, em função da posição da bola, quer no momento defensivo, quer ofensivo, o campo foi dividido em:

- Três Setores: Setor Defensivo (SD), Setor intermédio (SM) e Setor Ofensivo (SO)
- Três Corredores: Corredor Direito (CD), Corredor Central (CC) e Corredor Esquerdo (CE)

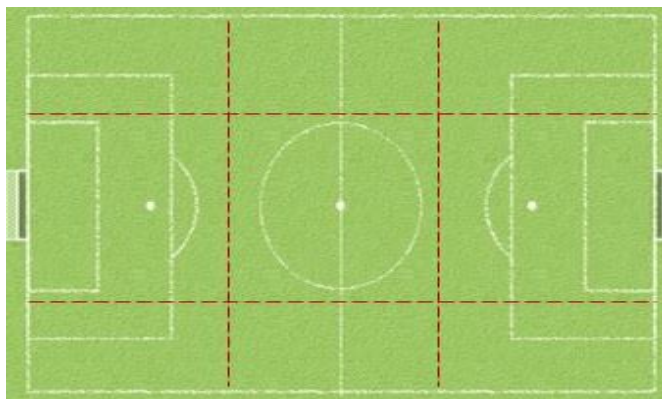


Fig. 6 – Divisão do campo em setores e corredores

4.3. Momento de Organização Defensiva

Princípios Fundamentais

- Defender em bloco, posicionando-se em função da posição da bola e das respetivas funções na equipa;
- Equipa compacta, com pouco espaço entre as 3 linhas;
- Defender como prioridade, o corredor central, fechando linhas de passe, pressionando o adversário e a bola nessa zona.
- Jogar sempre em concentração defensiva (criação de superioridade numérica perto da bola, com respetivas coberturas defensivas).
- Encaminhar o jogo para as linhas laterais, tentando que a bola entre nos corredores laterais de forma a retardarmos o ataque e podermos assim recuperar a bola mais facilmente;
- Risco Zero no meio campo defensivo;
- Todas as interceções na zona defensiva devem ser efetuadas com a intenção de colocar a bola nos nossos jogadores mais avançados;

- Ataque em equilíbrio defensivo - Em fase ofensiva não podemos deixar de prever a possibilidade de perdermos a bola.
- Não fazer faltas com jogadores de costas para a nossa baliza, encostados à linha lateral, pressionados e com dificuldade em sair da situação criada;
- Enorme pressão no adversário, chegando o mais próximo e mais cedo possível do adversário, sem fazer falta, sem entrar à primeira, obrigando-os a jogar para trás e a cometer erros;
- Marcação individual do lado da bola e à zona do lado oposto da bola;
- Fortes no 1x1 – Todos os jogadores têm de ser fortes a defender o 1x1, não só tecnicamente, mas também no comportamento tático.
- Jogador ultrapassado deve seguir na pressão;
- Não deixar adversário nas costas e sempre posicionados entre a nossa baliza, o adversário e a bola;
- PL deve definir lado de pressão e um dos médios interiores devem fechar no médio + defensivo adversário;
- Não sofrer Golos.

4.3.1. Comportamentos Defensivos da equipa em função da posição da bola

Quando a bola está no guarda-redes adversário:

Todos os jogadores concentram-se no corredor central. A partir da decisão deste jogador, a equipa deve enquadrar-se defensivamente. Se a bola for colocada na frente, um dos nossos centrais dá um pouco de profundidade e os vários setores concentram em função do local de queda da bola, de forma a criar a necessária superioridade para ganhar a “2ª bola”. Se a bola for colocada num dos laterais, a equipa concentra desse lado e o nosso médio ala inicia a aproximação ao portador da bola. Todos os jogadores devem defender em função da posição da bola e da ação do 1º defesa. Como podemos verificar na figura 7 a equipa está concentrada do lado da bola.



Fig.7- Bola no GR adversário

Quando a bola entra no nosso corredor esquerdo, setor ofensivo:

O Médio ala direito ocupa o espaço interior ligeiramente atrás da linha da bola.

O Lateral esquerdo não pressiona em cima porque corre o risco de “levar com a bola nas costas”. Esse espaço deve ser bem ocupado. Se tiver que haver pressão, esta deve ser realizada pelo médio interior ou médio ala esquerdo.



Fig. 8 – Bola a entrar no corredor esquerdo

Quando a bola entra no nosso corredor esquerdo, setor intermédio:

A partir do momento em que a bola começa a entrar no setor intermédio, começa a pressão em espaço reduzido. Um pressiona o portador da bola, com cobertura imediata e os restantes concentram, preocupando-se em fechar as linhas de passe mais próximas da bola. Neste caso, como podemos ver na figura seguinte, quem normalmente se aproxima e pressiona é o nosso médio ala desse lado, ou seja, o MAE.

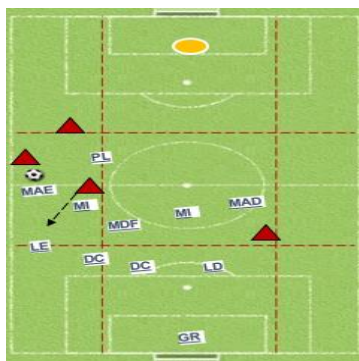


Fig. 9- Bola no setor intermédio

Para defendermos o corredor precisamos da concentração defensiva da equipa com a ajuda efetiva do lateral, médio interior e médio ala ($3 \times 3 + 1$) e a cobertura do MDF (evitando sair do corredor central). Portanto, a bola entra no nosso corredor esquerdo, o médio ala do corredor contrário fecha ligeiramente atrás da linha da bola. O lateral direito fecha o espaço interior, dando cobertura aos centrais mas tendo em

atenção o adversário. Esta concentração de jogadores permite uma maior segurança defensiva.

Quando a bola entra no nosso corredor esquerdo, setor defensivo:

- A bola entra no extremo adversário no nosso setor defensivo, o nosso lateral faz contenção, o médio centro faz cobertura e o médio ala desse lado ajuda, no caso do lateral ou outro jogador adversário subir pelo corredor. Os DC's, o MDF e o lateral do lado contrário devem estar corretamente colocados.
- Os apoios devem estar bem direcionados e a ver a bola e o seu adversário direto. É o momento de marcação individual dentro da área.
- O lateral do lado contrário ajuda os centrais mas não perde de vista o seu adversário no 2º poste. O MDF e os DC's tentam-se reposicionar no corredor central.



Fig. 10 – Bola no setor defensivo, corredor esquerdo

Quando a bola sobe no terreno até ao corredor central do setor defensivo adversário:

Se a bola subir no terreno toda a equipa deve subir também:

- Primeiro a linha ofensiva, depois a linha intermédia e só depois de a bola estar minimamente pressionada é que a linha defensiva pode juntar-se à linha do meio campo. Se toda a equipa sobe no terreno e a bola não é pressionada, esta pode ser enviada para as costas da defesa (espaço defensivo), numa desmarcação de um médio adversário de trás para a frente e tornar-se perigoso para a nossa baliza. Quem deve acompanhar esta subida é também o Guarda-redes.



Fig.11 – Bola sobe no terreno

Ocupação dos espaços no corredor central, evitando o “desposicionamento” dos centrais:

Há determinados jogadores que ocupam zonas que têm grande importância defensiva e que podem ser aproveitadas pelo adversário nomeadamente zonas no corredor central, perto da nossa baliza. Referimo-nos aos DC's, laterais e MDF.



Fig. 12 – Ocupação dos espaços no corredor central

Se o ponta de lança adversário realiza um apoio frontal quando está sob marcação do nosso defesa central, este não deve acompanhar o movimento porque deixa um espaço vazio perigoso para um movimento adversário, por isso deve deixar essa marcação ou pressão para os médios centros, ou outro jogador de outra zona. Para tal, é necessário a comunicação entre os jogadores. A mesma situação acontece quando o médio ala está aberto e vem ao centro do terreno receber a bola. O lateral não deve acompanhar, mas sim fechar ligeiramente para perto dos centrais.

Quando a bola encontra-se no corredor central, à entrada do setor intermédio:

Sempre que a bola está no corredor central, e a sair do setor ofensivo toda a equipa concentra-se nesse corredor central, pressionando o portador da bola. A pressão é efetuada pelo jogador mais próximo, nomeadamente o ponta de lança, tentando conduzir a bola para as linhas laterais.



Fig. 13 – Bola a sair do setor ofensivo

Quando a bola encontra-se no corredor central do setor intermédio:

Sempre que a bola encontra-se no setor intermédio, toda a equipa tenta evitar que a bola “entre” no corredor central. O ponta de lança, o médio interior (lado da bola) e o médio ala tentam fechar no corredor central obrigando a equipa adversária a jogar no corredor lateral. A linha defensiva deve manter-se junta e concentrada. Na sequência da imagem 14 a bola foi conduzida até a entrada do meio campo, logo, toda a estrutura defensiva também baixou encurtando o espaço entre a linha defensiva e a baliza.



Fig. 14 – A bola avança no terreno e toda a equipa baixa ligeiramente

Quando a bola encontra-se a entrar no setor intermédio pelo corredor direito:

Toda a equipa deve estar concentrada do lado da bola. O MAE ocupa o espaço interior, ligeiramente atrás da linha da bola. O LD não pressiona em cima porque corre o risco de levar com a bola nas costas. Esse espaço deve ser bem ocupado. Se tiver que haver pressão, esta deve ser realizada pelo médio interior ou MAD.



Fig. 15 – Bola a entrar no setor intermédio no corredor direito

Quando a bola encontra-se no nosso corredor direito, setor intermédio:

A partir do momento em que a bola chega ao setor intermédio, começa a pressão em espaço reduzido. Um pressiona o portador da bola, com cobertura defensiva e os outros marcam individualmente o seu adversário direto, fechando as linhas de passe no corredor central.

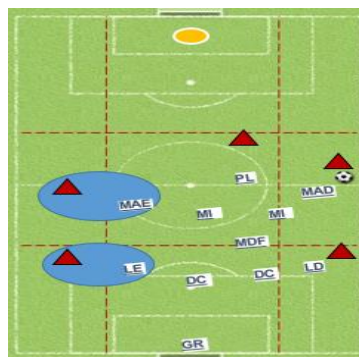


Fig. 16 – Bola no setor intermedio, corredor direito

Para defender o corredor precisamos da concentração defensiva da equipa com a ajuda efetiva do lateral, médio centro e MAD ($3 \times 3 + 1$) e a cobertura do MDF (não deve sair do corredor central). Portanto, a bola entra no corredor esquerdo do ataque adversário, o MAE fecha o espaço interior, ligeiramente atrás linha da bola, em ajuda aos médios interiores e o LE fecha dentro, dando cobertura aos centrais mas tendo sempre em atenção o seu adversário direto. Esta concentração de jogadores permite uma maior segurança defensiva. O MAE ajuda o corredor central mas sempre com atenção ao jogador perto da sua posição.

Quando a bola entra no nosso corredor direito, setor defensivo:

A bola entra no médio ala adversário na zona de ataque, o lateral faz contenção, o médio centro faz cobertura e o médio ala desse lado vem ajudar no caso do lateral ou outro jogador adversário subir nesse corredor, fechando sempre o corredor central. A zona assinalada a azul na figura 17 mostra o número de jogadores possíveis e necessários para anular a situação no corredor (LD, médio interior, MAD e a ajuda do MDF, que concentra nessa zona mas tenta-se reposicionar do corredor central).

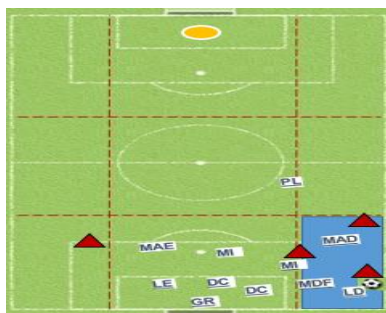


Fig. 17- Bola no setor defensivo e no corredor direito

Os DC's, o MDF e o lateral do lado contrário devem estar corretamente colocados:

- Os apoios devem estar bem direcionados, não estando só a ver a bola mas também o seu adversário direto. Neste momento é necessário a marcação individual dentro de área.
- O lateral do lado contrário ajuda os centrais mas não perde de vista o seu adversário no 2º poste.
- O ponta de lança que foi ultrapassado deve colocar-se no corredor do lado da bola, porque se a ganharmos nesse corredor temos logo uma solução de passe perto e mais ofensiva.
- As zonas de finalização devem estar corretamente ocupadas e os adversários diretos a serem marcados dentro de área, principalmente os que são “mais perigosos” para a nossa baliza. É importantes os atletas estarem muito atentos e comunicarem entre si.

4.3.2. Comportamentos Defensivos da equipa em função da zona da perda da bola

Se iniciarmos a circulação de bola a partir do setor defensivo, devemos evitar circular a bola pelo corredor central, na fase de construção do ataque. Esta circulação no setor defensivo deve ser feita em total segurança. Se perdermos a bola, no setor defensivo ou início do setor intermédio pelo corredor central, estamos a permitir que o adversário tire partido dessa perda da posse de bola e possa atacar rapidamente.

Ao iniciarmos o ataque pelos corredores laterais, à saída do setor defensivo, os dois DC's e lateral do lado contrário devem jogar ligeiramente atrás da linha da bola.

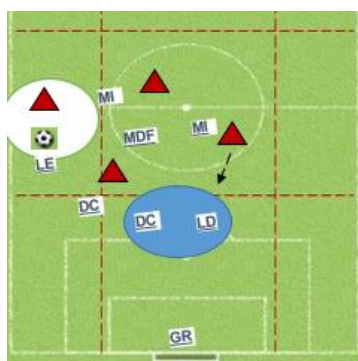


Fig. 18- Equilíbrio defensivo dos centrais e lateral

Como podemos verificar na figura 18, se o LE perder a bola nessa zona, e se estivermos bem posicionados, ainda temos 3 jogadores para dar resposta a um possível contra-ataque adversário. Estes 3 jogadores (centrais e lateral) devem concentrar e ocupar bem o corredor central, fazendo o adversário perder tempo e pressionando o portador da bola, encaminhando-o para o corredor lateral. Do lado contrário a situação é idêntica, como podemos verificar na figura 19.



Fig. 19- Equilíbrio defensivo dos centrais e lateral

Se o LD perde a bola, o equilíbrio defensivo é dado pelos DC's e lateral do lado contrário.

Se o passe entrar no corredor central e perdermos a bola, estando os laterais a dar largura, corremos grandes riscos de sofrer contra-ataque em igualdade ou inferioridade numérica, com o adversário a surgir de frente. Por isso, se acontecer, iniciarmos o ataque pelo corredor central deve haver pelo menos um lateral a jogar mais dentro junto dos centrais.



Fig. 20- Lateral a fechar espaço interior

Ao jogarmos em bloco, estando a bola no corredor esquerdo, temos alguns jogadores em equilíbrio, nomeadamente os DC's e lateral do lado contrário, e o MAD que, joga no espaço interior e na linha da bola, permite em caso de perda de bola ajudar a fechar o corredor central, ocupando o espaço existente, visto que o médio de ataque, normalmente, está a dar solução ofensiva.

Como podemos observar na figura 21, os jogadores que ficaram à frente da linha da bola baixam no terreno e os jogadores mais próximos do adversário com bola aproximam-se, pressionando, sendo também pressionados todos os jogadores adversários mais perto da bola. A equipa deve concentrar-se no corredor central.



Fig. 21- Perda de bola no corredor lateral no setor intermédio

Em caso de perda da bola no corredor e o lateral estiver adiantado e a bola for colocada nas suas costas, devido a um movimento ofensivo do adversário, quer de um médio interior quer do ponta de lança, então o central, em último caso, dobra o lateral desse lado e o lateral ocupa o lugar do central. No entanto, também o MDF pode ocupar o lugar do central, evitando esse espaço vazio numa zona sensível do terreno (ver Figuras 22 e 23).



Fig. 22- Bola nas costas do LE

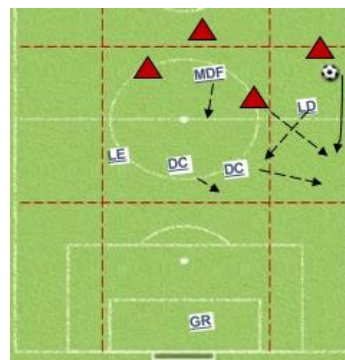


Fig. 23- Bola nas costas do LD

Como podemos verificar, a equipa concentra-se do lado da bola, mas os espaços no corredor central têm rapidamente de ser preenchidos. É preferível que o DC se reposicione, mas por vezes isso poderá ser num processo momentâneo.

Quando perdemos a bola no corredor central do setor defensivo com a equipa equilibrada defensivamente:

- A bola tem de ser pressionada e encaminhada para os corredores laterais.
- O jogador que a perdeu é o primeiro a tentar recuperá-la, seguindo-se os que estiverem mais perto do adversário.
- Todos os jogadores à frente da linha da bola baixam para tentar recuperá-la, encurtando a distância entre linhas.
- Todos os jogadores atrás da linha da bola encurtam a distância aos adversários e pressionam nas suas zonas evitando que estes recebam a bola sem pressão.
- A linha defensiva sobe ligeiramente no terreno.
- Se por alguma razão a bola não está a ser pressionada, então a linha defensiva mantém-se atenta à espera que a bola seja sujeita a pressão.

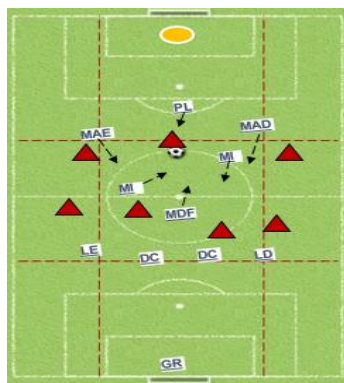


Fig.24- Pressão no corredor central e aproximação dos jogadores à frente da linha da bola

Os jogadores à frente da linha da bola procuram baixar no terreno e aproximar-se para pressionar o adversário e ajudar na recuperação da posse da bola. A equipa concentra-se no corredor central e todos os jogadores à volta são pressionados com respetivas contenções e coberturas (Fig.24).

Quando circulamos a bola no setor ofensivo e perdemos a posse de bola:

Quando a equipa está em posse de bola no setor ofensivo, a nossa organização passa por jogar em equilíbrio defensivo, com pelos menos, 4 jogadores atrás da linha da bola (centrais, lateral do lado contrário e MDF).

Se o adversário ganhar a posse de bola e partir para o contra-ataque, os 4 jogadores em equilíbrio estão posicionados no sentido de, retardar o ataque, anular possíveis movimentos nessa zona ou ganhar uma segunda bola, após a pressão dos jogadores mais próximos da bola.

Se a equipa perder a bola no setor ofensivo:

- Deve haver pressão ao adversário com bola e aos restantes jogadores mais próximos, evitando a construção do jogo e fechando linhas de passe interiores e mais ofensivas. O jogador mais próximo deve fazer com que o adversário perca tempo e não inicie o contra-ataque, obrigando-o ou a executar mal ou a jogar para os lados.

Se não ganharmos a posse de bola e a equipa adversária conseguiu sair a jogar pelo lado contrário, então toda a equipa tem de recuperar em diagonal, principalmente os jogadores mais afastados da bola, e a linha defensiva deve baixar no terreno de forma a ocupar espaços vazios onde a bola poderá entrar, evitando a criação de situações de finalização (figuras 25 e 26).



Fig. 25 – Recuperação defensiva (1)



Fig. 26 – Recuperação defensiva (2)

Se a equipa for surpreendida na saída rápida para o lado contrário, então a linha defensiva baixa, obrigando o portador da bola a perder tempo e toda a equipa recupera até juntar à linha defensiva. Quanto ao corredor central, devemos ocupar bem esse espaço, porque podemos correr o risco de a bola entrar nesse corredor.

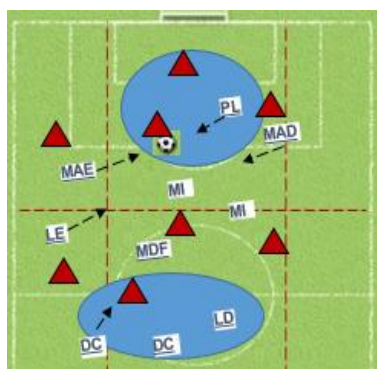


Fig. 27 – Perda de bola no SO (corredor central)



Fig. 28 – Perda de bola no SO (corredor esquerdo)

4.4. Momento de Transição Defensiva

Princípios Fundamentais

- Mudança de atitude ofensiva para defensiva;
- Enorme pressão no momento da perda da posse da bola;
- Pressão imediata ao portador da bola e espaço circundante;
- O jogador que perde a bola é o primeiro a ter um comportamento defensivo no sentido de a recuperar ou evitar a progressão do adversário;
- O portador da bola adversário deve ser logo pressionado ficando em inferioridade numérica;
- Recuperar a bola o mais longe possível da nossa baliza e o mais perto da baliza contrária;
- Os Jogadores mais perto aproximam, fechando possíveis linhas de passe;

- Evitar que a equipa adversária tire a bola da zona de pressão;
- Por vezes é necessário recorrer à falta de forma a permitir à equipa organizar-se defensivamente.

4.4.1. Comportamentos da equipa em função da bola na Transição Defensiva

Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Lateral

O médio ala deve pressionar o portador da bola, o avançado desloca-se para o centro de jogo para evitar que a bola seja jogada para os centrais adversários.

O médio interior e o médio ala do lado oposto basculam para o centro do terreno, fechando o espaço interior.

O MDF e o médio interior do lado da bola aproximam-se do centro do jogo no sentido de reduzir espaço entre setores, fechar linhas de passe, marcar adversários que possam receber a bola e realizar cobertura ao médio ala.

O lateral e central do lado da bola devem pressionar o médio ala e avançado adversário respetivamente, de modo a que estes não recebam a bola.

O central e lateral do lado oposto basculam para o corredor central fechando o espaço interior.



Fig. 29 – Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Lateral

Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Central

O PL e o médio interior pressionam o portador da bola. Os médios alas basculam para o centro para fechar o espaço interior e marcam adversários que possam receber a bola.

O Médio ofensivo aproxima-se do centro de jogo para fechar linhas de passe e marcar adversários que possam receber a bola. O MDF aproxima-se do centro de jogo para realizar a cobertura e reduzir espaço entre os setores. Os Laterais devem bascular para o corredor central, criando uma linha defensiva com os centrais.



Fig. 30 – Transição Defensiva no Meio-Campo Ofensivo no Corredor Central

Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Lateral

O lateral pressiona o portador da bola juntamente com o médio ala. O MDF e o interior do lado da bola aproximam-se do centro do jogo para fechar linhas de passe e marcar adversários que possam receber a bola.

O médio interior e médio ala do lado oposto oscilam para o corredor central fechando o espaço interior.

O central pressiona o PL adversário, de modo a que este não receba a bola. O central e lateral do lado oposto basculam para o centro do terreno para fechar o espaço interior.



Fig. 31 – Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Lateral

Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Central

Pressão do MO ao portador da bola. Os médios alas oscilam para o centro, para fechar o espaço interior. Os laterais oscilam para o meio, criando uma linha defensiva com os centrais.

O MDF e o MO aproximam-se do centro de jogo para fechar linhas de passe e marcar adversários que possam receber a bola.



Fig. 32 – Transição Defensiva no Meio-Campo Defensivo no Corredor Central

4.5. Momento de Organização Ofensiva

Princípios Fundamentais

- A saída de bola do GR deve ser feita preferencialmente pelos defesas centrais ou laterais;
- Com pressão do adversário baixa o MDF na 1ª fase de construção;
- Com demasiada pressão a bola é colocada no Ponta de lança e este deve segurá-la ou desviá-la;
- Se a bola for colocada pelo GR no PL, os Médios Alas devem desmarcar-se nas suas costas e um dos médios interiores devem aproximar-se para a 2ª bola;
- Equipa em largura e profundidade;
- Capacidade de temporização e capacidade de aceleração, ou seja, capacidade de marcar o ritmo de jogo;
- Alteração de ritmo de jogo na mudança de corredor (aumento do ritmo de jogo);
- Ataque em equilíbrio defensivo, assegurado pelos centrais, um lateral e um MDF;
- Variar entre passe curto e longo, jogo interior e exterior, tabelas ou progressão, cruzamentos ou remates de meia distância;

- Um dos Médios Interiores tem liberdade para causar desequilíbrio com desmarcação em profundidade;
- Manutenção da posse da bola sempre com objetivo de progredir no terreno ao mínimo espaço;
- Cinco/ seis jogadores em ataque: um lateral, dois médios, um ponta de lança e 2 médios alas.
- PL dá apoio e o Médio Ala procura desmarcar-se nas suas costas;
- Iniciativas individuais e criatividade no último terço do terreno, em direção à área e à baliza, podendo aí correr maiores riscos.
- Correta ocupação das zonas de finalização quando a bola entra no setor ofensivo (sempre que a bola entrar no setor ofensivo e na linha de fundo, os jogadores devem ocupar as zonas de finalização, não estando, mas aparecendo)
- Em zonas de finalização, rematar à baliza sempre que oportuno, com convicção.

1ª Etapa de Construção Ofensiva:

A 1ª Etapa de Construção Ofensiva é efetuada preferencialmente pelo GR, defesas centrais, defesas laterais e pelo MDF.

Se a equipa adversária baixa no terreno e não pressiona os jogadores ou espaços na frente a equipa deve ou pode sair a jogar pelos defesas centrais ou defesas laterais. Com pressão do adversário o MDF pode baixar no terreno para vir buscar jogo. No entanto, esta ação deve ser realizada preferencialmente pelos corredores laterais, com a ligeira abertura no corredor, do DC ou defesa lateral e a partir daí a equipa inicia o seu processo de construção do jogo.

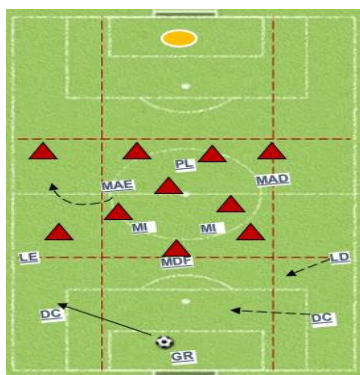


Fig. 33- 1º Etapa Ofensiva – Bola no DC

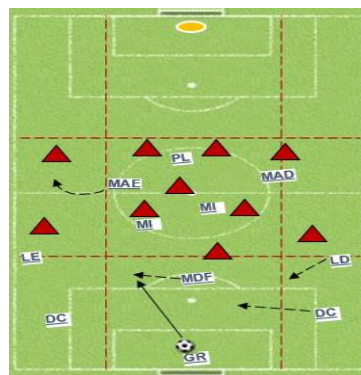


Fig. 34- 1º Etapa Ofensiva – Bola no MDF

Após a colocação de bola por parte do GR num dos corredores, a equipa deve ajustar o seu posicionamento.

Como se verifica na figura seguinte, se o LE com bola, tiver a linha de passe aberta para o MAE, a bola deve entrar, para fazer oscilar a defesa adversária. É importante o lateral do lado oposto fechar o espaço interior, que em caso de perda de bola a equipa está equilibrada defensivamente.

Se o adversário concentra bem, não se deve arriscar, e devemos circular a bola para o lado contrário aumentando o ritmo do jogo, oscilando todo o setor defensivo para o lado da bola. Neste caso o lateral do lado oposto deve jogar no corredor central.



Fig. 35- 1ª Etapa Ofensiva - Circulação de bola por trás

O MDF deve jogar na linha do lateral do lado da bola, mas o lateral do lado contrário está mais recuado. É proibido o passe dentro quando o MDF tem adversário a marcar (Figura 36).

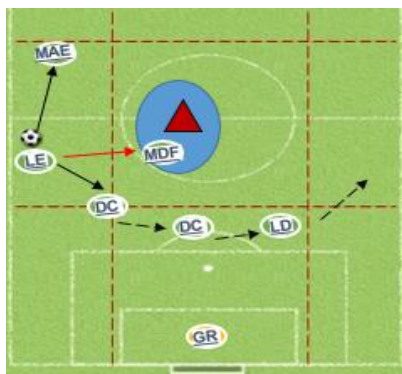


Fig. 36 - Proibido passe no médio Defensivo

Na figura 37, podemos verificar a circulação de bola da esquerda para a direita, com a oscilação de todos os jogadores para os corredores direito e central.

Quando a bola circula pelos defesas centrais, existem duas opções de passe:

- Passe seguro no LD
- Passe direto no MAD que recebe a bola em zonas mais interiores do terreno e espera

movimentos para fora sem bola.



Fig. 37 – Centrais com duas opções de passe

O passe pode ser realizado diretamente no Médio ala ou com maior segurança no lateral. À medida que a bola avança no terreno, toda a linha defensiva sobe e concentra-se do lado da bola. Os jogadores devem posicionar-se em dois corredores.

No caso da equipa adversária estar a pressionar à saída da nossa defesa o portador da bola (lateral) tem 4 opções de passe:

- Diagonal do lado contrário;
- Curto no médio ala e este “segura-a” sem perder
- No espaço vazio, nas costas da defesa adversária com desmarcação do ponta de lança.
- Jogar para trás no apoio do DC do lado da bola que pode depois jogar a bola em profundidade e longe da zona perigosa.

