

IVO LEANDRO LOPES DA SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NOS SENIORES DO
CD OLIVAIS E MOSCAVIDE - PARQUE DAS NAÇÕES
ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019**

Presidente do Júri: Professor Doutor Luís Fernando Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

IVO LEANDRO LOPES DA SILVA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NOS SENIORES DO
CD OLIVAIS E MOSCAVIDE - PARQUE DAS NAÇÕES
ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol - Da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 10/12/2019, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 310/2019, com a seguinte composição:

Presidente do Júri: Professor Doutor Luís Fernando Monteiro
Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Professor Doutor Luís Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2019

Dedicatória

Mãe... por tanto que vivemos e por outro tanto que deveríamos ter vivido, mas que o destino fez questão de não permitir, este momento é mais teu do que meu. Eternamente agradecido por tudo o que sempre fizeste por mim, de todos os conselhos e ensinamentos que com bondade me deste. Muito do que sou hoje a ti te devo.

Passámos por dificuldades, mas tudo fizeste para que eu tivesse uma base tão estável quanto possível, permitindo-me crescer e desenvolver-me enquanto pessoa. Levarei sempre comigo o teu sorriso, a tua resiliência, a tua sapiência e a tua coragem. A cada derrota, a cada revés, a cada momento menos bom, não terei hipótese de desistir porque nunca desististe do que amavas.

Gostava que estivesses presente para celebrarmos este momento, tal como estiveste em todas as ocasiões com profundo significado para mim. Irei lembrar-me de tudo o que representas e certamente saberei passar o teu legado para a Bé.

Obrigado! Valeu a pena!

Agradecimentos

Ao concluir esta importante etapa formativa, é imperioso agradecer a todos os que me acompanharam e continuam a acompanhar nesta longa maratona que fez de mim uma pessoa melhor.

À minha família... Vanessa tu és a mulher mais fabulosa que podia ter a meu lado. Um verdadeiro exemplo de resiliência e bondade e um pilar que me ajuda em todos os momentos. Obrigado por tudo! À minha Bé e ao meu Gu.... pequenos piratas que com o seu sorriso me dão forças extra para continuar a minha jornada. Amo-vos!

Ao meu pai e aos meus irmãos que sempre demonstraram amor e interesse pelo meu trajeto... Orgulho em vocês! Obrigado.

Ao Professor Doutor Jorge Proença pela sua sapiência e valiosos conselhos que me deu, contribuindo decisivamente para a conclusão desta etapa. A forma simples, assertiva e sobretudo competente com que sempre pautou a orientação deste relatório de estágio, foram de uma ajuda preciosa. Obrigado!

À ULHT que, por ser um espaço de excelência académica e que em boa hora decidiu criar o Mestrado em Futebol “Da Formação à Alta Competição”, valorizou a conclusão desta importante etapa formativa, muito contribuindo para tal, o elevado nível qualitativo do corpo docente.

A todos os jogadores, staff e dirigentes do Clube Desportivo Olivais e Moscavide - Parque das Nações que me permitiram fazer o estágio, acolhendo-me da melhor forma e criando condições para que pudesse constantemente refletir sobre o trabalho efetuado. Clube humilde, mas que conta nas suas fileiras com pessoas de extraordinário valor humano. Muito Obrigado! Ficarão sempre na minha memória.

À FPF que proporcionou um apoio incondicional à minha busca constante de formação e valorização académica. Obrigado!

Por último, mas igualmente importante, muito obrigado a todos os amigos, conhecidos e todos os outros que me ajudaram neste percurso e que permitem que eu faça parte da sua vida.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio realizado no Clube Desportivo Olivais e Moscavide - Parque das Nações (CDOM-PN), equipa sénior que disputa o Campeonato Distrital da I Divisão, no âmbito da conclusão do curso e respetiva obtenção do grau Mestre em Futebol ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório de estágio tem como objetivo colocar em prática os ensinamentos adquiridos na prática académica na conceção e operacionalização do Modelo de Treino e do Modelo de Jogo do CDOM-PN. Por forma a entender de forma aprofundada o Modelo de Treino, foram alvo de análise a totalidade das Unidades de Treino (116) realizadas, com o objetivo de categorizar cada um dos exercícios que as constituíram segundo a Taxonomia de Exercícios de Treino proposta por Castelo (2009;2014).

Por último, é apresentado um artigo com o tema “Modelo de Treino e Modelo de Jogo - Jogámos o que treinámos?”. Este tema surgiu após o levantamento dos métodos de treino utilizados, que nos deram a indicação de que 22% do Volume Total de Treino tinha sido dedicado a exercícios de Manutenção de Posse de Bola (MPB).

Por sentirmos que o estilo de jogo ofensivo do CDOM-PN poderia ser bem diferente do valor que os exercícios de Manutenção de Posse de Bola poderiam sugerir, partimos para o estudo da Fase Ofensiva da equipa, analisando um total de 442 sequências ofensivas, em 10 jogos analisados (9 do Campeonato + 1 da Taça).

Os resultados deram-nos a indicação que o CDOM-PN era uma equipa predominantemente de Ataque Rápido (91% das sequências analisadas), com médias de 2,9 passes e 17,4” por sequência ofensiva (Ataque Rápido + Ataque Posicional). Posto isto, refletem-se as causas que podem estar na base da diferença entre o que foi treinado e o estilo ofensivo da equipa.

Palavras-chave: Futebol, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Qualidade de Jogo, Futebol Amador, Análise de Desempenho

Abstract

This essay aims at drawing up a report concerning the internship that took place in Clube Desportivo Olivais e Moscavide - Parque das Nações (CDOM-PN), a senior team that participates in the I Division District Championship, within the scope of the completion of the cycle of studies and the respective obtaining of degree of Master in Football at Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report has as purpose to apply the knowledge acquired in the academic process of conception and operationalization of the Training Models and Play Model of CDOM-PN. In order to fully understand the Training Model, all the Training Units (116) have been analyzed to categorize each of the exercises that compose them according to the Taxonomy of Training Exercises proposed by Castelo (2009;2014).

Finally, an article entitled “Training Model and Play Model – Did we play what we have trained?” is presented. This theme emerged after the mapping of the training methods used, which indicated that 22% of the Volume Training Total had been devoted to exercises of Ball Possession Maintenance.

As we felt that offensive play style of CDOM-PN could be well different from the value that the exercises of Maintenance of Ball Possession could suggest, we decided to study the team’s Offensive Phase, by analyzing 10 matches (9 from the championship + 1 from the cup) in a total of 442 offensive sequences.

The results show that CDOM-PN was predominantly a team of Fast Attack (91% of the sequences analyzed), with averages of 2,9 passes and 17,4” per offensive sequence (Fast Attack + Positional Attack). Therefore, this shows the causes that may explain the difference between the training methods used and the offensive play style of the team.

Key words: Football, Play Model, Training Model, Play Quality, Amateur Football, Performance Analysis

Lista de Abreviaturas e Símbolos

1DIV_DIST – 1ª Divisão Distrital Sénior da AFL

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

AV - Avançado

CDOM – Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide

CDOM-PN – Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide – Parque das Nações

cm - centímetros

DC - Defesa Central

DD - Defesa Direito

DE - Defesa Esquerdo

DL - Defesa Lateral

Entrelinhas – Espaço entre setores

EXT - Extremo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR - Guarda-Redes

Kg – Quilograma

m - minutos

MDC - Médio Defensivo

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MJ - Modelo de Jogo

MT - Modelo de Treino

MPB - Manutenção de Posse de Bola

MPG - Métodos Preparação Geral

MC - Médio Centro

MI - Médio Interior

MJ - Modelo de Jogo

MT - Modelo de Treino

MPB - Manutenção de Posse de Bola

TAÇA AFL - Taça “AFL” Seniores da AFL

UT - Unidade de Treino

VTT - Volume Total de Treino



Passe / Remate



Deslocamento

Índice Geral

Dedicatória	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Lista de Abreviaturas e Símbolos	V
Índice Geral	VI
Índice de Tabelas	IX
Índice de Figuras	X
Introdução	1
O papel do treinador numa organização desportiva	1
Objetivos da Equipa	2
Contexto do trabalho realizado	2
Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)	4
1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino	5
1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário	5
1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário	6
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	6
1.5. Função do treinador estagiário	7
Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio	8
2.1. Enquadramento histórico	9
2.2. Caracterização geral CDOM	10
2.2.1. Caracterização geral CDOM-PN	12
2.3. Recursos	12
2.3.1. Recursos Estruturais	12
2.3.2. Recursos Materiais e Logísticos	14
2.3.3. Recursos Humanos	14
Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	16
3.1. Caracterização da equipa técnica	17
3.2. Caracterização do Plantel	18
3.3. Objetivos da Equipa	21
3.4. Avaliações iniciais e intermédias	21
3.5. Caracterização das provas oficiais disputadas pelo CDOM-PN	21
Capítulo IV - Modelos	24
4.1. O Modelo de Jogo	25

4.2. Princípios de Jogo	26
4.2.1. Princípios Fundamentais	26
4.2.2. Princípios Específicos	26
4.3. Fases e Métodos de Jogo	26
4.4. Missões Táticas Individuais	54
4.5. Modelo de Treino	56
4.6. Modelo de Observação e Análise	58
Capítulo V - Processo de Treino	63
5.1. O Processo de Treino e o seu enquadramento	64
5.1.1. Unidade de Treino (UT)	64
5.1.2. Microciclo	64
5.2. Categorização dos exercícios de treino	65
5.2.1. Métodos de Preparação Geral (MPG)	65
5.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	65
5.2.3. Métodos Específicos de Preparação (MEP)	65
5.3. Métodos de Preparação Geral (MPG)	65
5.3.1. Resistência	65
5.3.2. Força	65
5.3.3. Velocidade	66
5.3.4. Flexibilidade	66
5.3.5. Ativação Neuromuscular	66
5.4. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	66
5.4.1. Descontextualizado	66
5.4.2. Manutenção da Posse de Bola	66
5.4.3. Circuito	67
5.4.4. Lúdico / Recreativo	67
5.5. Métodos Específicos de Preparação (MEP)	67
5.5.1. Finalização	67
5.5.2. Metaespecializado	67
5.5.3. Padronizado	67
5.5.4. Setorial	68
5.5.5. Situações Fixas do Jogo	68
5.5.6. Competitivo	68
5.6. Visão Anual dos Métodos de Treino Utilizados (Dimensão Horizontal)	69
5.6.1. Visão Anual dos Métodos de Treino Utilizados (Dimensão Vertical)	69
5.6.2. Microciclos do Período Pré-Competitivo	70

5.6.3. Métodos de Treino no Período Pré-Competitivo (Dimensão Horizontal)	71
5.6.4. Métodos de Treino no Período Pré-Competitivo (Dimensão Vertical)	72
5.7. Período Competitivo	73
5.7.1. Microciclos do Período Competitivo	73
5.7.2. Métodos de Treino no 1.º Período Competitivo (Dimensão Horizontal)	75
5.7.3. Métodos de Treino no 1.º Período Competitivo (Dimensão Vertical)	75
5.7.4. Métodos de Treino no 2.º Período Pré-Competitivo (Dimensão Horizontal)	76
5.7.5. Métodos de Treino no 2.º Período Pré-Competitivo (Dimensão Vertical)	77
5.8. Comparativo entre os Métodos de Treino nos Períodos Competitivos	78
Capítulo VI - Processo Competitivo	80
6.1. Análise da Competição Oficial	81
6.2. Análise Individual Competitiva	82
6.3. Classificação Final e Evolução dos Resultados	82
6.4. Volume Competitivo Coletivo e individual	83
6.5. Rotinas dias de Jogo	84
Capítulo VII - Artigo - Jogámos o que treinámos?	85
7.1. Resumo	86
7.2. Introdução	87
7.3. Metodologia	89
7.3.1. Instrumento de Observação	89
7.3.2. Métodos de Jogo Ofensivo e Critérios	90
7.4. Instrumento de Registo	92
7.5. Amostra de Observação	93
7.5.1. Justificação da Seleção da Amostra	93
7.5.2. Método Observacional	93
7.5.3. Observação e Registo	94
7.6. Resultados	95
7.6.1. Análise descritiva	95
7.6.2. Evolução dos MJO ao longo da época	96
7.7. Conclusões	97
Capítulo VIII - Conclusões / Análise Crítica / Reflexão / Referências Bibliográficas	99
8.1. Conclusões	100
8.2. Reflexão / Considerações Finais	101
Referências Bibliográficas	104

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estrutura diretiva CDOM	11
Tabela 2 - Equipas Futebol 11 do CDOM e respetivas competições	11
Tabela 3 - Staff CDOM-PN	15
Tabela 4 - Síntese do Plantel CDOM-PN	20
Tabela 5 - Clubes da 1DIV_DIST Série 2 – Época 2018-19	23
Tabela 6 - Fases e Métodos de Jogo	26
Tabela 7 - Sistema e métodos de jogo CDOM-PN	27
Tabela 8 - Organização Ofensiva - Fase de Construção	28
Tabela 9 - Organização Ofensiva - Fase de Construção	30
Tabela 10 - Organização Ofensiva - Fase Criação	32
Tabela 11 - Organização Ofensiva - Fase Finalização	35
Tabela 12 - Transição Defensiva	38
Tabela 13 - Organização Defensiva	40
Tabela 14 - Organização Defensiva - Bloco Alto	41
Tabela 15 - Organização Defensiva - Bloco Intermédio	43
Tabela 16 - Organização Defensiva - Bloco Baixo	45
Tabela 17 - Transição Ofensiva	47
Tabela 18 - Esquemas Táticos Ofensivos	49
Tabela 19 - Esquemas Táticos Defensivos	52
Tabela 20 - Missões Táticas Individuais	54
Tabela 21 - Taxonomia de Base dos Exercícios de Treino	57
Tabela 22 - Método de observação e análise do CDOM-PN	61
Tabela 23 - Método de observação e análise do adversário	61
Tabela 24 - Período Pré-Competitivo - Microciclo Nº 1	71
Tabela 25 - Período Pré-Competitivo - Totais Métodos de Treino	73
Tabela 26 - Microciclo Padrão CDOM-PN	74
Tabela 27 - 1.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino	76
Tabela 28 - 2.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino	78
Tabela 29 - Tempos de Utilização Individual no Campeonato	83
Tabela 30 - Métodos de Jogo Ofensivo	91
Tabela 31 - Tabela de Jogos Analisados	94

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do CDOM-PN	9
Figura 2 - Parque Desportivo Alfredo Marques Augusto	13
Figura 3 - Estádio Alfredo Marques Augusto.....	14
Figura 4 – Organização Ofensiva - Fase de Construção	29
Figura 5 - Organização Ofensiva - Construção a três	29
Figura 6 – Início Construção - Jogo Direto	30
Figura 7 – Fase Criação - Médio recebe à largura.....	31
Figura 8 – Fase de Criação - Movimento de Rutura do M	32
Figura 9 - Fase de Criação MI a "alongar" defensiva adversária	33
Figura 10 – Fase Criação - Variação centro jogo.....	33
Figura 11 - Fase Criação - Ligação intersectorial entrelinha	34
Figura 12 – Fase Criação - Ligação intersectorial usando o AV no apoio frontal	34
Figura 13 - Fase Finalização - Movimento Interior do EXT	35
Figura 14 - Fase Finalização - Movimentos Rutura EXT.....	36
Figura 15 - Fase Finalização - Ocupação das Zonas de Finalização	36
Figura 16 - Fase Finalização - Espontaneidade no remate.....	37
Figura 17 - Aproveitamento das condições climatéricas.....	37
Figura 18 - Transição Defensiva - Reação rápida à perda da bola.....	38
Figura 19 - Transição Defensiva - Referenciar jogadores de transição	39
Figura 20 - Transição Ataque-Defesa – Desacelerar jogo adversário	39
Figura 21 - Organização Defensiva - Estrutura em Bloco Alto.....	41
Figura 22 – Bloco Alto - Pressão do AV	42
Figura 23 - Bloco Alto - Pressão Vertical do MI.....	42
Figura 24 - Organização Defensiva - Bloco Intermédio.....	43
Figura 25 - Organização Defensiva – Ajuste posicional do setor intermédio	44
Figura 26 – Organização Defensiva - Encurtamento do bloco defensivo	44
Figura 27 - Organização Defensiva - Bloco Baixo.....	45
Figura 28 - Bloco Baixo - Ajuste posicional do MDC como DC.....	46
Figura 29 - Bloco Baixo - Marcação Individual na grande área.....	46
Figura 30 - Transição Ofensiva - Pressão alta como método preferencial	47
Figura 31 - Transição Ofensiva - Retirar a bola da zona de pressão.....	48
Figura 32 - Transição Ofensiva - Ocupação dos três corredores de ataque.....	48

Figura 33 - Esquemas Táticos Ofensivos – Canto curto	50
Figura 34 - Esquemas Táticos Ofensivos - Livre Frontal com “cortina”	50
Figura 35 - Esquemas Táticos Ofensivos – Livre Lateral pelo chão ou 2º poste	51
Figura 36 - Esquemas Táticos Ofensivos – Livre Lateral – Combinação exterior.....	51
Figura 37 - Esquemas Táticos Defensivos – Estrutura do canto defensivo	52
Figura 38 - Esquemas Táticos Defensivos - Estrutura do livre lateral defensivo	53
Figura 39 - Diferenças entre a filmagem TV e a imagem técnica.	59
Figura 40 - Exemplo do relatório vídeo de observação do adversário	60
Figura 41 - Programa de análise de jogo Sportscode	62
Figura 42 - Biblioteca vídeo com aspetos analisados do adversário	62
Figura 43 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino.....	68
Figura 44 - Perspetiva Anual dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)	69
Figura 45 - Perspetiva anual dos Métodos de Treino (Dimensão Vertical)	70
Figura 46 - Número de UT por microciclo no período pré-competitivo.....	71
Figura 47 - Métodos de Treino utilizados no Período Pré-Competitivo	72
Figura 48 - Número de UT por Microciclo – 1.º Período Competitivo	74
Figura 49 - Métodos de Treino utilizados no 1.º Período Competitivo	75
Figura 50 - Métodos de Treino utilizados no 2.º Período Competitivo	77
Figura 51 - Comparativo entre Métodos de Treino (Dimensão Horizontal).....	79
Figura 52 - Comparativo entre Métodos de Treino (Dimensão Vertical)	79
Figura 53 - Evolução classificativa CDOM-PN época 2018/19	82
Figura 54 - Subdivisão dos exercícios de MPB	88
Figura 55 - Tabela de Codificação Métodos de Jogo Ofensivo - Sportscode	92
Figura 56 - Biblioteca de videos - Sportscode	92
Figura 57 - Relação entre Métodos de Jogo Ofensivo	95
Figura 58 - Evolução entre Métodos de Jogo Ofensivo	96

Introdução

De forma a compreender o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva, é imperativo compreender o contexto do clube e o papel desempenhado pelo treinador, assim como os recursos humanos e materiais existentes.

O papel do treinador numa organização desportiva

O futebol, tal como o conhecemos hoje em dia, é um fenómeno de popularidade e goza de um imenso poder. Na verdade, longe vão os tempos em que o futebol era um acontecimento meramente local onde era praticado de forma apenas lúdica.

Atualmente, o futebol é unanimemente considerado como o desporto mais popular do Mundo. Um estudo feito pela FIFA (organismo que tutela o futebol mundial) junto das suas associações nacionais, dava conta que existiam cerca de 265 milhões de praticantes federados à escala mundial, ou seja 4% da população total do planeta, em 2007 (FIFA Magazine Julho de 2007, p.11-15).

Para Garganta (2002), embora não se saiba de forma precisa os fatores que transformaram o futebol na modalidade coletiva que maior impacto sociocultural exerce na sociedade, pensa-se que a aparente simplicidade do jogo, que pode ser jogado em qualquer lado e de qualquer forma, é um dos mais importantes fatores que estão na base do seu sucesso.

Sendo o futebol uma expressão da sociedade, pois personifica os seus desejos e anseios (Da Matta, 1990), é também um fator de identidade cultural. (Stigger, 2002). O futebol, como parte integrante da sociedade, não é um fenómeno paralelo nem pode ser observado como sendo um mundo à parte. Pelo facto de o futebol ter um impacto social, económico, lúdico e até político, que vai além do que a modalidade em si mesma encerra, é necessária uma abordagem multidisciplinar para se conseguir compreender o fenómeno.

Os treinadores de futebol, como elementos-chave da evolução dos jogadores e do jogo, têm de fazer face a múltiplas questões que a profissão traz associada. Neste sentido, é obrigatório estabelecer uma forma de pensar, de agir, de treinar, de gerir e de comunicar para dessa forma liderar. Um treinador deve ser alguém capaz de dominar os fatores relacionados

com a modalidade, sejam eles científicos, organizacionais ou pedagógicos, fazendo-os passar aos seus atletas (Rosado & Mesquita, 2007).

Ser treinador é ser líder, é ser o farol que guia os atletas rumo a um objetivo comum. O treinador deverá ser capaz de estabelecer uma filosofia, que lhe permita estabelecer uma determinada linha orientadora que seja compreendida e aceite pelos demais intervenientes no processo, nomeadamente jogadores, dirigentes e demais agentes desportivos. Sendo o treinador alguém que interage constantemente com pessoas que não estão desassociadas do seu meio envolvente, deverá ter a capacidade de modelar a sua forma de agir ao contexto cultural e social destes. (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000).

Objetivos da Equipa

Os objetivos da equipa prendiam-se essencialmente com desenvolvimento dos jogadores, dando-lhes um espaço competitivo no futebol sénior. Sendo equipa satélite da equipa A, o CDOM-PN servia como entrada para o futebol sénior para os melhores juniores do clube, para potenciar jogadores jovens contratados (até 23 anos) e para jogadores que desciam da Equipa A poderem ganhar ritmo competitivo de forma a voltarem a ser solução para a equipa principal. No entanto, é comum medir o sucesso das equipas pelos resultados desportivos coletivos e como tal, foram definidos como objetivos terminar o Campeonato nos três primeiros lugares e chegar o mais longe possível na Taça AFL.

Contexto do trabalho realizado

As condições encontradas no clube estão muito longe de poderem ser consideradas ideais, o que é normal se pensarmos que estamos na presença de um clube amador com compreensíveis dificuldades económicas. Ambas as equipas seniores participam, respetivamente, na penúltima e última divisão do futebol distrital em Portugal.

Todos os jogadores que constituíam o plantel eram amadores, alguns deles trabalhadores e outros estudantes, o que levantava desde logo vários constrangimentos em relação à presença e a pontualidade em treinos e jogos.

Esta questão teve um profundo impacto no planeamento, já que era virtualmente impossível saber com quem contar a cada treino ou jogo. Se a isto aliarmos o facto de o próprio contexto de equipa satélite implicar uma constante instabilidade dos jogadores que

constituem o plantel (qualquer jogador pode ser chamado a qualquer momento para a equipa A e vice-versa), é fácil de entender que estávamos na presença de condições de trabalho muito difíceis.

O facto de alguns dos jogadores virem de contextos sociais completamente disfuncionais, com problemas graves e sem que dominassem as regras básicas do respeito e do trabalho de equipa, teve consequências no funcionamento em equipa e no respeito para com o próximo.

Em termos de material de apoio ao treino, o clube tinha muitas dificuldades na gestão do material desportivo, sendo os jogadores responsáveis pela manutenção do equipamento de treino e jogo.

Outro dos problemas que houve durante toda a época foi a falta de qualidade das bolas que tínhamos para treinar ou mesmo termos duas ou três para mais de vinte atletas por sessão de treino. Para além disso, não existia uma baliza amovível que nos permitisse ter outra abordagem ao treino.

Em relação ao espaço físico, um dos três treinos semanais era apenas em meio-campo, sendo o campo partilhado com outras equipas de formação do clube.

Capítulo I

Plano Individual de Estágio

Os pontos seguintes têm como objetivo enquadrar o estágio quanto à instituição onde ocorre, aos objetivos do mesmo e das estratégias adotadas para os alcançar, assim como discriminar as tarefas e funções do treinador estagiário.

1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino

O estágio foi realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo Olivais e Moscavide - Parque das Nações. Semanalmente, tínhamos três treinos, a saber:

3ª Feira das 20H30 às 22H00 no Estádio Alfredo Marques Augusto

4ª Feira das 22H00 às 23H00 no Estádio Alfredo Marques Augusto

6ª Feira das 22H00 às 23H00 no Estádio Alfredo Marques Augusto

Os jogos disputavam-se aos domingos.

1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário

No decorrer da época desportiva em curso e com a realização do estágio do Mestrado, é meu objetivo fazer evoluir as minhas competências como treinador, tendo para isso definido objetivos que me guiam neste trajeto.

- Aplicar a teoria adquirida em toda a minha formação académica e profissional num contexto real de treino e de jogo.
- Estar envolvido no treino e no jogo, intervindo diretamente com o objetivo de melhorar as minhas competências, técnicas, táticas e de liderança.
- Entender o contexto do futebol amador, as suas particularidades e encontrar uma forma de jogar que vá de encontro aos objetivos da equipa; formação e potenciação de jogadores sem com isso descurar a premissa fundamental de jogar futebol positivo.
- Fazer a transição entre Analista de Performance e a função de Treinador de Futebol.
- Sair da zona de conforto da convivência de muitos anos no futebol de elite, para uma realidade radicalmente diferente e que levanta problemas distintos.
- Refletir constantemente sobre os exercícios de treino e sobre situações dos jogos, de modo a fazer evoluir os jogadores e a equipa.

