

NATANAEL JOÃO PEREIRA E COSTA

**Associação Recreativa e Cultural de Oleiros
Seniores
Época Desportiva 2017/18**

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2020**

NATANAEL JOÃO PEREIRA E COSTA

Associação Recreativa e Cultural de Oleiros

Seniores

Época Desportiva 2017/18

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no curso de Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 70/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

Para a concretização deste projeto, foram fundamentais o apoio e a colaboração de várias pessoas, vindo assim por este meio, prestar o meu agradecimento.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, nomeadamente ao corpo docente, pela oportunidade de melhorar conhecimentos e reescrever as minhas certezas.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, pela partilha de experiência de vida, compreensão e confiança que sempre depositou na minha pessoa.

Aos meus colegas de turma, pela camaradagem, partilha de ideias e vivências.

Ao Nuno Patrão, pelo convite que me endereçou para treinar a Associação Recreativa e Cultural de Oleiros.

Ao Presidente Miguel Martins, pela amizade, solidariedade e confiança que sempre manifestou em relação a mim. Principalmente no momento mais duro da época.

À equipa técnica. Ao Belmiro pela boa disposição. Ao David pela crença e amizade. Ao Khalil por ter revelado sempre lealdade.

Ao Ivan Fidalgo, por ter sido tanta coisa ao longo desta difícil época!

À Dona Angélica, pelo apoio incondicional.

Ao Rodrigo, pela amizade e cumplicidade.

Aos jogadores. Obrigado pela aprendizagem. Obrigado pela partilha. Obrigado pela luta. Que linda mensagem de resistência e crença conseguimos passar!

Ao Bruno Rodrigues e ao Vítor Henriques pela ajuda nas artes gráficas.

Ao Rui Nunes, José Gama e Carlos Rodrigues pela colaboração relativamente à análise de jogo e manuseamento de softwares da área.

Ao meu pai por me ter “contagiado” com esta paixão pelo futebol.

À Daniela, minha esposa, pelo amor, companheirismo e solidariedade em relação a esta intenção de realizar o mestrado.

Ao Mário e à Rosa, pela colaboração no meu dia a dia, disponibilizando-me tempo para a concretização deste projeto.

Aos meus filhos Diogo e Beatriz, pelo brilho nos olhos, pelos *sprints* na minha direção, pela fonte inesgotável de felicidade que são na minha vida.

À minha mãe, meu exemplo de vida. Pelo amor, por nunca hesitares em me apoiar, por incentivares a valorização pessoal e por mostrares que a vida não tem um fim, tem um percurso que deve ser feito de crescimento.

À minha irmã não agradeço, dedico! Crescemos juntos na brincadeira e na cumplicidade. Que a batalha que travas agora seja breve e vitoriosa, como é característica da tua vida.

Resumo

O relatório seguinte é do âmbito do estágio profissional do Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa sénior da Associação Recreativa e Cultural de Oleiros (ARCO), que disputou o Campeonato Nacional de Seniores (CNS), série C, na época 2017/18, tendo terminado a prova na 10ª posição (conquistando o objetivo principal: evitar a despromoção).

O relatório está dividido em nove partes. A primeira diz respeito ao Plano Individual de Estágio. Depois segue-se a Caracterização Geral da ARCO. A terceira parte reflete a Caracterização da Equipa. Na quarta é feita uma análise à Performance Desportiva da equipa. A quinta parte está relacionada com a Planificação Conceptual. A sexta diz respeito ao Modelo de Treino. A sétima parte é a Análise aos Métodos Utilizados. A oitava é uma Análise aos Lances Ofensivos de Bola Parada (LBP) ofensivos (exclusivamente no CNS) e finalmente a nona e última parte, uma Reflexão Crítica sobre o Estágio.

O relatório irá evidenciar a experiência enquanto Treinador Principal da equipa referida, com apresentação de factos, reflexões, exposição dum modelo de jogo (MJ) adequado às características da equipa e metodologia utilizada.

Palavras chave: Futebol; Campeonato Nacional de Seniores; Organização e Planeamento do Treino e Competição; Equipa; Liderança.

Abstract

The following report is related to the professional internship of the Master in Football - From Training to High Competition, granted by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, done in the senior team of the Associação Recreativa e Cultural de Oleiros (ARCO), which competed in the National Senior Championship, serie C, in the 2017/18 season, finishing the competition in the 10th position (conquering the main objective: avoid the relegation).

The report is divided into nine parts. The first relates to the Individual Internship Plan. Then there is the General Characterization of the ARCO. The third part concerns to the Team Characterization. In the fourth part the Sportive Performance of the team is analyzed. The fifth part is related to Conceptual Planning. The sixth, concerns exercise and Training Methods. The seventh part, is a Analysis of the Methods used. The eighth is a Study/Analysis of the Set Pieces Situations in all the games throughout the season (exclusively in the National Senior Championship) and finally the ninth and last part, a Critical Reflection about the internship.

The report will highlight the experience as Head Coach of the mentioned team. It will also present facts, reflections, a game model appropriated to the characteristics of the team and the methodology used.

Key-words: Football; National Senior Championship; Training and Competition Planning and Organization; Team; Leadership

Abreviaturas e Símbolos

ARCO – Associação Recreativa e Cultural de Oleiros

AV – Avançado

BPD – Bola Parada Defensiva

BPO – Bola Parada Ofensiva

CC – Central do Centro

CD – Central da Direita

CE – Central da Esquerda

CNS – Campeonato Nacional de Seniores

DC – Defesa Central

DL – Defesas Laterais

ED - Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

LD – Defesa Direito

LE – Defesa Esquerdo

LF - Livres Frontais

LL – Livres Laterais

LLL - Lançamentos de Linha Lateral

MC – Médio Centro

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MI – Médio Interior

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

MJ – Modelo de Jogo

MPB – Manutenção da Posse de Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PC – Pontapés de Canto

PL - Ponta de Lança

SCP - Sporting Clube de Portugal

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

VCJ – Variação do Centro do Jogo

.....➡ Deslocamento

————➡ Passe

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas e Símbolos	6
Índice de figuras	11
Índice de tabelas	13
Introdução	14
Capítulo I – Plano Individual de Estágio	16
1.1. Instituição do Estágio	17
1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário	17
1.2.1. Relativamente à área das relações interpessoais	17
1.2.2. Relativamente à área do treino e competição:	20
1.3. Funções do treinador estagiário	20
1.4. Estratégia para a Formação Pessoal do Treinador Estagiário	22
1.5. A importância da Comunicação na Função do Treinador	23
1.6. O Treinador e a Liderança	24
Capítulo II – Caracterização Geral da Associação Recreativa e Cultural de Oleiros	26
2.1. Caracterização Histórica e Geral	27
2.2. Recursos Estruturais e Materiais	28
2.3. Recursos Humanos	30
Capítulo III – Caracterização da Equipa	31
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	32
3.2. Caracterização do plantel	33
3.2.1. Caracterização do plantel no início da época	33
3.2.2. Caracterização do plantel no final da época	35
3.3. Caracterização do Quadro Competitivo	37
3.3.1. Calendarização da época Desportiva	40
Capítulo IV – Análise à Performance Desportiva	42
4.1. Análise aos resultados no Campeonato Nacional (série C)	43
4.1.1. Evolução da classificação ao longo do campeonato	45
4.1.2. Caracterização golos marcados e sofridos pela equipa no Campeonato	46
4.2. Análise à Taça de Portugal	48
4.2.1. ARCO vs SCP – Quando não é ‘apenas’ de um jogo de futebol!	49
4.3. Dados estatísticos dos jogadores	52

Capítulo V – Planificação Concetual	54
5.1. A importância do “Modelo de Jogo”	55
5.2. A estrutura tática.....	56
5.3. O Modelo de Jogo da ARCO	59
5.3.1. A Organização Defensiva.....	60
5.3.1.1. Impedir a Construção.....	61
5.3.1.2. Impedir a Criação.....	63
5.3.1.3. Impedir a Finalização.....	70
5.3.2. A Transição Ofensiva	71
5.3.3. A Organização Ofensiva.....	74
5.3.3.1. Construção	74
5.3.3.2. Criação	78
5.3.3.3. Finalização.....	83
5.3.4. A Transição Defensiva	84
5.3.5. Esquemas táticos	86
5.3.5.1. Esquemas táticos defensivos.....	86
5.3.5.2. Esquemas táticos ofensivos.....	89
5.3.6. Observação e Análise – controlo e regulação do Modelo de Jogo.....	91
Capítulo VI – Modelo de Treino	95
6. A operacionalização do Modelo de Jogo	96
6.1. Classificação dos Métodos de Treino.....	97
6.1.1. Métodos de Preparação Geral.....	99
6.1.2. Métodos específicos de Preparação Geral.....	100
6.1.3. Métodos específicos de Preparação.....	101
Capítulo VII – Análise aos métodos utilizados	104
7.1. Dimensão Horizontal.....	105
7.2. Dimensão Vertical.....	106
7.2.1. Métodos Competitivos	109
7.2.2. Manutenção de Posse de Bola.....	113
7.2.3. Métodos Sectoriais	117
7.3. Análise Macro – comparação entre os métodos utilizados no período pré-competitivo e o período competitivo.....	120
7.4. Microciclo Padrão	122
Capítulo VIII – Análise aos Lances de Bola Parada Ofensivos.....	126
8.1. Importância das Bolas Paradas	127

8.2 Sistema de Observação.....	127
8.3. Categorias do Sistema de Observação e Critérios de Sucesso	128
8.3.1. Identificação da Bola Parada (IBP).....	128
8.3.2. Espacialização da Bola Parada (EBP).....	129
8.3.3. Marcação da Bola Parada (MBP)	129
8.3.4. Área de Finalização da Bola Parada (AF);.....	130
8.3.5. Resultado Final da Bola Parada Ofensiva (FBPO);	130
8.4. Fiabilidade	132
8.5. Resultados e Discussão.....	134
8.6. Limitações do Estudo e Sugestões	137
8.7. Conclusões	138
Capítulo IX.....	139
9. Reflexão Crítica.....	140
Referências Bibliográficas	144

Índice de Figuras

Figura 1. Localização geográfica do concelho de Oleiros	27
Figura 2. Fotografia do Estádio Municipal de Oleiros	29
Figura 3. Posições desempenhadas	36
Figura 4. Fotografia do jogo ARCO vs SCP (12/10/2017)	49
Figura 5. Fotografia do final do jogo ARCO vs SCP (12/10/2017)	50
Figura 6. Estrutura tática da ARCO.....	57
Figura 7. Modelo de Jogo – impedir a construção (posicionamento).....	61
Figura 8. Modelo de Jogo – impedir a construção (pressing)	62
Figura 9. Modelo de Jogo – impedir a criação I.....	64
Figura 10. Modelo de Jogo – impedir a criação II.....	66
Figura 11. Modelo de Jogo – impedir a criação III.....	67
Figura 12. Modelo de Jogo – impedir a criação IV	69
Figura 13. Modelo de Jogo – impedir a finalização	70
Figura 14. Modelo de Jogo – Transição Ofensiva, passe em segurança e mudança de atitude (à esquerda). Transição Ofensiva com Variação do Centro de Jogo (à direita).....	72
Figura 15. Modelo de Jogo – Jogador pressionado, movimentos de apoio (à esquerda); jogador não pressionado, movimentos de rutura (ao centro); Conduz, “fixa” adversário e solta no companheiro livre (à direita).....	73
Figura 16. Modelo de Jogo – Construção I.....	75
Figura 17. Modelo de Jogo – Construção II.....	76
Figura 18. Modelo de Jogo – Construção III.....	77
Figura 19. Modelo de Jogo – passagem do GRx5x3x2 para o GRx3x4x3.....	79
Figura 20. Modelo de Jogo – Criação I	80
Figura 21. Modelo de Jogo – Criação II.....	81
Figura 22. Modelo de Jogo – Criação III.....	82
Figura 23. Modelo de Jogo – Finalização.....	83
Figura 24. Modelo de Jogo – diversidade no cruzamento e zonas de finalização	84
Figura 25. Modelo de Jogo – Transição Defensiva	85
Figura 26. Modelo de Jogo – Livres Frontais Defensivos	86
Figura 27. Modelo de Jogo – Livres Laterais Defensivos	87
Figura 28. Modelo de Jogo – Pontapés de Canto Defensivos	88
Figura 29. Modelo de Jogo – Lançamentos de Linha Lateral Ofensivos	89
Figura 30. Modelo de Jogo – Livres Laterais Ofensivos	90
Figura 31. Modelo de Jogo – Pontapés de Canto Ofensivos.....	91
Figura 32. Print da página da rede social Facebook (utilizada para partilha de informação)	94

Figura 33. Práticas de jogo I	111
Figura 34. Práticas de jogo II	112
Figura 35. Exercícios de Manutenção de Posse de Bola I	114
Figura 36. Exercícios de Manutenção de Posse de Bola II.....	115
Figura 37. Métodos Sectoriais I.....	118
Figura 38. Métodos Sectoriais II.....	118
Figura 39. Definição dos objetivos do padrão semanal (adaptado de Silva, 2008).....	123
Figura 40. Espacialização da Bola Parada.....	129
Figura 41. Área de Finalização da Bola Parada	130
Figura 42. Fórmula de Fiabilidade de Bellack (adaptado de Garganta, 1997)	132

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos Humanos do Clube	30
Tabela 2. Caracterização do plantel (início da época)	33
Tabela 3. Caracterização do plantel (final da época)	35
Tabela 4. Outras informações dos jogadores utilizados.....	36
Tabela 5. Clubes participantes no CNS, série C, época 2017/18	38
Tabela 6. Calendário do Período Pré-Competitivo.....	40
Tabela 7. Calendário da ARCO no CNS (série C)	41
Tabela 8. Eliminatórias disputadas pela ARCO na Taça de Portugal	41
Tabela 9. Quadro de resultados obtidos pela ARCO no CNS 2017/18 (série C).....	43
Tabela 10. Classificação final da série C do CNS (2017/18).....	44
Tabela 11. Evolução classificativa da ARCO no campeonato.....	45
Tabela 12. Comparação entre a 1ª e a 2ª volta do campeonato	45
Tabela 13. Caracterização dos golos marcados e sofridos no campeonato	47
Tabela 14. Caracterização da participação da ARCO na Taça de Portugal	48
Tabela 15. Dados estatísticos dos jogadores em todos os jogos oficiais	52
Tabela 16. Momentos e Comportamentos do Modelo de Jogo.....	59
Tabela 17. Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol.....	98
Tabela 18. Subdivisões dos métodos de treino de MPB (Adaptado Castelo, 2009).....	101
Tabela 19. Métodos de treino	103
Tabela 20. Dimensão Horizontal	105
Tabela 21. Dimensão Vertical.....	106
Tabela 22. Métodos Competitivos	110
Tabela 23: Manutenção de Posse de Bola.....	113
Tabela 24: Métodos Sectoriais	117
Tabela 25: Comparação dos Métodos utilizados	120
Tabela 26: Comparação da percentagem dos quatro tipos de Métodos mais utilizados....	121
Tabela 27: Microciclo Padrão	124
Tabela 28: Fatores estruturais dos exercícios	125
Tabela 29. Caracterização das bolas paradas.....	131
Tabela 30. Registo de Lances de Bola Parada.....	132
Tabela 31. Resultados dos Lances de Bola Parada (1ª volta)	134
Tabela 32. Resultados dos Lances de Bola Parada (2ª volta e total).....	135
Tabela 33. Caracterização dos golos obtidos de Lances de Bola Parada.....	136

Introdução

O futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular no mundo, sendo praticado em todas as nações (Reilly & Williams, 1996). É também uma modalidade, segundo Garganta & Pinto (1998), que pertence ao grupo de modalidades com características comuns e que são designadas de jogos desportivos coletivos.

Castelo (2009), caracteriza a modalidade como uma equipa de onze jogadores em cooperação e disputa pela posse de bola, contra onze adversários que estão em oposição. O objetivo é introduzir a bola na baliza adversária o maior número de vezes possível, evitando sofrer na própria baliza, de forma a que a diferença de golos marcados e sofridos seja positiva e, conquistar a vitória. Para Garganta (1997), pode-se considerar o jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo.

Aparece assim, a área de intervenção da figura do treinador nesta modalidade. De acordo com Proença (1986), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio; ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Neste sentido, Garganta (1997) afirma que, no que toca à organização de jogo, só se conseguirá que esta seja verdadeiramente coletiva se as ações técnico-táticas a empreender por cada um dos onze jogadores forem perspectivadas em função de uma ideia comum (Modelo de Jogo), isto é, respeitando um referencial coletivo. As tarefas individuais dos jogadores terão de se relacionar e regular entre si para que o ‘todo’ seja maior do que a soma das ‘partes’. O mesmo autor refere ainda, que o treinador deverá caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas, procurando potencializar as qualidades/capacidades dos jogadores.

Castelo (2009), refere que a aprendizagem, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de todos os aspectos inerentes ao jogo devem ser organizados de forma a evidenciar constantemente uma relação clara, objetiva e inteligível, entre o processo de treino e de competição. A condução do processo de preparação desportiva deve ser pautada por meios e métodos, através dos quais o pensamento, o conhecimento, a ação e o prazer, se desenvolvem harmoniosamente.

Essa forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa, começa a ser operacionalizada no treino através dos exercícios de treino que escolhe, já que o treino é a

forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para a competição (Garganta, 2006). No que diz respeito à escolha dos métodos de treino, atualmente defende-se a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais, baseando os exercícios de treino no conhecimento das variáveis que caracterizam o modelo de jogo e que auxiliam especificamente a prescrição e controle da carga de treino, bem como a adequação dos métodos e meios de preparação (Castelo, 2011).

O seguinte trabalho resulta do estágio realizado como treinador principal, numa equipa sénior masculina, no Campeonato Nacional de Seniores, na época 2017/18. O relatório aborda essa experiência, com apresentação de factos, reflexões, exposição dum modelo de jogo (MJ) e metodologia utilizada. Está estruturado em nove partes: Plano Individual de Estágio; Caracterização Geral da ARCO; Caracterização da Equipa; Análise à performance desportiva; Planificação Conceptual; Modelo de Treino; Análise aos Métodos utilizados; Análise aos LBP ofensivos; e a Reflexão Crítica.

Capítulo I

Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa sénior da Associação Recreativa e Cultural de Oleiros (ARCO), que disputou o CNS, série C, na época 2017/18. A equipa treinava quatro vezes por semana, com horário fixo de início de treino marcado para as 19:15 e com duração variável, até aproximadamente 90 minutos. Tivemos sempre à nossa disposição a totalidade da área do campo de futebol de 11 para treinar. Devido à troca do piso do Estádio Municipal de Oleiros, os treinos realizaram-se entre os dias 24 de julho de 2018 e 15 de setembro de 2018, no Estádio Municipal de Pedrógão Grande. A partir dessa data e até ao final da época, os treinos passaram a realizar-se sempre no Estádio Municipal de Oleiros.

1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

Tratando-se duma equipa sénior, os resultados desportivos assumem uma preponderância determinante, na avaliação culturalmente instituída no “mundo do futebol”, a jogadores e treinadores. Nesse sentido, o principal objetivo do treinador é potenciar as virtudes dos seus atletas e criar condições para que as suas limitações não se evidenciem em competição e possam ser exploradas pelos adversários. Nesse processo, considero fundamental ter sempre em mente, que por trás do atleta está um indivíduo, com toda a complexidade que isso representa. Assim, foram estabelecidos um conjunto de objetivos, que serão separados em duas áreas: uma área mais relacionada com as relações interpessoais e uma área mais relacionada com o treino e a competição. Na área das relações interpessoais, serão mencionados também alguns objetivos estabelecidos como importantes naquilo que ‘pretendo ser’, no desempenho desta função e para o qual muito contribuiu o trabalho realizado no ano curricular deste mestrado, intitulado “Construção da Filosofia de Treinador”, no âmbito da disciplina de Competências e Formação do Treinador.

1.2.1. Relativamente à área das relações interpessoais

No que diz respeito ao relacionamento com os jogadores:

- Procurar ser justo, tratando todos com igualdade de critérios respeitando sempre a individualidade de cada atleta, não deixando que este princípio seja afetado pelo diferente valor desportivo que cada um apresenta;
- Procurar ser bom profissional, fazendo sempre o meu melhor, aceitando as minhas responsabilidades e cumprindo sempre com os meus deveres. Só revelando uma imagem de profissionalismo máximo, poderei exigir o melhor de cada uma das pessoas que me rodeia, revelando planeamento, conhecimento, pontualidade, empenho, entre outros comportamentos que conduzam à construção de uma imagem que mereça ser respeitada;

- Procurar ser exigente, não aceitando nada mais do que o máximo de cada um, mas revelando ser compreensivo, aceitando e desculpando os jogadores nas suas falhas, contribuindo para a sua correção e desenvolvimento, como atleta ou como ser humano;
- Preservar a saúde e a integridade física e mental dos nossos atletas, não só através da metodologia desportiva, respeitando as suas capacidades, como também através de momentos informativos sobre estas temáticas. Por vezes, é preciso recordar (principalmente os atletas mais jovens), que o corpo é o seu principal ‘instrumento de trabalho’ e como tal, deverá ser respeitado, explicando os efeitos negativos das saídas noturnas e consumo de substâncias nocivas para a saúde (álcool e drogas por exemplo);
- Promover um comportamento com regras adequadas dentro das instalações do clube, não admitindo atitudes desviantes. Ainda sobre o comportamento, deverá ter bem presente que o grupo de trabalho representa um emblema (clube) e uma localidade ou região e como tal, a sua conduta em todos os momentos (viagens, saídas para jogos, estágios, restaurantes, cafés, etc.) contribui sempre para a construção da imagem desse mesmo emblema ou localidade, devendo incontornavelmente revelar sempre respeito pelas mais básicas normas de civismo;
- Promover o desportivismo em todos os momentos (treino e competição). Ganhar deve ser uma consequência dum processo competente. Ganhar não pode ser o objetivo único, valendo tudo para ser atingido. Procurar promover a defesa e a prática do *fairplay*, da honestidade e da integridade;
- Promover um bom ambiente entre todos os elementos do grupo de trabalho, combatendo e eliminando qualquer vestígio relacionado com *bullying*, violência, racismo, homofobia, ou outro tipo de preconceitos;
- Procurar informar-me, respeitando os limites da privacidade dos atletas, sobre a sua vida pessoal e familiar, procurando encontrar soluções para problemas que possam surgir (dentro dos seus limites) e possam estar a afetar negativamente a sua vida pessoal e consequentemente, a sua vida desportiva;
- Justificar a importância de uma alimentação saudável e equilibrada para um atleta, promovendo hábitos corretos relacionados com este tema;
- Estabelecer os objetivos individuais e de grupo que se pretendem atingir, perspetivando em conjunto com os atletas, o caminho a percorrer para os atingir, promovendo assim o diálogo e a reflexão individualmente e em grupo;

- Promover o a responsabilidade e compromisso nos atletas, com a execução das tarefas básicas diárias, como estimar e arrumar o material, promover a limpeza e higiene dos espaços comuns e de trabalho, etc.

No que diz respeito ao relacionamento a equipa técnica:

- Procurar manter elevado o nível de motivação de todos os elementos da equipa técnica, permitindo sempre que possam expressar a sua opinião sobre todos os assuntos, nos momentos e espaços adequados, mesmo que ultrapassem aquilo que pode ser considerado a sua “área de ação”. Considero que através da partilha de ideias e discussão das mesmas, se podem encontrar melhores e mais caminhos para o sucesso. E tendo eu desempenhado ao longo da minha carreira, tanto o papel de preparador físico como o papel de treinador adjunto, conheço bem a diferença de envolvimento/motivação entre alguém que apenas executa as ideias do líder e alguém que contribui também para a produção e execução dessas mesmas ideias.

No que diz respeito ao relacionamento com outros agentes:

- Uma boa articulação / comunicação com o Departamento Médico, de forma a realizar um trabalho mais competente na área da prevenção e recuperação de lesões;
- Respeitar os elementos da comunicação social, mesmo quando as opiniões que produzem não são agradáveis relativamente às nossas decisões e ao nosso trabalho;
- Respeitar as equipas de arbitragem, compreendendo a dificuldade da função que desempenham;
- Respeitar a opinião dos adeptos, principalmente quando elas não são agradáveis ou mesmo provocatórias. Por outro lado, devemos agradecer as manifestações positivas, mantendo a humildade, no momento e local próprios;
- Manter uma relação de respeito com os adversários, tratando-os com educação e cortesia, evitando entrar em conflitos antes, durante e depois dos jogos, dignificando a classe que represento;
- Contribuir para um clima de cooperação com a estrutura diretiva, definindo desde o início as funções e área de ação de cada elemento.

1.2.2. Relativamente à área do treino e competição:

- Desenvolver a capacidade de espírito crítico relacionado com o planeamento e condução do processo de treino, melhorando a capacidade da utilização da principal ferramenta dum treinador: o exercício. Desde a sua idealização, passando pela sua execução e terminando na avaliação do mesmo;
- Desenvolver a aplicação de conhecimento adquirido, seja por via académica, seja por experimentação / vivências adquiridas;
- Melhorar a capacidade de 'ler' o jogo, tendo como base o modelo de jogo (MJ) da equipa, seja em contexto de exercício seja em contexto competitivo;
- Melhorar a capacidade de intervenção no jogo, seja no feedback, alteração estrutural da equipa ou substituição de jogadores;
- Melhorar a capacidade de entendimento do jogo dos atletas que compõem o plantel, ajudando-os a tomar as melhores decisões de forma mais rápida.

Além dos objetivos atrás referidos, existem os objetivos dum plano mais pessoal, que passam pelo desenvolvimento de estratégias para o controlo da ansiedade causada pelo exercício da função desempenhada, que podem conduzir a um estado de menor felicidade geral. Passam também pela organização de forma racional do tempo, para conciliar com competência o papel de treinador de futebol, com competência do papel de professor de Educação Física e com presença física, o papel de pai de duas crianças com menos de 5 anos.

1.3. Funções do treinador estagiário

Num clube com a dimensão da ARCO, o treinador principal tem várias funções que não se restringem ao trabalho de campo. É um clube que participa pela segunda vez em toda a sua história num campeonato nacional, com uma estrutura em desenvolvimento e com alguns fatores que colocam a coletividade sempre como uma potencial equipa a descer de divisão no final da época. Sem organização, planeamento, boa gestão e muito espírito de sacrifício e de trabalho, essa 'lógica' da despromoção seria uma realidade. Assim, considero como funções inerentes ao cargo desempenhado:

- Criar um MJ, dentro duma estrutura tática que permita fazer prevalecer em competição, os pontos fortes do plantel e proteger ou disfarçar os seus pontos frágeis;
- Planificação e condução do processo de treino (em função do ponto anterior);
- Dinamização (instrução e feedback) e regulação do exercício;
- Avaliação do treino;

- Autoavaliação e abertura de espírito para opiniões diferentes que possam contribuir para o sucesso desportivo;
- Coordenação de funções da equipa técnica;
- Coordenação entre Departamento Médico, Plantel, Direção e outros agentes que intervêm diretamente com o grupo de trabalho;
- Avaliação do plantel, das suas limitações e sugestão de jogadores que possam enriquecer a qualidade / variedade do plantel, dentro da realidade financeira do clube.

Como treinador principal, uma função primordial é o estabelecimento de objetivos bem claros para a equipa, coletivos e individuais, e que sejam alcançáveis. Lidamos com jovens com muita pressa de atingirem o sucesso e a fama. O treinador deverá ser também nesse aspeto, um gestor de expectativas, criando objetivos realistas que criem uma sensação de realização, segurança e conforto nos seus atletas, criando dessa forma, uma base para alcançarem alguns dos seus objetivos pessoais num futuro mais próximo. Dessa forma, foram definidos os seguintes objetivos para a equipa:

- A manutenção neste escalão competitivo é o objetivo principal. Caso não seja possível ser atingido devido ao formato competitivo, lutar contra as desigualdades existentes entre as equipas da série, para que seja possível disputar esse mesmo objetivo até ao final da prova;
- Conquistar o feito inédito de passar pelo menos uma eliminatória da Taça de Portugal. Caso isso seja possível, tentar chegar à eliminatória seguinte conquistando assim o direito de poder jogar contra uma equipa de Primeira Liga, dando maior visibilidade à equipa (experiência pessoal enriquecedora);
- Procurar praticar um futebol com o qual os jogadores se sintam realizados e motivados, que os valorize e os torne mais competentes;
- Melhorar as competências individuais dos atletas, corrigindo comportamentos e decisões, tornando-os melhores conhecedores do jogo e consequentemente mais competitivos;
- Promover jogadores para clubes de maior dimensão, para melhorar as condições de vida e de trabalho dos atletas e porque isso pode servir como trunfo no momento da contratação de novos valores.

1.4. Estratégia para a Formação Pessoal do Treinador Estagiário

A obtenção de objetivos só é possível com um conjunto de tarefas bem definidas, que promovam uma melhor lógica interna de trabalho, maior competitividade e melhores resultados desportivos. Assim, as estratégias implementadas foram:

- Adotar uma postura de incessante procura de informação relativamente a tudo o que envolve a profissão de treinador e que me possam tornar mais competente na minha função. Seja através de pesquisa pessoal, seja por páginas da internet relacionadas com a modalidade, livros, estudos científicos, cursos, *workshops*, formações, partilha de ideias/conhecimentos com colegas da área, partilha de ideias com atletas, etc.
- Definir uma lógica semanal de trabalho, com espaço para a análise sobre o momento competitivo. Análise com recurso a vídeo, previamente produzido, dos lances destacados pelo treinador, que salientem: **aspetos positivos** do jogo anterior (domingo), relacionando-os diversas vezes com exercícios realizados; **aspetos negativos**, seja de ordem posicional, seja de tomada de decisão, seja de outra variável que o treinador considere importante corrigir; **situações ‘novas’ de jogo**, que ainda não foram referidas ao longo da época, contribuindo assim para um MJ cada vez mais competitivo;
- Promover constantes reflexões com a equipa técnica, tendo como base as análises realizadas em relação ao jogo anterior, análise realizada ao adversário seguinte, aspetos a melhorar no nosso MJ e situações estratégicas que podem ser exploradas e trabalhadas durante a semana para emergirem no jogo seguinte;
- Promover constantes reflexões com a equipa técnica, sobre os momentos de forma dos jogadores, tentando definir estratégias de treino que os possam ajudar ou proteger em momentos menos bons da época;
- Como já referido anteriormente, estabelecer uma lógica de comunicação entre o Departamento Médico e a equipa técnica, para que todas as informações necessárias cheguem em tempo útil de forma a não prejudicarem o planeamento de cada unidade de treino e respeitarem sempre, a integridade física dos atletas, contribuindo dessa forma para a prevenção/recuperação de lesões;
- Estabelecer uma lógica de comunicação com a estrutura diretiva, transmitindo sempre de forma serena os problemas a resolver nos espaços e momentos adequados. Definição duma semana de trabalho padrão no que diz respeito a horários, para que a articulação entre elementos diretivos permita que o bom funcionamento do clube não prejudique nas suas vidas pessoais e profissionais (toda a estrutura diretiva é amadora).

1.5. A importância da Comunicação na Função do Treinador

Comunicar é a partilha de informação com êxito. Os treinadores procuram influenciar os atletas que dirigem, passando-lhes informação com o objetivo final de melhorarem a sua performance.

Uma comunicação bem conseguida é a trave mestra de uma boa liderança (Billik & Peterson, 2001). Efetivamente, ninguém consegue persuadir outrem se não conseguir passar a mensagem de persuasão, sendo que muita da boa liderança de um treinador depende da forma como consegue passar a sua mensagem, ou seja, falar de forma honesta, direta e abertamente, pois a confusão gera desentendimento e o desentendimento gera conflito (Janssen & Dale, 2002).

Perante o exposto, fica bem clara a importância de uma comunicação com sucesso no desempenho da profissão de treinador. Aspetos pertinentes para esse mesmo sucesso:

- Numa fase inicial da época, com o objetivo de conquistar a confiança dos atletas que se dirige, o treinador deve esclarecer as suas qualificações, competências e experiência profissional;
- Utilização de uma linguagem acessível a todos os jogadores e clara na mensagem que se pretende passar. Não cair na tentação de ao querer demonstrar competência, utilizar uma terminologia que os jogadores não entendam. No final do discurso, questionar se a mensagem foi compreendida;
- Ter em atenção também aos jogadores que não dominam a língua portuguesa, expressando-se noutra língua ou pedindo o auxílio de alguém (elemento da equipa técnica), para passar a mensagem;
- Promoção do diálogo e da exposição de ideias, nos momentos e espaços adequados. No momento de ouvir alguém, seja em grupo ou individualmente, estar totalmente focado nessa tarefa, clarificando pontos menos claros e respeitando as regras elementares da comunicação não-verbal, como o contacto visual, o silêncio quando alguém fala e uma expressão facial e corporal que indique que estamos concentrados na mensagem que nos estão a tentar passar;
- Sondar no início da época, todos os jogadores, percebendo as suas expectativas a curto prazo (época) e a longo prazo (resto da carreira), estabelecendo objetivos individuais e coletivos;
- Concertar com a direção no início da época os objetivos desportivos a atingir, promovendo uma reunião para esse efeito. Dessa reunião, deixar explícito qual a mensagem que deverá ser passada em relação aos objetivos da época para o exterior (massa adepta e comunicação social) e para o interior (plantel e restante

equipa técnica). Concertação para a existência de apenas uma linha orientadora de pensamento e de discurso;

- Adoção de um discurso caracterizado pelo entusiasmo e autoconfiança. Este tipo de discurso promove emoções positivas, facilita a concentração, promove a superação nos treinos e na competição, elevando os níveis de rendimento e da própria confiança dos atletas;

- Avaliação constante do processo de comunicação, para perceber se o mesmo está a ter o efeito pretendido. Assim, através da linguagem corporal dos atletas, através da opinião dos atletas, através da opinião dos outros elementos da equipa técnica, perceber se consegue captar a atenção dos atletas, se é compreensível o que se está a exprimir, se os jogadores entendem o que é transmitido e acima de tudo, se acreditam na mensagem transmitida.

1.6. O Treinador e a Liderança

Para Lima (2016), a liderança é entendida como a capacidade que o treinador tem de influenciar o modo de atuar de um determinado grupo de indivíduos, tendo em vista alcançar objetivos específicos. No âmbito deste relacionamento, o treinador deve ser um líder, deve exercer uma liderança responsável e consciente. O treinador tem de entender, com toda a clareza, o que é a liderança. A liderança é entendida como a capacidade que o treinador tem de influenciar o modo de atuar de um determinado grupo de indivíduos, tendo em vista alcançar objetivos específicos. Muitos defendem que, no desporto, os seis pilares do caráter são ser de confiança, ser respeitável, ser responsável, ser justo, ser cuidadoso e ser bom cidadão.

