

**LUIZ CARLOS GUEDES GARCIA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO CLUBE DESPORTIVO  
DOS OLIVAIS E MOSCAVIDE, FUTEBOL  
MASCULINO SUB-17, ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

**Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos**

**Universidade Lusófona**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2020**

**LUIZ CARLOS GUEDES GARCIA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO CLUBE DESPORTIVO  
DOS OLIVAIS E MOSCAVIDE, FUTEBOL  
MASCULINO SUB-17, ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, no Curso de Mestrado em Futebol – da Formação á Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 17 de julho de 2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 190/2020 de 16 de agosto, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente Dos Santos

Arguente: Prof. Doutor Antônio Manuel Marques de Souza Alves Lopes.

**Universidade Lusófona**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2020**

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho àqueles que Me guiam e orientam nesta vida terrena e a Si, Luiz Carlos Guedes Garcia.

“No fundo de um buraco ou de um poço, acontece descobrir-se as estrelas.”

(Aristóteles)

## AGRADECIMENTOS

Neste momento em que me deparo com o término de mais um ciclo de vida, vejo-me a lembrar de tudo o que passei, todo o caminho percorrido até agora. É mais do que gratificante recordar dos que me ajudaram nesta caminhada longa, difícil e complexa, que não o foi mais devido a esses mesmos que cercam-nos, orientam-nos, aconselham-nos, enchem-nos de carinho e acompanham-nos, independentemente do objetivo.

Esse é o meu Orientador, **Professor Doutor João Alberto Valente Dos Santos**. Mais do que um orientador, foi um Amigo. Esteve a meu lado em todos os momentos, inclusive no fundo do poço. E em momento algum pensou em desistir de Mim. Sem palavras para lhe agradecer por tudo. Por tudo mesmo. Ensinou-me algo muito maior do que elaborar um Trabalho de conclusão de Mestrado.

Esse é o Coordenador do Curso de Mestrado em Futebol da Universidade Lusófona, **Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins**, que me foi sempre solícito nos momentos em que precisei, atencioso, dentro do possível, às necessidades de um Estudante Brasileiro em Portugal.

Esses são os meus **Professores do Curso de Mestrado**. Obrigado por Vossos ensinamentos.

Esses são os meus Amigos do tempo de Graduação, **Douglas, Fabiano, Júnior e Marcelo**. Mais do que Amigos de Faculdade. Irmãos que a vida me deu. Obrigado por todas as mensagens.

Esses são **Márcio, Marcelle e Murilo**. A minha Família em Portugal. Que me acolheram durante todo este tempo em terras Lusitanas.

Esses são os meus Amigos de Mestrado **Adélio, André, João, Renato e Rubén**. Peças importantes, em momentos difíceis. Obrigado pela amizade e carinho de todos. Meus Irmãos Tugas.

Esse é o **Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide**, que abriu portas para proporcionar o meu desenvolvimento intelectual. Levarei Vosso nome em meu coração. Até os últimos dias.

Esse é o **Mister Luís Ornelas**, que me oportunizou vivenciar uma época de futebol vibrante. És mais do que um colega de profissão. Tens em mim um grande e verdadeiro Amigo.

Esses são os **Jogadores da Equipa Masculina Sub 17** do Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide. Obrigado pela companhia e acolhimento por toda a época 2019/2020.

Essa é **Tia Nadina** (*in memoriam*) que acreditou desde o início. Eu consegui Tia e sei que estás a ver o resultado.

Esse é o meu Amigo **Gilson** (*in memoriam*). Um Irmão desde os tempos de infância. Sei que gostarias de estar a vivenciar este momento comigo. Fique bem!

Essa é a família **Juventus F. C.** Que a infância me presenteou e a vida solidificou. Obrigado por todas as mensagens meus Amigos.

Esses são **Mário, Fernando, Marcus** e suas respectivas **Famílias**. Meus Irmãos de sangue. A minha história de vida.

Esses são os meus **Pais. Valdir** (*in memoriam*) e **Nice**. A base de minha vida.

Essas são **Idê e Maria**. Minhas Avós que tanto amo.

Esses são **Míria, Lucas e Pedro**. Os pilares de minha vida. Desculpem-me pela ausência. Desculpem-me pelas falhas. Desculpem-me pela distância. O amor que sinto por eles, esposa e filhos, sustentou-me durante toda esta caminhada. Sem Eles a caminhada seria inglória.

Esses são todos àqueles que participaram de alguma forma neste projeto de vida.

Este trabalho é uma parte de cada um de Si, que mesmo não estando presente neste momento, foste o meu pilar.

A todos, um muito obrigado!

## RESUMO

Este Relatório de Estágio é o resultado escrito do transcorrer do processo de estágio acadêmico da unidade curricular de Estágios do Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, ministrados pela Universidade Lusófona, exercendo a função de Treinador Adjunto, tendo como objetivo planejar e analisar o processo de treino conceitual e operacional à época desportiva 2019/2020 da Equipa Sub-17 do Clube Desportivo Olivais e Moscavide, que disputou a 3ª Divisão S4 da Associação de Futebol de Lisboa.

O relatório divide-se em oito capítulos: (i) plano individual de estágio – identificando a Instituição onde transcorreram estágio, objetivos e estratégias utilizadas, funções e tarefas exercidas; (ii) caracterização geral – contextualização e enquadramento desportivo da Instituição e organização, dos recursos disponibilizados para realização dos treinos, da equipa técnica, do plantel; (iii) orientações conceituais e metodológicas – expor de forma fundamentada as referências e diretrizes teóricas que orientam o exercício da atividade da equipa técnica; (iv) modelos de jogo, treino e análise – apresentar de forma fundamentada as referências que orientam, guiam e balizam o processo, destacando a intervenção da equipa técnica no que diz respeito ao planeamento, periodização, operacionalização do treino, assim como, às diretrizes que orientam a sua concepção, exemplificando; (v) controle do treino – as formas utilizadas para controle do desempenho específico e como é feita a sua avaliação; (vi) controle do processo competitivo – evolução dos resultados, com os registos quantitativos alcançados ao longo da época; (vii) considerações sobre o processo de Observação e Análise do jogo; (viii) uma reflexão sobre o meu desempenho em todo o processo, avaliando a minha intervenção perante ao grupo, equipa técnica e Instituição. Finalizando com a apresentação das conclusões e referências bibliográficas.

No contexto desportivo ao longo da época foram realizados um total de 90 unidades de treino (UT), sendo destas, 13 UT destinadas a captação, 27 UT ao período pré-competitivo e 50 UT ao período competitivo. Sendo realizado um total de 8 jogos amigáveis, sendo 7 deles no período pré-competitivo e 1 no período competitivo, e 15 jogos oficiais pela competição, consumando um volume total de treino em 8.625 minutos.

A qualidade do trabalho desenvolvido se reproduziu em uma época quase perfeita. A concretização dos objetivos traçados estava a passos largos, porém, a pandemia do Covid-19 interferiu de forma contundente ao paralisar o mundo e, conseqüentemente, forçando a interrupção da competição e processo de treino.

Após confirmação por parte da Associação de Futebol de Lisboa do fato de encerrar de forma definitiva a época, e tomarmos conhecimento dos critérios que definiram as quatro equipas a disputar a II Divisão da próxima época, o nosso principal objetivo não se concretizou. Apesar de estarmos em primeiro lugar em nossa série, fato que nos credenciou entre as oito equipas postulantes às quatro vagas para subir de divisão, o critério adotado pela Associação de Futebol de Lisboa nos classificou em 6º lugar na classificação final da competição.