- Desenvolver uma relação de respeito, solidariedade e tolerância com os demais elementos da equipa técnica, staff e jogadores, fazendo com que vejam na minha atuação uma mais-valia para o funcionamento do clube.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário

- Ser capaz de criar, operacionalizar e controlar os exercícios de treino, de forma a que estes moldem comportamentos coletivos e individuais da equipa tendo em conta o modelo de jogo.
- Ser capaz de ler o jogo, ao nível do relvado, de forma eficaz por forma a poder intervir na melhoria da equipa ou no aproveitamento das fragilidades detetadas no adversário.
- Sugerir e criar exercícios de treino que visem resolver problemas detetados ou potenciar situações onde a equipa é competente.
- Adotar uma conduta ajustada à realidade do plantel, adaptando exercícios de treino, linguagem e feedbacks.
- Conseguir fazer uma análise correta das virtudes e problemas demonstrados pela equipa a cada jogo, criando reports vídeo para análise crítica coletiva e individual.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- Mostrar abertura para outros modos de pensar, fazendo-me refletir sobre novas abordagens dos exercícios de treino e de abordagem ao jogo.
- Ser tolerante para os demais elementos da equipa técnica, staff e jogadores de forma a estar disponível para melhorar a capacidade de gestão do treino e nas demais interações com a equipa técnica, jogadores e staff.
- Refletir e encontrar permanentemente formas de dar à equipa ferramentas que a ajudem a praticar um estilo de futebol positivo.
- Questionar permanentemente os exercícios de treino, os seus objetivos e a sua efetividade na procura constante da melhoria desta importante ferramenta de trabalho.

- Questionar permanentemente a minha intervenção, analisando onde poderei melhorar.

1.5. Função do treinador estagiário

- Criação e operacionalização das unidades de treino, em conjunto com o Treinador Principal.
- Operacionalização e controlo dos exercícios de treino, intervindo individual ou coletivamente, quando necessário.
- Treino individualizado com os atletas visando ações técnicas ou táticas específicas.
- Responsável pela ativação da equipa antes de cada jogo.
- Preparação da estratégia para o jogo, em conjunto com o treinador Principal.
- Análise ao desempenho da equipa baseado no vídeo da partida anterior, criando reportes vídeo coletivos e por vezes individuais, conforme a necessidade.
- Análise do adversário, sempre que existiam vídeos da equipa em questão. Criação de relatórios técnicos em vídeo que depois eram mostrados aos jogadores e restante equipa técnica.

Capítulo II

Caracterização da Instituição de Estágio

O capítulo seguinte tem como objetivo descrever a instituição onde o estágio foi realizado, fazendo um enquadramento e descrevendo o que o clube representa atualmente, assim como os recursos que dispõe.

2.1. Enquadramento histórico



Figura 1 - Símbolo do CDOM-PN

A 1 de Setembro de 1912, na “Rua Nova” (depois, Rua Conselheiro Ferreira do Amaral, às “portas” de Moscavide é fundado o Rua Nova Football Club, coletividade eminentemente formada por gente humilde residentes na famosa rua (construída em meados do século XVIII). Jovens desportistas, de entre os quais Ataíde Nunes, Victor Rodrigues, Francisco Januário, Marcelino Borges de Campos, José Martins, Artur Florêncio, João Perdigoto e Augusto Florêncio realizaram as primeiras reuniões, ora na praia da Rua Nova ora na casa da Ti Maria Carapinha, sendo pela sua tenacidade e entusiasmo os principais responsáveis pelo surgimento do novo clube.

Os moradores da Rua Nova eram maioritariamente operários das fábricas das redondezas, trabalhadores rurais nas quintas, para além de outros que se dedicavam às atividades de estivagem de fragatas, extração de sal nas marinhas da região e pesca artesanal no rio. Foi no seio desta mescla de gente laboriosa que nasceu o “Rua Nova”, como passou a ser identificado o novo clube. Os primeiros tempos do clube foram muito difíceis de acordo aliás com a situação social que se vivia. O clube dedicava-se ao futebol efetuando jogos particulares com equipas vizinhas especialmente na comemoração de datas solenes em que era tradição disputarem-se vistosos troféus.

O seu campo de futebol foi construído inicialmente (anos vinte) junto à chamada “praia da Rua Nova”, defronte da Moagem Lisbonense e tinha a particularidade de sempre que se registavam “marés vivas”, a água do Tejo cobria quase todo o terreno de jogo, inviabilizando a prática da modalidade; A construção na década de cinquenta da doca dos Olivais (também chamada de doca de Cabo Ruivo) obrigou o clube a abandonar o velho

campo que se encontrava em terrenos da todo poderosa AGPL – Administração Geral do Porto de Lisboa.

Em 1955 foi inaugurado o campo de jogos, localizado na antiga “Quinta do Casal do Machado”, a que deram o nome de “Campo Alfredo Marques Augusto”. O nome do novo campo dos “Lingueirões” foi uma homenagem ao seu dedicado dirigente Alfredo Marques Augusto “Alfredo Caganita”, que sendo funcionário da Câmara Municipal de Lisboa, tudo fez para que o seu clube dispusesse de um campo com dignidade. Em 1971/72 foi despromovido para a 2ª Divisão Distrital, mas na época seguinte sagrou-se campeão nessa mesma divisão.

A 17 de Novembro de 1982 o Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide é finalmente reconhecido como Instituição de Utilidade Pública e a 31 de Outubro de 1993 é lhe concedida pelo Estado Português a Medalha de Mérito Desportivo, a condecoração mais importante detida pelo Clube.

Na época 2010/11, não conseguiu competir por dívidas pendentes desde 2006. A 25 de Maio de 2012, foi eleita uma nova direção meses antes do centenário do clube, sobre o lema "Eu Sou Desportivo". Liderados por José Augusto Borralho, os novos corpos diretivos surgem na intenção de recuperar o clube e promover o reencontro com a identidade do passado. Na época de 2013/14 foi campeão da II Divisão da distrital de Lisboa.

Em 2016 é criado a filial Nº2 do clube – Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide – Parque das Nações (CDOM-PN).

2.2. Caracterização geral CDOM

O Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide é uma Instituição de Utilidade Pública, que se destina a receber atletas de petizes a juniores garantindo-lhe acesso gratuito à prática de Futebol de 11, independentemente da sua classe social, etnia ou crença. Garante-se desta forma um direito fundamental previsto na Constituição da República, auxiliando ainda o Estado no papel de interação com população.

O lema do clube é revelador dos valores que defende e acredita, sendo estes mais importantes que os resultados desportivos das suas diferentes equipas.

“Este Clube orgulha-se de estar desde 1912 a formar jovens possuidores de:

- Carácter
- Disciplina
- Orgulho
- Motivação “

No escalão de Seniores, reserva-se ao clube o direito de admissão através de um conjunto de provas de carácter físico e técnico cabendo a decisão em última instância aos coordenadores do clube.

Tabela 1 - Estrutura diretiva CDOM

Estrutura Diretiva	
Nome	Cargo
Ramiro Manuel da Cruz Sobral	Diretor Geral
Dr. Gustavo Garcia Martins	Diretor Clínico
José Antunes Santos	Coordenador Formação
Ramiro Filipe Gouveia Sobral	Coordenador Desportivo
Prof. Luís Gonçalo Marques Estrela	Coordenador Técnico

Na temporada 2018/19, o clube tinha 17 equipas inscritas nas diferentes competições, contabilizando um total de 343 atletas inscritos.

Tabela 2 - Equipas Futebol 11 do CDOM e respetivas competições

Equipas Futebol 11	
Escalão	Competição
Seniores CDOM	Divisão de Honra AFL
Seniores CDOM-PN	I Divisão AFL
Juniores A (Sub-19)	II Divisão AFL – Série 2
Juniores B (Sub-17)	II Divisão distrital AFL
Juniores B1 (Sub-16)	Divisão distrital AFL
Juniores C (Sub-15)	II Divisão distrital
Juniores C1 (Sub-14)	Divisão distrital
Juniores D (Sub-13)	Divisão distrital
Juniores D1 (Sub-12)	Divisão distrital

Para além do futebol de 11 e de 7, o clube mostra todo o seu ecletismo, tendo como outras modalidades o triatlo, a natação, o basquetebol, o karaté e o krav maga.

2.2.1. Caracterização geral CDOM-PN

O Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide - Parque das Nações (CDOM-PN), foi criado em 2016 como filial do Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide (CDOM), com o objetivo de poder albergar as diferentes modalidades do clube sem a herança financeira nefasta do CDOM. Na base desta decisão, esteve o risco real e sério do clube ser declarado insolvente. Tem uma importância redobrada com a chegada da certificação na FPF do Clube, onde existe a obrigatoriedade da existência de equipa B ou filial.

Como objetivo desportivo, o CDOM-PN tem como propósito dar um contexto competitivo aos melhores jovens da formação do clube na passagem para o futebol sénior. A equipa partilha instalações, material humano e logístico com o CDOM, tem semelhança no símbolo e também partilha atletas através de um protocolo registado na AFL/FPF.

2.3. Recursos

2.3.1. Recursos Estruturais

Inserido na Freguesia do Parque das Nações, o Parque de Jogos Alfredo Marques Augusto goza de uma localização privilegiada, servido por uma grande variedade de transportes público incluindo Metro a poucos metros da sua entrada principal.



Figura 2 - Parque Desportivo Alfredo Marques Augusto

- | | |
|--|---|
| 10- Entrada Principal | 1- Entrada Principal |
| 11- Departamento Médico | 2- Departamento Médico |
| 12- Departamento Futebol | 3- Departamento Futebol |
| 13- Balneário N°1 e Armazém de
Material Desportivo | 4- Balneário N°1 e Armazém de
Material Desportivo |
| 14- Balneário N°2 | 5- Balneário N°2 |
| 15- Balneário N°4 | 6- Balneário N°4 |
| 16- Balneário N°3 | 7- Balneário N°3 |
| 17- Balneário Treinadores e Árbitros | 8- Balneário Treinadores e Árbitros |
| 18- Posto Médico | 9- Posto Médico |



Figura 3 - Estádio Alfredo Marques Augusto

O Estádio Alfredo Marques Augusto tem como medidas 102m x 70m e tem lotação de 3200 lugares sentados.

2.3.2. Recursos Materiais e Logísticos

Relativamente aos recursos materiais, o clube disponibilizava para o treino da equipa 10 bola, 2 balizas de 3 metros, cones, pinos e varas de cores variadas, 2 escadas de skipping, 2 conjuntos de coletes e 1 kit de água. A falta de bolas e de balizas de Futebol 11 amovíveis teve um forte impacto na qualidade do treino na medida em que muitas vezes tinha de se parar o exercício de treino para repor bolas. De igual modo, o facto de não haver balizas amovíveis fazia com que não fosse possível efetuar jogos em campo reduzido com a qualidade desejada

2.3.3. Recursos Humanos

Os recursos humanos do clube são partilhados com a equipa A, sendo estes em número reduzido e interferindo com o normal funcionamento do CDOM-PN.

No contacto direto com a equipa, encontravam-se 5 elementos: Treinador Principal, Treinador Adjunto, dois Treinadores Estagiários e um Observador / Analista.

Não existia técnico de GR pelo que um dos treinadores adjuntos ficou encarregue desse trabalho específico, embora não fosse especialista ou tivesse formação específica para tal.

O Observador / Analista tinha como função filmar os nossos jogos segundo um plano técnico previamente definido pela equipa técnica. Não existe técnico de equipamentos, sendo os elementos do plantel responsáveis pela manutenção do equipamento de treino e de jogo.

Na tabela seguinte descreve-se as pessoas que diretamente faziam parte do trabalho diário do CDOM-PN.

Tabela 3 - Staff CDOM-PN

Staff CDOM-PN	
Presidente	José Augusto Borralho
Diretor Geral	Ramiro Sobral
Diretor para o Futebol	Ramiro Filipe
Coordenador Técnico	Luís Estrela
Secretaria	Jéssica Alexandra
Delegado	Stefano Silva
Treinador Principal	Hugo Oliveira
Treinador Adjunto	João Coelho
Treinador Adjunto / Estagiário	Ivo Silva
Observador / Analista	Mário
Médico	Dr. Guilherme Barroso
Nutricionista	Dra. Joana Baleia
Fisioterapeuta	Olga Rodrigues
Massagista	Bruno Silva

Capítulo III

Caraterização da Equipa e do Contexto Competitivo

A caracterização da equipa e do seu enquadramento competitivo, tem como objetivo mostrar o plantel disponível e suas características, os modelos competitivos e especificidades das equipas e recintos desportivos e também os objetivos que se propôs alcançar.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é constituída por 5 elementos sendo que o treinador principal transita da época transata embora não a tenha iniciado. Destes 5 elementos, apenas 2 têm ligação ao clube, sendo os restantes estagiários de diferentes realidades e com diferentes funções.

De seguida apresentam-se os elementos da equipa técnica:

- Treinador Principal – Mestre em Educação Física e Mestre em Futebol pela Universidade Lusófona de Lisboa e com um passado ligado ao futebol de formação de clubes de topo do panorama nacional, é o líder natural do processo. Responsável pela conceção, organização e operacionalização do processo de treino, optou por abraçar este projeto de forma a fazer a transição do futebol de formação para o futebol sénior, abdicando de condições de trabalho privilegiadas características dos clubes de topo para uma realidade própria do futebol distrital. Grande capacidade de exercer a sua liderança sem diminuir os demais intervenientes no processo, delegando responsabilidades de forma equitativa e sempre com o objetivo de pôr os interesses da equipa em primeiro lugar. Por divergências com a cúpula diretiva do clube, abandonou o cargo de treinador em Abril de 2019.
- Treinador Adjunto – Treinador do clube desde Junho de 2016, desempenhou funções de Treinador Adjunto nos Iniciados, Juvenis e na época 2018/19 acumulou a função de treinador adjunto do CDOM-PN. Encarregue do treino específico de GR, dando apoio ao treino.
- Treinador Adjunto / Estagiário do curso de mestrado de Futebol da Universidade Lusófona de Lisboa - responsável, em conjunto com o treinador principal, da conceção, planeamento e operacionalização do processo de treino. Responsável pela análise qualitativa de treinos e jogos e responsável pela criação de reports vídeo coletivos e individuais. Licenciado em Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior de Ciências Educativas de Lisboa, exerce desde 2007 na FPF, a função de Analista de performance nas diferentes Seleções Nacionais. Assumiu a função de treinador principal da equipa, após a saída do treinador principal em Abril de 2019.

- Estagiário de curso de Nível I da Associação de Futebol de Lisboa – Licenciado em Administração e Gestão Desportiva pela Universidade Autónoma, desempenhou entre 2016 e 2018, as funções de treinador adjunto dos Juvenis A do Algés. É responsável pelo acompanhamento e apoio ao treino do CDOM-PN, estando igualmente presente no banco a cada jogo da equipa, acumulando ainda as funções de treinador estagiário nos Iniciados do CDOM.
- Observador / Analista – Foi Observador e analista de desempenho no futebol sénior de um clube do Campeonato de Portugal, acumulando ainda as funções de Treinador dos Traquinas A e Sub13 desse mesmo clube. Frequenta presentemente o Curso Nível 1 da AF Santarém e é responsável pela filmagem técnica dos jogos do CDOM-PN tendo ainda como missão, a redação de relatórios técnicos coletivos da equipa e das equipas adversárias.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel do clube (Tabela 4), sofreu constantes mutações durante toda a época, sendo que dos 40 atletas que iniciaram ou pertenceram ao plantel do CDOM-PN, apenas 17 finalizaram a época desportiva.

A natureza do clube que, obrigatoriamente, estabelece uma ligação direta com a equipa principal no intercâmbio de jogadores (recebe jogadores menos utilizados ou castigados da equipa A e “promove” à equipa principal todos aqueles que se vão destacando pela sua qualidade) e o facto de ter de garantir espaço para jogadores novos treinarem à experiência, constituíram os principais motivos que originaram esta inconstância do plantel.

A constituição do plantel é bastante heterogénea no que à nacionalidade diz respeito, sendo 32,5% dos elementos de proveniência africana. No entanto, esse fator não influenciou os canais de comunicação entre jogadores e equipa técnica na medida que a língua falada por todos era o português, funcionando até como um fator aglutinador do grupo de trabalho que valorizou as diferenças culturais como forma de união e coesão interna.

Outra característica que nos parece importante é o facto de todos os jogadores serem amadores. Este fator teve implicações diretas na disponibilidade para os treinos e jogos, na medida em que estes estavam dependentes dos horários de trabalho, alterações de turnos e épocas de exames curriculares.

Em termos etários, o grupo de trabalho é bastante jovem tendo como média de idade 21.28 anos, no início da época.

Relativamente à constituição morfológica do plantel, é possível afirmar que os valores médios do plantel, no que à altura e peso dizem respeito, eram de 178,6 cm e 70,56 Kg, respetivamente.

Caracterizando o plantel em relação ao conhecimento do jogo e ao passado futebolístico que os jogadores tiveram e suas bases, podemos afirmar que este é inexistente. Nenhum atleta do clube, teve a oportunidade de passar por clubes de referência na formação, tendo este fator bastante influência no entendimento do jogo e também a sua capacidade de ir ao encontro do que a equipa técnica pretendia. No entanto, rapidamente percebemos que as generalidades dos jogadores tinham uma boa relação com bola e alguma qualidade individual, fatores que nos levaram a questionar se seria possível aportar essas características individuais na construção de uma forma de jogar coletiva completamente diferente daquela que tinham jogado até então.

Os treinos de captações trouxeram também jogadores importantes para o clube. De facto, surpreendeu-nos pela positiva a capacidade que o CDOM teve em atrair jogadores que de forma gratuita e espontânea apareciam assiduamente a cada treino de captação, alguns dos quais demonstrando qualidade para aquela realidade. Este aspeto foi de tal forma impressionante, que a certa altura o clube não teve mais capacidade de inscrever novos jogadores, embora estes continuassem a aparecer em quantidade e qualidade.

O plantel foi também fustigado por diversas lesões de longa duração, que condicionaram a preparação de treinos e jogos, refletindo-se num decréscimo de opções válidas da equipa e com consequências nos resultados desportivos em determinados jogos.

Por fim, e apesar de todas as condicionantes que os atletas tiveram ao longo da época e dificuldades logísticas que foram aparecendo, conseguiu-se formar desde o primeiro dia, uma verdadeira família onde todos se ajudavam e apoiavam e onde reinava um saudável espírito de camaradagem. De resto, obter prazer a cada treino e a cada jogo foi a premissa fundamental da equipa técnica no desenvolvimento da sua metodologia de trabalho, considerando que só assim seria possível manter envolvidos jogadores amadores que financeiramente nada recebiam em troca.

Tabela 4 - Síntese do Plantel CDOM-PN

Nº	Posição	Nome	Nascimento	Nacionalidade	Idade Início da Época	Idade Final da Época	Altura (Cm)	Peso (Kg)	Pé Dominante	Proveniência	Data Entrada	Observações
1	GR	GR 1	28/05/94	Portuguesa	24	25	190	74	Direito	Operário Lisboa	Início Época	-
2	GR	GR 2	09/09/96	Guineense	22	23	178	75	Direito	Águas Camarate	Início Época	Transferido em Fev 2019. 9 Jogos efetuados.
3	GR	GR 3	02/06/98	Portuguesa	20	21	178	76	Esquerdo	CDOM	Início Época	Abandonou em Fev 2019. 1 Jogo efetuado.
4	GR	GR 4	15/10/99	Brasileira	19	20	189	85	Direito	Captações	mar/19	
5	DD	DD 1	26/05/97	Portuguesa	21	22	177	64	Direito	CDOM	Início Época	Abandonou em Jan 2019. 8 Jogos efetuados.
6	DD	DD 2	13/04/93	Portuguesa	25	26	178	70	Direito	CDOM-PN	Início Época	Lesionado desde Nov 18 até ao final da época
7	DD	DD 3	25/03/98	Guineense	20	21	175	70	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
8	DC / MDC	DC 1	26/08/95	Guineense	23	24	180	66	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
9	DC	DC 2	09/04/97	Guineense	21	22	179	67	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
10	DC/DD	DC 3	18/12/97	Portuguesa	21	22	188	80	Direito	CDOM-PN	Início Época	Abandonou em Jan 2019. 8 Jogos efetuados.
11	DC	DC 4	02/07/97	Portuguesa	21	22	190	76	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
12	DC	DC 5	05/12/95	Portuguesa	23	24	184	83	Direito	União Santiago (Captações)	jan/19	-
13	DC	DC 6	11/02/97	Portuguesa	22	22	186	68	Direito	CDOM	Início Época	1 jogo pelo CDOM-PN
14	DC	DC 7	02/07/97	Portuguesa	21	22	190	76	Direito	Captações	Início Época	Abandonou em Fev 2019. 0 Jogo efetuados.
15	DE	DE 1	23/06/98	Portuguesa	20	21	172	63	Esquerdo	CDOM-PN	Início Época	-
16	DE	DE 2	05/02/97	Guineense	22	22	177	64	Esquerdo	CDOM	Início Época	4 jogos pelo CDOM-PN
17	MDC / MO	MDC 1	16/12/98	Gabonesa	20	21	173	62	Direito	Captações	nov/18	Lesionado desde 09/12/2018 a 10/02/2019
18	MDC	MDC 2	10/01/98	Portuguesa	21	22	172	75	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
19	MDC	MDC 3	15/01/94	Portuguesa	25	26	182	70	Direito	SC Sanjoanense	Início Época	Abandonou em Out 2018. 1 Jogo efetuado
20	MC	MC 1	20/05/98	Portuguesa	20	21	174	72	Direito	CDOM-PN	Início Época	Abandonou em Out 2018. 0 Jogos efetuados
21	MC	MC 2	21/06/99	Portuguesa	19	20	174	72	Direito	Sacavense (Juniors A)	Início Época	Abandonou no início da época 0 Jogos efetuados
22	MC	MC 3	29/12/99	Guineense	19	20	174	70	Direito	CDOM	jan/19	Transferido da Equipa A para o CDOM-PN
23	MC	MC 4	21/07/96	Portuguesa	22	23	168	62	Direito	Captações	nov/19	Abandonou em Nov 2018. 1 Jogo efetuados
24	MC	MC 5	20/05/96	Guineense	22	23	173	63	Direito	CDOM	Início Época	Indisponível Nov 2018 ao serviço da equipa A
25	MC	MC 6	20/03/98	Portuguesa	20	21	176	73	Esquerdo	CDOM-PN	Início Época	Indisponível Dez 2018 ao serviço da equipa A
26	MC	MC 7	20/01/99	Portuguesa	20	21	180	55	Esquerdo	CDOM Juniores	Início Época	Abandonou em Jan de 2019 9 Jogos efetuados
27	MC	MC 8	04/03/99	Portuguesa	19	20	178	70	Direito	CD Estrela Juniores	Início Época	-
28	MC / AV	MC 9	14/10/98	Portuguesa	20	21	182	78	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
29	EXT	EXT 1	30/10/94	Portuguesa	24	25	172	68	Direito	Captações	out/18	Abandonou em Out 2018. 0 Jogo efetuados
30	EXT	EXT 2	30/01/98	Portuguesa	21	22	180	70	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
31	EXT	EXT 3	26/08/95	Portuguesa	23	24	182	77	Esquerdo	CDOM-PN	Início Época	Abandonou em Out 2018. 0 Jogo efetuados
32	EXT	EXT 4	10/09/98	Portuguesa	20	21	178	75	Direito	Águas da Musgueira (Captações)	nov/19	-
33	EXT	EXT 5	07/07/98	Angolana	20	21	186	77	Esquerdo	CAC	Início Época	Lesionado desde 04/11/2018
34	EXT	EXT 6	30/09/98	Portuguesa	20	21	163	65	Direito	CAC	Início Época	-
35	EXT	EXT 7	07/02/97	Portuguesa	22	22	171	61	Direito / Esquerdo	CDOM-PN	Início Época	1 Jogo pelo CDOM-PN
36	EXT	EXT 8	09/06/95	Guineense	23	24	179	65	Direito	CDOM-PN	Início Época	-
37	EXT	EXT 9	03/12/95	Portuguesa	23	24	178	67	Direito	Alta de Lisboa (Captações)	jan/19	-
38	AV	AV 1	18/01/97	Guineense	22	23	180	68	Esquerdo	CDOM-PN	Início Época	-
39	AV	AV 2	04/01/96	Angolana	23	24	187	81	Esquerdo	CDOM	Início Época	Lesionado Out 2018 a Abril 2019
36	AV	AV 3	30/08/96	Portuguesa	22	23	183	73	Direito	Captações	fev/19	-
Valores Médios / Moda					#DIV/0!	21,28	22,2	178,6	70,56	Direito	CDOM-PN	
Abandonou		Jogador da Equipa A (8 Jogos ou menos pelo CDOM-PN)			Lesão de Longa Duração (2 meses ou Mais)							

3.3. Objetivos da equipa

- Potenciar atletas para a equipa A
- Jogar de forma positiva valorizando a qualidade de jogo
- Subir de divisão
- Chegar o mais longe possível na Taça AFL

3.4. Avaliações iniciais e intermédias

Embora saibamos que as avaliações iniciais e intermédias dão importantes informações para a construção e caracterização dos perfis físicos dos atletas, estas não foram efetuadas. A equipa técnica não achou pertinente, tendo em conta o contexto, e o clube não mostrou ter recursos materiais e humanos para os efetuar.

3.5. Caracterização das provas oficiais disputadas pelo CDOM-PN

De forma a poder ter-se uma visão aproximada dos contextos competitivos da equipa, iremos caracterizar as provas disputadas e as suas particularidades.

Provas Oficiais da Associação Futebol de Lisboa (AFL)

A cada época desportiva, a AFL organiza 5 provas oficiais a saber:

- Campeonato Distrital Pró-Nacional
- Campeonato Distrital da I Divisão Honra
- Campeonato Distrital da I Divisão (1DIV_DIST)
- Taça “AFL” Seniores (Taça AFL)
- Supertaça AFL

Campeonato Distrital da I Divisão

O CDOM-PN, disputa o Campeonato Distrital da I Divisão Seniores Masculinos, que na prática corresponde ao escalão competitivo oficial mais baixo do futebol nacional.