Perante o supracitado, existe um conjunto de comportamentos que um treinador principal, enquanto líder, deve manifestar para a obtenção de sucesso na sua função:

- Revelar racionalidade, fazendo a razão prevalecer à emoção. Este fator é muitas vezes decisivo para ter o discernimento daquilo que é ou não correto fazer;
- Revelar capacidade para gerir o grupo de atletas que se lidera, com saber e a sensibilidade adequada para uma boa gestão emocional;
- Demonstrar paixão por aquilo que se faz, contagiando todos à sua volta (equipa técnica), revelando capacidade para inspirar e motivar os jogadores a alcançar os objetivos propostos. Ter capacidade de congregar interesses para uma luta coesa por algo transcendental;
- Delegar funções de autoridade e liderança, não só nos restantes elementos da equipa técnica, como nos capitães, jogadores mais experientes ou mesmo em jogadores que sendo novos em idade, revelem características de liderança.

- Cultivar a valorização do ‘Nós’ em detrimento do ‘Eu’;
- Cultivar o espírito de partilha no momento do sucesso e também no momento do insucesso. Combater a individualização no momento da vitória e no momento em que ocorre o erro, promovendo o apoio constante entre jogadores (numa primeira instância) e transmitir este tipo de reação ao erro, para os outros agentes envolvidos diretamente com a equipa (elementos da equipa técnica, diretores, adeptos, etc.);
- Compreender que nem sempre conseguimos superiorizar-nos aos adversários e que devemos aceitar esse facto com humildade e como uma oportunidade para o desenvolvimento enquanto atletas e pessoas integrantes da sociedade;
- Definir objetivos a alcançar, construindo um sonho em conjunto e o caminho a percorrer até alcançá-lo.

Capítulo II

Caracterização Geral da Associação Recreativa e Cultural de Oleiros

2.1. Caracterização Histórica e Geral

A Associação Cultural e Recreativa de Oleiros (ARCO), é um clube da Vila de Oleiros, pertencente ao distrito de Castelo Branco (Beira Baixa), com menos de 2000 habitantes. Não tem qualquer escalão de formação na época 2017/18.



Figura 1. Localização geográfica do concelho de Oleiros.

Foi fundado em 10-10-1976 (41 anos) e o único título que tem no seu historial é a Taça de Distrito, conquistada na época de 2016/17.

É presidido na época 2017/18 por Miguel Martins, nascido em 22-9-74 e que é militar da Guarda Nacional Republicana de profissão.

Financeiramente é um clube com poucos recursos, que vive principalmente do subsídio da Câmara Municipal de Oleiros. A vila tem um tecido empresarial residual, contando por isso, com poucas ajudas nessa área. Na época 2017/18, ao abrigo dum protocolo com um investidor chinês, conseguiu uma verba suplementar fundamental para poder participar na divisão em que se encontra. Além disso, conta com a boa vontade dos adeptos, que se

disponibilizam para algumas iniciativas como venda de rifas, barraquinhas em feiras populares, etc..

Além do Futebol, o clube promove também outra modalidade: a Pesca Desportiva.

A ARCO participa, pela segunda vez na sua história, numa competição nacional. Na época de 2016/17, estreou-se no CNS e garantiu a manutenção na última jornada.

Na época de 2017/18, foi inserida na Série C do CNS. Está integrada nesta série com mais quinze equipas e excetuando uma (Ferreira de Aves), todas têm um historial de presenças em provas nacionais mais rico comparativamente com a ARCO. Destacam-se as equipas da União de Leiria, Benfica de Castelo Branco, Recreio de Águeda, Anadia, Gafanha, Lusitano de Vildemoínhos, Sertanense e Marítimo B, que em épocas anteriores disputaram Fases de Subida desta competição ou já competiram em ligas profissionais.

Em 16 equipas, seis descem de forma direta. O primeiro fica apurado para o Play-Off de subida. Os três segundos classificados das cinco séries com maior pontuação também se apuram para o play-off.

A ARCO, à partida para a presente temporada, nunca tinha conseguido marcar um golo ou passar uma eliminatória na Taça de Portugal.

A ARCO inicia a época com apenas dois jogadores naturais de Oleiros no seu plantel sénior: o GR L.S. e o avançado A.S.. O resto do plantel é constituído por seis jogadores que vêm de um concelho vizinho (Sertão), cinco jogadores residentes em Coimbra e dez jogadores que residem em Oleiros, em casas alugadas pelo clube. Aos jogadores residentes, é oferecido pequeno-almoço, almoço e jantar. Desta forma o clube também contribui um pouco para a economia local.

2.2. Recursos Estruturais e Materiais

Como já referido, a nível estrutural, o clube tem o Estádio Municipal sempre ao seu dispor, de forma exclusiva. Há também um protocolo com a Câmara, que permite aos seus atletas a utilização do Ginásio e Piscina Municipais, de forma gratuita, num horário matinal.

O campo de futebol tem as dimensões de 100 x 64 metros, com um piso sintético novo, inaugurado no dia 17 de setembro de 2017. O Estádio tem capacidade para 2500 pessoas.

O estádio dispõe:

- dois balneários com condições adequadas para esta divisão, com espaço aceitável e 6 chuveiros por balneário, ambas equipas com quadro tático e marquesa para massagens;
- um departamento médico, com o equipamento básico, que abre 45 minutos antes do treino iniciar (apenas na presença do fisioterapeuta);

- um balneário para árbitros, com dois chuveiros, onde a equipa técnica se equipa durante a semana;
- uma sala de equipamentos, onde são organizados diariamente os equipamentos dos jogadores e equipa técnica, de forma individual;
- uma sala de máquinas de aquecimento de água (onde é seca a roupa durante o ano);
- uma sala da Direção;
- uma sala para o responsável pela manutenção do Estádio;
- uma sala onde funciona o Bar e onde durante a semana os atletas têm as suas refeições. Também é nesta sala que é feita a análise aos jogos realizados e dos adversários, com utilização do televisor;

Além dos recursos estruturais já referidos, existem os recursos básicos para realização dos treinos e exercitação de momentos do jogo. A saber (não quantificados): balizas amovíveis de futebol de 11, balizas amovíveis de futebol de 7, mini-balizas, cones, sinalizadores, barreira para lances de bola parada, coletes de variadas cores, bolas, mini-barreiras, arcos, escadas de coordenação, varas, arca para bebidas e bidons para transporte de água.



Figura 2. Fotografia do Estádio Municipal de Oleiros.

2.3. Recursos Humanos

Como já foi dado a entender, a ARCO é um dos clubes mais humildes que compete neste patamar competitivo. Representa uma pequena vila do Interior do país e não tem escalões de formação (por falta de jovens no concelho). Nesse sentido a sua estrutura humana não é muito numerosa.

Tabela 1. Recursos Humanos do Clube.

ESTRUTURA DIRETIVA	
Miguel Martins	Presidente
João Lourenço	Vice Presidente e Técnico de Equipamentos
José Alves	Secretário e Responsável pelos Transportes
Rodrigo Boaventura	Diretor Desportivo
Tiago Ventura	Vogal
Adriano Martins	Vogal
Pedro Mateus	Vogal
João Custódio	Tesoureiro
EQUIPA TÉCNICA	
Natanael Costa	Treinador Principal
David Facucho	Treinador Adjunto
Khalil Aghchmi	Treinador Adjunto e Analista
Ricardo Antunes	Treinador de Guarda Redes
DEPARTAMENTO MÉDICO	
Carlos Gomes	Enfermeiro
Marisa Lopes	Fisioterapeuta
OUTROS	
Ilda Mateus	Cozinheira

Capítulo III

Caracterização da Equipa

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por quatro elementos: pela minha pessoa, pelo David Facucho, pelo Khalil Aghchmi e pelo Ricardo Antunes.

A minha pessoa desempenha o cargo de treinador principal e acumulo dez anos de experiência neste escalão (nunca trabalhei em formação), onde já desempenhei os cargos de preparador físico / treinador adjunto no C.A. Mirandense (3ª Divisão Nacional), S.C. de Pombal (2ª Divisão Nacional), A.D. Valonguense (3ª Divisão Nacional) e Sertanense F.C. (2ª e 3ª Divisão Nacional). Já desempenhei também o cargo de treinador principal na A.D. Valonguense e no Sertanense F.C.. Sou Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) e possuo o 2º nível de treinador de futebol, acreditado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

O David Facucho era o capitão de equipa na época anterior. Já tinha sido ‘meu’ jogador no Sertanense F.C.. Também é Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física, pela (FCDEF-UC) e também possui o 2º nível de treinador de futebol, acreditado pelo IPDJ. Tinha como missão colaborar no planeamento e execução do treino, liderando a realização de exercícios quando dividíamos o plantel (trabalho sectorial por exemplo).

O Khalil Aghchmi é um elemento que conheci nas aulas na Universidade Lusófona, por também estar inscrito no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição. Não tinha qualquer experiência a trabalhar neste escalão. É Licenciado em Treino Desportivo – Especialidade em Futebol, pela Universidade de Desporto de Montpellier e possui o 1º nível de treinador de futebol, acreditado pelo IPDJ. Foi responsável por aquecimentos, trabalho de recuperação física, trabalho de prevenção de lesões (FIFA 11+), supervisionamento do trabalho de força, perceção subjetiva do esforço, análise conjunta com o treinador principal dos jogos realizados, análise de adversários e colaborou também na conceção de exercícios e unidades de treino. Foi também fundamental como intérprete, pela sua facilidade em comunicar em Inglês e Francês.

Finalmente o Ricardo Antunes foi o único elemento que transita da equipa técnica anterior. Foi responsável pelo treino dos Guarda Redes do plantel e só estava presente em três dos quatro treinos semanais realizados. Não tem formação específica académica e possui o 1º nível de treinador de futebol, acreditado pelo IPDJ.

3.2. Caracterização do plantel

Não se pode caracterizar a época 2017/18 da ARCO como estável e tranquila. O treinador teve uma participação residual na construção do plantel e desde muito cedo, foram detetados desequilíbrios e lacunas graves que afetariam decisivamente o rendimento desportivo na 1ª volta. Como o início do campeonato disfarçou um pouco isso, com a obtenção de 10 pontos nas primeiras sete jornadas, associada a uma campanha na Taça de Portugal com elevado mediatismo, que culminou com a receção do Sporting Clube de Portugal (SCP) na 3ª eliminatória, as alterações que o plantel necessitava de sofrer foram sendo adiadas até ao final de Janeiro de 2019, o que quase comprometeu o principal objetivo desportivo da época: a manutenção.

Dessa forma, irá ser caracterizado o plantel que iniciou e o plantel que terminou a época, no clube.

3.2.1. Caracterização do plantel no início da época

Tabela 2. Caracterização do plantel (início da época).

PAÍS	NOME	POSIÇÃO	SITUAÇÃO DESPORTIVA EM 2016-17
PT	A.V.	GR	SUB-19 da Associação Académica de Coimbra
PT	L.P.	GR	A recuperar duma fractura num dos braços. Fez 7 jogos
PT	L.S.	GR	Terceiro GR da ARCO. Nunca utilizado
PT	B.C.	DD	Titular da ARCO na Fase de Manutenção
CHINA	D.W.	DD	Utilizado com regularidade no Tourizense (despromovido)
CHINA	L.D.	DC	Pouco utilizado na ARCO
PT	T.G.	DC	Titular da ARCO toda a temporada
BRASIL	P.L.	DE	Titular do Carapinheirense (despromovido)
PT	T.M.	DE	SUB-19 do Sertanense (Distrital da AFCB)
PT	R.D.	M Def	Titular da ARCO toda a temporada
PT	L.S.	MC	Titular da ARCO toda a temporada
PT	V.F.	MC	SUB-19 da Académica de Coimbra
GUINÉ	O.C.	M Def	Utilizado no Tojal (Distrital de Lisboa)
BRASIL	V.L.	MC	Inactivo no Brasil
BRASIL	G.C.	M Def	Titular do Carapinheirense (despromovido)
COREIA	T.T.	M Ofen	Raramente utilizado na ARCO
PT	M.F.	Extremo	Titular da ARCO na maior parte da temporada
CONGO	D.D.	Extremo	Titular do Camacha na Fase de Manutenção
BRASIL	A.S.	PL	Inactivo
BRASIL	J.A.	PL	Titular da ARCO na maior parte da temporada
BRASIL	D.F.	Avançado móvel	Titular da ARCO na maior parte da temporada
PT	I.F.	Avançado móvel	Titular do Mafra toda a temporada
PT	J.S.	Extremo	Titular da Naval na Fase de Manutenção (despromovido)

Observações:

- Jogador M.F. chegou lesionado e só começou a competir em dezembro;
- Jogador V.F. chegou lesionado e nunca conseguiu debelar completamente o seu problema no joelho;
- Jogador O.C. fraturou um pé na pré-temporada e nunca chegou a ser utilizado;
- Jogador D.W. saiu por utilização pouco regular em meados de outubro (opção própria);
- Com os problemas referidos por baixo do quadro, aliado ao facto do ‘terceiro’ guarda-redes (GR) só treinar às sextas-feiras (estudante em Coimbra), rapidamente o contexto de treino passou de 22/23 jogadores para 16 jogadores de campo e dois GR. Isto, num cenário sem lesões pontuais;
- Doze jogadores portugueses, seis brasileiros, dois chineses, um sul-coreano, um guineense e um congolês. Os jogadores asiáticos não dominam a língua portuguesa e apresentaram dificuldades na compreensão da língua inglesa. Dois deles eram do sector defensivo;
- Praticamente metade do plantel não apresentava experiência na competição em que estávamos inseridos. Sector defensivo muito limitado em número e competência.

Além dos problemas referidos, o treinador deparou-se com outros problemas de elevada gravidade. Havia um conjunto de jogadores, que transitavam da época anterior, habituados a jogar com regularidade, que revelavam pouco empenho nas tarefas propostas, hábitos de trabalho pouco adequados e um espírito de compromisso com os interesses do clube muito reduzido. Para agravar o contexto, três destes jogadores, apresentavam com regularidade problemas de falta de profissionalismo e de disciplina.

A ARCO conquistou 13 pontos nas primeiras 15 jornadas do campeonato. No final da 19ª jornada, a última realizada sem a totalidade dos reforços, a ARCO tinha conquistado 16 pontos e estava a 8 pontos do Marinhense, primeira equipa em posição de manutenção. Faltavam disputar apenas 11 jornadas.

3.2.2. Caracterização do plantel no final da época

Tabela 3. Caracterização do plantel (final da época).

PAÍS	NOME	POSIÇÃO	SITUAÇÃO DESPORTIVA
PT	J.N.	GR	Suplente do Gil Vicente. Fez 14 jogos na época anterior na 2ª Liga
PT	L.P.	GR	
PT	L.S.	GR	
PT	B.C.	DD	PAROU DE TREINAR - LESÃO DE LONGA DURAÇÃO
BRASIL	G.J.	DD	Inactivo em 2016-17. Titular do Carapinheirense em 17-18
CABO V	R.C.	DC	Estava parado há 3 meses depois de má experiência em Espanha
PT	H.R.	DC	Emprestado da AAC. Vem de 14 meses de paragem por lesão
CAM	F.T.	DC	Vem dos juniores da Naval. Parado há 8 meses (cirurgia ao joelho)
PT	T.G.	DC	
BRASIL	P.L.	DE	
PT	A.L.	D/M E	Dispensado do Marinhense.
PT	R.D.	M Def	
PT	L.S.	MC	
BRASIL	E.D.	MC	Contratado à União de Leiria onde não tinha sido utilizado esta época
CABO V	J.I.	MC	Dispensado do Marinhense
BRASIL	G.C.	M Def	
PT	V.F.		PAROU DE TREINAR - LESÃO DE LONGA DURAÇÃO
CONGO	D.D.	Extremo	
PT	A.S.	PL	Contratado ao Mafra onde raramente era utilizado.
BRASIL	J.A.	PL	
BRASIL	D.F.	Avançado móvel	
PT	I.F.	Avançado móvel	

Nota: com fundo amarelo, estão identificados os jogadores que reforçaram o plantel

Observações:

- Saíram nove jogadores do plantel inicial. Foram contratados nove jogadores. Nenhum estava a competir com regularidade quando ingressou no clube;
- É bem evidente que houve a preocupação em reforçar o sector defensivo da equipa;
- Foi acrescentada à equipa mais qualidade individual e mais experiência competitiva, com quatro jogadores com passagem pela Segunda Liga Portuguesa (J.N., R.C., J.I. e E.D.). Conseguimos acrescentar competitividade, maior conhecimento do jogo e melhorámos a comunicação dentro de campo.

Tabela 4. Outras informações dos jogadores utilizados.

NÚMERO	NOME	IDADE	ALTURA	PÉ DOMINANTE	POSIÇÕES DESEMPENHADAS
55	J.N.	22	192	Direito	GR
1	L.P.	26	184	Direito	GR
24	L.S.	23	175	Direito	GR
26	B.C.	25	179	Direito	LD
23	G.J.	23	170	Direito	LD
22	R.C.	23	185	Direito	CC
5	H.R.	21	183	Esquerdo	CE
15	F.T.	20	184	Esquerdo	CE
3	T.G.	24	185	Direito	CE / CD
20	P.L.	25	175	Esquerdo	LE
14	A.L.	22	188	Esquerdo	LD
30	R.D.	31	171	Direito	MC
8	L.S.	33	170	Direito	MIE / MC / MID
19	E.D.	33	180	Esquerdo	MC / MID / ED
18	J.I.	23	187	Direito	MIE / MC
4	G.C.	22	182	Direito	CD / MC
13	V.F.	20	184	Direito	MIE / MC / MID
77	D.D.	23	173	Direito	AV / EE / ED
17	A.S.	20	187	Direito	AV / ED / PL
9	J.A.	23	189	Direito	AV / PL / EE / ED
11	D.F.	22	181	Direito	AV / PL / EE / ED
21	I.F.	26	176	Direito	AV / EE / ED



Figura 3: Posições desempenhadas

3.3. Caracterização do Quadro Competitivo

A ARCO competiu em 2017/18, no CNS, tendo sido posicionada na série C. Nesta época a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), organizou a competição em 5 séries de 16 equipas cada, sendo o critério geográfico o principal fator para o agrupamento das equipas. Como para a época de 2018/19, está idealizado ter apenas quatro séries de 18 equipas, ou seja, menos 8 equipas que esta época, ficou definido que as equipas classificadas no final da fase regular, entre a 11^a e a 16^a posição na tabela classificativa, ficariam automaticamente despromovidos para os campeonatos distritais.

Por outro lado, seriam selecionadas 8 equipas das 5 séries para disputarem o play-off de subida e posteriormente, o campeão deste patamar competitivo. O modelo selecionado foi:

- Os campeões de série, ficam automaticamente apurados para o play-off de subida;
- A estas 5 equipas, juntaram-se as 3 equipas melhor pontuadas entre as 5 equipas que ficaram classificadas em 2º lugar, na fase regular;
- Posteriormente, é realizado um sorteio puro entre essas 8 equipas, podendo inclusivamente já nos quartos-de-final, defrontarem-se equipas que na fase regular fossem da mesma série, como aconteceu por exemplo com os dois primeiros classificados da nossa série (União de Leiria e Lusitano de Vildemoínhos);
- Os quartos-de-final e as meias-finais foram disputados a duas mãos, com cada equipa a jogar na condição de visitado e visitante;
- As duas equipas que chegassem à final, eram promovidas à Segunda Liga. Foram promovidas, o C. D. Mafra e o S. C. Farense;
- O C.D. Mafra sagrou-se campeão da competição, ao vencer por 2-1 o Farense, numa final jogada a uma mão, no Estádio Nacional no dia 10 de Junho de 2018.

A realidade inicial para a ARCO era naturalmente difícil, uma vez que 37,5% das equipas da série seriam despromovidas, porque era apenas a 2ª participação do clube neste patamar competitivo e porque as condições financeiras do clube, são de uma realidade bem mais humilde que a quase totalidade das equipas da série.

Tabela 5. Clubes participantes no CNS, série C, época 2017/18.

	União Desportiva de Leiria	Estádio Dr. Magalhães Pessoa	Leiria (Associação de Futebol de Leiria)
	Lusitano Futebol Clube (Vildemoínhos)	Estádio dos Trambelos	Vildemoínhos - Viseu (Associação de Futebol de Viseu)
	Benfica de Castelo Branco	Estádio Municipal Vale do Romeiro	Castelo Branco (Associação de Futebol de Castelo Branco)
	Sertanense Futebol Clube	Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos	Sertã (Associação de Futebol de Castelo Branco)
	Recreio Desportivo de Águeda	Estádio Municipal de Águeda	Águeda (Associação de Futebol de Aveiro)
	Grupo Desportivo de Gafanha	Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré	Gafanha da Nazaré (Associação de Futebol de Aveiro)
	Anadia Futebol Clube	Estádio Municipal Eng. Sílvio Henriques Cerveira	Anadia (Associação de Futebol de Aveiro)
	Club Sport Marítimo B	Campo da Imaculada Conceição	Funchal (Associação de Futebol da Madeira)
	Associação Desportiva Nogueirense	Estádio de Santo António	Nogueira do Cravo - Oliveira do Hospital (Associação de Futebol de Coimbra)
	Associação Recreativa e Cultural de Oleiros	Estádio Municipal de Oleiros	Oleiros (Associação de Futebol de Castelo Branco)

	Atlético Clube Marinhense	Estádio Municipal da Marinha Grande	Marinha Grande (Associação de Futebol de Leiria)
	Mortágua Futebol Clube	Campo da Gandarada	Mortágua (Associação de Futebol de Viseu)
	Clube Recreativo de Ferreira de Aves	Estádio do Montrangão	Ferreira de Aves - Sátão (Associação de Futebol de Viseu)
	Grupo Desportivo Águias do Moradal	Estádio do Ventoso	Estreito - Oleiros (Associação de Futebol de Castelo Branco)
	Grupo Desportivo Sourense	Campo Dr. António Coelho Rodrigues	Soure (Associação de Futebol de Coimbra)
	Associação Desportiva de Fornos de Algodres	Estádio Municipal de Fornos de Algodres	Fornos de Algodres (Associação de Futebol da Guarda)

3.3.1. Calendarização da época Desportiva

A época desportiva teve o seu início no dia 24 de julho de 2017. Como já referido, o piso do campo do Estádio Municipal de Oleiros sofreu melhoramento, pelo que o período pré-competitivo foi praticamente todo realizado no Estádio Municipal de Pedrógão Grande.

Tabela 6. Calendário do Período Pré-Competitivo.

PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO				
DIA	HORA	LOCAL	OBSERVAÇÃO	
24-Jul	2ª	18:30	Oleiros	Apresentação + Treino
25-Jul	3ª	18:45	Oleiros	Treino
26-Jul	4ª	18:45	Pedrógão Grande	Treino
27-Jul	5ª	18:45	Sernache	Treino (relva natural)
28-Jul	6ª	18:45	Pedrógão Grande	Treino
29-Jul	SÁBADO	16:00	Sertã (Torneio Triangular)	Sertanense F.C. e Académica de Coimbra
30-Jul	DOMINGO		FOLGA	FOLGA
31-Jul	2ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
01-Ago	3ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
02-Ago	4ª	20:00	Vila de Rei	Elétrico F. C. x A.R.C.O.(sintético)
03-Ago	5ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
04-Ago	6ª	19:00	Sernache	Treino (relva natural)
05-Ago	SÁBADO	10:45	Arregaça (União de Coimbra)	Mortágua F.C. x A.R.C.O. (sintético)
06-Ago	DOMINGO		FOLGA	FOLGA
07-Ago	2ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
08-Ago	3ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
09-Ago	4ª	18:45	Sernache	Treino (relva natural)
10-Ago	5ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
11-Ago	6ª	19:00	Pedrógão Grande	Académica Coimbra (sub-19) x A.R.C.O.
12-Ago	SÁBADO		FOLGA	FOLGA (por motivos logísticos - festa do concelho)
13-Ago	DOMINGO		FOLGA	
14-Ago	2ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
15-Ago	3ª	17:00	Pedrógão Grande	A.R.C.O. x C. Condeixa A.C.D.
16-Ago	4ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
17-Ago	5ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
18-Ago	6ª	19:00	Pedrógão Grande	Treino
19-Ago	SÁBADO	10:30	Pedrógão Grande	Treino
20-Ago	DOMINGO	17:00	1ª Jornada	G.D. Gafanha vs Oleiros

Tabela 7. Calendário da ARCO no CNS (série C).

ADVERSÁRIOS	1ª VOLTA	2ª VOLTA
C.D. Gafanha	20-08-2017	14-01-2018
L.F.C. Vildemoínhos	27-08-2017	21-01-2018
G.D. Águias do Moradal	10-09-2017	28-01-2018
A.D. Nogueirense	17-09-2017	04-02-2018
C.R. Ferreira de Aves	30-09-2017	11-02-2018
União D.de Leiria	08-10-2017	18-02-2018
A.D. Fornos de Algodres	22-10-2017	25-02-2018
C. S. Marítimo B	28-10-2017	05-03-2018
Benfica de Castelo Branco	05-11-2017	11-03-2018
A. C. Marinhense	12-11-2017	18-03-2018
G.D. Sourense	26-11-2017	25-03-2018
Anadia F. C.	03-12-2017	31-03-2018
R. D. Águeda	09-12-2017	08-04-2018
Sertanense F.C.	17-12-2017	15-04-2018
Mortágua F.C.	07-01-2018	22-04-2018

Nota: A cinzento, na condição de visitado

As competições oficiais começaram no dia 20 de agosto (CNS) e 3 de setembro (Taça de Portugal). No dia 22 de abril realizou-se o último jogo, em Mortágua, respeitante à última jornada do CNS. Durante a época, em apenas três fins de semana, a ARCO não competiu: 19 de novembro (4ª eliminatória da Taça de Portugal), 24 de dezembro (Natal) e 31 de dezembro (Fim de Ano).

Tabela 8. Eliminatórias disputadas pela ARCO na Taça de Portugal.

ADVERSÁRIOS	ELIMINATÓRIA	LOCAL
A. C. Alcanenense	Primeira	Alcanena
U. D. Sousense	Segunda	Oleiros
Sporting C. P.	Terceira	Oleiros

Capítulo IV

Análise à performance desportiva

4.1. Análise aos resultados no Campeonato Nacional (série C)

De seguida é apresentada uma tabela que refere por ordem cronológica, os resultados de cada jogo, obtidos pela ARCO no campeonato em que esteve inserida.

Tabela 9. Quadro de resultados obtidos pela ARCO no CNS 2017/18 (série C).

Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado
1ª	20-08-2017	C.D. Gafanha	A.R.C. Oleiros	3-0
2ª	27-08-2017	A.R.C. Oleiros	L.F.C. Vildemoinhos	2-0
3ª	10-09-2017	G.D. Águias do Moradal	A.R.C. Oleiros	2-2
4ª	17-09-2017	A.R.C. Oleiros	A.D. Nogueirense	0-1
5ª	30-09-2017	C.R. Ferreira de Aves	A.R.C. Oleiros	2-4
6ª	08-10-2017	A.R.C. Oleiros	União D. de Leiria	1-3
7ª	22-10-2017	A.R.C. Oleiros	A.D. Fornos de Algodres	1-0
8ª	28-10-2017	C. S. Marítimo B	A.R.C. Oleiros	4-0
9ª	05-11-2017	A.R.C. Oleiros	Benfica de Cast. Branco	1-1
10ª	12-11-2017	A. C. Marinhense	A.R.C. Oleiros	1-0
11ª	26-11-2017	A.R.C. Oleiros	G.D. Sourense	2-2
12ª	03-12-2017	Anadia F. C.	A.R.C. Oleiros	1-1
13ª	09-12-2017	A.R.C. Oleiros	R. D. Águeda	1-2
14ª	17-12-2017	Sertanense F.C.	A.R.C. Oleiros	1-0
15ª	07-01-2018	A.R.C. Oleiros	Mortágua F.C.	0-1
16ª	14-01-2018	A.R.C. Oleiros	C.D. Gafanha	0-1
17ª	21-01-2018	L.F.C. Vildemoinhos	A.R.C. Oleiros	0-2
18ª	28-01-2018	A.R.C. Oleiros	G.D. Águias do Moradal	2-0
19ª	04-02-2018	A.D. Nogueirense	A.R.C. Oleiros	1-0
20ª	11-02-2018	A.R.C. Oleiros	C.R. Ferreira de Aves	2-1
21ª	18-02-2018	União D. de Leiria	A.R.C. Oleiros	2-0
22ª	25-02-2018	A.D. Fornos de Algodres	A.R.C. Oleiros	1-3
23ª	05-03-2018	A.R.C. Oleiros	C. S. Marítimo B	4-2
24ª	11-03-2018	Benfica de Cast. Branco	A.R.C. Oleiros	0-1
25ª	18-03-2018	A.R.C. Oleiros	A. C. Marinhense	0-0
26ª	25-03-2018	G.D. Sourense	A.R.C. Oleiros	1-2
27ª	31-03-2018	A.R.C. Oleiros	Anadia F. C.	3-0
28ª	08-04-2018	R. D. Águeda	A.R.C. Oleiros	1-1
29ª	15-04-2018	A.R.C. Oleiros	Sertanense F.C.	1-0
30ª	22-04-2018	Mortágua F.C.	A.R.C. Oleiros	0-1

A ARCO disputou 30 jornadas, venceu 12 jogos, empatou 6 e perdeu outros 12. Conquistou 42 pontos (média de 1,4 pontos por jogo), marcou 35 golos (média de 1,17 golos / jogo) e sofreu 36 (média de 1,2 golos / jogo). Conquistou 24 pontos na condição de equipa visitada e 18 pontos na condição de equipa visitante.

A Classificação final pode ser consultada na tabela seguinte.

Tabela 10. Classificação final da série C do CNS (2017/18).

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM	GS	DG	P
1º	União D. de Leiria	30	23	4	3	68	21	+47	73
2º	Lusitano F. C. (Vildemoinhos)	30	20	5	5	47	19	+28	65
3º	Benfica de Cast. Branco	30	17	8	5	48	23	+25	59
4º	Sertanense F. C.	30	15	8	7	51	22	+29	53
5º	R. D. de Águeda	30	14	7	9	39	32	+7	49
6º	G. D. de Gafanha	30	13	9	8	36	23	+13	48
7º	Anadia F. C.	30	12	10	8	39	28	+11	46
8º	C. S. Marítimo B	30	14	3	13	44	30	+14	45
9º	A. D. Nogueirense	30	11	9	10	37	38	-1	42
10º	A. R. C. de Oleiros	30	12	6	12	35	36	-1	42
11º	A. C. Marinhense	30	11	8	11	43	41	+2	41
12º	Mortágua F.C.	30	11	3	16	23	40	-17	36
13º	C. R. de Ferreira de Aves	30	9	2	19	34	69	-35	29
14º	G. D. Águias do Moradal	30	5	6	19	29	54	-25	21
15º	G. D. Sourense	30	3	8	19	28	57	-29	17
16º	A. D. de Fornos de Algodres	30	0	4	26	15	83	-68	4

Esta pontuação permitiu terminar o campeonato na 10ª posição, conseguindo a manutenção neste patamar competitivo, que era o principal objetivo da época 2017/18.

4.1.1. Evolução da classificação ao longo do campeonato

De seguida, é apresentada uma tabela onde é referida a relação pontual que a ARCO foi tendo, em relação ao seu objetivo principal (a manutenção).

Tabela 11. Evolução classificativa da ARCO no campeonato.

1ª VOLTA				2ª VOLTA			
Jornada	Resultado	Posição	Relação com "linha de água"	Jornada	Resultado	Posição	Relação com "linha de água"
1ª	3-0	16ª	mesmos pontos	16ª	0-1	12ª	6 pontos abaixo
2ª	2-0	10ª	1 ponto acima	17ª	0-2	12ª	9 pontos abaixo
3ª	2-2	10ª	1 ponto acima	18ª	2-0	12ª	6 pontos abaixo
4ª	0-1	12ª	mesmos pontos	19ª	1-0	12ª	8 pontos abaixo
5ª	2-4	9ª	1 ponto acima	20ª	2-1	12ª	6 pontos abaixo
6ª	1-3	9ª	mesmos pontos	21ª	2-0	12ª	8 pontos abaixo
7ª	1-0	9ª	3 pontos acima	22ª	1-3	12ª	6 pontos abaixo
8ª	4-0	10ª	2 pontos acima	23ª	4-2	12ª	4 pontos abaixo
9ª	1-1	10ª	2 pontos acima	24ª	0-1	12ª	4 pontos abaixo
10ª	1-0	10ª	1 ponto acima	25ª	0-0	12ª	4 pontos abaixo
11ª	2-2	11ª	mesmos pontos	26ª	1-2	12ª	4 pontos abaixo
12ª	1-1	11ª	1 ponto abaixo	27ª	3-0	12ª	1 ponto abaixo
13ª	1-2	11ª	1 ponto abaixo	28ª	1-1	12ª	1 ponto abaixo
14ª	1-0	11ª	1 ponto abaixo	29ª	1-0	10ª	1 ponto acima
15ª	0-1	12ª	3 pontos abaixo	30ª	0-1	10ª	1 ponto acima

Comparando a 1ª e a 2ª volta:

Tabela 12. Comparação entre a 1ª e a 2ª volta do campeonato.

					GOLOS		Goal	Pontos
	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Marcados	Sofridos	Average	
1ª VOLTA	15	3	4	8	15	24	-9	13
2ª VOLTA	15	9	2	4	20	12	+8	29
TOTAL	30	12	6	12	35	36	-1	42

Considerações:

- Após a transformação a que o plantel foi submetido (a partir de meados de janeiro, no início da 2ª volta), o rendimento subiu de forma clara;
- Já foi referido, que todos os jogadores que entraram no plantel, chegaram sem ritmo competitivo e com a prova em 'andamento'. A melhoria da condição física e a adaptação às ideias de jogo, ocorreu com a competição a decorrer;

- A implementação de um MJ diferente, assente numa estrutura tática também diferente, para o qual os jogadores escolhidos foram contratados, resultou numa clara melhoria na organização defensiva do clube. A ARCO sofreu metade dos golos na 2ª volta, comparando com a 1ª volta. Com a particularidade de ter sofrido apenas 2 golos nas últimas 7 jornadas;
- A ARCO, estava a 9 pontos da linha de água na 17ª jornada e estava a 8 pontos, na 21ª jornada, com apenas 9 jornadas e 27 pontos por disputar;
- A ARCO, foi a 3ª equipa mais pontuada na 2ª volta, apenas superada pelas duas equipas que foram disputar o play-off de subida de divisão (União de Leiria e Lusitano de Vildemoínhos);
- A ARCO, foi a equipa da série que mais pontos conseguiu conquistar nas últimas 9 jornadas, com 7 vitórias e 2 empates;

4.1.2. Caracterização golos marcados e sofridos pela equipa no Campeonato

Para caracterizar os golos marcados e sofridos, foram consideradas seis momentos: Momento de Organização Ofensiva (OO) / Momento de Organização Defensiva (OD); Momento de Transição Ofensiva (TO) / Momento de Transição Defensiva (TD) e Momento da Bola Parada Ofensiva (BPO) / Momento da Bola Parada Defensiva (BPD).