Nesta situação, o passe no corredor central (por ser um passe de risco no meio campo defensivo) é proibido. É uma situação que deve aplicar-se aos dois corredores.



Fig. 38- A equipa a ser pressionada no setor defensivo

Se o GR optar pelo passe longo em profundidade, e o adversário colocar um atacante adiantado, a equipa deve ter em atenção esse jogador e ao subir no terreno deve estar a marcá-lo, isto porque em caso de má execução do pontapé de baliza ou na “segunda bola” ele poderá ganhar vantagem em situação de finalização (Figura 39)



Fig.39 -1º Etapa Ofensiva – Equipa junta e compacta para passe em profundidade do GR

Se o GR colocar a bola na zona intermédia através de um passe longo então a equipa deve:

- Subir no terreno juntando os setores
- Aproximar os laterais para perto dos centrais
- Os médios alas devem juntar-se ao corredor central, aproximando-se do ponta de lança, mas ligeiramente atrás

Se a bola for disputada pelo MAD ou MAE, o ponta de lança deve desmarcar-se na frente prevendo a possibilidade destes jogadores ganharem a bola. Os médios devem aproximar-se ligeiramente, de forma a ganhar a “2ª bola”, no caso do adversário vencer o duelo aéreo.

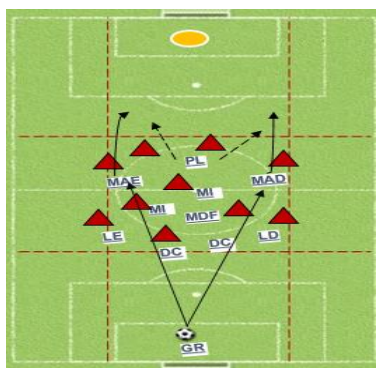


Fig. 40 – 1ª Etapa Ofensiva – Bola nos Médios alas

Se a bola for disputada pelo ponta de lança:

- Os médios alas direito e esquerdo, ou até um médio interior, deve desmarcar-se para espaços vazios nas costas da defesa, prevendo a possibilidade do ponta de lança ganhar o duelo aéreo.
- A linha defensiva deve estar atenta em caso do adversário ganhar a bola aérea evitando que esta seja colocada nas suas costas.



Fig. 41 – 1ª Etapa Ofensiva – Bola no PL

2ª Etapa de Construção Ofensiva

Quando a equipa adversária encontra-se atrás da linha da bola, e faz pressão à saída do seu meio campo defensivo:

- O Médio ala deve jogar perto do lateral
- O Médio ala do lado oposto a jogar em zonas interiores
- O Ponta de lança a jogar mais em profundidade ligeiramente à frente da linha dos médios alas
- O lateral do lado oposto à zona da bola, a fechar espaço interior
- Diagonais curtas dos médios Interiores no centro do terreno

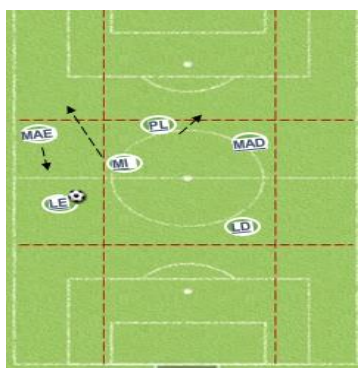


Fig. 42 – Situação de ataque pelo CE

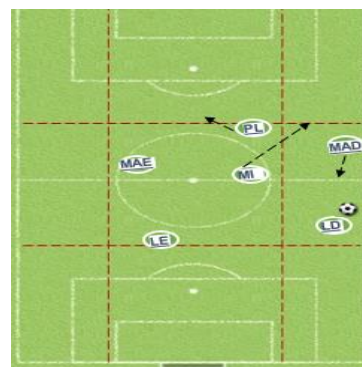


Fig. 43 – Situação de ataque pelo CD

Quando o médio ala desloca-se para perto do lateral (Figuras 42 e 43):

- Se for acompanhado pelo lateral adversário permite ganhar espaço nas costas, possibilitando a entrada nessa zona do médio de ataque, abrindo uma linha de passe mais ofensiva.
- Se não for acompanhado pelo lateral adversário pode receber a bola e orientar a ação para a baliza.

Quando os médios interiores realizam diagonais curtas no centro do terreno não devem jogar na mesma linha da bola. O jogador mais próximo deve fazer deslocamentos curtos:

- De forma a haver duas linhas de passe
- Na frente de forma a receber a bola numa zona mais ofensiva ou criar espaço para o colega (Figuras 44 e 45).

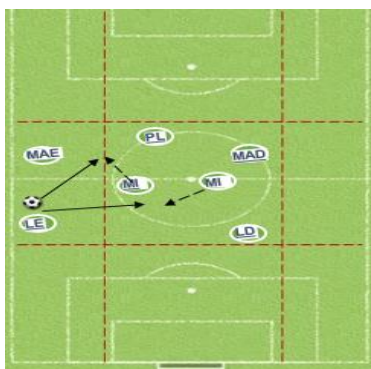


Fig. 44- Diagonais curtas (1)

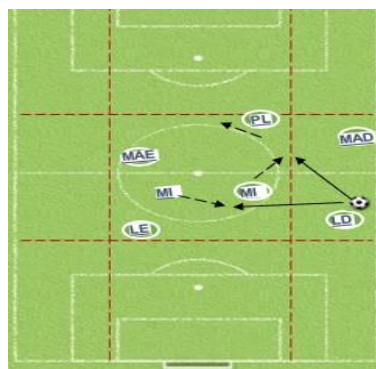


Fig. 45- Diagonais curtas (2)

No entanto, não podemos correr o risco de perder a bola através deste tipo de passe para o corredor central (jogar apenas se o colega aparecer livre de marcação).

Quanto ao apoio frontal do ponta de lança (que trabalha com o defesa adversário direto a tentar ganhar espaço) deve ser feito para “desposicionar” os centrais adversários.

Se este receber a bola sob pressão do adversário:

- Deve segurar ou jogar num dos apoios mais próximos (não pode perder a bola).

Sem pressão do adversário:

- Volta-se para a baliza e progride à espera de um movimento de rutura ou uma diagonal do médio ala do lado contrário, com aberturas de linha de passe do lateral e todo o reajustamento posicional, como podemos verificar nas figuras seguintes (46 e 47). O lateral do lado contrário abre ligeiramente a linha de passe se a orientação do ponta-de-lança tiver a sua direção. Se assim acontecer e o lateral receber a bola, o lateral do lado contrário fecha o espaço interior, mantendo sempre a noção de bloco e o médio ala vem para dentro do corredor central.

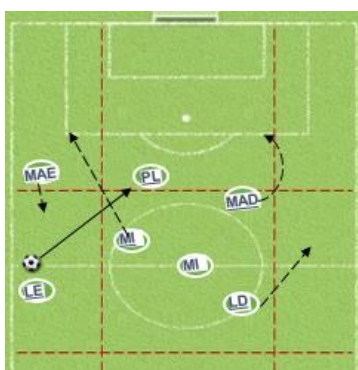


Fig. 46 – Ataque pela esquerda



Fig.47 – Ataque pela direita

Caso a equipa adversária atue com defesa em linha subida, ou tirar partido da lei do fora de jogo sem pressionar o portador da bola, este tem várias opções de passe caso os comportamentos táticos dos colegas de equipa forem corretamente executados, nomeadamente:

- Todos os atletas que estão em linha com a defesa adversária têm de acompanhar o movimento de subida para não ficarem colocados em fora de jogo.
- Ou fazem a desmarcação circular de forma a aparecerem no espaço vazio em situação regular,
- Ou só acompanham a defesa e entram os médios nessa zona vindos de trás.
- O portador da bola pode ameaçar o passe e é este que progride em direção à baliza adversária.

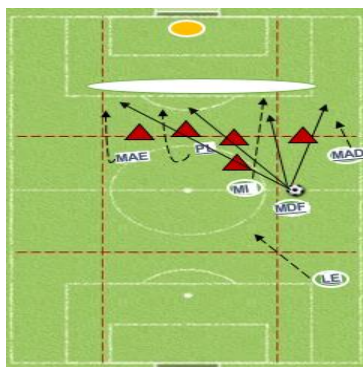


Fig. 48 – 2ª Etapa de Construção Ofensiva – Possíveis linhas de passe

No caso de circulação de bola pelos corredores laterais, em zonas mais avançadas do terreno:

Sempre que a bola entrar no Médio ala, este orienta a receção da bola para a baliza, e deve atacar o espaço concedido.

- Pode haver uma desmarcação pelas “costas” dos médios alas. Nesta situação, o médio interior do lado da bola faz movimento sem bola para fora para criar desequilíbrio.

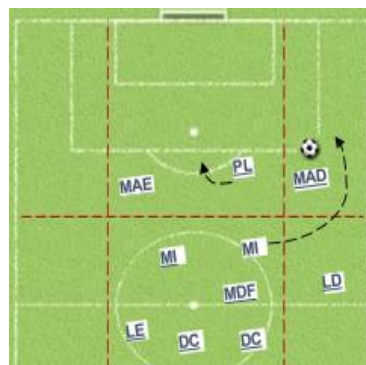


Fig. 49 - Movimento exterior do médio interior esquerdo **Fig.50**- Movimento exterior do médio interior direito

- O lateral do lado da bola deve subir sempre, apoiando o ataque, independentemente de ter ou não algum jogador adversário aberto nesse corredor. O médio mais defensivo deve deslocar-se para esse lado de modo a ser solução em caso de necessidade da circulação de bola, ou proteger esse corredor, numa eventual perda de bola.



Fig. 51 – Deslocamento do lateral (1)



Fig.52 – Deslocamento do lateral (2)

É importante ter em atenção a movimentação dos jogadores do meio-campo. Estes devem jogar sempre em função do que tiver a iniciativa do movimento, e a “ver as costas do colega”, verificando qual o deslocamento ou ação que ele vai encetar. Se o médio interior do lado da bola desmarca-se em profundidade o médio interior do lado contrário dá apoio lateral e o médio mais defensivo dá apoio à retaguarda.

Seja o lateral a atacar seja o médio interior, temos de ter sempre 4 jogadores com funções de equilíbrio defensivo, não só para garantir a posse de bola, como também para não sermos surpreendidos no contra ataque, garantindo o nosso equilíbrio defensivo, sendo eles:

- O médio defensivo
- Os defesas centrais
- O Lateral do lado oposto



Fig. 53 – Equilíbrio defensivo (Médio defensivo)



Fig. 54 – Equilíbrio defensivo (Médio defensivo)

No caso de os médios alas entrarem no último terço ofensivo têm várias opções de passe:

- Passe na diagonal no ponta de lança,
- Passe no médio interior de apoio (zona interior)
- Passe no lateral ou médio interior que entrou no corredor



Fig. 55 – Possíveis linhas de passe do MAE



Fig. 56 – Possíveis linhas de passe do MAD

Supondo que estas três opções de passe não existem, devemos ter a preocupação de não perder a bola, fazendo-a circular por trás, sendo pacientes no jogo. Quando a bola começa a entrar no último terço do terreno o Médio ala do lado contrário não deve estar aberto, mas sim a jogar dentro como 2º ponta de lança. Se a bola rodar para o seu corredor, este dá largura, ou desmarca-se na diagonal, em direção á baliza para receber a bola.

Naturalmente, na zona central do terreno existe sempre um grande aglomerado de jogadores, no entanto, devemos explorar o jogo interior. Se a equipa adversária nos conceder espaço entre os centrais e os laterais, há determinados comportamentos táticos dos jogadores que podem desequilibrar nessas zonas:

- Diagonais curtas dos médios alas e do ponta de lança no espaço vazio;
- Receção orientada do ponta de lança a receber a bola de costas para a baliza e a rematar;
- Combinações diretas e indiretas dos médios interiores no espaço vazio. Passe e desmarcação.

Como podemos verificar na figura 57, se o lateral marcar muito perto do médio ala (não fechar o corredor central) e houver espaço disponível entre este e o central, então a desmarcação deve ser no espaço, através de um movimento na diagonal. Na figura 58 a desmarcação de rutura é uma forma do ponta de lança receber a bola em zonas de finalização. Este deve criar o espaço, afastando-se e só depois deslocando-se para o espaço vazio de forma a receber a bola sem oposição.



Fig.57 – Diagonal curta do MA



Fig. 58 – Diagonal curta do PL

3ª Etapa de Construção Ofensiva

Na figura, estão apresentadas as zonas privilegiadas de remate que normalmente devem estar ocupadas quando a bola encontra-se em zonas mais avançadas do terreno:

- O 1º poste
- O 2º poste
- Penalti
- Entrada da área

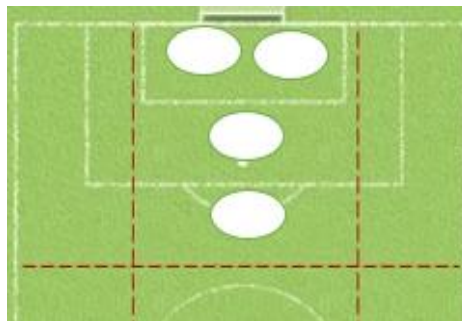


Fig. 59 – Zonas de finalização

Em situações de cruzamento através dos médios alas (entre a linha lateral e a área):

Sempre que existe a possibilidade de cruzar quer pelo corredor direito quer pelo corredor esquerdo, as zonas de finalização devem estar ocupadas, com os jogadores a aparecer em movimento:

- Ponta de lança a aparecer ao 1º poste
- Médio ala do lado oposto ao 2º poste
- Médio de ataque na zona de penalti
- Médio interior à entrada da área

Podemos observar nas figuras seguintes que, os médios alas em cruzamento têm 3 opções de passe, conforme o posicionamento adversário. Se não for possível

cruzar ou colocar a bola numa zona de finalização, devemos ter a preocupação de não perder a bola, circulando-a por trás.



Fig.60- Cruzamento do MAD



Fig. 61- Cruzamento do MAE

Em algumas situações os dois médios interiores podem aparecer na área e à entrada da área, e, mais recuado deve estar o médio mais defensivo ou até o lateral do lado contrário ao cruzamento.

Os dois defesas centrais, que geralmente têm por perto o ponta de lança adversário devem marcar bem, sendo que um faz marcação e o outro posiciona-se ligeiramente atrás dando cobertura defensiva (marcação à zona).

Se o adversário deixar dois pontas de lança, o nosso MDF e o lateral que não está a participar ativamente no ataque devem manter o equilíbrio da equipa.



Fig. 62- Adversário com dois atacantes



Fig. 63- Adversário a deixar dois atacantes

Quando o cruzamento é efetuado pelos médios interiores ou laterais, o posicionamento dentro de área não se altera, mas sim, os jogadores em apoio e à entrada da área.

- Médio interior a cruzar da esquerda, apoio à retaguarda do LE, apoio lateral à entrada da área em zona de finalização do MAE.
- Médio interior a cruzar da direita, apoio à retaguarda do LD, apoio lateral à entrada da área, em zona de finalização do MAD.
- LE a cruzar, apoio à retaguarda do MDF e MAE já dentro da área, num apoio lateral em zona possível de finalizar, mais descaído para a zona central.
- LD a cruzar, apoio do MDF e MAD, num apoio lateral em zona de finalização, mais descaído para a zona central.

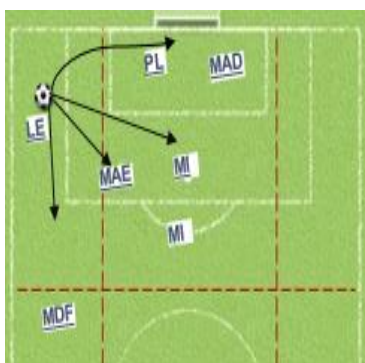


Fig. 64 – Linhas de passe do lateral (1)



Fig.65 - Linhas de passe do lateral (2)

Quando o cruzamento é efetuado dentro da área: a partir do momento em que o portador da bola, seja ele quem for, entre na área, já na linha de fundo, toda a equipa adversária concentra no 1º poste, não só pela proximidade da bola à baliza, mas também pelo movimento do ponta de lança a esse poste.

Por isso a opção de cruzamento deve ser normalmente o 2º poste, ou eventualmente em boas condições, um passe atrasado (figura 66). A situação é idêntica de ambos os lados.



Fig. 66 – Cruzamento dentro da área com oposição adversária

Neste tipo de lances os atletas não devem lá estar, mas sim aparecer por forma a enganar e surpreender o adversário direto.

- Entrada na área do atacante em progressão na linha de fundo



Fig. 67- Progressão da bola na direção da baliza sem oposição até a zona do 1º poste

Como podemos verificar, sempre que um jogador progride em direção à baliza na linha de fundo, irá provocar uma grande concentração de defesas adversárias nessa zona, por isso os jogadores mais próximos nomeadamente o ponta de lança ao 1º poste e o médio de ataque (Interior) têm de trabalhar os defesas contrários na área e sua proximidade de forma a terem linhas de passe para finalizar (Figura 68).



Fig. 68- Progressão da bola na direção da baliza sem oposição até a zona do 1º poste

4.6. Momento de Transição Ofensiva

Princípios Fundamentais

- No momento da recuperação de bola preferência pelo 1º passe para fora da zona de pressão;
- Jogar preferencialmente a 2 / 3 toques;
- Não perder a posse da bola após a recuperação garantindo assim a posse da bola;
- Transição rápida sempre que houver condições para o fazer;
- Desmarcações de rutura e de apoio perto do portador da bola de forma a permitir alternativas de passe seguras e mais ofensivas;
- Os nossos setores intermédio e ofensivo são as melhores zonas de recuperação de bola para aplicar o contra-ataque;

- Quando a equipa inicia o contra-ataque é necessário que as linhas atrasadas se juntem rapidamente ao centro do jogo (equipa deve acompanhar rapidamente a subida da bola e dos jogadores mais avançados).
- Em situações de contra-ataque a bola deve ser colocada o mais rápido possível no colega que se desmarcou em profundidade e continuar a sua movimentação em direção à baliza;
- Em situações de contra-ataque não se perder em dribles, quando existe jogadores melhor posicionados para receber a bola;

4.6.1. Comportamentos Ofensivos da equipa em função da zona de recuperação da bola

Quando recuperamos a bola no setor defensivo:

Quando estamos a sofrer pressão do adversário:

- Ao recuperarmos a bola no setor defensivo, não a podemos perder porque a equipa adversária está concentrada nessa zona e estamos muito perto da nossa baliza.

Se o adversário pressionar:

- Se a pressão for elevada, o portador da bola deve jogar longe e/ou na frente ou atira a bola para fora, mas nunca entregar a bola ao adversário nesta zona.

Se houver algum espaço:

- Tentar sair a jogar com segurança, preferencialmente para os corredores laterais, evitando o passe no corredor central.
- Jogar a bola na diagonal do lado contrário e subir no terreno.
- Jogar a bola no espaço vazio para o movimento do ponta de lança. Este não a pode perder, devendo segurá-la e esperar pelo apoio, ou com espaço, progride em direção à baliza.



Fig. 69- Recuperação de bola no setor defensivo

Quando recuperamos a bola e conseguimos sair a jogar:

Sempre que a equipa está a defender o corredor, o ponta de lança posiciona-se do lado da bola porque, se ganharmos a posse da bola, esta pode ser a primeira solução de passe. Na figura 70 podemos verificar uma recuperação de bola do lateral. Este faz o passe em profundidade para o ponta de lança. O ponta de lança faz um deslocamento em apoio no espaço vazio para receber a bola. Se está de costas para a baliza e sob pressão segura a bola e joga no apoio, mas não a pode perder. O ponta de lança ao receber a bola joga no apoio mais próximo de forma a que este coloque a bola no lado contrário, no deslocamento em profundidade do médio ala do lado contrário estando assim lançado o ataque rápido ou contra-ataque. Esta situação aplica-se igualmente do lado contrário.

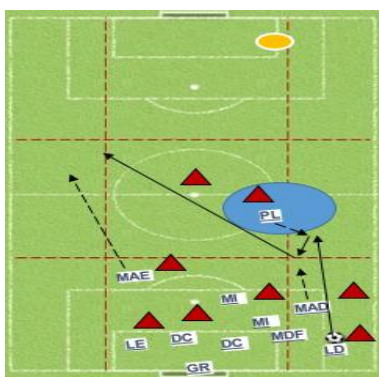


Fig. 70 – Recuperação de bola pelo lateral

Quando recuperamos a bola no setor intermédio, à entrada do meio campo (corredor direito, central ou esquerdo):

Quando a equipa adversária está organizada atrás da linha da bola:

- A partir do momento em que recuperamos a bola em qualquer destes corredores mas a equipa adversária não está subida e tem grande concentração de jogadores perto da bola, então devemos jogar no apoio e rodar rapidamente a bola para o lado contrário à zona da recuperação.



Fig.71- Recuperação de bola no setor intermédio

Se a equipa adversária estiver adiantada no terreno e perder a bola no setor intermédio, isto significa que existe muito espaço nas costas da defesa que poderá ser explorado. O jogador que recupera a bola deve rapidamente orientar todas as ações em direção à baliza adversária, progredindo com bola ou procurando jogar na desmarcação dos seus colegas. Esta atitude deve ser agressiva e rápida de modo a que a equipa ganhe vantagem de número e espaço, evitando uma possível recuperação defensiva atempada por parte da equipa adversária. Esta ação rápida impossibilita a recuperação dos jogadores que foram “apanhados” atrás da linha da bola.

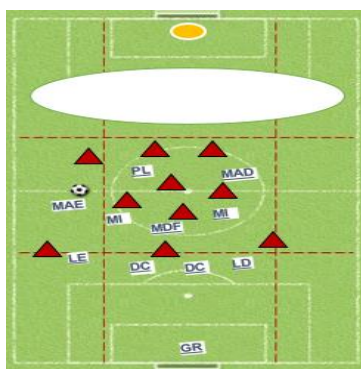


Fig. 72 – Equipa adversária adiantada no terreno (exploração do espaço defensivo)

Quando a bola é recuperada no setor intermédio mas com a equipa adversária subida, o portador da bola e a equipa devem assumir movimentos e procedimentos ofensivos, capazes de criar rapidamente situações de finalização. O espaço nas costas deve ser explorado pela equipa que ganha a posse da bola.

Como podemos verificar nas figuras 73 e 74, podemos disciplinar movimentos ofensivos:

- O Portador da bola progride em direção à baliza ou ao espaço de forma a fixar adversários no corredor central.

1 – Se o ponta de lança movimenta-se no espaço vazio em desmarcação circular ou diagonal do lado da bola, então:

-O Extremo do lado contrário desmarca-se pelo corredor central

2 – Se o ponta de lança desmarca-se no lado contrário à bola:

- Movimento em “overlap” de um jogador interior, ou eventualmente um lateral, o médio ala do lado da desmarcação do ponta de lança faz um ligeiro movimento para dentro em apoio. Ou seja, o propósito é chegar o mais rapidamente possível à baliza através da rápida progressão e através dos movimentos sem bola, para criar espaço ao portador da bola no corredor central e/ou linhas de passe mais ofensiva nos espaços vazios criados para finalizar.



Fig.73 – Movimentos ofensivos (1)



Fig. 74- Movimentos ofensivos (2)

Como podemos verificar na figura 73, se o MAE tiver espaço progride em direção à baliza, o ponta de lança fixa um pouco o movimento e roda para dar largura, desmarcando-se o médio ala do lado contrário sendo que um dos médios interiores dá apoio.

O MAE tem várias opções de passe:

- Diagonal nas costas da defesa do MAD
- Na desmarcação do ponta de lança
- Ou situação de 1x1 com o adversário direto no corredor central

Se o MAE tiver espaço, e houver uma desmarcação pelas costas nesse corredor, então o ponta de lança fixa e roda para o lado contrário vindo a apoiar por dentro o MAD. Neste caso, o MAE tem várias linhas de passe (figura 74):

- Passe de rutura na desmarcação do ponta de lança
- Passe de rutura no médio interior
- Passe no lateral que passa nas costas
- Passe de apoio no MAD

Pretende-se que os comportamentos ofensivos sejam os mesmos, quer pelo corredor direito quer pelo corredor esquerdo.

Quando recuperamos a bola no setor ofensivo (corredor direito, central ou esquerdo):

Se recuperarmos a bola e a equipa adversária estiver organizada, e se não houver linha de passe ofensiva, na zona de recuperação, jogamos no apoio ou diretamente para o lado contrário, criando aí superioridade.

Se a equipa estiver desorganizada, o portador da bola orienta todas as ações para a baliza ou em direção ao adversário, realizando:

- Situação de 1x1 se não tiver apoio ofensivo
- Combinação Simples (Passe e entra)
- Fixa e espera pelo 2x1
- Remate à baliza

4.7. Situações Fixas de Jogo

4.7.1. Pontapé de Saída (Ofensivo)

No Pontapé de saída (Processo ofensivo):

A equipa inicia o jogo com passe atrasado para um dos médios interiores ou MDF para iniciar a sua organização coletiva.



Fig.75- Pontapé de saída para iniciar organização

Em outras situações, a bola é jogada num dos médios que coloca a bola na frente nos jogadores mais avançados. Esta situação pode trazer algumas vantagens, tais como:

- Subida da equipa no terreno de forma a ganhar a segunda bola;
- Ganhar uma situação de bola parada;

- Se a equipa perder a bola, será no setor ofensivo mas com a subida para tentar ganhar a segunda bola, permite à equipa ter grande concentração de jogadores tendo a possibilidade de ganhá-la novamente.



Fig. 76- Pontapé de saída e bola metida no setor ofensivo

Como podemos verificar na figura 76, após o pontapé de saída, a bola é atrasada, para um dos médios interiores, ou para o MDF, este faz um compasso de espera e coloca a bola num dos corredores laterais do setor ofensivo. Este compasso de espera permite que o médio ala tenha tempo de ir disputar a bola e que o médio interior apareça em apoio para a segunda bola ou para a recuperar. O ponta de lança e o médio ala do lado contrário deslocam-se para a área e todos os restantes elementos sobem no terreno. Esta situação pode ser executada, quer para o corredor lateral direito, quer para o corredor lateral esquerdo.

4.7.2. Pontapé de Saída (Defensivo)

No Pontapé de saída (Processo Defensivo):

Na saída de bola adversária, a equipa deve iniciar o jogo com as linhas e setores juntos, fechando o corredor central e pressionando rapidamente. A linha defensiva deve manter-se junta e compacta, subindo ligeiramente no terreno à subida da bola, mas tendo em atenção a possibilidade de haver um passe longo direto ou na diagonal explorando de imediato o nosso espaço defensivo.

4.7.3. Lançamento de Linha Lateral

No Lançamento de linha lateral (Processo ofensivo):

Se a equipa adversária estiver organizada, o lateral deve encarregar-se de lançar a bola, e os jogadores mais próximos devem criar espaço através de movimentações constantes para receber a bola. Devemos evitar aproximar demasiados jogadores ao portador da bola, pois este comportamento provoca grande concentração de jogadores, logo, menos espaço para lançar em segurança. Em caso de grande pressão, a bola deve ser jogada na linha de passe mais fácil. Se a linha de passe não existir a bola deve ser colocada preferencialmente na frente e junto à linha lateral. No setor defensivo e no início do setor intermédio devemos evitar lançar a bola para o corredor central.

No setor defensivo, se o lançamento de linha lateral for efetuado sob pressão do adversário:

O lançamento deve ser executado preferencialmente para o corredor lateral de forma a que, se perdermos a bola, esta seja distante da zona de perigo. Como podemos verificar na figura 77, existem várias possibilidades de reposição de bola. Num momento de pressão do adversário, o mais importante é tentar sair desta situação em posse da bola, ou tentar jogar para zonas em que a equipa possa ganhar terreno.



Fig. 77 – Reposição da bola pela linha lateral (setor defensivo)

Na criação de linhas de passe através do lançamento lateral no setor intermédio e ofensivo:

O lateral tanto pode jogar no apoio frontal no ponta de lança, como no apoio frontal do médio interior e também no apoio frontal do médio ala (lado da bola), desde que haja espaço suficiente, de forma a que a ação seja segura e eficaz e que a equipa não perca a posse de bola (figura 78).

Se a solução for circular a bola por trás, então pode ser lançada ou para o MDF ou para o DC.

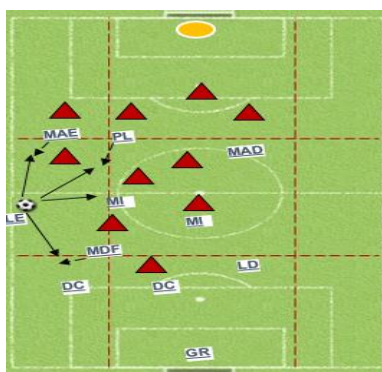


Fig. 78 – Reposição da bola pela linha lateral (setor médio e ofensivo)

4.7.4. Pontapés de Canto (Ofensivo)

No Pontapé de canto curto (Processo ofensivo):

No pontapé de canto curto (é sempre o 1º canto do jogo), o jogador do 1º poste desloca-se em apoio frontal para a zona do canto, recebe a bola e devolve ao primeiro toque ao marcador do canto que coloca a bola (trajetória aérea) na área. Todos os jogadores dentro de área (5 jogadores + 1 à entrada da área) só se movimentam momentos antes do cruzamento (figura 79).