O campeonato distrital da I Divisão é disputado por pontos, em duas voltas, e nele participam 16 clubes que jogam duas vezes entre si, uma das quais nos respetivos campos, sendo que existem duas series. De acrescentar que no final dos campeonatos, sobem 4 equipas diretamente e ainda uma quinta equipa que será apurada após um jogo de playoff, ao Campeonato Distrital da I Divisão Honra; as duas melhores classificadas de cada série e o vencedor dum jogo de playoff realizado entre os 3^{os} classificados das duas séries.

O CDOM-PN ficou alocado na série 2 e por sorteio ficou na mesma série dos históricos Belenenses e do CD Estrela (antigo Estrela da Amadora), que por motivos distintos, iniciavam no Campeonato Distrital da I Divisão Honra. Este fator comprometia desde logo um dos objetivos traçados no início da época - a subida de divisão - na medida que estes clubes sendo de realidades completamente diferentes, possuíam mais e melhores meios para atingir esse objetivo.

De uma forma geral, a 1DIV_DIST - Série 2, é uma competição onde se joga um futebol predominantemente direto, sendo os tempos de elaboração dos ataques das equipas curtos, e onde se privilegia o contacto físico e o futebol de transições rápidas entre os diferentes momentos do jogo. A esmagadora maioria dos recintos desportivos possuem relva sintética de fraca qualidade, sendo que alguns campos são de dimensões bastante reduzidas influenciando naturalmente as características do jogo.

O jogador-padrão da maioria dos clubes participantes na 1DIV_DIST Série 2, é um jogador jovem (menos 23 anos), com pouca ou nenhuma formação futebolística de base. Dizer ainda que de uma forma geral, as equipas de arbitragem que foram dirigindo os jogos demonstraram uma qualidade confrangedora, cometendo repetidos erros graves e não ajudando ao normal desenrolar do jogo.

Tabela 5 - Clubes da 1DIV_DIST Série 2 – Época 2018-19

	Clube	Estádio	Dimensões	Qualidade Piso
1	 Abóboda	Complexo Desportivo da Abóboda	100x64	Relva Sintética (Razoável)
2	 Amavita Foot	Complexo Desportivo Monte da Galega	100x62	Relva Sintética (Boa)
3	 CD Belas	Campo António Pinheiro Pinto Basto	100x64	Relva Sintética (Razoável)
4	 Belenenses	Estádio do Restelo	105x68	Relva Natural (Razoável)
5	 Carcavelos	Campo Quinta Nova	95x61	Relva Sintética (Razoável)
6	 CD Estrela	Estádio José Gomes	105x68	Relva Natural (Péssima)
7	 Linda-a-Velha "B"	Campo Fernando Magalhães	105x64	Relva Sintética (Razoável)
8	 Malveira da Serra	Campo 22 de Março	95x55	Relva Sintética (Razoável)
9	 Operário Lisboa	Campo Operário	100x52	Relva Sintética (Má)
10	 Porto Salvo	Complexo Desportivo do Porto Salvo	100x64	Relva Sintética (Boa)
11	 Salesianos	Complexo Desportivo Bairro da Boavista	92x47	Relva Sintética (Razoável)
12	 SL Olivais	Campo Branca Lucas	100x65	Relva Sintética (Má)
13	 Talaíde	Campo Fernando Sabino	90x46	Relva Sintética (Má)
14	 Associação Torre	Campo Alfredo Pinheiro	100x62	Relva Sintética (Razoável)
15	 Trajouce	Campo Trajouce	102x64	Relva Sintética (Razoável)

Capítulo IV

Modelos

4.1. O Modelo de Jogo

Muito se tem falado sobre Modelo de Jogo (MJ) ou Modelo de Treino (MT), sendo conceitos que fazem parte do léxico da esmagadora maioria dos treinadores de futebol hoje em dia (Garganta, 1996). No entanto, é importante entender o que é um “modelo” para assim entender o porquê da sua importância no estudo da modalidade complexa que é o futebol.

Um modelo é uma representação da realidade que replica e mantém a lógica organizacional da interação dos elementos. É a ponte de ligação entre o sujeito e o objeto; entre a prática e a teoria (Garganta, 1996). Assim, um modelo tem como objetivo ser uma aproximação da realidade, simulando-a com um elevado grau de exatidão. No entanto, o jogo de futebol é de tal forma complexo que é impossível criar um modelo que represente um jogo de futebol na sua plenitude. Desta forma, por haver um hiato considerável entre ambos, é sensato não confundir o modelo com a realidade (Castelo, 2008b).

O Modelo de Jogo, é a construção de uma forma particular de jogar, tendo esta uma identidade tática que é partilhada por todos os jogadores, manifestada em regras de decisão comuns na resolução dos problemas que o jogo apresenta (Castelo, 2008b). O treinador ao construir um MJ, demonstra de que forma pretende que os jogadores se comportem em cada um dos momentos, fomentando uma forma comportamental padronizada que modela a tomada de decisão e a ação motora subsequente que a materializa (Castelo, 2008b). Na prática, uniformiza a forma como diferentes indivíduos (jogadores) interagem como se fossem uma identidade única sem, no entanto, perderem a sua individualidade (Damásio, 2006).

Princípios de Jogo

Se o MJ é o ADN da equipa (Oliveira, Barreto, Resende & Amieiro, 2006), definindo de que forma esta se deverá comportar em todos os momentos do jogo, os Princípios de Jogo são comportamentos táticos que jogadores e equipas adotam em cada um dos momentos, caracterizando a sua forma de jogar. (Guilherme, Garganta & Graça, 2014).

São linhas de ação orientadoras que guiam os jogadores nas suas ações individuais e coletivas, em cada um dos momentos do jogo (Queiroz, 1986; Teodorescu, 2003; Castelo, 2004a), com o objetivo claro de solucionar os problemas que o jogo apresenta (Castelo, 2004b).

4.2. Princípios de Jogo

4.2.1. Princípios Fundamentais

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Criar a superioridade numérica;

4.2.2. Princípios Específicos:

- Ofensivos (Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço)
- Defensivos (Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração)

4.3. Fases e Métodos de Jogo

O Modelo de Jogo, por ser de elevada complexidade, é constituído por variáveis que resultam em diferentes dimensões e categorias (Castelo, 1996 e 2004a; Carvalhal, 2000; Resende, 2002). Assim, e resumindo o defendido pelos autores acima, estabelecem-se diferentes momentos do Jogo: Organização Ofensiva (OO); Organização Defensiva (OD); Transição Defensiva (TD); Transição Ofensiva (TO) e Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos (ETD e ETO), suborganizados por Fases e Métodos.

Tabela 6 - Fases e Métodos de Jogo

	Organização Ofensiva	Organização Defensiva
Fases	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de Construção • Fase de Criação • Fase de Finalização 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio Defensivo • Recuperação Defensiva
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> • Ataque Posicional • Ataque Rápido • Contra-Ataque 	<ul style="list-style-type: none"> • Defesa Individual • Defesa à Zona • Defesa Mista • Defesa Zona Pressionante
	Transição Ofensiva	Transição Defensiva
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo Direto • Jogo Indireto / Apoiado • Recuperação Posse de Bola • Concentração Vs Espaço • Alteração do Processo defensivo para ofensivo • Temporização Ofensiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pressão ao Portador da Bola • Coberturas Defensivas • Concentração Defensiva • Recuperação Defensiva • Temporização Defensiva • Temporização com interrupção de jogo

	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> • Bola de Saída • Livres diretos e indiretos • Pontapé de Canto • Lançamento de Linha Lateral 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola de Saída • Livres diretos e indiretos • Pontapé de Canto • Lançamento de Linha Lateral

Fazendo a ponte entre os princípios fundamentais e os específicos com o MJ adotado pela equipa técnica, elaborou-se a seguinte tabela que esquematiza os comportamentos desejados pela equipa, em cada uma das fases do jogo.

Tabela 7 - Sistema e métodos de jogo CDOM-PN

<p>Sistema Tático mais utilizado</p> <p>1x4x3x3</p> <p>(Subestrutura 1x2 no meio-campo)</p>	<p>Sistema Alternativo</p> <p>1x3x4x3</p>
---	---

Método de Jogo Ofensivo

Valorizar ao máximo a posse de bola, evitando jogar na aleatoriedade.

- Garantir várias linhas de passe para o portador da bola.
- Procura de uma linha de passe mais avançada, sempre de forma segura.
- Procura constante do espaço livre disponível, ajustando a forma de ataque em consonância com o adversário. (Jogo curto, longo, por fora ou por dentro.)
- Atrair para jogar no espaço livre. Levar a bola a um corredor e promover a variação do centro do jogo, desequilibrando o adversário e procurando situações de superioridade ou igualdade numérica.

Método de Jogo Defensivo

- Abordagem estratégica defensiva sempre com o objetivo de levar o adversário a jogar de uma forma que o deixasse desconfortável.
- Posicionamento do bloco defensivo ajustado às características do adversário, procurando minimizar ou anular os seus pontos fortes.
- Equipa compacta entre si, com preocupação de não conceder espaços entre setores, procurando de forma constante o ajuste posicional dos jogadores de forma à equipa estar sempre equilibrada.
- Procura de direcionar o jogo adversário para zonas onde tivéssemos superioridade numérica.

Tabela 8 - Organização Ofensiva - Fase de Construção

Organização Ofensiva		
Fase Construção	Método Preferencial	Ligação Curta do GR para os DC. DL profundos na mesma linha do MDC.
	Alternativo	Construção a 3 com a descida do MDC entre DC ou MI à largura na posição dos DL. Se todas as opções anteriores apresentarem risco, GR manda fechar a equipa e joga longo num dos EXT para disputa de bola aérea e subsequente 2ª bola.
	Jogadores Referência	DC DL MDC
	Movimentações Pretendidas	Mediante o posicionamento do adversário, DL estão mais baixos ou subidos para arrastar marcação e garantir ligação curta com segurança. DC podem ter de receber a bola nas zonas laterais da Grande Área. MDC pode vir entre DC ou como DL para garantir início de construção curto em segurança.
	Método preferencial de circulação e progressão de bola	Ligação pelos DC; Procura de circulação por trás até um DC conseguir ter uma linha de passe segura para o MI ou DL. Caso não seja possível, jogar longo preferencialmente num EXT GR também é solução na circulação de bola atrás.

A Figura 4 mostra a estrutura padrão da equipa em Organização Ofensiva em Início de Construção. O objetivo é dar ao GR o máximo de opções de passe seguras. O posicionamento desejado passa por ter os dois DC colocados nos vértices da grande área, podendo estes baixar um pouco para garantirem mais espaço e com isso mais tempo para a ligação seguinte. Posicionamento dos DL mais subidos no terreno, à linha do MDC para “arrastar” marcação e libertar espaço para a ligação GR -> DC.

- Posicionamento dos MI junto à linha do Meio-Campo para fixar a marcação adversária.
- Ligação preferencial pelo DC menos sujeito à pressão.
- Importante os DL estarem com os apoios bem colocados para poderem tomar qualquer uma das opções seguintes:
 - Devolver ao central;
 - Receção orientada para a frente e progressão.



Figura 4 – Organização Ofensiva - Fase de Construção

A Figura 5 mostra uma alternativa ao Início de Construção padrão, usando o MDC para construção a três. Nesta variante, é importante os DC aumentarem a distância entre si para dessa forma aumentar o espaço a defender, dificultando a tarefa ao adversário e facilitando a circulação por trás. EXT movimentam-se para terrenos interiores, libertando os corredores laterais para os DL. AV baixa para apoio frontal, garantindo em conjunto com os MI várias linhas de passe no corredor central. Várias possibilidades para o MDC. Ou joga curto para DC, MI ou AV, ou longo no ataque à profundidade para DL ou EXT.



Figura 5 - Organização Ofensiva - Construção a três

A Figura 6 demonstra a forma como a equipa inicia a construção quando as opções de saída curta estão bloqueadas. O GR deve mandar a equipa subir e fechar sobre o corredor central para depois pontapear longo para um dos corredores laterais. Objetivo passa por retirar a bola do corredor central, evitando expor a equipa a um possível ataque adversário.



Figura 6 – Início Construção - Jogo Direto

Tabela 9 - Organização Ofensiva - Fase de Construção

Organização Ofensiva		
Fase Construção	Método Preferencial	Ligação Curta dos DC ou DL para o MDC ou MI ou EXT
	Jogadores Referência	MDC MI DL EXT
	Movimentações Pretendidas	Dinâmica posicional dos MI e MDC na constante busca de espaço livre para receber. EXT também podem vir dentro para receber como MI.
	Método preferencial de circulação e progressão de bola	Passo curto, preferencialmente para o recetor de bola que tem mais espaço para receber. Caso não seja possível ligar com segurança pelos MI ou MDC, linha defensiva e GR são opção para circular por trás.

A Figura 7 mostra a permuta posicional do MI, EXT e DL, fazendo com que a equipa passasse para construção a três. Esta variante é especialmente eficaz contra equipas que alicerçam o seu jogo defensivo em referências individuais, perdendo completamente as referências de marcação. (Observar jogador adversário destacado).

Após este movimento, são criadas várias opções de passe, tanto direto pelo DC para MI que vem receber em largura no corredor lateral, EXT que vem dentro como MI ou até mesmo no DL no corredor lateral da bola. Para tirar ainda mais proveito desta situação, optámos por jogar com EXT de pé contrário, já que nas suas incursões para dentro podia jogar com o seu pé dominante, aumentando as hipóteses de definir com mais qualidade.

Observar ainda o comportamento do AV que provoca rutura, provocando com isso um “arrastamento” da linha defensiva que naturalmente o acompanha sob pena de ele se isolar. Este movimento faz com que o espaço entre setor defensivo e setor intermédio da equipa que defende aumente, dando melhores condições aos nossos MI e aos EXT para receberem a bola.



Figura 7 – Fase Criação - Médio recebe à largura

Tabela 10 - Organização Ofensiva - Fase Criação

Organização Ofensiva	
Método Preferencial	Ligação Curta dos DC ou DL para o MDC ou MI. Ligação Longa dos DC ou DL para o MI, EXT ou AV.
Jogadores Referência	MI EXT AV
Movimentações Pretendidas	Dinâmica de movimentos dos EXT, MI e AV sempre de acordo com o espaço deixado livre pelo adversário. Procura, na bola descoberta, de movimentos de rutura dos jogadores ofensivos para ataque à profundidade ou para alongar a equipa adversária, criando espaços entre linhas que podem ser aproveitados pelos restantes jogadores. Procura de levar a bola a um corredor para rapidamente promover a Variação do Centro de Jogo, desequilibrando assim o adversário e promovendo situação de igualdade ou superioridade numérica. Assim que um jogador ganha o espaço entre a linha defensiva e a linha dos médios adversário, EXT e AV procuram imediatamente a rutura.
Método preferencial de circulação e progressão de bola	Método de passe ajustado ao que o jogo está a pedir. Alternância entre jogo curto e jogo longo sempre em busca de situações de igualdade ou superioridade numérica.

A Figura 8 mostra a permuta posicional EXT – MI, este último executa movimento de rutura. Quando a bola chega ao DL, EXT faz aproximação para vir receber no pé, arrastando consigo o DL e com isso liberta espaço para a projeção do MI. De notar que o jogador de marcação do MI está completamente fora do lance (observar jogador adversário destacado).



Figura 8 – Fase de Criação - Movimento de Rutura do M

A Figura 9 mostra movimento de rutura do MI para “alongar” o bloco defensivo adversário aproveitando a referência de marcação individual do seu opositor, que com a sua movimentação, coloca toda a equipa contrária em jogo criando condições para jogadores da frente se isolarem no lado contrário da bola. Aproveitamento do posicionamento do Bloco Defensivo adversário para jogar na profundidade.



Figura 9 - Fase de Criação MI a "alongar" defensiva adversária

A Figura 10 mostra a atração da equipa adversária a um corredor para depois procurar rapidamente a variação do centro de jogo pelo médio de ligação (MDC ou MI), procurando situações de igualdade ou superioridade numérica.



Figura 10 – Fase Criação - Variação centro jogo

A Figura 11 mostra a ligação entre a linha defensiva e MI, entrelinhas. Assim que o MI recebe a bola nesta zona, deverá logo direccionar a receção para a frente e de seguida procurar o remate à baliza ou passe de rutura para EXT ou AV.



Figura 11 - Fase Criação - Ligação intersectorial entrelinha

A Figura 12 mostra a ligação entre a linha defensiva e a linha Intermédia usando o AV como apoio frontal. Este vem em apoio tocando para um do MI que aparece de frente, podendo progredir com bola ou servir na profundidade os EXT ou AV na rutura.



Figura 12 – Fase Criação - Ligação intersectorial usando o AV no apoio frontal

Tabela 11 - Organização Ofensiva - Fase Finalização

Organização Ofensiva	
Método Preferencial	Depende do posicionamento do adversário. Ajustar forma de criação de situações de finalização utilizando o espaço livre concedido. Se não houver, circular por trás em largura até desequilibrar o adversário.
Jogadores Referência	AV; EXT; MI; DL
Movimentações Pretendidas	<p>Sempre aproveitando as fragilidades do adversário, procurar criar situações de finalização quer por combinações curtas ou variações rápidas do centro de jogo aproveitando as costas da linha defensiva, ou utilizando passes de rutura entre DC – DL ou mesmo entre DC.</p> <p>Procura de situações de 2x1 nos corredores, aparecendo EXT e MI ou EXT e DL.</p> <p>Em situações de cruzamento, tentar chegar com pelo menos 3 jogadores a zonas de finalização (AV ao 1º Poste, EXT do lado contrário ao 2ª Poste e um dos MI chega à entrada da área).</p>
Método preferencial de circulação e progressão de bola	<p>Método de passe ajustado ao que o jogo está a pedir.</p> <p>Alternância entre jogo curto e jogo longo sempre em busca de situações de igualdade ou superioridade numérica.</p>

A Figura 13 mostra o movimento interior do EXT que provoca a indecisão do seu marcador direto (observar jogador adversário destacado). Para tirar ainda mais proveito desta situação, colocou-se EXT a jogar de pé contrário.



Figura 13 - Fase Finalização - Movimento Interior do EXT

A Figura 14 mostra os movimentos de rutura dos EXT entre DC e DL contrários ou nas costas dos DL. Aproveitamento do adiantamento do bloco defensivo adversário, procurando explorar o espaço concedido nas suas costas.



Figura 14 - Fase Finalização - Movimentos Rutura EXT

A Figura 15 mostra a ocupação das zonas de finalização em situação de cruzamento. O AV deverá aparecer na zona do 1^a poste; o EXT do lado contrário ao 2^o Poste; um dos MI deverá aparecer na entrada da área para uma possível 2^a bola.



Figura 15 - Fase Finalização - Ocupação das Zonas de Finalização

A Figura 16 mostra a procura da espontaneidade no remate, limitando ou mesmo eliminando o número de toques de preparação. Esta ação tem como objetivo retirar tempo de intervenção às ações defensivas, aumentando-se assim as possibilidades de fazer gol.



Figura 16 - Fase Finalização - Espontaneidade no remate

A Figura 17 é ilustrativa da adaptação da forma de atacar em função das condições climáticas. Embora longe da baliza, o AV optou por rematar tirando partido de se encontrar numa posição frontal à baliza, do efeito surpresa e principalmente do piso molhado. Num 2º momento, os EXT têm como missão ir à procura de uma possível recarga.



Figura 17 - Aproveitamento das condições climáticas.

Tabela 12 - Transição Defensiva

Transição Defensiva	
Método Preferencial	Reação intensa à perda da bola de forma a reduzir o tempo e o espaço de execução do adversário com o objetivo de forçar o erro e recuperar a posse de bola tão rápido quanto possível.
Método Alternativo	Atacar preparando a Transição Defensiva; - jogadores de cobertura defensiva identificam possíveis homens de transição adversária, estando perto para poder neutralizar esse momento. Em situações de igualdade ou inferioridade numérica, desacelerar a transição ofensiva adversária, não promovendo duelos defensivos de 1x1, optando antes por ir baixando no terreno (preferencialmente, até ao limite da grande área.) de forma a dar tempo para o reposicionamento defensivo da equipa.
Jogadores perto da bola	Devem ser agressivos na recuperação da bola, indo ao encontro do adversário "forçando-o" a jogar para trás, para o lado ou a perder a posse. O objetivo é, para além da rápida recuperação da bola e de impedir que o adversário cause perigo, dar tempo aos restantes jogadores para se organizarem defensivamente.
Jogadores longe da bola	Devem dar cobertura defensiva aos jogadores que estão mais perto da bola e que saem na pressão. Reposicionamento rápido na procura da estabilidade estrutural coletiva. Procura constante de criar situações de igualdade ou superioridade numérica, direcionando o adversário para zonas onde isso se verifique.

A Figura 18 demonstra a forma preferencial da equipa em Transição Defensiva. Reação rápida dos jogadores que se encontram perto da bola, retirando espaço e tempo de decisão ao adversário, "obrigando" a jogar para o lado, para trás ou forçando o erro.



Figura 18 - Transição Defensiva - Reação rápida à perda da bola

A Figura 19 é ilustrativa da forma como os jogadores de cobertura ofensiva preparavam o momento de Transição Defensiva em posse, marcando os jogadores que potencialmente poderiam ser referência para a transição defesa-ataque adversária (observar jogadores dentro dos círculos brancos na imagem).



Figura 19 - Transição Defensiva - Referenciar jogadores de transição

A Figura 20 ilustra o momento de Transição Defensiva, sempre que os jogadores estavam longe para reagir. A inferioridade numérica demonstrada na imagem (5x4), “obriga” os jogadores a conter posição, não acelerando a decisão do adversário e evitando ser batido no 1x1 que ainda iria desequilibrar mais a equipa. Ao invés, correm para trás (até à zona da grande área.) de forma a dar tempo para a recuperação posicional dos restantes jogadores.



Figura 20 - Transição Ataque-Defesa – Desacelerar jogo adversário

Tabela 13 - Organização Defensiva

Organização Defensiva	
Princípios	<p>Método Preferencial</p> <p>A equipa deve organizar-se estruturalmente respeitando o Modelo de Jogo e tendo ainda como referência os princípios da Contenção, Cobertura Defensiva, Equilíbrio e Concentração.</p> <p>Procura constante de deixar o mínimo espaço possível para jogar ao adversário, encurtando o espaço entre setores ou ajustando o posicionamento do bloco defensivo tendo em conta os pontos fortes do adversário.</p> <p>A ação do adversário poderá obrigar a ajustes posicionais ou comportamentais, mas não deverá nunca “obrigar” a equipa a abandonar a forma de se organizar defensivamente.</p> <p>Mediante a zona onde se encontra a bola, deverá a equipa ajustar posicionamentos e comportamentos, com o objetivo de forma a provocar o erro ao adversário.</p> <p>Ter presente o conceito de Bola Coberta e Bola Descoberta, para saber em que momentos o bloco defensivo deve pressionar o adversário ou conter.</p>
	<p>Jogadores Referência</p> <p>Todos</p>
	<p>Momentos de pressão</p> <p>Bola Coberta (Indicadores de pressão)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quando o jogador adversário recebe a bola ou em posse se vira de costas para a nossa baliza; - Quando o jogador adversário recebe um passe pelo ar seja ele curto ou longo; - Quando existe um mau passe que obrigue o jogador adversário a ir em esforço recuperá-la. - Quando o jogador adversário executa uma má receção. - Quando a bola é atrasada para o guarda-redes. <p>Bola Descoberta (Indicadores de contenção)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sempre que o adversário está virado de frente para o jogo e tem possibilidade de jogar para a frente. - Sempre que a oposição ao adversário está longe para poder intervir. - Sempre que exista situação de igualdade ou inferioridade numérica em determinada zona do campo.
	<p>Zonas de pressão</p> <p>Por norma, sobre os corredores laterais, mas em casos em que o adversário jogue por fora é preferível direcionar o jogo adversário para dentro onde está garantida a superioridade numérica.</p>

Tabela 14 - Organização Defensiva - Bloco Alto

Organização Defensiva	
Método Preferencial	A equipa deve organizar-se estruturalmente em 1x4x3x3 com o setor defensivo perto da linha de meio-campo e demais setores juntos.
Bloco Alto	<p>AV pressiona GR;</p> <p>EXT “dividem” DL e DC adversários (devem estar à mesma distância de ambos, tendo os apoios bem colocados para poderem se deslocar para a frente ou para trás);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se a bola for jogada no DC, saem na pressão vertical. - Se a bola for jogada no DL, ajustam posicionamento enquanto a bola viaja, pressionando de imediato após a receção de bola do adversário.
	<p>MI marcam pela frente do jogador adversário que aparece na sua zona de ação; sempre que a bola for jogada longa, têm como missão correr para trás e ser agressivos numa possível disputa de 2ª bola.</p> <p>MDC ajusta posicionamento, equilibrando a equipa.</p> <p>Linha defensiva com os apoios bem colocados para poder defender a profundidade ou sair na pressão (evitar apoios paralelos).</p> <p>Devem também manter uma distância de segurança para o seu adversário direto;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demasiado perto poderão ser batidos na defesa da profundidade por um adversário mais rápido; - Demasiado longe poderão deixar o adversário ir no apoio frontal, recebendo sozinho e deixando a equipa defensivamente desequilibrada. <p>Importante também aplicar o princípio da cobertura defensiva onde o elemento mais perto do homem que disputa a primeira bola, está ligeiramente mais recuado para poder dar cobertura. GR fora da Grande Área, com o objetivo de encurtar o espaço defensivo existente atrás da linha defensiva, controlando desta forma a defesa da profundidade.</p>

A Figura 21 demonstra de que forma a equipa se comportava no Organização Defensiva em Bloco Alto. EXT a dividir marcação e AV a sair na pressão ao GR. MI preparados para intervirem com MDC a ajustar posicionalmente.



Figura 21 - Organização Defensiva - Estrutura em Bloco Alto

A Figura 22 demonstra de que forma o AV condicionava a ação do GR contrário, fechando-lhe a linha de passe segura para o DCE, “obrigando-o” a errar. EXT bem colocado, dividindo DC e DL e MI do lado da bola como solução de cobertura defensiva se a bola saísse da zona de pressão.