Segundo Bouças (2016), os momentos de organização referem-se, como o próprio nome indica, aos momentos do jogo em que as equipas estão organizadas, uns bons segundos já após a perda/recuperação. Aplica-se o princípio da posse e circulação e estes momentos são caracterizados por: muitos jogadores atrás da linha da bola na equipa sem posse, pouco espaço, equipas estão organizadas nas suas estruturas. O mesmo autor refere que os momentos de transição se referem aos primeiros segundos após a perda ou a recuperação da bola. São caracterizados pelos segundos que se seguem após a recuperação / perda da bola, as equipas estão menos organizadas e há espaço para contra-atacar. Relativamente às Bolas Paradas, o autor refere que são os momentos do jogo em que a equipa está parada e se reiniciará com a posse a pertencer a uma das equipas. Engloba livres diretos e indiretos, cantos, bola de saída e lançamento lateral.

Perante a categorização referida, é apresentada a tabela 13 onde estão caracterizados os golos marcados e sofridos ao longo do campeonato, bem como o somatório em cada momento.

Tabela 13. Caracterização dos golos marcados e sofridos no campeonato.

	Jornada	Golos Marcados			Golos Sofridos			Resultado	
		OO	TO	BPO	OD	TD	BPD	GM	GS
1ª Volta	1ª	0	0	0	3	0	0	0	3
	2ª	0	2	0	0	0	0	2	0
	3ª	0	1	1	1	0	1	2	2
	4ª	0	0	0	0	1	0	0	1
	5ª	0	4	0	0	0	2	4	2
	6ª	1	0	0	3	0	0	1	3
	7ª	0	1	0	0	0	0	1	0
	8ª	0	0	0	4	0	0	0	4
	9ª	0	0	1	1	0	0	1	1
	10ª	0	0	0	1	0	0	0	1
	11ª	0	1	1	1	0	1	2	2
	12ª	0	0	1	1	0	0	1	1
	13ª	0	0	1	0	1	1	1	2
	14ª	0	0	0	0	0	1	0	1
	15ª	0	0	0	1	0	0	0	1
2ª Volta	16ª	0	0	0	1	0	0	0	1
	17ª	0	0	0	1	1	0	0	2
	18ª	1	1	0	0	0	0	2	0
	19ª	0	0	0	1	0	0	0	1
	20ª	1	1	0	0	0	1	2	1
	21ª	0	0	0	0	2	0	0	2
	22ª	0	2	1	0	0	1	3	1
	23ª	0	1	3	2	0	0	4	2
	24ª	0	0	1	0	0	0	1	0
	25ª	0	0	0	0	0	0	0	0
	26ª	0	1	1	1	0	0	2	1
	27ª	1	1	1	0	0	0	3	0
	28ª	1	0	0	1	0	0	1	1
	29ª	1	0	0	0	0	0	1	0
	30ª	0	0	1	0	0	0	1	0
Total		6	16	13	23	5	8	35	36

Assim, pode verificar-se que:

- A ARCO apenas fez 6 golos em OO durante a temporada, sendo que apenas um deles aconteceu na primeira volta;
- 16 dos golos marcados, foram obtidos em TO, revelando uma das virtudes da equipa. Curiosamente, houve mais golos neste momento do jogo na 1ª volta do que na 2ª (9 contra 7);
- 13 dos golos obtidos, foram em BPO. Cinco na 1ª volta e oito na 2ª;
- A equipa sofreu 23 golos em OD, números que indicam falta de competência neste momento. Ficou registada uma diferença acentuada da 1ª para a 2ª volta (16 golos contra 7), revelando que existiu uma melhoria de rendimento neste momento do jogo;
- A equipa sofreu apenas 5 golos em TO, durante toda a época;
- A equipa sofreu 8 golos em BPD, também aqui registando-se uma melhoria da primeira para a segunda volta (6 contra 2).

Os dados foram recolhidos e analisados ao longo da época, sendo alvo de reflexão por parte da equipa técnica, que estabelecia estratégias (através do exercício em treino), para melhorar os momentos do jogo em que a equipa apresentava maiores dificuldades.

4.2. Análise à Taça de Portugal

Tabela 14. Caracterização da participação da ARCO na Taça de Portugal.

ELIMINATÓRIA	DATA	VISITADO	VISITANTE	RESULTADO
1ª	03-09-2017	A. C. Alcanenense	A.R.C. Oleiros	0-0 (4-5 g.p.)
2ª	24-10-2017	A.R.C. Oleiros	U. D. Sousense	3-0
3ª	12-10-2017	A.R.C. Oleiros	Sporting C. P.	2-4

Como já referido neste relatório, à partida para esta época, a ARCO, nunca tinha passado uma eliminatória da Taça de Portugal, nem tão pouco tinha conseguido marcar um golo.

A nossa participação nesta competição começou em Alcanena, contra uma equipa do Campeonato Nacional (série D), com alguma tradição em campeonatos nacionais. A partida foi equilibrada e com alguma felicidade nas grandes penalidades, conquistámos o direito de participar na 2ª eliminatória da competição, pela primeira vez na história do clube.

A motivação para a segunda eliminatória passava pela obtenção do segundo objetivo para esta competição, conseguir marcar golos, o que não tinha sido conseguido na 1ª eliminatória. Além disso, pelo meu passado nesta competição (enquanto adjunto do Sertanense, defrontei duas vezes o F.C. do Porto nesta competição), foi criada a expectativa

de conquistarmos o direito de ter uma bola com o nome do nosso clube, no sorteio da 3ª eliminatória da competição. É a única prova que permite a uma equipa do CNS, defrontar equipas de Ligas Profissionais e na 3ª eliminatória da competição, já entravam equipas da Primeira Liga.

A equipa ‘foi atrás’ da possibilidade de lutar por esse direito, com o alento de poder defrontar uma equipa mediática, fizemos um jogo extremamente competente e vencemos o nosso adversário (também do CNS, série B), por 3-0.

4.2.1. ARCO vs SCP – Quando não se trata ‘apenas’ de um jogo de futebol!



Figura 4. Fotografia do jogo ARCO vs SCP (12/10/2017).

Oleiros fica numa região do país denominada como Pinhal Interior. Região essa que foi devastada pelos trágicos incêndios no verão de 2017, onde dezenas de pessoas perderam a vida, poucos meses antes da data em que esta partida se iria realizar. Além disso, tal como em todo o Interior do país, é uma zona que tem perdido população, principalmente de faixas etárias mais baixas. Existe alguma apreensão e falta de esperança em relação ao futuro desta zona.

Pela experiência vivida na Sertã, aquando da dupla receção ao F.C. do Porto, conhecia o efeito que este tipo de evento provoca numa pequena e pacata vila do interior do país. Nesse sentido, após a felicidade dum sorteio que colocou na nossa rota, um dos maiores clubes do país, houve imediatamente a consciência da importância do jogo se realizar em Oleiros. E assim que o terminou o sorteio, foi passada essa ideia para a estrutura diretiva do clube, que ainda nem tinha assimilado muito bem o facto de um clube que participava pela 2ª vez num CNS, receber o SCP.

Numa primeira fase causou alguns receios em quem dirigia o clube, que num pensamento inicial tinha a eventual receita que este jogo poderia gerar, permitindo uma injeção de capital significativa para um clube desta dimensão. Mas o que numa avaliação primária parecia utópico, em pouco tempo se tornou numa missão: trazer o jogo para Oleiros!

Pelo cargo que ocupava no clube e sabendo da participação mediática que teria nos dias seguintes, consciencializei-me que deveria ter uma comunicação assertiva, para cooperar com a concretização dessa ideia. Desse modo, considerei importante passar esta mensagem para a comunicação social:

- Que o jogo deveria ser disputado em Oleiros. O regulamento da 3ª eliminatória da Taça de Portugal, prevê que as equipas da 1ª Liga, joguem na condição de visitante, exatamente para promover este tipo de oportunidades, levar o futebol de primeira linha a zonas do país onde normalmente não chega;
- Que o futebol deveria ser encarado também como um fenómeno aglutinador de massas e um veículo de mensagem de esperança e vitalidade. Realizar o jogo numa vila como Oleiros seria um dia de uma festa inédita e a materialização dessa mensagem;



Figura 5. Fotografia do final do jogo ARCO vs SCP (12/10/2017).

- Que mais importante que o dinheiro que eventualmente esse jogo poderia gerar, seriam as memórias e vivências que o jogo poderia promover, realizando-se em Oleiros. O dinheiro é efêmero. As memórias perduram por décadas. O nome da vila seria repetido como nunca o teria sido, exceto pelo triste motivo dos incêndios;
- Que era uma oportunidade para um clube de dimensão como o SCP, de afirmar a sua marca e dimensão nacional, não se consignando aos habituais estádios onde costuma competir (quase todos no Litoral ou próximos), apresentando-se numa zona do país que não tem oportunidade para este tipo de acontecimento. Seria importante sensibilizá-los para terem consciência disso;
- Desvalorizar a questão de o piso ser sintético, motivo que poderia ser um entrave para que a realização do jogo acontecesse em Oleiros. O piso era novo e permitiria jogar futebol com qualidade e segurança. No mesmo período do ano por exemplo, a Seleção Portuguesa disputou um jogo com a congénere de Andorra, na condição de visitante, exatamente no mesmo tipo de piso;
- Que era importante as pessoas de Oleiros reunirem esforços, ultrapassando diferenças pessoais, abraçando a missão de cumprir todos os regulamentos impostos pelo IPDJ, para este tipo de eventos, de forma a provarem que seria possível, uma pequena vila numa zona quase desconhecida do país, receber orgulhosamente este jogo tão mediático.

Tenho para mim, que desempenhei um papel importante na consciencialização da importância em realizar o jogo em Oleiros. A mensagem foi bem passada e difundida. Com a ajuda da Comunicação Social, apoio logístico da Câmara Municipal de Oleiros e da FPF, contando também com o reconhecimento por parte do nosso adversário, do significado que este jogo teria para as gentes do Pinhal, no dia 12 de outubro de 2017 a ARCO recebeu o S.C.P. na sua orgulhosa vila. O resultado, não sendo de todo o mais importante, foi de 4-2 para a equipa visitante.

4.3. Dados estatísticos dos jogadores

De seguida, é apresentada uma tabela que refere os minutos de utilização de cada jogador e em que condição aconteceram (titular ou suplente utilizado), ações disciplinares de que foram alvo e os golos marcados.

Tabela 15. Dados estatísticos dos jogadores em todos os jogos oficiais.

JOGADOR	TITULAR	SUPLENTE UTILIZADO	SUPL. NÃO UTILIZADO	AMARELOS	VERMELHOS	GOLOS	MINUTOS
T.G.	33	0	0	4	0	1	3000
I.F.	32	0	0	5	0	8	2759
P.L.	30	0	1	2	0	0	2688
G.C.	28	6	0	4	0	2	2483
J.A.	23	4	0	11	0	12	2206
D.F.	19	12	0	4	0	10	1835
B.C.	19	1	2	7	0	0	1669
V.L.	15	1	0	4	0	1	1478
L.S.	15	9	7	4	0	0	1413
J.I.	15	0	0	3	0	0	1350
R.C.	13	0	0	4	0	1	1260
E.D.	14	0	0	3	0	0	1143
D.D.	10	14	4	5	0	2	1128
L.P.	12	0	20	0	0	15	1110
J.N.	11	0	0	0	0	8	990
A.V.	10	0	7	2	0	16	900
A.L.	9	6	0	2	0	2	896
V.F.	9	5	0	3	0	0	740
L.D.	16	0	2	0	0	0	734
G.J.	7	5	5	3	0	0	619
H.R.	8	1	0	0	0	0	571
R.D.	4	6	23	1	0	0	378
J.S.	3	7	6	2	1	0	367
D.W.	3	2	6	0	0	0	312
A.S.	0	7	3	0	0	0	156
T.T.	2	3	6	0	0	0	153
A.S.	0	7	9	0	0	0	104
M.F.	1	2	3	0	0	0	94
F.T.	0	1	6	0	0	0	14
T.M.	0	0	9	0	0	0	0
L.S.	0	0	5	0	0	0	0
O.C.	0	0	0	0	0	0	0

Pela tabela 15, pode verificar-se que foram utilizados 29 atletas ao longo da época. É um número excessivo para uma equipa que disputou 33 jogos oficiais, provando que a época não foi bem planeada no que diz respeito à construção do seu plantel. T.G. foi totalista. Cinco atletas fizeram mais de 2200 minutos (superior a 24 jogos completos). Nove jogadores marcaram 40 golos ao longo da época, em que os três Avançados mais utilizados na época (I.F., D.F. e J.A.), somaram 30 golos, o equivalente a 75% dos golos obtidos. A equipa revelou também algum controlo disciplinar, tendo apenas visto um cartão vermelho dos 33 jogos oficiais que disputou.

Capítulo V

Planificação Concetual

5.1. A importância do “Modelo de Jogo”

Pires (2005), afirma que a ideia de planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro, na presunção que pode ser controlado. Afirma também, que a ideia surgiu da urgência em compreender as grandes tendências que governam a vida das pessoas e das organizações, de maneira a tornar possível uma ação em consonância com elas. No entanto, acrescenta que sendo o futuro incognoscível, torna-se necessário criar uma ideia acerca do futuro que se deseja construir. Para o autor este é o paradoxo do processo de planeamento, na medida em que sendo formado por um conjunto concentrado de ações conhecidas, tem por objetivo organizar um futuro que se desconhece. Para Proença (2017), o planeamento, é em si mesmo, a própria definição de uma estratégia visando a obtenção dos objetivos traçados, onde o controlo e a análise de cada fase desempenha importância de ordem tal, que perante determinadas conclusões, poder-se-á retificar ou alterar por completo a estratégia inicial. Esta possibilidade de introduzir, sempre que se justifique, correções ao planeado, significa que a elaboração e existência do plano, constitui condição necessária, mas não suficiente, na condução do processo de treino. Proença (1986) acrescenta ainda, que o planeamento combina a importância de conseguir estruturar e organizar o processo de treino com a prevenção de acontecimentos futuros, perspectivando e antecipando cenários hipotéticos, aumentando assim a possibilidade de estar preparado para as adversidades no treino e na competição. Segundo Teodorescu (1984), uma equipa pode ser considerada como um sistema: “uma vez que as ações dos jogadores são integradas numa determinada estrutura, segundo um determinado modelo, de acordo com certos princípios e regras; tem uma determinada funcionalidade uma vez que o objetivo visado e a repartição das missões de cada jogador são coordenados com as dos outros companheiros (organização); é um sistema dinâmico, uma vez que tem a capacidade de autorregulação, portanto, de se adaptar às situações (fatores de perturbação, isto é, ações dos adversários) sem se desorganizar com facilidade”.

Garganta (1995), refere que para levar de vencido os adversários dever-se-á desenvolver nos praticantes o espírito de colaboração e entreajuda, podendo constituir-se como um campo privilegiado para que os praticantes expressem a sua individualidade, manifestem as suas capacidades e, simultaneamente, aprendam a subordinar os interesses pessoais aos interesses coletivos. Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), dando o melhor de si à equipa. Neste sentido, Garganta (1997) afirma que no que toca à organização de jogo, só se conseguirá que esta seja verdadeiramente coletiva se as ações técnico-táticas a empreender por cada um dos onze jogadores forem perspectivadas em função de uma ideia comum (Modelo de Jogo), isto é, respeitando um referencial coletivo. As tarefas individuais

dos jogadores terão de se relacionar e regular entre si para que o ‘todo’ seja maior do que a soma das ‘partes’. Segundo Leal & Quinta (2001), o modelo de jogo consiste na conceção de jogo do treinador que engloba vários fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos da equipa. Integram esses fatores os princípios, métodos e os sistemas de jogo, da mesma forma um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que caracterizam a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, coletivos da equipa. De acordo com Lage (2017), o modelo de jogo, trata-se de um conjunto de princípios de jogo, nos vários momentos do jogo, mas com níveis de organização e complexidade diferentes, com uma lógica progressiva, de acordo com o nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas. Também Bouças (2016), converge neste sentido quando afirma que a criação do modelo de jogo deverá surgir pela ligação entre as ideias do treinador e a capacidade de interpretação, compreensão e qualidade dos jogadores. O modelo de jogo será sempre a identidade da equipa, a forma como coletivamente, os jogadores se comportam em cada momento do jogo, em cada fase, adotando princípios comuns.

Pelas referências acima mencionadas, relativamente a planeamento e modelo de jogo, fica evidenciado que é necessário criar uma ‘intenção’ para o comportamento da equipa. E que essa mesma ‘intenção’, deverá ter em consideração o contexto do clube, relativamente à sua história desportiva e ao tipo de jogadores que compõem o plantel.

Oliveira (2003), refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, os processos de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados. Oliveira (2004) refere ainda, que o treinador deve ter em consideração as características dos jogadores que tem à disposição e adotar diferentes estratégias de abordagem e de operacionalização, de forma a racionalizar e gerir o melhor possível todo o processo em função do modelo de jogo pretendido.

Assim, estes “comportamentos”, que se pretendem observar, devem ser desenvolvidos ao longo do processo, que são modelados em treino e avaliados/corrigidos em competição, num processo sem um final definido e em constante regulação.

5.2. A estrutura tática

Foi uma época caracterizada por dois períodos bem distintos. O MJ que será apresentado, refere-se ao melhor período da época e que teve como base o sistema tático do GRx5x3x2. A utilização deste sistema aconteceu pela primeira vez, na receção ao G.D. Gafanha, dia 14/01/2018, jogo que marcava o início da 2ª volta do campeonato. Era um GRx5x3x2 “flexível”, porque basicamente essa era a nossa estrutura em momento defensivo.

Em momento ofensivo era pedido que um dos Médios subisse para a linha dos Avançados, fosse mais uma opção dentro da estrutura adversária, passando a estrutura a um GRx3x4x3:



Figura 6. Estrutura tática da ARCO.

A opção por esta estrutura, não se relaciona com nenhuma preferência pessoal, mas sim por uma conclusão baseada nas evidências dos primeiros meses da época. A equipa defendia mal. Além de vários erros técnicos acumulados, não se verificavam grandes evoluções em competição, relativamente ao trabalho tático defensivo que era realizado principalmente com o sector defensivo e com o sector médio.

Nas estruturas táticas anteriores utilizadas (GRx4x2x3x1 ou GRx4x4x2), apesar de serem situações que procurámos corrigir em treino, detetámos as seguintes dificuldades:

- Defesas-laterais (DL) com muitas dificuldades em perceber o momento de pressionar mais à frente ou guardar posição;
- Defesas-centrais (DC) com hábitos instintivos de saírem na cobertura aos corredores laterais, em momentos em que não o deviam fazer (situações de cruzamento iminente dos adversários por exemplo), desprotegendo a zona frontal à baliza;
- Médios sem características para jogar no meio-campo ofensivo, dentro do bloco defensivo adversário, com capacidade de receber entrelinhas de forma

orientada acelerar o jogo na direção da baliza adversária, mas capazes de jogar num raio de ação considerável, de forma competente;

- Extremos cujas características apontavam mais, para jogar próximos da baliza (I.F. e D.F.), do que jogar por fora onde a velocidade de deslocamento e a capacidade no 1x1 por exemplo, são características mais recorrentes/frequentes dos jogadores que atuam nessas posições;

Dessa forma, optámos por esta estrutura, que defensivamente nos deu maior segurança, porque:

- Retirámos complexidade na decisão aos DL em relação à pressão. Como será demonstrado no momento da OD, neste sistema o lateral sente-se mais confortável para 'sair na pressão' em zonas mais subidas, porque sabe que terá sempre cobertura;
- Retirámos complexidade na decisão aos DC (os que jogam por fora) em relação à pressão. Sabiam que deveriam ser sempre eles a assumir a cobertura ao DL do seu lado, uma cobertura que era realizada com o jogo 'de frente', permitindo não só fazer cobertura como controlar visualmente movimentos diagonais adversários, realizados pelos Médios, de ataque à nossa profundidade defensiva;
- Melhorámos a capacidade de ocupar com competência os espaços, no momento da finalização adversária, traduzindo isso na redução de golos sofridos e no aumento de pontos conquistados;
- Protegemos os Médios num dos movimentos de maior desgaste que tinham de realizar com uma linha defensiva de quatro elementos: cobertura aos DL;
- E em função do ponto anterior, também melhorámos o posicionamento da linha média, principalmente no corredor central, quando o adversário entrava no nosso último terço defensivo;
- Passámos a ter os nossos Avançados em zonas onde julgávamos que as suas características se pudessem evidenciar mais, deixando de partir de fora para dentro, para estarem dentro, atacarem dentro ou se deslocarem para fora quando fosse solicitados (frequente na TO).

A **alteração do sistema** causou-nos as seguintes dificuldades:

- Pouca habituação dos jogadores em relação a esta estrutura dinâmica que parte dum 5 (defesas) e 3 (Médios);
- Em função do ponto anterior, alguma desconfiança em relação a esta proposta, até porque o momento era emocionalmente desgastante e instável (série de jogos sem vencer);

- Dificuldade inicial na forma como defendíamos nos corredores laterais (articulação entre os MI, DC ‘exteriores’ e DL), problema que foi sendo corrigido com a proposta metodológica e visualização de vídeos;
- Dificuldade em controlar a variação do centro de jogo (VCJ) do adversário, quando a bola entrava nos seus DL e jogavam para dentro, para o(s) Médio(s) defensivo(s), ou seja, entre a nossa linha média e a nossa linha avançada. Problema que também foi sendo corrigido com a proposta metodológica e visualização de vídeos;
- Dificuldades em pressionar em zonas mais avançadas, contra equipas que revelassem qualidade técnica individual, que colocassem vários elementos na sua fase de Construção, que a fizessem de forma paciente e consciente e principalmente, com largura e VCJ (DL baixos por exemplo). Essa situação causava-nos momentos de desgaste e de desconforto emocional.

5.3. O Modelo de Jogo da ARCO

O jogo de futebol é dinâmico, sendo fundamental ter sempre a equipa equilibrada. E esse equilíbrio, baseia-se numa distribuição racional das unidades pelo campo em função da posição da bola / adversários, permitindo-nos defender, mas estarmos simultaneamente preparados para atacar, ou o inverso, atacarmos, mas estarmos preparados para defender.

Para criar uma linguagem comum com o plantel relativamente ao entendimento do jogo, este, foi “partido” em cinco momentos. E são os comportamentos a adotar nesses cinco momentos, que dão corpo ao MJ adotado. Os “momentos” do jogo e comportamentos a adotar são:

Tabela 16. Momentos e Comportamentos do Modelo de Jogo.

Momento	Comportamentos
Organização Defensiva	É dividido em três sub-momentos e em que a missão da equipa em cada um deles é: Impedir a construção, impedir a criação, impedir a finalização.
Transição Ofensiva	Imediatamente após a recuperação da bola, aproveitar a desorganização momentânea do adversário, com a intenção de criar rapidamente condições favoráveis para finalizar.
Organização Ofensiva	Também é dividido em três sub-momentos e a missão da equipa é: ter sucesso na Construção; na criação de situações de finalização; e êxito nas situações de Finalização.
Transição Defensiva	Imediatamente após a perda da bola, recuperá-la em zonas altas e/ou reorganização defensiva (2ª opção).
Esquemas Táticos	Podem ser divididos em defensivos e ofensivos e têm como missão primária, evitar sofrer golos ou, criar condições de êxito para os conseguirmos marcar.

5.3.1. A Organização Defensiva

Foi referido na tabela 16, que a Organização Defensiva (OD) é dividida em três sub-momentos. Como o método utilizado foi a zona pressionante, podemos também caracterizar esses três momentos, respetivamente, como *pressing* alto, *pressing* médio e *pressing* baixo. Os dois objetivos óbvios na OD, são a recuperação da bola e evitar que o adversário consiga criar condições favoráveis para fazer golo.

Embora exista essa divisão em sub-momentos, há princípios gerais que servem de ‘fio condutor’ da nossa OD:

- Referências da zona pressionante sempre presentes (a bola, os companheiros de equipa, o espaço e o adversário);
- Ocupação racional dos espaços, com reajustamentos em função da posição da bola, como subir e descer o bloco, *bascular* para o corredor onde a bola se encontra, etc.;
- Não permitir ao adversário canais de passe para dentro da nossa estrutura, principalmente no corredor central;
- Condicionar a posse de bola do adversário (geralmente, excetuando debilidades pontuais detetadas), para os corredores laterais, onde pela limitação da linha lateral, podemos criar condições mais favoráveis para a recuperação da bola;
- Linhas próximas (concentração), com coberturas bem definidas, exercendo forte pressão sobre o portador da bola, caso o adversário a consiga colocar dentro do nosso bloco defensivo;
- Controlo da profundidade da linha defensiva, com a correta interpretação dos conceitos ‘bola coberta’ ou ‘bola descoberta’. Na primeira situação, significava que o portador da bola estava pressionado e dificilmente conseguiria através dum passe longo, por exemplo, ‘agredir’ a nossa profundidade defensiva. Com ‘bola coberta’, a preocupação da linha defensiva é de encurtamento para a linha constituída pelos Médios, não permitindo a existência dum espaço entrelinhas ‘importante’ que pudesse ser aproveitado pelo adversário. Na segunda situação, significava que o portador da bola adversário, progredia sem pressão à sua frente, com a ‘bola descoberta’, podendo nessa situação realizar um passe que ‘agredisse’ as costas da nossa linha defensiva. Nessa situação, o comportamento a adotar da linha defensiva seria de aproximação entre os elementos que a constituíam, com maior proteção do corredor central, retirando profundidade e protegendo o espaço nas suas costas. Sendo sempre fundamental em ambas as situações, uma correta colocação dos apoios, em função da zona da bola.

5.3.1.1. Impedir a Construção

A principal missão da equipa neste sub-momento da OD, era impedir que o adversário realizasse uma construção com a bola controlada, conseguindo progredir no sentido da nossa baliza, colocando a bola dentro do nosso bloco defensivo e em simultâneo, criar condições para uma rápida recuperação da posse de bola. Para facilitar a interpretação de alguns dos comportamentos pedidos neste sub-momento, serão utilizadas imagens ilustrativas.



Figura 7. Modelo de Jogo – impedir a construção (posicionamento).

Na figura 7, a ideia é obrigar o adversário a jogar longo, impedindo a entrada do 1º passe curto para posse desse jogador ou para devolução ao GR adversário. Nesta situação, o comportamento de cada jogador era o seguinte:

- Avançados a dividir o espaço entre Médio adversário mais baixo e os dois DC;
- Um dos MI, o que tivesse menos ‘expressão no espaço aéreo’, avançava um pouco em relação aos outros dois Médios, saindo em pressão caso a bola entrasse no Médio adversário mais baixo;

- Dois Médios preparados para disputar uma 1ª bola no espaço aéreo ou preparados para uma 2ª bola, caso seja disputada pelos DC; dois DL preparados para baixarem caso o DC do lado deles dispute primeira bola, fazendo-lhe cobertura, ou para, caso o GR adversário opte por um passe direto para um dos DL adversários, sair duma posição de dentro para fora, em velocidade máxima, para tentar antecipar ou ganhar a bola após a receção;
- DC preparados para cobertura caso um dos outros dois vá disputar bola no espaço aéreo ou, fazer cobertura ao lateral do seu lado caso o GR adversário, tenha feito passe longo para o seu lateral desse lado;
- Nosso GR mais subido numa primeira fase, para cobertura rápida aos nossos DC, caso a bola batida fosse particularmente longa;
- Caso se perceba que o GR adversário vai preparar-se para bater longo, a equipa junta linhas e fica mais compacta, em largura e profundidade.

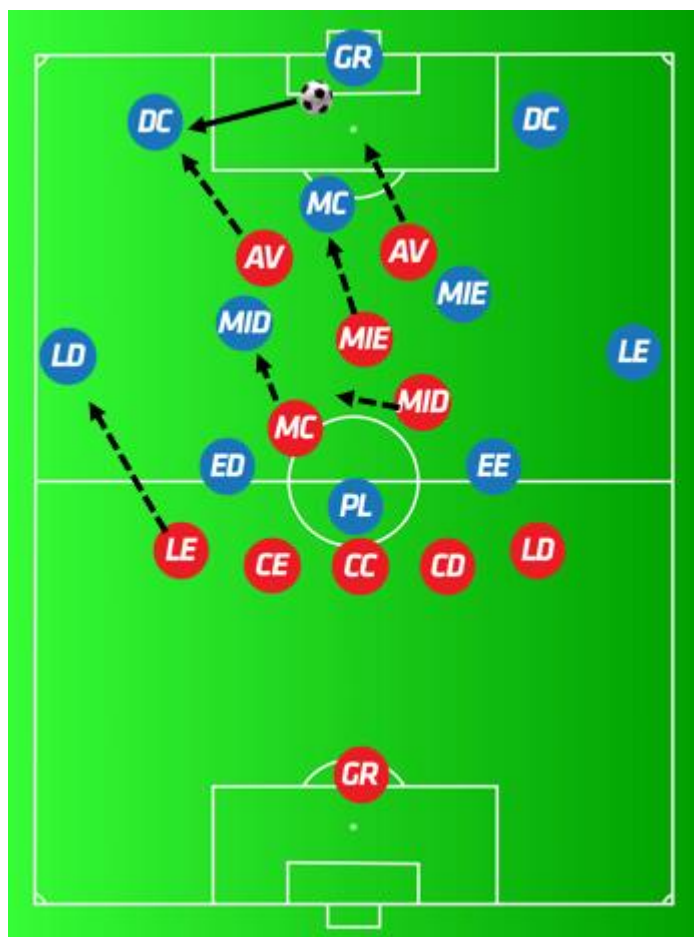


Figura 8. Modelo de Jogo – impedir a construção (pressing).

Na figura 8 está ilustrado outro tipo de estratégia. Por vezes identificávamos debilidades na forma como os adversários realizam a sua Construção de jogo. Fatores como limitações técnicas de um ou dois jogadores envolvidos neste processo, receções deficientes quer nesse aspeto (técnico) quer na forma como os apoios estavam colocados no primeiro contato (de costas para a nossa equipa), ou mesmo um fator extrínseco aos jogadores como o estado do piso que prejudicava uma circulação segura, sugeria-nos que concedêssemos ao adversário uma sensação de conforto para realizar um primeiro passe curto a partir do GR e a partir daí, através do movimento conjunto de vários jogadores, caracterizado pela agressividade e aceleração, tentávamos conquistar a bola numa zona privilegiada para criar imediatamente uma situação de golo. Esse tipo de estratégia era diversificado, com o nosso posicionamento inicial a ser alterado ou ajustado em função da zona ou jogador adversário onde pretendíamos que a bola entrasse. Nesta figura, verifica-se que os nossos três jogadores mais avançados recuam um pouco (comparativamente com a imagem do lado esquerdo), para que esse primeiro passe curto fosse realizado para um dos DC. Depois, nesta situação, fazíamos o seguinte:

- O Avançado mais próximo sai na pressão a esse jogador evitando que consiga jogar para a frente; o nosso lateral ‘bate’ com o lateral adversário do lado da bola, que se receber a bola vindo do DC será de costas para a nossa equipa;
- O nosso Médio mais avançado pressionará o Médio adversário mais recuado;
- O nosso Avançado do lado contrário, sai em velocidade na direção da baliza antecipando um eventual passe para o GR (pressionando-o) e cortando a linha de passe para o DC do lado contrário;
- Um dos nossos Médios mais recuados, sobe na pressão e o outro faz-lhe cobertura;
- O DC do lado da bola ajusta posição em relação ao lateral que foi pressionar;
- E os outros dois DC e o lateral do lado oposto, protegem a profundidade defensiva, no corredor central.

5.3.1.2. Impedir a Criação

Dos três sub-momentos identificados, este é provavelmente o que melhor caracteriza a nossa identidade a defender, por ser a que ocorre com maior frequência durante a partida. É um momento em que a equipa está compacta, à largura e profundidade, com linha bem próximas e preocupação constante em fechar linhas de passes interiores por parte dos adversários, condicionando assim a sua Criação ofensiva.

Por ser um período em que pode ocorrer, estarmos um conjunto significativo de segundos sem bola (de 10 a 25/30 máximo), foi preciso preparar mentalmente a equipa para

saber aceitar este momento, não entrar em desespero pela ausência de bola por algum tempo e ter a preocupação máxima sempre presente: o importante é não permitir que o adversário entre nos nossos 40 metros mais defensivos, com bola controlada e com um número de jogadores envolvidos capazes de nos criarem problemas na defesa da nossa baliza.

Essa capacidade de não ter bola, era também por vezes intencional, permitindo ao adversário que subisse linhas, se expusesse defensivamente e criasse um espaço maior na sua profundidade defensiva (que abordarei no momento da TO). Havia um conjunto de estímulos que eram treinados e coletivamente assimilados, que quando ocorressem, originavam uma mudança na postura defensiva, de controlo para agressividade máxima (espaço e tempo) sobre o portador da bola, tais como uma receção de costas por parte dum adversário, uma bola disputada no espaço aéreo, uma má receção, ou por exemplo, um passe executado de forma deficiente que fizesse prever dificuldades na receção.

Para facilitar a interpretação de alguns dos comportamentos pedidos neste sub-momento, recorro novamente a imagens ilustrativas.



Figura 9. Modelo de Jogo – impedir a criação I.

Na figura 9, está representada a nossa estrutura defensiva em 'bloco médio'. O GRx5x3x2 bem definido, com ocupação predominante no corredor central.