Fig. 79 – Canto curto

No pontapé de canto (Processo Ofensivo) batido para uma das três zonas:

Normalmente a bola quando é colocada no 1º poste, o jogador dessa zona procura finalizar através de cabeceamento ou “pentear” a bola para ser finalizada pelos jogadores que aparecem na zona central.

Quando a bola é colocada na zona central atacam essa zona (dois jogadores mais perigosos). Se a bola é colocada ao 2º poste, finalizar ou amortecer para a zona central onde aparecem jogadores para finalizar.



Fig. 80- Canto batido para uma das três zonas

4.7.5. Pontapés de Canto (Defensivo)

No Pontapé de canto (Processo Defensivo):

Para defendermos um pontapé de canto é necessário que determinadas zonas estejam ocupadas e que todos os adversários estejam a ser controlados. Por isso, em qualquer situação de canto (marcação à zona) temos:

- 1 jogador no 1º poste – (LD)
- 1 jogador na zona – este jogador não marca adversário, mas sim a zona do 1º poste. Sempre que se deslocam dois jogadores para a marca de pontapé de canto, ele é um dos que deve deslocar-se para lá.
- A zona do corredor central em frente à baliza (3+2 jogadores em duas linhas)
- A zona do 2º poste (1 jogador)
- 1 jogador à entrada da área - controla o adversário e a zona respetiva
- 1 jogador na frente na zona central (Jogador rápido, capaz de segurar a bola ou de desequilibrar no 1x1)



Fig. 81- Canto Defensivo

4.7.6. Livres Ofensivos

Nos livres (ofensivos) no corredor central do setor ofensivo:

Sempre que houver espaço livre nas costas da defesa, este pode ser aproveitado para as desmarcações de rutura dos jogadores mais ofensivos. Outra opção é o jogador apostar no remate direto à baliza.

As zonas que os jogadores devem ocupar nos livres ofensivos na zona central são: 4 jogadores na área, 2 jogadores junto à bola, 1 jogador no corredor lateral a dar linha de passe e 3 jogadores atrás da linha da bola.



Fig. 82 – Livre ofensivo no corredor central (setor ofensivo)

Nos livres (ofensivos) nos corredores laterais do setor ofensivo:

Se houver espaço livre nas costas da defesa, este pode ser aproveitado para as desmarcações de rutura dos jogadores mais ofensivos, sendo uma opção válida também nos corredores laterais. As zonas que os jogadores devem ocupar nos corredores laterais do setor ofensivo são: 5 jogadores na área, 2 jogadores junto à bola, 1 jogador à entrada da área para possível 2ª bola e 2 jogadores atrás da linha da bola.



Fig. 83 – Livre ofensivo no corredor lateral (setor ofensivo)

4.7.7. Livres Defensivos

Nos livres (defensivos) no setor intermédio:

A equipa deve reorganizar-se rapidamente, baixando no terreno para trás da linha da bola, concentrando no corredor central, com os jogadores da linha defensiva perto uns dos outros, dando um dos centrais uma ligeira profundidade. O jogador mais perto deve colocar-se à frente da bola para que a equipa não seja surpreendida com um passe de rutura nas costas da defesa.



Fig. 84 – Livre defensivo (setor intermédio)

Nos livres (defensivos) no corredor central do setor defensivo:

As zonas que os jogadores devem ocupar nos livres defensivos no corredor central do setor defensivo devem ser: 5 jogadores a marcar à zona, 1 jogador à frente destes para evitar possível 2ª bola, 2 jogadores na barreira, 1 jogador a fechar linha de passe no corredor lateral e 1 jogador em zonas mais avançadas.



Fig. 85 - Livre defensivo no corredor central (setor defensivo)

Nos livres (defensivos) no corredor lateral do setor defensivo:

As zonas que os jogadores devem ocupar nos livres defensivos no corredor lateral do setor defensivo devem ser: 6 jogadores a marcar à zona formando uma linha, 1 jogador à frente destes para evitar possível 2ªbola, 2 jogadores na barreira e 1 jogador em zonas mais avançadas.



Fig. 86 - Livre defensivo no corredor lateral (setor defensivo)

4.8. Missões Táticas Individuais

A organização estrutural de uma equipa de Futebol obedece à necessidade de se distribuir, aos diferentes jogadores que a constituem, um conjunto de tarefas e missões táticas que se traduzem, fundamentalmente, pelo estabelecimento de atitudes e comportamentos técnico-táticos de base (ofensivos e defensivos) e específicos (ofensivos e defensivos). Esta distribuição é uma forma de divisão das funções dos jogadores, dentro da organização dinâmica do jogo, com o intuito de serem criadas rotinas e padrões de jogo, com o intuito de se criar um nível mínimo de estabilidade estrutural e funcional, no quadro da imprevisibilidade e aleatoriedade decorrentes das situações de jogo (Castelo, 2009). As diferentes missões táticas dos jogadores são conjugadas em função de uma cooperação que, procura a interdependência funcional

e operacional, sem a qual, não é possível atingir determinados objetivos de forma sustentável.

Em consonância com a equipa técnica foi elaborado um documento (Missões Táticas Individuais), sendo que, cada missão tática tem objetivos, tarefas, responsabilidades e espaços fundamentais da atuação bem estabelecidos. Na tabela 6, estão apresentadas as Missões Táticas de acordo com o posicionamento dos jogadores dentro da organização da equipa.

Tabela 6 – Missões Táticas Individuais

Posição	Missões Táticas Individuais
Guarda- Redes	- Concentração total; - Procurar defender sempre com as duas mãos; - Adiantado na baliza, procurando intercetar os cruzamentos e passes em profundidade nas costas da nossa linha defensiva; - Saídas da baliza ponderadas e sem hesitações; - Qualidade na colocação da bola; - Comunicativo, ajudando a linha defensiva no seu posicionamento.
Defesas Laterais	<u>Ações Defensivas do lado da bola:</u> - Deve pressionar o adversário que aparece na sua zona; - Não deixar espaços nas suas costas; - Cobertura ao defesa central que disputa a bola; <u>Ações Defensivas do lado contrário da bola:</u> - Fecha o espaço interior; - Alinhado com os centrais; - Se o adversário apresentar-se com 2 avançados (marcar o que se encontra mais próximo); <u>Ações Ofensivas do lado da bola:</u> - No meio campo defensivo só faz apoios; - No meio campo ofensivo tem liberdade para projetar-se pelo corredor lateral, procurando um espaço vazio; - Procurar fazer combinações com o médio, médio ala, ponta de lança; - Cruzamentos tensos para a área, sem ser necessário ir à linha de fundo para os realizar; <u>Ações Ofensivas do lado contrário da bola:</u> -Fechar o espaço interior fazendo de 3º central;
Defesas Centrais	<u>Ações Defensivas</u> - Marcar adversário à zona (Um defesa central a marcar adversário, o outro é responsável pelas coberturas); - Chegar em ajuda aos laterais para criar superioridade numérica; - Impedir cruzamentos para a área; - Nunca deixar a marcação para ir ao encontro do adversário que tem a posse de bola; - Se não tiver ponta de lança para marcar, procura adversário em zonas mais adiantadas no terreno; <u>Ações Ofensivas</u>

	- Segurança e qualidade de passe; - Não realizar passe de risco em zonas mais recuadas do terreno; - Realizar passe para os jogadores mais avançados, junto ao solo ou bola no espaço defensivo adversário, fazer diagonais para o médio ala do lado oposto, ou colocar no Ponta de lança.
Médio Defensivo	- Jogador que dá equilíbrio à equipa quer em termos defensivos quer em termos ofensivos. <u>Ações Defensivas</u> - Deve posicionar-se sempre do lado da bola; - Marcar e acompanhar desmarcações adversárias; - Responsável pelas coberturas e apoio à subida dos laterais; - Juntam-se à linha defensiva se houver inferioridade numérica, caso contrário, deve pressionar o médio adversário mais perto da sua baliza; <u>Ações Ofensivas</u> - Circulação de bola rápida e com qualidade; - Explorar o espaço defensivo adversário através de passes em profundidade (bola no espaço).
Médios Interiores	<u>Ações Defensivas</u> - Impedir que o adversário saia a jogar; - Não deixar a bola rodar para o corredor contrário; - Posicionar-se de forma a ganhar a 2ª bola e os ressaltos; - Deverá marcar um dos médios da equipa adversária no lado da bola. <u>Ações Ofensivas</u> - Ser uma linha de passe válida, procurando espaços onde possa causar desequilíbrios no adversário; - Aparecer na área procurando finalizações; - Procurar a meia distância;
Médios Alas	<u>Ações Defensivas</u> - Fechar espaço interior quando a bola encontra-se do lado contrário; - Pressionar o lateral quando a bola roda para o seu corredor; <u>Ações Ofensivas</u> - Profundidade e amplitude; - Procurar as costas da linha defensiva em movimento interior com diagonal no momento do passe; - Liberdade para se movimentar na frente de ataque, procurando espaços que não estejam ocupados; - Em situação de cruzamento do corredor contrário deve aparecer na área procurando finalizar (2º poste); - Criatividade e criar desequilíbrios no último terço ofensivo.
Ponta de lança	<u>Ações Defensivas</u> - Impedir o adversário de sair a jogar fechando a linha de passe entre os centrais; - Não deixar a bola rodar para o corredor contrário; - Estar posicionado do lado da bola quando esta encontra-se a ser disputada na nossa zona defensiva. <u>Ações Ofensivas</u> - Muita mobilidade ofensiva;

	- Segurar a bola permitindo que a equipa suba no campo; - Desmarcações em profundidade; - Criatividade e criar desequilíbrios no último terço ofensivo; - Aparecer ao 1º poste para finalizar; - Fazer golos.
--	---

4.9. Modelo de Treino

O Modelo de Treino da equipa de Juniores do Operário Futebol Clube de Lisboa tem por base três aspetos fundamentais como o seu Modelo de Jogo, as necessidades individuais dos atletas e a forma de jogar do adversário.

Na definição do nosso Modelo de Treino, considera-se o exercício como um meio fundamental para se atingir os resultados pretendidos. Como tal, acredita-se que estes mesmos exercícios devem pressupor comportamentos específicos, obedecendo a uma certa lógica metodológica.

De acordo com Veríssimo (2015) o Modelo de Treino deve ser constituído por um conjunto de exercícios de treino cuja essência reproduza a ideia de jogo, e seus princípios inerentes, que o treinador tem para a sua equipa. Teodorescu (2003) refere que o modelo de treino construído pelo treinador potencia o Modelo de Jogo que este concetualizou, traduzindo-se nas situações reais que mais aparecem no respetivo jogar e refletindo as condições de esforço relativas ao modo como as suas ações ocorrem, isto é, em regime. Depreende-se, portanto, que a forma como o Treinador estrutura os seus exercícios, de acordo com o seu jogar, assume-se como um importante desafio para si visto que o seu sucesso perante a competição está diretamente dependente da eficácia demonstrada pelo exercício em treino (Castelo, 2004).

Neste âmbito, o Treinador procura desenvolver as metodologias de treino específicas que promovem o desenvolvimento da forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo. Daí os exercícios de cada sessão de treino adquirirem uma forma específica representativa dos comportamentos individuais e coletivos que se pretende estimular e/ou consolidar, de forma a melhorar o desempenho qualitativo e quantitativo dos atletas (individual) e da equipa (coletivo). Assim sendo, acredita-se que estamos mais próximos de aplicar os comportamentos criados em treino nos momentos de competição.

Segundo o Modelo de Treino implementado pelo Treinador, algumas das preocupações visíveis são a elaboração de um trabalho cuja orientação encontra-se direcionada para as necessidades individuais de cada atleta, no que diz respeito às dimensões técnica, tática, física, motora e psicológica; tendo também em conta a organização tática da equipa (Modelo de Jogo), com especial atenção às características do próximo adversário, e, um outro aspeto considerado fundamental, a determinação

adequada do valor da carga de treino na organização do processo de treino, ou seja, tem que haver algum cuidado com as cargas aplicadas nos diferentes dias de um microciclo semanal. Apesar de não se utilizar métodos específicos para determinar as cargas, o Treinador organiza e operacionaliza os exercícios com base nas suas experiências e sensibilidades, de acordo com as reais capacidades dos atletas. O Treinador deve saber quando exercitar determinados conteúdos, como exercitá-los, quais os melhores exercícios para servir esses mesmos conteúdos e quais as componentes de carga de cada tarefa, e, sempre que necessário deve existir uma reorganização do plano de treino. De acordo com Proença (1986), o mais importante e complexo na direção do processo de treino é a determinação da relação ótima entre as capacidades funcionais do atleta e a carga externa de uma unidade de treino ou de um determinado exercício. O mesmo autor refere que quando determinada carga é aplicada, quer seja por excesso ou por defeito, origina consequências da inadequada avaliação das capacidades atuais dos atletas e do desconhecimento do efeito de determinados estímulos nesse mesmo atleta, o ritmo de recuperação próprio a estímulos específicos.

Portanto, quando a relação estímulo-adaptação é correta, encontramos-nos no caminho certo, conducente a um maior nível de rendimento, isto é, conducente à evolução do atleta e por conseguinte ao alcançar objetivos previamente definidos.

No que diz respeito à competição, esta realiza-se ao Sábado (é o auge da semana de trabalho) e, conseqüentemente é a situação mais intensa e complexa do microciclo. Por estas razões é também a situação de maior desgaste e depleção energética dos atletas. Com isto, no dia a seguir ao jogo competitivo os atletas têm folga, regressando aos treinos na segunda-feira. Neste dia é realizada uma recuperação ativa em contexto tático, com curta duração, grandes períodos de recuperação e baixa velocidade. Realiza-se sobretudo exercícios de manutenção da posse da bola, exercícios de finalização, exercícios de organização ofensiva e defensiva em regime aeróbio de baixa-média intensidade. Na terça-Feira é concedido aos atletas nova folga.

Na quarta-feira a sessão de treino é realizada em “espaços maiores”, tendo como base trabalhar os grandes princípios do jogo (organização coletiva e transições). Colocamos em prática os grandes princípios do nosso Modelo de Jogo, com maior duração, curtos períodos de recuperação e menor velocidade. Quinta-feira, o dia de jogo aproxima-se e tem de haver algum cuidado com as cargas aplicadas. É treinada a velocidade específica e a vertente tática específica para a competição. Articulação dos SubPrincípios e (Sub) Sub-Princípios, com curta duração, médios períodos de recuperação e grande velocidade. Na parte final da sessão são realizados os esquemas

táticos (bolas paradas defensivas e ofensivas) para uma melhor preparação do momento competitivo. Na Sexta-feira os atletas têm nova folga, regressando no Sábado para disputar o jogo competitivo.

Todas as sessões de treino são constituídas por uma parte inicial, fundamental e final. De um modo geral, a parte inicial é caracterizada por um aquecimento com e/ou sem bola que tem como objetivo realizar mobilidade músculo-articular dos membros superiores e membros inferiores dos atletas, desenvolver a componente técnica (qualidade de passe e receção, condução de bola) e por vezes alguns exercícios de posse da bola, como transição do aquecimento para a parte fundamental. A parte fundamental corresponde à parte mais aquisitiva do treino ao nível das ideias pretendidas para o jogo da equipa. Devido ao facto de apresentarmos apenas $\frac{1}{2}$ campo disponível em duas das três sessões de treino, dificulta-nos a operacionalização de alguns exercícios. Na sessão de treino em que a disponibilidade do campo é total (2º treino semanal, correspondente a quarta-feira) a sessão é composta por exercícios que se pretende que sejam o mais próximos possível da situação real de jogo e podem variar de acordo com os objetivos pretendidos (ex: situação de GR+10x10+GR). Os restantes dois treinos semanais (segunda-feira e quinta-feira) o trabalho é desenvolvido por grupos reduzidos; por setores, incutindo nos atletas alguns comportamentos e dinâmicas (individuais e coletivos) que pretendemos que estes realizem (ex: organização ofensiva (6 jogadores) vs. organização defensiva (4 jogadores) +GR; corredores (ex: combinação entre lateral, médio ala e médio interior), utilização de espaços reduzidos (ex: situação de 3x3 com balizas pequenas, trabalhando os princípios de jogo ofensivos (cobertura ofensiva, penetração, mobilidade e espaço) e os princípios de jogo defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração)). Os exercícios de finalização também estão muito presentes nas nossas sessões de treino, com mais incidência, no último treino da semana de trabalho que antecede a competição, onde são realizadas as ações táticas individuais e coletivas de um nível mais básico para um nível mais complexo (princípios de ataque e defesa) com um número reduzido de elementos, por exemplo: 3x1/3x2/4x2/4x3. No final de cada treino, os atletas retornam à calma e realizam alongamentos (estáticos), sendo que, a componente da força é realizada apenas no 2º treino do microciclo semanal (quarta-feira). O conjunto de exercícios de força realizados focam-se, sobretudo, na estabilização da parede abdominal. Estes exercícios são realizados, maioritariamente, no final das sessões de treino. O trabalho propriocetivo também é realizado numa fase inicial do treino, mais precisamente, após uma ativação geral dos atletas.

De treino para treino são realizados os mesmos padrões de exercícios, apresentando-os apenas com algumas variantes. Vai de encontro ao que refere castelo (2003) que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas através da repetição lógica, sistemática e organizada de conteúdos e respetivas adaptações. Quanto aos objetivos relativos às ações técnico-táticas a equipa técnica pretende em todos os treinos potenciar nos atletas uma grande dinâmica e intensidade, velocidade de execução elevada nas suas ações, concentração, dedicação e “agressividade” em todos os momentos da sessão de treino.

Relativamente às unidades de treino, estas são preparadas em formato papel e discutidas no próprio dia de treino, ficando definido que todos os elementos da equipa técnica se concentrassem 45 minutos antes do início deste para preparação, discussão e elaboração da unidade de treino. O mesmo acontece em dias de jogos, onde os treinadores concentram-se pouco antes da hora destinada para os atletas para reunir algumas ideias para o jogo e discussão de alguns tópicos considerados importantes.

Posteriormente, o Treinador estagiário realiza as sessões de treino para formato digital, onde neste consta: o Microciclo em questão; a Data, Hora e Local de treino; o nº de jogadores que participaram na sessão de treino; o material utilizado; o objetivo principal da sessão, assim como os objetivos complementares; os exercícios realizados e a sua especificação; a duração de cada exercício de treino (tempo parcial) e a duração da sessão de treino (tempo total), assim como uma breve observação daquilo que foi desenvolvido ao longo do treino (Anexo III).

4.10. Modelo de Observação

4.10.1. Própria Equipa

Um dos treinadores adjuntos é responsável pela recolha dos dados estatísticos da própria equipa: golos marcados, golos sofridos, cantos a favor, cantos contra, foras de jogo a favor, foras de jogo do adversário, faltas cometidas, faltas sofridas, número de cartões amarelos e vermelhos, passes falhados, remates à baliza (Anexo IV).

Após cada jogo competitivo a equipa técnica realiza uma análise do jogo da própria equipa, identificando os pontos fortes da sua equipa, pontos esses que podem ser desenvolvidos. Ao mesmo tempo, os seus pontos fracos, que devem ser trabalhados e colmatados. Tenta-se aferir as causas desses erros cometidos, de forma a trabalhar essas situações para que não se repitam, assim como as situações que correram bem e que é necessário potencializar.

Todas estas informações relativas à própria equipa acerca dos pontos fortes e pontos fracos demonstrados pelos atletas (em termos individuais e coletivos) em competição são transmitidas pelo Treinador principal aos jogadores através de uma pequena palestra no início do 1º treino do microciclo semanal. No meu ver, todas estas situações analisadas são fundamentais para o crescimento do grupo de trabalho.

4.10.2. Equipas Adversárias

O Treinador estagiário ficou responsável pela observação do adversário (sempre que necessário), sendo esta feita através de uma observação direta, ou seja, no local onde se realiza a competição, e onde os dados são recolhidos em direto. O objetivo principal é a obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos do adversário, sejam individuais ou coletivos. Um modelo de relatório de observação e análise do jogo deve incidir especialmente nos seguintes parâmetros:

- O Modelo de jogo da equipa adversária
- Os quatro momentos da dinâmica do jogo
 - A organização Defensiva
 - A organização Ofensiva
 - A Transição Ofensiva
 - A Transição Defensiva
- As situações de bola parada (Defensivas e Ofensivas)
- O comportamento da equipa em função do resultado do jogo
- A tentativa para definir os padrões de rendimento em relação ao local do jogo (casa-fora),
- A caracterização dos jogadores adversários, com especial incidência dos jogadores de referência.

De acordo com Castelo (2009) o reconhecimento da equipa adversária constitui-se como a primeira etapa de carácter teórico da planificação estratégica de preparação da equipa para a competição. Contudo, por falta de meios e recursos, não foi possível a gravação dos jogos realizados, significando que os respetivos relatórios referentes à observação do adversário foram somente produzidos com base na observação direta (Anexo V).

É na preleção que antecede a competição, que o Treinador transmite aos seus jogadores, alguns dos aspetos considerados pertinentes da organização da equipa adversária, de forma a tentarmos anular ou minimizar alguns aspetos em competição.

4.11. Modelo de Recrutamento

A base do Modelo de Recrutamento para o escalão de Juniores do Operário Futebol Clube Lisboa (Sub19) são os jogadores Juniores que transitaram da época desportiva anterior e os jogadores que transitaram do escalão de Juvenis. Posteriormente, no início da época desportiva, foram realizados treinos de captação que serviram fundamentalmente para identificarmos, a curto prazo, determinados jogadores que poderiam vir a desempenhar determinadas posições, servindo as necessidades da equipa e, de preferência, respeitando as boas condutas e as características do modelo implementado pelo clube. Um segundo momento em que ocorreu a captação de jogadores e posterior ingresso na equipa foi na interrupção do campeonato em meados de janeiro, onde se verificou a entrada de dois jogadores, com a intenção de acrescentar alguma qualidade ao plantel. Na reta final do campeonato foram ainda promovidos à equipa de Juniores um grupo de 6 atletas provenientes dos Juvenis com o intuito de reforçar o grupo de trabalho e de ajudar-nos a alcançar os objetivos previamente definidos.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1. O Processo de Treino

O processo de treino deve recriar fundamentalmente as condições e os ambientes contextuais da competição. A sessão de treino deve ser encarada como um espaço de preparação, de manutenção, mas também de superação e de criação, onde os jogadores e as equipas devem exprimir decisões e ações motoras cada vez mais engenhosas e eficazes (Castelo 2009).

De acordo com Garganta (2004) o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Dado que o processo de treino visa induzir alterações comportamentais e atitudes nos atletas, o problema central que se coloca é o de saber como viabilizar uma formação eficaz, baseada na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que pode apurar. Castelo et al. (2000) referem que o treino é considerado um processo pedagogicamente estruturado por ser orientado por regras e princípios devidamente fundamentados no conhecimento científico. Castelo (2002) refere que o exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da atividade do Treinador desportivo e, por isso, deve-se ter um respeito, reflexão e um estudo de acordo com a sua importância não só no âmbito da atividade profissional do Treinador mas também no âmbito do processo de formação e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas.

Para Matvéiev (1986) o treino é uma atividade sistemática a longo prazo, planificada, doseada, progressiva, individual e organizada por meio de exercícios, onde o aumento gradual das exigências físicas, psíquicas, técnicas, táticas e intelectuais, têm como finalidade, a melhoria contínua da performance desportiva. Neste sentido, o Treinador é o principal responsável pelo desenvolvimento individual e coletivo de uma equipa, com vista à obtenção de um rendimento que permita alcançar o sucesso (Gouveia, Lopes, Pinheiro & Sequeira, 2014).

5.2. Taxonomia dos Métodos de Treino

Para efeitos de estudo, a taxonomia classificativa de exercícios de treino para o Futebol abordada é a de Castelo (2009), que permite classificar uma metodologia de trabalho, e também clarificar um conjunto de métodos e meios, com caráter geral e específico existente para o treino de Futebol.

Tabela 7 - Taxonomia Classificativa de Exercícios de Treino de Futebol (Castelo 2009)

MPG (Métodos de Preparação Geral)	MEPG (Métodos Específicos de Preparação Geral)	MEP (Métodos Específicos de Preparação)
Não inclui-se a bola como elemento central de ação/decisão dos atletas	Utilizam a bola como centro de ação em contextos de jogo adaptados. Contudo, não têm como objetivo imediato a obtenção do golo	Constituem o núcleo central de preparação dos jogadores e da equipa. Considera-se constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam
○ Mobilização Articular/Ativação	○ Aperfeiçoamento Técnico	○ Finalização
○ Coordenação Motora	○ Manutenção da Posse de Bola	○ Metaespecializados
○ Resistência (corrida regenerativa)	○ Organizados em Circuitos	○ Padronizados
○ Velocidade	○ Lúdicos-Recreativos	○ Setoriais e intersetoriais
○ Resistência	○ Descontextualizados	○ Situações fixas de jogo (cantos, livres, lançamentos)
○ Força		○ Competitivos
○ Alongamentos		

O sucesso obtido em treino e em competição está relacionado de forma direta com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 2009). No entanto, os exercícios aplicados devem ser congruentes com a forma de jogar e com as características dos jogadores que temos à nossa disposição. Em anexo está apresentado o conjunto de exercícios regularmente aplicados ao longo da época, abordados na taxonomia proposta por Castelo (2009) no desenvolver da forma pretendida de jogar da equipa de Juniores A do Operário Futebol Clube de Lisboa (Anexo VI).

5.3. Período Pré-Competitivo

5.3.1. Pressupostos Fundamentais

O Período Pré-Competitivo iniciou-se no dia 23 de agosto de 2016 e terminou dia 25 de setembro de 2016. Neste período foram realizadas 14 sessões de treino em 5 microciclos, perfazendo 1.194 minutos de treino em aproximadamente 20 horas, com uma média de 86 minutos por sessão. Foram ainda realizados 4 jogos de preparação, perfazendo assim um total de 1.554 minutos de treino.

O Período Pré-Competitivo é o período que antecede o início da competição. Neste período, foi realizado um planeamento das sessões de treino (através da realização de um planeamento ajustado e adequado) tendo como principal objetivo desenvolver e operacionalizar o modelo de Jogo adotado em congruência com o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas. Uma das preocupações da equipa técnica é potenciar, corrigir e desenvolver as capacidades dos atletas, assim como, maximizar em termos coletivos a “performance” da equipa para os objetivos que pretende-se alcançar no contexto competitivo. A tabela 8 representa a atividade do Período Pré-Competitivo.

Tabela 8 - Atividade do Período Pré-Competitivo

Período Pré-Competitivo		
Calendarização		23/08 – 25/09
N.º Microciclos		5
N.º Unidades de treino		14
N.º Competições	Oficial	0
	Não Oficial	4
	Total	4
Minutos de treino		1.194'
Volume Sessão de Treino (Média)		86'
Tempo Total (Treino + Competição Não Oficial)		1.554'

5.3.2. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo do Período Pré-Competitivo

Do volume total de treino realizado no Período Pré-Competitivo corresponde a seguinte percentagem de utilização dos diferentes métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal (Tab.9).

Tabela 9 - Dimensão horizontal do Período Pré-Competitivo

Métodos de Treino – Dimensão horizontal Total (min)		
Preparação Geral (MPG)	Geral	215'
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Ap. Técnico	187'
	MPB	
	Circuito	
	Lúdico- Recreativo	
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	1.152'
	Metaespecializados	
	Padronizados	
	Setores	
	Situações Fixas de Jogo	
	Competitivos	
Total		1.554'

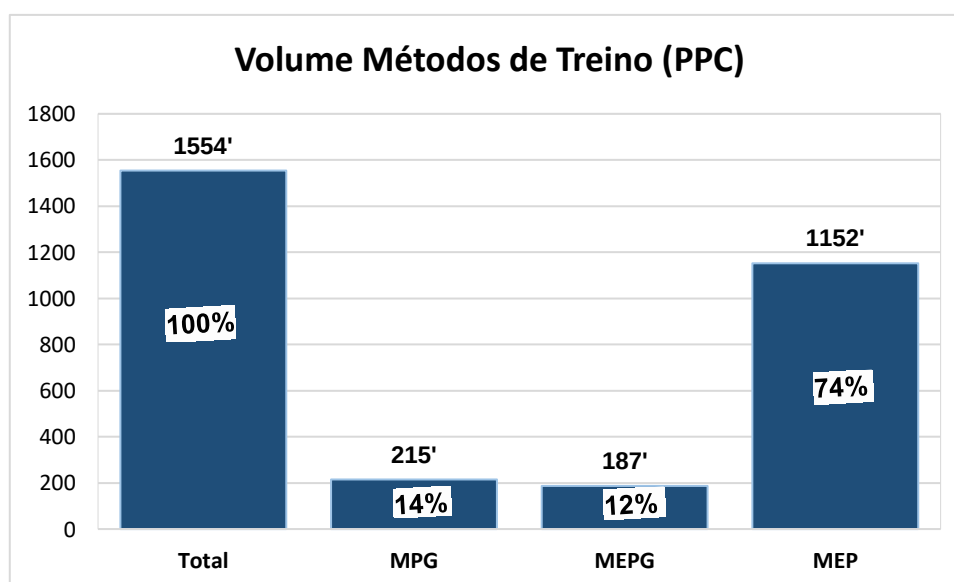


Fig. 87 – Volume Métodos de Treino Período Pré-Competitivo

Na figura 87, podemos observar que os Métodos Específicos de Preparação (MEP) têm uma maior predominância sobre os Métodos de Preparação Geral (MPG) e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG). Podemos verificar que dos 1.554 minutos de treino total neste Período Pré-Competitivo, 215 minutos (14%) foram destinados aos Métodos de Preparação Geral, 187 minutos (12%) para os Métodos Específicos de Preparação Geral e 1.152 minutos (74%) foram destinados aos Métodos Específicos de Preparação. Esta evidência vai ao encontro da opinião de Castelo (2009), que refere que os MEP constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas. Os MEP foram os métodos mais trabalhados pela equipa técnica ao longo do Período Pré-Competitivo, tendo como objetivo a rápida e eficaz assimilação por parte dos atletas, da forma de jogar idealizada pela equipa técnica. Estes são os métodos que mais se aproximam estrutural e funcionalmente da natureza imprevisível, complexa e competitiva do jogo de Futebol, sendo sustentados pela elevada adaptabilidade que transportam no transfer treino-competição. Esta adaptabilidade manifesta-se na funcionalidade dos comportamentos individuais e coletivos pretendidos inerentes ao nosso Modelo de Jogo.