Este fato em nada alterou a satisfação em ver os esforços da equipa técnica em concretizar os objetivos traçados traduzidos na evolução de cada jogador e do grupo como um todo. A época desportiva 2019/2020 junto à Equipa Sub-17 do Clube Desportivo Olivais e Moscavide foi, de certo, uma viagem fantástica, com ganhos substanciais de ambas as partes, fazendo com que pudesse explorar de forma significativa o conhecimento teórico adquirido e atestar, de forma prática, o êxito de sua aplicabilidade junto ao grupo. Desta forma, havendo um enorme ganho de minha parte tanto no lado profissional, executando de forma satisfatória a função de Treinador Adjunto e as funções a mim delegadas, quanto no lado pessoal, que oportunizou-me vivenciar outras culturas, adaptando-me de forma coerente às adversidades surgidas no decorrer da época.

**Palavras-Chave:** Futebol de Formação; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Periodização Convencional; Periodização Tática; Observação e Análise de Desempenho.

## **ABSTRACT**

This Internship Report is the written result of the academic internship process of the Internship curricular unit of the Masters Course in Football - from Training to High Competition, taught by the Lusófona University, exercising the role of Assistant Coach, having with the objective of planning and analyzing the conceptual and operational training process in the from 2019 to 2020 sports season of the U-17 Team of Clube Desportivo Olivais e Moscavide, which played in the 3rd Division S4 of Lisbon Football Association (AFL).

The report is divided in eight chapters: (i) individual internship plan - identifying the Institution where the internship developed, the objectives and strategies used, functions and tasks performed; (ii) general characterization - contextualization and sporting framework of the Institution and organization, of the resources made available for training, the technical team, the squad; (iii) conceptual and methodological orientations - expose the theoretical references and guidelines that guide the exercise of the activity of the technical team in a reasoned manner; (iv) game, training and analysis models - present in a substantiated manner the references that guide, lead and drive the process, highlighting the intervention of the technical team with regard to the planning, periodization, operationalization of the training, as well as the guidelines that guide its conception, exemplifying; (v) training control - the ways used to control specific performance and how it is evaluated; (vi) control of the competitive process - evolution of results, with the quantitative records achieved over the period; (vii) considerations about the Observation and Analysis process of the game; (viii) a reflection on my performance throughout the process, evaluating my intervention before the group, technical team and Institution. Ending with the presentation of the conclusions and bibliographical references.

A total of 90 training units (UT) were carried out, of which, 13 UT intended for capture, 27 UT for the pre-competitive period and 50 UT for the competitive period. A total of 8 friendly matches were played, 7 of them in the pre-competitive period and 1 in the competitive period, and 15 official matches for the competition, totaling a training volume for the 19/20 season in 8,625 minutes.

The quality of the work developed was reproduced in an almost perfect time. The achievement of the objectives set were make rapid strides, however, the Covid-19 pandemic strongly interfered in paralyzing the world and consequently forcing the interruption of competition.

After confirmation from AFL to the fact that we ended the season definitively and we became aware of the criteria that defined the four teams to compete in the II Division of the next season, our main objective did not materialize. Although we were in first place in our series, a fact that accredited us among the eight candidates for the four vacancies to move up the division, the criterion adopted by AFL classified us in 6th place in the final classification of the competition.

This fact does not alter the satisfaction of seeing the efforts of the technical team in achieving the objectives described in the evolution of each player and the group as a whole. The 2019/2020 sports season with the Clube Desportivo Olivais e Moscavide U-17 Team was certainly a fantastic trip, with substantial gains between both parties

**Keywords:** Football training; Game template; Training model; Conventional Periodization; Tactical Periodization; Performance observation and analysis.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS**

- FIFA – Fédération Internationale de Football Association.
- AFC – Asian Football Confederation.
- CONMEBOL – Confederación Sudamericana de Fútbol.
- CAF – Confédération Africaine de Football.
- CONCACAF – Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football.
- UEFA – Union of European Football Associations.
- OFC – Oceania Football Confederation.
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos.
- AFL – Associação de Futebol de Lisboa.
- RPO – Regulamento de Provas Oficiais.
- CDOM – Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide.
- GR – Guarda Redes.
- DD – Defesa Direito.
- DE – Defesa Esquerdo.
- DCD – Defesa Central Direito.
- DCE – Defesa Central Esquerdo.
- TR – Trinco.
- AD – Ala Direito.
- AE – Ala Esquerdo.
- MC – Médio Centro.
- MI – Médio Interior.
- PL – Ponta de Lança.
- Ai – Avaliação Inicial.
- Af – Avaliação Final.
- UT – Unidade de Treino.
- C/F – Casa/Fora.
- GM – Golos Marcados.
- GS – Golos Sofridos.
- SG – Saldo de Golos.
- R – Resultado.

V – Vitória.

E – Empate.

D – Derrota.

P – Pontuação.

C – Classificação.

TP – Total de Pontos.

CA – Classificação Atual.

—→ Deslocamento do Jogador.

---→ Trajetória da Bola.

CD – Corredor Direito.

CC – Corredor Central.

CE – Corredor Esquerdo.

○ - Jogador Adversário.

○ - Jogador do CDOM.

J – Jornada.

## ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	1
Resumo.....	3
Abstract.....	5
Lista de Abreviaturas e Símbolos.....	7
Índice de Tabelas.....	13
Índice de Figuras.....	15
Índice de Gráficos.....	17
Índice de Anexos.....	18
Introdução.....	19
Capítulo I – Plano Individual de Estágio – PIE.....	26
1.1 - Instituição Acolhedora e Local de Treinamento.....	27
1.2 - Objetivos Gerais de Formação.....	28
1.3 - Objetivo Pessoais.....	28
Capítulo II – Caracterização Geral.....	30
2.1 - Instituição de Estágio.....	31
2.2 - Caracterização Geral do Clube.....	32
2.3 - Definição dos Objetivos do CDOM para a Equipa Juvenis B Sub-17.....	33
2.4 - Recursos Estruturais.....	33
2.4.1 - Campo de Jogo: Estádio Alfredo Marques Augusto.....	34
2.4.2 - Balneários.....	35
2.4.3 - Departamentos/Gabinetes.....	36
2.5 - Recursos Temporais.....	38
2.6 - Recursos Humanos.....	39
2.6.1 – Caracterização da Equipa Técnica.....	41
2.7 – Recursos Materiais.....	41
Capítulo III – Descrição Crítica: Caracterização da Equipa e seu Contexto Competitivo...44	
3.1 - Caracterização do Corpo Técnico.....	45
3.1.1 – Os Componentes da Equipa Técnica.....	45
3.2 - Caracterização do Plantel.....	46
3.2.1 - Relação de Informações Pessoais dos Jogadores.....	46
3.2.2 - Evolução Física.....	47