Características com bola no corredor central, em fase de Construção da equipa adversária:

- Avançados juntos, evitam passes verticais por parte dos DC adversários a “queimar linhas” para dentro do nosso bloco defensivo. São responsáveis pelo movimento ilustrado a laranja, de reajustamento um em função do outro, em constante cobertura interior, para que bola não entre num Médio defensivo nas suas costas. Por regra, os Avançados não pressionam nos corredores laterais;
- Por termos os Avançados juntos, fechando o corredor central, a linha dos 3 Médios poderia apresentar uma maior distância entre eles, facilitando a pressão no à largura quando ela era necessária. Caso a bola entrasse num dos jogadores à sua frente, realizavam imediatamente pressão, com os outros dois a ajustarem posição (cobertura), obrigando a jogar para trás ou para o exterior;
- DL estão praticamente alinhados com os DC, desfazendo esse alinhamento e subindo, caso a bola comesçasse a ser jogada para o respetivo corredor lateral (ilustrado na figura seguinte);
- DC assumiam a responsabilidade pelo controlo da profundidade defensiva e encurtamento para Médios, em função do estímulo bola ‘coberta’ / ‘descoberta’. DC eram também responsáveis por bolas que entrassem no corredor central, entre a nossa linha defensiva e a nossa linha média (retângulo amarelo). Nesta situação, em função da zona da bola, saía na pressão o DC mais próximo e os outros dois guardavam posição, ajustando na cobertura. Era missão do DC que saísse na pressão, não permitir que o adversário recebesse a bola de forma orientada para a nossa baliza, obrigando-o a jogar para trás ou para o lado, caso a antecipação não fosse possível;
- Nesta última situação, caso fosse um dos DC ‘exteriores’ a sair na pressão ao portador da bola, o lateral desse lado obrigatoriamente deveria recuar e alinhar com o resto da linha defensiva, fazendo cobertura ao DC que saiu, numa posição que não permitisse passes entre eles.



Figura 10. Modelo de Jogo – impedir a criação II.

A figura 10, exemplifica a forma como era executada a pressão no corredor lateral. Numa primeira instância, ou seja, numa primeira bola que chegasse ao corredor lateral neste sub-momento, a pressão ao portador da bola era feita pelo Médio Interior (MI) desse lado, para evitar desfazer a linha defensiva. As funções dos jogadores perante esta situação eram as seguintes:

- Linha defensiva, manter alinhamento entre si, com basculação para o lado da bola e com ligeira subida dos dois jogadores mais próximos desse corredor. Realizar encurtamento, caso a pressão realizada ao portador da bola, não permitisse bolas a agredir a nossa profundidade defensiva;
- MI do lado da bola sai com agressividade (tempo e espaço), evitando que o portador da bola consiga jogar para a frente, para o nosso corredor central;
- Médio Centro acompanha movimento do colega que saiu no portador, faz cobertura interior e ao mesmo tempo condiciona eventual passe que o jogador com bola, realize para dentro num dos Médios adversários que está em apoio. Na figura, esse jogador está assinalado a amarelo. Foi uma das debilidades que sentimos

inicialmente, quando esse jogador, recebia a bola de frente para a nossa baliza, já nas costas dos nossos dois Avançados, permitindo-lhe fazer VCJ (o que nos desgastava muito) ou fazer passes para as costas da nossa linha média ou da nossa linha defensiva;

- O Avançado mais próximo do lado da bola, posicionava-se numa zona que lhe permitisse exercer pressão imediata sobre o DC adversário desse lado (provável opção para o portador da bola). Essa era de resto a zona para onde pretendíamos que a bola fosse jogada;

- O Avançado do lado contrário à bola, fazia uma aproximação pelo lado cego do Médio identificado com o quadrado amarelo. A sua linha de corrida devia ser executada exatamente nas costas desse jogador, para tentar passar impercetível a sua presença na visão periférica do portador da bola. Caso a bola fosse para esse jogador, estavam reunidas condições ótimas para conquistar a bola numa zona perigosa para o adversário. Esse posicionamento também permitia cortar linha de passe para o DC adversário mais afastado do portador da bola.



Figura 11. Modelo de Jogo – impedir a criação III.

Numa segunda instância, o comportamento de pressão no corredor lateral é realizado de forma diferente. Seria humanamente impossível os 3 Médios cobrirem toda a largura do campo perante constantes variações do centro do jogo (VCJ). Assim, quando o adversário conseguia uma rápida VCJ, já não seria o MI desse lado a exercer a pressão sobre o portador da bola. Neste caso, como exemplificado na figura 11, é o Lateral do lado da bola que sai a pressionar em zonas mais avançadas, desempenhando a função que o MI desempenhou, na situação de pressão realizada anteriormente no outro corredor. Depois há aqui outros comportamentos que diferem:

- O MI do lado da bola, nesta situação fica por dentro, faz cobertura interior ao Lateral e prepara pressão no Médio adversário identificado novamente com o quadrado amarelo;
- Os outros dois Médios ficam com missões de equilíbrio no corredor central;
- O DC do lado da bola, acompanha o movimento de pressão do Lateral, saindo da linha defensiva. No entanto, deverá sempre ficar por dentro nunca desprotegendo a zona onde se encontra na imagem, em detrimento de zonas exteriores (como será explicado na figura 12);
- A linha defensiva passa a ser constituída por 3 elementos, alinhados pelo DC do meio (CC), posicionados no corredor central;
- O comportamento dos Avançados aqui inverte, para que sejam obrigados a realizar trajetos defensivos mais curtos e desse modo, consigam ter alguma frescura para a TO. Neste caso, o Avançado do lado da bola baixa um pouco, ajudando a cortar linhas de passe interiores e o outro Avançado, é que fica mais subido, preparado para a atacar a profundidade.

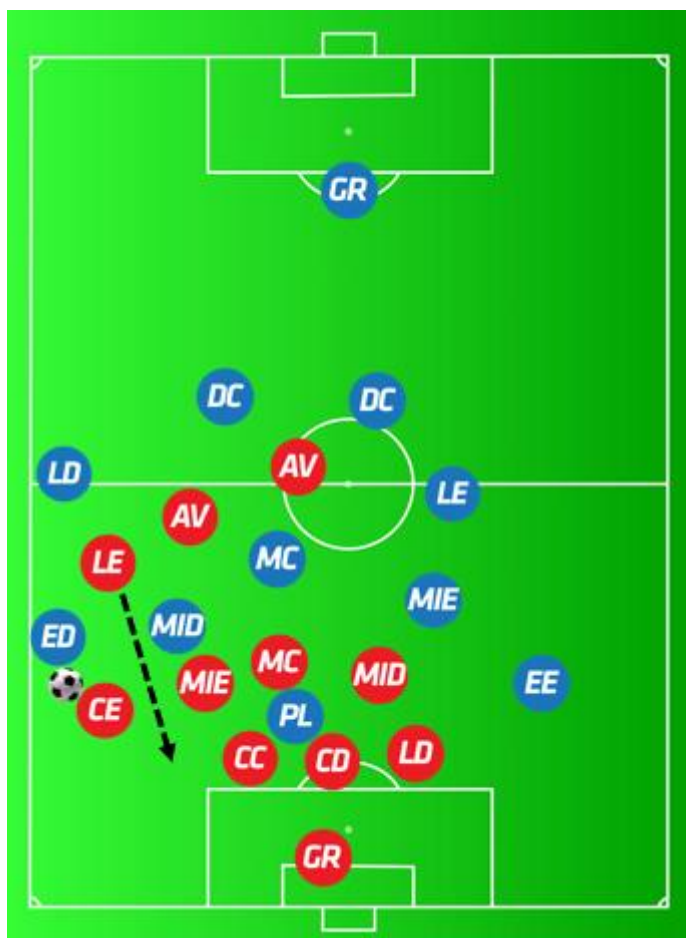


Figura 12. Modelo de Jogo – impedir a criação IV.

Relativamente à figura 12, ela exemplifica os comportamentos coletivos que a equipa deve adotar, caso a bola seja jogada curta, pelo adversário, por fora para as costas do nosso DL que saiu na pressão ao portador da bola. É nesta situação, que o DC do lado da bola que esteve na cobertura ao ‘seu’ lateral, sai duma posição mais interior para ir pressionar a bola numa posição mais exterior. Quando isto ocorre, o DL deverá vir em velocidade máxima, até se encontrar em posição de ‘devolver’ a cobertura ao DC do seu lado.

Há, no entanto, aqui uma *nuance*: se na figura nº8, o portador da bola conseguir colocar a bola na zona identificada pelo quadrado laranja, ou seja, numa zona mais profunda nas costas do DC do lado da bola que saiu na cobertura, por um princípio de proximidade, já deverá ser o DC do meio, a fazer essa cobertura saindo na pressão a essa zona. Os dois jogadores ‘batidos’, deverão ter o mesmo comportamento que o lateral que saiu na pressão adota na figura 12, ou seja, ‘devolver’ a cobertura rapidamente. Nessa situação, o alinhamento defensivo passaria a ser da esquerda para a direita CC – LE – CE – CD – LD (utilizando as letras da imagem).

O comportamento defensivo da equipa baseava-se no método zonal, na pressão do jogador mais próximo e corretas coberturas. Neste sub-momento da OD, o método só alterava para marcação individual caso acontecesse uma desmarcação de rutura para as costas da nossa linha defensiva.

5.3.1.3. Impedir a Finalização

Este momento é caracterizado pelo preenchimento dos espaços mais próximos da nossa baliza, onde uma finalização por parte do adversário pode ter maior taxa de sucesso. É um momento em que pela importância que estes momentos podem ter no resultado final da partida, deve envolver muita concentração (espaço e homem), e uma reação rápida e agressiva, para antecipar o corte ou evitar o remate sem oposição.

Para facilitar a interpretação de alguns dos comportamentos pedidos neste sub-momento, mais uma vez recorro a imagens que ilustram os posicionamentos pretendidos.



Figura 13. Modelo de Jogo – impedir a finalização.

A figura 13, revela um momento de possível cruzamento para a nossa área, e a forma como defendemos esse tipo de situação. Os posicionamentos / comportamentos a adotar são:

- O DL do lado da bola realiza pressão no portador da bola, evitando o cruzamento, caso o adversário esteja de frente para a nossa baliza e evitando também, fazer falta, caso o adversário esteja de costas para a nossa baliza;

- O DC do lado da bola, em posição de cobertura ao Lateral, para controlar passe interior ou uma eventual situação de sucesso de 1x1 do extremo adversário;
- O DC do meio, posiciona-se em posição frontal ao 1º poste da nossa baliza, um pouco mais baixo que os restantes colegas para evitar bolas a passarem entre ele e o GR;
- O DC e DL do lado contrário, também em clara proteção à nossa baliza, em zona próxima da linha da pequena área, a posicionarem-se respetivamente, em posição frontal ao meio da baliza e em posição frontal ao 2º poste;
- O MI do lado da bola como vértice mais avançado do triângulo LE-CE-MIE, fazendo cobertura interior e numa posição que lhe permite sair na pressão caso o adversário, passe a bola para trás;
- Os outros dois Médios, protegem zona frontal à baliza, numa posição mais baixa. Estes dois jogadores não podem permitir a entrada da bola entre eles e os 3 defesas que estão perto da nossa baliza. Caso a bola vá para a entrada da área (uma segunda bola por exemplo), é preferível realizarem essa pressão de 'frente', do que terem de recuar caso a bola entre na zona próxima da grande penalidade;
- O Avançado do lado da bola em posição mais baixa, cooperando no momento defensivo da equipa e o Avançado do lado contrário, preparado para ser referência numa bola longa 'tirada' da área ou para a atacar a profundidade.

5.3.2. A Transição Ofensiva

Este é o momento que se inicia, imediatamente a seguir à recuperação da bola e em que o objetivo principal, é aproveitar a desorganização momentânea do adversário, com a intenção de criar rapidamente condições favoráveis para finalizar.

A equipa passa de uma atitude defensiva, em concentração, à largura e profundidade, para uma atitude ofensiva, caracterizada por maior largura e deslocamentos verticais. Os princípios que orientavam os comportamentos dos jogadores neste momento eram os seguintes:

- Apesar da intenção principal ser aproveitar a eventual desorganização defensiva adversária, devendo por isso verticalizarmos o nosso jogo, isso não passava necessariamente por um primeiro passe de risco vertical;
- A maioria das vezes, o primeiro passe deveria ser para retirar a bola da zona de pressão (onde foi conquistada), para uma zona mais segura e daí acelerar o ataque;

- Normalmente as zonas mais seguras nesse momento, seriam os corredores laterais, por existir uma menor concentração de jogadores adversários nesse momento;
- Ou então, no corredor lateral do lado contrário. Neste caso a intenção deveria ser uma rápida mudança do centro do jogo e aproveitar a largura dada pelo nosso lateral. Essa VCJ poderia ser realizada através dum passe direto ou através de um ou dois passes atravessando o corredor central;

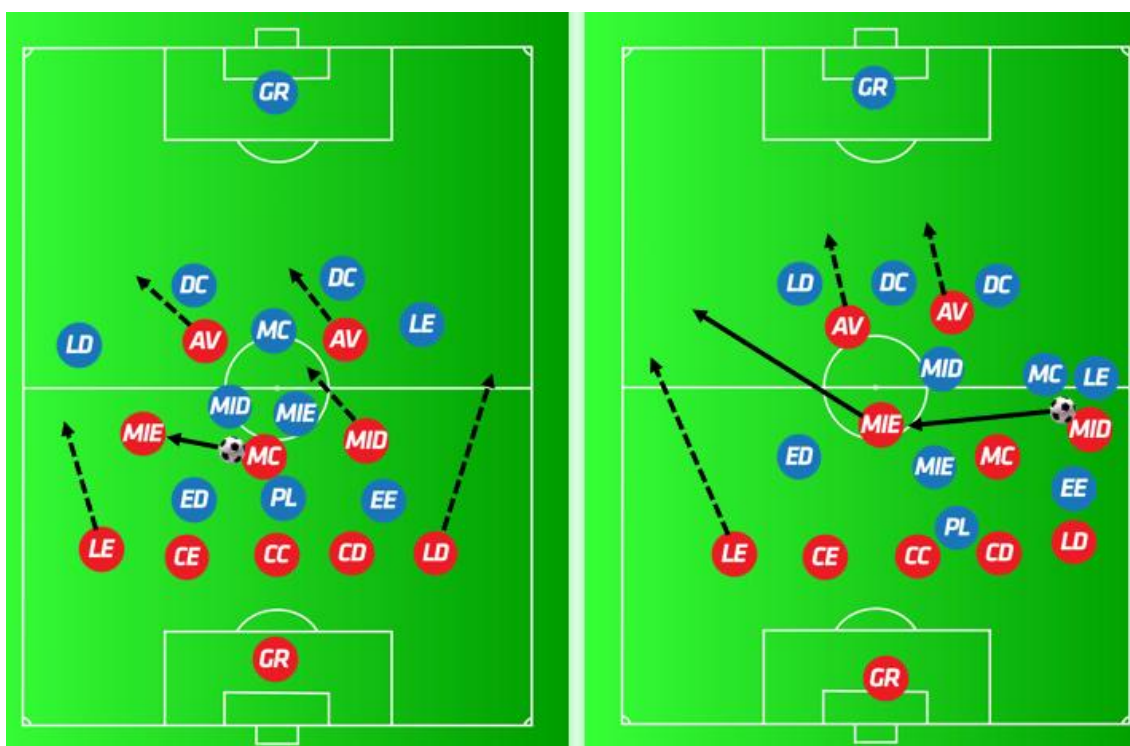


Figura 14. Modelo de Jogo – Transição Ofensiva, passe em segurança e mudança de atitude (à esquerda). Transição Ofensiva com Variação do Centro de Jogo (à direita).

- Era fundamental ter a consciência que a equipa não poderia perder a bola neste momento, porque a mudança de atitude (de defensiva para ofensiva), evidenciada através da movimentação, colocava-nos mais expostos defensivamente, caso perdêssemos a bola imediatamente após a termos conquistado, principalmente quando isso ocorria no corredor central;
- Pelo motivo referido no ponto anterior, era pedido aos nossos DL, para apenas se começarem a projetar ofensivamente quando a bola estivesse “segura”, ou seja, de frente para a baliza adversária, sem uma pressão que permitisse ao portador da bola decidir e executar com eficácia;

- Na TO, a receção assume um papel fundamental. Se pretendemos verticalizar o jogo, acelerando-o antes da reorganização adversária, é fundamental receber a bola de forma a ficarmos com ela controlada de frente para a baliza adversária. Este aspeto era alvo de frequente intervenção do treinador, quando eram realizados exercícios que proporcionassem com frequência, este momento do jogo;
- Outro aspeto fundamental é os jogadores mais avançados e próximos do portador da bola, terem assimilado o que o nosso MJ prevê nesse momento. Caso o portador da bola esteja pressionado, o movimento deverá ser em apoio. Caso o portador da bola esteja sem pressão e em condições de conduzir em aceleração, os jogadores mais avançados e próximos da bola, deverão preparar-se para atacar a profundidade;
- Na situação em que o portador da bola acelera em condução, emerge também o comportamento de ‘fixar’ o adversário, ou seja, conduzir na direção dum adversário para depois, no timing certo, passar a bola para um colega que tenha ficado ‘livre’ e em melhores condições de continuar / concluir o ataque;

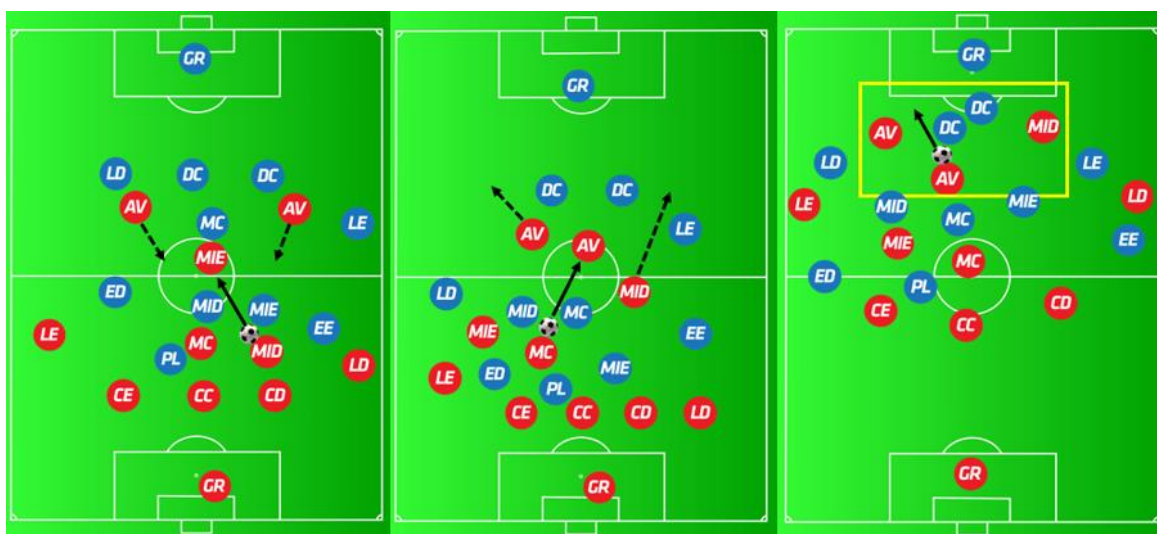


Figura 15. Modelo de Jogo – Jogador pressionado, movimentos de apoio (à esquerda); jogador não pressionado, movimentos de rutura (ao centro); conduz, “fixa” adversário e solta no companheiro livre (à direita).

Finalmente, após termos progredido com bola mas o adversário ter tido o mérito de se ter reorganizado defensivamente, em que passámos a não estar numa condição favorável para continuar o ataque, mudámos de atitude mental, valorizámos a posse da bola, por uma gestão de esforço físico e principalmente, para podermos através duma circulação de bola paciente e competente, proporcionarmos novas condições para criar uma situação de finalização. Passamos assim do momento da TO, para o momento da OO.

5.3.3. A Organização Ofensiva

Este momento do jogo, é caracterizado pelo ataque organizado, que parte duma estrutura posicional bem definida (GRx3x4x3), à qual se pede mobilidade. O objetivo é manter a posse da bola, mas com uma meta bem definida, que é a criação de oportunidades de golo.

Para melhor caracterização deste momento, tal como no momento da OD, dividimos a OO em três momentos: Construção, Criação e Finalização. No entanto, há princípios deste momento do jogo que são transversais aos três sub-momentos:

- Equipa equilibrada, para responder com competência a eventual perda da bola;
- Circulação de bola caracterizada por preferência pelo passe (seguro), principalmente na linha defensiva, com velocidade, receções orientadas e usando toda a largura do campo;
- Provocar desequilíbrios posicionais nos adversários, criando espaços que devemos aproveitar;
- E é nesse momento, que deixamos de ser ‘pacientes’, para poder assumir o risco de fazer um passe vertical que ‘elimine’ um sector adversário e a partir daí, acelerar para criar situação de finalização;
- Ter noção, de que ter uma bola dentro da estrutura adversária no corredor central é mais vantajoso (mais opções), mas não fazer disso uma obsessão, até por ser geralmente mais fácil encontrar espaço nos corredores laterais;
- Enquanto quatro jogadores mantêm o equilíbrio (três DC e um dos Médios), os restantes seis jogadores (um dos Médios, dois DL e os três Avançados), em fase de Criação e Finalização, aparecem nos 30 metros mais ofensivos do terreno de jogo.

5.3.3.1. Construção

É a primeira etapa do momento de OO. O principal objetivo da Construção, é fazer a bola ultrapassar a(s) primeira(s) linha(s) de pressão do adversário, fazendo-a chegar a um companheiro de equipa em boas condições para a receber de forma orientada e daí, dar continuidade à iniciativa ofensiva.

Tendo em conta a proximidade da nossa baliza, é uma etapa que deve ser caracterizada pela responsabilidade. A prioridade é sair a jogar ‘curto’, progredindo no terreno através de corretos posicionamentos e movimentos, mas, no entanto, a equipa tem de ter noção do que são as suas capacidades e debilidades ou mesmo o que é a realidade do nosso campeonato, em que há terrenos de jogo que tornam quase utópico ou lírico este tipo de construção, sem correr elevados riscos para a nossa baliza.

Daí serem pedidas decisões conscientes, como privilegiar o passe curto (exceto se for possível realizar um passe que ‘quebre’ uma ou mais linhas adversárias), ou evitar passes

para colegas que não estejam em condições de realizar uma receção orientada ou sem pressão.



Figura 16. Modelo de Jogo – Construção I.

Na saída a partir do GR, os DC exteriores colocam-se na largura da área e o DC do meio numa posição frontal, descaído para um dos lados. O MC fica numa posição mais subida em relação ao DC do meio, descaído para o lado contrário permitindo assim duas linhas de passe nos primeiros 30 metros, no corredor central. Ambos os DL subidos e à largura. Um dos MI posicionado numa zona que lhe permite ser apoio a vários jogadores num passe mais longo. Em posição mais avançada, o jogador mais forte no espaço aéreo numa posição mais central (naturalmente que por questões estratégicas, poderia posicionar-se mais perto dum dos corredores laterais) e os outros dois jogadores (AV + MI), preparados para atacar a profundidade caso a solução seja jogar longo no AV forte no espaço aéreo.

Os três jogadores mais próximos (DC) do GR, seriam as opções mais seguras para o primeiro passe. Por vezes o passe seguido de devolução (dependendo do tipo de pressão dos adversários), já constituía uma vantagem, porque o GR passava da condição de apenas poder dar um toque... a dar os toques que necessitasse.

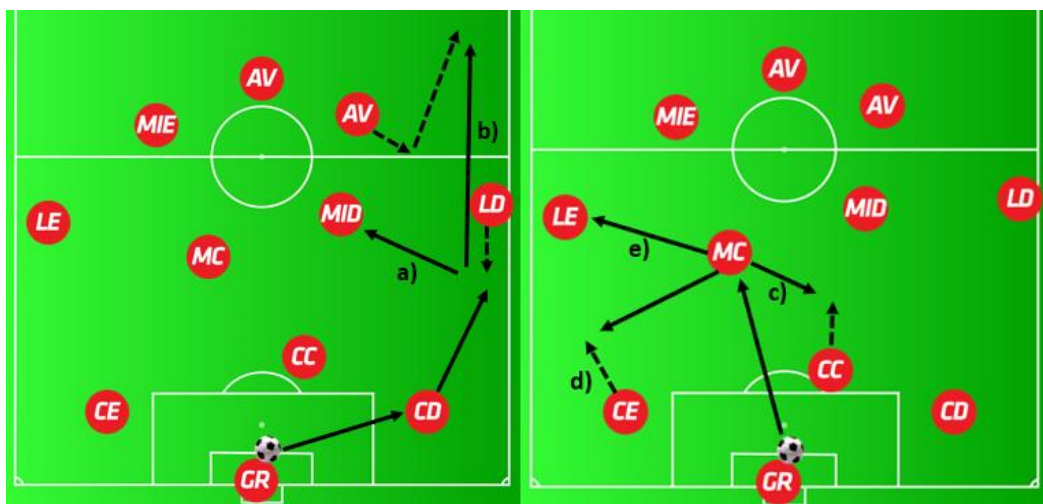


Figura 17. Modelo de Jogo – Construção II.

Da conjugação do posicionamento do adversário e da nossa movimentação, existem várias opções para sair a jogar a partir do GR com sucesso e segurança. Uma possibilidade é jogar num dos DC abertos, uma aproximação do DL desse lado para receber em segurança, que deverá realizar a receção com as costas para a linha lateral, de forma a ter uma visão adequada do campo de jogo. A partir daí há a possibilidade de jogar para um MI (hipótese a)), em apoio por dentro, que poderá prosseguir numa zona mais avançada ou, numa opção que conquista metros mais rapidamente, solicitar no espaço o Avançado do seu lado (hipótese b)), aproveitando assim, o possível desposicionamento do DL adversário, que saiu da sua posição para o vir pressionar.

Outra possibilidade é o MC receber a bola, após movimentação pré-definida (não ilustrada na foto), numa zona mais avançada e numa posição que lhe permita receber e decidir entre jogar no DC do meio (dinâmica do 3º homem, ilustrada em c)), jogar para o DL do seu lado (hipótese e)) ou jogar no DC (hipótese d)), que poderá receber a bola numa zona exterior, mais avançada.

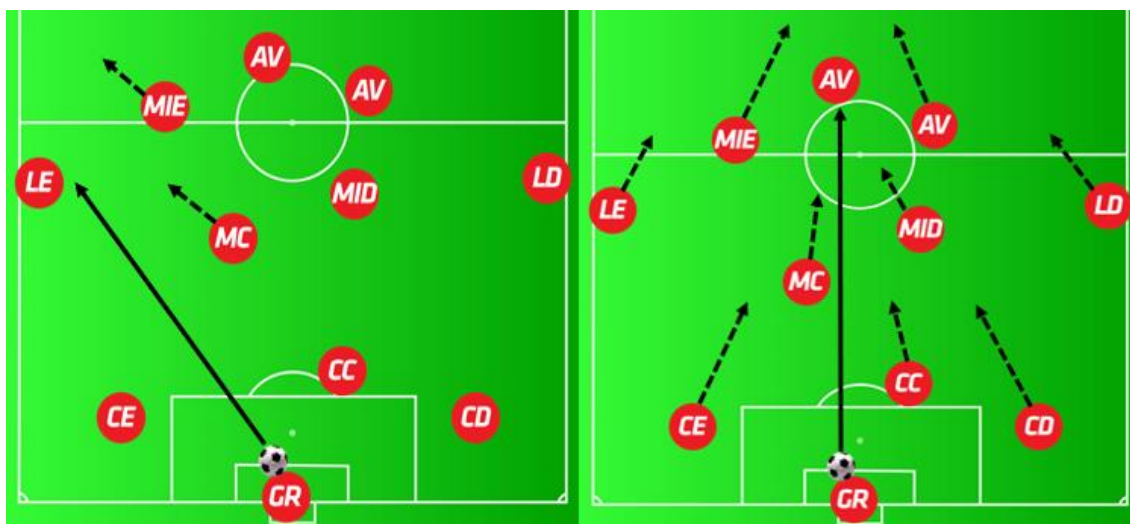


Figura 18. Modelo de Jogo – Construção III.

Na impossibilidade sair a jogar curto, ou porque víamos nesta opção, uma via boa em função do posicionamento do adversário para realizar com sucesso esta etapa da nossa OO, a opção pode recair num passe longo para um dos DL. Se tiver possibilidade de dominar, deverá fazê-lo e a partir daí jogar no apoio. Caso perceba que vai ter de dividir a disputa da bola ou ser pressionado imediatamente após a receção da bola, deverá passar a bola de primeira, verticalmente, aproveitando as costas do adversário que o veio pressionar.

Quando percebemos que o posicionamento do adversário não nos permite utilizar uma das opções referidas anteriormente, ou outras não referidas neste relatório, o passe longo no jogador mais forte no espaço aéreo é uma das opções. Nesta situação, havia a preocupação de ele se posicionar numa zona mais afastada, do defesa adversário mais forte no espaço aéreo. Depois a ideia seria raspar a bola para atacarmos a profundidade com os outros dois jogadores mais próximos. Perdendo a disputa aérea, temos jogadores posicionados para a segunda bola. Existia, no entanto, uma particularidade neste tipo de situação. O tradicional é o GR ordenar a subida dos colegas e só após isso acontecer, realizava o passe longo. Por vezes isso era feito rapidamente, situação trabalhada, para não permitirmos que o adversário se agrupasse também. Isso acontecia principalmente quando havia a noção de que nesse jogo iríamos vencer muitos duelos aéreos e dessa forma, iríamos promover jogadas rápidas com poucos elementos, que pudessem originar oportunidades de golo.

5.3.3.2. Criação

Embora a OO tenha sido subdividida em três etapas, na realidade, pela dinâmica do jogo, a relação entre elas torna-as praticamente indivisíveis e dependentes entre si. Dessa forma, neste ponto irão ser incluídos contextos do jogo que têm tanto duma etapa (Construção) como de outra (Criação). Assim, apesar desses contextos partirem de situações em que muitas vezes a bola, está em zonas fora do bloco defensivo adversário, pela zona do campo onde normalmente ocorrem (entrada do meio-campo ofensivo) e pela alternância entre uma etapa e a outra (passe / devolução), considerámos ser mais pertinente incluí-los na Criação.

É uma etapa que pode ser caracterizada pela capacidade de criar espaços na estrutura defensiva adversária, para posteriormente os aproveitar, progredindo em aproximação à baliza adversária. Sendo também um sub-momento, caracterizado pela mobilidade dos jogadores, aliada a uma rápida circulação de bola. Pretende-se que esta, ocorra com alternância entre jogo exterior e jogo interior, com o objetivo de atrair os adversários para um corredor, provocando a abertura de espaços nos outros, onde posteriormente entrará a bola e conseqüentemente, a aceleração do jogo para cima da linha defensiva adversária.

É nesta etapa da OO, quando existem condições para tal (após termos a bola completamente segura), que passamos a nossa estrutura do GRx5x3x2, para GRx3x4x3, com a projeção dos DL para a linha dos dois Médios (MC e um MI) aliada à subida de um dos MI, para a linha dos dois Avançados. Percebemos que com três elementos com capacidade de jogar entrelinhas ou atacar a profundidade, aumentávamos a capacidade de criar situações de finalização com mais qualidade e quantidade. Esses 3 elementos são denominados com este posicionamento, de Extremo Esquerdo (EE), Ponta de Lança (PL) e Extremo Direito (ED). A designação de 'extremo' pode não ser consensual por aquilo que é um extremo clássico nesta modalidade (os nossos partiam de uma posição mais interior), mas foi a designação que gerou consenso no código linguístico entre equipa técnica e plantel.



Figura 19. Modelo de Jogo – passagem do GRx5x3x2 para o GRx3x4x3.

A subida desse MI, para um posicionamento próximo dos Avançados, não se realizava de forma aleatória e era definido da seguinte forma: avançaria o MI com maior capacidade para jogar em zonas avançadas (características técnicas, físicas e táticas), que jogaria do lado onde após a nossa análise, o adversário revelasse menor capacidade de criar perigo; caso ambos os MI revelassem essa capacidade, essa função poderia ser alternada, avançando um dos MI (normalmente o do lado contrário à zona da bola, no momento em que fosse considerada segura); e normalmente ficaria como referência mais central (PL), o Avançado cujas características o aproximam dum Avançado de área “clássico”. Caso fosse sempre o mesmo MI a avançar no terreno, em momento de OD, esse Avançado “mais PL”, posicionava-se sempre desse lado também.

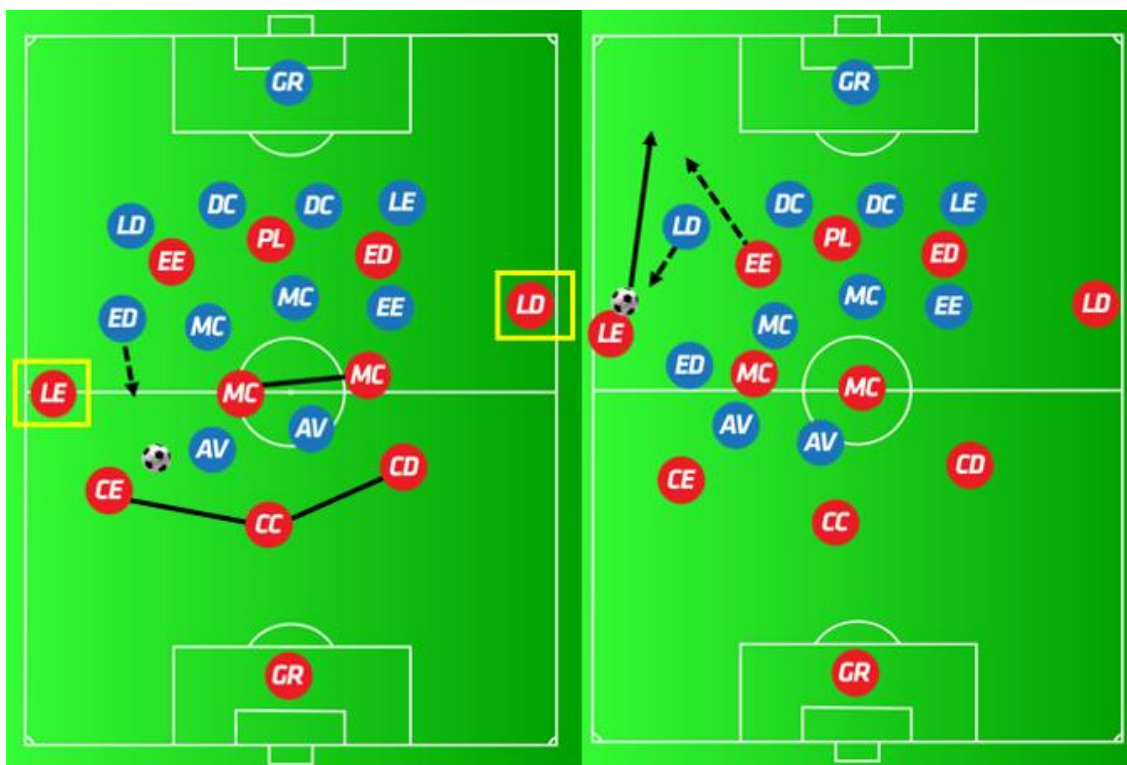


Figura 20. Modelo de Jogo – Criação I.