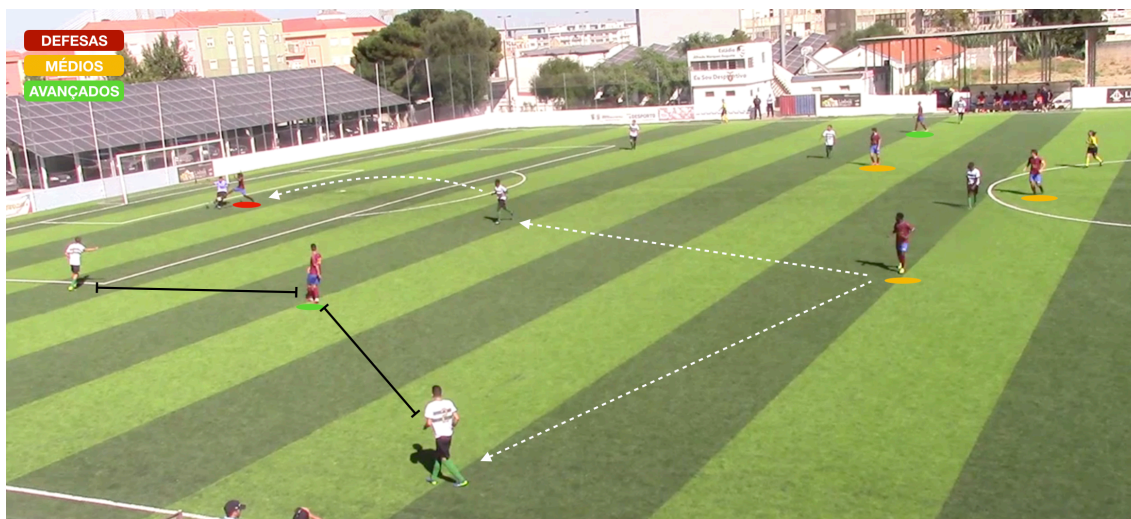


Figura 22 – Bloco Alto - Pressão do AV

A Figura 23 exemplifica um dos princípios que trabalhámos durante toda a época. No momento em um dos Médios da equipa adversária se preparava para receber a bola de costas para a nossa baliza, o nosso MI salta na pressão vertical roubando a mesma. Esse movimento do MI foi também executado quando a equipa adversária circulava a bola por trás, entre DC; assim que um DC baixava a cabeça para executar o passe para outro DC, o MI mais perto do recetor da bola, saltava imediatamente na pressão vertical.



Figura 23 - Bloco Alto - Pressão Vertical do MI

Tabela 15 - Organização Defensiva - Bloco Intermédio

Organização Defensiva	
Método Preferencial	A equipa deve organizar-se estruturalmente em 1x4x3x3. Preocupação na manutenção dos setores próximos com o intuito de evitar ao máximo jogo interior do adversário.
Bloco Intermédio	<p>Estruturalmente igual ao posicionamento em Bloco Alto</p> <p>Sempre que ocorre um dos momentos de pressão, equipa sobe imediatamente no terreno.</p> <p>EXT por dentro na tentativa de direcionar o jogo adversário para os corredores.</p> <p>MI por dentro, a evitar linhas de passe interiores e perto o suficiente dos DC ou MC adversários para poderem sair na pressão vertical.</p>
	<p>Posicionamentos e comportamentos pretendidos</p> <p>MDC ajusta posicionamento, sempre dando cobertura interior aos EXT e MI. Tem como missão disputar a 2ª bola em caso de ressalto numa bola aérea.</p> <p>Quando a bola cai no corredor lateral e o MDC vai na cobertura, MI do lado contrário deve ajustar e ficar como MDC.</p> <p>Linha defensiva com os apoios bem colocados para poder defender a profundidade ou sair na pressão (evitar apoios paralelos).</p> <p>GR fora da baliza com o objetivo de encurtar o espaço defensivo existente atrás da linha defensiva, controlando desta forma a defesa da profundidade. É importante ser comunicativo, ajudando constantemente o ajuste posicional dos restantes colegas.</p>

A Figura 24 exemplifica de que forma a equipa defendia em Bloco Intermédio. Equipa com os setores próximos. EXT por dentro e MI e MDC a evitar linhas de passe interiores. Setor defensivo próximo do setor intermédio, mas com os apoios corretos para poder defender a profundidade.



Figura 24 - Organização Defensiva - Bloco Intermédio

A Figura 25 exemplifica de que forma a equipa ajustava estruturalmente quando o MDC era obrigado a sair do corredor central para dar cobertura defensiva no corredor lateral. O MI do lado contrário da bola tem como obrigação baixar e ajustar como 2º MDC.



Figura 25 - Organização Defensiva – Ajuste posicional do setor intermédio

A Figura 26 mostra um dos comportamentos característicos da equipa. Sempre que ocorria um momento identificado como indicador de pressão (neste caso um passe para trás, para o GR), a equipa automaticamente subia em bloco no terreno. Assim que a bola estava descoberta, equipa ajustava apoios para poder defender a profundidade ou sair na pressão.



Figura 26 – Organização Defensiva - Encurtamento do bloco defensivo

Tabela 16 - Organização Defensiva - Bloco Baixo

Fase Defensiva	
Método Preferencial	<p>A equipa deve organizar-se estruturalmente em 1x4x3x3.</p> <p>Preocupação na manutenção dos setores próximos com o intuito de evitar ao máximo jogo interior do adversário.</p>
Bloco Baixo Posicionamentos e comportamentos pretendidos	<p>EXT mais baixos, na linha dos MI.</p> <p>MI por dentro, a evitar linhas de passe interiores e perto o suficiente dos DC ou MC adversários para poderem sair na pressão vertical.</p> <p>MDC ajusta posicionamento, sempre garantido no mínimo igualdade numérica sobre os corredores. No caso de a bola cair no corredor lateral e houver necessidade do DL e DC ajustar posicionamento, entra como DC, devendo o MI do corredor ajustar como MDC.</p> <p>Em situações de cruzamento, cada uns dos defensores presentes na área devem marcar por dentro e estar entre o opositor e a baliza.</p> <p>Importante individualizar marcação na grande-área: - é mais importante marcar homem do que marcar zona em situações de cruzamento.</p> <p>Linha defensiva com os apoios bem colocados para poder defender a profundidade ou sair na pressão (evitar apoios paralelos).</p>

A Figura 27 exemplifica de que forma a equipa defendia em Bloco Baixo. Equipa com os setores próximos uns dos outros, dando poucas possibilidades de os adversários poderem jogar dentro do bloco defensivo. EXT à linha dos MI e AV com preocupação de não permitir a circulação por trás do adversário. GR fora da baliza para dificultar os movimentos de rutura adversários no ataque à profundidade.



Figura 27 - Organização Defensiva - Bloco Baixo

A Figura 28 mostra de que forma o MDC compensava o momentâneo desequilíbrio do setor defensivo, sempre que o DC do lado da bola era obrigado a ir ao corredor lateral. MDC assumia a posição de DC e o MI do corredor contrário assumia como MDC. De notar ainda os restantes defensores estarem a defender os respetivos atacantes de forma correta, por dentro e entre o atacante e a baliza.



Figura 28 - Bloco Baixo - Ajuste posicional do MDC como DC

A Figura 29 exemplifica a marcação individual que cada um dos defensores procurava fazer, especialmente em situações de cruzamento. De notar que o DC identificado na foto (círculo branco), não tem outra preocupação que não seja impedir que o opositor tenha condições para conseguir alvejar a baliza, colocando-se entre este e a mesma, nunca perdendo a referência da bola e do jogador adversário.



Figura 29 - Bloco Baixo - Marcação Individual na grande área

Tabela 17 - Transição Ofensiva

Transição Ofensiva	
Métodos Preferenciais	<p>Recuperar a bola tão longe da nossa baliza quanto possível para estar mais perto de fazer golo.</p> <p>Aproveitar a desorganização defensiva do adversário, retirando a bola da zona de pressão e tendo como objetivo explorar as zonas deixadas livres pelos adversários envolvidos no processo ofensivo.</p> <p>Procurar chegar à baliza adversária tão rápido quanto possível, utilizando poucos toques, ocupando de forma racional os três corredores e se possível, terminar com finalização.</p> <p>Procura constante de situações de igualdade ou superioridade numérica.</p>
Método Alternativo	<p>Procura de linhas de passe à frente tão seguras quanto possível;</p> <p>Se estas não existirem, manter a posse de bola e passar Organização Ofensiva (Ataque posicional).</p>
Jogadores perto da bola	Devem tirar a bola da zona onde a conquistaram, para depois jogarem numa linha de passe mais ofensiva, preferencialmente alguém que não tenha marcação direta.
Jogadores longe da bola	Devem procurar a profundidade ofensiva, obrigando a equipa que defende a correr para a sua baliza. Devem procurar também a ocupação dos três corredores de ataque, "obrigando" a equipa que defende a estender-se em largura, desprotegendo o corredor central e consequentemente a sua baliza.

A Figura 30 demonstra o método preferencial da equipa em Transição Ofensiva. Pressão alta exercida na grande área adversária, permite ao AV interceptar um passe do DC contrário para o seu GR, ganhando-lhe a bola e fazendo golo.



Figura 30 - Transição Ofensiva - Pressão alta como método preferencial

A Figura 31 mostra de que forma a equipa explorava as situações de transição ofensiva, retirando a bola da zona de pressão (círculo branco) e aproveitando o adiantamento do DL adversário que se projetou para poder explorar as suas costas. Como alternativa, tinha a opção de jogar no lado contrário para procurar situação de 1x1, tirando ainda proveito do facto do DL adversário estar atrasado na marcação e a marcar por fora.



Figura 31 - Transição Ofensiva - Retirar a bola da zona de pressão

A Figura 32 demonstra a ocupação dos três corredores por parte dos três avançados, dificultando a ação defensiva da equipa adversária. Uma área mais extensa para defender, cria uma distância maior entre os elementos da linha defensiva, dando mais possibilidades de sucesso a quem ataca. O portador da bola tem igualmente, mais opções para poder definir com mais critério e qualidade.



Figura 32 - Transição Ofensiva - Ocupação dos três corredores de ataque

Tabela 18 - Esquemas Táticos Ofensivos

Esquemas Táticos Ofensivos	
Métodos Preferenciais	Aproveitar zonas desprotegidas, falhas de marcação ou possíveis recargas, procurando situações favoráveis de finalização.
Canto	<p>Sempre dois jogadores para marcar (Pé direito e pé esquerdo) para aumentar possibilidades;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sair em combinação, aproveitando superioridade numérica. - Bater Aberto - Bater Fechado <p>4 jogadores (os mais fortes no jogo aéreo) a atacar as diferentes zonas de finalização (1º, 2º poste e penalti).</p> <p>1 jogador na zona do primeiro poste para desviar ou para arrastar marcação.</p> <p>1 jogador no vértice da grande aérea mais próximo da zona onde é batido o canto, para possível combinação ou para ser solução de cruzamento quando a defensiva adversária sobe.</p> <p>2 jogadores no equilíbrio da equipa.</p>
Livres Frontais	<p>Remate direto à baliza.</p> <p>Momentos antes do livre ser batido, 2 jogadores juntavam à barreira adversária para dificultar a visão ao GR.</p> <p>Restantes jogadores atacam uma possível 2ª bola.</p>
Livres Laterais	<p>Receber na grande área, para poder limitar a ação defensiva do opositor (não ir ao encontro do lançador).</p> <p>Nos campos de dimensões reduzidas, lançar longo na grande área.</p>
Lançamentos Laterais	<p>Receber na grande área, para poder limitar a ação defensiva do opositor (não ir ao encontro do lançador).</p> <p>Nos campos de dimensões reduzidas, lançar longo na grande área.</p>

A Figura 33 demonstra a estrutura da equipa nos cantos ofensivos. Havia a preocupação de ter sempre dois jogadores junto da bola para ter várias opções incluindo sair em combinação (canto curto). A imagem demonstra o aproveitamento de uma falha de marcação (observar jogador destacado na imagem) criando situação de superioridade numérica. Restantes jogadores ocupavam zonas de finalização. De resto, a restante estrutura era a seguinte;

AV na zona do 1º poste para desviar ou para arrastar; Jogador no vértice mais perto para possível cruzamento para a grande área aproveitando o contramovimento de uma possível subida da linha defensiva adversária; 4 jogadores atacavam as restantes zonas de finalização e 2 jogadores garantiam o equilíbrio defensivo da equipa.



Figura 33 - Esquemas Táticos Ofensivos – Canto curto

A Figura 34 demonstra a estrutura da equipa livres ofensivos. Nos momentos antes da marcação, 2 jogadores encostavam na barreira defensiva para limitar a visão do GR, dando mais opções para o batedor. Restantes jogadores presentes na grande área atacavam uma possível 2ª bola. Restantes jogadores garantiam o equilíbrio defensivo.



Figura 34 - Esquemas Táticos Ofensivos - Livre Frontal com “cortina”

A Figura 35 demonstra a estrutura da equipa livres laterais. Sempre que havia espaço entre a barreira e restantes jogadores defensivos e se a marcação homem ao nosso 1º jogador estivesse atrás deste, a bola era jogada pelo chão para depois haver remate. Como opção, era possível jogar ao 2º poste para desvio.



Figura 35 - Esquemas Táticos Ofensivos – Livre Lateral pelo chão ou 2º poste

A Figura 36 demonstra outra variação dos livres laterais. Jogador perto da bola (jogador de fora, de pé dominante do corredor), projeta-se para receber o passe e posterior cruzamento para a pequena área para desvio.



Figura 36 - Esquemas Táticos Ofensivos – Livre Lateral – Combinação exterior

Tabela 19 - Esquemas Táticos Defensivos

Esquemas Táticos Defensivos	
Métodos Preferenciais	Proteger zonas perto da baliza, garantir no mínimo igualdade numérica, marcar de forma correta (entre o defensor e a baliza, chegar mais rápido a uma possível 2ª bola.
Canto	7 jogadores formam um “L” na pequena área, sendo agressivos no ataque à bola; 2 Jogadores marcam individual os homens mais altos adversários ou identificados previamente como sendo os mais fortes nesta situação específica do jogo AV no corredor da bola para possível transição
Livres Frontais	Número de homens na barreira definido pelo GR Restantes jogadores defendem uma possível 2ª bola
Livres Laterais	Retardar ao máximo o baixar da linha defensiva Garantir a unidade da mesma; Garantir situações de marcação direta em igualdade ou superioridade numérica Ativos para possível 2ª bola.
Lançamentos Laterais	Jogador marca pela frente do recetor da bola para não deixar receber, limitando ou anulando a ação do mesmo. Evitar a todo o custo que o adversário receba a bola na grande área. Nos campos de dimensões reduzidas, GR é solução para controlar o espaço aéreo defensivo.

A Figura 37 ilustra o posicionamento nos cantos defensivos. Marcação mista, onde 7 jogadores formam um “L” na pequena área (círculo branco), ajustando o seu posicionamento inicial perante o canto ser aberto ou fechado. 2 jogadores (destacados na foto), marcam individualmente os 2 adversários mais altos. AV no corredor da bola para transição.



Figura 37 - Esquemas Táticos Defensivos – Estrutura do canto defensivo

A Figura 38 demonstra o posicionamento padrão nos livres laterais defensivos. Preocupação de ter sempre um homem de zona (destacado na foto) para evitar passes ente jogador exterior e restantes jogadores de marcação. Procura de ter igualdade ou superioridade numérica sobre o opositor, defendendo sempre por dentro e tendo o GR um pouco saído da baliza para encurtar espaço defensivo.



Figura 38 - Esquemas Táticos Defensivos - Estrutura do livre lateral defensivo

4.4. Missões Táticas Individuais

Tabela 20 - Missões Táticas Individuais

Guarda-Redes	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Posicionalmente colocado para ser opção na fase de construção e ter capacidade de contribuir para a rápida circulação de bola. - Preparar a transição Ataque-Defesa, estando subido no terreno para controlar a profundidade, comunicando com os restantes jogadores para o seu correto posicionamento. - Capacidade de alternar jogo curto ou longo, procurando o espaço livre para jogar. - Ser o primeiro homem de ataque, na transição Defesa-Ataque, através de reposição curta ou longa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser competente na defesa da baliza, procurando de forma insistente um correto posicionamento entre postes nas mais variadas situações de jogo (cruzamentos, remates, 1x1, controlo da profundidade). - Posicionamento subido no terreno para limitar a exploração do espaço nas costas da linha defensiva. - Comunicar com os restantes jogadores para o seu correto posicionamento. - Responsável pela formação da barreira nas bolas paradas defensivas.
Defesa Central	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Progressão com bola se houver espaço livre para o fazer. - Posicionalmente colocado para ser opção na fase de construção, estando diagonalmente mais recuado que o portador da bola, tendo depois capacidade de contribuir para a rápida circulação da mesma. - Identificar o espaço livre disponível para jogar de forma segura, já que a sua área de intervenção é de risco máximo. - Capacidade de alternar jogo curto ou longo, procurando o espaço livre para jogar. - Forte nas bolas paradas ofensivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posicionar-se entre o opositor direto e a baliza - Correta colocação dos apoios - Defender por dentro - Correto posicionamento em relação ao adversário direto; Distância que lhe permita ter vantagem se a bola for para as costas da defesa e perto o suficiente para poder intervir enquanto a bola viaja - Encurtar o espaço a defender sempre que existam indicadores de pressão (Bola coberta). - Identificar pé dominante do adversário direto e colocar apoios para o "obrigar" a jogar de forma desconfortável. - Comunicar com os restantes jogadores para o seu correto posicionamento. - Forte nas bolas paradas defensivas.
Defesa Lateral	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Progressão com bola se houver espaço livre para o fazer. - Posicionalmente colocado para ser opção na fase de construção, estando diagonalmente mais avançado que o DC, com os apoios que lhe permitam progredir ou devolver a bola. - Projetar-se no espaço livre quando o portador da bola a tem de forma segura. A prioridade é sempre garantir o equilíbrio defensivo. - Ter capacidade de causar desequilíbrios ofensivos cruzando ou aparecendo a finalizar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posicionar-se entre o opositor direto e a baliza - Correta colocação dos apoios - Garantir a defesa do espaço interior, principalmente em situações de transição e cruzamentos. - Correto posicionamento em relação ao adversário direto; Distância que lhe permita ter vantagem se a bola for para as costas da defesa e perto o suficiente para poder intervir enquanto a bola viaja - Encurtar o e espaço a defender, sempre que existam indicadores de pressão (Bola coberta). - Identificar pé dominante do adversário direto e colocar apoios para o "obrigar" a jogar de forma desconfortável. - Comunicar com os restantes jogadores para o seu correto posicionamento.

Médio Defensivo	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Ser uma das referências no início de construção, fugindo à marcação para garantir sempre linha de passe segura. - Preocupação de não receber a bola de frente para a sua baliza. - Capacidade para reter a bola - Capacidade de alternar jogo curto e jogo longo - Jogador posicional. Não deve ofensivamente sair da sua posição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Na Fase de Criação, deverá estar perto do portador da bola para ser o primeiro homem da pressão em caso de perda. - Ser forte na 1ª e na 2ª bola, equilibrando a equipa e os seus diferentes setores. - Compensar defensivamente saídas de posição de DC para o corredor lateral. - Saber jogar com o corpo para dominar sempre a bola e o espaço. - Comunicar com os restantes jogadores para o seu correto posicionamento.
Médio Interior	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Ser opção para receber a bola no espaço livre. (Receber à largura, entrelinhas ou ir buscar a profundidade em movimento de rutura). - Ler o jogo e permutar com os colegas (Ex: permuta com AV ou EXT) - Capacidade de receber orientado para a frente para depois executar passes de rutura para EXT e AV. - Chegada à entrada da área para finalizar. - Procurar ser homem da superioridade numérica. - Capacidade de ter bola e de a fazer circular em largura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sair na pressão vertical ao DC que está prestes a receber a bola. - MI do lado contrário da bola deverá sempre equilibrar como 2º médio quando a bola vai ao corredor mais afastado. - Equilibrar a equipa na entrada da área. - Forte a correr para trás para ajudar na recuperação da 2ª bola.
Extremo	
Fase Defensiva	
<ul style="list-style-type: none"> - Alternar o jogo em apoio frontal com os movimentos de rutura. - Partir de uma posição junto a linha lateral para movimentos interiores de rutura quando a bola está no lado contrário. - Capacidade de drible, cruzamento e passes de rutura - Em situações de cruzamento, EXT do lado contrário deverá aparecer ao 2º poste. - Capacidade para reter a bola em situações de desvantagem numérica em Transição Ofensiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar-se entre o DC e DL adversário na Fase de Construção. - Acompanhar DL se este se projetar causando situações de 2x1 no DL. - Quando a bola está no corredor contrário, equilibrar a equipa como interior. - Sair na pressão vertical ao GR em situações de atraso.
Ponta de Lança	
Fase Defensiva	
<ul style="list-style-type: none"> - Alternância entre movimentos de apoio e movimentos de rutura, em função da movimentação dos seus colegas. - Capacidade decisional; ficar com bola, passar ou rematar. - Nos cruzamentos deverá aparecer ao 1º poste. - Apoios prontos para movimentos de Rutura quando a bola está em posse dos médios. - Deverá estar no corredor onde decorre a ação ofensiva do adversário, para ser referência na Transição Ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o pé dominante dos DC para levá-lo a jogar com o pé contrário. - Fechar a linha de passe para o MDC sempre que possível. - Sair na pressão vertical ao GR em situações de atraso.

4.5. Modelo de Treino

Segundo Castelo (2002), o exercício de treino é uma das ferramentas basilares que os treinadores têm disponíveis para a evolução de jogadores e equipas, sendo o meio que leva uma equipa a jogar de uma determinada forma, havendo uma relação direta e recíproca entre a preparação e a própria competição (Garganta, 1997). Seguindo o princípio da especificidade (treino dos aspetos relacionados diretamente com o jogo) é desejável treinar tanto quanto possível os comportamentos que se quer ver manifestados no jogo, de modo a que a transferência dos processos aquisitivos seja elevada. (Garganta, 1997).

Assim, pode-se afirmar que o Modelo de Treino está intimamente ligado ao Modelo de Jogo, na medida que é através dos exercícios que nele figuram que se moldam comportamentos pra atingir um determinado objetivo, uma forma de jogar. O processo de treino tem como objetivo fundamental a melhoria da prestação desportiva em situação de treino servindo a competição como elemento avaliador da sua efetividade. (Lehnert, 1986; Marques, 1990; Carl, 1992).

Na construção do Modelo de Treino é decisivo entender que o jogo é dinâmico e imprevisível, sendo decisivo fazer corresponder os exercícios às exigências específicas da competição, não pré-determinando comportamentos (Castelo & Matos, 2006). O treino deverá assim criar condições para que os atletas sejam “obrigados” a eleger, de entre as soluções disponíveis e tendo em conta os constrangimentos do contexto, da tarefa e dele próprio, a solução mais eficaz para os problemas encontrados. (Davids et al., 2001).

O treino deve ser variado e conter imprevisibilidade, tal e qual o jogo. O jogador deverá conseguir resolver por si próprio os problemas decorrentes do envolvimento do jogo, recorrendo de forma contínua à sua capacidade decisional, tendo para isso de explorar e entender cada situação que o jogo proporciona. (Araújo & Volossovitch, 2005).

Passando para o contexto do CDOM-PN, em que o objetivo principal da equipa passava pelo desenvolvimento do jogador, foi definido pela equipa técnica adotar exercícios de treino que procurassem recriar as situações complexas do jogo, levando-os a tomar decisões dentro das várias opções disponíveis. Por outras palavras, assumimos os riscos inerentes à tomada de decisão complexa dos jogadores, dando-lhes mais do que uma hipótese para resolver determinado problema já que acreditamos que este seria o melhor método para os fazer evoluir enquanto jogadores.

O Modelo de Treino adotado segue a Taxonomia dos Exercícios de Treino proposta por Castelo (2009;2014), onde se procura organizar os exercícios por categorias.

Tabela 21 - Taxonomia de Base dos Exercícios de Treino

Taxonomia de Base dos Exercícios de Treino	
Métodos Preparação Geral (MPG)	<p>A bola não constitui o elemento central de decisão/ação dos jogadores (Castelo, 2009), funcionando como base para os outros métodos de treino. Tem como objetivo o treino das capacidades físicas, a saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	<p>A bola constitui o elemento central de decisão/ação dos jogadores sendo os fatores espaciais, numéricos, temporais e instrumentais adaptados, responsáveis pela aproximação do exercício de treino ao jogo, sem, no entanto, haver o objetivo imediato do golo (Castelo, 2009).</p> <p>Os MEPG subdividem-se em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descontextualizados - Manutenção de Posse de Bola - Circuito - Lúdico / Recreativos
Métodos Específicos de Preparação (MEP)	<p>São considerados como os métodos principais na preparação de jogadores e equipas, já que têm uma grande proximidade ao jogo (Castelo, 2009).</p> <p>Métodos de treino que utilizam os elementos fundamentais (baliza, bola, GR) e que pela sua aproximação ao jogo, levam os jogadores a considerar de forma constante os diferentes contextos situacionais, obrigando-os a agir em conformidade. Existem 6 tipos de MEP, a saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finalização - Metaespecializado - Padronizado - Sectorial - Situações Fixas do Jogo (Esquemas Táticos) - Competitivo

4.6. Modelo de Observação e Análise

Análise da Própria equipa

A recolha e análise da informação obtida a partir de treinos e jogos é considerada atualmente como um dos fatores que mais influencia a aprendizagem e a eficácia desportiva (Hughes & Franks, 1997). Por outro lado, a análise do desempenho do jogo é um dos principais indicadores da efetividade da forma de treinar, na medida em que a deteção de comportamentos treinados ou a ausência dos mesmos constitui um indicador da qualidade do processo de treino, dando ainda hipótese de observar novos caminhos para o desenvolvimento da equipa (Garganta, 2001).