No Período Pré-Competitivo foram realizados alguns jogos de preparação e exercícios competitivos que abordaram essencialmente a dimensão tático-estratégica da equipa, que contribuíram para uma percentagem (%) relativamente superior dos MEP, quando comparados com os MPG e os MEPG.

Tabela 10- Métodos de Treino – Dimensão Vertical (PPC)

Métodos de Treino – Dimensão Vertical (PPC)												
Dim. Horiz.	MPG	MEPG				MEP						Total
Dim. Vert.	Geral	Ap. Técnico	MPB	Circuito	LR	Finalização	Met. a.	Padronizado	Setores	SFJ	Competitivo	
(min)	215'	70'	45'	72'	0'	152'	0'	35'	200'	20'	745'	1554'
(%)	14%	5%	3%	5%	0%	10%	0%	2%	13%	1%	47%	100%

No que se refere às divisões que caracterizam cada macro família taxonómica (dimensão vertical), na tabela 10 podemos constatar que os exercícios competitivos (47%) foram os mais utilizados no Período Pré-competitivo, seguidos dos Métodos de Preparação Geral (14%), setores (13%), de finalização (10%), aperfeiçoamento técnico e circuito (5%), manutenção da posse da bola (3%), padronizados (2%), situações fixas

de jogo (1%), enquanto os exercícios lúdico-recreativos e metaespecializados não foram utilizados (0%).

De um modo geral, os resultados alcançados devem-se ao facto de termos realizado, maioritariamente, os exercícios competitivos (47%), ou seja, práticas de jogo em situações reduzidas e próximas do contexto real tanto em termos de espaço como em número de jogadores. Os MPG foram os segundos métodos mais trabalhados, com 14%. A maior percentagem de MPG verificou-se ao nível do trabalho de flexibilidade (32%) e resistência (28%), seguidos do trabalho de velocidade (21%) e força (19%). Devido ao facto de iniciarmos as sessões de treino, maioritariamente, por exercícios de mobilização articular, podemos afirmar que os aquecimentos ocuparam uma grande parte do trabalho de resistência, flexibilidade e mobilização articular ao longo deste período. Em percentagens um pouco inferiores foram distribuídos pelos trabalhos de velocidade e força.

Os exercícios de setores representaram a segunda maior percentagem de MEP utilizados, representando cerca de 13% do tempo total de treino. Estes foram utilizados com o objetivo fundamental de desenvolver e aperfeiçoar toda uma articulação interna, entre os diferentes setores de organização da equipa quer em termos defensivos quer ofensivos. Estes exercícios foram implementados pelo Treinador, de forma a incutir nos jogadores alguns comportamentos individuais e coletivos inerentes ao nosso Modelo de Jogo, preparando-os da melhor forma possível para o confronto com os diferentes adversários. Podemos também verificar que foi dada alguma importância aos exercícios de finalização (10%) com o objetivo de elevar os níveis de eficácia da equipa. Quanto aos exercícios de aperfeiçoamento técnico e circuito (ambos com 5%) foram utilizados essencialmente para desenvolver as capacidades e qualidades técnicas dos atletas e trabalhar a dimensão física dos mesmos (de forma isolada). A manutenção da posse da bola (3%) foi realizada em espaços reduzidos, sendo um exercício preferencialmente utilizado como transição do aquecimento para a parte fundamental da sessão de treino. Os exercícios padronizados (2%) e as situações fixas de jogo (1%) foram utilizados em percentagens reduzidas. As situações fixas de jogo apenas foram trabalhadas na semana que antecede a competição, mais concretamente, no último treino antes do início da competição. Como já referido anteriormente, os métodos lúdico-recreativos e metaespecializados não foram utilizados no Período Pré-Competitivo.

5.4. Microciclo Padrão

Ao longo do Período Pré-competitivo o microciclo semanal de treino foi regularmente constituído por três sessões (2ª, 4ª e 5ª), e a realização de jogos preparatórios aos sábados, conferindo deste modo três folgas (Domingo, 3ª e 6ª). Das três sessões de treino realizadas, apenas uma sessão de treino, mais concretamente à quarta-feira, o respetivo espaço foi-nos cedido na totalidade, uma vez que nas restantes sessões de treino partilhamos o espaço com outro escalão do clube, com exceção das duas primeiras semanas de trabalho, em que a equipa de Juniores tinha a disponibilidade total do campo, onde a operacionalização de exercícios, traduziu-se na aplicação preferencial de exercícios de índole competitiva, de forma a maximizar em termos coletivos a forma de jogar da equipa. A preparação da equipa ao longo deste período foi sempre perspectivada em função da operacionalização do Modelo de Jogo adotado em congruência com o desenvolvimento das várias dimensões e capacidades dos atletas. Cada sessão de treino teve a duração de 85 minutos, entre as 20h e as 22h (Anexo VII).

5.5. Disciplina e Lesões

A Instituição Desportiva encontra-se dotada de valores e princípios pelos quais os seus atletas se devem reger enquanto praticantes de Futebol e elementos da sociedade. É fundamental os atletas serem providos de valores como o bom caráter, o desportivismo, o respeito, a disciplina, a cooperação, a lealdade, a autoestima, o autoconceito, a responsabilidade e o respeito por todos os elementos pertencentes à estrutura do clube e restantes intervenientes. Podemos afirmar que ao longo do Período Pré-Competitivo não se registaram casos de indisciplina em nenhum dos intervenientes (atletas, treinadores, restantes intervenientes), encontrando-se um grupo “cumpridor” e difundindo um bom ambiente de trabalho.

Relativamente às lesões desportivas, também não foram registadas no plantel, verificando-se apenas situações de alguma fadiga, e algumas situações de fácil reintegração no grupo de trabalho, como por exemplo, pequenos traumatismos (situações pontuais) sendo devidamente acompanhados e tratados pelo departamento médico do clube.

5.6. Período Competitivo

5.6.1. Pressupostos Fundamentais

O Período Competitivo iniciou-se no dia 26 de setembro de 2016 e terminou dia 21 de maio de 2017. Neste período foram realizadas 95 sessões de treino em 34 microciclos, perfazendo um total de 7.857 minutos em aproximadamente 130 horas, com uma média de 82 minutos por sessão. Foram disputados 30 jogos oficiais (cerca de 2.700 minutos) não sendo realizadas competições de caráter não oficial. Na totalidade, foram contabilizados 10.557 minutos (treino + competição).

No Período Competitivo, é essencial (para a nossa equipa técnica) existir uma regularidade em termos de rotinas de trabalho, e, a operacionalização dos exercícios deve ser congruente com o Modelo de Jogo da equipa. O nível do volume e da intensidade do treino é um aspeto que se considera fundamental. A acumulação de treinos e jogos competitivos podem apresentar nos atletas sinais de fadiga, no entanto, devemos ter a preocupação de adequar as cargas às necessidades dos atletas. Quanto às sessões de treino, estas possuem uma repetição sistemática (apenas apresentando algumas variantes nos exercícios), para que a equipa alcance uma estabilização da forma desportiva a nível individual e coletivo, de forma a procurar obter bons resultados desportivos ao longo da competição.

Tabela 11- Atividade do Período Competitivo

Período Competitivo		
Calendarização		26/09 – 21/05
N.º Microciclos		34
N.º Unidades de treino		95
N.º Competições	Oficial	30
	Não Oficial	0
	Total	30
Minutos de treino		7.857'
Minutos de competição	Oficial	2700'
	Não Oficial	0
Volume Sessão de Treino (Média)		82'
Tempo Total (Treino + Competição Oficial)		10.557'

5.6.2. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo do Período Competitivo

Do volume total de treino realizado no Período Competitivo corresponde a seguinte percentagem de utilização dos diferentes métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal:

Tabela 12- Dimensão horizontal do Período Competitivo

Métodos de Treino – Dimensão horizontal Total (min)		
Preparação Geral (MPG)	Geral	1.170'
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Ap. Técnico	894'
	MPB	
	Circuito	
	Lúdico- Recreativo	
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	5.793'
	Metaespecializados	
	Padronizados	
	Setores	
	Situações Fixas de Jogo	
	Competitivos	
Total		7.857'

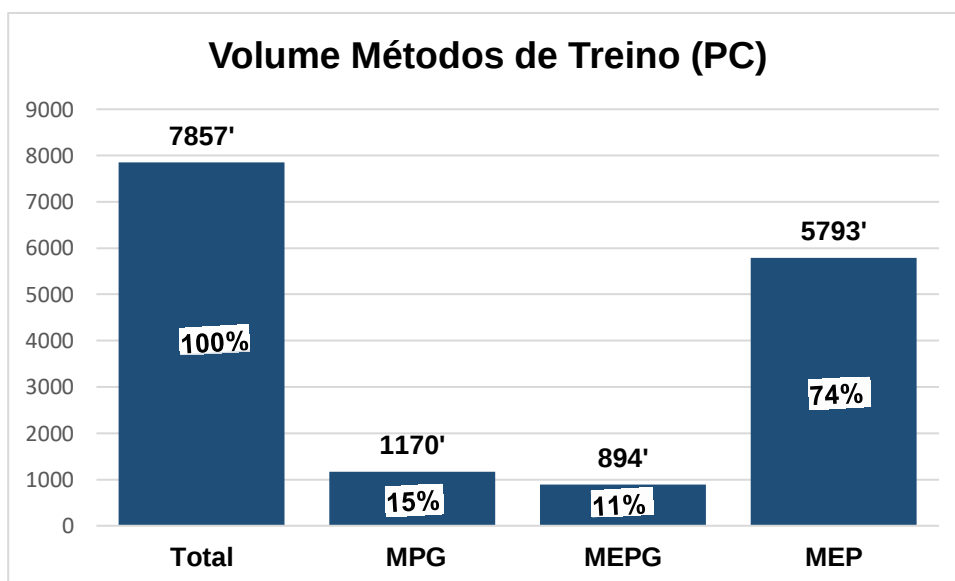


Fig. 88 – Volume Métodos de Treino Período Competitivo

Na figura 88, podemos observar que os Métodos Específicos de Preparação (MEP) têm uma maior predominância sobre os Métodos de Preparação Geral (MPG) e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG). Podemos verificar que dos 7.857 minutos de treino total neste Período Competitivo, 1.170 minutos (15%) foram destinados aos Métodos de Preparação Geral, 894 minutos (11%) para os Métodos Específicos de Preparação Geral e 5.793 minutos (74%) foram destinados aos Métodos Específicos de Preparação. Os MEP foram os mais trabalhados pela equipa técnica ao longo do Período Competitivo, assumindo-se como métodos predominantes durante esta época desportiva.

Tabela 13 – Dimensão vertical Período Competitivo

Métodos de Treino – Dimensão Vertical (PC)												
Dim. Horiz.	MPG	MEPG				MEP						Total
Dim. Vert.	Geral	Ap. Técnico	MPB	Circuito	LR	Finalização	Met a.	Padronizado	Setores	SFJ	Competitivo	
(min)	1170'	445'	359'	60'	30'	1545'	0'	220'	1198'	130'	2700'	7857'
(%)	15%	5%	4%	1%	1%	20%	0%	3%	15%	2%	34%	100%

Quanto às divisões que caracterizam cada macro família taxonómica (dimensão vertical), na tabela 13 podemos constatar que os exercícios competitivos (34%) foram os mais utilizados ao longo da época desportiva, seguidos dos exercícios de finalização (20%), Métodos de Preparação Geral e setores (15%), aperfeiçoamento técnico (5%), manutenção da posse bola (4%), padronizados (3%), situações fixas de jogo (2%), enquanto os métodos lúdico-recreativos e em circuito apenas registaram (1%). É de referir que os métodos metaespecializados não foram utilizados ao longo do Macrociclo.

Paralelamente ao que se observou no Período Pré-Competitivo, os exercícios competitivos assumem-se como os exercícios predominantes no Período Competitivo (embora em menor percentagem, 47% e 34% respetivamente). Uma vez mais, as práticas do jogo em situações reduzidas e as situações próximas do contexto real da competição foram as mais utilizadas. De seguida, verifica-se um grande volume de exercícios de finalização utilizados (20%), fundamentalmente na utilização de jogos reduzidos e situações de superioridade numérica com número reduzido de jogadores, elevando assim os índices de sucesso, para a concretização do objetivo pretendido, o golo.

Os exercícios de setores e os Métodos de Preparação Geral obtiveram a mesma percentagem, com 15%. Quanto aos exercícios de setores, estes foram utilizados com o objetivo fundamental de dar continuidade ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de toda uma articulação interna, entre os diferentes setores de organização da equipa quer em termos defensivos quer ofensivos (Ex: Gr + 4 (setor defensivo) vs. 6 (setor intermédio e ofensivo)). Com a mesma percentagem, os MPG foram os segundos métodos mais trabalhados. A maior percentagem de MPG verificou-se ao nível do trabalho de flexibilidade (40%) e resistência (27%), seguidos do trabalho de velocidade (21%) e força (12%).

Quanto aos exercícios de aperfeiçoamento técnico (5%) foram utilizados essencialmente exercícios de passe, receção e controlo da bola, desenvolvendo e aperfeiçoando as capacidades e qualidades técnicas dos atletas. Os exercícios de manutenção da posse da bola (4%) foram realizados em espaços reduzidos, mas com variações em termos de número de jogadores e espaços (menores/maiores) consoante o pretendido pelo Treinador, sendo um exercício preferencialmente utilizado como transição do aquecimento para a parte fundamental da sessão de treino.

Os métodos padronizados (3%) e as situações fixas de jogo (2%) foram utilizados em percentagens reduzidas. As situações fixas de jogo não foram trabalhadas todas as semanas, mas, sempre que fizeram parte das sessões de treino eram realizadas apenas no último treino que antecede o jogo competitivo. Os exercícios lúdico-recreativos (1%) foram utilizados como tarefas lúdicas e recreativas, através de FutVólei, em situações de 2x2, de forma a minimizar as tensões pós-competitivas. Os exercícios em circuito obtiveram a mesma percentagem, com 1%. Por fim, os exercícios metaespecializados não foram utilizados ao longo do Macro ciclo.

5.7. Microciclo Padrão

Ao longo do Período Competitivo o microciclo semanal de treino foi regularmente constituído por três sessões (2ª, 4ª e 5ª) e a realização de jogos competitivos ao sábado, conferindo deste modo três folgas (Domingo, 3ª e 6ª). Das três sessões de treino realizadas, manteve-se apenas uma sessão de treino, mais concretamente à quarta-feira, onde o respetivo espaço foi-nos cedido na totalidade, uma vez que nas restantes sessões de treino a partilha de espaço com outro escalão do clube era uma veracidade. Este foi um contexto global de prática que nos obrigou, desde o primeiro dia de treinos, a refletir sistematicamente sobre os melhores meios e métodos de treino que operacionalizassem o jogar pretendido, no sentido do caminho evolutivo,

em prol de uma elevação desportiva e competitiva dos jogadores e da equipa ao longo da época. Cada sessão de treino tem a duração de 85 minutos, entre as 20h e as 22h00.

A preparação da equipa ao longo deste período foi sempre perspectivada em função da operacionalização do Modelo de Jogo adotado em congruência com o desenvolvimento das várias dimensões e capacidades dos atletas (Ver anexo VIII).

5.8. Disciplina e Lesões

Infelizmente, ao longo do Período Competitivo registaram-se dois casos de indisciplina de atletas para com a equipa técnica, inclusive, um jogador com grande influência na forma de jogar da equipa. Contudo, após os comportamentos eticamente reprováveis de dois elementos do grupo, a equipa técnica abordou os mesmos com grande serenidade, de forma a tentar perceber quais os motivos que levaram os jogadores a terem certas atitudes e comportamentos. Após fazermos tudo o que estava ao nosso alcance (falar com os respetivos atletas e querer dar uma 2ª oportunidade) ainda assim, continuaram a desrespeitar os vários elementos do grupo de trabalho, e, numa última medida possível teve que aplicar-se a suspensão imediata de todas as atividades na instituição desportiva.

Relativamente às lesões desportivas, foram registadas algumas no plantel, sendo que as mais graves tiveram uma duração de 2 meses até a sua total recuperação (entorses, distensões musculares), mas sendo devidamente acompanhados e tratados pelo departamento médico do clube.

5.9. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

5.9.1. Comparação entre métodos de treino utilizados no Período Pré-Competitivo e no Período Competitivo

A tabela 14 compara a atividade do Período Pré-Competitivo com a atividade do Período Competitivo.

Tabela 14- Comparação do Período Pré-Competitivo e Competitivo

		Período Pré-Competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização		23/08 – 25/09		26/09 – 21/05		23/08 – 21/05
Nº microciclos		5		34		39
Nº Unidades de treino		14		95		109
Nº Competições	Oficial	0		30		30
	Não Oficial	4		0		4
	Total	4		30		34
Minutos de treino		1.554'	100%	7.857'	74%	9.411'
Minutos de competição	Oficial	0'		2700'		2700'
	Total	0	0%	2.700'	26%	2.700'
Tempo Total (Treino + competição)		1.554'	100%	10.557'	100%	12.111'
Volume Sessão de treino (Média)		86'		82'		84'

Ao analisarmos a tabela 14, podemos observar que o Período Pré-Competitivo teve uma duração de aproximadamente 1 mês, contabilizando 14 sessões de treino em 5 microciclos, e, onde foram realizados 4 jogos não oficiais, com o intuito de prepararmos a equipa para o contexto competitivo. Já o Período Competitivo teve uma duração de aproximadamente 8 meses, contabilizando 95 sessões de treino em 34 microciclos, e, sendo realizados 30 jogos oficiais (2.700 minutos). No Período Pré-Competitivo foram realizados 1.554 minutos de treino, e, no Período Competitivo foram realizados 7.857 minutos de treino. Quanto ao tempo total de treino e competição, no Período Pré-Competitivo verificou-se 1.554 minutos, e, no Período Competitivo 10.557 minutos. Do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo, constatou-se um ligeiro decréscimo em termos de volume médio das sessões de treino, 86 para 82

minutos respetivamente. Em suma, a época desportiva teve uma duração de aproximadamente 9 meses, contabilizando 109 sessões de treino em 39 microciclos, onde foram realizados 34 competições, sendo que 30 são jogos oficiais e 4 jogos preparatórios.

Contabilizando todos os minutos de treino e competição realizados ao longo de toda a época desportiva registou-se um total de 12.111 minutos. Quanto ao volume médio das sessões de treino foram de 84 minutos.

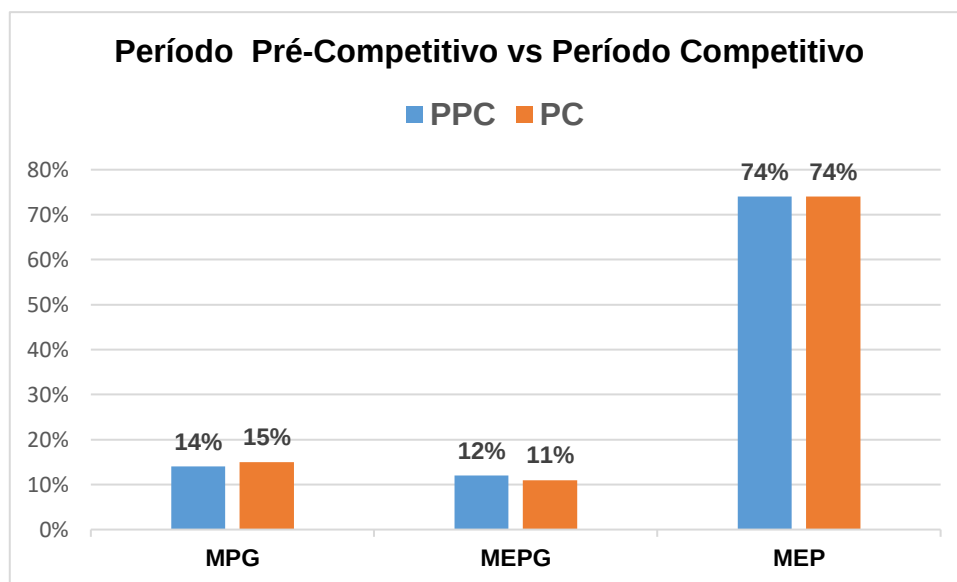


Fig. 89 – Comparação do Período Pré-Competitivo e Competitivo (2)

No que se refere às diferentes categorias da taxonomia classificativa dos métodos de treino registaram-se pequenas diferenças entre o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo. No Período Pré-Competitivo podemos verificar que tiveram uma maior percentagem (%) nos Métodos Específicos de Preparação geral (12%) comparativamente ao Período Competitivo (11%), contudo, uma menor percentagem (%) nos Métodos de Preparação Geral 14% e 15% respetivamente. Em ambos os períodos os Métodos Específicos de Preparação predominaram relativamente aos restantes métodos, o que assegura que o Treinador deu uma maior importância aos aspetos relacionados com o seu Modelo de Jogo, com a sua ideia de jogo, colocando em prática nas sessões de treino um conjunto de comportamentos individuais e coletivos, defensivos e ofensivos, que este pretende que a equipa assuma nos diferentes momentos de jogo. Relativamente aos Métodos Específicos de Preparação, no PPC e no PC registaram-se a mesma percentagem, com 74 %.

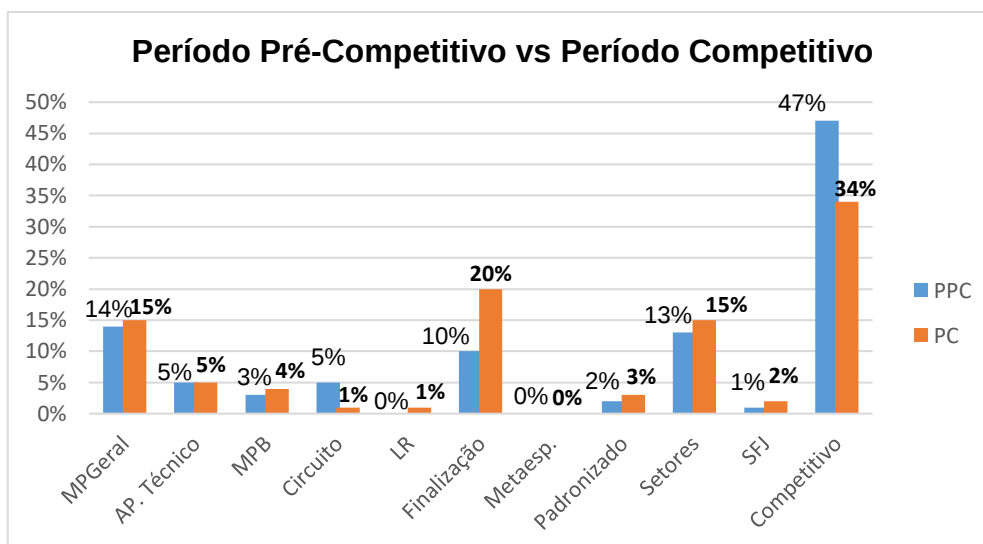


Fig. 90 – Comparação das várias categorias de exercícios entre o Período Pré-Competitivo e Competitivo

De uma forma geral, verificaram-se algumas diferenças nas várias categorias de exercícios entre o Período Pré-Competitivo e Competitivo. Em ambos os períodos, podemos observar que os métodos competitivos têm um maior predomínio comparativamente aos restantes métodos. Do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo verifica-se um aumento dos Métodos de Preparação Geral, dos exercícios de manutenção da posse da bola, dos exercícios lúdico-recreativos, dos exercícios de finalização, padronizados, setores e situações fixas de jogo. De salientar que houve uma diminuição dos exercícios em circuito e exercícios competitivos. Quanto aos exercícios de aperfeiçoamento técnico, mantêm a mesma percentagem, 5%, enquanto os exercícios metaespecializados não foram realizados ao longo da época desportiva.

Como podemos observar na figura 90, do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo verificou-se um aumento acentuado nos exercícios de finalização (+10%). Isto deve-se ao facto de os exercícios de finalização estarem muito presentes nas sessões de treino, principalmente no Período Competitivo, sendo a justificação encontrada para os valores observados. Esta repetição sistemática de exercícios de finalização operacionalizados ao longo da época serviu-nos, essencialmente, para aprimorar os índices de eficácia da equipa. Podemos também observar que do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo verificou-se um decréscimo nos exercícios competitivos (-13%). Estes valores observados devem-se ao trabalho realizado no Período Competitivo, que apesar de terem sido realizados, maioritariamente, exercícios competitivos, estes foram desenvolvidos em menores percentagens, pois foram operacionalizadas outras categorias de exercícios em maiores percentagens, de forma a promover o desenvolvimento positivo e integral dos jogadores.

Capítulo VI - Processo Competitivo

6.1. Análise da Competição Oficial

A participação dos jovens atletas em atividades competitivas, para além de ser extremamente positivo, proporciona a oportunidade para desenvolverem competências, na procura da excelência, da superação e na obtenção do sucesso. Como refere Santos (2011) a competição é intrínseca ao processo da evolução do ser Humano.

Em relação à competição oficial, a tabela 15 apresenta todos os dados referentes ao processo competitivo, sendo posteriormente realizada uma análise e reflexão sobre o mesmo período. Como se pode observar a equipa realizou 30 jogos oficiais, perfazendo um total de 2.700 minutos sendo disputados 15 jogos (50%) em casa, e 15 jogos (50%) fora de casa.

Tabela 15- Volume Competição Oficial

Competição Oficial		Total%
Nº de Jogos em Casa (volume)	15 (1350')	50%
Nº de jogos Fora (volume)	15 (1350')	50%
Nº Jogos Disputados	30	100%
Volume Competitivo	2700'	100%

Tabela 16 - Dados relativos ao Processo Competitivo

Processo Competitivo	30 Jogos Disputados (100%)	Pontos
Nº Vitorias (%)	7 (23%)	24 Pontos
Nº Derrotas (%)	20 (67%)	
Nº Empates (%)	3 (10%)	
Nº Vitórias em Casa	5	15 Pontos
Nº Vitórias Fora	2	6 Pontos
Nº pontos conquistados 1ª volta	2V 2E	8 Pontos
Nº pontos conquistados 2ª volta	5V 1E	16Pontos
Golos Marcados (C)	26	Diferença de Golos -51
Golos Sofridos (C)	46	
Golos Marcados (F)	14	
Golos Sofridos (F)	45	
Total Golos Marcados	40	
Total Golos Sofridos	91	

Com os dados estatísticos apresentados na tabela 16, podemos verificar que em termos competitivos a época desportiva não foi muito positiva. Neste período, em 30 jogos oficiais realizados obtivemos 7 vitórias (23%), 20 derrotas (67%) e apenas 3 empates (10%), com um total de 24 pontos conquistados sendo, no entanto, suficiente para assegurarmos a manutenção na 1ª Divisão Distrital (Série 1) da AFL. O nº de vitórias em casa foi superior ao nº de vitórias fora, 5 e 2 respetivamente. Relativamente aos pontos conquistados na 1ª volta, contabilizamos 8 pontos (2 vitórias e 2 empate), ficando muito abaixo das nossas expetativas. Na 2ª volta conseguimos obter um total de 16 pontos (5 vitórias e 1 empate), isto é, mais 8 pontos do que na 1ª volta. Quanto aos golos marcados, a equipa tem um total de 26 golos marcados em casa, sendo que fora de casa apenas tem um registo de 14 golos. Ao longo da época desportiva a equipa tem um registo de 40 golos marcados. Quanto aos golos sofridos a equipa tem 46 golos em casa e 45 golos sofridos fora de casa, registando um total de 91 golos sofridos. A equipa apresentou uma diferença de golos negativa (-51), patenteando valores estatísticos negativos, onde verificou-se uma elevada quantidade de golos consentidos. Estes valores são consequência do péssimo início de época, onde nos 5 primeiros jogos oficiais a equipa já havia sofrido 30 golos, e apenas tinha um registo de 2 golos marcados. O facto de treinarmos apenas 3 vezes por semana; o elevado número de jogadores provenientes de outros clubes e de outros contextos desportivos ingressados na equipa de Juniores (pouco entrosamento inicial entre os jogadores no contexto competitivo) e a qualidade dos adversários (maioria das equipas com uma base sustentada de anos anteriores) podem ter sido alguns dos fatores que contribuíram para esta situação desfavorável.