Neste sub-momento da OO, era pedido o seguinte:

- DC com largura 'ótima' entre si. 'Ótima' no sentido que permitia-lhes circular entre si com uma distância suficiente que dificultasse a pressão adversária, mas que não fosse exagerada, desequilibrando-nos numa eventual perda de bola. DC do meio, um pouco mais baixo que os DC exteriores;
- O facto de os DC não estarem excessivamente abertos, facilitava também a receção orientada do DL do seu lado, pelo ângulo do passe;
- Na circulação de bola por trás, era pedido ao DL do lado da bola que mantivesse sempre a linha de passe aberta, baixando se necessário (ajudava a criar espaço mais à frente). O DL do lado contrário, era pedido que se projetasse ofensivamente no campo, para uma VCJ através de passe longo ou para ser mais uma solução para finalizar, caso a criação do lado oposto fosse bem-sucedida;
- Perante um sistema táctico defensivo (GRx4x4x2), como na imagem da direita da figura 20, muito utilizado pelos nossos adversários, era também pedido aos DL, que sempre que possível (respeitando o princípio do ponto anterior), tentassem receber entre as duas linhas adversárias (defensiva e média). Esse cenário provocava muitas vezes a saída do DL adversário da sua linha defensiva, para

pressionar o nosso DL, criando um espaço que deveria ser aproveitado através duma diagonal exterior, por um dos nossos extremos.

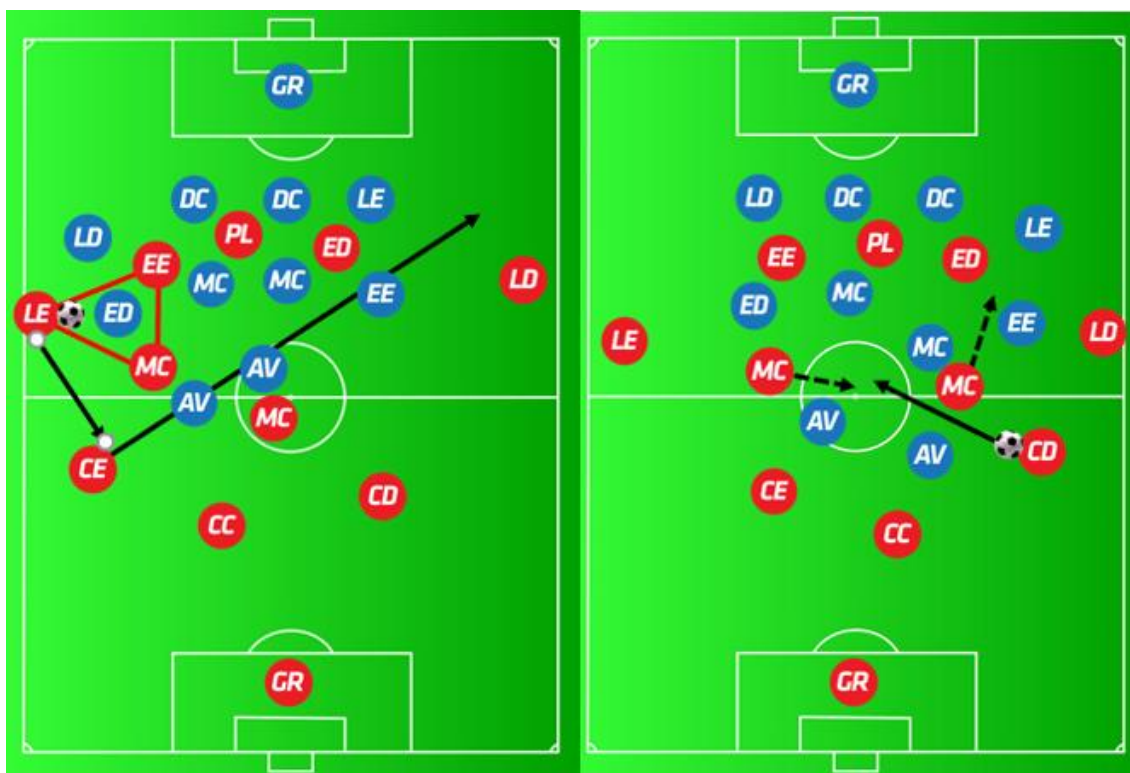


Figura 21. Modelo de Jogo – Criação II.

Uma das virtudes desta estrutura tática é a característica de manter sempre a amplitude máxima no que diz respeito à largura. Uma das situações trabalhadas era atrair o adversário para um dos corredores laterais, através de vários passes consecutivos nessa zona, provocando a basculação defensiva adversária para depois, através dum passe longo, explorar o outro corredor no DL oposto que se encontra projetado. Nesta situação havia duas hipóteses: se a receção do DL fosse eficaz e já nos últimos 30 metros, a jogada terminava em cruzamento; caso a receção fosse mais 'baixa' ou menos eficaz, a jogada desenvolvia-se com uma combinação (2x1), com o Extremo desse lado que, entretanto, posicionar-se-ia para ser apoio por dentro.

Outro movimento muito frequente no nosso MJ, era o que permitia a entrada da bola, vindo de um dos DC exterior, no MC do lado oposto. O MC do lado do DC portador da bola, na impossibilidade de receber curto, fazia um movimento vertical para arrastar marcação e aclarar essa zona para um passe na diagonal para o MC do lado oposto. Pelo ângulo do passe e colocação dos apoios do MC que iria receber a bola, a equipa passava a ter a bola num dos MC, controlada e de frente para a baliza adversária, eliminando uma das linhas adversárias (os Avançados). Essa situação pode verificar-se na imagem do lado direito, da figura 21.



Figura 22. Modelo de Jogo – Criação III.

Quando detetávamos na análise realizada ao adversário, algumas debilidades defensivas, como uma pressão desordenada e não conjunta, revelando alongamento entre sectores, ou mesmo jogadores cuja principal referência a defender era o homem, promovíamos o abaixamento dos DC e aproximação dos MC, para atrair o adversário e criar um espaço dentro do seu bloco defensivo (zona marcada a amarelo), que poderíamos aproveitar, com um passe vertical que eliminasse dois sectores.

Outra forma de realizarmos um passe vertical a quebrar linhas, era após a rápida circulação pelos elementos da linha defensiva, abrindo espaço para esse passe ser executado, a bola ser recebida entrelinhas, num espaço que causa constrangimento ao DL adversário (sai na pressão ou guarda posição?). Esta situação evidencia também que além de estarmos sempre preparados para atacar em toda a largura do campo, também temos várias possibilidades de jogo interior. Uma bola destes permitiria ao Extremo, caso fosse imediatamente pressionado, jogar de frente para o apoio do MC ou para fora, para o DL em progressão. Caso recebesse sem pressão e com uma receção orientada, o comportamento pretendido seria de aceleração para cima da linha defensiva adversária.

Foram expostos alguns comportamentos pretendidos deste sub-momento do jogo. Predicados como a mobilidade, combinações constantes, boa rede de linhas de passe, qualidade técnica e boas decisões, são fundamentais para o sucesso destas ações coletivas.

5.3.3.3. Finalização

Neste sub-momento incluímos todas as ações que têm como objetivo final o ataque à baliza adversária: a assistência e o remate. Nesta etapa final da OO, os comportamentos que pretendíamos ver evidenciados eram:

- Assistência para jogadores que realizavam desmarcações de rutura de forma a ficarem isolados de frente para o GR adversário;
- Desmarcações essas com *timing* certo na relação momento do passe / aceleração / mudança de direção, privilegiando essa ação fora do campo visual dos defesas mais próximos;

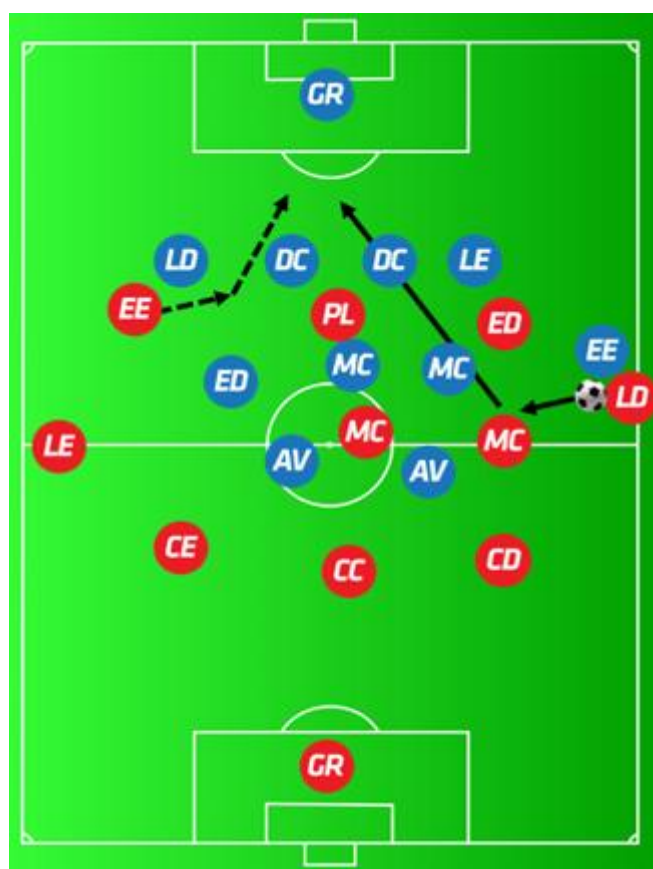


Figura 23. Modelo de Jogo – Finalização.

- Bom preenchimento das zonas de finalização (1º poste, 2º poste, zona de grande penalidade, bola mais longa ao 2º poste e MC na entrada da área para 2ª bola). Com a noção de que existe mais sucesso em “aparecer” nessa zona do que ‘estar’ nessa zona, partindo inicialmente do lado cego dos defesas para no timing certo, lhes ganhar a frente em antecipação.

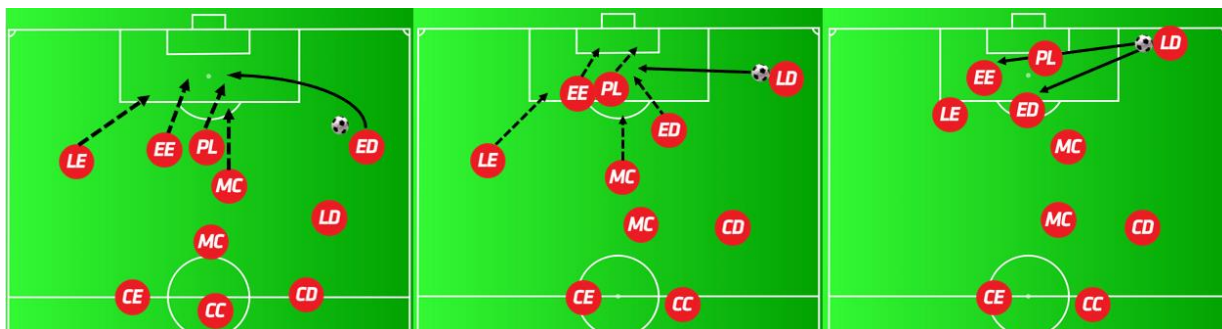


Figura 24. Modelo de Jogo – diversidade no cruzamento e zonas de finalização.

- Cruzamento realizado antes da linha da grande área, bola cortada por trás da linha defensiva;
- Cruzamento realizado a aproximadamente 10 metros da linha de fundo, bola nas zonas de finalização (análise do adversário pode ser determinante nesta decisão);
- Cruzamento perto da linha de fundo, privilegiar o cruzamento atrasado ou ao 2º poste, com movimento de arrastamento ao 1º poste por parte do PL.

5.3.4. A Transição Defensiva

Este é o momento do jogo imediatamente a seguir à perda da posse da bola. Os objetivos fundamentais deste momento, são uma reação agressiva e intensa para rápida recuperação da bola e/ou o equilíbrio defensivo.

Neste momento do jogo, os comportamentos que pretendemos ver evidenciados são:

- Mudança mental de atitude, jogadores têm de ter consciência que sem bola, o desgaste físico é maior e o prazer no jogo é menor. Além disso, se a reação não for ‘instantânea’, podemos correr o risco de ter de obrigar toda a equipa a um deslocamento significativo, quando uma aceleração de 5 ou 10 metros pode evitar a situação, recuperando a bola em zonas altas;
- Assim, é fundamental uma rápida reação, traduzida em forte pressão sobre o portador da bola e sobre os jogadores adversários mais próximos dele, condicionando as linhas de passe;
- Os outros jogadores que não participam na ação descrita no parágrafo anterior, recuperam rapidamente as suas posições defensivas, concentrando a equipa em comprimento e largura, preenchendo racionalmente o corredor central (comportamento evidenciado muitas vezes, em deslocamentos na diagonal);

- Desse modo, caso o adversário tenha o mérito de conseguir sair da zona de pressão que realizámos, estamos preparados para evitar que depois a progressão até à nossa baliza aconteça, ou que aconteça de forma não controlada por nós;
- Caso o adversário dessa zona de pressão, devemos ter a capacidade de em zonas mais baixas, temporizar o jogo, esperando que os jogadores que participaram numa primeira fase, na pressão sobre o portador da bola, recuperem a sua posição e passemos para um momento de OD, já com todos os sectores completos;
- Este era também o momento do jogo onde o recurso à falta, chamada de ‘tática’ ou ‘inteligente’, era estimulada. Caso o adversário conseguisse sair da zona de pressão ou ainda mesmo nessa mesma zona de pressão, era preferível interromper o jogo usando esse recurso, do que permitir que o adversário colocasse numa situação complicada os nossos defesas (1x1 por exemplo) e posteriormente a nossa baliza;
- Foi um momento do jogo em que a equipa raramente foi surpreendida, com o equilíbrio constante de 4 jogadores mais recuados, os três DC e um dos Médios, que asseguravam a proteção do corredor central e da profundidade defensiva.
- O DC do lado da bola normalmente estava um pouco mais subido em relação aos outros dois, na mesma linha do Médio mais baixo, constituindo assim uma estrutura de 2+2, pronta para defender em profundidade e largura;

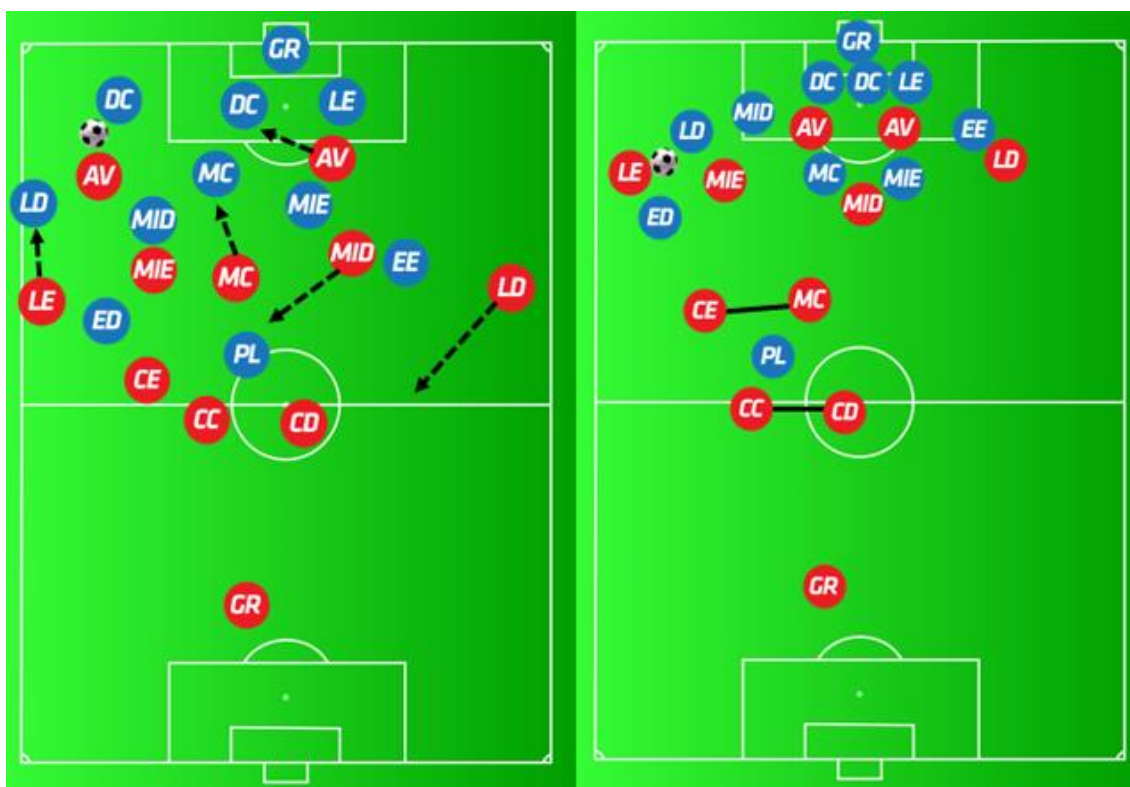


Figura 25. Modelo de Jogo – Transição Defensiva.

5.3.5. Esquemas táticos

Relativamente aos esquemas táticos, serão abordados Lançamentos de Linha Lateral (LLL), Livres Frontais (LF), Livres Laterais (LL) e Pontapés de Canto (PC). Naturalmente que se dividem em esquemas táticos defensivos e esquemas táticos ofensivos.

5.3.5.1. Esquemas táticos defensivos

No que diz respeito aos LLL defensivos, a nossa postura era semelhante em praticamente todo o campo. Como com o arremesso lateral (tendência que tem vindo a mudar nos últimos anos), não se consegue retirar a bola dum raio de 20 metros, a nossa intenção é condicionar desde a execução do LLL a ação do adversário, tentando recuperar a bola por antecipação ou após a receção. A agressividade e concentração de jogadores têm de estar presentes, havendo situações pontuais em que se assumia a marcação individual. Quando o adversário lançava a bola diretamente para a nossa área, defendíamos de forma semelhante a um pontapé de canto defensivo.

No que diz respeito a LF, com elevada probabilidade de o adversário rematar diretamente à baliza, o nosso posicionamento era o seguinte:



Figura 26. Modelo de Jogo – Livres Frontais Defensivos.

Lateral direito do lado exterior à barreira, cinco elementos a constituir a barreira, três elementos do lado oposto para eventual cruzamento e um elemento para as segundas bolas.

No que diz respeito às LL, a preocupação na distribuição dos jogadores era a colocação de jogadores fortes no espaço aéreo nas zonas de finalização, elementos preparados para eventuais combinações curtas e um ou dois elementos atentos às segundas bolas. Assim, a disposição tipo passaria pelo que se pode observar na figura 27:

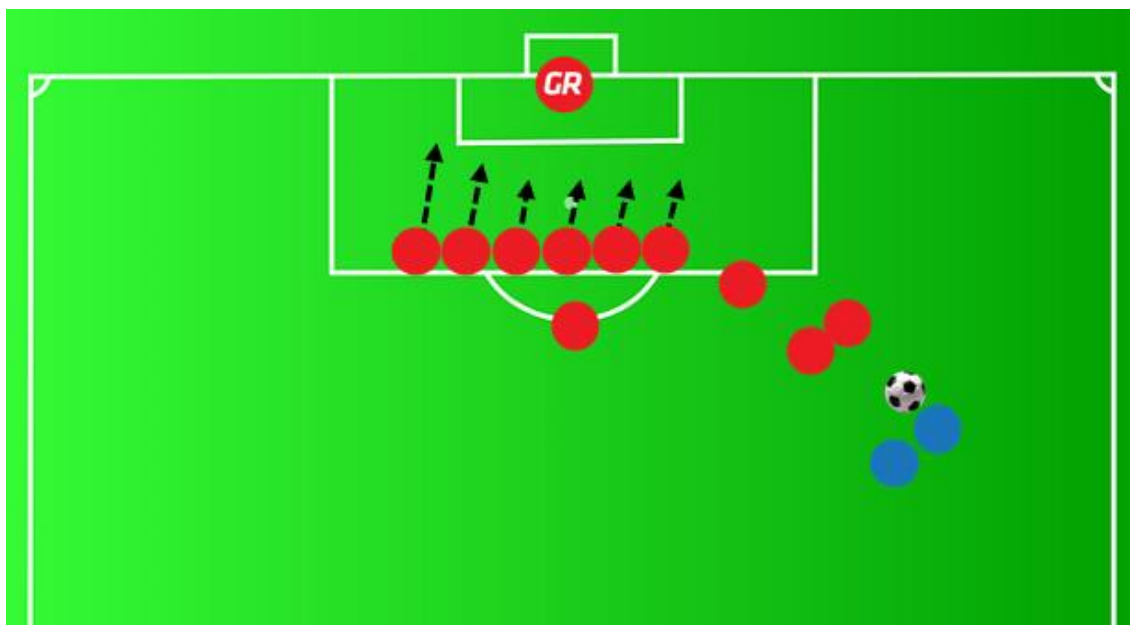


Figura 27. Modelo de Jogo – Livres Laterais Defensivos.

Se o adversário colocasse dois jogadores na bola, nós também o fazíamos, com essa dupla a assumir o 2x2. Na cobertura normalmente ficava o DL do lado da falta, atento a eventuais combinações. Um jogador na segunda bola. A linha defensiva posicionada normalmente até um metro dentro da área, com seis elementos, que baixavam rapidamente assim que a bola é batida, em que o primeiro tinha a missão de tentar intercetar bolas baixas (jogador rápido).

Em relação aos PC defensivos. O princípio era o mesmo: jogadores preparados para a disputa aérea, preenchendo as zonas de finalização, jogadores preparados para a segunda bola e jogadores preparados para as combinações curtas.

O posicionamento mais típico era:

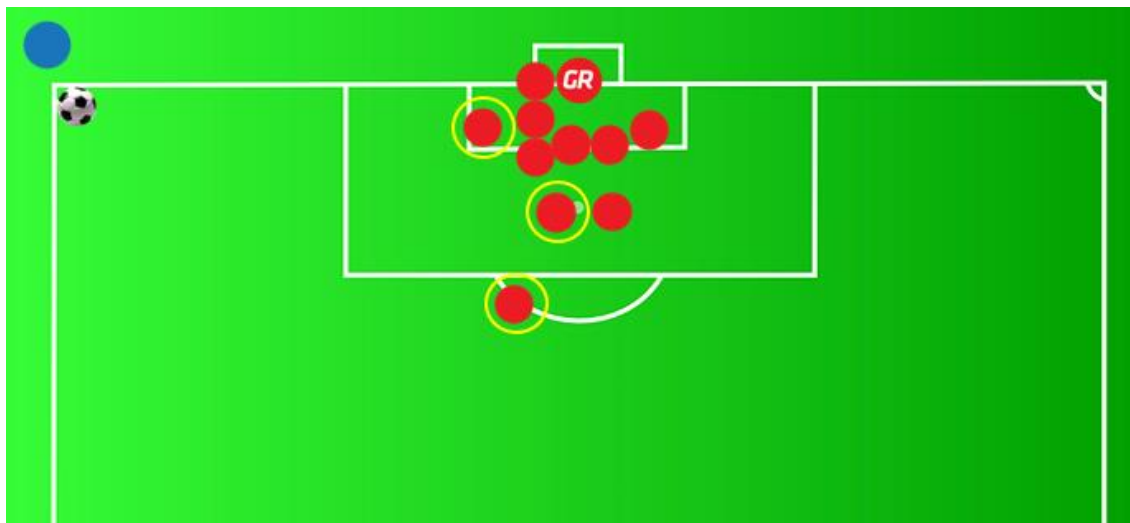


Figura 28. Modelo de Jogo – Pontapés de Canto Defensivos.

A estratégia defensiva para estas situações, passava muito por ter uma zona constituída por seis elementos em 'L', com três deles na direção do 1º poste e os outros três, na linha da pequena área, ocupando a zona frontal à baliza. O último elemento (direção do 2º poste), um pouco mais próximo da baliza (bolas desviadas pelo adversário). Dois elementos numa segunda linha, com missões bem definidas de bloquear ou perturbar, dentro da legalidade, as movimentações dos dois jogadores identificados como mais perigosos do adversário. Um jogador na 2ª bola e outro entre à frente da zona, para antecipar bolas baixas.

A disposição dos jogadores na zona não era fixa, variava com a colocação dos jogadores mais fortes no espaço aéreo nas zonas em que sabíamos que o adversário nos podia colocar mais problemas.

Caso o adversário fizesse canto curto, dois dos três elementos assinalados com um círculo amarelo, saíam na pressão aos dois adversários. A dupla a sair, era definida em função dos tipos de combinações observadas do adversário e eram definidas naturalmente antes do jogo.

5.3.5.2. Esquemas táticos ofensivos

No que diz respeito a LLL ofensivos, até à linha do meio-campo, eram assumidos pelo DC desse lado. A partir da linha do meio-campo, passava a ser o DL desse lado. Esta regra prendia-se com uma melhor distribuição dos nossos jogadores, em função da zona do lançamento e do que normalmente pretendíamos conquistar a partir daí. Era frequente também, promovermos combinações/movimentações, principalmente nos 30 metros mais ofensivos, que favorecessem as condições para realização dum cruzamento. Havia um lançamento que realizávamos com frequência, por termos no plantel jogadores capazes de colocar a bola a longa distância:



Figura 29. Modelo de Jogo – Lançamentos de Linha Lateral Ofensivos.

Bola lançada diretamente para um dos dois jogadores assinalados com o círculo amarelo (os mais poderosos no espaço aéreo em campo), afastados para dificultar a ação do adversário. A intenção é que eles ganhem a primeira bola e a desviem para zona frontal à baliza adversária, onde aparecem a atacar esse espaço, três elementos.

Relativamente aos LL ofensivos, em função das informações obtidas após análise do adversário, podíamos promover: combinação curta com cruzamento do lado da falta; combinação curta com bola a ir dentro e a voltar ao corredor da falta para cruzamento; combinação para possibilitar remate frontal fora da área; e cruzamento após rápida VCJ com ligação segura pelo corredor central. Quando a decisão era optar por um cruzamento, normalmente o mesmo era realizado com “pé contrário”, ou seja, com o arco na direção da baliza, para as costas da linha defensiva adversária, zona frontal à baliza:

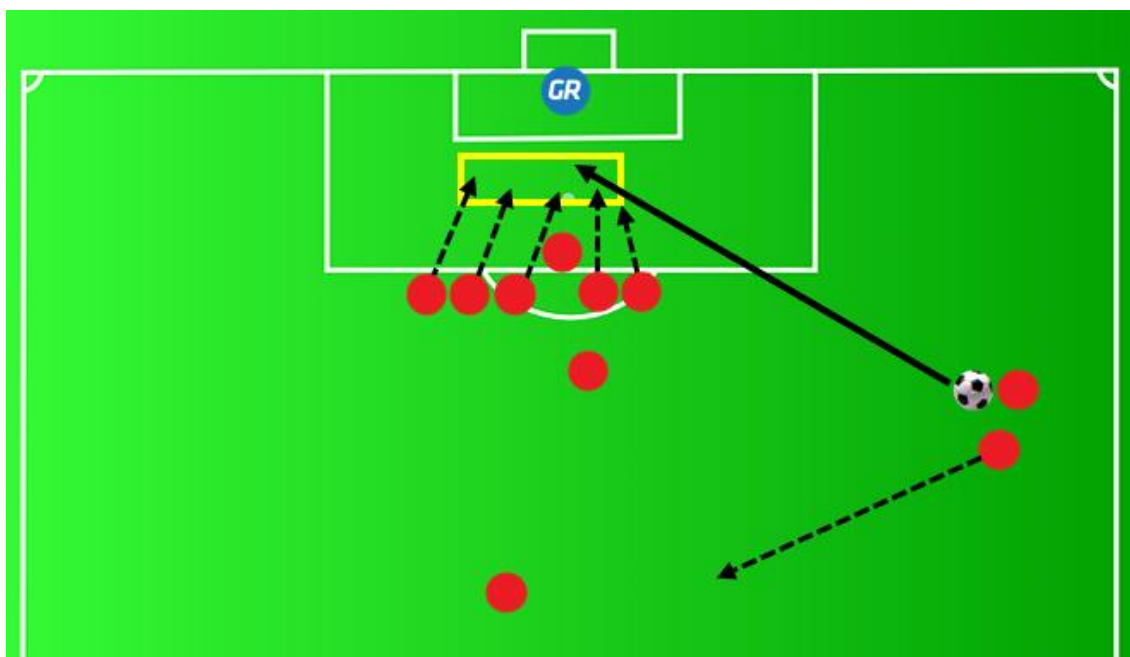


Figura 30. Modelo de Jogo – Livres Laterais Ofensivos.

Colocávamos dois jogadores na bola (se o adversário só colocasse um, promovíamos o 2x1 contra ele). O que não batia, vinha para posição de equilíbrio quando a bola fosse batida. Um jogador na segunda bola. Um outro jogador que não se faz ao lance (em posição irregular na figura), é colocado ali apenas para perturbar a ação do jogador adversário mais forte neste momento do jogo e para servir de referência ao jogador que vai bater. Cinco elementos a disputar a bola do cruzamento. Um numa bola mais baixa e rápida. Outro mais aberto ao 2º poste e os outros três em zona frontal, tentando aproveitar a zona do bloqueio.

Finalmente, relativamente aos PC ofensivos, era a situação fixa do jogo à qual dedicávamos mais tempo na preparação para cada jogo. Também aqui, a observação do adversário fornecia-nos informações fundamentais para a definição da estratégia a desenvolver. Em função disso, decidíamos por este tipo de estratégias: cantos fechados/abertos; cantos ao 1º poste / 2º Poste / zona frontal mais afastada da baliza; movimentos de aclaramento ao 1º poste para posterior colocação da bola nessa zona; combinações curtas para desestabilização da zona adversária (equipas mais fortes no espaço aéreo); concentração de jogadores num momento inicial, perante equipas que defendessem HxH; combinações que poderiam terminar em remate à baliza ou colocar dois elementos na zona da bola, um destro e um canhoto, para dificultar o posicionamento inicial da zona adversária.

Assim, a preocupação em observar / analisar o comportamento da equipa em treino e em competição foram uma constante ao longo da época desportiva.

Relativamente ao treino, antes de cada unidade, eram definidos os princípios de jogo que pretendíamos trabalhar em cada exercício, dentro duma lógica de planeamento semanal. Após a realização do treino, a equipa técnica refletia sobre o ocorrido, analisando se o exercício tinha provocado os efeitos que pretendíamos ver evidenciados, o que tinha corrido de negativo e como o podíamos melhorar, registando depois essa reflexão.

No que diz respeito ao comportamento da equipa em competição, o vídeo de jogo foi uma ferramenta fundamental. Na época 2017/18, através dum protocolo entre a empresa *Instat* e a FPF, todas as equipas do CNS tinham acesso a essa plataforma. Assim, através de cuidada análise do vídeo do jogo (disponível 24 horas após o jogo, normalmente), era observado o comportamento da nossa equipa. Através de um confronto entre as ações dos jogadores e as ideias que dão corpo ao nosso MJ, tendo em conta também, os princípios estratégicos que tinham sido operacionalizados no microciclo que antecedeu o jogo, eram selecionados lances a recortar para posterior exposição ao plantel.

Dessa análise, eram retiradas também novas situações não abordadas ainda no nosso MJ, próprias da fertilidade que uma modalidade coletiva com 22 individualidades em campo proporcionam, tornando o nosso MJ mais complexo e preparado para esses estímulos em competição.

De toda esta avaliação, era preparado um resumo, que era visualizado em conjunto com toda a equipa, no início da primeira unidade de treino da semana. Os lances eram selecionados em função do que pretendíamos evidenciado em cada um dos momentos do jogo abordados neste capítulo do relatório, no entanto, percebemos que a análise, com este grupo de trabalho, deveria ser exposta por cronologia dos acontecimentos no jogo, em detrimento de ser exposta por temas. Assim, os lances cortados eram visualizados pela ordem cronológica em que tinham ocorrido na competição. Isso ajudava os jogadores a perceberem o contexto em que tinham acontecido. Porque há contextos que por vezes argumentam uma ação de forma positiva ou negativa, em função do resultado ser favorável ou não, de a equipa naquele período do jogo estar num bom momento ou não, etc.

Relativamente à análise do adversário, importa referir que eram retiradas informações estratégicas importantes, que podiam ajudar-nos a preparar o jogo trabalhando algumas *nuances*, mas que em momento algum, isso poderia provocar uma “crise de identidade” no nosso MJ. Os princípios deveriam ser sempre os mesmos, mas podíamos através de um posicionamento ou movimento diferente, num determinado contexto do jogo, provocar um acontecimento que nos aproximasse do sucesso no jogo.

Dessa análise recolhíamos as seguintes informações:

- Estrutura tática utilizada;
- Provável equipa titular;
- Referência a jogadores “chave”;
- Características individuais desses jogadores;
- Comportamento da equipa em cada momento do jogo, com principal preocupação para os momentos de Organização (OO / OD);
- Pontos fortes do adversário e pontos a explorar.

Em conjunto com o Khalil, eram selecionados os jogos cuja pertinência faziam supor ser mais importantes. O último jogo do adversário era sempre analisado e podiam ser acrescentadas também, análises de jogos com contexto semelhantes ao nosso, como o fator casa e fora, equipas com estrutura tática semelhante à nossa, etc.

Era também aqui, elaborado um resumo (aqui sim, por momentos do jogo), que eram visualizados em conjunto com o plantel. Essa visualização, normalmente acontecia antes da última unidade de treino.

Havia também uma particularidade interessante relativamente à análise do adversário. Aproveitando esta onda da invasão tecnológica, em que qualquer local tem *wi-fi* e todos os jogadores têm *smartphones*, encontrámos uma solução para contornar o pouco tempo que o plantel estava reunido com a equipa técnica, passando informação importante que poderia ser consultada / visualizada, quando os jogadores o entendessem, com o compromisso que o faziam e respeitando a confidencialidade: criámos uma página secreta na rede social *Facebook*, com acesso restrito à equipa técnica e ao plantel.