3.2.3 - Evolução Técnico-Tática Individual.....	48
3.3 – Caracterização do Contexto Competitivo.....	49
3.3.1 – Campeonato Distrital da 3ª Divisão AFL.....	49
3.3.2 – Calendário do Campeonato Distrital da 3ª Divisão AFL.....	51
3.4 – Regulamento Interno.....	51
Capítulo IV – Modelos de Jogo e Competição.....	52
4.1 – Enquadramento Conceitual.....	53
4.2 – O Modelo de Jogo a Adotar Enquanto Referência Central.....	55
4.3 – Modelo de Jogo: do Conceito à Ação.....	56
4.4 – Momentos (Fases) do Jogo.....	59
4.4.1 – Organização Ofensiva.....	60
4.4.2 – Transição Ataque-Defesa.....	60
4.4.3 – Organização Defensiva.....	60
4.4.4 – Transição Defesa-Ataque.....	61
4.5 – Princípios do Jogo.....	62
4.5.1 – Princípios Táticos do Jogo de Futebol.....	64
4.6 – O Treinador e o Modelo de Jogo.....	66
4.7 – O Modelo de Jogo do CDOM.....	67
4.7.1 – Apresentação do Modelo de Jogo.....	67
4.7.2 – Zonas de Pressão e Linhas de Passe.....	68
4.7.3 – Características dos Jogadores.....	69
4.7.4 – Estrutura de Jogo.....	70
4.7.4.1 – Momento Ofensivo.....	72
4.7.4.2 – Transição Defensiva.....	76
4.7.4.3 – Momento Defensivo.....	77
4.7.4.4 – Transição Ofensiva.....	82
4.7.4.5 – Bolas Paradas: O Quinto Momento.....	82
4.8 – O Modelo de Treinamento do CDOM.....	89
4.9 – O Modelo de Observação e Análise do CDOM.....	91
Capítulo V – Processo de Treinamento.....	92
5.1 – Enquadramento Teórico.....	93
5.1.1 – Preparar a Época: macrociclo.....	94
5.1.2 – Preparar a semana: microciclo e morfociclo.....	94

5.1.3 – Preparar o Treino.....	95
5.1.4 – Os Exercícios.....	95
5.2 – Métodos de Treino.....	95
5.2.1 – De Preparação Geral.....	95
5.2.2 – Específicos de Preparação Geral.....	96
5.2.3 – Específicos de Preparação.....	96
5.3 – Período Preparatório do CDOM.....	97
5.3.1 – Unidades de Treino.....	97
5.4 – Período Competitivo.....	98
5.4.1 – Unidades de Treino.....	98
5.5 – Morfociclo Padrão. Jogo Domingo a Domingo.....	99
1ª Dia após a Competição, Segunda-feira.....	99
2º Dia após a Competição, Terça-feira .....	100
3º Dia após a Competição, Quarta-feira.....	100
4º Dia após a Competição, Quinta-feira.....	101
5º Dia após a Competição, Sexta-feira.....	101
6º Dia após a Competição, Sábado.....	101
5.6 – Lesões.....	101
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	103
6.1 – Calendário Competitivo.....	104
6.2 – Classificação Final e Evolução dos Resultados.....	105
6.3 – Volume Competitivo e Individual.....	107
6.3.1 – Volume de Jogo Coletivo.....	107
6.3.2 – Volume de Jogo Individual.....	107
6.4 – Golos na Competição.....	108
6.5 – Protocolos e Rotinas em Dias de Competição.....	111
6.5.1 – Partidas como Mandantes: 10 horas.....	111
6.5.2 – Partidas como Visitantes: 8:45 horas.....	112
6.5.3 – Partidas como Visitantes: 10 horas.....	112
6.5.4 – Organização do Aquecimento.....	113
Capítulo VII – Observação e Análise do Jogo.....	114
7.1 – História e Evolução.....	115
7.2 – Fases da Análise do Jogo.....	117

7.2.1 – Fase da Preparação.....	117
7.2.2 – Fase da Observação.....	118
7.2.3 – Fase da Análise.....	118
7.3 – Processo de Observação.....	119
7.3.1 – Dados Qualitativos.....	120
7.3.2 – Dados Quantitativos.....	121
7.4 – Fases da Análise.....	121
7.5 – O que Observar.....	122
7.6 – Quando Observar.....	124
7.7 – O Observador.....	124
7.8 – Scouting.....	126
7.8.1 – Domínios do Scouting.....	126
7.9 – Criação de um Departamento de Observação/Análise e Recrutamento.....	130
7.9.1 – Etapas do Desenvolvimento do Jogador.....	131
7.9.2 – Definindo uma Metodologia de Trabalho.....	134
7.9.3 – Tarefas Desenvolvidas.....	136
7.9.4 – Estrutura de Trabalho.....	137
7.9.4.1 – Proposta de Estrutura de Trabalho.....	137
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	140
8.1 – Considerações.....	141
8.2 – Aspectos Positivos do Estágio.....	141
8.3 – Dificuldades encontradas no Estágio.....	142
8.4 – Conclusões.....	142
8.5 – Recomendações.....	143
Referências Bibliográficas.....	145
Anexos.....	152

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Equipas de competição do Clube Desportivo Olivais e Moscavide.....	33
Tabela 2 – Horário dos Treinos dos Escalões e Escolas de Futebol.....	38
Tabela 3 – Recursos materiais no CDOM.....	42
Tabela 4 – Caracterização do Plantel.....	46
Tabela 5 – Informações pessoais e evolução física dos Jogadores.....	47
Tabela 6 – Avaliações Técnica-tática e Psicológica.....	48
Tabela 7 – Equipas participantes da Série 4 – AF Lisboa - III Divisão, 1ª Fase.....	50
Tabela 8 – Calendário da Época 2019/2020.....	51
Tabela 9 – Estruturas de Jogo.....	56
Tabela 10 – Momentos do jogo. Sistematização das categorias e sub-categorias.....	60
Tabela 11 – Fases do jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol, baseado em Garganta; Pinto (1994).....	65
Tabela 12 – Zonas de Pressão.....	68
Tabela 13 – Características dos Jogadores.....	69
Tabela 14 – Vantagens e Inconvenientes da Estrutura 1-4-3-3.....	71
Tabela 15 – Vantagens e Inconvenientes da Estrutura 1-4-4-2.....	71
Tabela 16 – Princípios do jogo.....	90
Tabela 17 – Momentos do jogo.....	90
Tabela 18 – Processo de Treinamento, Oliveira (2009).....	93
Tabela 19 – Representação dos minutos treinados no período pré-competitivo.....	97
Tabela 20 – Estrutura da UT no período pré-competitivo.....	98
Tabela 21 – Representação dos minutos treinados no período competitivo.....	98
Tabela 22 – Estrutura da UT no período competitivo.....	99
Tabela 23 – Lesões ocorridas no período competitivo na época 2019/2020.....	102
Tabela 24 – Sequência de jogos do CDOM na época 2019/2020.....	104
Tabela 25 – Classificação final em 10 de março de 2020.....	106
Tabela 26 – Classificação final da época 2019/2020.....	106
Tabela 27 – Volume de jogo na época 2019/2020.....	107
Tabela 28 – Volume de jogo individual por jornada.....	107
Tabela 29 – Golos na época 2019/2020.....	109
Tabela 30 – Golos marcados por Setor de campo.....	110

Tabela 31 – Cronograma das Atividades com jogos como Mandantes às 10:00 horas.....	111
Tabela 32 – Cronograma das Atividades com jogos como Visitante às 8:45 horas.....	112
Tabela 33 – Cronograma das Atividades com jogos como Visitante às 10:00 horas.....	112
Tabela 34 – Cronograma do Aquecimento.....	113
Tabela 35 – Evolução cronológica dos métodos de análise de jogo. Garganta (2001).....	116
Tabela 36 – As três vertentes do processo de Observação e Análise no futebol. Ventura (2013).....	119
Tabela 37 – Referência de dados qualitativos. Segundo Pedreño (2014).....	120
Tabela 38 – Caracterização da tipologia das formas de análise do jogo de Futebol. Adaptado de Vázquez (2012).....	121
Tabela 39 – O ver e observar Futebol.....	123
Tabela 40 – Caracterização dos parâmetros da análise à própria equipa e da equipa adversária. Adaptado de Pedreño (2014).....	123
Tabela 41 – Características do Analista. Pedreño (2014).....	125
Tabela 42 – Definição da terminologia relacionada com Scouting, Analista e Scouter/Prospector. Adaptado de Pedreño (2014).....	128
Tabela 43 – Caracterização dos parâmetros da análise à própria equipa, adversário, e prospeção. Adaptado de Pedreño (2014).....	130
Tabela 44 – Sub 5-6-7-8-9. Descoberta e Formação das Bases do Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).....	131
Tabela 45 – Sub 10-11-12-13. Desenvolvimento das Bases do Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).....	132
Tabela 46 – Sub 14-15. Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento. Federação Portuguesa de Futebol (2018).....	133
Tabela 47 – Sub 16-17. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).....	133
Tabela 48 – Sub 18-19. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).....	134