6.2. Análise Individual Competitiva e Volume Competitivo Individual

Em relação à análise individual competitiva, a tabela 17 apresenta o volume competitivo de cada atleta assim como o nº de golos marcados (registo individual) ao longo da competição. Na respetiva tabela, encontra-se realçado a cor azul o grupo de atletas provenientes dos Juvenis que foram promovidos à equipa de Juniores na reta final do campeonato. Com a chegada destes atletas a equipa apresentou-se com um maior leque de soluções e mais qualidade no grupo de trabalho, sendo estes, considerados também elementos importantes na obtenção dos objetivos definidos. De salientar, o facto de a equipa apresentar um registo total de 11 golos marcados na competição, por autoria destes últimos atletas.

Tabela 17- Volume Competitivo Individual

<u>ATLETA</u>	<u>MINUTOS DISPUTADOS</u> <u>(TOTAL)</u>	<u>GOLOS</u>	<u>ATLETA</u>	<u>MINUTOS</u> <u>DISPUTADOS (TOTAL)</u>	<u>GOLOS</u>
A	2.458'	0	H	1.997'	3
AA	137'	0	HH	2.318'	10
B	1.773'	0	I	1.390'	0
BB	61'	0	II	427'	0
C	1.594'	0	J	676'	0
CC	1.716'	0	JJ	440'	1
D	1.383'	0	K	1.998'	6
DD	418'	1	KK	70'	0
E	731'	1	L	717'	1
EE	2.118'	1	LL	224'	2
F	1.350'	3	M	406'	0
FF	721'	0	MM	197'	0
G	660'	1	N	917'	6
GG	1.957'	2	NN	224'	2

Com base nos volumes competitivos apresentados (tabela 17), apenas 3 atletas ultrapassaram os 2.000 minutos de competição, sendo eles, o GR, o LE, e o MAE. Contudo, os atletas que apresentaram mais de 1.350 minutos de competição (que equivale a metade dos minutos da competição) foram claramente os mais utilizados ao longo do contexto competitivo, onde registaram-se um total de 11 atletas. Os atletas que apresentam volumes totais inferiores a 1350 minutos são jogadores que não jogaram com regularidade ao longo da temporada. Existem ainda 3 atletas que apresentam menos de 150 minutos de competição, sendo que 2 destes não tiveram uma participação contínua na equipa de Juniores (tiveram com o grupo de trabalho apenas 1-2 meses). O 3º elemento, sendo GR não teve muitas oportunidades para competir, e quando as teve não foi eficiente (é um atleta que tem muito pouca experiência como GR, e que apenas permaneceu no clube devido à presença de apenas um GR no

plantel). Contudo, após alguns meses de trabalho este foi suspenso de todas as atividades devido a comportamentos eticamente reprováveis para com a equipa técnica.

6.3. Evolução dos resultados, classificação final e sua evolução ao longo do campeonato

Como já foi referido anteriormente, o campeonato Distrital da 1ª Divisão da AFL (série 1) é realizada em uma Fase (2 voltas). Na tabela 18 apresenta-se o calendário competitivo e os respetivos resultados do Operário Futebol Clube de Lisboa, fazendo, no entanto, um balanço daquilo que foi desenvolvido até ao final da 1ª volta, assim como no final da 2ª volta.

Tabela 18 – Calendário Competitivo e respetivos resultados

Calendário Competitivo – Campeonato da 1ª Divisão Distrital de Lisboa (Série 1)			
Jornada	Jogo	Resultado	Designação
Início da 1ª volta			
1ª	Operário - SL Olivais	(0-5)	Derrota
2ª	Torreense “B” - Operário	(6-1)	Derrota
3ª	Operário - Sanjoanense	(0-6)	Derrota
4ª	Tojal - Operário	(0-7)	Derrota
5ª	Operário – A. Musgueira	(1-6)	Derrota
6ª	Povoense - Operário	(1-3)	Vitória
7ª	Operário - Unidos	(4-0)	Vitória
8ª	Pinheiro Loures - Operário	(4-1)	Derrota
9ª	Arneiros - Operário	(2-1)	Derrota
10ª	Operário - Olivais Sul	(1-1)	Empate
11ª	Venda do Pinheiro - Operário	(0-0)	Empate
12ª	Operário – Alta de Lisboa	(1-4)	Derrota
13ª	J. Castanheira - Operário	(3-0)	Derrota
14ª	Operário - Camarate	(1-2)	Derrota
15ª	Catujalense - Operário	(2-1)	Derrota
Início da 2ª volta			
16ª	SL Olivais - Operário	(3-1)	Derrota
17ª	Operário - Torreense “B”	(0-7)	Derrota
18ª	Sanjoanense - Operário	(0-0)	Empate
19ª	Operário - Tojal	(2-5)	Derrota
20ª	A. Musgueira - Operário	(1-2)	Vitória
21ª	Operário - Povoense	(2-3)	Derrota
22ª	Unidos - Operário	(3-1)	Derrota
23ª	Operário - Pinheiro Loures	(1-0)	Vitória
24ª	Operário - Arneiros	(5-1)	Vitória
25ª	Olivais Sul - Operário	(4-3)	Derrota

26 ^a	Operário - Venda do Pinheiro	(1-3)	Derrota
27 ^a	Alta de Lisboa - Operário	(6-0)	Derrota
28 ^a	Operário - J. Castanheira	(5-2)	Vitória
29 ^a	Camarate - Operário	(3-0)	Derrota
30 ^a	Operário - Catujalense	(2-1)	Vitória

Como está apresentada na tabela 18, na 1^a volta foram registadas apenas 2 vitórias, 2 empates e 11 derrotas. Na 2^a volta foram registadas 9 derrotas, 1 empate e 5 vitórias. Podemos afirmar que em termos pontuais a equipa melhorou ligeiramente na 2^a volta.

Tabela 19- Classificação no final da 1^a volta

CLASS	EQUIPAS	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Atlético Tojal	43	15	14	1	0	60	14	+46
2º	Torreense B	36	15	11	3	1	49	11	+38
3º	Catujalense	34	15	11	1	3	37	15	+22
4º	Alta de Lisboa	32	15	10	2	3	44	18	+26
5º	SL Olivais	30	15	9	3	3	36	19	+17
6º	Pinheiro Loures	29	15	9	2	4	41	26	+15
7º	Camarate	21	15	6	3	6	30	29	+1
8º	Águias Musgueira	18	15	5	3	7	26	31	-5
9º	CF Unidos	18	15	5	3	7	33	29	+4
10º	SC Sanjoanense	16	15	4	4	7	20	38	-18
11º	Juventude Castanheira	14	15	4	2	9	27	38	-11
12º	At. Povoense	13	15	4	1	10	23	39	-16
13º	Venda do Pinheiro	12	15	1	9	5	16	32	-16
14º	Olivais Sul	9	15	2	3	10	18	46	-28
15º	Operário Lisboa	8	15	2	2	11	15	49	-34
16º	Arneiros	6	15	2	0	13	15	56	-41

Como podemos observar na tabela 19, no final da 1^a volta, o Operário Futebol Clube de Lisboa viveu um período de grande instabilidade, com muitos resultados desfavoráveis. Apesar da equipa apresentar bons indicadores de querer dar a volta a

uma situação difícil (perdendo os 2 últimos jogos pela margem mínima, apesar da boa exibição e infelicidade no resultado) a equipa apresenta-se em zona de despromoção com apenas 8 pontos, 15 golos marcados e 49 golos sofridos, apresentando uma diferença de golos negativa (-34).

Tabela 20- Classificação final

CLASS	EQUIPAS	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Atlético Tojal	81	30	26	3	1	120	30	+90
2º	Torreense B	72	30	22	6	2	100	24	+76
3º	Catujalense	62	30	20	2	8	73	32	+41
4º	Pinheiro Loures	62	30	19	5	6	84	42	+42
5º	Alta de Lisboa	60	30	19	3	8	77	41	+36
6º	SL Olivais	53	30	15	8	7	62	42	+20
7º	CF Unidos	48	30	15	3	12	76	55	+21
8º	Águias Musgueira	41	30	12	5	13	65	59	+6
9º	Camarate	40	30	11	7	12	58	70	-12
10º	Venda do Pinheiro	34	30	7	13	10	41	54	-13
11º	At. Povoense	26	30	8	2	20	47	84	-37
12º	SC Sanjoanense	25	30	6	7	17	35	77	-42
13º	Operário Lisboa	24	30	7	3	20	40	91	-51
14º	Olivais Sul	23	30	5	8	17	39	76	-37
15º	Juventude Castanheira	17	30	4	5	21	48	111	-63
16º	Arneiros	11	30	3	2	25	28	105	-77

Na tabela 20 encontra-se apresentada a classificação final do Período Competitivo. Apesar de ter sido uma época desportiva muito desgastante e muito difícil, foi um desafio para a equipa técnica, que nunca deixou de acreditar no seu trabalho, no trabalho desenvolvido pelos seus atletas, e na constante procura da superação, mesmo em situações desfavoráveis. Em termos classificativos o objetivo da temporada foi conseguido, sendo que, o Operário Futebol Clube de Lisboa assegurou a manutenção na 1ª Divisão Distrital (Série 1) da AFL. A equipa terminou o campeonato em 13º com 24 pontos conquistados.

6.4. Rotinas dia de Jogo

Todos os jogos competitivos são disputados ao sábado à tarde, mais concretamente às 15h (com exceção dos últimos 2 jogos que tiveram início às 17h). Nos jogos em casa, os atletas concentram-se na Instituição 1 hora e 15 minutos antes do início do jogo, ou seja, às 13h45. Nos jogos fora de casa, existem 2 carrinhas que transportam os atletas, treinadores, diretor e fisioterapeuta. A concentração é sempre realizada na Instituição, no Campo de Jogos do Operário Futebol Clube Lisboa, à hora estipulada pela equipa técnica. Nas deslocações mais distantes que realizámos (2 ocasiões a Torres Vedras) a concentração foi realizada com alguma antecedência, mais precisamente, às 12h para chegarmos ao campo adversário pelo menos 1h e 15 minutos antes do início do jogo.

Em conciliação com todos os elementos que fazem parte do grupo de trabalho (equipa técnica, jogadores, diretor e fisioterapeuta) foram realizadas, em três situações, um almoço no restaurante do clube (principalmente em situações delicadas em termos classificativos e com adversários diretos), de forma a fortalecer o espírito de grupo e uma maior ligação entre todos os elementos.

No local da competição, independentemente de ser em casa ou fora, os atletas reúnem-se no balneário por volta das 13h50, onde têm tempo suficiente para se equipar e conversar em equipa, enquanto a equipa técnica permanece em conjunto fora do balneário. Por volta das 14h10 a equipa técnica recolhe ao balneário e posteriormente dá a palestra aos seus atletas. Às 14h25/14h30 o período de aquecimento é iniciado até às 14h50, recolhendo novamente ao balneário para os atletas mudarem a camisola de aquecimento para a camisola de jogo e dar o respetivo grito de equipa. O capitão de equipa grita - “Quem é que nós somos?” – Os atletas e equipa técnica gritam - “Operário!” (3x) – O capitão grita – “O que é que nós queremos?” – Os atletas e equipa técnica gritam – “Ganhar!” (3x).

Numa fase inicial da competição observou-se que alguns atletas não cumpriram com o horário estipulado, contudo, ficaram imediatamente fora da convocatória. Após perceberem os erros cometidos os horários foram respeitados e cumpridos por todos os atletas e restantes colaboradores da equipa de Juniores do Operário Futebol Clube de Lisboa.

Capítulo VII – A Importância da Comunicação do Treinador no Treino e na Competição

7.1. O Treinador e a Intervenção Pedagógica

Introdução

A realização deste estudo tem como objetivo analisar e compreender a importância da intervenção pedagógica do Treinador de Futebol, ao nível da comunicação fornecida pelo mesmo aos seus atletas no processo de preparação (treino) e de competição.

As grandes transformações que foram operadas no Futebol ao longo dos últimos tempos originaram que o Treinador tenha que possuir um leque alargado de conhecimentos e de capacidades para realizar as suas tarefas com vista à obtenção do sucesso desportivo. Consequentemente, o tema da comunicação do Treinador no processo de treino e na competição é o tema abordado, porque apesar de ser um tema que me desperta algum interesse, é uma das áreas que considero preponderante na atividade do Treinador Desportivo para a realização das suas tarefas e consequente concretização dos objetivos. Dinis e Escudeiro (2016) referem que a comunicação é a base do relacionamento entre pessoas, pois é através dela que se trocam informações, tornando assim possível viver-se em sociedade. Em termos desportivos, é consensual que o processo de comunicação que o Treinador estabelece com os seus atletas assume-se como um elemento fundamental na eficácia da relação que se estabelece entre ambos. No entanto, a comunicação é uma ferramenta preponderante que todos os treinadores têm ao seu dispor, com forte impacto no cumprimento dos seus objetivos.

Segundo Martens (1999) treinar é essencialmente um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas. Deste modo, a forma como o Treinador comunica com os seus atletas influencia, desde logo, a forma como estes comunicam com o seu Treinador. Influencia a motivação dos atletas, a sua predisposição para o treino e a coesão da própria equipa.

O sucesso da atividade de um Treinador Desportivo vai muito para além do seu conhecimento sobre o jogo, do saber muito de metodologia do treino e da capacidade de observação. No Futebol, a comunicação durante o treino e competição é a forma que o Treinador utiliza para transmitir informação com o objetivo de otimizar o rendimento dos jogadores. Santos, Lopes e Rodrigues (2013) referem que o Treinador deve “investir” na capacidade de comunicação com os seus atletas, quer em treino, quer em competição. O Treinador deve ter a capacidade de transmitir a informação adequada aos seus atletas e estimular a evolução do seu rendimento. Portanto, ensinar os seus atletas é um processo que envolve comunicação, ou seja, transmissão e receção de informação. No ensino, para uma comunicação eficaz esta deve ser credível, simples,

oportuna e positiva. O Treinador para ser eficaz na sua forma de transmitir as suas ideias aos seus jogadores (nas reuniões, palestras, no treino ou na competição), deve guiar-se pelos seis “C” (Rodrigues, 2014):

Curtas, não se prolongando demasiado no tempo; **Claras**, percebendo se os jogadores estão a interiorizar o que lhes está a ser transmitido; **Concisas**, através de mensagens positivas; **Completas**, garantindo que transmite toda a informação necessária; **Construtivas**, através de mensagens positivas; **Concretas**, através de mensagens verdadeiras.

Um dos grandes desafios do Treinador é comunicar de forma clara e concisa. Ser um excelente comunicador intra e interpessoalmente. Ou seja, as ideias que vai construindo devem ser claras para o próprio, e conseguir transmitir essas mesmas ideias aos liderados, pois a forma como se comunica (eficiência) assume cada vez mais impacto nas equipas (Lança, 2013). Assim sendo, o processo de comunicação eficaz contribui para o reforço de liderança do Treinador e é fundamental para o sucesso da relação Treinador-Atleta no treino e na competição quer seja na formação ou no alto rendimento.

Parte-se do princípio que o Treinador prepara adequadamente os seus jogadores e a equipa por forma a permitir que ambos (jogadores e equipa), realizem a prestação competitiva mais eficaz em função do momento da época e das características dos adversários (Teotónio, 1993). Mas, ao observarmos as competições, apercebemo-nos que nem todos, incluindo atletas e treinadores, estão preparados para as exigências que as competições requerem. Sejam competições federadas, de alta competição, amadoras ou numa atividade informal (Lança, 2013). Se o Treinador não for capaz de comunicar positivamente com os seus jogadores, independentemente do seu estilo de liderança, terá vários conflitos que pode dificultar ou impedir a concretização dos objetivos formulados a curto, médio ou a longo prazo. É um erro considerar que, o simples fato de se possuir uma personalidade comunicativa permite ao Treinador a obtenção da liderança, respeito e controlo do grupo. Portanto, este terá que dominar as técnicas de comunicação adequadas ao relacionamento individual e coletivo, quer com os jogadores, quer com os restantes elementos que rodeiam a equipa e que influenciam o seu rendimento (Santos & Rodrigues, 2004). Independentemente do vasto conhecimento que o Treinador possa possuir sobre Futebol, este só terá sucesso se conseguir transmitir para os seus jogadores as suas ideias e que estes consigam receber, entender e aceitá-las.

O Treinador comunica constantemente no treino, nos jogos, nos diálogos com os atletas individual ou coletivamente. Comunica oralmente, através da sua postura,

gestos, e forma como reage aos acontecimentos (Lança, 2013). Nesta perspetiva, podemos dividir a comunicação em duas vertentes: comunicação verbal e comunicação não-verbal. A comunicação verbal é a comunicação feita através da oralidade ou da escrita. Esta comunicação envolve quatro aspetos fundamentais (Castelo et al., 1998): Credibilidade. A credibilidade do discurso incute confiança e motivação nos jogadores, fazendo com que estes se dediquem nos treinos, pois acreditam naquilo que o Treinador está a transmitir-lhes. No caso de o discurso não ser aceite pelos jogadores, o rendimento e empenho destes perante as suas tarefas será menor. Aproximação. A aproximação aos jogadores pode ser feita positiva ou negativamente. A aproximação positiva reforça os comportamentos desejáveis, promovendo assim um aumento de rendimento por parte dos jogadores, enquanto a aproximação negativa serve para eliminar comportamentos indesejáveis através da crítica e da punição, no entanto, pode promover (se for utilizada frequentemente) a falta de confiança e quebra dos índices de rendimento dos jogadores. Coerência, o Treinador deve ser uma pessoa autêntica e sincera, transmitindo aos seus jogadores princípios sentidos e pensados. Dicção e entoação, a transmissão de qualquer mensagem deve ser sempre feita através de uma forte dicção e entoação por parte do Treinador, de modo a que todos os jogadores consigam compreender o que ele pretende. Quanto à comunicação não-verbal, esta pode ser definida como a linguagem que o Treinador expressa com o corpo (comportamentos), que pode expressar-se em cinco categorias (Martens, 1990, citado por Castelo et al., 1998): Movimento do corpo, através de gestos e expressões faciais; Características físicas do Treinador como o peso, altura, postura; comportamentos de contacto, através do abraçar ou contacto nas costas; Características da voz, através do ritmo, timbre e entoação; e a posição do corpo, através da distância com os outros.

O Treinador assume um papel igualmente importante na intervenção (feedback) nos treinos, durante os exercícios, pois estes devem ser comunicados de forma ajustada e no timing correto, de modo a eliminar os erros ou então caso os exercícios sejam bem executados destacar a sua eficácia. Assim sendo, o feedback, para que possa criar alterações à resposta dos seus jogadores, deve ser aplicado preferencialmente durante o exercício ou logo após o seu término, existindo sempre a possibilidade de parar o exercício caso o Treinador sinta essa necessidade.

A abordagem à correção do erro pode ser vista pelo Treinador de duas formas (Castelo, 2002): Abordagem Negativa, onde o Treinador foca o jogador como o principal responsável pelo surgimento do erro no exercício por este não estar concentrado, levando à humilhação e castigo. Esta abordagem pode influenciar negativamente o jogador, levando à desmotivação e à perda de confiança, traduzindo-se na quebra do

seu rendimento. Abordagem Positiva, onde o Treinador assume a ocorrência do erro em exercício como situação normal, e portanto tenta corrigi-lo rapidamente. Neste sentido, recorre ao elogio, o que promove a motivação e aumento da confiança dos jogadores.

De um modo geral, o feedback tem como principal objetivo o desenvolvimento das competências dos jogadores nas diversas dimensões, de modo que estes consigam melhorar o seu rendimento individual e coletivo.

Apesar de o Treinador não treinar/competir, este participa diretamente, e a sua comunicação tem um peso preponderante na ação dos seus atletas. O Treinador participa ativamente durante os treinos, lidera um grupo de atletas, fala com os atletas individual ou coletivamente, dá o exemplo, mas não pode ser ele a executar as ações técnico-táticas durante a competição. Torna-se então necessário que o Treinador selecione de uma forma criteriosa os objetivos e os comportamentos a adotar pelos jogadores no processo de treino, para que posteriormente possam vir a ter êxito na competição. Paralelamente, o Treinador deverá desenvolver competências de comunicação para que a sua mensagem chegue, em boas condições aos jogadores (Pacheco, 2002). Assim, a informação transmitida pelos treinadores aos jogadores constituem elementos fundamentais na orientação da equipa em competição.

Corroborando Mesquita (1997) para uma comunicação mais eficaz, o Treinador deve seguir um conjunto de orientações como:

- Desenvolver a capacidade de saber ouvir os seus atletas – O Treinador deve demonstrar interesse pelos seus jogadores, interessando-se pelo que eles pensam, ouvindo atentamente, parafraseando aquilo que ele diz ou pedindo esclarecimentos caso não entenda a mensagem;
- Desenvolver a comunicação não-verbal – O Treinador através da utilização de determinados gestos, expressões faciais e outras atitudes poderá ser capaz de captar a atenção do atleta mais eficazmente;
- Desenvolver a comunicação verbal – O Treinador deve sempre preparar aquilo que pretende comunicar com os seus atletas, para que assim possa ser mais claro, conciso e preciso.

O estudo realizado por Santos, Sarmiento, Louro, Lopes e Rodrigues (2014) refere que os padrões comportamentais de treinadores, revelam que estes centram-se fundamentalmente na prescrição de comportamentos e de soluções táticas mais eficazes para ajudar os jogadores a resolver de forma eficaz as situações de jogo. No sentido de efetivar este propósito, os treinadores utilizam uma comunicação

fundamentalmente auditiva, socorrendo-se por vezes de informação mista (gestual verbal) e direcionada preferencialmente ao atleta. Os mesmos autores referem que, na atualidade o Treinador não tem somente que dominar os conteúdos relativos à metodologia de treino, saber tudo sobre a modalidade em que exerce a sua atividade, ser um exímio observador, mas também tem de ser um excelente comunicador.

Existem também estudos que comprovam que o Treinador que esteja constantemente a encorajar os seus atletas durante o treino/competição aumenta o comprometimento dos mesmos, influenciando de forma positiva o seu rendimento (Clemente & Mendes, 2015).

Assim sendo, o clima pressionante que rodeia o trabalho do Treinador exige que este adquira um autocontrolo e uma autodisciplina exemplares por forma a conseguir transmitir aos seus jogadores a serenidade indispensável ao rendimento que todos esperam das respetivas prestações competitivas (Teotónio, 1993).

7.2. A Comunicação na Preleção de Preparação para a Competição

Cada Treinador tem a sua forma específica de preparar a sua equipa para a competição, quer mentalmente quer taticamente. No entanto, para a obtenção de uma comunicação eficaz na preparação para a competição existem objetivos, meios, princípios de orientação e conteúdos metodológicos de referência (Santos & Rodrigues, 2004).

Os treinadores devem atribuir grande importância à preparação da sua última comunicação antes da competição, onde as palavras, as ideias a exprimir, a forma e o tom de voz a utilizar, são precedidas de uma grande reflexão, que tem por objetivo, convencer e de colocar o jogador nas condições mais propícias para a obtenção do sucesso (Pereira, Gouveia, Pinto, Dionísio, Sequeira & Rodrigues, 2010).

A “Reunião de Preparação para o jogo” ou “Preleção” é claramente um momento de reflexão teórica, onde pretende-se preparar a equipa mentalmente para o jogo, acionando o plano tático-estratégico. Como tal, o Treinador deve recapitular os comportamentos tático-estratégicos individuais e coletivos que foram aprendidos, desenvolvidos e aperfeiçoados durante os treinos, assim como as características táticas, técnicas, físicas e psicológicas da equipa adversária (Santos & Rodrigues, 2004).

A instrução realizada pelo Treinador na Preleção de preparação para a competição torna-se muito importante, visto que durante o jogo o Treinador tem muito mais dificuldades em modificar os comportamentos individuais e coletivos dos seus jogadores, como tal, torna-se fundamental a preparação cuidadosa e sistematizada da mesma (Santos & Rodrigues, 2004). Mas, alguns treinadores não encaram este

momento com a devida preocupação, deixando que a sua capacidade intuitiva e de comunicação, faça o que deveria ser cuidadosamente preparado, tendo em conta que será a última vez que intervêm junto dos atletas antes da competição (Pereira et al., 2010). No entanto, o Treinador durante a Preleção deverá promover na sua equipa sentimentos de segurança, força de decisão, certezas, disposição para o risco, autonomia, autorresponsabilidade, tranquilidade, resistência à ansiedade e à adversidade, pois são características psicológicas fundamentais para a obtenção do rendimento desportivo (Santos & Rodrigues, 2004).

Conclusões

Para obter um conhecimento mais aprofundado sobre a temática da Intervenção Pedagógica ao nível da comunicação, a revisão bibliográfica teve um papel fundamental na vivência do estágio, no sentido em que me permitiu observar e vivenciar com maior atenção e profundidade os aspetos relacionados com este tema. Ficou bem patente que a preparação dos nossos atletas faz-se fundamentalmente através do treino, e treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o Treinador e os jogadores, pois é através da comunicação que o Treinador consegue transmitir aos jogadores a sua conceção de jogo, as suas ideias e os seus objetivos.

No que diz respeito à preleção antes do jogo, é fundamental ser muito bem preparada pelo Treinador, porque este é um momento em que as suas palavras e as suas ideias devem ser realistas e ajustadas ao contexto envolvente. No entanto, devem ser precedidas de uma grande reflexão, tendo por objetivo, capacitar e de colocar o jogador e a equipa nas melhores condições possíveis para a obtenção do sucesso desportivo.

Quanto à abordagem que o Treinador deve praticar no treino e na competição, a abordagem positiva é a que mais se adequa porque um estilo positivo de intervenção baseado em críticas construtivas e encorajamentos, pode favorecer o comportamento que se pretende que o atleta realize em campo, e, consequentemente a motivação dos jogadores aumenta assim como existe um maior índice de confiança na realização das suas tarefas.

Desta forma, posso afirmar que com este trabalho, onde também me permitiu refletir sobre as minhas práticas, consegui reunir alguns saberes que irei colocar em prática, tornando-me assim num Treinador mais competente e eficaz. Se o conseguir aplicar, certamente retiro deste estudo excelentes aprendizagens para a minha vida profissional.

Capítulo VIII - Considerações Finais

8.1. Conclusões

Ao longo desta época desportiva tive a oportunidade de vivenciar diariamente e compreender a verdadeira essência do que é ser Treinador e das responsabilidades que esta profissão acarreta. Considero que esta temporada foi uma das experiências que mais me marcaram ao longo da minha, ainda, curta carreira de Treinador de Futebol, capacitando-me de um grande desenvolvimento das minhas capacidades e competências profissionais, pessoais e sociais.

No que diz respeito aos métodos de treino utilizados ao longo da temporada, observou-se que os Métodos Específicos de Preparação foram os métodos mais trabalhados pela equipa técnica, em ambos os períodos com predominância relativamente aos métodos de preparação geral e Métodos Específicos de Preparação Geral. Esta constatação vai de encontro à necessidade evidenciada na revisão da literatura em que estes são os métodos que mais se aproximam às lógicas e características reais do jogo de Futebol, constituindo-se como os métodos preferenciais com vista a operacionalizar o Modelo de Jogo concetualizado. No Período Pré-Competitivo, os exercícios competitivos (47%) foram os mais utilizados, contribuindo para esta percentagem, a realização de alguns jogos de preparação e exercícios competitivos que abordaram essencialmente a dimensão tático-técnica da equipa. Foram seguidos dos métodos de preparação geral (14%), setores (13%) e de finalização (10%). No Período Competitivo, os exercícios competitivos (34%) foram os mais utilizados, sendo que as situações próximas do contexto real da competição foram as mais utilizadas. Foram seguidos dos exercícios de finalização (20%), métodos de preparação geral e setores (15%). Estes foram os exercícios que o Treinador deu maior ênfase ao longo de toda a temporada o que revela a preocupação em criar hábitos e rotinas de trabalho dentro do grupo.

Em ambos os períodos os Métodos Específicos de Preparação predominaram relativamente aos restantes métodos, uma vez que o Treinador deu uma maior importância aos aspetos relacionados com a forma de jogar da equipa, incutindo nos jogadores um conjunto de comportamentos que este pretende que a equipa assuma nos vários momentos de jogo. Verificou-se ainda um aumento dos Métodos de Preparação Geral (resistência, força, flexibilidade, força), dos exercícios de manutenção da posse da bola, dos exercícios lúdico-recreativos, dos exercícios de finalização, padronizados, setores e situações fixas de jogo, do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo. Em sentido oposto, observou-se uma diminuição dos exercícios em circuito e exercícios competitivos. Significa, portanto, que os exercícios em circuitos foram mais

utilizados no Período Pré-Competitivo com o intuito de trabalhar os aspetos de ordem física, elevando assim o grau de prontidão face às exigências da competição. Os exercícios competitivos predominaram no Período Competitivo mas em percentagens mais reduzidas (34%) comparativamente ao Período Pré-Competitivo (47%). Quanto aos exercícios de aperfeiçoamento técnico, mantêm a mesma percentagem (5%), enquanto os exercícios metaespecializados não foram realizados ao longo da época desportiva.