Para Garganta (2000), a observação e análise tem uma grande influência na preparação das equipas, sendo utilizado pela maioria dos treinadores. Tendo em conta a minha formação de origem, a equipa técnica achou por bem criar um modelo de observação e análise e uma forma de o operacionalizar, para que a equipa pudesse usufruir desta valência, sabendo que constitui uma ferramenta essencial para a melhoria do processo de treino e do jogo, assim como na observação e análise das equipas adversárias.

De referir que o clube tem um protocolo com a plataforma de difusão de vídeo em streaming, que lhe permite ter todos os jogos em “casa” filmados, sendo estes transmitidos ao vivo na internet para todo o mundo de forma gratuita. No entanto, e como afirma Garganta (2008), estar dependente da realização televisiva (soberana na escolha das imagens transmitidas), é o bastante para se poder perder informação relevante, sendo desejável a captura das imagens de forma própria e independente.

Na imagem seguinte, é possível entender de forma clara a diferença entre a filmagem TV e a filmagem técnica. Ambas as imagens mostram o mesmo momento do jogo. A imagem da esquerda foi retirada da filmagem TV e a da direita foi extraída da filmagem técnica. Por ser possível retirar muito mais informações da imagem da direita, este foi o meio de captura de imagens preferido para a análise da equipa.



Figura 39 - Diferenças entre a filmagem TV e a imagem técnica.

No início da época, foi-nos dada a possibilidade de contar com um observador para integrar a equipa técnica. Após conversas exploratória, ficou definido que este não iria fazer relatórios dos adversários, tal como inicialmente previsto, enquanto não estivesse plenamente identificado com a nossa forma de “ver” o jogo e tivesse competência para o fazer. Até o conseguir, seria responsável pela filmagem técnica de todos os jogos do CDOM-PN e pela elaboração de relatórios técnicos coletivos da nossa equipa, que posteriormente iriam ser vistos e avaliados por mim.

Embora o plano inicial fosse dar formação ao analista até que este fosse capaz de desempenhar a tarefa sozinho, o que aconteceu foi que ele nunca conseguiu ir ao encontro das necessidades da equipa técnica no que aos relatórios da equipa diz respeito, fazendo eu esse trabalho a época toda. Ainda assim, o observador foi extremamente valioso na medida em que pudemos contar com filmagens técnicas de alguns jogos do CDOM-PN, sendo a base para a criação de relatórios técnicos em vídeo. Estes relatórios visavam essencialmente a visualização e correção de situações em que a equipa precisava melhorar ou visualizar exemplos de situações em que fomos competentes.

Infelizmente, o observador não pôde estar connosco boa parte da época, (de Janeiro a Maio de 2019) por questões familiares, tendo impacto direto na recolha de imagens técnicas e, conseqüentemente, na nossa forma de trabalhar.

Análise do Adversário

Segundo Castelo (1996), o estudo do adversário é essencial para correta preparação do jogo, concedendo ao treinador informações do oponente, ajudando-o a delinear a mais correta abordagem estratégica ao jogo. É possível e até desejável criar um plano de ação, ou uma “abordagem estratégica” pré-determinada, sempre que haja informação do adversário quanto às suas rotinas e a sua organização, sendo esta bastante eficaz na persecução dos objetivos. Assim, é possível treinar e inculcar conceitos organizacionais que explorem as fragilidades adversárias detetadas e, de igual forma, adotar estratégias que minimizem os seus pontos fortes, sendo esta informação armazenada na memória pelo efeito do treino (Vilar, 2008).

De referir que, quando havia imagens disponíveis do adversário seguinte era efetuado um relatório técnico, que primeiramente era mostrado ao treinador principal e depois aos atletas. O objetivo era caracterizar o adversário, dando a conhecer os seus pontos fortes e fracos. Esta observação servia de base para a planificação e operacionalização das unidades de treino da semana que antecedia o jogo.



Figura 40 - Exemplo do relatório vídeo de observação do adversário

Tabela 22 - Método de observação e análise do CDOM-PN

	Observação e Análise CDOM-PN	
Análise à própria equipa	Quando é efetuada	Imediatamente após o jogo terminar.
	O que é analisado	Comportamentos coletivos e individuais que mostrassem em contexto real, se estávamos longe ou perto do modelo de jogo idealizado e trabalhado semanalmente.
	Como é feita a análise	Visionamento do vídeo, seleção e edição de momentos chave.
	Quando é mostrada aos atletas	Nos momentos que antecederiam o primeiro treino semanal.

Tabela 23 - Método de observação e análise do adversário

	Observação e Análise CDOM-PN	
Análise à equipa adversária	Quando é efetuada	Até ao treino de 4ª Feira.
	O que é analisado	Comportamentos coletivos e individuais do adversário que pudessem ser explorados ou evitados pela nossa forma de jogar.
	Como é feita a análise	Visionamento do vídeo, seleção e edição de momentos chave.
	Quando é mostrada aos atletas	Antes da sessão de treino onde trabalhávamos a abordagem estratégica ao jogo.

Programas utilizados no processo de Análise de Jogo

Programa de Análise de Jogo

Os jogos eram analisados com o recurso ao software de análise de jogo Sportscodex Versão 11.2. O programa funciona à base de uma tabela de codificação customizável onde são definidos todos os parâmetros que se quer analisar. À medida que o jogo decorre, utiliza-se a tabela de codificação para selecionar os momentos a rever, sejam eles coletivos ou individuais. Assim que carregamos no botão que queremos, este gera automaticamente o vídeo correspondente. Finalizada a análise ao jogo, selecionam-se os vídeos pertinentes, sendo este o processo que gera o vídeo final a ser mostrado aos atletas.



Figura 41 - Programa de análise de jogo Sportscode

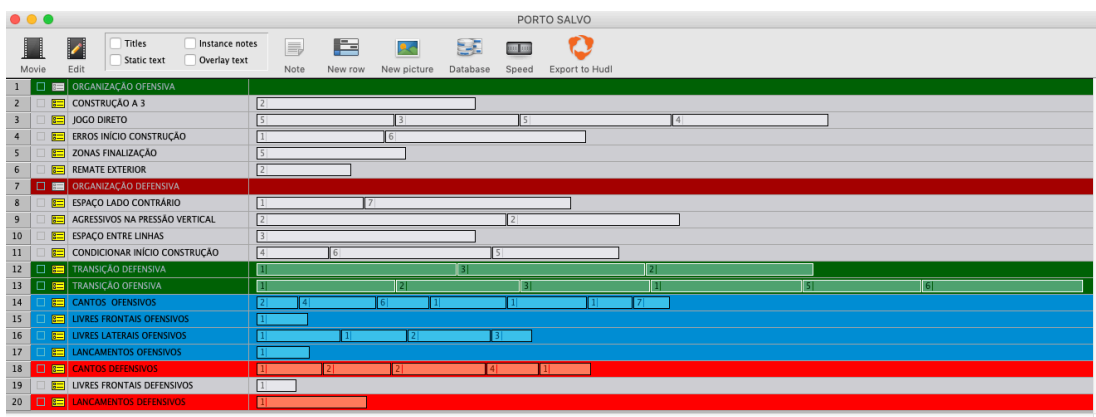


Figura 42 - Biblioteca vídeo com aspetos analisados do adversário

Pós-produção gráfica

Para realizar trabalhos gráficos tornando mais intuitivo a interpretação da imagem por parte dos jogadores, utilizou-se o programa Keynote. O programa permite marcar os jogadores ou zonas de ação com formas de todas as cores e feitiços, setas, etc.

Capítulo V

Processo de Treino

5.1. O Processo de Treino e o seu enquadramento

O processo de treino utilizado no CDOM-PN está intimamente ligado com o Modelo de Jogo idealizado pela equipa técnica, na medida em que usávamos todos os momentos de treino para recriar situações similares as existentes na competição (Castelo, 2014). O CDOM-PN usufruía de 4 horas de treino semanais, sendo que uma dessas horas era em metade do campo. Assim, optou-se por adotar os princípios de treino propostos e desenvolvidos por Castelo (2003, 2004), ajustando-os à ideia clara de realizar, tanto quanto possível, exercícios que recriassem ao máximo o jogo, potenciando o tempo de treino disponível.

Iremos demonstrar de que forma foi gizado o e operacionalizado os períodos pré-competitivo e competitivo, sendo que no período competitivo faremos distinção entre um primeiro e um segundo período que são naturalmente diferentes por força de uma mudança na liderança da equipa técnica ocorrida no início de Abril de 2019. Posto isto, revelaremos o tipo de exercícios utilizados e a sua respetiva categorização.

Antes de passar para a descrição da forma como foi organizado o treino, importa definir algumas definições para que seja mais clara a compreensão da nossa forma de treinar.

5.1.1. Unidade de Treino (UT)

Sessão de trabalho composta por três partes distintas:

- Parte inicial (ativação neuromuscular);
- Parte Fundamental (componente aquisitiva);
- Retorno à Calma (alongamentos e trabalho de fortalecimento).

5.1.2. Microciclo

É o ciclo de treinos semanal que vai normalmente do jogo anterior ao jogo seguinte, tendo normalmente uma duração de 7 dias.

Engloba as UT e foi pensado para ter uma progressividade metodológica, respeitando o nosso Modelo de Jogo e o princípio da individualidade do jogador, no que a gestão da carga diz respeito. O microciclo padrão era composto por 3 UT, exceção feita ao período pré-competitivo onde os microciclos tiveram mais UT que o usual.

5.2. Categorização dos exercícios de treino:

Os exercícios utilizados durante a época desportiva (período pré-competitivo e competitivo) podem ser divididos em três grupos:

5.2.1. Métodos de Preparação Geral (MPG);

- Não incluem a bola como móbil do exercício de treino sendo descontextualizados do jogo real.

5.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG);

- A bola está presente, no entanto não existem os outros referenciais do jogo (golo, baliza de tamanho regulamentar, etc.)

5.2.3. Métodos Específicos de Preparação (MEP);

- Exercícios que mais se aproximam do contexto real de jogo, já que possuem todos os elementos fundamentais do mesmo (bola, golo, baliza de tamanho regulamentar e GR).

Tal como referido na Tabela 20, estes três grupos de exercícios subdividem-se em categorias, categorias essas que passamos a discriminar.

5.3. Métodos de Preparação Geral (MPG)

Não incluem a bola como elemento central na decisão / ação do jogador, sendo exclusivamente para trabalhar a componente física (Castelo, 2009; 2014).

5.3.1. Resistência (MPG_res);

Exercícios que visam a recuperação, regeneração ou adaptação muscular ao esforço. Podem ser divididos em Resistência Geral e Resistência Específica.

5.3.2. Força (MPG_for);

Exercícios que respeitam as várias manifestações de Força no futebol, indo ao encontro da realidade competitiva do mesmo (Castelo 2009; 2014). A força pode ser subdividida em:

- Força Máxima Relativa
- Força Máxima Ótima
- Força Rápida Inicial

- Força Rápida Explosiva
- Força Rápida Reativa
- Força Resistente

5.3.3. Velocidade (MPG_vel);

Exercícios que visam a estimulação da velocidade podendo ser divididas em:

- Velocidade de reação simples
- Velocidade de reação complexa
- Velocidade de execução
- Velocidade resistente (Castelo 2009; 2014).

5.3.4. Flexibilidade (MPG_flex);

Exercícios que visam desenvolver a amplitude do movimento (alongamentos dinâmicos) ou a capacidade de sustentar uma articulação numa determinada posição (alongamento estático). Facilitam a prática de ações tático-técnicas possibilitando o seu aperfeiçoamento, diminuindo ainda o risco de lesões (Castelo 2009; 2014).

5.3.5. Ativação Neuromuscular (MPG_aqt);

Exercícios que visam a preparação do atleta para a atividade seguinte (treino ou jogo)

5.4. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo não envolvendo a concretização imediata do golo (Castelo, 2009; 2014).

5.4.1. Descontextualizado (MEPG_des);

Exercício cujo objetivo é a melhoria das ações técnicas individuais dos jogadores, como a receção, passe, interceção, condução de bola, simulação, drible ou desarme (Castelo, 2009; 2014).

5.4.2. Manutenção da Posse de Bola (MEPG_mpb);

Exercício que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, com o sentido de controlar o jogo, evitando as transições Defesa-Ataque do adversário. A manutenção de Posse de Bola pode ser subdividida em:

- Exercício para a MPB em espaços reduzidos

- Exercícios para a MPB em espaços de jogo regulamentares
- Exercícios para a MPB apoiado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo (Castelo, 2013).

5.4.3. Circuito (MEPG_cir);

É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas, tática, físicas organizado em circuito ou em estações (Castelo, 2009; 2014).

5.4.4. Lúdico / Recreativo (MEPG_lud);

É um método de treino que visa a realização de tarefas lúdicas, cujo objetivo é o de divertimento e sã convivência, podendo estas serem individuais ou coletivas. (Castelo, 2009; 2014).

5.5. Métodos Específicos de Preparação (MEP)

Exercícios que mais se aproximam do contexto real de jogo, já que possuem todos os elementos fundamentais do mesmo (bola, golo, baliza de tamanho regulamentar e GR) e têm sempre como principal objetivo o golo, através da finalização (Castelo, 2009; 2014).

5.5.1. Finalização (MEP_fin);

Exercício de treino que tem como objetivo a criação de condições à prática sistemática da ação técnica do remate, levando ao seu desenvolvimento e aperfeiçoamento em contexto similar ao jogo, podendo este ser:

- Individualizado
- Após combinação Tática
- Circuito
- Número reduzido de jogadores e espaço

5.5.2. Metaespecializado (MEP_met);

Exercícios que visam potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa (Castelo 2009; 2014).

5.5.3. Padronizado (MEP_pad);

Exercícios que respeitam as várias manifestações de Força no futebol, indo ao encontro da realidade competitiva do mesmo (Castelo 2009; 2014).

5.5.4. Setorial (MEP_set);

Método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores de um ou mais setores (Castelo, 2009; 2014).

5.5.5. Situações Fixas do Jogo – Esquemas Táticos (MEP_et);

É um método de treino que visa desenvolver as situações fixas do jogo (bola de saída, livres, lançamento de linha lateral e penalti), podendo estes serem defensivos ou ofensivos (Castelo, 2009; 2014).

5.5.6. Competitivo (MEP_com);

É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição (Castelo, 2009; 2014).

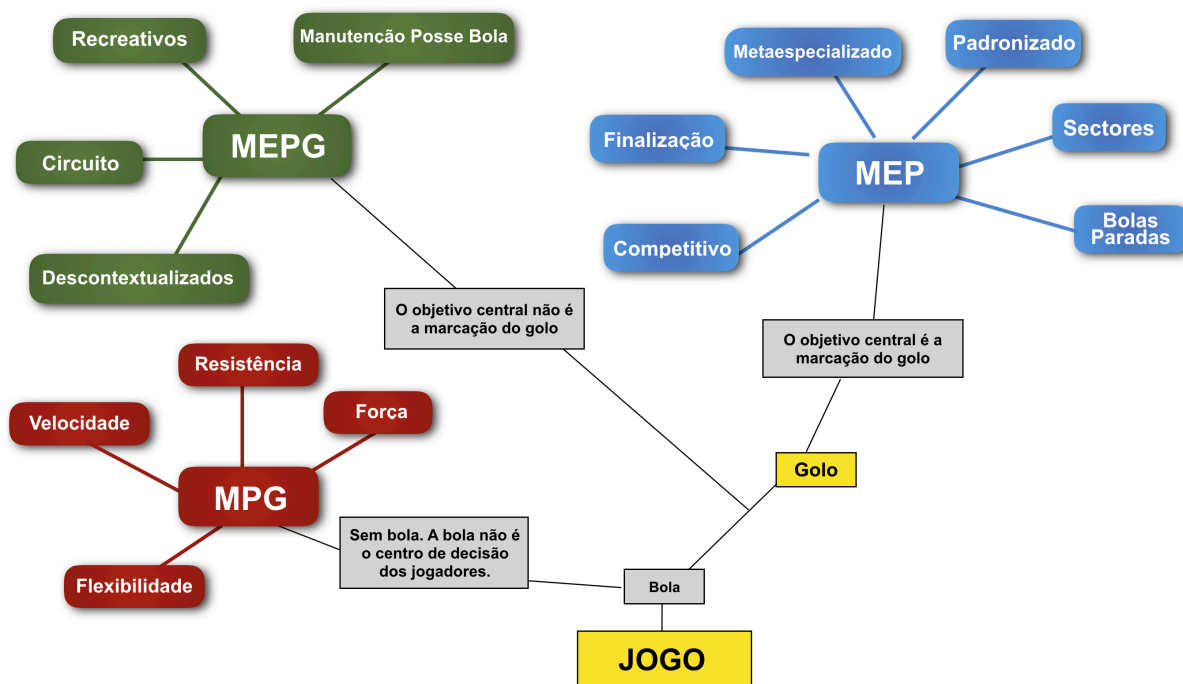


Figura 43 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino (adaptado Castelo, 2009)

5.6. Visão Anual dos Métodos de Treino Utilizados (Dimensão Horizontal)

De forma a ser possível uma visão global dos Métodos de Treino utilizados, a figura seguinte demonstra e categoriza os exercícios de treino das UT. Salta à vista o peso que os MEP tiveram no trabalho desenvolvido, representando 66% do Volume Total de Treino (VTT). Na linha do que Castelo (2009) advoga, os MEP são o núcleo central da preparação de jogadores e equipas pela sua aproximação aos contextos de jogo, dando condições estruturais e funcionais diversas que levam o jogador a decidir em conformidade. Esta opção metodológica foi tomada desde o início da época, pelo facto de a equipa dispor de 4 horas de treino semanal e por ser desejo de a equipa técnica utilizar o Modelo de Treino como forma de operacionalizar o Modelo de Jogo.

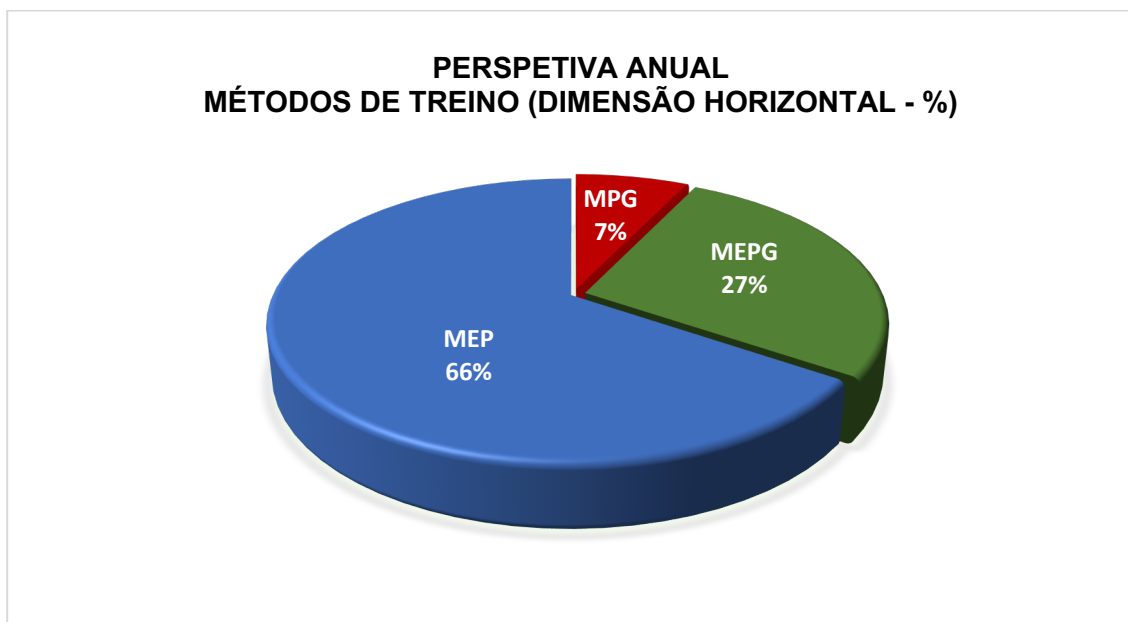


Figura 44 - Perspetiva Anual dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

5.6.1. Visão Anual dos Métodos de Treino Utilizados (Dimensão Vertical)

Na figura seguinte, é dada a conhecer de forma aprofundada, a distribuição dos Métodos de Treino na época desportiva. De notar os exercícios Competitivos que totalizam 30.3% do VTT, ou seja 2820'. Os exercícios de Manutenção de Posse de Bola representam 20.4% do VTT (1905') e os exercícios Sectoriais estão presentes em 18% do VTT (1685').

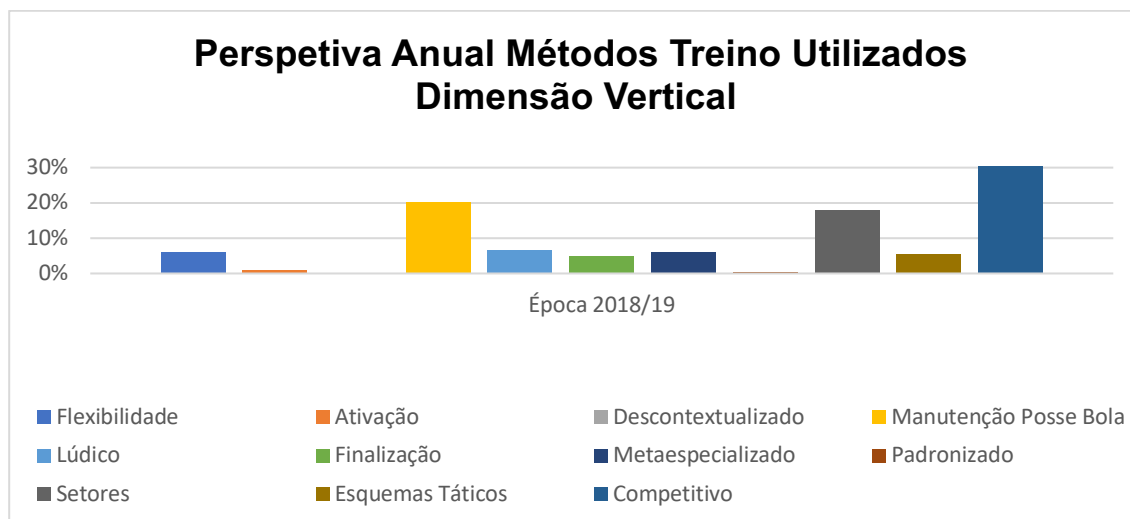


Figura 45 - Perspetiva anual dos Métodos de Treino (Dimensão Vertical)

Nota: Os Métodos de Treino Força, Velocidade, Resistência e Circuito não aparecem na imagem por terem valores absolutos de 0.

Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo serve para readaptar os atletas ao esforço e para prepará-los para as exigências da competição, criando rotinas de treino e jogo que lhes permitam estar aptos a ter rendimento desportivo elevado. A dimensão física não deve ser trabalhada de forma isolada, tanto mais que o tempo de treino era reduzido. Assim, o período pré-competitivo do CDOM-PN foi feito com o intuito de haver progressividade nas cargas de treino administradas, sempre com o intuito de utilizar exercícios que trabalhassem as várias dimensões do treino (física, técnico, tática, psicológica, estratégica, etc.) de acordo com a nossa forma de jogar. O período pré-competitivo pretendia ainda criar um microciclo que criasse nos atletas um hábito de treinar e recuperar de uma determinada forma, assemelhando-se ao microciclo padrão do período competitivo (Frade cit in Carvalhal, 2002).

5.6.2. Microciclos do Período Pré-Competitivo

A pré-época do CDOM-PN foi constituída por três microciclos que perfizeram um total de nove UT e dois jogos de preparação de nível de dificuldade e resultado distinto, ambos jogados em casa. Optámos por incluir os jogos de preparação nos microciclos pois estes constituem parte integrante do período Pré-Competitivo.

Tabela 24 - Período Pré-Competitivo - Microciclo Nº 1

Período Pré-Competitivo - Microciclo Nº 1						JOGO
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	
FOLGA	<p style="text-align: center;">MEP - Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">MEPG - Lúdico Recreativos - MPB Espaços Reduzidos</p> <p style="text-align: center;">- MEP - Metaespecializado</p>	<p style="text-align: center;">MEP - Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">MEPG - MPB Espaços Regulamentares</p> <p style="text-align: center;">- MEP - Setores - Competitivo</p>	<p style="text-align: center;">MEP - Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">MEPG - MPB Espaços Regulamentares</p> <p style="text-align: center;">- MEP - Setores - Competitivo</p>	<p style="text-align: center;">MEP - Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">MEP - Setores - Competitivo - Bolas Paradas</p>	FOLGA	

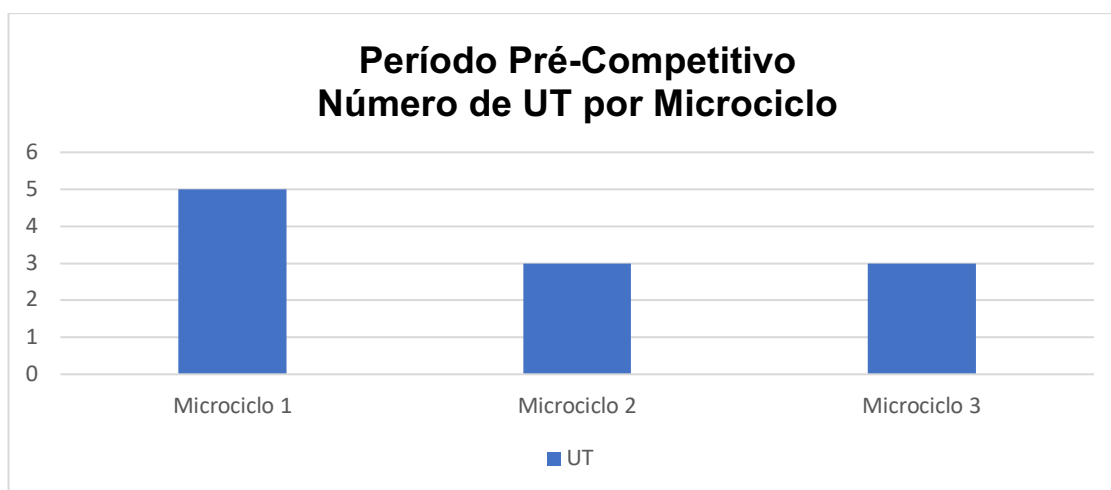


Figura 46 - Número de UT por microciclo no período pré-competitivo

5.6.3. Métodos de Treino no Período Pré-Competitivo (Dimensão Horizontal)

Estes resultados demonstram de forma clara e inequívoca, a preocupação da equipa técnica de usar os métodos específicos de preparação sendo a sua utilização superior a 65% do VTT. Na linha do que Castelo (2009) advoga, os MEP são o núcleo central da preparação de jogadores e equipas pela sua aproximação aos contextos de jogo, dando condições estruturais e funcionais diversas que levam o jogador a decidir em conformidade. Pelo facto de não existir muito tempo de treino disponível (975' no total), optou-se por utilizar os MEP pela grande transferibilidade que estes têm do treino para o jogo, sempre com a ideia clara de procurar os comportamentos coletivas e individuais presentes no Modelo de Jogo.