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escudo do Clube Desportivo Olivais e Moscavide.....	27
Figura 2. Organograma Futebol de 11.....	32
Figura 3 – Plano de Instalações do CDOM.....	34
Figura 4 – 1. Bancada do Estádio Alfredo Marques Augusto; 2. Vista aérea do Estádio Alfredo Marques Augusto; 3. Entrada principal.....	35
Figura 5 – 1. Balneário nº 1 (Visitados), Depósito de Material Desportivo e Lavandaria; 2. Interior do Balneário nº 1; 3. Interior do Balneário nº 1; 4. Interior do Balneário nº 1...37	
Figura 6 – 1. Balneário nº 2 (Visitados); 2. Interior do Balneário nº 2; 3. Balneário nº 4 (Visitantes); 4. Sala do Diretor Geral e Balneário nº 4 (Visitantes); 5. Balneário dos Treinadores e Árbitros; 6. Departamento Clínico; 7. Posto Médico.....	37
Figura 7 – 1. Departamento de Futebol; 2. Sala de Reuniões; 3. Carrinhas.....	38
Figura 8 – Organograma Administrativo do Clube Desportivo Olivais Moscavide, 2019.39	
Figura 9 – Organograma da divisão de Futebol de 11 no CDOM na época 2019/2020.....	40
Figura 10 – Organograma do Departamento Médico do Futebol de 11 CDOM.....	40
Figura 11 – Organograma Equipa Juniores B – S17. Época 2019/2020.....	40
Figura 12 – Estrutura 1-4-1-4-1.....	56
Figura 13 – Estrutura 1-4-2-3-1.....	57
Figura 14 – Estrutura 1-4-3-2-1.....	57
Figura 15 – Estrutura 1-4-4-2.....	57
Figura 16 – Estrutura 1-4-4-1-1.....	57
Figura 17 – Estrutura 1-4-1-3-2.....	58
Figura 18 – Estrutura 1-4-3-3.....	58
Figura 19 – Estrutura 1-3-4-3.....	58
Figura 20 – Modelo de Jogo, segundo José Guilherme Oliveira (2012).....	59
Figura 21 – Os quatro momentos do jogo com a bola em movimento. Tobar (2018).....	60
Figura 22 – Disposição inicial na estrutura de jogo 1x4x3x3.....	73
Figura 23 – Movimentação após saída de bola através do GR: a) Saída de bola pelo lado esquerdo; b) Saída de bola pelo lado direito.....	73
Figura 24 – Movimentação Fase II: a) Setor esquerdo ofensivo; b) Setor direito ofensivo.....	75
Figura 25 – Movimentação Fase I: a) Setor esquerdo ofensivo; b) Setor direito ofensivo...76	
Figura 26 – Movimentação durante a Fase III defensiva: a) Formação inicial; b) Saída de	

bola pelo corredor lateral direito; c) Saída de bola pelo corredor lateral esquerdo.....	79
Figura 27 - Movimentação na Fase II defensiva: a) Corredor esquerdo; b) Corredor direito.....	80
Figura 28 - Movimentação na Fase I defensiva: a) Corredor esquerdo; b) Corredor direito.....	81
Figura 29 - Os quatro momentos do futebol e seu quinto momento, a bola parada.....	83
Figura 30 – Bolas paradas: Sub momentos.....	83
Figura 31 – Movimentação em Tiro de canto defensivo: a) Esquerdo; b) Direito.....	84
Figura 32 – Movimentação em cobranças de falta defensivo: a) Esquerdo; b) Direito.....	85
Figura 33 – Movimentação lateral defensivo: a) Esquerdo; b) Direito.....	86
Figura 34 – Movimentação: a) Tiro de canto ofensivo esquerdo; b) Variação.....	86
Figura 35 – Movimentação: a) Tiro de canto ofensivo direito; b) Variação.....	87
Figura 36 – Movimentação de falta ofensiva: a) Esquerdo; b) Direito.....	88
Figura 37 – Movimentação de lateral ofensivo: a) Esquerdo; b) Direito.....	89
Figura 38 – Etapas do Jogo, adaptado de Castelo (2004).....	90
Figura 39 – Periodizar e Planificar, segundo Oliveira (2009).....	94
Figura 40 – Modelo de Treino, Castelo (2010).....	96
Figura 41 – Microciclo padrão. Tobar (2018).....	99
Figura 42 – Ciclo do processo de análise e as suas implicações. Adaptado de Carling, Williams e Reilly (2005).....	124
Figura 43 – Domínios do Scouting. Adaptado de Ventura (2013).....	127
Figura 44 - Ciclo do processo de análise e as suas implicações. Adaptado de Carling, Williams e Reilly, (2005).....	129
Figura 45 – Síntese da Proposta de Metodologia de Observação e Análise da própria equipa e da equipa adversária.....	135
Figura 46 – Tarefas desenvolvidas pelo Observador da própria equipa.....	136
Figura 47 – Tarefas desenvolvidas pelo Observador da equipa adversária.....	136
Figura 48 – Tarefas desenvolvidas pelo Observador e Prospecção de Jogadores.....	136
Figura 49 – Departamento de Futebol de Formação do CDOM.....	137
Figura 50 – Proposta de estrutura do Departamento de Observação/Análise e Prospecção de Jogadores.....	138
Figura 51 – Modelo de estrutura do Departamento de Formação.....	138

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Evolução da classificação por jornada – A. F. Lisboa, III Divisão.....	105
Gráfico 2 – Volume total de jogo individual.....	108
Gráfico 3 – Controle de golos na época 19/20.....	109
Gráfico 4 – Controle Individual de golos marcados na época 2019/2020.....	110

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Dossiê do Treinador: Ficha de avaliação Técnico-Tático Individual.....	153
Anexo 2 – Regulamento de Provas Oficiais (AFL): § 103.2 do RPO.....	155
Anexo 3 – Regulamento de Provas Oficiais (AFL): Capítulo VI § 1301.1.2.....	158
Anexo 4 – Documento da Coordenação do CDOM: Modelo de jogo e Prospecção de Jogadores.....	160
Anexo 5 – Modelo de Unidade de Treino (UT).....	166
Anexo 6 – Comunicado número 104, AFL.....	168
Anexo 7 – Documento de Observação e Análise.....	171

## **Introdução**

O futebol, para chegar até o momento atual, sofreu diversas mudanças, sejam elas do ponto de vista histórico ou social. Para Morris (1981), as raízes da tribo do futebol mergulham nas nossas origens mais remotas, nomeadamente no período em que o Homem primitivo tinha como principal actividade e também como mecanismo de sobrevivência a caça. Podemos definir como o início do confronto entre duas partes; a que defende, a caça, e a outra que ataca, o homem caçador.