De um modo geral, as funções que me foram delegadas ao longo da temporada foram positivamente alcançadas. A minha interação com todo o staff e restante população envolvente ao meio foi feita de forma correta, desenvolvi a autonomia e a capacidade para liderar exercícios nas sessões de treino de forma eficiente, melhorei a minha capacidade de liderança, de comunicação, e de Intervenção no processo de treino através de feedbacks construtivos de acordo com o nosso Modelo de Jogo, e ainda fui capaz de resolver certos conflitos existentes entre atletas nas sessões de treino.

Acredito que contribui no processo de formação dos jovens enquanto desportistas e enquanto elementos da sociedade. Daí afirmar que os meus objetivos gerais e específicos definidos para esta época desportiva foram atingidos. Quanto aos objetivos definidos para a equipa para esta época desportiva também foram alcançados com sucesso. Garantimos a manutenção na 1ª Divisão Distrital (apenas na última jornada do campeonato), e concluímos a época desportiva com o sentimento de que a maioria dos atletas, melhoraram significativamente as suas capacidades e qualidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas assim como desenvolveram os valores educativos e sociais que lhes servirão para a vida futura, não só como praticantes mas, simultaneamente, como indivíduos e cidadãos. Quando tal acontece, é uma sensação gratificante e um momento de autossatisfação no qual, fica o sentimento de dever cumprido.

8.2. Reflexões

Com a realização deste estágio finalizo um ciclo académico no qual sinto-me muito orgulhoso. O estágio realizado na equipa de Sub-19 do Operário Futebol Clube de Lisboa teve um contributo fundamental para o meu crescimento como Homem e como Treinador de Futebol. Apesar de ter sido uma tarefa difícil, este trabalho obrigou a testar-me, a conhecer-me e a ultrapassar algumas barreiras do conhecimento prático e académico, com o objetivo de tornar-me um melhor indivíduo, e consequentemente um melhor profissional na área do Futebol.

Apesar da minha curtíssima experiência como Treinador, a realização do estágio académico trouxe um ano muito intenso, cheio de experiências gratificantes e muitas aprendizagens enriquecedoras. É de salientar que nesta época desportiva, tive a oportunidade de desempenhar as minhas funções como Treinador adjunto em dois escalões, ou seja, para além do estágio realizado na equipa de Juniores, fui também Treinador adjunto no escalão de Iniciados. Foi naturalmente, um grande desafio, mas sempre apresentei-me disponível e com a ambição de fazer parte integrante do processo evolutivo de todos estes jovens atletas, fazendo com que estes alcançassem os seus objetivos, segundo os quais, na minha opinião foram adquiridos com sucesso.

Tive a minha primeira experiência como Treinador adjunto no escalão de Juniores, o que me permitiu lidar, pela primeira vez, com atletas adultos, sendo uma verdadeira fonte de aprendizagem, onde adquiri conhecimentos e competências que me possibilitaram evoluir e desenvolver mais eficazmente as minhas funções. Das competências que desenvolvi de uma forma gradual destaco a minha capacidade de comunicação, de liderança, de análise e observação do jogo e do momento da instrução dos exercícios. Contudo, o grupo de atletas que tive a possibilidade de orientar, bem como a liberdade que o Treinador me concedeu para a realização das minhas tarefas foram os pontos que considero essenciais para o meu desenvolvimento profissional, melhorando assim as minhas competências e o meu comportamento ao longo das sessões de treino.

Dos conhecimentos adquiridos ao nível do treino, do relacionamento com os atletas, de como liderar uma equipa nos bons e maus momentos, da postura que um Treinador deve apresentar, e, como este deve intervir ao nível da comunicação fornecida aos atletas no processo de preparação e de competição, foram conhecimentos que adquiri e consolidei no decurso do estágio contribuindo para o meu desenvolvimento como um Treinador mais capaz, mais competente e mais preparado para o futuro.

Relativamente ao Treinador Principal, este com largos anos de experiência no Futebol de Formação, ajudou-me ao longo da época desportiva a crescer e a evoluir. Partilhámos constantemente ideias, pontos de vista, e essencialmente trabalhamos em conjunto, em prol de proporcionar a todos os atletas, sem exceção, oportunidades para competir, desenvolvendo/aperfeiçoando as suas qualidades e competências.

De uma forma geral, a equipa técnica pretendeu incutir nos atletas princípios e valores que consideramos fundamentais para o sucesso desportivo e pessoal, como o estabelecimento de regras, o rigor, a disciplina, a responsabilidade, o carácter, a motivação, o respeito mútuo, a cooperação, o espírito de grupo, a criação de bons hábitos desportivos, sendo estes, alguns dos aspetos essenciais para um desenvolvimento e crescimento saudável e positivo através do Desporto, e em particular através da prática do Futebol. Segundo Resende e Gilbert (2015) o Treinador deve fazer tudo o que está ao seu alcance para que esse crescimento ocorra de forma positiva. Sendo Treinador estagiário e um elemento pertencente à equipa técnica, tive como principal função contribuir para uma formação adequada dos jovens, abrangendo as vertentes educacionais, desportivas e sociais.

Ao longo da temporada foi também perceptível um bom relacionamento com os atletas (salvo algumas exceções) independentemente do estatuto socioeconómico, etnicidade, personalidade e estilo de vida. Procuramos proporcionar nos jovens atletas, o prazer de treinar/jogar, sempre com responsabilidade e organização, mantendo-os motivados para a prática desportiva, apesar de, em alguns momentos da época os índices motivacionais não serem os ideais devido aos resultados competitivos menos favoráveis.

Quando o trabalho desenvolvido pelos atletas não corriam de acordo com as suas expectativas e quando estes não lidavam bem com o erro, procurámos incentivá-los e encorajá-los passando uma mensagem positiva e clara de que “da próxima vez será melhor” ao invés de abordar o atleta de forma agressiva e reforçar aquilo que este imediatamente se apercebe que executa de forma menos positiva. Na minha opinião, é preferível utilizar um estilo positivo de intervenção no treino e na competição baseando-se em críticas (construtivas e não destrutivas) e encorajamentos, no sentido de favorecer o comportamento desejado, e de motivar os jogadores a realizá-lo. Apesar de lidarmos com diferentes personalidades e diferentes capacidades nunca desvalorizou-se nenhum membro da equipa por ter mais ou menos qualidades que os seus colegas.

Valorizou-se fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem, colocando em primeiro lugar os interesses dos atletas (a sua evolução) e só depois as vitórias da equipa. Contudo, não devo negar que trabalhar para a vitória na competição sempre teve presente semanalmente, independentemente do adversário, já que desejar vencer é uma ambição de qualquer ser humano, mas não se trata, contudo, de vencer a todo o custo, pondo em causa a formação dos jovens atletas.

Todavia, nem tudo foi tarefa fácil, pois ao longo da época desportiva deparamo-nos com inúmeros obstáculos, mas, com muito trabalho, disciplina, rigor, empenho e dedicação conseguimos superá-los. Da dificuldade de recrutamento de jogadores para a equipa e consequente dificuldade em criar um plantel competitivo; do incumprimento de horários previamente definidos, por parte de vários jogadores, numa fase precoce da competição; da gestão de conflitos entre colegas de equipa ao longo das sessões de treino; dos comportamentos eticamente reprováveis de alguns jogadores para com a equipa técnica, levando à suspensão dos mesmos, incluindo um guarda-redes, sendo que, a partir desse momento, passou-se a treinar apenas com um elemento na baliza até ao final da época, “empobrecendo” o processo de treino, mas, situação que foi ajustada adequadamente pela equipa técnica; da questão profissional de um dos treinadores adjuntos que resultou na incompatibilidade de horário com as sessões de treino, permanecendo de forma efetiva no processo de treino apenas na primeira metade do campeonato; e da eventualidade do Treinador principal cessar as suas funções no clube devido aos maus resultados desportivos. Estes foram alguns dos constrangimentos que a equipa técnica teve de enfrentar, principalmente nos primeiros meses de trabalho.

Outras questões relacionadas com o treino também foram alvo de reflexão. O facto de treinamos apenas 3 vezes por semana e em somente 1 sessão de treino usufruirmos do campo completo condicionou a preparação da nossa equipa desde a fase inicial. Apesar de ter sido uma situação constrangedora, não conseguimos fazer nada para contrariar, mas tentou-se arranjar algumas estratégias. Em várias sessões de treino a equipa era dividida em grupos, sendo que, cada Treinador ficava responsável pelo seu grupo de atletas, operacionalizando os exercícios e retificando os atletas sempre que necessário. Foi uma estratégia que a equipa técnica adotou ao longo de várias sessões de treino e foi naturalmente positiva em termos de organização e operacionalização dos exercícios.

A equipa técnica teve, inclusive, que lidar com alguns problemas que foram surgindo, sobretudo, nos comportamentos inconvenientes de dois jogadores para com

o grupo de trabalho. Apesar de tudo, tentou-se abordar os atletas e dar uma 2ª oportunidade, porque acredito que através dos erros os jogadores possam crescer e se desenvolver não só como atleta mas também enquanto cidadão.

Apesar de tudo, tentou-se mudar o paradigma de o clube ser visto externamente como um clube “problemático”. Apesar de termos perdido jogadores importantes na forma de jogar da equipa devido aos seus comportamentos menos corretos, acredito que conquistámos a consideração do grupo e consequentemente a consolidação de uma verdadeira equipa. Após os atletas interiorizarem certos comportamentos e valores fundamentais para um bom desenvolvimento de um grupo de trabalho, a equipa começou a crescer de forma significativa e sustentada a todos os níveis. Na segunda metade do campeonato foram vários os treinadores das equipas adversárias que nos abordavam no final do encontro, tentando compreender o porquê de estarmos em posições delicadas em termos classificativos, isto devido ao bom nível de jogo que apresentamos em competição. A equipa melhorou substancialmente a sua forma de jogar em termos individuais e coletivos, começando a praticar um Futebol atrativo, com ideias bem definidas, à imagem do que era pretendido pela equipa técnica.

Desempenhar o papel de Treinador é o expoente máximo de um grupo de trabalho, e, é na capacidade das suas decisões que depende grande parte do sucesso de uma equipa. De facto, a construção de uma equipa e a condução desta à concretização dos objetivos propostos não está ao alcance de todos. Durante a época desportiva sinto que cresci, através da minha intervenção no processo de treino e na relação com a estrutura envolvente do clube (dirigentes, atletas, e até mesmo os pais). Contudo, apesar de ter consciência de ter desenvolvido várias competências pedagógicas e profissionais, tenho a plena convicção que toda esta aprendizagem não findou, pois a sua evolução é constante e interminável. Um dos aspetos que sinto que necessito de melhorar no processo de treino é a assertividade na relação com os atletas, ou seja, em algumas situações sinto que deveria ter sido mais “rigoroso” na abordagem ao atleta e ao grupo de trabalho, potenciando assim um rendimento superior dos jogadores, pois, estes possuíam capacidades para transcenderem-se a cada dia de trabalho. No entanto, a partir do momento que me apercebo que em alguma circunstância tenho mais dificuldade em ultrapassar certas barreiras, após uma reflexão aprofundada sobre as minhas práticas, procuro de imediato trabalhar arduamente no sentido de inverter essa situação, sabendo que tal não acontece de um dia para o outro mas, com compromisso, competência, persistência, dedicação, prazer e paixão em tudo aquilo que fazemos, é possível ser sempre melhor Treinador. Esta profissão é algo que se deve ir construindo e moldando ao longo de toda a vida, considerando a importância

de continuar a investir na Formação para estar constantemente atualizado de conhecimentos com o intuito de ser melhor cidadão e melhor profissional na área do Futebol.

Em suma, consegui adquirir e aprofundar alguns conhecimentos importantes acerca desta atividade tão complexa e ao mesmo tempo tão fascinante que é a de ser Treinador. Conhecimentos estes que certamente irão contribuir de forma positiva para a minha vida futura. Acredito que tudo o que acontece numa equipa de Futebol depende, em grande parte, do Treinador enquanto líder de todo o processo. Portanto, recai sobre o Treinador a responsabilidade, pela forma como este organiza e supervisiona as atividades e interage com os seus atletas, de forma a concretizar o elevado potencial Formativo e Educativo, mas, sem nunca esquecer que cada um deles deve ser respeitado na sua individualidade, contribuindo sempre para que eles alcancem o sucesso, tanto no Futebol como na própria vida.

8.3. Perspetivas Futuras

A oportunidade que me foi dada para fazer parte de todo um processo da equipa de Futebol de Juniores do Operário de Lisboa sub-19, enriqueceu-me a vários níveis. Assim, no final desta experiência, considero-me estar melhor preparado e com uma bagagem mais ampla e aprofundada de conhecimento e competências para o desempenho desta prática profissional que tanto me apaixona e ao mesmo tempo faz com que me sinta ainda mais capaz para enfrentar diferentes contextos e realidades com grande rigor e exigência. O facto de ter desempenhado as minhas funções com o maior profissionalismo possível, e sempre a trabalhar no limite das minhas capacidades e competências, fez com que o meu trabalho fosse reconhecido no seio do clube, surgindo um convite da direção para assumir a equipa de Juvenis do clube na época desportiva seguinte, contudo, devido a questões pessoais fiquei impedido de aceitar.

Entretanto, resta-me ter a oportunidade de, num futuro próximo, continuar a exercer este cargo que tanto me agrada. Para isso, irei trabalhar afincadamente para ser capaz de continuar a formar jogadores, e tentar fazer a diferença na vida daqueles (jogadores) que forem surgindo ao longo do meu percurso como Treinador de Futebol.

Referências bibliográficas

Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – “De Aprendiz a Maestro: Um caminho... Para a Excelência!”*. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP.

Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica (1ª ed). Lisboa: Prime Books.

Carvalho, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais do que “recuperar”. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Castelo, J. (1994). Futebol – Modelo Técnico-tático do Jogo. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo* - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2004). Futebol- *A organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH- UTL.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3ª Ed). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, F., Carvalho, J., Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Clemente, F. & Mendes, R. (2015). Treinar Jogando - Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol. Estoril: Prime Books.

Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos colectivos Pontos de partida*. Lisboa: Editorial Caminho.

Dinis, E. & Escudeiro, J. (2016). *Treino Desportivo*. In Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J. Coutinho, R., Escudeiro, V. (1ª Ed.), Ser Profissional no Amador, (15-46). Lisboa: Prime Books.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento não publicada. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. Suarez, A. Peñas, C. (2002). *A investigação em futebol - Estudos ibéricos*. Coimbra: Edição FCDEF.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: uma perspetiva histórica. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1 (3), 20-25.

Lança, R. (2013). *Coach to Coach*. (1 ed.). Lisboa: Prime Books.

Martens, R. (1999). Os grandes Treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In *Seminário Internacional Treino de Jovens*, 5-15. Secretaria de Estado do Desporto – CEFD. Lisboa.

Matvéiev, L. P. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Operário FCL (2011, 25 de Outubro). Historial do Operário Futebol Clube Lisboa [texto colocado no Blog operario1921.blogspot.pt] enviado para <http://operario1921.blogspot.pt/2011/10/historial.html>. Acedido em 28 de Novembro de 2016

Pacheco, R. (2002). *Caracterização da intervenção do Treinador na reunião de preparação da Equipa para a competição no futebol. Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão-B no escalão de seniores masculinos*. Tese de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.

Pereira, P., Gouveia, J., Pinto, P., Dionísio, R., Sequeira, P., Rodrigues, J. (2010). A Instrução do treinador de jovens na Prelecção de Preparação para a Competição: Caracterização da Instrução de treinadores licenciados do escalão de juniores. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1 (1), 12-46.

Proença, J. (1986). Organização e planeamento do processo de treino desportivo. *Revista Horizonte VII* (12), 1-12.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Edições FPF.

Resende, R. & Gilbert, W. (2015). Desporto Juvenil: Formação e Competências do Treinador. In R. Resende, A. Albuquerque, R. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes e Desporto, Educação Física e Lazer* (15-38). Lisboa: Visão e Contextos.

Rodrigues, Alcino (2014). Como ser um Treinador de Excelência. Lisboa: Chiado Editora.

Santos, A. C. & Rodrigues, J. (2004). A instrução na competição em futebol. *Boletim da sociedade Portuguesa de educação física*, (28/29), 21-35.

Santos, F. J., Sarmiento, H. M., Louro, H. G., Lopes, H. M., Rodrigues, J. J. (2014). Detecção de T-patterns em treinadores de futebol em competição. *Motricidade*, 10 (4), 64-83.

Santos, F., Lopes, H. & Rodrigues, J. (2013). *A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expetativas, comportamentos e perceção no futebol jovem.*

Santos, J. A. R. (2011). Acerca da Competição Desportiva. *Revista Gymnasium*, 1, 3, (4) 11-26.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Teotónio, L. (1993). Como é que o treinador se prepara para a competição. *Revista horizonte*, IX (53), 183-186.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar. O Scouting como Ferramenta do Treinador*. (2ªEd). Lisboa: Prime Books.

Veríssimo, N (2015). *Análise dos métodos e microciclos de treino*. Relatório de estágio não publicado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Anexos

➤ **Anexo I – Avaliação das Qualidades Técnico-Táticas dos Atletas (Individual)**

<u>Nome:</u> A	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Guarda-Redes	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Boa capacidade de leitura de jogo, qualidade de passe longo (colocação de bola em profundidade), transmite alguma segurança ao grupo de trabalho e é um atleta que está sempre disponível a aprender e melhorar as suas qualidades e competências
<u>Avaliação Inicial:</u> O jogador apresenta uma elevada estatura, sendo um fator considerado benéfico na realização das suas tarefas. Contudo, este apresenta-se com excesso de peso, o que torna-se visível na realização das suas ações (lento a erguer-se após realizar uma ação defensiva junto ao solo). É um jogador exímio em defender remates de curta e longa distância, mas a apresentar muita dificuldade em definir o “timing” certo na saída aos cruzamentos (muitas hesitações). Por vezes a jogar “demasiado entre os postes” quando este devia estar adiantado na baliza, procurando participar na organização ofensiva da equipa e procurando intercetar os passes em profundidade nas costas da nossa linha defensiva. Precisa inclusive de melhorar a sua capacidade de comunicação com a equipa no decorrer do treino/jogo. <u>Avaliação Final:</u> De salientar o facto, de apresentar-se como único GR disponível ao longo de grande parte da temporada. Daí alguma apreensão por parte da equipa técnica pelo facto de puder acusar algum “relaxamento” por ter o seu lugar garantido. O mesmo não se veio a verificar, e, para benefício da equipa melhorou as suas qualidades e capacidades anteriormente referidas, mais concretamente, na sua capacidade de comunicação com a equipa e também uma maior ponderação e confiança na saída aos cruzamentos. Foi o jogador da equipa que realizou mais minutos de jogo ao longo de toda a competição. Foi um elemento muito importante para o grupo de trabalho, contribuindo com as suas boas ações defensivas, muitas delas decisivas para assegurar alguns pontos importantes. <u>Observações:</u> Quando algumas situações corriam menos bem (em termos individuais) era um jogador que momentaneamente “quebrava” psicologicamente, contudo, foi melhorando ao longo da temporada.		

<u>Nome:</u> AA	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Guarda-Redes	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Assíduo, esforçado nos treinos e consciente das suas grandes limitações enquanto GR (Inexperiente na função Tática que desempenha)
<u>Avaliação Inicial:</u> Apesar de ser um jogador que apresenta uma elevada estatura, tem muito pouca experiência como GR. Este apenas permaneceu no clube em último recurso, ou seja, devido ao facto de termos apenas disponível um GR, daí a equipa técnica conceder uma oportunidade ao atleta. É um atleta assíduo e esforçado nos treinos, mas sempre que foi chamado a intervir apresentou uma série de barreiras na abordagem às diferentes situações: dificuldade em segurar a bola de imediato (defesa a 2 tempos), dificuldade no jogo aéreo, nomeadamente nas saídas aos cruzamentos, limitações ao nível de jogo com os pés (limitações técnicas). Porém, numa fase inicial, a sua ambição de querer superar as dificuldades apresentadas foi evidente. <u>Avaliação Final:</u> Foi um jogador que apresentou muitas dificuldades ao longo do tempo que permaneceu no clube. Foi-lhe concedida uma oportunidade no campeonato, mas não foi feliz na execução das suas tarefas. Foi um jogador que nunca conseguiu transmitir a segurança necessária aos seus colegas de equipa. Apesar de ser um jogador com muitas limitações na função tática que desempenha foi muito empenhado e persistente. <u>Observações:</u> Teve um comportamento eticamente reprovável (depois de um jogo para o campeonato “confrontou” a equipa técnica, contestando a sua não utilização no campeonato) faltando ao respeito ao grupo de trabalho, inclusive, à equipa técnica, situação que levou à suspensão imediata de todas as atividades.		

Nome: B	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Lateral Direito	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Velocidade, Resistência, Desarme, Drible (1x1)
Avaliação Inicial: É um jogador com grande disponibilidade física, que tem uma participação efetiva nas ações ofensivas da equipa. Este explora com frequência a sua velocidade pelo corredor lateral, auxiliando os atletas mais adiantados no terreno (Médio interior direito e médio ala direito), oferecendo constantes linhas de passe. Em algumas ocasiões a exagerar nas situações de drible, que pouco favorece o grupo de trabalho. Em termos defensivos, o atleta possui uma boa capacidade de desarme, contudo, o seu posicionamento por vezes encontra-se desadequado à dinâmica apresentada pela equipa. Avaliação Final: Este Jogador foi o “dono” do lado direito da defesa em grande parte do campeonato. Apresentou-se sempre a um bom nível, a cumprir em termos defensivos e a melhorar o seu posicionamento em função da posição da bola, e dos adversários. Em termos ofensivos, a perceber a dinâmica da equipa e a melhorar a sua tomada de decisão (a perceber quando deve ir no drible ou quando deve passar a bola para os seus colegas que se encontram melhor posicionados). Observações: É um jogador que em termos psicológicos tem que melhorar, sobretudo, em termos de “reação” às provocações dos adversários, que em algumas situações prejudicou o grupo de trabalho. Apesar de tudo, teve consciência das suas ações e foi aperfeiçoando ao longo da época desportiva.		

Nome: BB	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: -----
Função Tática: Lateral Direito	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Empenhado, Humilde
Avaliação: É um atleta que até ao momento tem apenas dois anos de experiência no Futebol de onze, daí, a apresentar algumas dificuldades em termos técnico-táticos. Foi visível alguma falta de maturidade nos vários momentos do jogo, contudo é um atleta dedicado e empenhado nos treinos. Em termos defensivos, é um jogador que apresenta alguma agressividade ao portador da bola, mas por vezes encontra-se “desposicionado” em função da bola e do adversário. Em termos ofensivos, é um jogador que não arrisca com frequência a subida pelo corredor lateral, e com a bola nos pés procura jogar simples e apoiado. Teve poucas oportunidades para competir (apenas foi utilizado em 2 jogos oficiais), e, a sua presença no clube foi de curta duração, mais precisamente, 2 meses. Observação: Apesar de ter as suas limitações, sempre foi um jogador muito empenhado e disponível para aprender e crescer enquanto Jogador. Provavelmente, pela pouca utilização no campeonato retirou-se do clube (desistência).		

<u>Nome:</u> C	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Defesa Central	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Forte no Jogo aéreo, grande capacidade de desarme e antecipação, boa capacidade de leitura de jogo, forte no 1x1 (defensivo)
<u>Avaliação Inicial:</u> É um atleta que apresenta uma grande capacidade de trabalho, sempre a treinar com intensidade e nos seus limites. Apesar da sua estatura média para a função tática que desempenha é um jogador forte no jogo aéreo, onde consegue “levar a melhor” sobre os adversários em grande parte das situações. É forte no desarme e na antecipação, e, após a recuperação defensiva tenta sair a jogar com critério e qualidade. É um atleta que transmite segurança e tranquilidade ao grupo de trabalho. Contudo, precisa de melhorar a sua capacidade de comunicação, mas, no geral é um atleta que apresenta qualidades acima da média quer em termos defensivos quer ofensivos. <u>Avaliação Final:</u> É um Jogador que apresentou-se como titular em grande parte da temporada. Contudo, uma pequena lesão contraída deixou-o de fora algumas semanas, e após o seu regresso não conseguiu impor o seu futebol. Apesar da qualidade evidente, ficou patente a falta de confiança e algum receio na abordagem aos lances com o adversário. Perdeu o seu espaço, sendo relegado para 2^{as} opções. <u>Observação:</u> A pequena lesão contraída foi o momento marcante da época, deixando-o afetado psicologicamente, sendo que, os seus níveis de confiança e motivação diminuíram drasticamente.		

<u>Nome:</u> CC	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Defesa Central	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Velocidade, Desarme, Forte no Jogo aéreo, Polivalência
<u>Avaliação Inicial:</u> É um Jogador que apresenta uma boa capacidade de deslocamento, é forte no jogo aéreo e no desarme. É agressivo ao portador da bola e apresenta um bom índice de confiança. Devido ao excesso confiança que apresenta, por vezes deslumbra-se com dribles em zonas perigosas (principalmente em zonas mais recuadas do terreno). Em algumas situações, o atleta precisa de entender as zonas do terreno que pode “arriscar mais o drible” e quais as zonas que deve simplificar a sua forma de jogar (não arriscar demasiado em zonas mais recuadas). <u>Avaliação Final:</u> É de salientar a sua capacidade de adaptação às necessidades da equipa (polivalência). É um atleta que foi utilizado em todas as posições do setor defensivo (defesa central- onde desempenhou a sua função grande parte da temporada; lateral esquerdo; lateral direito e médio defensivo) cumprindo com êxito as suas tarefas.		

É um atleta que apesar das suas limitações em termos técnicos, cumpre com os requisitos exigidos pela equipa técnica. Fruto do seu trabalho e da sua capacidade de perceber o que a equipa técnica pretende de si, em particular, foi melhorando a sua capacidade de decisão, simplificando a sua forma de jogar, e não arriscando em demasia, principalmente em zonas mais recuadas do terreno.

Observação: Jogador que apesar de sair da sua zona de conforto em algumas situações (defesa central), não teve receio dos vários desafios a que lhe foi proposto e cumpriu com êxito as suas tarefas.

Nome: D	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Defesa Central	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Forte na marcação, posicionamento, inteligência, boa leitura de Jogo

Avaliação Inicial: Apesar de ser um jogador com algumas limitações em termos da sua velocidade de deslocamento, este ocupa muito bem os espaços, encontrando-se sempre bem posicionado para “levar a melhor” sobre o adversário direto. É um atleta que em termos defensivos realiza uma marcação forte ao adversário (não dá oportunidade de o adversário mais adiantado executar as suas ações ofensivas nas melhores condições devido à pressão efetuada ao mesmo). Em termos ofensivos este apresenta uma boa qualidade de jogo, jogando com critério e qualidade, daí a sua grande capacidade para tomar as melhores decisões nas suas ações individuais.

Avaliação Final: Este foi um jogador que apresentou-se a um bom nível ao longo da temporada. Apesar de não ser um Jogador que dê nas vistas ao longo da partida, cumpre eficazmente as suas tarefas. Em termos defensivos, a sua pressão ao portador da bola é bem patente, consegue ocupar bem os espaços e a aparecer bem posicionado para recuperar a posse de bola. Em termos ofensivos, com a tranquilidade que transmite à equipa, não hesita nas suas ações, com uma boa leitura que faz ao jogo, procura jogar com critério e qualidade.

Observações: Por questões de opção da equipa técnica, perdeu a titularidade na parte final do campeonato. Contudo, apesar de ser relegado para 2^{as} opções manteve-se a trabalhar de forma séria e empenhada.

<u>Nome:</u> DD	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Defesa Central/Médio Centro	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Qualidade de passe, Tranquilidade, boa visão de jogo
<u>Avaliação Inicial:</u> É um jogador que apresenta uma elevada estatura, com qualidade no passe (curto/longo) e com uma boa visão de jogo. Contudo, a sua abordagem no jogo aéreo é algo pacífica, onde o adversário leva a melhor em grande parte das situações. Não sendo jogador de 1ª opção para a equipa técnica, é uma mais-valia, que apresenta alguns atributos que pode beneficiar o grupo de trabalho em termos coletivos. Pode atuar como defesa central e médio defensivo e/ou médio centro (foi utilizado preferencialmente a médio centro). <u>Avaliação Final:</u> Apesar de ser um atleta com um enorme potencial nunca conseguiu afirmar-se no grupo de trabalho. Em termos defensivos não é um jogador muito agressivo ao portador da bola, mas é um jogador que após a recuperação da posse da bola consegue tirar a mesma da zona de pressão com qualidade. Este apresenta muita dificuldade no jogo aéreo (muitas vezes “encolhe-se” na disputa de bola na zona intermédia). Em termos ofensivos, apresenta uma boa visão de jogo, uma boa qualidade de passe (curto/longo), e apresenta-se sempre com tranquilidade na execução das suas ações técnico-táticas. <u>Observações:</u> Fora de campo é uma pessoa muito introvertida, isolando-se um bocado do seio do grupo. Mas dentro do terreno de jogo, demonstra alguma qualidade e tranquilidade nas suas tarefas.		