A figura seguinte ilustra os métodos de treino utilizados no período pré-competitivo.

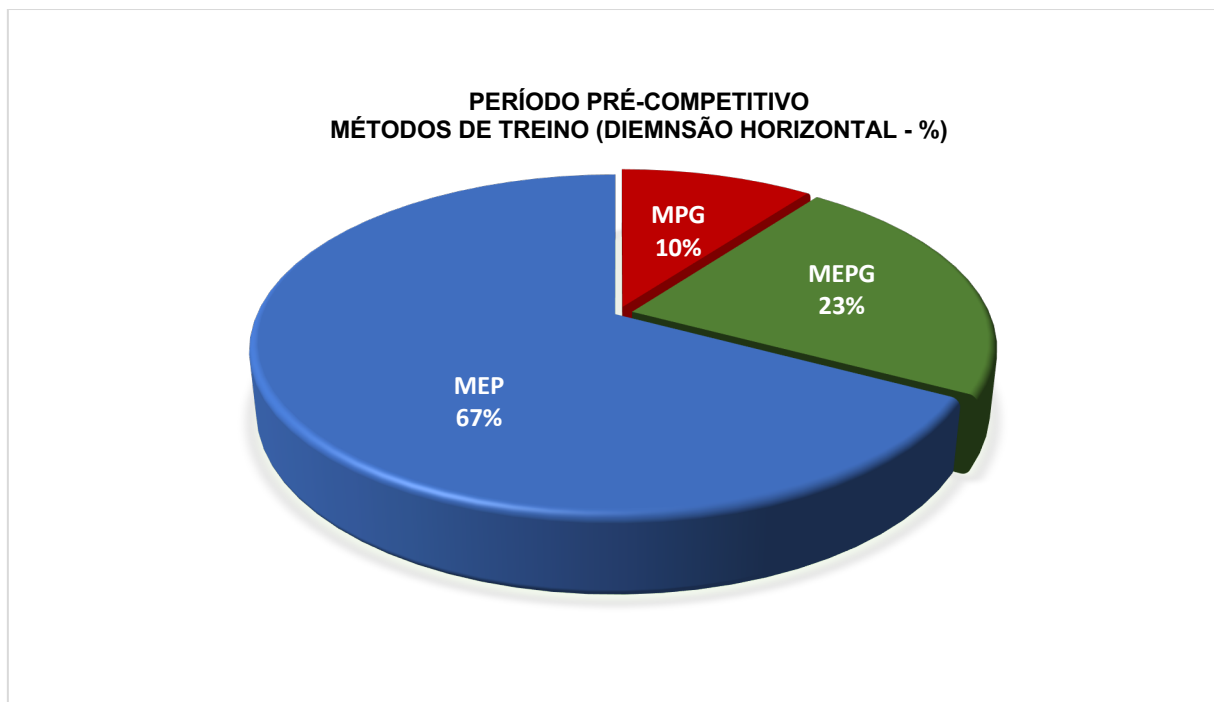


Figura 47 - Métodos de Treino utilizados no Período Pré-Competitivo

5.6.4. Métodos de Treino no Período Pré-Competitivo (Dimensão Vertical)

A tabela 25 dá-nos uma visão pormenorizada dos métodos de treino utilizados assim com as percentagens relativas e totais e o seu peso no VTT, no período pré-competitivo. O período Pré-competitivo teve um total de 875' de atividade. Nos métodos de preparação geral (MPG), a ausência de minutos de treino de Resistência e Força é facilmente explicado pelo facto de trabalharmos estas componentes físicas de forma integrada nos exercícios que utilizávamos, não sendo para nós lógico no contexto do futebol distrital, investir tempo de treino em trabalho físico de forma isolada.

Nos MEPG, é possível também observar a grande importância dada aos exercícios de posse de bola sendo desta forma congruente com o Modelo de Jogo da equipa. De realçar que dos MEP, 39% do VTT do período competitivo foram em exercícios competitivos (treino ou jogos de preparação), sendo clara a preocupação de dar minutos aos jogadores, podendo tirar ilações da sua performance em contexto de jogo ou de exercícios de treino que se aproximassem.

Tabela 25 - Período Pré-Competitivo - Totais Métodos de Treino

Período Pré-competitivo - Totais Métodos de Treino							Total 975'
Dimensão Vertical							
MPG	MPG_res	MPG_for	MPG_vel	MPG_flex	MPG_aqt		
Total	0	0	0	45	55		
Total Global	100						
% MPG	0	0	0	45%	55%		
% Global	0	0	0	4.6%	5.6%		
MEPG	MEPG_des	MEPG_mpb	MEPG_cir	MEPG_lud			
Total	0	200	0	20			
Total Global	220						
% MEPG	0	90.9%	0	9.1%			
% Global	0	20.5%	0	2%			
MEP	MEP_fin	MEP_met	MEP_pad	MEP_set	MEP_et	MEP_com	
Total	70	0	40	135	40	380	
Total Global	655						
% MEP	10.7%	0	0.6%	20.6%	6.1%	58%	
% Global	7.2%	0	4.1%	13.9%	4.1%	39%	

5.7. Período Competitivo

No período competitivo, por força das características da competição que é jogada semanalmente durante trinta jornadas, procurou-se uma performance individual e coletiva elevada que fosse constante. Para que seja possível alcançar este objetivo é necessário respeitar os períodos de descanso, planificando o treino para que forneça o equilíbrio entre recuperação e exercícios de treino, respeitando ainda a individualidade do jogador (Seirul-lo, 2015).

5.7.1. Microciclos do Período Competitivo

O período competitivo foi marcado por uma mudança de treinador em Abril de 2019, tendo eu assumido a função de treinador principal. Para não se correrem riscos de enviesar os resultados obtidos, optou-se por dividir o período competitivo em dois:

- 1.º período competitivo (25 de Agosto de 2018 a 16 de Abril de 2019)
- 2.º período competitivo (De 17 de Abril de 2019 a 9 de Junho de 2019)

O 1.º período competitivo foi constituído por 85 UT e um jogo de preparação, distribuídos por 30 microciclos. A calendarização do campeonato foi extremamente regular, nunca havendo jogos a meio da semana, o que tornou possível a elaboração de um microciclo padrão (Tabela 26), que não sofreu alterações durante toda a época (Figura 48).

Tabela 26 - Microciclo Padrão CDOM-PN

Microciclo Padrão CDOM-PN						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
JOGO	FOLGA	MEP - Flexibilidade	MEP - Flexibilidade	FOLGA	MEP - Flexibilidade	FOLGA
		MEPG - Lúdico Recreativos - MPB Espaços Reduzidos	MEPG - MPB Espaços Regulamentares		MEP - Setores - Competitivo - Bolas Paradas	
		- MEP - Metaespecializado	MEP - Setores - Competitivo			

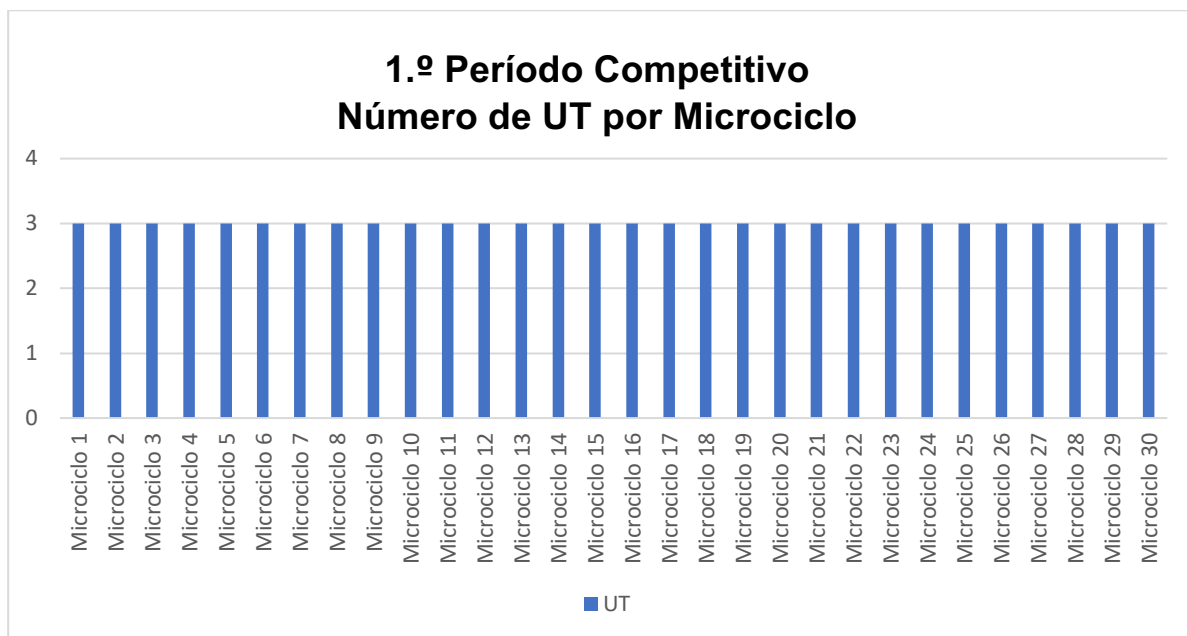


Figura 48 - Número de UT por Microciclo – 1.º Período Competitivo

5.7.2. Métodos de Treino no 1.º Período Competitivo (Dimensão Horizontal)

À semelhança do que já tínhamos observado no período pré-competitivo, e embora tenha tido um decréscimo de 5% em relação ao período pré-competitivo, é possível constatar que os MEP continuam a ser o método de treino preferido para a transmissão de conhecimento e para operacionalização do Modelo de Jogo.

De notar que os MEPG ganharam preponderância em relação ao período pré-competitivo, representando agora 31% do VTT, sendo que os MPG perderam 3% em relação ao período pré-competitivo.

A figura seguinte ilustra os métodos de treino utilizados no primeiro período competitivo.

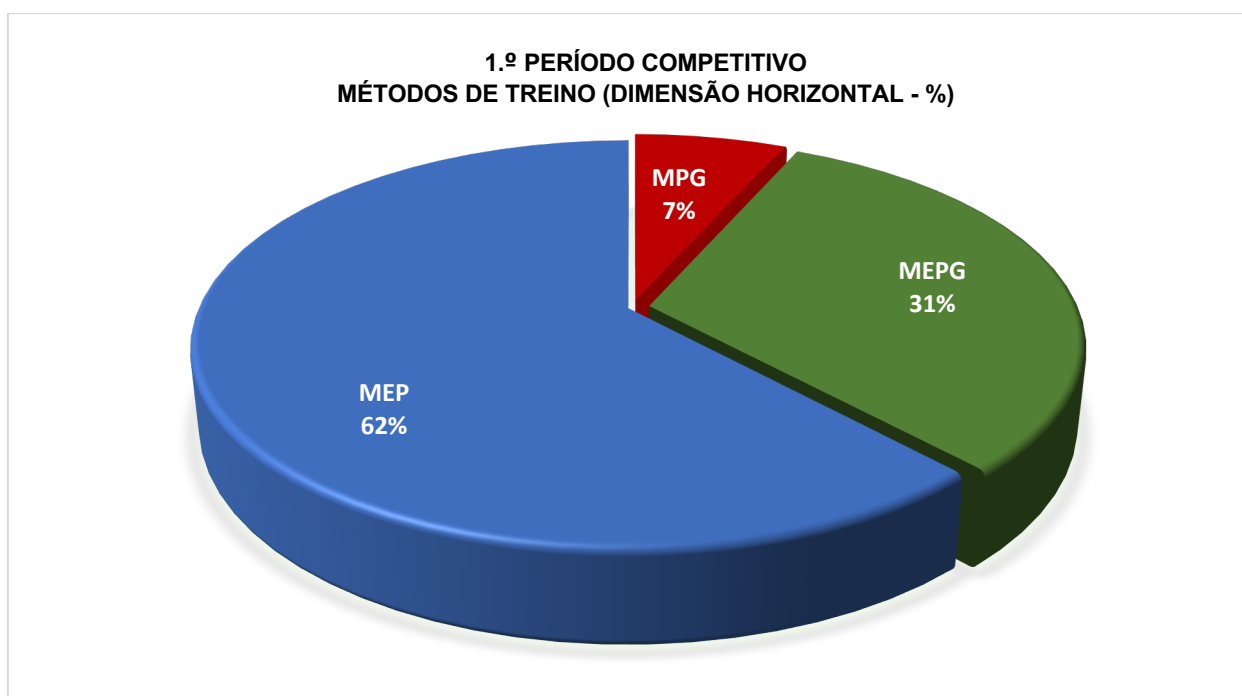


Figura 49 - Métodos de Treino utilizados no 1.º Período Competitivo

5.7.3. Métodos de Treino no 1.º Período Competitivo (Dimensão Vertical)

A Tabela 27 dá-nos uma visão pormenorizada dos métodos de treino utilizados assim com as percentagens relativas e totais e o seu peso no VTT, no 1.º Período Competitivo, sendo que houve um total de 6700' de atividade. Nos métodos de preparação geral (MPG), mantém-se a ausência de minutos de treino de Resistência e Força pelos motivos anteriormente explicados.

Nos MEPG, os exercícios de Manutenção de Posse de bola representam 22% do VTT, vincando ainda mais a sua importância. De realçar que nos MEP, os exercícios competitivos continuam a ter uma importância elevada (26.5% do VTT), mas perderam 13.5% em relação ao período pré-competitivo.

Tabela 27 - 1.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino

1.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino							Total 6700'
Dimensão Vertical							
MPG	MPG_res	MPG_for	MPG_vel	MPG_flex	MPG_aqt		
Total	0	0	0	425	20		
Total Global	445						
% MPG	0	0	0	93.4%	55%		
% Global	0	0	0	6.3%	0.2%		
MEPG	MEPG_des	MEPG_mpb	MEPG_cir	MEPG_lud			
Total	0	1525	0	580			
Total Global	2105						
% MEPG	0	72.4 %	0	27.6%			
% Global	0	22.8 %	0	8.7%			
MEP	MEP_fin	MEP_met	MEP_pad	MEP_set	MEP_et	MEP_com	
Total	240	410	0	1270	65	775	
Total Global	4150						
% MEP	5.8%	9.9%	0	8.8%	8.8%	2.8%	
% Global	3.6%	6.1%	0	19%	5.4%	26.5%	

5.7.4. Métodos de Treino no 2.º Período Pré-Competitivo (Dimensão Horizontal)

O 2.º período competitivo foi constituído por 18 UT e um jogo de preparação, distribuídos por 6 microciclos.

Comparativamente ao primeiro período competitivo, é evidente o aumento dos MEP, perfazendo agora 79% do VTT. Este aumento dos MEP teve origem na preocupação que tive de elaborar exercícios que recriassem situações expectáveis do jogo. Estas informações advinham da análise do adversário e também da visualização do nosso último jogo que fornecia indicações claras dos aspetos a explorar no adversário e também de aspetos a trabalhar no nosso jogo. Os MEPG tiveram uma quebra substancial (18%) de 31% para 13%, sendo que os MPG perderam 2% em relação ao primeiro período pré-competitivo.

A figura seguinte ilustra os métodos de treino utilizados no 2.º Período Competitivo.

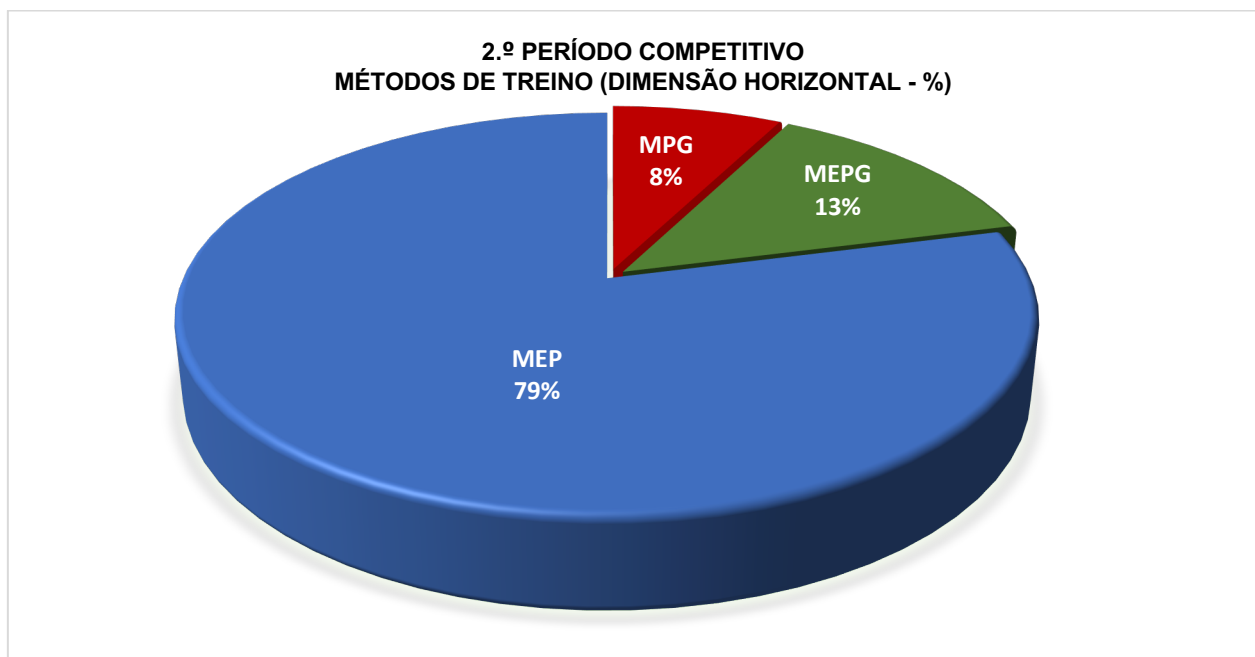


Figura 50 - Métodos de Treino utilizados no 2.º Período Competitivo

5.7.5. Métodos de Treino no 2.º Período Competitivo (Dimensão Vertical)

A Tabela 28 dá-nos uma visão pormenorizada dos métodos de treino utilizados assim com as percentagens relativas e totais e o seu peso no VTT, no 2.º Período Competitivo, onde se destacam os 1640' de atividade. Nos métodos de preparação geral (MPG), mantém-se a ausência de minutos de treino de Resistência e Força pelos motivos anteriormente explicados.

Nos MEPG, os exercícios de Manutenção de Posse de bola tiveram um decréscimo de 11%, fixando-se nos 11% do VTT. De realçar que nos MEP, o aumento dos exercícios metaespecializados (10.1%) do VTT, assim como dos exercícios de setores (17.1%) e competitivos (29.6%), numa clara procura de trabalhar situações específicas do jogo, recriando situações semelhantes às que ocorrem na competição (Castelo, 2014).

Tabela 28 - 2.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino

2.º Período Competitivo - Totais Métodos de Treino							Total 1640'
Dimensão Vertical							
MPG	MPG_res	MPG_for	MPG_vel	MPG_flex	MPG_aqt		
Total	0	0	0	90	35		
Total Global	125						
% MPG	0	0	0	72%	28%		
% Global	0	0	0	5.5%	2.1%		
MEPG	MEPG_des	MEPG_mpb	MEPG_cir	MEPG_lud			
Total	20	180	0	20			
Total Global	220						
% MEPG	9.1%	81.9%	0	9%			
% Global	1.2%	11%	0	1.2%			
MEP	MEP_fin	MEP_met	MEP_pad	MEP_set	MEP_et	MEP_com	
Total	160	165	0	280	15	485	
Total Global	1295						
% MEP	12.3%	12.7%	0	21.6%	8.9 %	37.4 %	
% Global	9.8%	10.1%	0	17.1%	7%	29.6 %	

5.8. Comparativo entre os Métodos de Treino nos Períodos Pré-Competitivos e Competitivos.

De uma forma geral, é possível afirmar que não existem grandes diferenças entre os métodos de treino utilizados em cada um dos períodos analisados, sendo que os MEP são os mais utilizados, seguido dos MEPG e por fim os MPG.

A relação entre o treino e competição é semelhante, seguindo o que é defendido por Aroso (2010) que diz ser recomendável existir progressividade e adaptabilidade dos jogadores aos exercícios de treino, fazendo desta forma uma transição natural entre períodos pré-competitivos e competitivos, assumindo a necessidade de aproximação da metodologia utilizada entre períodos.

A figura 51, é ilustrativa da relação entre os métodos de treino utilizados (Dimensão Horizontal) nos períodos Pré-Competitivos e Competitivos.

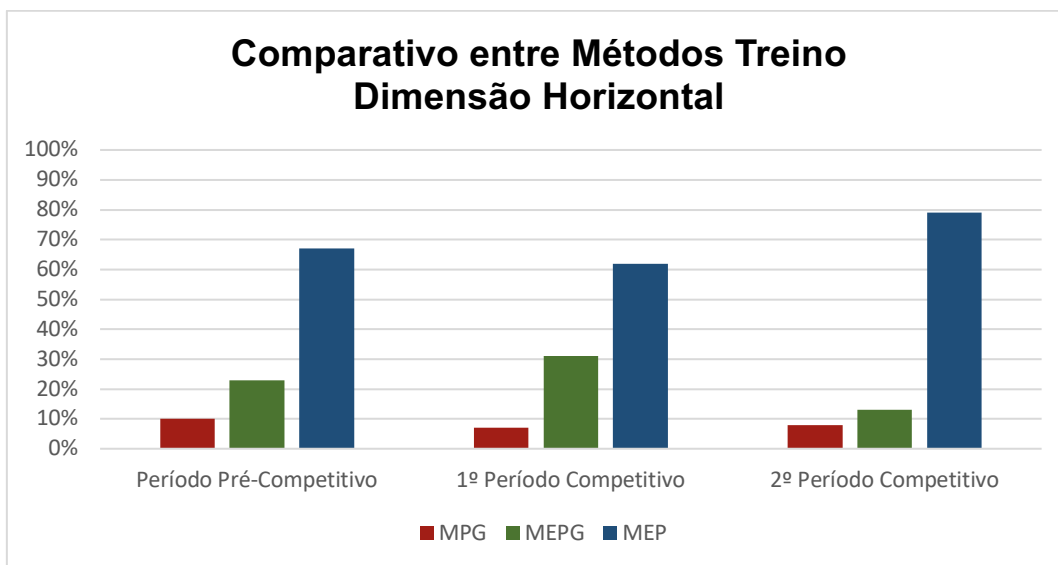


Figura 51 - Comparativo entre Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

No comparativo entre os Métodos de Treino utilizados (Dimensão Vertical) é igualmente visível uma semelhança nos diferentes períodos competitivos. Tal como defendido por Carvalho (2000), é essencial encontrar um padrão de trabalho das UT (horários, treinos de recuperações, sessões em vídeo), de forma a conseguir-se uma estabilização do rendimento.

A figura 52 ilustrativa a relação entre os métodos de treino utilizados (Dimensão Vertical) nos períodos Pré-Competitivos e Competitivos.

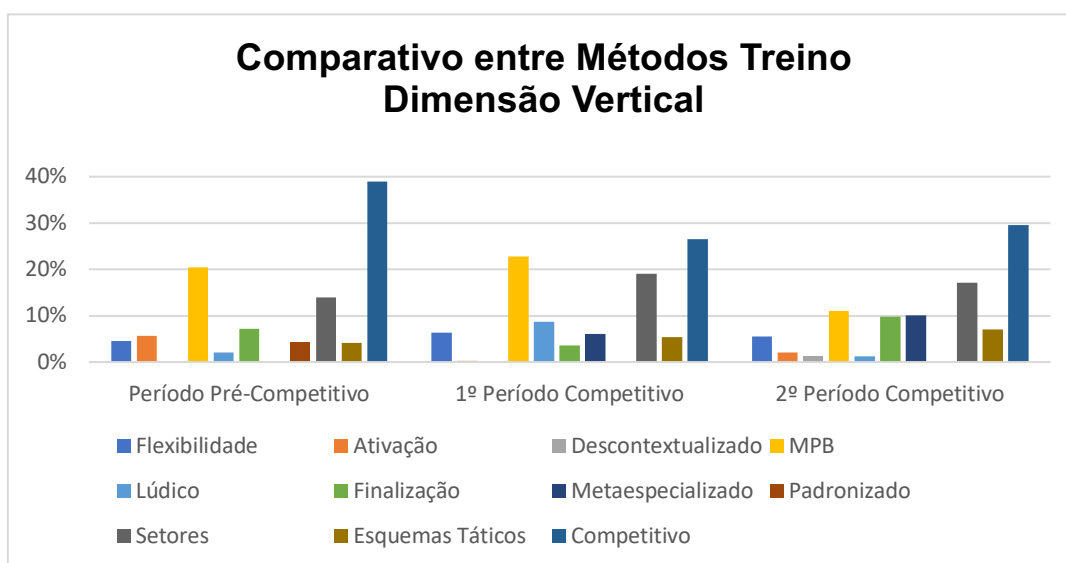


Figura 52 - Comparativo entre Métodos de Treino (Dimensão Vertical)

Nota: Os métodos de Treino Força, Velocidade, Resistência e Circuito não aparecem na figura por terem valores absolutos de 0.