Historicamente, após este período da civilização e com a introdução da agricultura, a caça passa a ter o propósito de recreação e divertimento, e não mais o instinto de sobrevivência. Surgindo a explosão urbana e conseqüentemente o crescimento das cidades, havendo um grande êxodo do campo para a cidade. O abandono da agricultura e a mudança para as cidades alteraram de forma contundente os hábitos e o modo de vida das pessoas. Sendo assim, os Romanos no Século I D.C, através da construção do Coliseu, trouxeram as caçadas às cidades, nascendo então a era dos desportos sangrentos.

Os desportos sangrentos passam a ter o status de maior atrativo das pessoas na época medieval, perdurando até à primeira metade do século XIX, quando o surgimento de algumas associações protetoras dos direitos dos animais, em meados dos anos 20 do mesmo século, decretaram o seu fim. A combinação do fim dos desportos sangrentos e a migração dos campos para as fábricas, que se fez logo após, gera a necessidade da criação de vários desportos. Agora sem sangue e sem animais.

## **O futebol e suas origens em Inglaterra**

Fazendo uso da ferramenta de pesquisa do Google e utilizando como palavras de buscas *a história do futebol na Inglaterra*, diversos sites sobre o assunto foram apontados e após leitura destes, observou-se alguns fatos históricos que contribuem para a afirmação das origens do futebol estarem diretamente ligadas à Inglaterra.

Segundo relatado no site, as raízes do futebol inglês na Inglaterra foram achadas no futebol medieval. Século XII e um evento anual em Shrovetide, onde o jogo de bola surge no mercado envolvendo duas equipas, sem limite de participantes, que tinham como objetivo empurrar uma bola para além de uma linha de golo nas proximidades da cidade. Trazendo indícios de ser este jogo derivado dos jogos realizados em Brittany e Normandy, podendo ter

sido trazidos para a Inglaterra durante o processo de invasão dos normandos. Por sua violência e falta de regras, constantemente eram banidos.

No século XIV, reinado de Eduardo III, podem-se encontrar as primeiras fontes seguras da existência e prática de um jogo de bola com o nome de futebol sendo jogado em dias festivos, e vindo a ser proibido por diversos decretos de lei, sendo o primeiro deles em 1314 pelo rei Eduardo III e após cinco séculos adormecido, com o surgimento das escolas inglesas, em meados do século XIX, o futebol ressurgiu como atividade autorizada pelas autoridades. Desta vez, de forma mais civilizada.

As mudanças surgidas com a Revolução Industrial, permite uma melhora substancial nas condições de ensino e aumento do número de escolas. Para o desenvolvimento do desporto, do futebol em particular, junta-se a este fato a ação de Thomas Arnould que, em 1930, torna a introdução do desporto como disciplina obrigatória, sendo o rugby a preferida dos praticantes, seguido pelo futebol. Passando a ser ensinado de forma mais organizada, sistematizada e com regras específicas. Tornando-se menos violento e mais disciplinado.

### **Fatos históricos que contribuíram para a transformação do futebol**

Em 1815, na escola Eton College, é elaborado o primeiro conjunto de regras de futebol. Depois desta primeira tentativa em se regulamentar o futebol, muitas outras escolas elaboraram suas próprias regras, havendo divergências, sendo a mais expressiva a utilização ou não das mãos.

Em 1846, na Universidade de Cambridge, representantes das universidades de Eaton, Oxford, Westminster, Winchester e Cambridge reúnem-se e criam um conjunto de regras intituladas *As Regras de Cambridge* e após algumas alterações passariam a se chamar de *Regras da Associação*.

Em 1862, Tring, então assistente na Universidade de Uppingham, publica as regras que ele designa como O Jogo mais simples, vindo a se tornar anos mais tarde como *Regras da Associação*. Apesar de as regras serem básicas, a preocupação com a violência se torna evidente em diversas leis, não permitindo dar rasteiras, pontapés nos outros, ter a bola como alvo único, fazer o uso das mãos somente para parar uma bola e colocá-la ao chão para ser jogada com os pés e uma preocupação quanto à reposição da bola em caso de marcação de um golo ou saída do campo de jogo. Diversos autores classificam as *Regras de Cambridge* como a separação definitiva do rugby e do futebol. Sendo a primeira, uma modalidade em que a bola somente

pode ser jogada com os membros superiores e a segunda em que a bola não pode ser jogada com os membros superiores. Provavelmente o divisor de águas, pois se torna a tentativa de regulamentar um jogo, então, jogado de diversas formas e diferenciam o futebol do rugby.

A 28 de outubro de 1863, através da iniciativa do Inglês Ebenezer Cobb Morley, então denominado o Pai do Futebol Moderno, acontece a histórica reunião dos homens do futebol na Freemason's Tavern, no centro de Londres, contando com a presença de lideranças de diversos clubes. Nesta reunião Morley sugere a fundação da Football Association – Federação de Clubes Ingleses, e a criação de um código de regras para a regulamentação do jogo. A 1 de dezembro de 1863 é apresentada o primeiro conjunto de 14 leis com o intuito de unificar e pacificar o futebol, possibilitando o seu desenvolvimento.

A primeira partida sob a batuta da nova regulamentação se faz em 19 de dezembro de 1863, disputada entre os clubes Barnes e Richmond, tendo o seu resultado final em um empate sem golos. O resultado do jogo ficou em segundo plano, ficando evidenciado o caminho a ser seguido para se chegar à concepção do Futebol Moderno.

A 10 de janeiro de 1882 foi fundada a International Football Association Board, que tem como missão regulamentar o futebol e esclarecer quaisquer dúvidas referentes à interpretação das suas leis, pois com o passar dos anos, as regras do jogo sofreram alterações e dezenas de interpretações e para uma maior institucionalização das leis do jogo, no ano de 1898, são alcançadas as 17 leis do jogo no futebol.

A 21 de maio de 1904 é fundada a Fédération Internationale de Football Association – FIFA, sendo, desde então, a entidade internacional responsável pela disciplina e controle do futebol mundial.

Murphy et al. (1984) afirmam que as regras básicas do futebol se mantêm inalteráveis desde 1863, data em que foi inventado o jogo sob a forma que hoje o conhecemos.

## **A Evolução do Futebol como Fenômeno Mundial e Social**

A evolução do futebol vem desde os primórdios da criação das primeiras leis do jogo, com sua contínua busca da diminuição da violência e das condutas antidesportivas, a proporcionar atrativos para os que acompanham o espetáculo.

A passagem do amadorismo para o profissionalismo altera de forma considerável a dinâmica e a estrutura do futebol. Para Ferreira (1998), estes momentos estão na base das alterações das leis de jogo que pretendiam favorecer uma natureza do jogo menos violenta e

fomentar cada vez mais o espetáculo, tentando manter alguns dos valores do desportivismo inicial. Talvez por este motivo haja tamanha preocupação com a Lei XII – Faltas e Comportamento Anti-desportivo, que vem sofrendo alterações no decorrer dos anos.

A profissionalização passa pela criação da FIFA, que hoje é constituída por 207 Associações Afiliadas entre as suas 6 Confederações: Ásia – AFC; África – CAF; América do Norte, Central e Caribe – CONCACAF; América do Sul – CONMEBOL; Europa – UEFA e Oceania – OFC.