<u>Nome:</u> E	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Lateral Esquerdo	<u>Pé Preferencial:</u> Esquerdo	<u>Qualidades:</u> Dedicção, Resiliência, Humildade
<u>Avaliação Inicial:</u> Contudo, é um jogador que apresenta algumas lacunas na abordagem às diferentes situações de jogo quer em termos defensivos quer ofensivos. Em termos defensivos, é um jogador agressivo ao portador da bola, mas, por vezes a “ir à queima” sendo ultrapassado pelo adversário com alguma facilidade. Em termos ofensivos, é um jogador que apresenta algum receio de falhar, não possuindo um bom nível de confiança nas suas capacidades técnico-táticas. Este não explora o corredor lateral com frequência, ou seja, tem como principal preocupação defender bem e só depois participar nas ações ofensivas da equipa. <u>Avaliação Final:</u> É um jogador que apesar da sua pouca utilização em termos competitivos, sempre demonstrou-se empenhado e dedicado em todos os treinos. É de evidenciar a sua forma de ser e de estar em contexto de treino como um exemplo a seguir. Em termos defensivos, melhorou a sua abordagem aos lances, (já não vai à “queima”),		

realizando contenção. Em termos ofensivos, ganhou alguma confiança e projeta-se pelo corredor lateral, participando nas ações ofensivas da equipa, arriscando no remate de longa distância, e inclusive, a marcar um golo no campeonato.

Observações: O seu esforço e dedicação em todos os treinos e a sua capacidade de não desistir perante as adversidades (pouca utilização) foi compensado com um voto de confiança da equipa técnica para atuar no último jogo decisivo do campeonato e a mostrar positivamente que merecia mais oportunidades para jogar.

Nome: EE	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Lateral Esquerdo	Pé Preferencial: Esquerdo	Qualidades: Forte no Jogo aéreo, forte no desarme e na antecipação, forte na marcação, forte no 1x1 (defensivo)
Avaliação Inicial: Desde o princípio do campeonato, o jogador assumiu a titularidade do lado esquerdo da defesa. Apesar de não ser um jogador muito rápido, é um jogador que transmite muita confiança e segurança apresentando-se sempre com grande rigor e exigência nas suas tarefas defensivas. Em termos ofensivos é um lateral que procura variar o seu jogo (jogar curto e apoiado) e explorar o espaço defensivo do adversário com qualidade e critério. Não é um lateral com grande projeção ofensiva, mas quando participa nas ações cria desequilíbrios na equipa adversária. Avaliação Final: É um jogador que manteve um nível elevado durante toda a temporada. Foi exímio nas suas tarefas defensivas, a levar a vantagem no jogo aéreo, forte na marcação ao adversário direto e com uma grande capacidade na recuperação defensiva. Em termos ofensivos, apesar de não participar ativamente na exploração do corredor lateral, foi um jogador importante, inclusive nas bolas paradas ofensivas (cantos e lançamentos- enorme capacidade para colocar a bola em zonas de finalização criando perigo constante na defensiva adversária). Observações: Na última jornada foi utilizado a defesa central, e fez das melhores exibições da temporada. Pode ser uma posição, no qual, futuramente este poderá ter muito sucesso em termos desportivos.		

Nome: F	Ano de Nascimento: 1998	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Médio Defensivo	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Força, Velocidade, Forte no Desarme, Forte no 1x1 (Defensivo), Técnica, Boa leitura de jogo, Qualidade de passe, Liderança
Avaliação Inicial: É o jogador que se apresenta como sendo o líder dentro de campo (capitão). Possui uma enorme capacidade de trabalho, sendo um jogador que deixa tudo em campo. A sua disponibilidade física é imensa, e, em termos defensivos é exímio nas suas tarefas, para além de manter o equilíbrio que a equipa necessita para nunca ficar descompensada. É um jogador que ocupa muito bem os espaços, sendo o responsável pelas coberturas e apoio à subida dos laterais. Em termos ofensivos, é um jogador com boa qualidade de passe (curto/longo), e com uma boa leitura de jogo, nas diversas situações do jogo. Percebe muito bem os vários momentos de jogo, ou seja, quando deve acelerar ou temporizar o ritmo de jogo. Avaliação Final: É um jogador com qualidade acima da média que apresenta uma grande capacidade de trabalho. Por infortúnio, teve uma pequena lesão fora do contexto de treino/jogo que levou a ausentar-se por algumas semanas. Quando regressou da lesão apresentou-se novamente apto e com a mesma capacidade para responder às diversas situações em termos defensivos e ofensivos. Observações: Apesar de ser um líder dentro de campo, por vezes em contexto de treino apresenta uma série de comportamentos de “relativa superioridade” em relação aos colegas (ego elevado).		

Nome: FF	Ano de Nascimento: 1998	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Médio Defensivo	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Posicionamento, Forte no jogo aéreo, Qualidade de Passe
Avaliação Inicial: Em termos defensivos é um jogador que apesar de na maioria das vezes encontrar-se bem posicionado não apresenta uma grande agressividade ao portador da bola. Por vezes é ultrapassado pelo adversário e não segue na pressão (demora a reagir), sendo perceptível alguma passividade. Em termos ofensivos, é um jogador que apresenta alguma qualidade e não é de todo previsível na sua forma de jogar (variação passe curto e apoiado e passes de rutura explorando o espaço defensivo do adversário). Avaliação Final: É um jogador que nunca conseguiu afirmar-se na equipa como 1ª opção. Apesar da sua elevada estatura e do forte jogo aéreo, o jogador não apresentou grande dinâmica e intensidade de jogo. Em termos defensivos, intensificou a pressão efetuada ao adversário, e procurou ser mais agressivo na abordagem aos lances. É um jogador que apesar de encontrar-se bem posicionado para receber a bola e com qualidade de passe, necessita treinar/jogar nos limites para merecer a confiança da equipa técnica, situação que não se verifica.		

Observações: É um jogador que pode e deve dar mais durante as sessões de treino. Se tivesse demonstrado mais atitude e treinasse no seu limite, poderia ter sido mais utilizado na competição.

Nome: G	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: -----
Função Tática: Médio Interior	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Velocidade, Técnica, Inteligência, Boa Visão de Jogo, Qualidade de passe, forte no drible (1x1)
Avaliação: É um jogador que apenas chegou à equipa numa fase mais adiantada do campeonato. O seu valor é inquestionável, certamente merecia jogar numa divisão superior. É um jogador que apresenta uma grande dinâmica e intensidade aliado à capacidade técnica acima da média. É um jogador que em termos defensivos possui uma atitude pressionante, a obrigar o adversário a decidir e executar rápido e por vezes a obrigar o adversário a errar. Em termos ofensivos é um jogador forte no 1x1, e também procura constantemente espaços onde possa causar desequilíbrios no adversário. Possui uma grande visão de jogo e a sua qualidade de passe é notável. Observações: É um jogador que tem todas as capacidades para atingir um elevado patamar em termos desportivos. Contudo, o seu comportamento reprovável (para espanto de todos) para com a equipa técnica no decorrer de um jogo competitivo impediu de continuar a realizar as suas funções na equipa.		

Nome: GG	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Médio Interior	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Dedicação, Técnica, Inteligência, Posicionamento, Qualidade de Passe
Avaliação Inicial: Apesar de ser um jogador franzino e de apresentar uma baixa estatura, este apresenta alguma dinâmica e intensidade no meio campo. É um jogador que dificulta a ação dos adversários principalmente em zonas intermédias do terreno devido à atitude pressionante que desenvolve. Contudo, devido à sua falta de robustez física os adversários conseguem tirar proveito desse fator, superando-o com relativa eficiência. Em termos ofensivos, é um jogador com qualidade para desequilibrar em zonas mais ofensivas, e com inteligência para tomar boas decisões nos vários momentos do jogo. Avaliação Final: Este Jogador foi um dos elementos da equipa que realizou mais tempo de jogo ao longo da competição. Foi sem dúvida um dos jogadores que apresentou uma maior regularidade em termos do jogo, apesar		

de num ou noutro jogo ter sido preterido por um companheiro de equipa. Apesar das suas limitações em termos de robustez física, apresentou uma grande disponibilidade em termos defensivos, nunca virando a cara a luta nem desistindo de nenhum lance. Em termos ofensivos, auxiliou a equipa realizando movimentos de rutura e desequilibrando em zonas mais ofensivas. Foi decisivo com dois golos importantes (um deles de qualidade técnica elevada) em duas ocasiões distintas.

Observações: Foi um jogador muito regular e com um crescimento gradual ao longo da temporada. Necessita de trabalhar o aspeto corporal, visto ser demasiado “franzino”, prejudicando-o principalmente na disputa da bola com o adversário.

Nome: I	Ano de Nascimento: 1998	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Médio Interior	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Polivalência, Posicionamento, Inteligência

Avaliação Inicial: É um jogador que assumiu a titularidade ao longo da 1ª volta com mérito próprio. Em termos defensivos não era tão agressivo na abordagem aos lances, mas apresentava-se bem posicionado e aquando da recuperação de bola tirava a mesma da zona de pressão para zonas de maior segurança (sempre curto e apoiado). Em termos ofensivos é um jogador com grande mobilidade no meio campo, a procurar constantemente linhas de passe seguras e tinha como preocupação não perder a posse de bola (raramente arrisca passe longo). É um jogador que apesar de não dar muito nas vistas, cumpriu com as suas tarefas e funções na sua plenitude.

Avaliação Final: Uma pequena lesão contraída deixou-o de fora algumas semanas, e após o seu regresso não conseguiu conquistar novamente a titularidade. Apesar da qualidade evidente, foi perdendo o seu espaço, sendo relegado para 2ªs opções. Ficou patente a falta de confiança que desde então o jogador começou a demonstrar e consequentemente a falta de competitividade pela pouca utilização.

Observações: Nada fazia prever que um atleta que estava a ser titular (com mérito), e com a confiança e qualidade que apresentava em termos do jogo perdesse o seu espaço em tão pouco tempo. Contudo, a pequena lesão contraída foi o momento decisivo para infelizmente alterar o rumo dos acontecimentos.

<u>Nome:</u> H	<u>Ano de Nascimento:</u> 1998	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Médio Interior	<u>Pé Preferencial:</u> Ambidestro	<u>Qualidades:</u> Técnica, Qualidade de Passe, Forte no 1x1, Boa leitura de jogo
<u>Avaliação Inicial:</u> Este atleta realizou a pré-época com a equipa, no entanto, antes do início do Período Competitivo teve que ausentar-se por questões pessoais, regressando apenas no mês seguinte, que coincide precisamente com a melhoria da qualidade de jogo da equipa. Jogador muito importante na dinâmica da equipa, a apresentar bons pormenores técnicos, a envolver-se com frequência nas ações ofensivas da equipa criando constantes desequilíbrios ao adversário. Em termos defensivos, é um jogador que apresenta um bom índice de agressividade ao portador da bola e revela uma boa capacidade em querer recuperar a bola o mais rapidamente possível (principalmente na zona defensiva e intermédia do terreno). <u>Avaliação Final:</u> Apesar de numa fase inicial falhar alguns jogos devido a questões pessoais, a sua reentrada foi determinante na dinâmica da equipa em termos ofensivos e no equilíbrio apresentado em termos defensivos. Com a sua presença em campo, a qualidade de jogo da equipa melhorou significativamente, sendo que é um jogador que em termos defensivos tem uma grande atitude pressionante, na recuperação da bola procura jogar com critério e qualidade (tirando a bola da zona de maior aglomerar de jogadores). Em termos ofensivos, tem uma boa leitura de jogo, é forte no drible 1x1 criando constantes desequilíbrios à defensiva adversária e a realizar movimentos de rutura na direção da baliza adversária aparecendo em zonas de finalização. <u>Observações:</u> Na ausência do capitão de equipa devido a lesão, este assumiu a braçadeira. É um jogador que manteve o seu nível exibicional ao longo de toda a temporada, contribuindo com três golos no campeonato.		

<u>Nome:</u> HH	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Médio Ala Esquerdo	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Velocidade, Forte no drible 1x1, Cabeceamento, Finalização
<u>Avaliação Inicial:</u> É um jogador que procura desequilibrar no último terço ofensivo (corredor lateral), com situações de 1x1 ou com algumas combinações ofensivas com os seus colegas. Procura o remate de longa distância, assim como realiza movimentos de rutura na direção da baliza adversária criando constante perigo para a defensiva adversária. Em termos defensivos a fechar bem o espaço interior quando a bola encontra-se no lado oposto, no entanto, quando o lateral do seu lado sobe no terreno este deve acompanhar até ao fim nas suas ações ofensivas, o que por vezes não acontece.		

Avaliação Final: Este jogador foi o goleador da equipa ao longo da temporada fruto da boa capacidade de finalização que tem vindo a demonstrar. Não é um jogador apenas que faz golos (pé esquerdo, pé direito, de cabeça) mas também assiste os colegas de equipa. Em termos ofensivos, apresenta bons pormenores técnicos, a desequilibrar nos corredores laterais em zonas mais avançadas, mas por vezes a exagerar nos passes longos (diagonais) para o lado oposto, quando pode jogar em segurança e um futebol mais apoiado. É um jogador que melhorou na execução das suas tarefas defensivas, o que beneficiou a equipa no processo defensivo.

Observações: É um jogador de convicções fortes. Mesmo em momentos de grande dificuldade (foram muitos) é um jogador que “puxa a equipa para cima”, nunca baixando os braços e incentivando o grupo a querer dar a volta aos acontecimentos.

<u>Nome:</u> KK	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> -----
<u>Função Tática:</u> Médio Ala Esquerdo	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Técnica, Velocidade, Forte no Drible 1x1
<u>Avaliação:</u> Este jogador teve poucas oportunidades para competir (apenas foi utilizado em 1 jogo oficial), e, a sua presença no clube foi de curta duração, mais precisamente, 2 meses (de forma faseada). Apesar de ser um jogador com qualidade evidente e com margem para desenvolver as suas capacidades o seu compromisso não esteve presente. É um jogador tecnicista, contudo, demonstrou sempre muito individualismo, perdendo muitas vezes no lance individual quando tinha colegas de equipa melhor posicionados para receber a bola. Jogador que também tinha alguma dificuldade em lidar com a crítica construtiva. <u>Observações:</u> Este é um jogador com potencial, mas a demonstrar que o trabalho diário e a atitude competitiva nunca teve presente de forma séria e comprometida. Precisa de aprender a lidar com a crítica construtiva de forma a poder crescer e desenvolver as suas capacidades.		

<u>Nome:</u> II	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Médio Ala Direito	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Técnica, Qualidade de Passe, drible 1x1
<u>Avaliação Inicial:</u> Este é um jogador que em termos defensivos é esforçado e que percebe muito bem aquilo que lhe é pedido em termos táticos. A procurar fechar bem o espaço interior quando a bola encontra-se no lado oposto,		

e a acompanhar o lateral do seu lado até ao fim nas suas ações ofensivas quando este sobe no terreno. Em termos ofensivos, embora não seja um jogador rápido, a simplificar na organização ofensiva da equipa, procurando não perder a bola com relativa facilidade (jogar curto e apoiado). Por vezes, a tentar o drible 1x1 no último terço ofensivo e/ou combinações curtas com os colegas mais próximos, tentando assim desequilibrar a defensiva adversária.

Avaliação Final: Este jogador nunca teve muitos minutos de jogo nos encontros em que participou. Apesar de tudo, sempre que foi chamado para ajudar a equipa cumpriu eficazmente as suas tarefas. Em termos defensivos cumpriu, fechando bem linhas de passe dos adversários, a impedir que o seu adversário direto recebesse a bola com grande à-vontade. Por vezes, a tentar o drible 1x1 no último terço ofensivo seguido de bons cruzamentos que culminaram em golo da equipa.

Observações: Apesar da sua pouca utilização em contexto competitivo, foi um jogador dedicado e empenhado nos treinos. Teve próximo de fazer um golo na competição que certamente seria meritório em termos individuais.

Nome: J	Ano de Nascimento: 1999	Evolução do Atleta ao Longo da Época: 
Função Tática: Médio Ala Direito	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Velocidade, Forte no drible 1x1
Avaliação Inicial: É um jogador que apresenta alguns pormenores interessantes. A sua velocidade e a sua capacidade de deslocamento são o seu ponto forte, contudo, não conseguiu impor as suas qualidades em prática de forma regular. Numa fase inicial, apresentou indícios de querer disputar a titularidade, mas com o passar do tempo, deixou de ser opção regular para a equipa técnica. A “pressão” contida de querer demonstrar que merecia jogar foi prejudicial, afetando o seu rendimento desportivo. Avaliação Final: É um jogador que infelizmente não lhe foi concedido muitas oportunidades para jogar. Apesar de tudo, possui alguma qualidade em termos de jogo ofensivo, e auxilia a equipa nas suas tarefas defensivas. Mas a falta de minutos no campeonato não o ajudou a crescer e a evoluir como deveria. Um atleta com as suas qualidades e capacidade merecia ser melhor aproveitado, acreditando que poderia ter sido uma mais-valia para a equipa. Observações: Apesar da pouca utilização, foi sempre dedicado e empenhado ao longo da toda a temporada. Teve uma época difícil e sem muitas oportunidades para mostrar todo o seu potencial. É um jogador que no caso de ter tido mais competição poderia acrescentar qualidade ao grupo de trabalho.		

<u>Nome:</u> JJ	<u>Ano de Nascimento:</u> 1999	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Avançado	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Velocidade, Força, Forte no drible 1x1
<u>Avaliação Inicial:</u> É um atleta que até ao momento tem apenas dois anos de experiência no Futebol de onze, daí, a apresentar algumas dificuldades em termos técnico-táticos. Torna-se evidente a sua velocidade de deslocamento, a força e agressividade que utiliza na disputa de bola com o adversário, mas depois falta alguma imaturidade e alguma inteligência tática nos vários momentos de jogo. <u>Avaliação Final:</u> É um jogador que nunca conseguiu afirmar-se na equipa. A sua velocidade, força e a sua agressividade é indiscutível, mas tornou-se pouco eficaz nas suas ações. Teve alguma dificuldade em perceber as dinâmicas ofensivas da equipa, isto é, por vezes perdia-se em dribles desnecessários, não tomava as melhores decisões, e em termos defensivos utilizava a força na recuperação defensiva, mas por vezes “entrava à queima”, o que facilitava a ação do opositor. <u>Observações:</u> É um jogador que tem acusado a sua chegada tardia ao futebol de onze, isto é, não teve uma formação de base para interiorizar algumas dinâmicas de equipa em termos defensivos e ofensivos.		

<u>Nome:</u> K	<u>Ano de Nascimento:</u> 1998	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> 
<u>Função Tática:</u> Avançado	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Velocidade, Técnica, Forte no Drible 1x1, Finalização
<u>Avaliação Inicial:</u> Este é um jogador com uma grande velocidade de deslocamento e que procurar desequilibrar no último terço ofensivo (corredor central e/ou lateral), com situações de 1x1 ou com algumas combinações ofensivas com os seus colegas. Procura realizar movimentos de rutura na direção da baliza adversária criando constante perigo para a defensiva adversária. Em termos defensivos precisa de melhorar a sua agressividade ao portador da bola. <u>Avaliação Final:</u> Este jogador apresenta-se como o 2º goleador da equipa ao longo da temporada fruto da boa capacidade de finalização que tem vindo a demonstrar. Em termos ofensivos a sua “irreverência” demonstrada no último terço ofensivo causou inúmeros problemas às defensivas adversárias. Tinha uma grande capacidade de desequilibrar no drible 1x1, mas por vezes faltou o discernimento necessário no último passe para ter um maior índice de êxito. É um jogador com características ofensivas, contudo, por vezes a apresentar alguma passividade nas suas tarefas defensivas.		

Observações: Jogador que apresentou um bom nível de rendimento ao longo da temporada, sendo chamado à equipa de seniores em algumas situações.

Nome: L	Ano de Nascimento: 2000	Evolução do Atleta ao Longo da Época: -----
Função Tática: Defesa Central	Pé Preferencial: Esquerdo	Qualidades: Inteligência, Posicionamento, Forte no Jogo aéreo, Forte no Desarme, Forte na Marcação

Avaliação: É um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, com o intuito de acrescentar alguma qualidade e consistência no setor mais defensivo. Teve uma fácil adaptação ao grupo de trabalho e inclusive a ser decisivo em alguns jogos. Jogador que apresenta-se sempre bem posicionado e a “atacar bem a bola” principalmente no jogo aéreo. Apresenta uma boa capacidade de desarme e é forte na marcação ao adversário. Em termos ofensivos, é um jogador que apresenta muita tranquilidade, uma inteligência acima da média, e tem a capacidade de tomar sempre boas decisões (percebe muito bem os vários momentos do jogo).

Observações: Jogador a apresentar alguma maturidade na sua forma de jogar quer defensiva quer ofensivamente. A sua chegada fez com que um dos seus colegas de equipa (que se encontrava a realizar funções na mesma posição) fosse relegado para 2ª opção.

Nome: LL	Ano de Nascimento: 2000	Evolução do Atleta ao Longo da Época: -----
Função Tática: Médio Ala direito / Avançado	Pé Preferencial: Direito	Qualidades: Agressividade, Velocidade, forte Drible (1x1)

Avaliação: É um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, com o intuito de acrescentar alguma qualidade e “irreverência” ao grupo de trabalho, aumentando assim o leque de soluções no setor mais avançado. Apesar de ter sido muito pouco utilizado, sempre que foi chamado a intervir dava tudo em campo, contribuindo com dois golos importantes, um deles na última jornada, carimbando assim a desejada manutenção.

Observações: Jogador a mostrar grande atitude, garra e determinação contribuindo para os objetivos da equipa.

<u>Nome:</u> M	<u>Ano de Nascimento:</u> 2001	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> -----
<u>Função Tática:</u> Médio Interior	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Boa visão de Jogo, Qualidade de passe, Inteligência Tática
<u>Avaliação:</u> Apesar de ainda apresentar-se como juvenil de 1º ano, é um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, aumentando assim o leque de soluções no setor intermédio. A sua presença no grupo foi muito positiva, e a sua qualidade evidente e dinâmica que apresenta em termos ofensivos aliada à boa visão de jogo e uma qualidade de passe acima da média fez com que conquistasse o seu espaço e inclusive a titularidade em alguns jogos importantes dando uma resposta cabal. Em termos defensivos, necessita de melhorar a sua agressividade ao portador da bola, contudo, é um jogador muito trabalhador e inteligente taticamente. Apesar da sua tenra idade (em relação aos restantes) não se intimidou em nenhum momento perante o desafio. <u>Observações:</u> Apesar de apenas ajudar o grupo de trabalho numa fase final do campeonato, foi-se afirmando na equipa sem surpresa. A sua qualidade é evidente e é um jogador muito trabalhador, e empenhado, sempre motivado e com vontade em melhorar as suas qualidades.		

<u>Nome:</u> MM	<u>Ano de Nascimento:</u> 2001	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> -----
<u>Função Tática:</u> Médio Interior	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Boa visão de Jogo, Qualidade de passe, Técnica, Inteligência Tática
<u>Avaliação:</u> Apesar de ainda apresentar-se como juvenil de 1º ano, é um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, aumentando assim o leque de soluções no setor intermédio. Apesar da sua baixa estatura, é um jogador que apresenta uma qualidade técnica acima da média, capaz de ler muito bem o jogo e tomar boas decisões. É um jogador que apresenta uma boa dinâmica ofensiva, dá constantes linhas de passe ao colega, e a sua capacidade de trabalho e dedicação é notável. Em termos defensivos, é um jogador que não dá nenhum lance por perdido e realiza uma pressão constante na zona intermédia ao adversário. Apesar da sua tenra idade (em relação aos restantes) não se intimidou em nenhum momento perante o desafio. <u>Observações:</u> Apesar de ter sido o jogador que foi promovido à equipa de juniores com menos tempo de jogo, ficou patenteada a sua forma notável de se relacionar com a bola. É um jogador que “joga e faz jogar” a equipa.		

<u>Nome:</u> N	<u>Ano de Nascimento:</u> 2001	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> -----
<u>Função Tática:</u> Médio Ala / Avançado	<u>Pé Preferencial:</u> Esquerdo	<u>Qualidades:</u> Técnica, Velocidade, Forte no Drible (1x1), Qualidade de Passe, Finalização
<u>Avaliação:</u> Apesar de ainda apresentar-se como juvenil de 1º ano, é um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, com o intuito de acrescentar alguma qualidade e “irreverência no setor mais avançado. O seu valor é inquestionável, certamente merecia jogar numa divisão superior. Desde a sua chegada foi conquistando o seu espaço e a merecida titularidade indiscutível. É um jogador que possui uma qualidade técnica surpreendente, muito forte no 1x1, e a criar constantes dificuldades à defensiva adversária. Procura o remate de longa distância, assim como realiza movimentos de rutura na direção da baliza adversária criando constante perigo para a defensiva adversária. Sem dúvida um jogador que contribuiu e muito para a dinâmica ofensiva da equipa. Em termos defensivos foi muito solidário e trabalhador, pressionando e fechando constantemente linhas de passe aos adversários. <u>Observações:</u> Apesar da sua curta passagem pela equipa de juniores é um jogador que contribuiu com um total de seis golos (alguns de belo efeito e de dificuldade técnica elevada), evidenciando a sua capacidade e qualidade em zonas de finalização.		

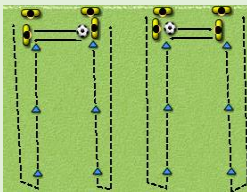
<u>Nome:</u> NN	<u>Ano de Nascimento:</u> 2000	<u>Evolução do Atleta ao Longo da Época:</u> -----
<u>Função Tática:</u> Médio Ala / Avançado	<u>Pé Preferencial:</u> Direito	<u>Qualidades:</u> Segurar a bola de costas para a baliza, Drible (1x1), Velocidade, Técnica, Finalização
<u>Avaliação:</u> Mais um jogador que foi promovido à equipa de Juniores numa fase final do campeonato, com o intuito de acrescentar alguma qualidade ao grupo de trabalho, aumentando assim o leque de soluções no setor mais avançado. É um jogador que apresenta uma elevada estatura, forte do ponto de visto atlético, com alguns pormenores interessantes em termos técnicos, a utilizar a finta e a sua velocidade nos corredores laterais para desequilibrar a estrutura defensiva adversária (último terço ofensivo). Quando utilizado no corredor central (avançado), é um jogador que segura bem a bola de costas para a baliza, e a jogar preferencialmente curto e apoiado com alguma qualidade. É um jogador que apesar da pouca utilização em termos competitivos foi importante nas contas finais, contribuindo com dois golos fundamentais na caminhada da equipa. Em termos defensivos, teve mais dificuldade em adaptar-se às dinâmicas de jogo da equipa, sendo um aspeto que necessita melhorar, especialmente na pressão efetuada ao portador da bola e zonas próximas.		

Observações: Mais um elemento da equipa que veio “agitar” a frente de ataque. Tem características de avançado móvel que trabalha muito criando muitas dificuldades aos centrais adversários. Para além da sua mobilidade ofensiva, também segura bem a bola de costas para a baliza, e por vezes consegue rodar-se na direção da baliza. Pode atuar também nos corredores laterais, onde utiliza a sua velocidade e procura superiorizar-se perante a oposição.