Utilizando essa estratégia, eram passadas informações sobre os pontos fortes e pontos a explorar do adversário, nos esquemas táticos (principalmente). Em cada conjunto de informações selecionados por temas, fazíamos acompanhar um ou mais vídeos dos lances referidos. Essa estratégia funcionou muito bem e teve uma boa aceitação por parte do plantel.



Figura 32. Print da página da rede social Facebook (utilizada para partilha de informação).

Capítulo VI

Modelo de Treino

6. A operacionalização do Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo deve funcionar como um ‘mapa’ para o treino específico das equipas, de modo a garantir a rentabilização do processo de inoculação nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzam a forma de jogar pretendida (Castelo, 1996). Essa forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa, começa a ser operacionalizada no treino através dos exercícios de treino que escolhe, já que o treino é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para a competição (Garganta, 2006). Silva (2008) defende que o processo de treino visa a construção de uma forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo. Carvalhal (2000), afirma que numa equipa existem muitas inteligências (os jogadores) que, perante uma situação de jogo identificam a informação, devendo os diversos elementos de uma equipa agir em função da compreensão de uma determinada forma de jogar, que será melhor potencializada quanto mais rico for o treino. Também Ferreira & Queiroz (1982), defendem que 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. Este modelo não deve ser perspectivado pelo somatório das diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas), mas sim à luz da “leitura do jogo, enquanto processo unitário e harmonioso de aquisição de novos conhecimentos e aperfeiçoamento das capacidades e habilidades motoras”.

Para Castelo (2009), quanto maior for a harmonia do modelo de treino, aplicado por intermédio das metodologias específicas à disposição do treinador, com o Modelo de Jogo, conceptualizado pelo mesmo, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa. O mesmo autor defende ainda, que se procura então apresentar uma metodologia específica, onde os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais, com diferentes níveis de complexidade, assimilando-se sempre a cenários competitivos. Garganta (2005), refere ainda que o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir;

Perante o exposto, existe uma relação condicional entre o comportamento em competição que o treinador pretende para a sua equipa e o processo de treino. O processo de treino deverá ser planeado e estruturado, para se trabalharem os comportamentos que o treinador pretende que a sua equipa revele, perante cada momento do jogo. São esses comportamentos, naturalmente associados a tomadas de decisão, que no entendimento do

treinador, aproximarão a sua equipa ao sucesso em competição, sendo o treino, o espaço e momento para serem assimilados e aperfeiçoados.

6.1. Classificação dos Métodos de Treino

Para Queiroz (1986), a estrutura e organização dos exercícios devem procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade do jogo, podendo ser mais ou menos complexos, respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo. O fundamento metodológico do treino desportivo assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo de futebol (Castelo, 2003). Partindo da ideia de que o processo ensino/treino se deve pautar pela eficácia, isto é, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, torna-se imprescindível a existência e referências que, para além de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Garganta, 1996). A construção de um qualquer programa de treino só pode manifestar a sua essencialidade e objetividade quando corretamente suportadas numa unidade (célula) lógica de programação e de estruturação, isto é, o exercício de treino. É com esta entidade nas suas diferentes facetas e pela sua acumulação (resultante dos seus efeitos) ao longo de um certo período de tempo, que se pode alterar constante, consistente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa a curto, médio ou a longo prazo (Castelo, 2004). Sendo o exercício de treino a unidade lógica de programação e estruturação de toda a sessão de treino será importante classificá-lo para se identificar as suas características particulares. Castelo (2009). A taxonomia dos exercícios de treino do futebol, não classifica metodologias ou progressões didáticas de ensino/aprendizagem do jogo, mas sim, temas e conteúdos dos exercícios específicos de treino. Possibilita assim, ao treinador, seleccioná-los em função das capacidades momentâneas dos jogadores, da lógica interna do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado, minimizando distorções, devido a uma compreensão mais clara de localização de um objetivo particular, relativamente a outros (Castelo, 2009). A caracterização ou classificação dos métodos de treino para o futebol, constituem um exercício de elevada complexidade, como se pode verificar por algumas das propostas realizadas, por diversos autores considerados na modalidade, nos últimos anos:

Tabela 17: Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010).

Autor	Ano	Categoria	Sub – Categoria
Wade (1976) cit. Queiroz (1986)	1976	• Introdutórios • Grupo ou classe • Jogo	
Worthington (1980) cit. Queiroz (1986)	1980	• Treino técnico com bola • Treino funções • Treino fases (sectores) • Treino de jogo (jogos reduzidos)	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)	1984	• Introdutórios • Superiores • Competitivos	<u>Atividades individuais</u> (jogador/bola) <u>Atividades com companheiro</u> (ataque x defesa) <u>Atividades de grupo</u> (função na equipa) <u>Atividades equipa</u> (ataque x defesa)
Queiroz	1986	• Fundamentais (finalização é fator fundamental) • Complementares (finalização não é fator fundamental)	Fundamental I: Ataque X 0+GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR Integrados Separados
Corbeau	1989	• Simples • Intermedios • Complexos • Jogos Aplicação	
Castelo	1996	• Competição • Especiais • Gerais	Propriamente Ditos
Castelo	1996	• Técnicos • Tácticos • Físicos	Adaptados
Godik & Popov	1998	• Especializados • Não especializados	Situacionais
Cook	2001	• Correção dos posicionamentos das ações tácticas • Técnicos, descontextualizados das situações de jogo • Jogo condicionado • Aumentos do número de repetições na unidade de treino • Circulações tácticas • Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização táctica da equipa • Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva • Situações de jogo	Estandarizados
Ramos	2003	• Essenciais (com finalização) • Complementares (sem a presença da baliza)	Forma I: Ataque x 0 + GR Forma II: Ataque x Defesa + GR Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR Especiais Com oposição Sem oposição Gerais
Castelo	2003	• Preparação Geral (sem a utilização da bola) • Específicos de Preparação Geral (sem finalização) • Exercícios de preparação (com finalização)	

De forma a caracterizar os métodos de treino utilizados ao longo da época, é necessário então, utilizar uma taxonomia de classificação de exercícios. O Professor Jorge Castelo é um autor cuja obra publicada, pela sua reputação e inquestionável contributo para a área do treino no futebol, tenho seguido com particular atenção e com a qual tenho alguma identificação, deste os meus tempos de aluno da FCDEF-UC. Nesse sentido, a taxonomia de classificação de exercícios, será a proposta pela sua pessoa, em 2009.

Castelo (2009), divide os Métodos em três grupos: Métodos de preparação geral, Métodos específicos de preparação geral e Métodos específicos de preparação.

6.1.1. Métodos de Preparação Geral

Os exercícios de preparação geral, são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado. Na prática, são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro da decisão mental e ação motora do jogador (Castelo, 2009).

Castelo (2009), refere que os principais objetivos deste tipo de exercícios são:

- Isolar um ou vários fatores condicionantes. Os fatores condicionais de treino como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade poderão ser melhoradas e potenciadas individualmente. Desta forma, “espera-se” que os seus efeitos tenham um nível de transferibilidade positiva para suportarem ou potenciarem, posteriormente, um ou vários programas motores específicos de resposta às situações reais de competição.
- Fomentar processos de preparação do jogador. Os exercícios de treino de carácter geral poderão ter como objetivo fundamental o aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico por forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino, isto é, para a parte principal da sessão de treino. Ativar processos de recuperação. Através de exercícios com volumes e intensidades reduzidas podemos: (1) *colmatar* a possibilidade do aparecimento de estados de sobre treino, depois de períodos intensos e exigentes de trabalho dos diferentes sistemas funcionais do jogador (2) *conduzir* gradualmente o jogador a um nível mínimo de preparação de base depois de estar algum tempo inativo, devido a diversas circunstâncias e (3) *assegurar* uma redução do ritmo de trabalho no final da sessão de treino, de forma a elevar o organismo do jogador a um estado propício ao desenvolvimento do processo de recuperação.

- Concretizar uma base orgânica funcional mínima. Os exercícios de preparação geral criam condições para se promover uma adaptação orgânica funcional de base, de forma a apoiar/suportar a aplicação dos exercícios especiais preparação de preparação do jogador.
- Criar condições positivas na comutação entre exercícios de treino. Durante a pausa entre a realização de dois exercícios de carácter específico, com uma determinada complexidade, é útil utilizar-se exercícios gerais como por exemplo: alongamentos, corrida em ritmo reduzido, etc., com o intuito de recuperar fisicamente do exercício realizado e, preparar mentalmente para o próximo exercício.

6.1.2. Métodos específicos de Preparação Geral

Para Castelo (2009), enquadram-se nesta categoria, todos os exercícios realizados em contextos situacionais ‘rudimentares’, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo ou do modelo de jogo ou do modelo de jogo adotado. Têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com bola, sendo este o elemento determinante da sua ação, mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo – o golo. O autor acrescenta ainda que este tipo de exercício, manipula as condicionantes estruturais como o espaço, o número, o tempo, o regulamento, etc., de forma a criar condições favoráveis para potenciar a relação do jogador com a bola e um número restrito de companheiros e adversários, os quais irão ser progressivamente aumentados.

Castelo (2009), agrupa os exercícios desta categoria em quatro grandes temas.

1 – **Descontextualizados**, são exercícios em que na sua construção e aplicação, não se tem em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol em si encerra, ou seja, há um isolamento do ou dos comportamentos técnico-táticos a executar, relativamente à realidade contextual em que estes são normalmente executados (competição). Incluem temas como receção e passe, condução da bola e simulação / drible.

2 – **Manutenção da posse de bola**, são exercícios caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas, das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança, ou seja, a concretização dum esforço coletivo, na qual a equipa sendo impedida de atacar a baliza adversária ou não tendo condições favoráveis para o fazer, prefere manter a posse de bola do que correr o risco de a ‘entregar’ ao adversário de forma extemporânea e irrefletida. Este tipo de exercícios pode ser subdividido em três grandes grupos:

Tabela 18. Subdivisões dos métodos de treino de MPB (Adaptado Castelo, 2009).

Categoria	Discrição
Espaços de jogo reduzidos	• Realizados em superioridade numérica • Realizados em igualdade numérica • Realizados em inferioridade numérica • Realizados com apoios • Realizados com três equipas • Com objetivos táticos múltiplos
Espaços de jogo regulamentares	• Realizados em superioridade numérica • Realizados em igualdade numérica • Realizados em inferioridade numérica • Realizados com três equipas • Com objetivos táticos múltiplos • Com dominante de carácter físico
Métodos de jogo ofensivo e defensivo	• Contra-Ataque • Ataque Rápido • Ataque Posicional • Defesa Zona pressionantes

3 – Em circuito, são constituídos por um conjunto de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou inespecífico. Podem ser classificados de índole eminentemente técnicos, tático-técnicos ou técnico-físicos. Os circuitos técnico-físicos, podem ser classificados sob quatro temas fundamentais: força-resistência, velocidade-resistente, técnico/tácito-físicos, técnico/ táticos- técnicos e técnico-recreativos.

4 – Lúdico-recreativos, caracterizados por exercícios de treino, que promovem tarefas aos jogadores de carácter lúdico e recreativas de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam de situações pré ou pós-competitivas.

6.1.3. Métodos específicos de Preparação

Segundo Castelo (2009), para que os efeitos da aplicação regular, racional e metódica de exercícios de treino determinem adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que por si, se manifestam na elevação do rendimento desportivo dos jogadores ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade. O autor acrescenta que “a consecução de uma determinada prestação de rendimento é determinada pela correta prática dos exercícios de treino que sejam específicos, ou melhor, que se identifiquem total ou parcialmente com o que se procura atingir”. E afirma ainda, que “o exercício de treino de carácter específico visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência (transferibilidade) do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador”.

Castelo (2009), agrupa este tipo de exercícios em seis temas fundamentais:

1 – Exercícios de treino para a concretização do objetivo do jogo (finalização), que procuram potenciar a criação de contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito, e aperfeiçoar o comportamento tático-técnico de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação.

2 – Exercícios de treino denominados de metaespecializados, são meios construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, em espaços de jogo reduzidos, especificando e potenciando as missões táticas de certos jogadores, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa.

3 – Exercícios de treino padronizados, visam o estabelecimento de formas superiores de coordenação das ações individuais e coletivas de vários jogadores, de forma a assegurar a criação de contextualidades de jogo propícias à concretização do objetivo do jogo – o golo.

4 – Exercícios de treino de sectores, que são meios que promovem condições contextuais de jogo, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, fundamentalmente no que se refere à sincronização das ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo ou destes com os jogadores pertencentes ao sector médio ou destes com os jogadores pertencentes ao sector avançado.

5 – Exercícios de treino para as situações fixas do jogo, construídos na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, nomeadamente aquelas que devido à sua proximidade da baliza adversária, potenciam situações de finalização com elevadas probabilidades de êxito.

6 – Exercícios de treino denominados de competitivos, que são meios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, sendo por isso aqueles que mais se aproximam das suas condições reais. Neste tipo de exercícios podem ser incluídos a prática de jogo, jogos de treino, treino para experimentação tático-estratégico e jogos de preparação.

Nesta reflexão sobre o processo de treino, serão consideradas seguintes classes de exercícios:

Tabela 19. Métodos de treino.

Dimensão Horizontal (família de exercícios)		
Métodos de preparação geral (MPG)	Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	Métodos específicos de preparação (MEP)
Não incluem a utilização da bola como centro da decisão mental e ação motora do jogador	Desenvolvem o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com bola, sendo este o elemento determinante da sua ação, mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo – o golo.	Potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição e os objetivos do jogo (o golo), através de condições estruturais e funcionais verificadas nos diferentes contextos situacionais do jogo, tendo como elemento central, o modelo de jogo adotado.
Dimensão Vertical (divisão de cada família de exercícios)		
● Ativação / Mobilização articular ● Flexibilidade ● Velocidade ● Coordenação motora ● Resistência (aquisitiva e regenerativa)	● Descontextualizados (aperfeiçoamento técnico) ● Manutenção da Posse da Bola (MPB) ● Em Circuito ● Lúdico – Recreativos	● Finalização ● Metaespecializados ● Padronizados ● Setoriais ● Esquemas táticos ● Competitivos
Dimensão Diagonal		
Referencia aos métodos que revelaram interatividade concetual e operacional, que fundamentem uma abordagem mais detalhada.		

Capítulo VII

Análise dos métodos utilizados

7.1. Dimensão Horizontal

Fazendo uma análise aos métodos utilizados, relativamente à ‘família de exercícios’, foram obtidos os seguintes resultados:

Tabela 20. Dimensão Horizontal.

Métodos de treino (Dimensão Horizontal)		Total (min)	%
Preparação Geral (MPG)	Geral	2111	16
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	3035	23
	MPB		
	Círculo		
	Lúdico - Recreativos		
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	8049	61
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Setoriais		
	Esquemas Táticos		
	Competitivos		
TOTAL		13195	100

Analisando estes resultados, é possível verificar que foi dedicada uma percentagem de tempo mais elevada (61%) aos Métodos Específicos de Preparação (MEP), relativamente aos Métodos de Preparação Geral (MPG), aos quais foram dedicados 16% de tempo de treino, ou mesmo que aos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), aos quais foram dedicados 23% de tempo de treino. No entanto é importante referir que o trabalho realizado no Ginásio (complementar), não está contemplado nesta análise.

Como já referido anteriormente, Castelo (2009), afirma que “a consecução de uma determinada prestação de rendimento é determinada pela correta prática dos exercícios de treino que sejam específicos, ou melhor, que se identifiquem total ou parcialmente com o que se procura atingir”. E afirma ainda, que “o exercício de treino de carácter específico visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência (transferibilidade) do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador”. Assim, a maior utilização dos MEP, teve como objetivo principal, a construção de contextos de jogo em treino, de maior ou menor complexidade, contribuindo para uma maior transferência comportamental em competição, dentro daquilo que são os princípios de jogo da equipa.

O facto de a ARCO, apenas treinar 4 vezes por semana, contribuiu também para justificar as percentagens apresentadas. O pouco tempo disponível tinha de ser utilizado para treinar comportamentos coletivos. No entanto considero tanto os MPG como os MEPG, muito importantes para a melhoria do rendimento dos atletas. O corpo é a “principal ferramenta de trabalho” do jogador de futebol e a melhoria das suas faculdades, ajuda não só a prevenir lesões, como a ter uma melhor resposta às exigências do jogo. Os MPG constituem um tipo de métodos de treino que podem ser fundamentais nesse sentido. Por outro lado, os MEPG devem ser valorizados porque podem contribuir para uma melhor relação do jogador com a bola ou nas relações de complexidade mais reduzida, seja em cooperação ou em oposição, podendo melhorar a sua competência nas ações.

7.2. Dimensão Vertical

Fazendo uma análise aos métodos utilizados, relativamente à divisão de cada família de exercícios, temos:

Tabela 21. Dimensão Vertical.

Dimensão Horizontal	MPG	MEPG				MEP						TOTAL
Dimensão Vertical	Geral	Descontextualizados	MPB	Circuito	Lúdico - Recreativos	Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Setoriais	Esquemas Táticos	Competitivos	
Total (min)	2111	397	1979	395	264	791	660	528	1320	792	3958	13195
%	16	3	15	3	2	6	5	4	10	6	30	100

Observando a tabela 21, pode verificar-se que os métodos mais utilizados foram os Competitivos (30%), seguidos pelos MPG em geral (16%), Manutenção de Posse de Bola (15%), Setoriais (10%), Finalização (6%) Esquemas Táticos (6%) e Metaespecializados (5%). Com utilização reduzida temos os Padronizados (4%), Circuito e Descontextualizados (ambos com aproximadamente 3%) e os Lúdico – Recreativos (2%).

A maior utilização de métodos competitivos é explicada por diversos motivos: maior aproximação à realidade encontrada em competição; pela demasiada alternância de estrutura tática durante a época pelas limitações qualitativas, quantitativas e técnicas do plantel; porque o ponto anterior conduziu a vários ajustamentos durante a época; porque permitem combinar estruturas diferentes; porque permitem trabalhar situações estratégicas em função do adversário (simular estrutura semelhante e provocar os respetivos problemas que se previam em competição). Sobre estes métodos, acresce o facto de normalmente serem aplicados após a utilização de outros métodos (setorial, metaespecializado, padronizado, por exemplo), para se verificar a transferência / aplicabilidade na sequência pretendida por cada unidade de

treino. E acresce ainda o facto de raramente se ter conseguido fazer jogo formal, porque o plantel oscilou entre 16 a 20 jogadores disponíveis ao longo da época.

De seguida, os métodos com maior preponderância foram os Métodos de Preparação Geral. Normalmente os treinos iniciavam com exercícios de mobilização geral, com ênfase para a coordenação, mobilização articular, flexibilidade dinâmica e resistência. No final dos treinos realizava-se sempre uma sessão de alongamentos, que tinha maior duração no primeiro treino da semana, principalmente para os jogadores que tinham tido uma utilização maior na competição. Também era no primeiro treino da semana, que ocorria com maior frequência corrida contínua (recuperação ativa) ou corrida intervalada (jogadores menos utilizados). Às quartas-feiras, após jogos em que o esforço físico não era tão elevado (como acontecia por exemplo quando íamos a relvados encharcados), foram propostos com alguma frequência, circuitos de força. A velocidade, normalmente era trabalhada de à 6ª feira. Normalmente eram propostos exercícios de aceleração e velocidade resistente. Relembro que este era o último treino da semana. Em termos gerais, dos 16% atribuídos aos MPG, 8% foram atribuídos ao trabalho da Resistência, 3% ao trabalho da força, 3% à flexibilidade e 2% à Velocidade. Recordo, como já foi referido anteriormente, que apenas está aqui contemplado o trabalho no campo, onde foi também utilizado o “programa de prevenção de lesões FIFA 11+”. Trabalho compensatório realizado na piscina ou ginásio não é alvo de análise neste relatório.

Relativamente aos exercícios de Manutenção da Posse de Bola, foi um método com bastante utilização, por permitir trabalhar princípios básicos ofensivos e defensivos da equipa, seja em número mais reduzido ou com maior número de jogadores, por poderem permitir trabalhar os quatro momentos do jogo (organização e transição), por permitirem trabalhar resistência específica de jogo, porque por vezes servia também de complemento de aquecimento, mas principalmente, porque encontrei um plantel constituído por vários jogadores que não entendiam muito bem a lógica interna do jogo, perdendo a bola com frequência por falta de hábitos de manutenção de posse da mesma ou por irresponsabilidade (abuso de gestos circenses de pouco acréscimo prático). Por este último motivo, eram propostos sempre exercícios com objetivos direcionais e que promovessem a melhoria da tomada de decisão em função dos nossos princípios de jogo.

Os exercícios de sectores, representaram também um método com uma percentagem de utilização significativa ao longo da época desportiva. Os princípios defensivos encontrados incidiam muito no adversário direto e para sua correção, foram realizados exercícios de trabalho intrassectorial e intersectorial para promover uma melhor tomada de decisão e corrigir o posicionamento sem bola, melhorando a cooperação e coordenação entre jogadores em função dos estímulos promovidos pela oposição. Este tipo de método foi

também utilizado com frequência às 6^{as} feiras, em que era definida e trabalhada a estratégia defensiva da equipa relativamente aos dois sectores mais avançados (Avançados e Médios), em função da forma como o adversário seguinte construía (jogo exterior, jogo interior, canais de passe preferidos, jogadores mais influentes, etc). O trabalho de sectores permitiu também, trabalhar princípios da OO, nas suas diversas fases (construção, criação e finalização).

Os exercícios de finalização propostos tinham sempre dois princípios: algo relacionado com o nosso MJ (número de elementos envolvidos por exemplo, com ou sem oposição) e eram sempre concebidos para melhorar a técnica de finalização (cabeça, ambos os pés, após movimentos específicos, etc.) com elevada probabilidade de êxito (aumentar a confiança dos jogadores mais ofensivos).

Os esquemas táticos são fundamentais no futebol (assunto abordado mais cuidadosamente no capítulo seguinte) como provado pela caracterização dos golos obtidos pela ARCO, que fez 13 dos 35 golos obtidos neste tipo de situações. Nos métodos competitivos, os LBP eram oportunamente corrigidos. Nas sextas-feiras, havia sempre um período dedicado exclusivamente a este tipo de momento do jogo, exercitando pontapés de canto, livres diretos / indiretos e lançamentos laterais. A estratégia era definida em relação a estes lances, após cuidada análise do adversário seguinte, onde eram detetados pontos frágeis (ofensivamente) para explorar ou pontos fortes para anular (defensivamente).

Os métodos Metaespecializados e Padronizados, foram utilizados principalmente quando ocorria uma alteração de estrutura tática na equipa. A intenção era acelerar a consciencialização de comportamentos / posicionamentos / movimentações, nesses períodos e este tipo de métodos, ajudam a promover isso. Os Metaespecializados por especificarem e potenciarem as missões táticas que derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa e os Padronizados por coordenarem ações individuais e coletivas para a criação de oportunidades de golo. Este último método de treino, serviu também de complemento de aquecimento.

Finalmente, houve três tipos de métodos de treino com menor expressão relativamente à sua percentagem de utilização. Ainda assim, para evitar muitas vezes rotinas que se pudessem tornar pouco estimulantes ou apelativas para os jogadores, procurando apresentar alguma variabilidade de tarefas e com isso, aumentar a motivação para o desempenho das mesmas, este tipo de métodos de treino desempenharam um papel que não pode ser desvalorizado. Foram os Descontextualizados, que visam aperfeiçoar os gestos técnicos básicos da modalidade e serviram fundamentalmente para aquecimento ou complemento de aquecimento. Houve também aqui algum cuidado em criar estruturas de passes que de alguma forma, se evidenciassem no nosso MJ. Os exercícios realizados em Circuito, que promoviam situações de melhoria das capacidades físicas aliadas a gestos

técnicos da modalidade como o passe ou o remate e que eram propostos por vezes no treino da 3ª feira (atletas menos utilizados) ou no início do treino da 4ª feira. E os Lúdico – Desportivos, utilizados normalmente no início do último treino da semana (descompressão) e que passavam normalmente por diversas formas de meíinhos. ou por vezes, no primeiro treino da semana, após a realização do trabalho de recuperação, pela a realização de torneios de futevólei.

Relativamente aos métodos utilizados, abordarei de seguida de forma mais pormenorizada, os três métodos que maior contributo “ofereceram” para a criação de uma identidade de jogo: os competitivos, os de manutenção de posse de bola e os de sectores.

7.2.1. Métodos Competitivos

Segundo Castelo (2009), os exercícios competitivos têm como objetivo essencial estabelecer uma adaptação funcional mais complexa e específica dos jogadores, à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e de equipa, para as situações específicas do jogo de futebol. Castelo sintetiza ainda os objetivos a atingir por estes exercícios de treino, da seguinte forma: aproximação das condições de treino à competição; potenciação das diferentes missões táticas específicas; articulação dos diferentes sectores de jogo; avaliação do modelo de jogo adotado; integração dos fatores de treino; experimentação do plano de jogo; observação das atitudes; aquisição de ritmo competitivo e orientação e direção da equipa.

Pelo exposto no parágrafo anterior, percebe-se a ‘riqueza’ que este tipo de método pode acrescentar a uma equipa técnica, onde podemos analisar, modelar/corrigir comportamentos individuais e coletivos da equipa, em função dos estímulos/problemas criados pelos contextos que provocamos e a respetiva capacidade de resposta/resolução. Esses contextos específicos eram alterados, regulando as variáveis do exercício, como o espaço, número de jogadores ou as suas regras, promovendo aquisições que tinham como visão final, a melhoria do rendimento desportivo.

Os métodos competitivos, como o próprio nome sugere, promovem a competição, promovem a sensação recompensadora da vitória e a noção que sem empenho total, não se foge à sensação de não se conseguirem bons resultados e consequentemente... valorização pessoal e coletiva. Dessa forma, aumenta o nível da concentração e da agressividade, fatores que colaboram com os aspetos técnicos, físicos e táticos, para a obtenção de vitórias. Por outro lado, também promove a melhoria do controlo emocional, perante situações adversas que podem ocorrer em bolas divididas, erros técnicos ou decisões de arbitragem com as quais os jogadores não concordam.

Castelo (2009), refere quatro tipos de métodos competitivos: prática de jogo, jogos de treino, treino para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios.

Em relação a jogos preparatórios, o clube realizou no período preparatório 4 jogos e ainda entrou num torneio triangular em que cada jogo tinha apenas 45 minutos (pode considerar-se um jogo). Relativamente a jogos treino, realizaram-se apenas três ao longo da época. Existem vários motivos que explicam este reduzido número:

- Poucas equipas nesta região e as existentes, ou competiam na nossa série ou pertenciam ao Campeonato Distrital de Castelo Branco, que tem um nível competitivo muito baixo;
- No primeiro jogo treino que realizámos contra uma equipa dum escalão inferior, o nível de agressividade foi elevadíssimo, roçando situações de brutalidade. Ou seja, nem aproveitámos esse momento para nos ajudar a melhorar enquanto equipa e acrescentámos ainda um contexto que podia provocar lesões nos nossos jogadores;
- Devido ao ponto anterior e também devido ao facto de termos um plantel reduzido, considerámos que seriam mais pertinentes outros contextos para a preparação geral do plantel em cada semana.

Assim, dentro dos métodos competitivos, os mais utilizados foram a prática de jogo e o treino para a experimentação do plano tático-estratégico.

Tabela 22. Métodos Competitivos.

Métodos Específicos de Preparação (MEP)					TOTAL
Tipos de métodos competitivos →	Prática de Jogo	Jogos de treino	Experimentação do plano tático - estratégico	Jogos preparatórios	
Total (min)	2185	270	1053	450	3958
%	55,2	6,8	26,6	11,4	100

Os treinos para a experimentação do plano tático-estratégico, eram normalmente realizados nos últimos dois treinos do plano semanal e tinham como objetivo fundamental, indicar caminhos para podermos explorar as debilidades do adversário seguinte ou por outro lado, preparar comportamentos para anularmos os pontos fortes que lhes tínhamos detetado.

A prática de jogo, foi assim o tipo de método competitivo com maior utilização. Castelo (2009), refere que os exercícios de treino de prática de jogo conceptualizam-se e desenvolvem-se em condições próximas das situações reais da competição, em que o treinador dá uma maior ênfase sobre determinados aspectos específicos da organização da

equipa. Refere ainda, que importa desenvolver, acima de tudo, acções individuais e colectivas de resposta aos diferentes contextos situacionais, que reproduzam as ideias e conceitos de suporte à finalidade de prática deste exercício de treino, sendo por isso o objetivo essencial, o reforço e aperfeiçoamento de acções competitivas corretas.

Foi opinião da equipa técnica, que dada a especificidade criada, este tipo de exercícios, facilitavam a assimilação e o *transfer* para a competição (jogo ao domingo), das ideias do nosso MJ. Assim, alterando as variáveis de cada exercício, como o espaço, número de jogadores, relações entre jogadores (mesmo sector, vários sectores), número de toques, regras de jogo, foram sendo apresentadas diferentes propostas, com vista a resolver insuficiências analisadas na nossa equipa ou com vista a enriquecer o nosso MJ, com o acréscimo gradual de ferramentas comportamentais que ajudassem os jogadores a resolver os problemas em competição oficial.

Relativamente ao espaço de jogo, foram também propostas situações em áreas mais reduzidas, para promover as relações entre jogadores do mesmo sector e/ou com o sector mais próximo. Este tipo de propostas aumenta também o número de decisões, o número de contatos com a bola, o número manifestações de ‘força específica’ do jogo (aceleração /travagem, mudança de direcção, duelos físicos), sendo normalmente propostos à 4ª feira.

De seguida são apresentados algumas ‘práticas de jogo’ propostas ao longo da época:

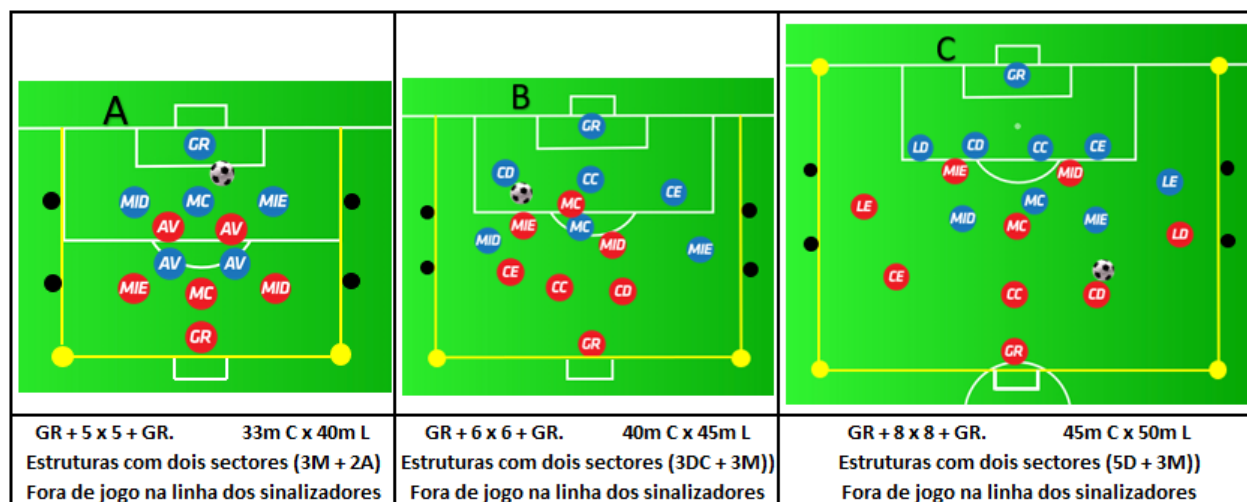


Figura 33. Práticas de jogo I.

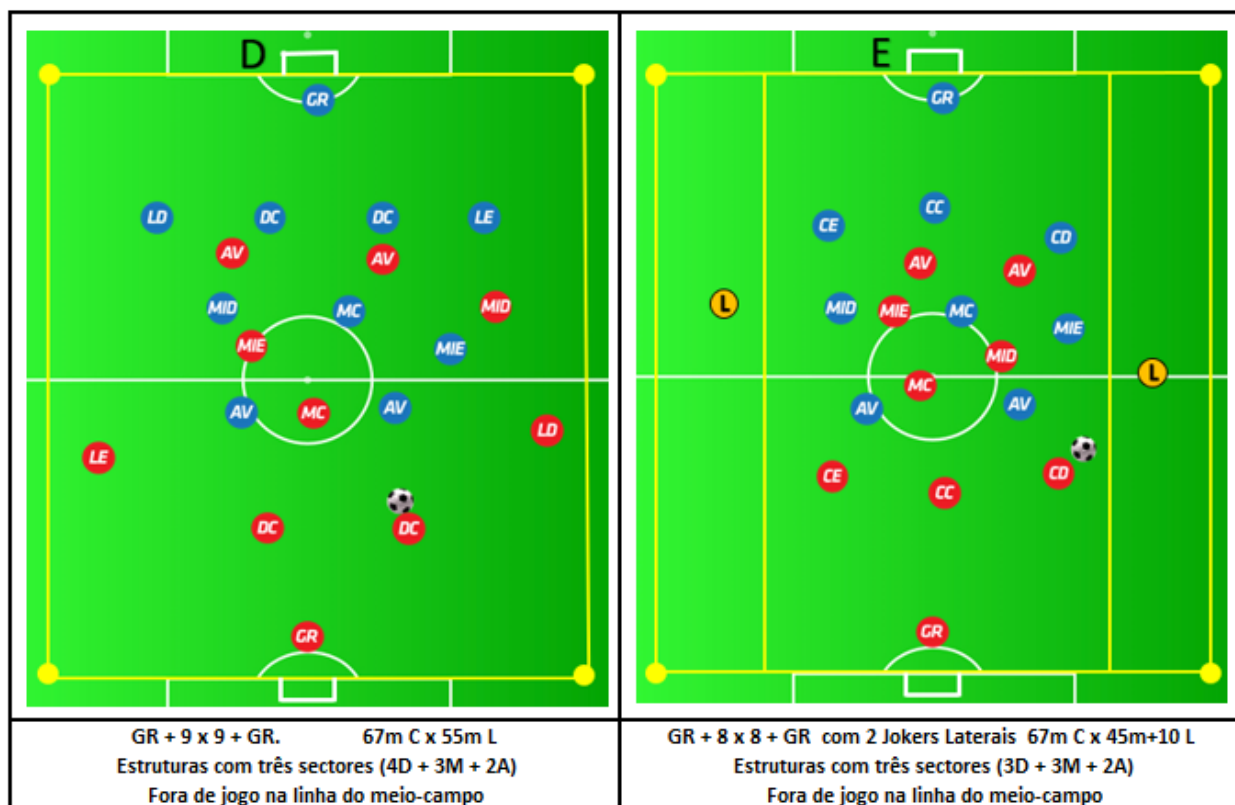


Figura 34. Práticas de jogo II.