A FIFA (2006) publicou em seu último Censo, através de pesquisa entre as suas 207 Associações, chamado o Grande Censo 2006, que o futebol é praticado por 265 milhões de pessoas em todo o mundo. Envolvendo, entre praticantes e pessoas diretamente ligadas ao desporto, um total de 270 milhões de pessoas, ou 4% da população mundial. A pesquisa utilizou o mesmo critério do ano de 2000, solicitando às suas associações-membros o envio de números exatos, dentro do possível, nas categorias: jogadores profissionais de futebol, jogadores menores de 18 anos, jogadores de futsal e jogadores de futebol de praia. Todas as categorias foram divididas entre homens e mulheres praticantes. Foi utilizada, também, uma votação da UEFA em 2005, além de ter todo o processo supervisionado por um renomado instituto especializado neste tipo de estudos. No estudo, ficou claro o aumento significativo do futebol praticado por mulheres e por jovens, tanto masculino, com aumento de 54,7%, e no feminino, com aumento de 69,6%, se comparado ao último Censo, realizado no ano de 2000.

O futebol é o desporto que mais atletas e adeptos atrai em todo o mundo, fazendo com que o mesmo adquira o estatuto de Fenômeno de Massas. Santos (2011) diz que, se tivermos em atenção o seu impacto social, verificamos que nenhuma outra modalidade produz um envolvimento tão intenso e duradouro associado a uma forte componente emocional. De facto, a designação de Desporto-Rei, atribuída ao futebol, define bem a relação existente entre os adeptos e esta modalidade.

O futebol é hoje um fenómeno em escala mundial, com um forte significativo de globalização. Transformado, no decorrer dos tempos, em indústria de espetáculos, sendo um dos produtos mais consumidos neste gênero em todo o mundo. Sérgio (2003) corrobora ao afirmar que dos 134 países filiados à FIFA, 120 consideram o futebol a modalidade nacional, sendo prova, para quem ainda tem dúvidas, de que o futebol é um fenómeno à escala mundial.

Garganta (1997) refere ainda que o futebol não é apenas um Jogo Desportivo Coletivo – JDC, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.

## **O Futebol como Jogo Desportivo Coletivo**

Para Castelo (2009), o Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse de bola, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na própria baliza.

Gréhaigne e Guillon (1992) complementam ao afirmar que a essência dos JDC encontra-se na relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e na relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, que ocorre num contexto perfeitamente aleatório e imprevisível.

Garganta (1994) salienta dois traços fundamentais dos JDC, o apelo à cooperação entre os elementos duma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária, e o apelo à inteligência, entendida como capacidade de adaptação a novas situações.

## **O Futebol em Portugal**

Através de pesquisa na internet, não foi detectada uma certeza quanto ao momento exato em que o futebol surgiu em Portugal. E usando como referencial os dados disponibilizados nos sites *Museu Virtual de Futebol* e *Futebol em Portugal in Infopédia*, demonstra que um grupo de historiadores defende que o primeiro contato com o futebol ocorreu no ano de 1875 na Ilha da Madeira, freguesia da Camacha, no lugar da Achada, local onde residia o inglês Harry Hinton, responsável pelo ocorrido. Este fato se pôs registrado durante muitos anos num pequeno muro do parque infantil do jardim da Camacha e se lia: “Aqui se praticou futebol pela primeira vez em Portugal em 1875”.

Já um segundo grupo de historiadores atribui o fato aos Irmãos Pinto Basto: Eduardo, Frederico e Guilherme, sendo este último o responsável pela implantação do futebol em Portugal após a iniciativa de realizar uma exibição do futebol no ano de 1888 em Cascais, realizando em janeiro do ano seguinte uma partida entre uma equipa formada por portugueses e a outra equipa formada por cidadãos ingleses. A partida foi realizada onde hoje se encontra a praça de toiros do Campo Pequeno e terminou com a vitória de 2 x 1 para a equipa portuguesa. Por seus atos e iniciativas, o nome de Guilherme Pinto Basto é reconhecido como o verdadeiro introdutor do futebol em Portugal, ficando praticamente oficializado o ano de 1888 como o nascimento do futebol em Portugal.

A 31 de março de 1914 nasce a União Portuguesa de Futebol, a primeira entidade responsável pela organização e gestão do futebol português. Em 1926, a então União Portuguesa de Futebol deu lugar à atual Federação Portuguesa de Futebol, que hoje conta com 22 Associações e é a responsável pela organização dos principais campeonatos de futebol do País.

## **O Futebol de formação**

Pela significativa abrangência exercida pelo futebol, o aumento do número de pessoas praticantes e envolvidas com o desporto se mostra bastante expressivo, resultando em um jogo ainda mais atrativo e, conseqüentemente, a responsabilidade em torná-lo exemplo de boas práticas e de desenvolvimento do ser humano como um todo se evidencia mais presente.

Seguindo esta linha de raciocínio, o processo de ensino e treino do futebol se coloca de forma decisiva na formação e preparação de jovens para o lidar com a competição. Garganta (2008) reforça o raciocínio ao afirmar que deste modo, torna-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação. Garganta (2009) sugere que para vir a ser executante de excelência é imprescindível acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, e por isso o jogador só desponta verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição.

Neste contexto, a responsabilidade dos treinadores formadores é de extrema importância e requer conhecimentos quanto ao processo de treino. Garganta (2006) afirma que compete aos treinadores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar.

## **A Observação e Análise de jogo no Futebol**

No mundo do futebol ainda encontramos treinadores que se mostram resistentes à observação e análise do jogo. Apostam em sua experiência e baseados nesta experiência, acreditam que suas observações são fidedignas, mesmo não contando com qualquer tipo de apoio tecnológico. Porém, a observação e análise de jogo já é reconhecida de suma importância por treinadores e investigadores, creditando assim o desenvolvimento do processo de treino e das competições, além do aprofundamento do conhecimento do jogo. Assumindo um elo de ligação entre a competição e o treino. Segundo Neto e Matos (2008), isto demonstra que a competição depende do treino e vice-versa, assumindo aqui a análise de jogo um papel muito

importante de ligação dos dois momentos. Para Costa (2005), a construção do treino deverá decorrer da informação retirada do jogo. A caracterização da estrutura da atividade e a análise do conteúdo do jogo revelam uma importância crescente na estruturação e organização do treino, reafirmando que o jogo é um momento no qual a capacidade tática e o desenvolvimento dos jogadores mais se manifestam e se concretizam. Dever-se-á partir, através da observação para a análise e interpretação das inter-relações que se estabelecem durante o mesmo, e portanto, da referida capacidade tática explicitada no terreno pelos seus intervenientes. Garganta (2002) atesta ser o momento em que o treinador procura perceber o que é necessário para que a sua equipa seja bem-sucedida e posteriormente procura induzir através de exercícios, os comportamentos desejados, no sentido dos mesmos permitirem materializar a conceção de jogo definido. A observação e análise de jogo se mostra muito eficaz no preparo de desenvolvimento nos escalões inferiores, sendo de grande valia, porém, ainda pouco explorado.

Este Relatório de Estágio pretende descrever o processo de ensino e aprendizagem do modelo de jogo, modelos de treino e de análise do jogo, e a forma como foram concebidos e operacionalizados ao longo da época desportiva 2019/2020 na equipa S17 do Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide, que disputou a 3ª Divisão S4 da Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

# **CAPÍTULO I**

## **PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO - PIE**

## 1.1 - Instituição Acolhedora e local de treinamento

A Instituição escolhida para a realização das práticas foi o Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide (CDOM), na Equipa Juniores B S17, na temporada 2019/2020. O CDOM é um Clube com sede situada na freguesia de Parque das Nações, concelho de Lisboa, em Lisboa, Portugal.

A 17 de novembro de 1982, o CDOM é reconhecido como Instituição de Utilidade Pública, e a 31 de agosto de 1993, é concedido pelo Estado Português a Medalha de Mérito Desportivo, sendo a condecoração mais importante detida pelo Clube.