➤ **Anexo II – Calendarização da Época Desportiva**

 Calendarização da Época Desportiva		
Jornada	Data	Jogo
1 ^a	2016-10-01	Operário - SL Olivais
2 ^a	2016-10-08	Torreense "B" - Operário
3 ^a	2016-10-15	Operário - Sanjoanense
4 ^a	2016-10-22	Tojal - Operário
5 ^a	2016-10-29	Operário – A. Musgueira
6 ^a	2016-11-05	Povoense - Operário
7 ^a	2016-11-12	Operário - Unidos
8 ^a	2016-11-19	Pinheiro Loures - Operário
9 ^a	2016-11-26	Arneiros - Operário
10 ^a	2016-12-03	Operário - Olivais Sul
11 ^a	2016-12-10	Venda do Pinheiro - Operário
12 ^a	2016-12-17	Operário – Alta de Lisboa
13 ^a	2017-01-07	J. Castanheira - Operário
14 ^a	2017-01-14	Operário - Camarate
15 ^a	2017-01-21	Catujalense - Operário
16 ^a	2017-01-28	SL Olivais - Operário
17 ^a	2017-02-04	Operário - Torreense "B"
18 ^a	2017-02-11	Sanjoanense - Operário
19 ^a	2017-02-18	Operário - Tojal
20 ^a	2017-03-04	A. Musgueira - Operário
21 ^a	2017-03-11	Operário - Povoense
22 ^a	2017-03-18	Unidos - Operário
23 ^a	2017-03-25	Operário - Pinheiro Loures
24 ^a	2017-04-01	Operário - Arneiros
25 ^a	2017-04-08	Olivais Sul - Operário
26 ^a	2017-04-22	Operário - Venda do Pinheiro
27 ^a	2017-04-29	Alta de Lisboa - Operário
28 ^a	2017-05-06	Operário - J. Castanheira
29 ^a	2017-05-13	Camarate - Operário
30 ^a	2017-05-20	Operário - Catujalense

➤ **Anexo III – Exemplar de um Plano de Treino**

 Operário Futebol Clube de Lisboa			
Data: 05-04-2017	Microciclo: 33	Sessão Treino: 92	Época: 2016/2017
Local: Rua Barão de Monte Pedral (Parque de Jogos)			Hora: 20h00 - 21h30
Material: Bolas, cones, coletes, balizas.			N.º de Jogadores: 24
Objetivo Principal: Velocidade (execução, deslocamento, de corrida), Organização Defensiva, Organização Ofensiva, Transição Ofensiva. Objetivo Complementar: Capacidade de superação, espírito de equipa, organização coletiva, organização individual, controlo emocional.			
GRAFISMO	ESPECIFICAÇÃO – EXERCÍCIOS	T.P	T.T
	Parte Inicial Passe Frontal+ Mobilidade Músculo-Articular Membros Superiores, Membros Inferiores + saídas curtas. Parte Fundamental Grupo 1 Situação de 6x6. Manter a posse de bola e procurar finalizar numa das balizas. Para fazer ponto por entre os respetivos sinalizadores o atleta faz passe para o colega que se encontra do lado oposto. Equipa que encontra-se a defender deve procurar recuperar a bola e fechar linhas de passe na direção das balizas.	10Min	10Min
	Grupo 2 Situação de 1+ 3x3 + 3+1. Transição ofensiva. Equipa com bola realiza situação de 3x3 e tenta chegar ao meio campo com a bola controlada, com outro grupo de 3 elementos em espera. Equipa adversária ao recuperar a bola muda atitude defensiva para ofensiva onde depois de passar a zona delimitada pela linha final, deve tentar ultrapassar o último defesa (não pode sair da sua zona delimitada). Equipa que encontra-se a defender não pode entrar na zona do defensor (apenas quem está a atacar podem criar superioridade, 2x1).	10Min	20Min
	Treino conjunto utilizando todos os pressupostos do jogo. Situação de GR+10x10+GR. Organização ofensiva e defensiva.	10Min	30Min
	Parte Final Retorno à calma. Trabalho abdominal, dorsal e flexões. Alongamentos (estáticos).	45Min	75Min
Observações: Nesta sessão de treino pretendeu-se dar ênfase a questões de organização da equipa em termos defensivos e ofensivos. Na parte final da sessão, foram testados alguns jogadores (transitando de uma equipa para outra e vice-versa) para encontrar soluções e procurar a melhor equipa possível para o próximo jogo.			
		10Min	85Min

➤ **Anexo IV – Exemplo do Modelo de Dados Estatísticos da Própria Equipa**


 Data: 15/4/00 Hora: 12-14-30 Local: Estádio 2 1-0 Final: 4-0

Espaço: Adversário: Luso 000 Seção / Local: Lisboa

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

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

Faltas de Jogo		Faltas de Jogo	
1	2	3	4

➤ Anexo V – Exemplo do Modelo de Observação da Equipa Adversária

EQUIPA OBSERVADA

S. C. U. Torreense

Relatório de Observação de Jogo



S. C. U. Torreense

COMPETIÇÃO: AF Lisboa 1ª Divisão Série 1 Jun. A 519 2016/17

DATA/HORA: 08-10-16 / 15.00h

CLIMA: Céu Limpo

TERRENO DE JOGO: Campo Manuel Marques. Torres Vedras

Relatório de Observação de Jogo

SISTEMA DE JOGO / ESTRUTURA DA EQUIPA



Caraterísticas Gerais da Equipa

- Sistema Tático: 1x4x3x3
- Equipa compacta e bem organizada quando não tem a posse de bola com linhas juntas entre setores (exceção do avançado que geralmente encontra-se mais distante dos companheiros). Equipa organizada estruturalmente e realizando basculações em torno da posição da bola.
- Na 1ª fase de construção o GR procura jogar curto pelos centrais ou laterais e até mesmo pelo médio defensivo ou médios interiores (jogadores com muita mobilidade) que baixam no terreno para buscar jogo.
- Na fase de criação os médios e avançados procuram jogar circulado, privilegiando a posse de bola, com muita variação de corredores, procurando jogo interior, jogo exterior e sempre com muita inteligência e paciência esperando o timing certo para realizar um passe em profundidade nas costas da defesa adversária para entrada em diagonal (movimento de ruptura) dos extremos em progressão para a baliza.
- A equipa consegue sair da pressão com a bola controlada explorando rapidamente o lado contrário através de passe curto/passe longo. No último terço do terreno jogadores mais avançados a criarem desequilíbrios principalmente pelos corredores laterais com algumas combinações ofensivas.

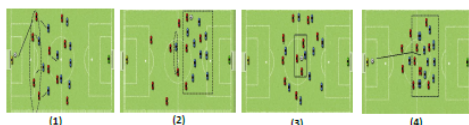
Organização Defensiva

A equipa realiza uma pressão alta impedindo o adversário de sair a jogar curto a partir do GR. A atitude defensiva pressionante acontece quando a bola entra nos centrais/laterais ou médios adversários, obrigando-os a jogar um futebol mais direto e muitas vezes a condicionar as ações motoras na tomada de decisão e execução (1).

Equipa apresenta um bloco defensivo compacto e coordenado, com as linhas próximas do setor médio e o setor avançado (exceto o jogador avançado ligeiramente mais afastado dos colegas de equipa (2).

Na zona intermédia do terreno os médios exercem uma pressão zonal constante na luta pela posse de bola, assim como o setor defensivo e avançado (3).

Postapê de baliza do adversário equipa junta as linhas (equipa compacta e organizada) onde apenas o avançado encontra-se mais afastado dos restantes companheiros (4).



Organização Ofensiva

Fase de construção: Equipa utiliza toda a largura e profundidade, procurando um jogo circulado e apoiado, saindo a jogar pelas defesas centrais ou laterais que se encontram em profundidade e largura ou pelo médio defensivo ou médio interior do lado da bola desce no terreno para vir buscar jogo.

Na fase de criação os médios e avançados procuram jogar circulado, privilegiando a posse de bola, com muita variação de corredores, procurando jogo interior, jogo exterior e sempre com muita paciência e esperando o timing certo para realizar um passe em profundidade nas costas da defesa adversária para entrada em diagonal (movimento de ruptura) dos extremos em progressão para a baliza.

Fase de Finalização: Após bola metida no espaço, os médios alas realizam situação de 1x1 ou cruzamento para a área onde aparece nas zonas de finalização, o extremo do lado contrário ao 2º poste, o avançado a aparecer no enfiamento do 1º poste, os médios interiores um na zona de penalti e outro na entrada da área à espera das segundas bolas (5).

Caso a equipa contrária se encontre mal posicionada, os centrais exploram o jogo direto, principalmente para o avançado centro, que baixa ligeiramente no terreno arrastando a marcação para a entrada em diagonal (movimento de ruptura) de um dos extremos em progressão para a baliza (6).



Transição Defensiva

É uma equipa que após perder a posse de bola em zonas mais avançadas pressionam de imediato o portador da bola. Ao perderem a bola na zona intermédia do terreno de jogo, há pressão imediata ao portador da bola (2/3 jogadores no portador da bola). Quando perdem a bola no meio campo defensivo exercem uma maior pressão dos atletas ao portador da bola com linhas juntas existindo sucessivas coberturas e fechando os espaços e linhas de passe do adversário (7).



Transição Ofensiva

É uma equipa que após a recuperação da posse bola no meio campo defensivo altera a sua atitude/postura defensiva para ofensiva, organizando o jogo por trás, tirando a bola da zona de pressão (maior aglomerar de jogadores), jogando um futebol apoiado, e sempre que possível fazem chegar ao corredor lateral contrário com passes curto/longo com critério e em progressão no terreno (8). Após a recuperação da posse de bola no meio campo ofensivo forte mentalidade ofensiva em progressão para a baliza com combinações ofensivas essencialmente pelos corredores entre o lateral/médio interior

Esquemas Táticos

Cantos Ofensivos

Variante 1- Bola metida na zona da marca de grande penalidade (bola aérea).

Seis jogadores dentro da área. Cinco jogadores dentro da área: dois jogadores (mais altos) a realizarem movimentações constantes a aparecer na zona central, um jogador a aparece no 1º poste, outro no 2º poste e outro na marca de grande penalidade e um jogador à frente do GR a tentar desestabilizá-lo). Nenhum jogador a posicionar-se à entrada da área.

Variante 2- Canto curto com bola metida na área onde estão 6 jogadores: 1 à frente do GR, e cinco a realizarem movimentações constantes e a atacar as zonas de finalização.



Cantos Defensivos

Marcação à zona
Um jogador ao 1º poste, um jogador ligeiramente à frente na diagonal, 3 jogadores mais altos na zona central, um jogador atrás do 2º poste na mesma linha do jogador que se encontra à frente do 1º poste na diagonal. Um jogador à entrada da área para possível segunda bola.



Livres Ofensivos

Livres ofensivos (zonas laterais e central) batidos preferencialmente para a zona central perto da marcação de grande penalidade (bola aérea) atacando as zonas de finalização seis jogadores e ninguém à entrada da área.



Livres Defensivos

Um/dois jogadores na barreira, centrais na zona central do terreno alinhados juntamente com os restantes companheiros a defender à zona.



Lançamentos Meio campo Defensivo

Bola em profundidade junto à linha para extremo receber e devolver para a lateral ou médio interior que procura explorar jogo para o lado contrário.



Lançamentos Meio campo Ofensivo

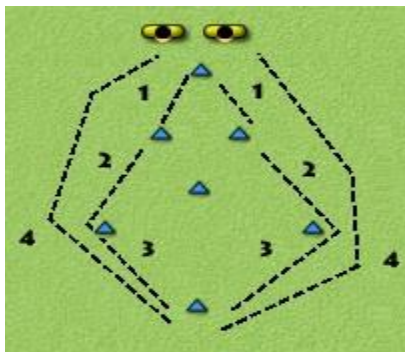
Bola no espaço interior no avançado (sem permuta com extremo).
Bola junto à linha lateral no extremo e devolvida ao lateral para realizar cruzamento para a área.



➤ Anexo VI – A operacionalização do Modelo de Jogo através dos Exercícios

Métodos de Preparação Geral aplicado ao longo do Macro ciclo

Exercício: Mobilização Músculo Articular sem bola + Coordenação



Descrição: A equipa divide-se em 2 grupos. 1-Skipping (coordenação); 2- Trote; 3- Mobilidade Músculo-Articular Membros Superiores, Membros Inferiores; 4- Trote

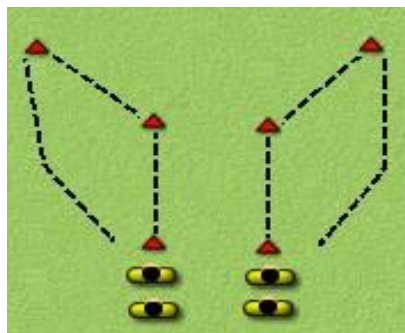
Tempo: 10 minutos

Objetivos: Mobilização Músculo Articular sem bola.

Espaço: 20m

Este exercício foi aplicado como primeiro exercício das sessões de treino onde não se incluía a bola.

Exercício: Aceleração + Mudança de direção



Descrição: A equipa divide-se em dois grupos. É realizada aceleração com mudanças de direção.

Variantes: Antes do sprint realizar Skipping frontal, Skipping lateral lado direito/esquerdo, Skipping + salto

Objetivos: Aceleração; Mudanças de direção

Tempo: 3 séries de 4 repetições

Espaço: 10 m em sprint + 5 m após mudança de

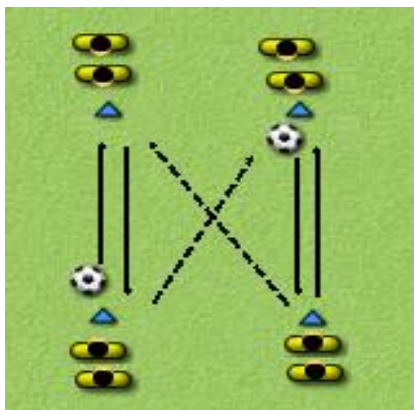
direção

Este exercício foi aplicado, sobretudo no último treino do microciclo semanal após a ativação geral dos atletas.

Métodos Específicos de Preparação Geral aplicados ao longo do Macrociclo

Exercícios Descontextualizados

Exercício: Quadrado



Descrição: Cada quadrado é composto por dez a doze jogadores, cerca de 2/3 jogadores distribuídos pelos sinalizadores. Como descrito na figura, são disponibilizadas duas bolas, sendo que, cada uma delas o passe deve ser realizado apenas para a frente. Realização de passe frontal e deslocamento (Mobilidade Músculo-Articular) na diagonal.

Variantes: Condução de bola; Passe e receção (dois toques) com deslocamento na diagonal

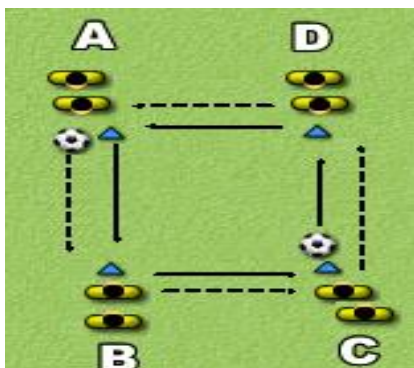
Objetivos: Aperfeiçoamento Técnico

Tempo: 10 Minutos

Espaço: 20mx20m

Este exercício foi aplicado como primeiro exercício das sessões de treino onde pretendeu-se desenvolver o aperfeiçoamento técnico.

Exercício: Quadrado



Descrição: Cada quadrado é composto por dez a doze jogadores, cerca de 2/3 jogadores distribuídos pelos sinalizadores. Realizar Passe + Deslocamento + receção orientada + Mobilidade Músculo-Articular Membros Superiores, Membros Inferiores.

Variantes: Condução de bola; passe e receção orientada a dois toques; combinação direta; combinação indireta.

Objetivos: Aperfeiçoamento Técnico

Tempo: 10 Minutos

Espaço: 20mx20m

Este exercício foi aplicado como primeiro exercício das sessões de treino onde pretendeu-se desenvolver o aperfeiçoamento técnico.

Exercícios de Manutenção da Posse da Bola

Exercício: 2x2+1



Descrição: Situação de 2x2+ Joker (Ofensivo). Equipa com bola em superioridade numérica (constante mobilidade e dar linha de passe ao portador da bola). Quem defende procura recuperar e manter a posse de bola (pressão constante ao portador da bola, fechar linhas de passe, recuperar a bola rapidamente e manter a posse).

Variantes: A equipa que conseguir realizar 10 passes consecutivos ganha 1 ponto.

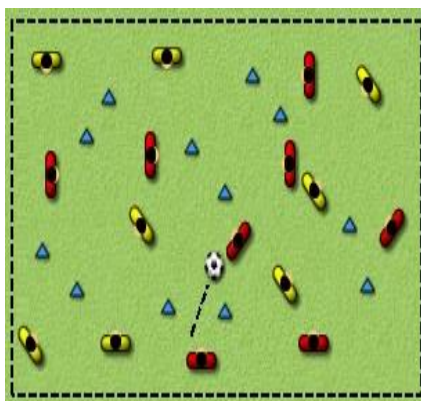
Objetivos: Mobilidade, Dar constantes linhas de passe, Reação à perda da bola

Tempo: 10 Min

Espaço: 25mx25m

Este exercício foi realizado como transição do aquecimento para a parte fundamental.

Exercício: 6x6/7x7/8x8



Descrição: Manter a posse da bola e procurar finalizar numa das balizas. Para fazer ponto por entre os respetivos sinalizadores o atleta faz passe para o colega que se encontra do lado oposto. Equipa que encontra-se a defender deve procurar recuperar a bola e fechar linhas de passe na direção das balizas.

Variantes: Cada passe por entre os sinalizadores contabiliza um ponto, assim como, a equipa que conseguir realizar 10 passes consecutivos ganha 1 ponto. No final do exercício quem tiver um menor número de pontos realiza trabalho abdominal (20x).

Objetivos: Mobilidade, dar constantes linhas de passe, defender em bloco (compactos), Fechar linhas de passe, impedir “passe entre sinalizadores”; Reação à perda da bola.

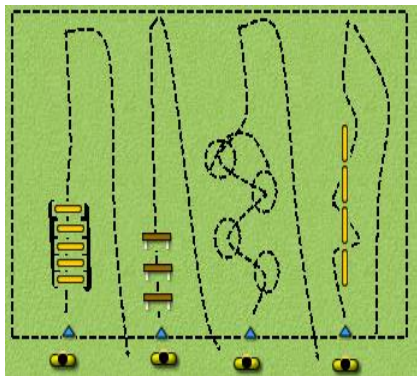
Tempo: 12 Min

Espaço: Meio- Campo

Este exercício foi realizado como transição do aquecimento para a parte fundamental.

Exercícios organizados em Circuito

Exercício: Circuito s/ bola



Descrição: Circuito s/ Bola (Após exercitação os atletas devem deslocar-se para a estação seguinte (trote- recuperação).

Variantes: 1- Skipping (frontal/lateral) + aceleração; 2- Saltos (frontais/laterais) + aceleração; 3- Saltos (pé direito/esquerdo) + Velocidade submáxima; 4-Slalom + aceleração

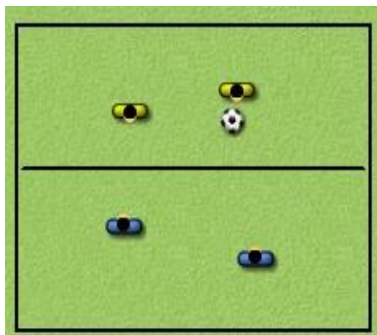
Objetivos: Desenvolver a componente física

Tempo: 12 Min

Este exercício tem como objetivo trabalhar a dimensão física dos jogadores. Foi maioritariamente utilizado no Período Pré-Competitivo.

Exercícios Lúdicos/Recreativos

Exercício: Futvólei - 2x2



Descrição: Jogo Lúdico. Futvólei. Situação de 2x2 onde apenas a bola pode tocar no chão uma vez (máximo) para poder jogar no campo do adversário.

Variantes: Grupo que chegar aos 10 pontos procura nova dupla vencedora de outro grupo.

Objetivos: Desenvolver a componente Técnica

Tempo: 12 Min

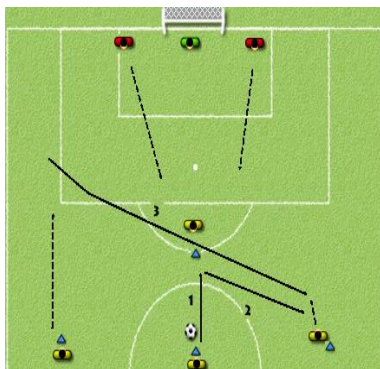
Espaço: 12mx12m

Este exercício foi aplicado como primeiro exercício (lúdico) das sessões de treino onde pretendeu-se desenvolver o aperfeiçoamento técnico

Métodos Específicos de Preparação aplicados ao longo do Macro ciclo

Exercícios de Finalização

Exercício: Situação de 3x0/3x1/3x2/4x2+GR.



Descrição: Equipa em inferioridade numérica faz passe para o adversário que recebe a bola e progride no terreno e tem como objetivo finalizar com oposição de defensores e do GR. Os defensores ao recuperarem a bola tentam chegar com a bola aos corredores laterais fazendo passe por entre sinalizadores em zonas mais adiantadas do terreno (zona intermédia do terreno). Equipa que perde a bola deve pressionar de forma

imediata o portador da bola e tentar recuperar a mesma rapidamente.

Variantes: Combinações ofensivas com diferentes movimentações apresentadas pelos atletas.

Objetivos: Finalização

Tempo: 12 Min

Espaço: Meio-Campo

Este exercício esteve presente em várias sessões de treino ao longo da época sendo regularmente aplicado à quinta-feira.

Exercícios Padronizados

Exercício: Padronizado com Finalização I



Descrição: Situação de 5x2+GR. Combinação lateral, Médio ala e interior do lado da bola seguido de cruzamento para as diferentes zonas de finalização.

Variantes: 1- Jogador A faz passe para Jogador B e vai nas costas deste, jogador B recebe bola faz passe para Jogador C que depois joga em profundidade para Jogador A cruzar para a área. Aparecem 3 jogadores nas diferentes zonas de finalização. 2- Jogador A faz

passe para Jogador C e vai nas costas do Jogador B, jogador C recebe bola faz passe para Jogador B que depois joga em zonas interiores para Jogador que se encontra no

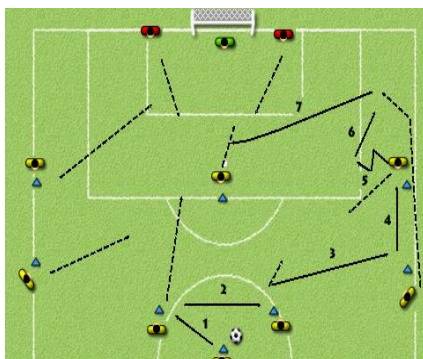
corredor central. Este recebe a bola e joga em profundidade para Jogador A cruzar para a área. Aparecem 3 jogadores nas diferentes zonas de finalização.

Objetivos: Finalização após combinações ofensivas

Tempo: 12 Min

Este exercício tem como objetivo trabalhar algumas sub-rotinas da equipa através da ligação entre vários jogadores da equipa.

Exercício: Padronizado com Finalização II



Descrição: Situação de 8x2+GR, com a realização de várias combinações táticas Ofensivas.

Variantes: O Médio defensivo joga no médio interior esquerdo (1), este joga no médio interior direito (2), que realiza o passe para o lateral direito (3), este joga no médio ala (4) que após receber a bola realiza movimento interior (5) e joga no lateral (6) que passa nas costas do médio ala para realizar cruzamento para a área (7) onde existe a oposição de dois defensores que tentam recuperar a bola. Avançado, extremo e médio interior a aparecer em zonas de finalização.

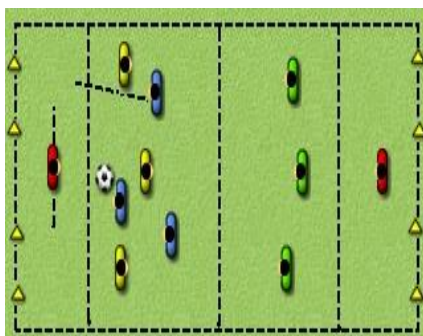
Objetivos: Finalização após combinações ofensivas

Tempo: 12 Min

Este exercício tem como objetivo trabalhar algumas sub-rotinas da equipa através da ligação entre vários jogadores da equipa.

Exercícios Setoriais

Exercícios: Situação de 1+ 3x3 + 3+1



Descrição: Equipa com bola realiza situação de 3x3 e tenta chegar ao meio campo com a bola controlada, com outro grupo de 3 elementos em espera.

Variantes: Equipa adversária ao recuperar a bola muda atitude defensiva para ofensiva onde depois de passar a zona delimitada pela linha final, deve tentar ultrapassar o último defesa (não pode sair da sua

zona delimitada) e finalizar numa das 2 mini balizas. Equipa que encontra-se a defender não pode entrar na zona do defensor (apenas quem está a atacar podem criar superioridade, 2x1).

Objetivos: Transição ofensiva + finalização.

Tempo: 12 Min

Espaço: 40mx35m

Este exercício, assim como outros de finalização, estiveram presentes na maioria das sessões de treino ao longo da época.

Exercício: GR+ 5x6



Descrição: Organização defensiva e transição ofensiva. Situação de Gr+5x6. GR+ defesas (4 defesas e 1 Médios defensivo) x atacantes (1 médio defensivo, 2 médios interiores, 2 alas, e 1 avançado). Ao 1º apito a equipa que ataca realiza circulação de bola obrigando a linha defensiva a bascular e a posicionar-se em função da bola. Ao

2º apito quem ataca a baliza tem como objetivo principal marcar golo. Quem defende a baliza tem como objetivo recuperar a posse da bola e chegar com a mesma controlada até a linha de meio campo.

Objetivo: Basculação da linha defensiva em função da posição da bola; concentração defensiva; Transição Ofensiva

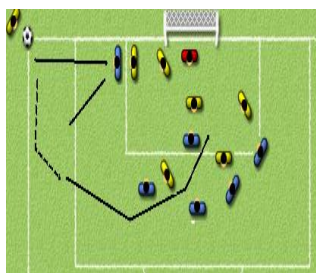
Tempo: 12 Minutos

Espaço: Meio-Campo

Este exercício procura articular e sincronizar o setor de jogo da linha defensiva. Foi realizado, maioritariamente à quinta-feira, no último treino da semana.

Métodos de Situações Fixas de Jogo (Cantos, Livres, Lançamentos)

Exercícios: Esquemas Táticos. Livres diretos, indiretos, cantos defensivos, ofensivos, lançamentos.



Estes meios de treino desenvolvem-se numa dada organização, e, sequência comportamental individual e coletiva, em função da situação de jogo e com vista à

XXX

concretização dos objetivos do ataque ou da defesa. Estes exercícios foram realizado à quinta-feira, no último treino do microciclo semanal.

Exercícios Competitivos

Exercício: GR+6x6+GR



Descrição: Situação de GR+6x6+GR. Colocar em prática todos os pressupostos da equipa

Variantes: 1- Jogar a 2 toques no $\frac{1}{2}$ campo defensivo, e “livre” a partir da zona intermédia. 2- Após recuperação de bola no meio campo defensivo, ir aos dois corredores laterais antes de finalizar.

Objetivo: Pressão ao portador da bola, Agressividade na disputa da bola; Contenção e Tranquilidade; Defender em 2 corredores e 1-2 setores (Compactos a defender).

Tempo: 25 Minutos

Espaço: Meio-Campo utilizando a Largura da grande área

Este exercício procura colocar em prática todos os pressupostos da equipa (defensivos e ofensivos), articular e sincronizar os vários setores de jogo.

Exercício: GR+10x10+GR



Descrição: Situação de GR+10x10+GR. Colocar em prática todos os pressupostos da equipa.

Variantes: 1- Jogar a 2 toques no $\frac{1}{2}$ campo defensivo, e “livre” a partir da zona intermédia. 2- Para ser golo todos os elementos da equipa devem estar no meio campo ofensivo.

Objetivo: Colocar em prática todos os pressupostos da equipa em termos defensivos e ofensivos.

Tempo: 40 Minutos

Espaço: Campo Inteiro

Este exercício procura colocar em prática todos os pressupostos da equipa (defensivos e ofensivos), articular e sincronizar os vários setores de jogo.

➤ **Anexo VII – Exemplo de um Microciclo Semanal – P. Pré-Competitivo**

Operário Futebol Clube Lisboa					
Microciclo	Nº Treino Previstos	Nº Treinos realizados	Época	Equipa	
3	3	5	2016-2017	Juniões	
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
6 Set		8 Set	9 Set		11 Set
20h-21h30		20h00- 21h30	20h- 21h30		15h
Meio-Campo		Campo Inteiro	Meio- Campo		Campo do Operário
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo
Mob. Articular	Folga	Ap. Técnico	Ap. Técnico	Folga	Jogo preparatório
Posse de Bola		Exercício Circuito	Finalização		
2 Setores de Jogo		Padronizados	2 Setores de Jogo		
Finalização		Competitivos	Org. Defensiva e Of.		
Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo
Trabalhar a componente aeróbia e incidir nos aspetos de finalização		Trabalhar o aperfeiçoamento técnico e a dimensão física e a Org. Def. e Of.	Preparação para o Jogo		Tentar consolidar os aspetos defensivos e ofensivos da equipa
Observações	Observações	Observações	Observações	Observações	Observações
		Preparar os atletas para o período competitivo	Convocar todos os jogadores disponíveis		Concentração às 13h45 no Operário

➤ **Anexo VIII – Exemplo de um Microciclo Semanal – Período Competitivo**

Operário Futebol Clube Lisboa					
Microciclo	Nº Treino Previstos	Nº Treinos realizados	Época	Equipa	
26	3	70	2016-2017	Juniões	
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
13 Feb		15 Feb	16 Feb		18 Feb
20h-21h30		20h30- 22h	20h- 21h30		15h
Meio-Campo		Campo Inteiro	Meio- Campo		Campo do Operário
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo
Trabalho Técnico	Folga	Mob. Articular	Trabalho Técnico	Folga	Atlético Tojal
Posse de Bola		Org. Defensiva	Finalização		
Org. Defensiva		Transição Ofensiva	Esquemas Táticos		
Transição Ofensiva			Org. Ofensiva		
Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo
Trabalhar aspetos Técnicos. Trabalhar a Organização Defensiva e a Transição Ofensiva		Trabalhar aspetos da Organização Defensiva	Preparação do Jogo		Tentar a Conquista de pontos contra o 1º Classificado
Observações	Observações	Observações	Observações	Observações	Observações
		Jogo Treino com os Seniores do Operário	Divulgação da convocatória de Sábado		Concentração às 13h45 no Operário

➤ **Anexo XI – Utilização do Programa STFUT GLOBAL 1.0.5 na elaboração das figuras**