Algumas considerações:

- Linha de fora de jogo sempre presente;
- Exercícios apresentados estão relacionados com a estrutura tática do 5x3x2;
- Em situações mais reduzidas (espaço e número), exemplificadas pelos exercícios A, B e C, era frequente limitar o número de toques, elevando a intensidade e provocando por exemplo o princípio ofensivo da mobilidade;
- Eram constantemente propostas situações que promovessem o entrosamento entre jogadores que jogassem em sectores próximos (principalmente os do corredor central);
- Em formas reduzidas, a ausência de um dos sectores, visava estimular nos Médios (e DL) comportamentos mais ofensivos (na ausência dos Avançados) ou mais defensivos (na ausência dos Médios);
- Os exercícios identificados com a letra D e com a letra E, foram algumas das propostas encontradas para dentro das limitações de número do plantel, promover um contexto mais próximo da estrutura do 5x3x2;
- No seguimento do ponto anterior, por exemplo, o exercício E, assegura a estrutura do 3x3x2 no corredor central em ambas as equipas e mantém em posse, a

largura dada pelos dois DL que só participavam em ações ofensivas. Os corredores que na imagem estão apenas ocupados pelos DL, podiam ser invadidos por outros jogadores em função do momento do jogo. Também apenas serviam de 'ponto de partida' para os DL, podendo estes movimentarem-se para o corredor central, aparecendo por exemplo em zonas de finalização quando o ataque se encontrava em fase de criação no corredor oposto.

7.2.2. Manutenção de Posse de Bola

Segundo Castelo (2009), a aplicação destes exercícios de treino visam criar condições favoráveis para que todos os jogadores, individual e coletivamente, entendam que ao manter-se a posse de bola é possível: controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo; circular a bola entre os jogadores da equipa; organizar blocos homogéneos e compactos; perceber as situações de jogo; e privar os adversários da posse da bola.

Como já referido anteriormente, este tipo de exercícios, podem ser subdivididos em três grandes grupos; espaços de jogo reduzidos; espaços de jogo regulamentares; e métodos de jogo ofensivo e defensivo.

Tabela 23. Manutenção de Posse de Bola.

Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)				TOTAL
Tipo de Manutenção de Posse de Bola →	Espaços de jogo reduzidos	Espaços de jogo regulamentares	Métodos de Jogo ofensivo / defensivo	
Total (min)	1168	376	435	1979
%	59	19	22	100

Como se pode verificar, os exercícios de MPB em espaços de jogo reduzidos foram dominantes. Uma das dificuldades detectadas no plantel, era a capacidade para manter a posse de bola. Os motivos eram vários:

- Dificuldades técnicas;
- Alguma infantilidade / irresponsabilidade nas decisões, em que muitas vezes o gesto técnico simples e eficaz, era substituído por um gesto mais circense de produtividade baixa;
- Habituação provocada por experiências anteriores com um estilo de futebol mais 'directo';
- Falta de comportamentos colectivos sem bola, capazes de aumentar o número de opções do portador da bola;

- Lentidão na decisão / execução, por parte do portador da bola;
- Falta de conhecimento da lógica interna do jogo, principalmente quando segundos após a recuperação da posse de bola, o adversário se reorganizava.

Assim, foram propostos muitas vezes como complemento de aquecimento ou preparação para a fase fundamental do treino, exercícios de MPB. A maior percentagem de exercícios com a redução do espaço, explica-se com a intencionalidade de aumentar o número de intervenções com e sem bola de cada jogador no exercício, obrigando a pensar / decidir de forma mais rápida e com maior competência, melhorando também a velocidade / eficácia do gesto técnico do passe. A redução da área de jogo, promove também um maior número de transições (defensiva e ofensiva), promovendo uma melhor ou mais agressiva reação individual e colectiva, a cada um desses momentos. Foram também propostos com frequência, exercícios onde existia superioridade numérica, utilizando “apoios” por dentro ou exteriores à área do exercício, para favorecer o sucesso, aumentar o tempo/capacidade de uma das equipas gerir a posse de bola e conseqüentemente, provocar uma sensação de conforto e confiança em relação a esse momento do jogo.

Também foram propostos exercícios com objetivos táticos diversos (22%) a concretizar em posse de bola (rápida VCJ, saída de ‘zonas de pressão’), antes de se atingir o objetivo principal do exercício (fazer golo em baliza regulamentar, mini-baliza, passar linha de fundo adversária, etc.).

		
8 X 2 10m L X 10m C Complemento de aquecimento Limite de toques + evitar jogar por dentro	6 x 3 ou 3 x 6 24m C x 12m L Trios de pressão c/ colegas de sector Limite de toques + T0 / TD	6 x 6 + 6 apoios exteriores 30m C x 15m L Apoios posicionados nas "suas" zonas Limite de toques + objetivos diferenciados

Figura 35. Exercícios de Manutenção de Posse de Bola I.

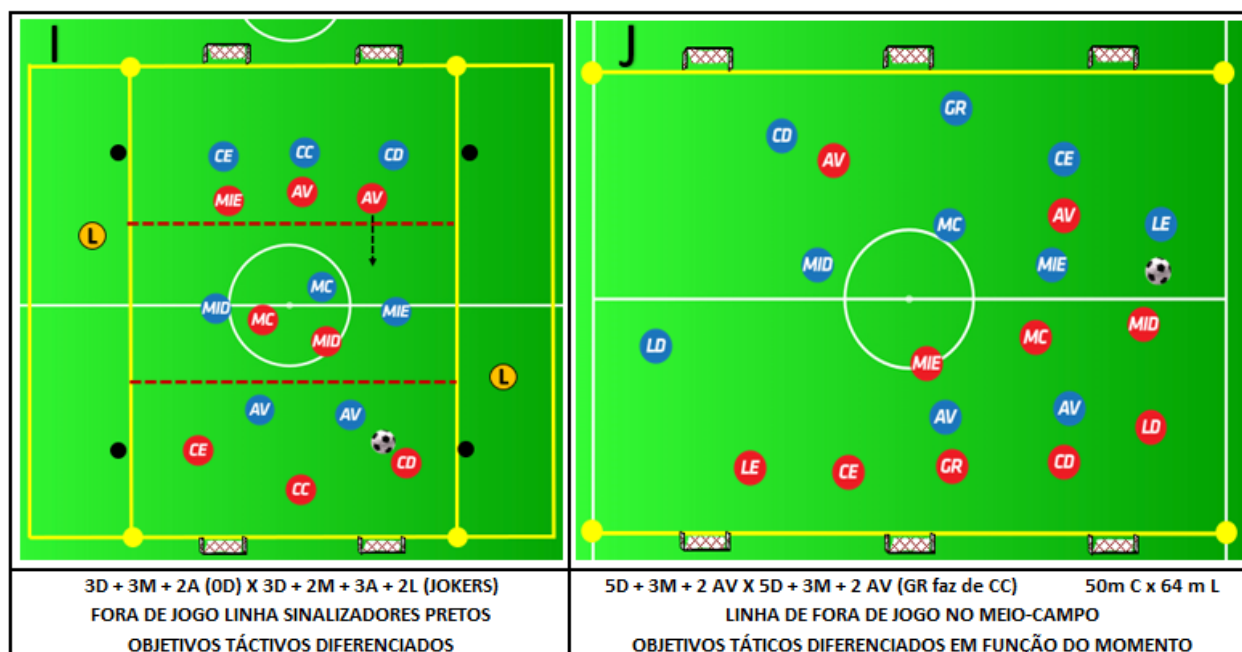


Figura 36. Exercícios de Manutenção de Posse de Bola II.

Algumas considerações (além das referidas nos Métodos Competitivos):

- Foram propostos exercícios que estimulassem uma rápida tomada de decisão /execução, como o exercício F, o G ou o H;
- Nestes exercícios também era promovida a consciencialização da importância de 'ter bola' e a responsabilidade no momento de selecionar o gesto técnico competente em detrimento do circense, porque a perda de bola originava um esforço físico mais exigente (pressão) e menos motivador (sem bola);
- O exercício G (da autoria de Oliveira, 2003), é um exercício que além de potenciar o referido no ponto anterior, estimula a reação mental a dois momentos fundamentais na lógica interna do jogo: o 'conquistar' ou o 'perder' a posse da bola. Neste tipo de exercício, era pedido por exemplo: que em OD, os adversários não conseguissem 'ligar' por dentro do bloco; que em TO, além de retirar rapidamente a bola da zona de pressão com qualidade (ligando com os outros três colegas que numa situação de jogo, podem ser considerados por exemplo os Avançados da equipa), deslocarem-se rapidamente para a zona onde podem ter vantagem numérica, tendo aí o *transfer* para uma situação de jogo formal onde podemos constituir uma segunda vaga de ataque para o momento da finalização ou então, preparamo-nos para 'guardar' a bola e passar a ataque posicional; que em OO estejam presentes alguns dos princípios básicos ofensivos do jogo de futebol favorecendo a MPB o máximo de tempo possível; e que em TD, a reação seja enérgica e agressiva, de forma a que a bola não saia da zona onde se tem vantagem, explicando sempre a importância

que isso tem (reconquistar bola em zonas mais avançadas ou possibilitar a reorganização defensiva do sector defensivo e médio).

- O exercício H, era normalmente aplicado com uma regra que promovia um movimento sem bola que pretendíamos ver evidenciado em competição: os apoios apenas podiam passar para a equipa em posse ou para o apoio do lado diametralmente oposto. Como existia limite de toques (por exemplo os apoios alternavam entre um e dois toques), o apoio que ia receber a bola apenas a podia dominar para a frente (apoio frontal no jogo formal), forçando a equipa em posse a ir rapidamente no apoio. Esta ação, primeiro mental e depois motora, evidenciava-se em jogo formal, quando os jogadores da linha defensiva conseguiam ligar por dentro com os Avançados e os Médios (estando em apoio ou entrelinhas) iam rapidamente ao seu apoio, ficando com a bola numa zona mais avançada, de frente para o jogo;

- O exercício I, é um exercício de MPB mais complexo, idealizado em função da estrutura tática utilizada. Existem duas linhas que dividem o campo longitudinalmente, mas da sua existência não existe qualquer regra que limite a passagem de jogadores dum sector para o outro, servem apenas de referência. Este exercício promove, em OO, jogo ‘curto’, com passagem pelas diferentes fases deste momento do jogo. Estimula a VCJ, estimula a movimentação dos três jogadores mais avançados nas costas da linha média adversária, para receberem entre linhas e daí novas tomadas de decisão (em apoio ou rutura), permite a constante correção dos apoios destes jogadores, estimula o correto posicionamento dos DL (em apoio do lado da bola, em profundidade do lado contrário), estimula o posicionamento de um dos MI como terceiro Avançado, entre outros princípios do nosso MJ. Por outro lado, defensivamente estimula a noção da importância de fechar o espaço central, sejam ligações centro – centro ou ligações fora – centro, estimula constantemente movimentos de cobertura no sector médio e defensivo, estimula o movimento de subida de um dos DC na pressão ao Avançado que baixou para receber. É um exercício que a partir da sua estrutura inicial, permite depois variar em relação ao seu objetivo final: passar com a bola controlada a linha de fundo, fazer golo nas mini-balizas, fazer golo na baliza regulamentar após um passe a solicitar a profundidade defensiva, etc.. Este exercício poderia ser enquadrado noutro tipo de categoria, mas a origem da sua conceptualização foi um exercício simples de MPB, evoluído daí para outra complexidade;

- O exercício J, realizado em espaço de jogo próximo da realidade era de carácter mais simples ao nível da sua formulação, mas importante para trabalhar princípios como basculação e controlo da profundidade defensiva e entre sectores em OD, e VCJ, alternância de jogo (dentro e fora), movimentos de rutura, etc.

7.2.3. Métodos Sectoriais

Para Castelo (2009), estes exercícios objetivam: *melhoramento* das capacidades dos jogadores em decidirem e executarem comportamentos motores eficazes, relativamente aos diferentes contextos situacionais que daí derivam; aumento da concentração dos jogadores relativamente às suas missões táticas específicas individuais e correlativas, isto é, na sua articulação com os restantes companheiros pertencentes ao seu sector ou; à sua equipa; *incremento* da frequência de solicitação dos diferentes jogadores, de forma que estes intervenham constantemente na resolução (com ou sem posse de bola) dos problemas postos pelo jogo; e afinamento da articulação e sincronização dos diferentes jogadores pertencentes aos diferentes sectores da equipa, com o intuito de rentabilizar a coordenação das ações individuais num todo coletivo.

Como exposto anteriormente no relatório, foi uma época marcada por alguma indefinição relativamente à estrutura tática utilizada. Por esse motivo e pelos objetivos dos métodos sectoriais expostos no parágrafo anterior, o recurso a esta tipologia de exercícios foram um meio que a equipa técnica encontrou, para modelar melhor as suas ideias de jogo em contexto de treino sempre que ocorria uma alteração do sistema a utilizar.

Os métodos sectoriais utilizados podem ser divididos em: uma baliza e um sector; uma baliza e dois sectores; uma baliza e três sectores.

Tabela 24. Métodos Sectoriais.

Métodos Específicos de Preparação (MEP)				TOTAL
Tipos de métodos sectoriais →	Um sector e uma baliza	Dois sectores e uma baliza	Três sectores e uma baliza	
Total (min)	172	845	303	1320
%	13	64	23	100

A escassa ou nula utilização de duas balizas neste tipo de método de treino, tem relação direta com o facto de termos um plantel reduzido em número. Demos preferência assim a um tipo de proposta mais direccionada num sentido do jogo (objetivos fundamentais do exercício), mas com estruturas em número mais próximas da realidade.

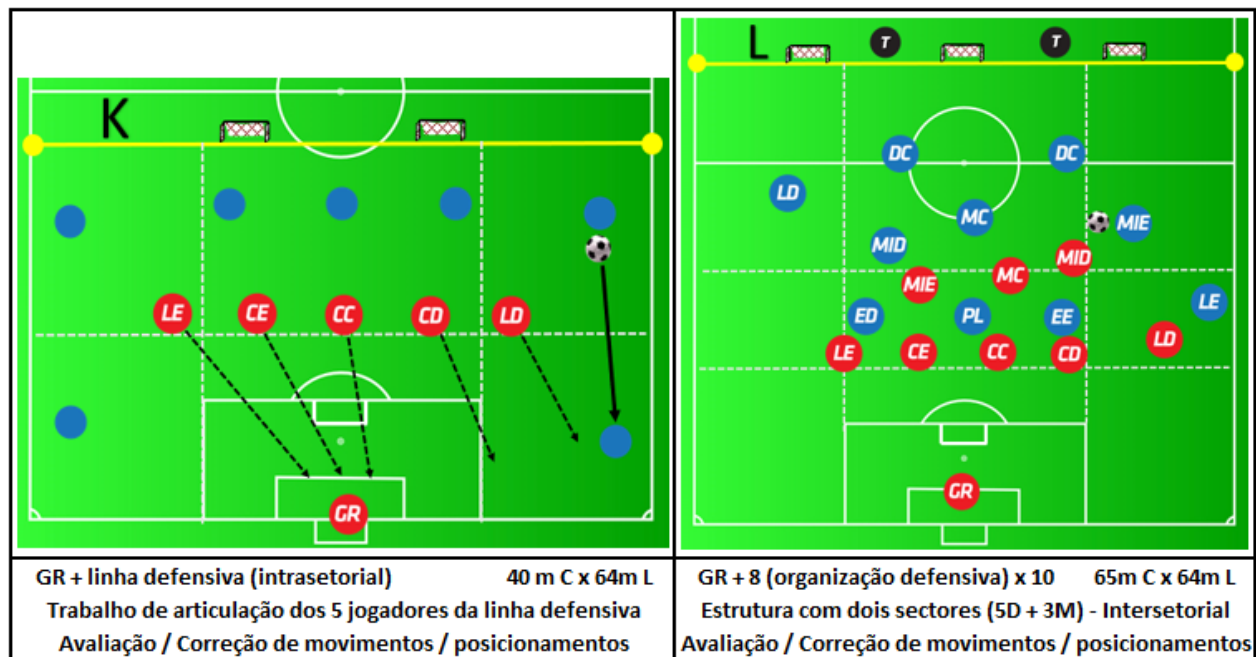


Figura 37. Métodos Sectoriais I.

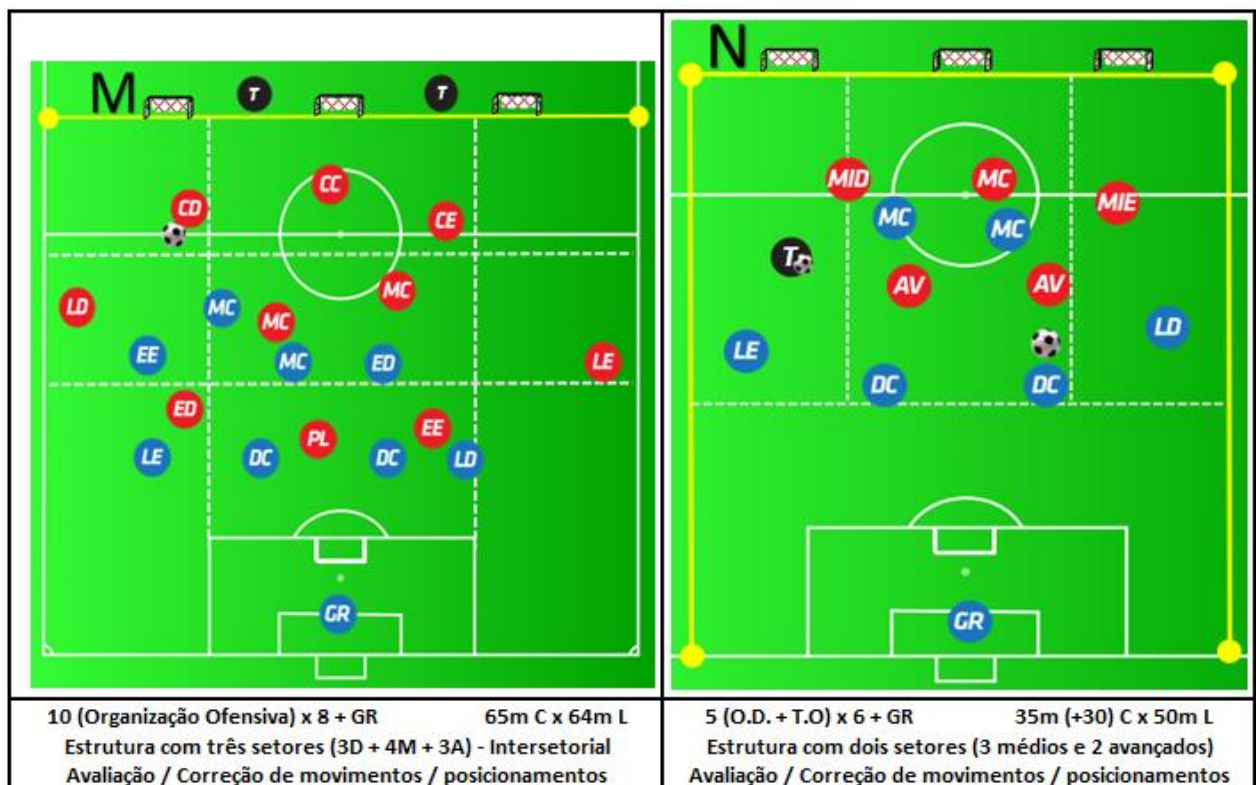


Figura 38. Métodos Sectoriais II.

Algumas considerações:

- Foram propostos exercícios, principalmente quando alterámos a estrutura defensiva e passámos a jogar com 5 elementos atrás, do género do exemplificado em K. Este exercício permitia-nos trabalhar princípios muito importantes, de cooperação / articulação dos jogadores do mesmo sector, como a basculação, saída dum elemento a pressionar espaço entrelinhas e respetivos ajustamentos, coberturas nos corredores laterais, controlo da profundidade com subida/descida da linha defensiva, correta colocação dos apoios em função do lado da bola e do conceito 'bola coberta' ou bola 'descoberta' e também, os posicionamentos perante situações de cruzamento adversário;
- Numa lógica de progressão de complexidade, o trabalho realizado no exercício anterior era depois testado numa estrutura de 5 defesas e 3 Médios, como ilustrado no exercício L, perante uma estrutura tática similar à que o adversário dessa semana utilizasse. Além dos princípios defensivos referidos no parágrafo anterior, era monitorizada também, a articulação entre os dois sectores, na forma como os três corredores eram protegidos e como o adversário era pressionado. A equipa em função defensiva (de vermelho), tinha como primeira opção se possível, no momento da conquista da bola, jogar com os 'dois Avançados', que neste caso estavam representados por dois treinadores (a preto), atrás da linha de fundo adversária. A ideia era depois promover um rápido deslocamento dos MI e dos DL, para poderem fazer golo nas mini-balizas, estando assim presente também, o momento da TO. Este tipo de exercício tinha sempre duas repetições, com os jogadores a trocarem de função e passando pelo contexto que neste caso, era o fundamental, a OD;
- Os métodos setoriais não foram utilizados apenas para trabalhar princípios de jogo defensivos. Também foram utilizados para situações de OO, como representado no exercício M. Neste caso, perante uma estrutura tática semelhante à do adversário seguinte (a azul), eram monitorizados alguns dos princípios do nosso jogo ofensivo, pontualmente com um lado mais estratégico, em função de alguma debilidade observada no adversário. Este tipo de exercícios podiam ser antecidos por um exercício padronizado. E serviam para reforçar a VCJ, a alternância de jogo interior / exterior, movimentos de apoio, movimentos rutura e outras 'ferramentas', que nos permitissem com uma boa articulação entre sectores, criar boas condições para finalizar. Tal como o exercício anterior, há também uma transição prevista neste exercício, neste caso a defensiva, promovendo-se uma rápida e agressiva reação no momento da perda da bola, não permitindo que o adversário agredisse a nossa profundidade defensiva;

- Um tipo de exercício que também teve uma utilização significativa, com um lado mais estratégico em função da forma como o adversário era analisado relativamente à sua OO (neste caso Construção e Criação), é o que está ilustrado pela letra N. Colocávamos o sector médio e o sector avançado num espaço mais reduzido em largura e comprimento, para elevar a probabilidade de sucesso e evitando a acumulação de cansaço (normalmente este tipo de exercício era aplicado à sexta-feira). A disposição tanto podia ser no 3+2, como no 2+3 ou também no 2+1+2. A intenção era, mantendo sempre a estrutura de cinco elementos na linha defensiva, encontrar um posicionamento que permitisse aos cinco elementos da linha média e avançada, perturbarem / anularem os canais de passe preferenciais do adversário, conquistando a bola e no mínimo desgaste físico possível (trajetos de pressão mais curtos). Após a bola ser conquistada, essa estrutura tinha como objetivo ‘agredir’ rapidamente a linha defensiva adversária. Neste momento do jogo a verticalidade / risco deveriam ter prioridade em relação à segurança (opção pela posse). Movimentos em aceleração de ataque ao espaço, de fora para dentro ou de dentro para fora (em função do portador da bola), eram valorizados e corrigidos. Pontualmente o exercício era interrompido pelo Treinador, que colocava uma bola que tinha na sua posse (como representado no desenho), num dos elementos em melhor posição para iniciar um ataque rápido.

7.3. Análise Macro – comparação entre os métodos utilizados no período pré-competitivo e o período competitivo

É apresentada uma tabela em baixo, que caracteriza de forma geral, o período pré-competitivo e o período competitivo da época desportiva:

Tabela 25. Comparação dos Métodos utilizados.

		Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Calendarização		24 Julho a 19 de Agosto	20 de Agosto a 22 de Abril	
Nº de microciclos		4	35	39
Nº de Unidades de treino		18	142	160
Minutos de treino		1285	11190	12475
Volume médio por sessão		71	79	
Minutos de Competição	Oficial	0	3000*	3000
	Não Oficial	450	270	720
	Total	450	3270	3720
Tempo Total (Treino + Competição)		1735	14460	16195
* inclui os 30 minutos de prolongamento da 1ª eliminatória da Taça de Portugal				

Relativamente ao tipo de métodos, foi comparada a percentagem dos quatro métodos mais utilizados:

Tabela 26. Comparação da percentagem dos quatro tipos de Métodos mais utilizados.

Métodos Treino	Período Pré-Competitivo				Período Competitivo			
Dim Horizontal	MPG	MEPG	MEP		MPG	MEPG	MEP	
Dim Vertical	Geral	MPB	Sectores	Competitivos	Geral	MPB	Sectores	Competitivos
%	17	16	9	37	15	15	10	29

Como se pode constatar, não existem diferenças significativas entre os períodos referidos. Apresento as seguintes considerações e factos:

- O período competitivo não teve paragens significativas, porque apesar de não existir competição no Natal e Passagem de Ano, pelo mau contexto na competição que se vivia naquele momento, nunca houve uma paragem superior a dois dias;
- O período pré-competitivo numa equipa desta dimensão, é sempre marcado pela indefinição. Tendo em conta que é um local geograficamente ‘pouco apelativo’ para os jovens residirem, que o piso é sintético, que o clube tem pouca reputação neste patamar competitivo e porque a capacidade financeira é bem abaixo daquela que é a realidade da maioria (quase totalidade) dos clubes desta divisão, a construção do plantel é lenta e compromete o período pré-competitivo;
- Foi também pelo motivo anterior, que o período pré-competitivo foi invulgarmente curto, evitando correr o risco de iniciar a época com 12 ou 13 jogadores (acresce a informação que três jogadores brasileiros só chegaram na 2ª semana do período pré-competitivo), num contexto inapropriado para a preparação de uma equipa de futebol de 11;
- A lenta definição do plantel, poderá também ser o principal motivo para que o volume das unidades de treino do período pré-competitivo, ser em média, 8 minutos mais curto que em período competitivo;
- O reduzido número de jogadores, dificultou a planificação inicial e a elaboração de exercícios com contextos mais aproximados dos que são encontrados em competição. Havia também, uma grande preocupação em reduzir os riscos do aparecimento de lesão, até porque a utilização dos jogadores em jogos de preparação, por obrigação, foi acima do que seria ideal tendo em conta a condição física com que os mesmos se apresentaram. Um exemplo é a participação no torneio triangular disputado no dia 29 de julho, com apenas 5 unidades de treino... com

apenas 13 jogadores de campo! Esse motivo pode justificar o menor volume por unidade no período pré-competitivo;

- De resto, a aproximação verificada relativamente aos métodos, explica-se com base nos princípios da Progressividade e Adaptabilidade, defendidos por Aroso (2010). O autor refere que o período pré-competitivo, deve ser caracterizador do período competitivo, no que diz respeito aos exercícios, unidades de treino e à estrutura do microciclo;

- Assim, apesar do calendário do período pré-competitivo apresentar algumas características, que tornam forçosamente o microciclo diferente do microciclo “padrão” do período competitivo (jogos de preparação a meio da semana por exemplo), existiu uma intenção clara de promover exercícios e unidades de treino no período preparatório, com elevadas semelhanças ao que iriam ser as rotinas no período preparatório, promovendo assim a habituação / adaptação do plantel aos métodos de trabalho;

- As principais diferenças que se verificaram entre os dois períodos foram o aumento gradual da complexidade dos exercícios, a redução do tempo de recuperação entre repetições e séries e o aumento do volume total de cada exercício e unidade de treino;

O que foi referido anteriormente, tem também como base, os princípios metodológicos da progressividade, continuidade, ciclicidade e modelação, defendidos por Castelo (2009).

7.4. Microciclo Padrão

Segundo Castelo (2009), o microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar na sua globalidade o desenvolvimento do modelo de jogo adotado e os aspetos que derivam da observação e análise da competição. Também Silva (2008), refere que a preparação semanal resulta da interação contínua entre o modelo de jogo, a dinâmica da equipa no jogo anterior (as dificuldades, problemas e aspetos positivos) e as características do próximo adversário que permitem anteceder determinados comportamentos.



Figura 39. Definição dos objetivos do padrão semanal (adaptado de Silva, 2008).

Oliveira (citado em Silva 2008), refere que o treino “é o principal meio para criar a competição e o jogo que “nós queremos”, acrescentando que “a competição também é muito importante porque nos dá indicações para a reformulação permanente do que temos que fazer no treino”.

Os autores referidos ‘justificam’ de certa forma, como planificávamos o nosso microciclo. No primeiro treino da semana (3ª feira), antes do plantel entrar no campo, havia sempre um momento para análise do desempenho na jornada anterior, onde com recurso a vídeo, eram visualizadas situações a melhorar e também, situações a valorizar, reforçando a importância da seriedade e empenho no treino, para obter uma maior eficácia individual e coletiva na competição. No último treino da semana (normalmente à 6ª feira), também antes do treino, eram visualizados os pontos fortes e os pontos a explorar do nosso adversário seguinte, em todos os momentos do jogo. Os esquemas táticos também eram motivo de análise até porque serviam de explicação para situações que iríamos trabalhar no final dessa unidade de treino.

De seguida é apresentado um microciclo padrão, com um único jogo por semana (ao domingo). O que é exposto não era nem pode ser um processo ‘fechado’ no que diz respeito aos métodos utilizados, é apenas uma exposição de uma semana de trabalho ‘tipo’. Por exemplo, pontualmente, realizámos treinos ao sábado de manhã, mas foi um acontecimento residual e que não aparece contemplado em baixo.

Tabela 27. Microciclo Padrão.

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Análise Coletiva do Desempenho do jogo anterior MPG - Regeneração / Flexibilidade (todos) MPB (todos) Lúdico Recreativos (mais utilizados) Práticas de jogo em situações reduzidas em número e espaço / Circuito (menos utilizados)	MPG (força rápida) MPB em situações reduzidas em número e espaço Setorial (espaço mais reduzido) Maior "preocupação" nos aspectos defensivos. Competitivo (Prática de jogo em espaço mais reduzido)	Finalização / Padronizados Setorial (espaços regulamentares). Maior "preocupação" nos aspectos ofensivos. Práticas de jogo em espaço "maior". Experimentação do plano tático - estratégico. Inclusão de Esquemas Táticos.	Finalização (situações de menor complexidade) com velocidade Setorial ou MPB (curta duração) com incidência na OD dos 2 setores mais ofensivos e TO Competitivos (espaço de jogo mais reduzido. Número mais reduzido por vezes) Esquemas Táticos	Folga	Jogo

O treino da 3ª feira, era um treino de carácter mais regenerativo (jogadores mais utilizados), mas também de melhoria/manutenção da condição física dos jogadores menos utilizados no jogo anterior. O nível de complexidade dos exercícios era baixo.

Os treinos das 4ª e 5ª feiras, tinham um carácter de operacionalização aquisitiva, com um grau de complexidade de exercícios moderada/elevada, à 4ª feira e elevada, à 5ª feira.

O treino de 6ª feira, também era um treino de operacionalização aquisitiva, mas com um grau moderado de complexidade de exercícios.

Relativamente aos fatores estruturais dos exercícios, o microciclo caracterizava-se do seguinte modo:

Tabela 28. Fatores estruturais dos exercícios.

	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Duração da Sessão	70 min	90 min	90 min	90 min
Dimensão do espaço	reduzido (MEP ou MEPG) e médio (MPG)	reduzido e médio	grande	reduzido e médio
Número de jogadores	reduzido	reduzido e médio	elevado	reduzido e médio
Padrão de contração muscular	Recuperação (titulares) / Tensão (suplentes)	Tensão (mudanças de direção, travagens, aceleração, saltos)	Duração	Velocidade
Metabolismo dominante	Aeróbio de baixa intensidade (titulares) ou alta (suplentes)	Potência aeróbia ou Anaeróbio láctico	Aeróbio de alta intensidade	Anaeróbio alático
Duração do exercício	longa (MPG) ou curta (MEP ou MEPG)	média	longa	curta
Densidade do exercício	3 para 1	1 para 1 ou 2 para 2	3 ou 4 para 1	1 para oito ou 9

Capítulo VIII

Análise aos Lances de Bola Parada Ofensivas

Na reunião de preparação do ano de estágio, o Professor Jorge Proença, sugeriu à turma, que além do relatório do estágio profissional, realizássemos também uma reflexão sobre um tema à nossa escolha. Nesse sentido e aproveitando a aprendizagem realizada na disciplina de Observação e Análise, decidi fazer uma análise às bolas paradas ofensivas da ARCO, ocorridas nos jogos do campeonato em que participou.

8.1. Importância das Bolas Paradas

Face à evolução dos jogos desportivos coletivos, com um equilíbrio cada vez maior entre as equipas, existe uma preocupação cada vez mais acentuada relativamente a alternativas que possam fazer a diferença nos jogos (Teodorescu, 1984 cit. in Garcia, 2013). Deste modo os lances de bola parada (ou esquemas táticos) devem ser tidos em conta como uma das alternativas à resolução favorável num jogo, nomeadamente no futebol (Garcia, 2013).

No futebol, e ao contrário do que sucede em outras modalidades, os momentos de decisão são mais aleatórios e deliberativos para o desfecho de qualquer partida. Concomitantemente, o jogo de futebol é dominado por fatores estratégicos (Castelo, 2009 cit. in Teixeira et al., 2015) que, convergidos com variáveis situacionais, influenciam as atividades das equipas e dos jogadores. Para Esteves (2011), no futebol os LBP, começam a ser determinantes no resultado final. Face à evolução do jogo e ao equilíbrio das equipas de top, a diminuição de golos é cada vez mais acentuada e os aspetos defensivos vão sendo reforçados com o intuito de combater os ataques.

Torna-se assim evidente a importância que este momento do jogo tem na determinação do resultado final, devendo por isso ser valorizada a sua análise, categorizando os diferentes momentos que o caracterizam, para poderem ser avaliados quantitativamente e qualitativamente. Essa análise pode constituir um importante contributo para a obtenção do principal indicador da performance duma equipa num jogo de futebol: o resultado final.

8.2 Sistema de Observação

O primeiro aspeto a saber com exatidão é o que queremos observar. A observação permite-nos descrever objetivamente a realidade para podermos analisá-la, de modo que a delimitação dos objetivos – condutas, episódios, atividades ou situações a avaliar – não tem outra função que não a de restringir essa parcela da realidade que nos interessa (Anguera, 2003, cit. in Sarmento, 2012).

Garganta (1997) diz que para encontrar algo, há que procurá-lo. No contexto da observação e análise do jogo, a lógica parece inversa, ou seja, primeiro encontra-se (configura-se) as categorias e os indicadores e só depois se procura as suas formas de

expressão no jogo. Dessa forma estabelecemos então o “problema”, definir o que queremos observar, analisando a informação de forma quantitativa e posteriormente de forma qualitativa (estrategicamente útil).