Figura 1. Escudo do Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide.

As instalações do campo contam apenas com um campo de relva sintética em ótimas condições de uso, com iluminação própria, nas dimensões de 102x70m, que o torna o maior sintético de Portugal, sendo utilizado para os treinos de todos os escalões, jogos oficiais e escola de formação. Designado Estádio Alfredo Marques Augusto.

As práticas se realizaram com a equipa Juniores B S17 na temporada 2019/2020, que em condições normais, dispõe de três unidades de treino semanais assim distribuídos:

- Terça-feira: 19:30 h às 20:30 h;
- Quarta-feira: 20:30 h às 21:30 h;
- Sexta-feira: 19:30 h às 21:00 h.

A equipa compete a nível distrital na Série “4” do Campeonato da 3ª Divisão – Jun. B. Sub-17, campeonato tutelado e regulado pela Associação de Futebol de Lisboa. As partidas foram realizadas aos domingos no horário das 10 horas.

## **1.2 – Objetivos Gerais de Formação**

Para que houvesse um norte a seguir no processo de estágio, alguns objetivos foram traçados:

a) Desenvolver de competências técnicas, relacionais e organizacionais do treino e da competição no domínio da especificidade do Futebol. Contribuir ativamente para a planificação de mesociclos, microciclos e unidades de treino, segundo os objetivos a serem alcançados pela equipa e cada um dos jogadores;

b) Aplicar de conhecimentos teóricos em contexto específico de treino, experimentando, testando e validando ideias, concepções e orientações, ampliando o processo evolutivo individual. Ensinar e corrigir, quando necessário, para alcançar o desenvolvimento coletivo e específico de cada jogador;

c) Desenvolver de forma prática, baseado na investigação da literatura e em ambiente real, o conhecimento académico adquirido no âmbito da observação, identificação e evolução dos aspectos técnico, tático;

d) Integrar de forma positiva na dinâmica diária Clube de um modo geral, permitindo a evolução pessoal na parte teórica e prática;

e) Participar de forma ativa na vida do Clube, explorando de forma funcional todos os departamentos e Escalões; identificando os fatores de êxito do processo de treinamento na competição, assim como os aspectos para melhora, realizando ajustes e readaptações semanais ou mensais, se necessário;

f) Gerir competências inerentes ao exercício da Função, auxiliando o comando técnico e staff na tomada de decisões, baseado nas opções e fundamentado cientificamente na prática do futebol.

## **1.3 – Objetivos Pessoais**

a) Evoluir de forma sistemática sobre diferentes concepções do saber e do pensar, aplicando a teoria absorvida no primeiro ano de mestrado. Observando e identificando o perfil dos jogadores e realizando um modelo de preparação específico para os atletas do Clube;

b) Atentar para todo o conhecimento disponível no ambiente de trabalho;

c) Aprimorar o conhecimento de gestão de pessoas, observando todo o trabalho realizado para se conseguir a evolução da Equipa e dos jogadores, construindo relações humanas positivas com todos os elementos do corpo técnico, staff do Clube e os jogadores, com o intuito de alcançar um ambiente de trabalho e desportivo motivador, permitindo assim alcançar o meu crescimento profissional e pessoal;

d) Aprofundar o conhecimento em todos os setores que contribuem para a excelência dos resultados;

e) Utilizar feedback das ações propostas e manter um pensamento crítico acerca do trabalho realizado, solidificando o conhecimento adquirido.

## **CAPÍTULO II**

# **CARACTERIZAÇÃO GERAL**

Este capítulo tem por objetivo apresentar a caracterização da Instituição de Estágio, Equipa Técnica e Contexto Competitivo.

## 2.1 – Instituição de Estágio

O *Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide* foi fundado no verão de 1912 por um grupo de amigos. Com a equipa recebendo o nome de *Rua Nova Futebol Clube*. A primeira participação do *Rua Nova Futebol Clube* num torneio oficial foi na temporada 1931/32, quando venceu o Campeonato Distrital de Promoção da Associação de Futebol de Lisboa (A.F.L.), conseguindo vaga na 2ª Divisão distrital. O clube permaneceu lá até 1938/39, quando passou por um processo de reorganização do futebol e foi rebaixado à 3ª Divisão Distrital.

Em 1935 o nome do clube mudou para *Clube Desportivo dos Olivais* e em 1952/53 a equipa consegue novamente acesso à 2ª Divisão Distrital e, ascendendo à 1ª Divisão Distrital em 1957/58. Na temporada 1971/72 o clube foi rebaixado para a 2ª DD, vencendo-a na temporada seguinte. Em 1976/77, chega ao Campeonato Nacional da 3ª Divisão.

Ao final da temporada, muda novamente seu nome: passa a se chamar *Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide*. Sendo reconhecido em 17 de novembro de 1982 como Instituição de Utilidade Pública. Em 1983/84 o *Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide* sobe para a 2ª Divisão Nacional, mas lá não consegue permanecer. Retorna a esta divisão em 1988/89, quando obtém sua melhor posição na história: 9º lugar. Na temporada seguinte é rebaixado, mas conseguiu seu melhor desempenho até então na Taça de Portugal, alcançando as oitavas-de-final. De volta à 2ª Divisão Nacional duas temporadas depois, o Clube permanece lá até 1996/97, quando é rebaixado e passa a disputar a 3ª Divisão Nacional, onde está até hoje.

Em 1994/95, o Clube consegue alcançar as quartas-de-final da Taça de Portugal. Em 2005/06 foi campeão da 2ª Divisão Nacional. Na Liga de Honra desceu em 17ª, iniciando uma queda livre no futebol até à extinção: Em 2007/08, ainda disputou o *playoff* de acesso à Liga Vitalis, mas não passou à fase final entre os dois apurados para subir de liga. Em 2008/09, desceu da 2ª divisão à 3ª divisão, descendo a seguir em 2009/10 à Associação De Futebol de Lisboa (Distritais).

Não conseguiu participar na época 2010/11, 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. " É muito melhor arriscar coisas grandiosas, alcançar triunfos e glórias, mesmo expondo-se a

derrota, do que formar fila com os pobres de espírito que nem gozam muito nem sofrem muito, porque vivem nessa penumbra cinzenta que não conhece vitória nem derrota... ", este foi o pensamento divulgado pela nova direcção do clube.



Figura 2. Organograma do Futebol de 11.

O seu contexto é formar homens para depois formar jogadores. Para além do futebol, O Clube Desportivo Olivais e Moscavide participa em competições de triatlo, pentatlo, basquetebol, natação, futebol americano, subbuteo, krav maga e kickboxing.

## 2.2 – Caracterização Geral do Clube

O Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide tem em seu quadro competitivo um total de seis Equipas disputando competições oficiais de Futebol de 11, sendo estes campeonatos tutelados e regulados pela Associação de Futebol de Lisboa. Conta, ainda, com duas Equipas, Infantis D1 e Infantis D2, respectivamente, participantes de Futebol de 7. Com competições tuteladas e organizadas pela Associação de Futebol de Lisboa. As Escolas de Formação não participam de competições oficiais, jogando apenas entre si e muito raramente, jogos amigáveis com outras Escolas de Formação. Estes dados estão resumidos na Tabela 1.

Tabela 1. Equipas de competição do Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide.