Capítulo VI

Processo Competitivo

6.1. Análise da Competição Oficial

O Campeonato da I Divisão Distrital foi dominado pelo CF “Os Belenenses”, que no ano de estreia nas competições distritais da AFL, ganhou 27 dos 30 jogos que disputou, acabando naturalmente na primeira posição com 13 pontos de avanço em relação ao 2.º classificado (Porto Salvo) e com um saldo positivo de 126 golos na diferença entre golos marcados e sofridos. De facto, desde o início do campeonato que se sabia que uma das vagas para a subida de divisão seria conquistada pelo clube da cruz de cristo, já que o orçamento disponível, que não tem comparação com nenhum clube concorrente, permitiu criar um plantel de qualidade que naturalmente lhes assegurou um dos lugares de subida.

Se excluirmos o Belenenses, O Porto Salvo seguiu a subida de divisão fruto de um campeonato tranquilo, onde conseguiu 22 vitórias em 30 jogos. Analisando a classificação final dos restantes participantes, houve um maior equilíbrio entre as equipas que em determinado momento ambicionaram a subida de divisão (10 pontos separaram o 3º e o 6º classificado), sendo que do 7º ao 11º lugar surgem 4 equipas separadas por 8 pontos. No último terço da tabela surgem 5 equipas que não conseguiram alcançar a meta dos 30 pontos.

Assim, é possível afirmar que a competição para a subida de divisão foi feroz embora tivesse sido reduzida a duas equipas (Abóboda e Porto Salvo). No entanto, apesar de haver um desnível de pontos que se refletiu na classificação final, foi frequente equipas teoricamente mais fortes empatarem ou mesmo perderem com equipas do último terço da tabela, tendo para isso contribuído a especificidade de alguns recintos desportivos que, pelas suas dimensões ou qualidade do terreno, contribuíram decisivamente para resultados menos esperados.

Em termos competitivos, o contexto é excelente pela sua heterogeneidade o que leva a jogos de distintos níveis de dificuldade, havendo igualmente um misto de jogadores que se estreiam como seniores e outros que pela sua idade podem ser considerados veteranos. O futebol jogado foi predominantemente físico, nem sempre bem gizado, mas sempre tremendamente disputado. De assinalar que houve equipas que privilegiaram o futebol apoiado como método preferencial de jogo, desmitificando a ideia pré-concebida que o futebol distrital é apenas jogado com bola pelo ar. Para isto, foi decisivo o bom nível demonstrado por alguns treinadores, que emprestaram o seu talento na elaboração de equipas que se preocupavam em jogar futebol com a bola predominantemente no chão.

6.4. Volume Competitivo Coletivo e Individual

Na tabela seguinte, esquematiza-se o tempo de utilização dos atletas constituintes do plantel do CDOM-PN na época desportiva 2018/19, valores estes referentes ao Campeonato.

Tabela 29 - Tempos de Utilização Individual no Campeonato

Tempo de Utilização Individual - CDOM-PN 2018/19							
Nº	Posição	Nome	Jogos	Titular	Suplente Utilizado	Tempo de Jogo	% Tempo Jogo Total (2700')
1	GR	GR 1	13	13	0	1125	41,67%
2	GR	GR 2	9	9	0	810	30%
3	GR	GR 3	0	0	0	0	0%
4	GR	GR 4	9	8	1	765	28,3%
5	DD	DD 1	8	7	1	665	24,6%
6	DD	DD 2	1	1	0	45	1,67%
7	DD	DD 3	11	2	9	329	12,2%
8	DC / MDC	DC 1	28	28	0	2434	90,1%
9	DC	DC 2	28	28	0	2401	88,9%
10	DC / DD	DC 3	8	7	1	646	23,9%
11	DC	DC 4	12	7	5	650	24,1%
12	DC	DC 5	15	14	1	1267	46,9%
13	DC	DC 6	1	1	0	90	3,33%
14	DC	DC 7	0	0	0	0	0%
15	DE	DE 1	22	21	1	1791	66%
16	DE	DE 2	6	6	0	477	17,7%
17	MDC / MO	MDC 1	7	3	4	262	9,7%
18	MDC	MDC 2	22	8	14	864	32%
19	MDC	MDC 3	0	0	0	0	0%
20	MC	MC 1	0	0	0	0	0%
21	MC	MC 2	0	0	0	0	0%
22	MC	MC 3	8	2	6	295	10,9%
23	MC	MC 4	1	0	1	35	1,3%
24	MC	MC 5	22	19	3	1603	59,4%
25	MC	MC 6	26	25	1	1996	73,9%
26	MC	MC 7	10	8	2	588	21,8%
27	MC	MC 8	26	17	9	1554	57,6%
28	MC / AV	MC 9	23	3	20	517	19,1%
29	EXT	EXT 1	0	0	0	0	0%
30	EXT	EXT 2	27	25	2	1662	61,6%
31	EXT	EXT 3	0	0	0	0	0%
32	EXT	EXT 4	21	14	7	1307	48,4%
33	EXT	EXT 5	15	14	1	1095	40,6%
34	EXT	EXT 6	7	1	6	229	8,5%
35	EXT	EXT 7	1	0	1	45	1,7%
36	EXT	EXT 8	14	1	13	359	13,3%
37	EXT	EXT 9	8	5	3	547	20,3%
38	AV	AV 1	28	19	9	1631	60,4%
39	AV	AV 2	9	2	7	432	16%
40	AV	AV 3	14	12	2	1056	39,1%

Após análise da Tabela 29, sobressaem de imediato vários dados que são pertinentes e ilustrativos da grande instabilidade que o plantel foi sujeito durante toda a época desportiva. Desde logo salta à vista o facto de, dos 40 atletas que fizeram parte do plantel, 17.5% não ter efetuado qualquer minuto em competição oficial. Isto explica-se pelas muitas desistências que houve de atletas inscritos. Se contabilizarmos os atletas que têm um volume de utilização de 25% ou menos, os números são reveladores na medida em que 45% do plantel se enquadra nesta situação. De resto, apenas 20% do plantel teve mais de 50% do tempo total de utilização, o que é indicador das constantes alterações que semanalmente tínhamos de efetuar, nunca conseguindo construir um onze base que nos permitisse criar rotinas ou automatismos.

6.5. Rotinas Dia de Jogo

As rotinas de jogo dependiam se o jogo era efetuado em casa ou fora. Nos casos em que o jogo era fora de casa, era pedido aos atletas que tivessem na sede do clube duas horas antes do início do jogo, sendo que em casa o normal era estar na sede hora e meia antes. Após todos estarem reunidos, saíamos nas carrinhas do clube para o recinto adversário. Por norma, os atletas tinham de estar prontos para o aquecimento 40 minutos antes do apito inicial, momento esse que era aproveitado pelo treinador para fazer a abordagem estratégica ao jogo, pedir situações táticas específicas e dar o onze.

Após esta breve palestra, os jogadores saíam para aquecimento, que era ministrado por um dos treinadores adjuntos, de onde voltavam 10' antes do apito inicial para vestir o equipamento de jogo, ouvir as últimas palavras do treinador principal e dar o "grito de guerra".

Finalizada a partida, a viagem de regresso era normalmente utilizada para falar sobre o jogo, analisando desde logo o que poderíamos ter feito melhor e o que teríamos de continuar a fazer, por termos tido sucesso.

Capítulo VII

Artigo

Jogámos o que treinámos?

7.1. Resumo

O jogo é comumente aceite pelos treinadores de futebol como um importante barómetro de avaliação da qualidade e efetividade dos métodos de treino. Assim, é crucial verificar a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva, revendo e analisando os jogos efetuados. A proximidade ou o afastamento dos comportamentos coletivos e individuais desejados e trabalhados semanalmente, são importantes indicadores qualitativos do trabalho desenvolvido (Barbosa, 2003; Garganta, 1996; Rhea, Hunter & Hunter (2006).

Após a recolha, tratamento e categorização dos exercícios de treino de cada uma das 116 UT que compuseram a época desportiva, saltou à vista um dado que nos pareceu incongruente com a forma como a equipa técnica idealizou o momento ofensivo da equipa. De facto, os exercícios de Manutenção de Posse de Bola representaram 22% do Volume Total de Treino anual, num total de 1905', podendo levar a acreditar que estávamos na presença de uma equipa dominadora, com médias altas de tempos de ataque e de elevado número de passes entre os seus jogadores.

Este artigo teve como objetivo caracterizar os Métodos de Jogo Ofensivo utilizados pelo CDOM-PN em situações em que o adversário estava organizado defensivamente, tendo para isso analisado as sequências ofensivas de 10 jogos oficiais efetuados. Na base desta pesquisa, está o desejo de avaliar a efetividade que os exercícios de posse de bola tiveram na forma de jogar da equipa.

Após a análise dos jogos ao longo da época, foi possível identificar o padrão ofensivo global da equipa, com médias de 17,4" de duração e 2,9 passes por cada ataque.

O presente artigo faz o levantamento dos dados mencionados, tendo para isso utilizado um instrumento observacional que faz uso da definição dos tipos de ataque sugeridos por Castelo (1996).

Esta aparente incongruência entre o que foi treinado e o que a equipa foi capaz de demonstrar a cada jogo, levou-nos à procura de possíveis causas que estivessem na base destes resultados, transportando-nos naturalmente para uma saudável reflexão e levantando múltiplas hipóteses de estudo subsequente.

7.2. Introdução

Nos jogos coletivos, como é o caso do Futebol, é comum falar-se em relação entre a forma como se joga e a forma como se treina. Esta interdependência está intimamente ligada ao princípio da especificidade que defende que se deve criar exercícios de treino tão próximos da realidade quanto possível, contendo na sua estrutura os elementos essenciais à própria lógica interna do jogo, para assim garantir-se o máxima transferibilidade dos ganhos aquisitivos do treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

Na linha desta estreita ligação entre Modelo de Jogo e Modelo de Treino, deverão os exercícios serem capazes de assegurar representações contextuais do MJ (Castelo, 2008b), reforçando a importância da especificidade na medida em que os exercícios são mais ou menos específicos em função da sua semelhança com o MJ que se deseja operacionalizar MJ (Castelo, 2008b).

Assim, o MT deverá assentar na procura sistemática de situações do MJ, reproduzindo aproximadamente a atividade competitiva presente no jogo. Para isso devem ser adotados meios, condições e métodos de trabalho que produzam o correto estímulo nos jogadores, causando-lhes adaptações e uma consequente melhoria tática, técnica, psicológica e da sua capacidade biológica funcional, que os preparará para dar melhores respostas aos problemas que o jogo levanta (Castelo, 2008b).

Pela consciência de que o MT tem implicações diretas na forma como a equipa interpreta o MJ e em consonância com este que defendia a valorização da bola, foram dedicados 22% do VTT neste tipo de exercícios. Desde o início da época desportiva, havia uma ideia clara de utilizar sempre a bola na esmagadora maioria dos exercícios de treino, promovendo e melhorando a relação com a bola.

Sendo que é ideia de o artigo escalpelizar os exercícios de MPB utilizados ao longo da época, socorremo-nos de novo da taxonomia de Castelo (2009) para lembrar que os exercícios de MPB estão subdivididos em três categorias:

- **Espaço reduzido** – Exercícios em áreas reduzidas e descontextualizadas do contexto de competição, fomentando uma relação na tomada / velocidade de execução dos atletas.
- **Espaço Regulamentar** – Em áreas próximas das condições reais de jogo.

- **Métodos de Jogo** – Potenciando os métodos de jogo ofensivos e defensivos.

A estas subcategorias acrescem duas variantes:

- **Manutenção** - Capacidade de manter a posse da bola dentro do espaço de jogo.
- **Objetivos Táticos Múltiplos**
- Quando a manutenção da posse da bola é um objetivo intermédio do exercício para posteriormente, atingir o objetivo final do mesmo.

A Figura 54 esmiúça os exercícios de MPB e é desde logo possível entender que 76.1% dos mesmos são exercícios efetuados em espaço reduzido, cujo o objetivo é melhorar a velocidade de execução / decisão dos atletas mas que não têm transfer imediato para melhorar a capacidade da equipa de manter a bola, na medida em que as dimensões do espaço onde decorre o mesmo e distância entre jogadores são substancialmente diferentes das encontradas no jogo.

O peso deste tipo de exercícios é facilmente explicado pelo facto de ao longo de todas as UT terem sido utilizados como método preferencial de ativação neuromuscular.

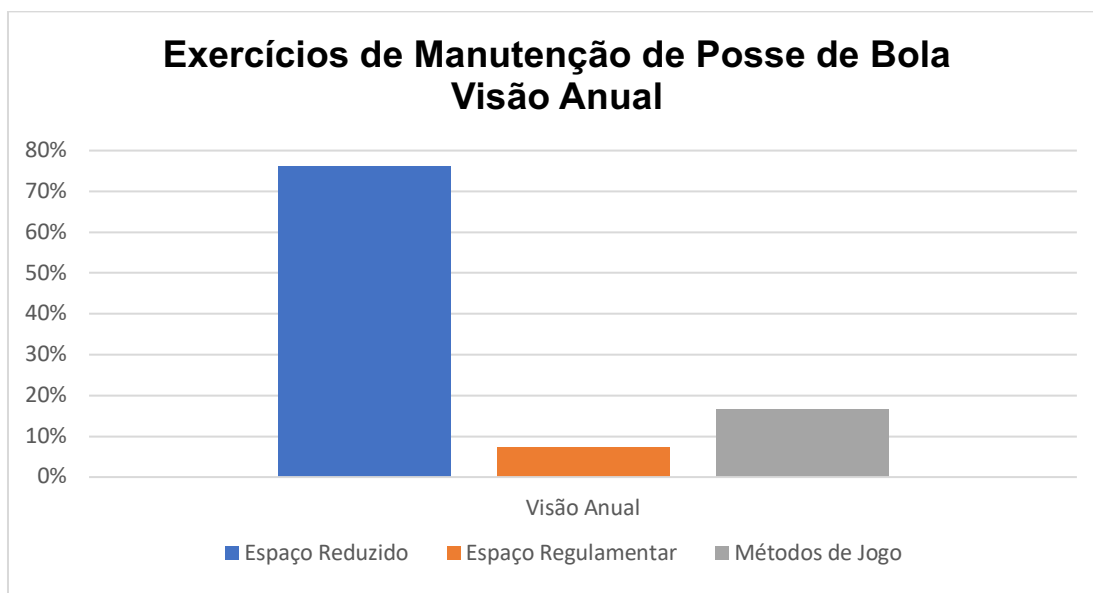


Figura 54 - Subdivisão dos exercícios de MPB

7.3. Metodologia

7.3.1. Instrumento de Observação

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento das equipas e dos jogadores não é algo recente, caracterizando-se por um processo que tem evoluído (Garganta, 2001). Também a forma de efetuar essa observação tem experienciado várias melhorias, pois no início era feito através da notação manual com recurso a papel e lápis, sendo agora efetuado através de avançados sistemas informatizados, que por si só não aumentam a eficácia de observação, mas melhoram de forma significativa a qualidade e celeridade do processo (Garganta, 2001).

Conscientes que um jogo de futebol encerra uma enorme diversidade de situações passíveis de serem observadas, é imperiosa uma clara definição das variáveis a considerar, estando grande parte do êxito da realização do estudo relacionado com esta operação. (Anguera, Blanco-Villaseñor, Lopes & Hernandez-Mendo, 2000).

O instrumento de observação criado *ad hoc*, foi utilizado com o objetivo caraterizar os Métodos de Jogo Ofensivo (MJO) em situações em que o adversário estava defensivamente organizado. Assim, e porque é objetivo é entender de que forma os exercícios de Manutenção de Posse de Bola se refletem nos MJO, foram descartadas as situações de Contra-Ataque.

Esta decisão prende-se com o facto deste MJO assentar na ação tática da equipa que recupera a bola de procurar chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, sem que o oponente tenha tempo para se organizar defensivamente (Ramos, 1982, citado por Garganta, 1997), sendo assim irrelevante para o objetivo do estudo.

A decisão de criar um instrumento de observação customizado e adaptado ao que pretendíamos deriva da imensa variabilidade de objetos de estudo passíveis de serem observados num jogo de futebol (Anguera et. al., 2000).

7.3.2. Métodos de Jogo Ofensivo e Critérios

Os Métodos de Jogo Ofensivo definem de uma forma generalizada, a forma como os jogadores e as equipas atuam em situação de ataque, definindo um conjunto de princípios que estão interligados com o Modelo de Jogo e que têm como objetivo a racionalização do processo ofensivo, desde a recuperação de bola até à progressão/finalização e/ou à manutenção da posse de bola (Castelo, 2009; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984).

No futebol existem três Métodos de Jogo Ofensivo (Castelo, 2009):

Contra-Ataque

Para Garganta (1997) o contra-ataque caracteriza-se por ser uma ação tática em que uma equipa procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária após ganho da posse de bola, não dando tempo do oponente se organizar defensivamente (Garganta, 1997). O contra-ataque caracteriza-se ainda pelo seu reduzido tempo de duração e pelo elevado ritmo de circulação da bola e dos jogadores, que têm como objetivo a finalização tão rápida quanto possível, para assim tirar proveito do momentâneo desequilíbrio defensivo da equipa adversária (Araújo & Garganta, 2002).

Ataque Rápido

Semelhante ao contra-ataque, sendo que a diferença fundamental reside no facto de a fase de finalização ser preparada já com a equipa adversária organizada no seu método de jogo defensivo (Castelo, 1996).

Ataque Posicional

Este método de jogo ofensivo caracteriza-se por uma fase de construção mais demorada e elaborada, na qual a transição defesa ataque se processa com predominância dos passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas (Garganta, 1997).

Por forma a catalogar cada sequência ofensiva (SO) observada, é necessária a sua definição. Garganta (1997), define sequência ofensiva como uma ou várias ações individuais ou coletivas, que quando organizadas revelam a identidade da própria equipa quando esta se encontra a atacar.

Considera-se SO, quando a equipa observada realiza pelo menos uma destas situações: i) quando os seus elementos (jogadores) contactam com a bola por duas ou mais vezes consecutivas, sem que o adversário interrompa essa mesma sequência (Ramos, 2005)

ii) quando realiza um passe para um colega de equipa e este consegue dar seguimento à sequência e iii) quando existe remate / finalização (Garganta, 1997).

Tabela 30 - Métodos de Jogo Ofensivo

Métodos de Jogo Ofensivo (Castelo, 1996)	
Definições	
Ataque Posicional (AP)	<ul style="list-style-type: none"> - Conquista da bola no meio campo defensivo ou ofensivo, apresentando-se a equipa adversária equilibrada defensivamente; - Evidência de uma ação coletiva num bloco compacto e homogéneo; - Circulação de bola realizada mais em largura do que em profundidade; - As desmarcações são preferencialmente apoio; - Realização de um número superior a 7 passes; - Tempo de realização do ataque elevado (superior a 18 segundos); - Ritmo de jogo lento relativamente aos outros métodos de ataque (Ataque rápido e Contra-Ataque).
Ataque Rápido (AR)	<ul style="list-style-type: none"> - Conquista da bola no meio campo defensivo ou ofensivo, apresentando-se a equipa adversária equilibrada defensivamente; - Circulação da bola acontece em largura e profundidade com passes curtos e rápidos; - As desmarcações são preferencialmente de rutura; - Realização de um número reduzido de passes, nunca superior a 7; - Tempo de realização do ataque não ultrapassa os 17 segundos; - Ritmo de jogo mais rápido que o Ataque Posicional.
Contra-Ataque (CA)	<ul style="list-style-type: none"> - Conquista da bola no meio campo defensivo, apresentando-se a equipa adversária desequilibrada defensivamente; - Evidência de uma ação individualizada ou em número reduzido de jogadores (igual ou inferior a 4); - Utilizam-se sobretudo passes longos em profundidade. A circulação da bola realiza-se mais em profundidade que em largura. - As desmarcações são preferencialmente de rutura; - Número reduzido de passes (igual ou inferior a 5). - Rápida transição da zona de conquista da bola para a zona de finalização. - Tempo reduzido de realização de ataque (inferior a 12 segundos). - Número reduzido de jogadores que intervêm diretamente sobre a bola (igual ou inferior a 4).
Critérios	
Tempo de Ataque (*)	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo de ataque decorrido entre o jogador que inicia o Ataque até ao momento que a equipa perde a posse de bola. - Nas situações de Pontapé de Baliza ou em situações em que o início do ataque posicional ocorre após uma situação fixa do jogo (livres ou lançamentos laterais), o tempo de ataque começa 1' antes de a bola estar em jogo; - O final do tempo de ataque foi contabilizado após a interrupção do jogo por perda de posse de bola (falta, bola fora do terreno de jogo ou passe errado).

Número de Passes	<ul style="list-style-type: none"> - Número de passes certos numa jogada, desde o jogador que inicia o ataque até à perda de posse de bola. - Sempre que o passe significar a perda da posse de bola, este não é contabilizado.
-------------------------	---

7.4. Instrumento de Registo

De forma a poder codificar as ações a observar, foi utilizado o software de análise de jogo Sportscore, pela sua capacidade de codificar o jogo de forma sequencial segundo os critérios pré-definidos e por ser um software devidamente validado para o efeito (Hughes, 2004; Reed & Hughes, 2006; O’Donoghue & Holmes, 2014).

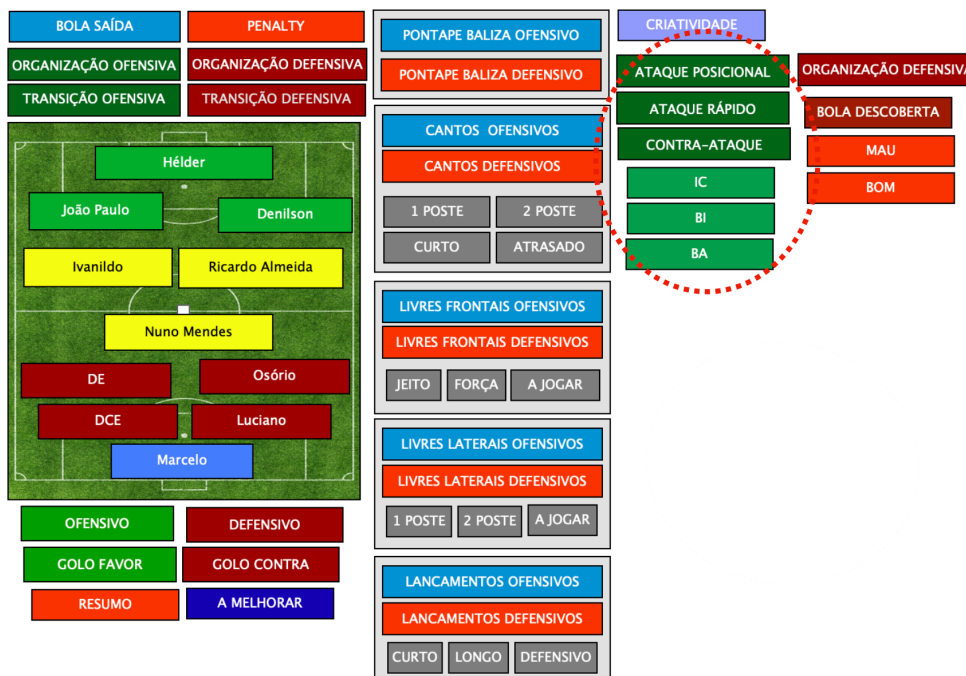


Figura 55 - Tabela de Codificação Métodos de Jogo Ofensivo – Sportscore

Taça - SL Olivais 2-1 CDOM PN			
Time	Evento	Minuto	Descrição
1	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	
2	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA		
3	CONSTRUÇÃO_P	2, 5, 11, 2, IC	
4	CONSTRUÇÃO_NP	4, 16, 33, 8, 16, 20	
5	criação	3, 6, BI, 8, BI, 9, BI, 11, 11, 13, 15, 17, 18, 1, 20, 22, 2, 25, 26, 2, 33, 32, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 8, 14, 1, 18, 19, 8, 21, 23	
6	FINALIZAÇÃO	21, 29, 3, 8, 24	
7	CANTOS DEFENSIVOS	1, 1, 2, 3, 4	
8	LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS	1, 2	
9	LANCAMENTOS DEFENSIVOS	1, 2, 3, 4, 1, 2, 3	
10	CANTOS OFENSIVOS	1, 1	
11	GOLO CONTRA	1, 1, 8D, 8C	
12	GOLO FAVOR	1	

Figura 56 - Biblioteca de videos – Sportscore

7.5. Amostra de Observação

7.5.1. Justificação da Seleção da Amostra

A observação e análise dos próprios jogos permitiu-nos caracterizar o padrão de jogo coletivo da equipa. Esta escolha é óbvia na medida em que se levantaram dúvidas entre a relação dos comportamentos ofensivos desejados e treinados pela equipa técnica e a forma como a equipa jogava.

7.5.2. Método Observacional

Foram alvo de observação e análise dez jogos do CDOM-PN num período de 9 meses, sendo que o primeiro e último jogo analisados são igualmente o primeiro e último jogo oficial da época desportiva. A implementação da estratégia observacional contempla um determinado número de observações que dependem das ideias do treinador, mas também dos recursos económicos do clube (Ribeiro, 2009). No caso do CDOM-PN, não foi possível garantir a filmagem da totalidade dos mesmos, por força da sua parca condição financeira e estrutural.