Assim, de seguida irá ser construído um sistema de observação relativo a um específico momento do jogo - algumas situações de bolas paradas ofensivas. Esse sistema será organizado segundo critérios e categorias que definem e delimitam as situações a analisar, com base na minha experiência pessoal enquanto treinador de futebol, sendo posteriormente validado.

8.3. Categorias do Sistema de Observação e Critérios de Sucesso

Categoria 1 – Identificação Bola Parada (IBP);

Categoria 2 – Espacialização da Bola Parada (EBP);

Categoria 3 - Marcação da Bola Parada (MBP);

Categoria 4 – Área de Finalização da Bola Parada (AF);

Categoria 5 - Resultado Final da Bola Parada Ofensiva (FBPO);

8.3.1. Identificação da Bola Parada (IBP)

Como BP, temos as grandes penalidades, os cantos, os lançamentos de linha lateral, os pontapés de baliza e os pontapés livres. Depois de alguma análise sobre a temática das BP no futebol, decidi incluir nesta experiência, os seguintes lances: Pontapés de Canto (PC), Pontapés Livre diretos (PLD), Pontapés Livres Indiretos (PLI) e Grandes Penalidades (GP). **Foram selecionados estes lances com o seguinte critério:** basta um toque na bola (GP ou PLD) ou a associação de mais um toque (PC ou PLI), para existir grande possibilidade de se conseguir marcar golo. Sem que com isso, fiquem excluídos lances em que após a marcação de um PC ou PLI, existam mais do que um toque para se conseguir fazer golo. Excluídos de análise ficam os lançamentos laterais, pontapés de baliza e faltas em zonas do campo afastadas da baliza adversária. Embora nos últimos anos se verifiquem situações estratégicas em lançamentos laterais ofensivos, é residual o número de vezes em que isso termina com finalização.

Início e término do lance de bola parada

O lance de bola parada, tem início quando o executante realiza o 1º toque na bola e termina quando: é marcado um golo; quando a bola sai do terreno de jogo através de um corte ou de um remate; quando o guarda-redes intercepta a bola e fica em sua posse; quando uma das equipas fica em ‘posse de bola’, sem possibilidade de existir finalização; ou quando o árbitro interrompe o lance.

8.3.2. Espacialização da Bola Parada (EBP)

Definido pela zona do campo onde é marcada a BP. O ‘campograma’ foi adaptado de Garganta (1997), tendo como referência, a divisão do terreno de forma transversal em 4 sectores (defensivo, médio defensivo, médio ofensivo e ofensivo) e divisão do terreno de forma longitudinal em 3 corredores (corredor lateral direito, corredor central, corredor lateral esquerdo). Como este trabalho visa o estudo BP ofensivas, considere apenas o sector médio ofensivo e o sector ofensivo justaposto. Após esta justaposição ficamos com as zonas de terreno de jogo.



Figura 40. Espacialização da Bola Parada.

CATEGORIAS E RESPETIVOS CÓDIGOS:

ZMOE: zona média ofensiva esquerda

ZMOC: zona média ofensiva central

ZMOD: zona média ofensiva direita

ZOE: zona ofensiva esquerda

ZOC: zona ofensiva central

ZOD: zona ofensiva direita

GP: grande penalidade

CE: canto do lado esquerdo

CD: canto do lado direito

8.3.3. Marcação da Bola Parada (MBP)

A marcação da BP pode ser batida de forma direta à baliza, ou seja, em apenas um toque tentar fazer golo. Esta situação aplica-se nas GP e nos PLD.

Estas situações terão o código DIRET. Contemplando também a possibilidade de golo na recarga após uma situação destas, haverá o código RECARG.

Relativamente aos LBP que são batidas para uma zona que favoreça a obtenção de um golo (PC e PLI), é importante referir o tipo de trajetória da bola entre a marcação da BP e a chegada da mesma à zona a que se destina. Excluindo as situações residuais em que a bola é batida com a parte externa do pé (tão invulgar que tornou por exemplo famoso o jogador Ricardo Quaresma), na alta competição o contato com a bola é realizado na esmagadora maioria das vezes com a parte interna, sendo por isso possível prever a trajetória da bola em função da perna/pé que bate na bola. Assim, temos as seguintes categorias de observação:

Batimento na bola com o membro interior (BMI): quando o batimento é executado com o membro interior em relação à linha lateral do campo, execução com o pé direito no lado esquerdo do campo ou com o pé esquerdo no lado direito do campo. Este tipo de batimento,

origina normalmente um arco da bola no sentido da baliza (muitas vezes designado por 'fechado').

Batimento na bola com o membro exterior (BME): quando o batimento é executado com o membro exterior em relação à linha lateral do campo, execução com o pé direito no lado direito do campo ou com o pé esquerdo no lado esquerdo do campo. Este tipo de batimento, origina normalmente um arco da bola a 'fugir' da baliza (muitas vezes designado por 'aberto').

Passe curto para o companheiro de equipa (PCCE): quando existe uma combinação de dois ou mais jogadores na origem da BP.

8.3.4. Área de Finalização da Bola Parada (AF);

Definido pela zona do campo onde ocorre o remate à baliza.



Figura 41. Área de Finalização da Bola Parada.

CATEGORIAS E RESPETIVOS CÓDIGOS:

- Z1:** Pequena área, lado do local da BP.
- Z2:** Pequena área, lado contrário ao local da BP.
- Z3:** Grande área, zona frontal, lado do local da BP.
- Z4:** Grande área, zona frontal, lado contrário ao local da BP.
- Z5:** Zona lateral, do lado do local da BP.
- Z6:** Zona lateral, do lado contrário ao local da BP.
- Z7:** Zona exterior à grande área, do lado do local da BP.
- Z8:** Zona exterior à grande área, do lado contrário ao local da BP.

8.3.5. Resultado Final da Bola Parada Ofensiva (FBPO);

De modo a determinar o resultado final dos lances selecionados, foram definidos critérios de sucesso em diferentes categorias, de modo a verificar o sucesso de cada um dos lances. Essas categorias foram adaptadas de Garganta (1997) e são seguidamente enunciadas:

Êxito total (ET) - quando a BP termina com a obtenção de um golo.

Êxito parcial (EP) - quando a BP termina com a realização de um remate enquadrado com a baliza, sem obtenção de golo (a bola é defendida pelo guarda-redes, ou embate nos postes ou na trave).

Sem êxito (SE) - quando a BP é finalizada com remate não enquadrado com a baliza e a bola sai pela linha de baliza do sector ofensivo correspondente ou quando a bola bate num defesa adversário e a equipa perde a posse de bola.

Abortado (AB) - quando a BP não chega a ser finalizada com remate, por má execução técnica da BP (1º interveniente), por interceção da equipa que defende ou por infração assinalada pelo árbitro.

Quadro com as macro categorias, categorias e respetivos códigos:

Tabela 29. Caracterização das bolas paradas.

MACRO CATEGORIAS	CATEGORIAS	CÓDIGOS
Identificação Bola Parada (IBP)	Pontapés de Canto	PC
	Pontapés de Livres Diretos	PLD
	Pontapés de Livres Indiretos	PLI
	Grandes Penalidades	GP
Espacialização da Bola Parada (EBP)	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Grande penalidade	ZGP
	Canto do lado esquerdo	CE
	Canto do lado direito	CD
Marcação da Bola Parada (MBP)	BP batida direta à baliza (GP ou PLD)	DIRET
	BP batida de forma indireta à baliza:	
	Batimento na bola com o membro interior	BMI
	Batimento na bola com o membro exterior	BME
	Passe curto para o companheiro de equipa	PCCE
Área de Finalização da Bola Parada (AF)	Pequena área, lado do local da BP	Z1
	Pequena área, lado contrário ao local da BP	Z2
	Grande área, zona frontal, lado do local da BP	Z3
	Grande área, zona frontal, lado contrário ao local da BP	Z4
	Zona lateral, do lado do local da BP	Z5
	Zona lateral, do lado contrário ao local da BP	Z6
	Zona exterior à grande área, do lado do local da BP	Z7
	Zona exterior à grande área, do lado contrário ao local da BP	Z8
Resultado Final da Bola Parada Ofensiva (FBPO)	Êxito Total	ET
	Êxito parcial	EP
	Sem êxito	SE
	Abortado	AB

8.4. Fiabilidade

Após a definição das variáveis do estudo e dos procedimentos a realizar em cada um dos momentos do estudo, foi verificada a fiabilidade dos resultados obtidos, através da determinação da fiabilidade intra observador. É deste modo que se verifica se o mesmo observador, em diferentes momentos, analisa e regista de modo idêntico a mesma situação.

Foram analisados todos os LBP dos jogos da 26ª jornada (G. D. Sourense, na condição de visitante) e 27ª jornada (Anadia F. C., na condição de visitado). A informação necessária foi registada num instrumento construído para o efeito, em ficheiro do programa Microsoft Office Excel 2007. A primeira observação realizou-se no dia 25 de maio de 2018 e a segunda realizou-se no dia 30 de junho de 2018.

Na tabela seguinte, os registos com letra A, referem-se ao jogo com o Anadia F. C., e os registos com letra B, referem-se ao jogo com o G.D. Sourense.

Tabela 30. Registo de Lances de Bola Parada.

Nº DO REGISTO	TEMPO DE JOGO	IDENTIFICAÇÃO BP				ESPACIALIZAÇÃO DA BP								MARCAÇÃO DA BP				ÁREA DE FINALIZAÇÃO DA BP								RESULTADO DA BP				
		PC	PLD	PLI	GP	ZMOE	ZMOC	ZMOD	ZOE	ZOC	ZOD	GP	CE	CD	DIRET	BMI	BME	PCCE	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	ET	EP	SE	AB
A - 1	02'46	X												X		X														X
A - 2	10'11	X												X		X				X								X		
A - 3	20'01		X				X								X										X				X	
A - 4	35'28			X				X								X													X	
A - 5	35'58	X												X		X			X								X			
A - 6	44'41	X												X		X													X	
A - 7	46'45			X		X			X								X												X	
A - 8	67'55	X												X		X													X	
B - 1	33'24			X		X			X								X				X						X			
B - 2	38'24		X								X				X														X	
B - 3	39'26			X				X								X													X	
B - 4	50'11			X							X					X														X
B - 5	54'54			X			X									X					X								X	
B - 6	55'21	X												X		X			X										X	
B - 7	62'55	X												X		X														X
B - 8	64'42	X												X		X					X					X				
B - 9	67'01			X			X										X										X			
B - 10	69'08	X												X		X			X									X		
B - 11	77'58			X		X												X											X	
nº de ocorrências →		9	2	8	0	2	3	2	1	0	2	0	0	9	2	13	3	1	3	0	1	3	0	0	1	0	2	1	5	11
percentagem →		47,4	10,5	42,1	0,0	10,5	15,8	10,5	5,3	0,0	10,5	0,0	0,0	47,4	10,5	68,4	15,8	5,3	15,8	0,0	5,3	15,8	0,0	0,0	5,3	0,0	10,5	5,3	26,3	57,9

Em seguida, para verificar a fiabilidade das observações recorri à fórmula de Bellack (1996 in Garganta, 1997), que consiste em comparar o número de acordos e de desacordos nas diferentes observações dos jogos analisados:

$$\text{Índice de Fiabilidade (\%)} = \frac{\text{Nº de Acordos}}{\text{Nº de Acordos} + \text{Nº de Desacordos}} \times 100$$

Figura 42. Fórmula de Fiabilidade de Bellack (adaptado de Garganta, 1997).

Segundo o autor, as observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos não for inferior a 80%.

Devido à objetividade dos lances selecionados, a concordância entre as observações é quase total. Apenas em dois registos (A-7 e B-1) houve discordância entre as duas análises. E em ambas as situações (assinaladas a amarelo no quadro), referem-se à Espacialização da BP.

Assim, se em relação à Identificação da BP, Marcação da BP, Área de Finalização da BP e Resultado da BP, o índice de fiabilidade foi de 100%, relativamente à Espacialização da BP, o índice de fiabilidade foi de 89,5%.

Deste modo, pode-se inferir que o instrumento de observação é acessível à utilização de qualquer observador e que nenhum critério levanta questões ao nível da interpretação ou formulação. A elevada concordância registada nas duas observações realizadas, significa que existe uma fiabilidade elevada, salvaguardando que o instrumento mede efetivamente o objeto em estudo e indicando, também, que a precisão do registo é elevada.

8.5. Resultados e Discussão

Primeira Volta do campeonato

Tabela 31. Resultados dos Lances de Bola Parada (1ª volta).

Jornada	IDENTIFICAÇÃO BP	ESPACIALIZAÇÃO DA BP									MARCAÇÃO DA BP				ÁREA DE FINALIZAÇÃO DA BP								RESULTADO DA BP			
		ZMOE	ZMOC	ZMOD	ZOE	ZOC	ZOD	GP	CE	CD	DIRET	BMI	BME	PCCE	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	ET	EP	SE	AB
1	PC							1				1														1
	PLD																									
	PLI		4				1					1	3	1												5
	GP																									
2	PC							1	1			1		1		1									1	1
	PLD																									
	PLI						3						3													3
	GP																									
3	PC							2	2			3		1	1	1									2	2
	PLD		1	1						2														1	1	
	PLI		1	1	2		1				2	1	2					1				1	1	1	1	2
	GP																									
5	PC							2	2			3		1	1				1						2	2
	PLD				1					1															1	
	PLI	1	2	2	1	1					4	2	1					1		1				2	5	
	GP																									
6	PC							1	2			3				1									1	2
	PLD				1	1				2														1	1	
	PLI	3	1	1			1				4		2					1						1	1	4
	GP																									
7	PC							3	2			3		2		1						1		1	1	3
	PLD																									
	PLI			1									1													1
	GP																									
8	PC							2	2			3		1		1								1		3
	PLD																									
	PLI	3		1	1						4		1								1			1	4	
	GP							1			1													1		
9	PC							1	4			2	1	2	1							1	1		1	3
	PLD					1					1													1		
	PLI	2	1	2	2		2					8		1				2	1					2	1	6
	GP																									
10	PC							3	5			6		2				1			1				2	6
	PLD																									
	PLI	2		1									2	1												3
	GP																									
11	PC									3		2		1												3
	PLD		1								1											1				
	PLI	1			3							3	1			1								1	3	
	GP							1			1													1		
12	PC							2	2			3		1				1							1	3
	PLD																									
	PLI	1			1							2														2
	GP																									
13	PC							4	2			6				2		1					1	1	1	3
	PLD																									
	PLI	1	1	1	1		1					3	1	1				2			1			2	1	2
	GP																									
14	PC							1	3			3	1		1									1		3
	PLD					1	1			2															2	
	PLI	2	3	2	1		2					7	2	1				1		1		1			3	7
	GP																									
15	PC							4	2			4		2		1		1	1		1			2	2	2
	PLD					1				1														1		
	PLI		1	1	1		2					5														5
	GP																									

Observação: o jogo da 4ª jornada não foi gravado, não sendo por isso motivo de análise.

Segunda Volta do campeonato e contabilização total

Tabela 32. Resultados dos Lances de Bola Parada (2ª volta e total).

Jornada	IDENTIFICAÇÃO BP	ESPACIALIZAÇÃO DA BP									MARCAÇÃO DA BP				ÁREA DE FINALIZAÇÃO DA BP								RESULTADO DA BP			
		ZMOE	ZMOC	ZMOD	ZOE	ZOC	ZOD	GP	CE	CD	DIRET	BMI	BME	PCCE	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	ET	EP	SE	AB
16	PC								4	6		9		1			1								1	9
	PLD					2					2													1	1	
	PLI	2	1	1	1		1					2	1	3												6
	GP																									
17	PC								1	2		2		1												3
	PLD					1					1													1		
	PLI	1	1	3			1					5	1								1				1	5
	GP																									
18	PC								1	3		2		2		1					1				2	2
	PLD		1								1													1		
	PLI			1		1	1					2		1												3
	GP																									
19	PC								3	3		6			1										1	5
	PLD					3					3													2	1	
	PLI	4	1	2	1		1					5	3	1												9
	GP																									
20	PC								3	2		1	2	2		1					1			1	1	3
	PLD																									
	PLI						1					1														1
	GP																									
21	PC																									
	PLD																									
	PLI		1	2			1					4														4
	GP																									
22	PC								4	1		2	1	2	1		1	1							3	2
	PLD																									
	PLI			1	1		1					1	1	1	1	1							1		1	1
	GP																									
23	PC								2				2					1							1	1
	PLD					1					1														1	
	PLI	1			1		1						2	1							1				1	2
	GP							2			2												2			
24	PC								1	2		1	2													3
	PLD		1								1													1		
	PLI	1					1					1	1													2
	GP							1			1											1				
25	PC								6	5		8	2	1	1			1							2	9
	PLD																									
	PLI	1	1	1	1		4					7	1				1								1	7
	GP																									
26	PC									4		4			1			1					1		1	2
	PLD						1					1														1
	PLI	2	2	1	1		1					3	3	1			1	1						1	1	5
	GP																									
27	PC									5		5					2						1		1	3
	PLD					1					1														1	
	PLI				1		1					1	1													2
	GP																									
28	PC								1	2		1		2												3
	PLD		1								1													1		
	PLI		1		1	1	1					2	2				1			1					1	3
	GP																									
29	PC								1	2		2		1												3
	PLD	1									1														1	
	PLI	1			1							1	1													2
	GP																									
30	PC								4	1		5			1		1	1						1	2	2
	PLD																									
	PLI	4	4	1								3	5	1			1	1						1	1	7
	GP																									
nº de ocorrências →		34	31	27	24	15	31	5	58	70	27	173	49	46	10	12	11	18	2	2	9	4	10	27	59	199
percentagem →		11,5	10,5	9,2	8,1	5,1	10,5	1,7	19,7	23,7	9,2	58,6	16,6	15,6	14,7	17,6	16,2	26,5	2,9	2,9	13,2	5,9	3,4	9,2	20,0	67,5

Caracterização dos golos obtidos através de Bola Parada

Tabela 33. Caracterização dos golos obtidos de Lances de Bola Parada.

Jornada	IDENTIFICAÇÃO BP	ESPACIALIZAÇÃO DA BP									MARCAÇÃO DA BP				ÁREA DE FINALIZAÇÃO DA BP							
		ZMOE	ZMOC	ZMOD	ZOE	ZOC	ZOD	GP	CE	CD	DIRET	BMI	BME	PCCE	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8
3	PC																					
	PLD																					
	PLI				1							1						1				
	GP																					
9	PC									1				1								1
	PLD																					
	PLI																					
	GP																					
11	PC																					
	PLD		1								1											
	PLI																					
	GP																					
13	PC								1			1					1					
	PLD																					
	PLI																					
	GP																					
22	PC																					
	PLD																					
	PLI				1									1	1							
	GP																					
23	PC																					
	PLD																					
	PLI																					
	GP							2			2											
24	PC																					
	PLD																					
	PLI																					
	GP							1			1											
26	PC									1		1						1				
	PLD																					
	PLI																					
	GP																					
27	PC									1		1					1					
	PLD																					
	PLI																					
	GP																					
nº de ocorrências →		0	1	0	2	0	0	3	1	3	4	4	0	2	1	1	1	2	0	0	0	1
percentagem →		0	10	0	20	0	0	30	10	30	40	40	0	20	10	10	10	20	0	0	0	10

Perante a caracterização dos LBP, referentes a 29 jornadas disputadas pela ARCO, pode concluir-se o seguinte:

- Não se pode considerar por esta análise, que exista um corredor preferencial para desenvolver os lances de ataque (pelas zonas onde os LBP ocorreram);
- Acima dos 40% dos LBP analisados, foram pontapés de canto;
- Perto de 60% dos LBP analisados, foram executados com um arco da bola no sentido da baliza (BMI);
- Acima de 70% dos LBP analisados, a zona de finalização ocorreu numas das 4 zonas mais próximas da baliza adversária (de Z1 a Z4), do total das 8 zonas definidas. Sendo que a zona preferida (acima dos 25%), foi a Z4 - grande área, zona frontal, lado contrário ao local da BP;

- Apenas 3,4% dos LBP resultaram em golo e 67,5% não chegaram a ser concluídos com remate;

Relativamente aos LBP que resultaram em golo:

- Não foram contemplados nesta análise, os golos obtidos nas 12^a, 23^a e 30^a jornada;
- Esses três golos, que numa análise anterior aos golos marcados e sofridos foram considerados no 'momento de bola parada ofensiva', não são alvo de análise agora nesta reflexão, por serem resultado de lançamento lateral e não estarem assim previstos no sistema de categorização criado;
- Nos outros 10 lances de bola parada que resultaram em golo, 3 foram de grande penalidade, 4 foram de pontapé de canto, 1 foi de livre directo e 2 de livre indirecto com finalização na Z1 e na Z4;
- Dos 7 golos que não foram obtidos em grande penalidade, apenas 2 resultam de LBP em houve 'passe curto para companheiro', situação em que ocorreu em 15,6% dos LBP analisados. Uma dessas situações foi num pontapé de canto e outra num livre indirecto;
- Dos 5 golos restantes, um foi obtido através de livre directo e 4 foram obtidos após 'batimento na bola com o membro interior', ou seja, com o arco da bola no sentido da baliza, de resto, o LBP que foi mais utilizado ao longo da época pela equipa (58,6%). Um desses golos foi através dum livre indirecto e 3 desses lances foram obtidos após pontapé de canto.
- Parece haver alguma proporcionalidade entre o número de golos obtidos e a respetiva percentagem de execução. Não se depreendendo da análise, que pudesse ter sido preferível optar por outro tipo de estratégia neste tipo de lances.
- O plantel da ARCO, não era constituído por jogadores com forte expressão no espaço aéreo ofensivo (à excepção do avançado J.A.) nem por jogadores com especial aptidão para a execução de livres directos;

8.6. Limitações do Estudo e Sugestões

A classificação deste tipo de lances nem sempre é de análise fácil. Apesar se conhecermos os nossos atletas e as suas faculdades, é falível por vezes classificarmos como PLD ou PLI uma bola em que a real intenção até era colocar a bola numa zona próxima (Z1 a Z4) da baliza adversária, mas por uma execução técnica deficiente ou por mérito do guarda redes adversário a bola foi parar diretamente às suas mãos.

Outro aspeto a melhorar e que até foi referido neste relatório (após a análise de todos os lances de todas as jornadas), é a inclusão de uma categoria referente aos lançamentos laterais. É um momento do jogo em que se evidenciam estratégias por parte dos treinadores, para a criação de situações de finalização. Esta categoria poderá ser dividida em três subcategorias (por exemplo); uma que englobe movimentações associadas a combinações para proporcionarem cruzamento; outra que englobe movimentações associadas a combinações para proporcionarem remates; e uma outra subcategoria que englobe lançamentos laterais em que a bola é colocada diretamente na área adversária para finalização imediata ou para um primeiro toque na bola no espaço aéreo, para posterior disputa de segunda bola.

Relativamente à 'Área de finalização', não foram sinalizados nesta análise, situações em que a bola quando jogada diretamente para a área, era interceptada por um defesa adversário. Embora desse lance não resulte finalização, perde-se informação que poderá ser pertinente no sentido de identificar padrões relativamente a este tipo de lances. Num futuro estudo, poderá ser sempre sinalizado o local onde ocorre o primeiro toque, independentemente se for ofensivo ou defensivo, completando depois a informação desse lance na categoria 'resultado final da bola parada ofensiva'.

Se a intenção de utilizar um sistema de análise deste género, for analisar a equipa adversária (e em função disso anular a estratégia ou pontos fortes do adversário), sugiro:

- Independentemente do resultado final da bola parada, incluiria a zona onde a bola era contactada pela primeira vez após ser batida (PC e PLI);
- No seguimento do ponto anterior, identificar se existem 'jogadores-alvo' e identificá-los;
- Identificar tipos de desmarcações (diagonais 1º ou 2º poste e em profundidade). Identificar movimentos de bloqueio e aclaramento.

8.7. Conclusões

Para a análise aos LBP ofensivos da ARCO da época 2017/18, foi construído (e validado) um sistema de observação, com cinco critérios relativamente simples de serem interpretados. Este sistema, pode tornar-se numa ferramenta futura, de análise SWOT não só de equipas adversárias, como também da equipa que se dirige, melhorando dessa forma, o aproveitamento neste momento do jogo, preponderante para o desfecho final do jogo de futebol.

Capítulo IX

Reflexão Crítica

9. Reflexão Crítica

A realização deste relatório proporcionou uma reflexão profunda sobre as minhas decisões e ações ao longo da época desportiva, o que por si só, representa num enriquecimento da minha pessoa enquanto treinador de futebol, em toda a complexidade que a função representa.

Partindo dos pressupostos expostos no meu plano individual de estágio, relativamente às relações interpessoais, considero:

- Tentei sempre ser justo, embora uma função que seja caracterizada por decisões, nem sempre seja consensual. No entanto todas as minhas decisões foram sempre com o objetivo final de ter o melhor rendimento desportivo possível. Não cedi a qualquer tipo de pressão por parte de diretores ou agentes, para favorecer algum jogador. Embora a forma como o plantel foi construído, me tenha condicionado e muito na 1ª volta do campeonato;
- Fui compreensivo, mas exigente! Alterei para melhor os hábitos de trabalho. Esclareci o grupo de que o jogador de futebol tem direitos, mas também tem deveres e que apenas o (bom) trabalho semanal os colocaria mais próximos de jogar de início ao domingo, nunca o estatuto dentro do clube;
- Atuei disciplinarmente quando foi necessário;
- Mantive elevado o nível de motivação de todos os elementos da equipa técnica, permitindo sempre que pudessem expressar a sua opinião sobre todos os assuntos, nos momentos e espaços adequados;
- Melhorei a comunicação com o Departamento Médico, deixando claro que a integridade física dos jogadores nunca seria colocada em causa enquanto eu liderasse desportivamente o clube;
- Promovi uma boa relação com adeptos, diretores e adversários;
- Promovi o respeito pelas equipas de arbitragem. Em 33 jogos oficiais, apenas por uma vez foi exibida uma cartolina vermelha a um jogador da nossa equipa e não foi por motivos antidesportivos;

Ainda sobre os pressupostos expostos no meu plano individual de estágio, no que diz respeito à área do treino e jogo, desenvolvi/melhorei em todos os aspetos referidos em 1.2.2. deste relatório.

No que diz respeito a questões desportivas, atingi os objetivos propostos. Conseguimos a manutenção no patamar competitivo onde estávamos inseridos. Pela primeira vez na história do clube conseguimos passar uma eliminatória da Taça de Portugal (neste caso foram duas), proporcionando ao clube a página mais mediática da sua história, com a receção do SCP na 3ª eliminatória. E foi atingido também um dos objetivos iniciais, a

valorização e promoção de jogadores do plantel. No final desta época, os seguintes jogadores melhoraram as suas ‘condições de vida’: D.F. e J.A. assinaram pelo Sport Recife; J.N. pela Académica de Coimbra, P.L. pela Olhanense e R.C. pelo Loures.

No entanto, não foi uma época fácil. Bem longe disso. Os meus receios iniciais sobre a formação do plantel confirmaram-se. Por falta de coragem de quem decidia ou porque a amizade entre jogadores e direção foi colocada à frente dos interesses do clube, o plantel que iniciou a época tinha vários jogadores sem capacidade para dar uma resposta competente neste patamar competitivo. Defensivamente fomos sempre uma equipa muito frágil até praticamente dois terços de campeonato disputado. Daqui retiro uma ilação muito clara. A este nível, em que não há jogadores a transitar duma época para a outra por motivos contratuais (os contratos são apenas para uma época), deverá ser o treinador, dentro das limitações orçamentais do clube, a construir o plantel ou pelo menos, ser uma parte profundamente envolvida na construção do mesmo. Está tudo relacionado com o tipo de perfil humano e desportivo que se procura para o contexto em que se vai trabalhar. Embora seja fora do espaço temporal a que este relatório se refere, no momento em que esta reflexão está a ser redigida (final de novembro de 2019), a ARCO é a melhor defesa de todo o CNS. Coincidência ou não, na época de 2018/19, a ARCO conseguiu terminar a época na primeira metade da tabela, alcançando a pontuação necessária para a manutenção, a 6 jornadas do final da época. Estes factos não estão dissociados do MJ implementado no clube e na forma criteriosa como os jogadores a contratar, dentro da realidade financeira do clube, foram selecionados.

No que diz respeito à Planificação Concetual, retiro as seguintes conclusões:

- O treinador deve ter um MJ, bem estruturado, que deverá começar a trabalhar logo no início da época;
- Esse MJ, deverá assumir um papel nuclear em todo o processo de treino, devendo por isso, a dimensão tática ter maior relevância em relação às outras dimensões;
- No entanto, para a dimensão tática emergir, as outras dimensões deverão “servir-lhe” de suporte. A dimensão técnica, psicológica e física são fundamentais para aperfeiçoar a performance individual e coletiva. Uma das frases que várias vezes referi ao plantel foi “a cabeça toma decisões, mas o vosso corpo é a vossa principal ferramenta de trabalho e como tal, deverá ser respeitado e trabalhado”;
- A existência dum modelo bem estruturado, é fundamental para a construção de um modelo de treino que potencie a emergência dessas mesmas ideias, que deve ser caracterizado pelo desenvolvimento de exercícios específicos, onde elas estejam contempladas;

- O papel do treinador é fundamental na condução do processo de treino. A sua intervenção deve ser clara e também ela de certo modo “específica”, em congruência com as ideias que dão corpo ao MJ;
- A observação e análise da competição e do treino, servem de ferramenta fundamental para a reformulação de ideias do MJ e consequentemente, da planificação semanal;
- O jogo de futebol é rico em criar novos problemas, o que conduzirá a novas reflexões para solucionar em treino os novos constrangimentos encontrados, permitindo assim, uma evolução na complexidade do MJ;
- Por tudo exposto, o exercício constitui uma ferramenta fundamental na operacionalização do MJ;
- É importante para o treinador, dominar a taxonomia do exercício de treino, para que de forma mais competente e eficaz, consiga manipular as suas variáveis, interligando métodos, estimulando ações e comportamentos direcionados para a construção dum “jogar”, que se evidencie posteriormente em competição. Dessa manipulação resulta um microciclo padronizado, mas flexível em função das necessidades da equipa, identificadas em jogo/treino;
- Da análise global realizada aos métodos de treino utilizados na época desportiva, verificou-se a predominância dos Competitivos (30%), seguidos pelos MPG em geral (16%), Manutenção de Posse de Bola (15%) e os Setoriais (10%);
- Os métodos competitivos, foram uma ferramenta metodológica fundamental, pela sua aproximação das condições de treino à competição, permitindo potenciar diferentes missões táticas específicas, articular setores, integrar todos os fatores do treino e por permitir avaliar o MJ adotado;
- Os MPG constituíram um complemento determinante na preparação da equipa, pela forma como potenciaram as capacidades condicionais dos atletas, sempre que possível, articulando com outras dimensões do treino. Também foram determinantes, pela forma como promoveram o processo de recuperação, através da corrida regenerativa e trabalho de flexibilidade;
- Os exercícios de MPB, foram um tipo de método de treino que permitiu trabalhar princípios básicos ofensivos e defensivos da equipa nos quatro momentos do jogo, permitiam melhorar a velocidade e qualidade da tomada de decisão. E permitiam melhorar a resistência específica de jogo;
- Os métodos setoriais, tiveram também um papel importante por permitirem uma progressão metodológica, da aprendizagem das rotinas que pretendemos que os

jogadores adquirissem, relativamente às suas missões táticas específicas individuais, com companheiros de setores e com companheiros de outro(s) setor(es);

- Numa análise à periodização desportiva, não se verificou uma diferença significativa entre o tipo de métodos utilizado no período pré-competitivo e no período competitivo. Facto explicado pela intenção de promover rotinas metodológicas no período pré-competitivo, que fossem caracterizadoras do período competitivo, respeitando os princípios da progressividade e adaptabilidade;

Esta época desportiva, constituiu um período de constante reflexão e adaptação. Constituiu um período de ouvir novas verdades. Constituiu um período de afinação comportamental no desempenho da função, que me provocou sensações de grande amplitude, negativas e positivas, ao longo desta época desportiva. Constituiu um período de elaboração, experimentação e análise de métodos de treino. Constituiu um período muito enriquecedor para a minha pessoa, tanto pelo lado humano, como pelo lado profissional.

Referências Bibliográficas

- Aroso, J. (2010). *Periodização do Treino no Futebol*. Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.
- Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. Estoril: Prime Books.
- Billick, B. & Peterson, J. (2001). *Competitive Leadership – Twelve Principles for Success*. Chicago: Triumph Books.
- Carvalho, C. (2000). *As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção*. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. 3ª edição. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Conceção e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. 4ª Edição. Lisboa: Visão e contextos.
- Esteves, L. (2011). *Situações de bola parada no jogo de futebol: as sequências de jogo a partir dos livres no meio campo ofensivo: estudo no campeonato europeu 2008 de seniores masculinos de futebol com recurso à análise sequencial*. Dissertação de Mestrado. Funchal: Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira.
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino*. Dissertação de mestrado. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Ferreira, J. e Queiroz, C. (1982). Futebol – Da formação à alta competição. *Ludens*. 6 (3), 65-73.
- Garcia, D. (2013). *A Eficácia do método defensivo nos lances de bola parada no futebol*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino dos Desportos Desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino do Jogo de Futebol* (2ª ed., pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão tática do jogo de Futebol*. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 63 – 82). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça*. In D. Araújo (Ed.). *O contexto da decisão: a acção tática no desporto* (179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2006) Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência?. *Horizonte*, **21** (123), 21-25.
- Janssen, J. & Dale, G. (2002). *The Seven Secrets of Successful Coaches – How to Unlock and Unleash Your Team's Full Potential*. USA: Edição Janssen & Dale.
- Lage, B. (2017). *Formação - da iniciação à equipa B*. Estoril: Prime Books.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. Braga: APPACDM.
- Lima, T. (2016). *Manual de curso de treinadores de Desporto de Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.). Porto: Edições Apogesd.
- Proença, J. (1986) - Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. *Revista Horizonte*, 2 (12): I-XII.

Proença, J. (2017). *Apontamentos das aulas de Organização e Planeamento do Treino e Competição*. (material de apoio). Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

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

Reilly, T. & Williams, A. M. (2005). *Science and Soccer* (2ª ed.). Oxford: Routledge.

Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Não publicada. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Estoril: Primebooks.

Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M. & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista UIIPS*, 3 (3), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.