De forma a garantir que a amostra observacional fosse o mais heterogénea possível garantindo diferentes níveis e contextos competitivos, houve o cuidado de analisar jogos em que o CDOM-PN jogava na condição de visitado e visitante, com equipas de diferentes níveis qualitativos e de competições distintas (Campeonato e Taça AFL).

Foram definidas categorias qualitativas para o nível competitivo do adversário, segundo o critério dado pela posição classificativa final:

- Forte – Equipas que terminaram entre o 1º e 5º lugares, inclusive;
- Médio – Equipas que terminaram entre o 6º e 11º lugares, inclusive;
- Fraco – Equipas que terminaram entre o 12º e 16º lugares, inclusive.

O facto de existir sensivelmente um mês de distância entre os jogos codificados, tem como objetivo avaliar a evolução dos resultados ao longo do tempo.

Tabela 31 - Tabela de Jogos Analisados

Tabela de Jogos Codificados				
Jornada / Eliminatória	Data	Jogo	Nível Adversário	Competição
2ª Pré-Eliminatória	2018.09.23	SL Olivais 2-1 CDOM-PN	Médio	TAÇA AFL
4ª Jornada	2018.10.21	CDOM-PN 3-2 As. Torre	Médio	1DIV_DIST
8ª Jornada	2018.11.18	CDOM-PN 1-1 Salesianos	Médio	1DIV_DIST
11ª Jornada	2018.12.16	Abóboda 2-1 CDOM-PN	Forte	1DIV_DIST
14ª Jornada	2019.01.20	CDOM-PN 5-1 CD Estrela	Médio	1DIV_DIST
18ª Jornada	2019.02.24	CDOM-PN 1-0 Operário	Forte	1DIV_DIST
21ª Jornada	2019.03.24	CD Belas 1-3 CDOM-PN	Fraco	1DIV_DIST
26ª Jornada	2019.05.12	CDOM-PN 1-3 Abóboda	Forte	1DIV_DIST
28ª Jornada	2019.05.19	CDOM-PN 1-2 Amavita	Fraco	1DIV_DIST
30ª Jornada	2019.06.09	CDOM-PN 0-3 Linda-a-Velha B	Forte	1DIV_DIST

7.5.3. Observação e Registo

Para a realização deste estudo, recorreremos à observação de imagens técnicas e de TV, gravadas em formato digital.

Os dados foram codificados de forma sequencial no programa Sportscode, seguindo a ordem de acontecimentos do jogo. Após a codificação dos eventos pretendidos, estes foram editados individualmente para que pudessem ser catalogados segundo os critérios anteriormente mencionados.

7.6. Resultados

Apresentaremos, de seguida, os principais resultados, após a codificação das sequências ofensivas (SO) resultantes da aplicação do instrumento observacional, segundo os critérios previamente estabelecidos. Descreveremos o total de ações ofensivas observadas, assim como Método de Jogo Ofensivo preferencial (obedecendo ao critério de a equipa adversária estar defensivamente organizada), apresentando ainda dados que procuram estabelecer uma evolução dos dados recolhidos ao longo do tempo, recorrendo a comparação dos valores recolhidos entre os jogos analisados.

7.6.1. Análise descritiva

Foram analisados dez jogos de onde foram selecionadas 442 sequências ofensivas em que o adversário estava defensivamente organizado, num total de 7638" de duração, onde foram executados 1301 passes. A média global de duração por cada SO foi de 17,4", sendo que a média de passes foi de 2,9.

Subdividindo as sequências ofensivas por Métodos de Jogo Ofensivo (MJO), constata-se que 424 sequências ofensivas foram em Ataque Rápido, com um tempo total de 6990", resultando em 1103 passes. A média de duração de cada SO foi de 16,5" e a média de passes foi de 2,6 passes por Sequência Ofensiva. Em Ataque Posicional foram contabilizadas 18 Sequências Ofensivas, num total de 703" que correspondem a um total de 198 passes. A média de duração de cada sequência ofensiva foi de 39,1", sendo a média de passes de 11 por cada SO.

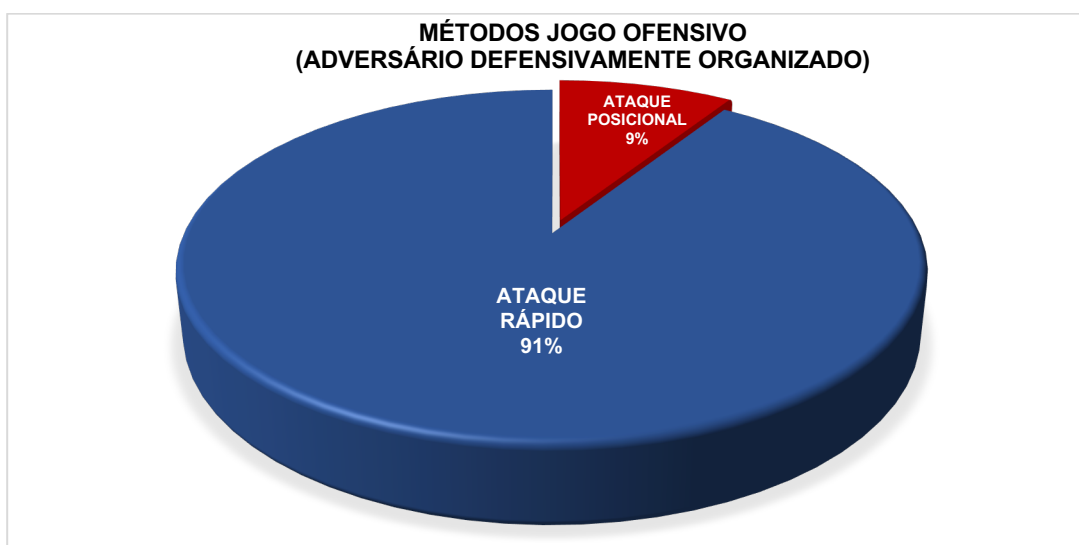


Figura 57 - Relação entre Métodos de Jogo Ofensivo

Através da análise descritiva do número de sequências ofensivas codificadas, concluímos que o Ataque Rápido foi o MJO mais utilizado pelo CDOM-PN ao longo da época, sendo o Ataque Posicional um MJO que praticamente não tem representatividade no padrão de jogo ofensivo da equipa (apenas 18 sequências ofensivas num total de 442, nos 10 jogos analisados).

7.6.2. Evolução dos MJO ao longo da época

Na tentativa de caracterizar a possível evolução nos valores dos MJO ao longo da época, estabeleceu-se uma relação entre jogos analisados. Os dados recolhidos são apresentados na tabela seguinte:

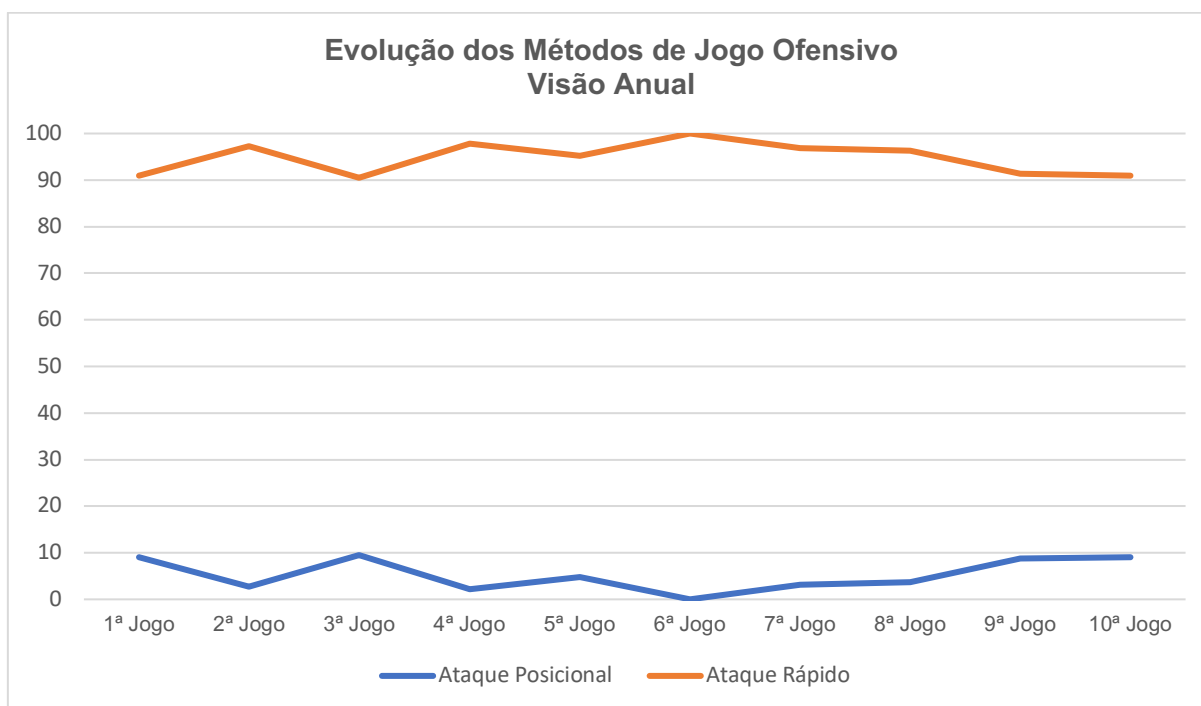


Figura 58 - Evolução entre Métodos de Jogo Ofensivo

A imagem 58 demonstra que os MJO não estiveram dependentes, de forma significativa, a variáveis como o nível do adversário, o tipo de competição ou se o jogo era jogado em casa ou fora, tendo-se mantido regular ao longo da época desportiva.

7.7. Conclusões

Após a recolha e tratamento das sequências ofensivas é possível definir o Ataque Rápido como MJO preferencial do processo ofensivo do CDOM-PN. O resultado é surpreendente, na medida em que o Modelo de Jogo definido pela equipa técnica tinha como ambição fazer do Ataque Posicional o MJO preferencial da equipa, tendo para isso planificado e operacionalizado um Modelo de Treino que fosse de encontro a esse desígnio.

De igual modo, os dados obtidos quanto à média de passes por sequência ofensiva (2,9 passes por SO) são também reveladores da incapacidade que a equipa teve de conseguir manter a bola em sua posse, independentemente do nível dos adversários, diferentes abordagens estratégicas, campos de jogo distintos ou contextos competitivos diferenciados.

Em relação à evolução dos valores dos MJO ao longo do tempo é possível afirmar que, embora houvesse uma preocupação semanal de utilizar exercícios de MPB, não houve uma melhoria dos dados recolhidos. De facto, os valores obtidos no primeiro e último jogo observado, com hiato temporal entre eles de sensivelmente 9 meses, correspondem aos valores anuais da relação entre o Ataque Posicional (9%) e o Ataque Rápido (91%), sugerindo não ter havido qualquer tipo de evolução no padrão ofensivo da equipa durante toda a época.

É certo que o facto de a equipa não ter valores médios altos de tempo por sequência ofensiva ou um elevado número de passes não significa que a equipa fosse inoperante no objetivo do jogo que é o golo. De facto, não conseguiu marcar golos em apenas 12.9% dos jogos oficiais da época (4 de 31 Jogos). A revisão de literatura diz-nos também que 80% dos golos obtidos acontecem na sequência de três ou menos passes e que em média há um golo a cada dez remates (Reep & Benjamin, 1968; Reep et al., 1971).

No entanto, o objetivo do estudo prende-se com a verificação da efetividade dos exercícios de posse de bola na modelação do padrão ofensivo da equipa e nesse desígnio ficou claro que estes não tiveram o sucesso desejada pela equipa técnica.

Deste modo, e apesar de ser uma preocupação da equipa técnica elaborar exercícios de manutenção de posse de bola que melhorassem a capacidade da equipa de ter bola, os resultados demonstram que os mesmos não foram eficazes, deixando a ideia de que os exercícios de treino não foram corretamente gizados, indo ao encontro de Frade (2004) que

defende que a grande dificuldade do processo de treino é a seleção dos exercícios, de modo a conseguir atingir o que se pretende.

Se ficou claro que os exercícios propostos não foram os mais adequados para atingir o fim que se desejava, é também importante referir que os jogadores são uma componente relevante na operacionalização de qualquer modelo de jogo (Oliveira, 2013). Assim, cabe ao treinador ter o máximo de conhecimento dos mesmos, no que à cultura e entendimento do jogo diz respeito, para assim adaptar a forma de treinar e de jogar ao nível dos intervenientes (Oliveira, 2013).

Assim, é evidente que os exercícios de treino não tiveram em conta o nível futebolístico dos jogadores, na medida em que estes não foram capazes de melhorar o nível futebolístico nem de interpretar e operacionalizar o Modelo de Jogo desejado.

Para Correia et al. (2015), é responsabilidade do treinador adaptar a sua ideia de jogo ao país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões do terreno de jogo do estádio, história e cultura do clube, dirigentes, objetivos da época e claro dos jogadores que tem à sua disposição.

À luz dos resultados obtidos, é possível afirmar que a equipa técnica não teve a necessária capacidade de adaptar a sua ideia de jogo às diversas variáveis existentes, nomeadamente o nível futebolístico baixo dos jogadores e à sua condição amadora, implementando um Modelo de Jogo que se provou ser inatingível para esta realidade com resultados desportivos condizentes a esta inadaptação.

Capítulo VIII

Conclusões / Análise Crítica / Reflexão / Referências Bibliográficas

8.1. Conclusões

O futebol distrital é, indubitavelmente, um espaço de complexidade extrema para a criação de um contexto de desenvolvimento para jogadores e equipas. Ao finalizar este relatório de estágio, tornou-se claro que os 9325 minutos que constituíram o tempo total de treino foram insuficientes para a melhoria futebolística dos jogadores. De facto, para um atleta se tornar um executante de excelência é imprescindível acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, sendo que um jogador só desponta verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009).

Para além disso, grande parte dos exercícios de Manutenção de Posse de Bola (71.6%, que correspondem a um total de 1450'), tinham características que nada tinham a ver com o Modelo de Jogo delineado pela equipa técnica, na medida em que eram exercícios realizados em espaços reduzidos, descontextualizados do contexto de competição e que fomentam a melhoria na relação tomada / velocidade de execução dos atletas (Castelo, 2009).

A forma de jogar da equipa não tirava partido deste tipo de treino na medida em que, por força do seu sistema tático onde os jogadores se encontravam longe uns dos outros e onde se defendia a variação do centro do jogo como alicerce do processo ofensivo, este tipo de treino pura e simplesmente não fazia sentido.

Este dado foi comprovado após a análise de 442 sequências ofensivas que revelaram que o CDOM-PN, fazia do Ataque Rápido o método de jogo ofensivo preferencial (91% das sequências ofensivas analisadas), tendo em média 2,6 passes por sequência ofensiva.

De referir que para além do parco tempo de treino disponível, o plantel sofreu uma grande instabilidade, quer por questões pessoais dos atletas, quer por lesões ou subidas à equipa A, fazendo com que 17.5% não efetuassem qualquer minuto em competição oficial e apenas 20% dos atletas atuassem em mais de 50% dos 2770' de competição oficial.

Assim, ficou claro que os métodos de treino não foram eficazes na execução do modelo de jogo defendido pela equipa técnica, não sendo esta capaz de adaptar os exercícios de treino às condições humanas e logísticas existentes.

8.2. Reflexão / Considerações Finais

Quando me propus fazer o relatório de estágio no terreno, após 11 anos como analista de performance das seleções nacionais de futebol, jamais pensei o quão enriquecedora seria esta experiência. Na base da minha decisão inicial estava a necessidade de sair da zona de conforto, trocando as condições de trabalho de elite para uma realidade profundamente amadora que certamente me iria fazer crescer e fazer olhar a realidade futebolística de maneira distinta.

Para além disso, senti necessidade de ir para o terreno de forma a interagir diretamente com os jogadores, criar exercícios de treino e delinear estratégias para os jogos que fossem ao encontro da premissa fundamental de contribuir para o crescimento futebolístico deles. Esta contínua procura de ajudar, levou-me à reflexão constante sobre a conceção e operacionalização de exercícios de treino, levando-me a entender de uma forma avassaladora a complexidade subjacente à correta planificação e implementação de uma forma de treinar e jogar.

Da mesma forma, esta experiência como elemento integrante de uma equipa técnica fez-me perceber que ser treinador é muito mais do que ser alguém que percebe dos aspetos técnicos e táticos do jogo. De facto, ser treinador é ser pai, filho, irmão, motorista, apanha-bolas, técnico de equipamentos, amigo... é ser tudo e ainda assim conseguir manter a distância necessária para com os jogadores, de forma a evitar situações de faltas de respeito ou intromissões em questões técnicas.

A interação social com os atletas e demais staff foi extremamente interessante pois fez-me ter consciência que a forma como conseguimos retirar o melhor deles passa por fazê-los acreditar que o caminho traçado é o caminho do sucesso. Num contexto amador onde o compromisso com a causa é tão ou mais importante que a qualidade meramente futebolística, é muito importante definir regras de conduta e procedimentos, ser justo nas decisões técnicas e estabelecer uma relação de ajuda e empatia, onde o respeito mútuo é a pedra basilar.

Em termos futebolísticos, a premissa fundamental da equipa passava pelo desenvolvimento dos atletas e, parecendo simples, foi uma tarefa de uma complexidade extrema na medida em que acredito que a correta forma de desenvolver o jogador passa, antes de mais, pelo entendimento que estes têm do jogo e pela forma como conseguem tomar

a melhor decisão segundo as várias opções que o jogo oferece e que eles próprios podem executar (Vilar, 2008).

De facto, insistimos bastante em palestras vídeo que funcionavam como aulas de futebol, onde se procurava que os atletas tivessem consciência do que a equipa técnica pretendia em cada um dos momentos do jogo, sempre tendo como base a lógica interna da modalidade.

O problema é que o facto de o nível futebolístico do plantel ser extremamente baixo, onde a esmagadora maioria nunca ouviu falar de conceitos futebolísticos básicos mesmo sendo seniores, hipotecou em grande parte esta abordagem de desenvolvimento individual e coletivo.

A realidade de aprendizagem criada que assentava num Modelo de Treino e de Jogo onde os jogadores teriam de interpretar as constantes alterações e oportunidades que o jogo dá, adaptando-se e resolvendo os problemas em consonância, revelou-se demasiado complexa para a equipa, que não raras vezes e em situações de stress competitivo, recorria aos padrões de jogo que estavam na base do seu percurso futebolístico passado, “esquecendo” as suas tarefas individuais e coletivas.

Deste modo, e tendo em conta todas as questões anteriormente expostas, é minha convicção que grande parte do sucesso no futebol distrital passa por se constituir um plantel competente desde o início da época, sendo extremamente rigoroso no processo de seleção onde se deve dar prioridade a jogadores que não tenham grandes necessidades de evolução das questões básicas relacionadas com o entendimento do jogo, visto que as condições de treino (logísticas e de tempo útil) são insuficientes para a melhoria substancial do nível futebolístico dos atletas.

Outro dos pontos que penso ser mais relevantes e enriquecedores do estágio efetuado, prende-se com a consciência de que o treino tem de ser cuidadosamente elaborado e periodicamente controlado, na medida que ficou clara a diferença entre a nossa ideia de treino e de jogo com o futebol efetivamente praticado. Ainda que seja claro que os exercícios de treino têm de recriar, tanto quanto possível, o contexto do jogo, é necessário ser pragmático e entender se o modelo conceptual idealizado para equipa é exequível na realidade que temos.

Assim sendo, percebi que o controlo periódico do treino permite ter uma visão clara do rumo que estamos a seguir, sendo essencial para não haja desvios do caminho previamente traçado.

O estágio também foi útil pelo facto de ter passado pelo papel de treinador adjunto e de treinador principal. De facto, os três meses como treinador principal fizeram-me ver que ser líder de uma equipa técnica é muito mais difícil que ser adjunto, já que é necessário ter um conhecimento multidisciplinar por forma a resolver um sem número de questões subjacentes ao normal funcionamento do processo, que não raras vezes extrapolam o lado técnico ou tático do jogo.

Nessa medida, acredito que quanto melhores formos a entender as necessidades dos atletas, equipa técnica e restante staff de apoio, mais perto estaremos de retirar o melhor deles e, em consequência, melhorar a performance da equipa. Esta busca contínua de mais e melhores recursos que pudessem ajudar os atletas ao seu desenvolvimento, gera empatia destes para com o líder da equipa técnica o que naturalmente leva a um forte e saudável espírito de entreaajuda que redonda na partilha de objetivos comuns e focalização total na tarefa.

Por fim, dizer que viver esta experiência foi extremamente trabalhosa, mas sinto que tomei a decisão certa, pesquisando, analisando e sobretudo refletindo, sobre todas as questões inerentes à liderança técnica de uma equipa de futebol.

A paixão que dediquei em cada momento do estágio e a perseverança com que redigi este relatório, fizeram-me crescer muito, desenvolvendo múltiplas capacidades e tomando consciência de situações que para mim eram desconhecidas.

O trabalho árduo está na base do desenvolvimento humano e acredito que o esforço e dedicação de hoje terão reflexos positivos no amanhã.

Referências Bibliográficas

Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Lopes, L., & Hernandez-Mendo, A. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. Lecturas: Educación Física y Deportes.

Araújo, D., & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araújo (Eds.), O contexto da decisão – a acção táctica no desporto (pp. 75-97). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, M., & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em Futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. Ardá Suarez, & Lago Peñas (Eds.), A investigação em Futebol. Estudos Ibéricos. (pp.161-168). Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Aroso, J. (2010). "Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.

Barbosa, D. (2003): A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol. Monografia de Licenciatura apresentada à faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Carl, K. (1992): Training Science: Fundamental Aspects. In Sport Science in Germany - An interdisciplinary anthology. Springer-veriag. Berlim.

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: FCDEF-UP.

Carvalho, C. (2002). No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é ... Muitíssimo Mais Que "Recuperar". Braga: Liminho.

Castelo, J. (1996). Futebol - A Organização do jogo. Ed. Autor.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador de Futebol.

Castelo, J. (2003). Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino. Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2004a). Futebol. Organização Dinâmica do jogo. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2004b). Os métodos de treino do Futebol.

Castelo, J. (2008b). Modelo de jogo. Apontamentos do VI Mestrado em Treino de Alto Rendimento não publicados. Lisboa: FMH-UTL.

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

Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. Edição não publicada.

Castelo, J. & Matos, L. (2006). Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e contextos.

Correia, P., Ribas, T., & Silva, T. (2015). Uma Ideia de Jogo. Estoril: Prime Books.

Da Matta (1990) – Carnavais, malandros e Heróis – Para uma sociologia do dilema brasileiro.

Damásio, A. (2006). Prefácio. A arte de bem conseguir. In B. Oliveira, N. Amieiro, N. Resende, & R. Barreto (Eds.), *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* (11-15). Lisboa: Gradiva.

Davids, K., Williams, M., Button, C., & Court, M. (2001). An integrative modelling approach to the study of intentional movement behavior. In R. Singer, H. Housenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (144-173). New York: John Wiley.

FIFA Magazine (2007), p.11-15. Retrieved from

https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf

Frade, V. (2004): Apontamentos das aulas de metodologia aplicada II, opção Futebol. FCDEF-UP. Não publicado.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol. In J. Oliveira, & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.

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

Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento Deportivo*. JAMA, 14, 5-14.

Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. *Ciência e Futebol*. In *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires: Revista Digital.

Garganta, J. (2002). O percurso do Gabinete de Futebol da FCDEF-UP: entre o conhecimento e a acção. *Actas das I Jornadas Técnicas de Futebol*. (pp. 76-89). Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2009) Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, 2009.

Gréhaigne, J., & Mahut, B. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. JAMA, 52-61.

Guilherme, J., Garganta, J., & Graça, A. (2014). Reflexão a propósito da relevância da redução de assimetrias funcionais dos membros inferiores em jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa De Ciências do Desporto*. JAMA, 93-111.

Hughes, M. (2004). Performance analysis—a 2004 perspective. *Int. J. Perform. Anal. Sport*. JAMA, 4, 103-109.

Hughes, M.D. and Franks, I.M. (1997). *Notational Analysis of Sport*. E & F Spon. London

Lehnert, A. (1986): Zu einigen wissenschaftstheoretischen Fragen des Gegenstandes der Théorie und Methodik des Trainings und ihrer Stellung in der Sportwissenschaft. *Théorie und Praxis der Körperkultur* (pp. 345-354).

Marques, A. (1990): Treino Desportivo: área de formação e investigação. *Rev. Horizonte* (pp. 97-106).

O'Donoghue, P., & Holmes, L. (2014). *Data Analysis in Sport*. Abingdon: Routledge.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa. Gradiva

Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest* (pp. 186–199).

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF.

Reed, D., and Hughes, M. (2006). An exploration of team sport as a dynamical system. *Int. J. Perform. Anal. Sport* 6, (pp. 114–125).

Reep, C., & Benjamin, B. (1968). Skill and chance in association football. *Journal of the royal statistical society*. JAMA, 134, 581-585.

Reep, C., Pollard, R., & Benjamin, B. (1971). Skill and chance in association football. *Skill and chance in ball games*. JAMA, 134, 623-629.

Rhea, M., Hunter, R., & Hunter, T. (2006): Competition Modeling of American Football: Observational Data and Implications For High School, Collegiate, and Professional Player Conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*. JAMA, 20, 58-61.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In: Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos Olhares e contextos da performance ao rendimento.

Seirul-lo, F. (2015). Entrevistado por Fernando Palomo, “La metodología de Paco Seirul-lo. Pasado, presente y ¿futuro?”.

Stigger, Paulo (2002) - Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico.

Teodorescu, L. (1984): Problemas da teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Vilar, L. (2008). Metodologia de treino específica do jogo de Futebol. Um estudo realizado com treinadores com certificado de nível IV. Dissertação de mestrado não publicada. FMH: Lisboa.