Equipa	Categoria	Ano Nasc.	Contexto Competitivo	Nível/Divisão	Total de Participantes	Quantidade de Séries
Seniores	Livre	>2002	Distrital	2ª	32	2
Seniores	Livre	>2002	Distrital	Taça AF Lisboa	72	Única
Juniores "A"	Sub-19	2000	Distrital	3ª/Série 2	32	2
Juvenis "B"	Sub-17	2003	Distrital	3ª/Série 4	88	8
Juvenis "B"	Sub-16	2004	Distrital	Única	15	Única
Iniciados	Sub-15	2005	Distrital	3ª/Série 3	79	7
Iniciados	Sub-14	2006	Distrital	1ª/Série 2	63	4
Infantis D1	Futebol 7	-	-	-	-	-
Infantis D2	Futebol 7	-	-	-	-	-

### 2.3 – Definição dos objetivos do CDOM para a Equipa Juvenis B Sub-17

a) Criar um modelo que permita ao atleta desenvolver as suas qualidades individuais e em que aprenda as ações coletivas com prazer, transformando-se num jogador ao serviço da equipa;

b) Encorajar para a vitória, mas também respeitar o processo, os comportamentos/valores que devemos transmitir para esse objetivo, o adversário e o jovem que treinamos;

c) Respeitar o adversário quando perde contra a nossa equipa e dar os parabéns quando ele nos vence;

d) Acessar à disputa da II Divisão Juniores na próxima época.

### 2.4 – Recursos estruturais

O CDOM tem em sua estrutura 1 Estádio, 4 Balneários, 1 Departamento de Futebol, 1 Departamento de Fisioterapia, 1 Gabinete Médico, 1 Sala de Estudos, 1 Secretária, 2 carrinhas, 1 Depósito de Material Desportivo e 1 Lavandaria. Estes recursos estruturais atendem de forma considerável à demanda do clube.

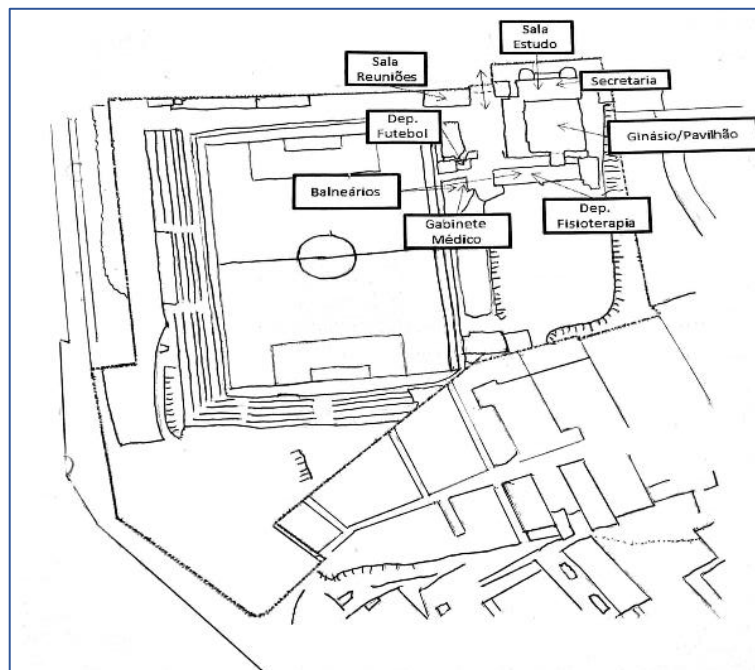


Figura 3. Plano de Instalações do CDOM.

#### 2.4.1 – Campo de Jogo: Estádio Alfredo Marques Augusto

O campo de jogo, Estádio Alfredo Marques Augusto (Figura 4) é, também, local de treinos de todos os escalões e Escolas de Formação. Este fato faz com que as equipas se dividam em campo, trabalhando somente em metade do campo. Esta situação interfere de forma conclusiva no planeamento e execução das atividades propostas, refletindo de forma negativa no rendimento das equipas em situação de jogo. Com dimensões de 102x70m, é constituído de relva artificial. Conta com 4 torres de iluminação e apesar da boa disposição das torres, algumas lâmpadas se encontram queimadas, dificultando a visibilidade em alguns setores do campo. A iluminação natural não sofre nenhum transtorno.



Figura 4. 1. Bancada do Estádio Alfredo Marques Augusto; 2. Vista aérea do Estádio Alfredo Marques Augusto; 3. Entrada principal.

#### 2.4.2 – Balneários

São quatro balneários destinados ao uso dos jogadores em dia de treino/jogo e um balneário para treinadores em dias de treinos ou para a Equipa de Arbitragem em dias de jogo.

Os balneários 1 e 2 (Figura 5): com capacidade para 30 pessoas. Utilizados regra geral pelo visitado. Os balneários 3 e 4 (Figura 6): com capacidade para 22 pessoas. Utilizados regra geral pelo visitante.

Todos os Balneários são dotados de água quente, wc privativo, ventilação/extração de ar, bancos, cabides e separação de zona seca/molhada.

### **2.4.3 – Departamentos/Gabinetes**

O Departamento de Futebol (Figura 7) é utilizado pelos Diretores Técnicos, Desportivos e por todos os treinadores do Clube, bem como os seus respectivos Team Managers. Sala de Reuniões (Figura 7) é utilizada pelos Diretores Técnicos, Desportivos e por todos os treinadores do Clube, bem como os seus respectivos Team Managers. Utilizada para reuniões individualizadas entre treinadores e atletas.

O Departamento de Fisioterapia (Figura 6) é utilizado pelos Médicos e Diretor Clínico. Local utilizado pelos Fisioterapeutas para recuperação dos Atletas. Está equipada com o básico necessário para o atendimento médico imediato, recuperação e tratamento dos atletas. Conta com 2 macas, 1 aparelho de ultrassom e tens. Tem capacidade para 6 pessoas. O Gabinete Médico (Figura 6) é utilizado pelos Médicos e pelo Diretor Clínico do Clube. Serve para diagnósticos, realização dos exames médicos e reuniões periódicas do Departamento Médico. Tem capacidade para 4 pessoas.

A Sala de Estudos é utilizada para formações, palestras, reuniões de Encarregados de Educação, explicações e/ou realização de tarefas escolares. Tem capacidade para 10 pessoas. A Secretaria fica localizada na Sede do Clube. De fácil acesso, é utilizada pela Direção e pelo Diretor Desportivo e Técnico. Espaço de contato com os Encarregados de Educação dos atletas.

O CDOM conta com 2 carrinhas próprias (Figura 7), que são destinadas ao transporte dos atletas, apenas, em dias de jogos. O Depósito de Materiais Desportivos (Figura 5) é um pequeno cômodo para acomodação de todos os materiais desportivos utilizados pelas equipas de competição e escolas de formação. A Lavandaria (Figura 5) é destinada à lavagem dos coletes de treino, pois os uniformes de treino e jogo ficam sob a responsabilidade dos atletas.



Figura 5. 1. Balneário nº 1 (Visitados), Depósito de Material Desportivo e Lavandéria; 2. Interior do Balneário nº 1; 3. Interior do Balneário nº 1; 4. Interior do Balneário nº 1.



Figura 6. 1. Balneário nº 2 (Visitados); 2. Interior do Balneário nº 2; 3. Balneário nº 4 (Visitantes); 4. Sala do Diretor Geral e Balneário nº 4 (Visitantes); 5. Balneário dos Treinadores e Árbitros; 6. Departamento Clínico; 7. Posto Médico.



Figura 7. 1. Departamento de Futebol; 2. Sala de Reuniões; 3. Carrinhas.

## 2.5 – Recursos Temporais

O Escalão em referência, em condições normais, dispõe de três unidades de treino semanais, distribuídos da seguinte forma (Tabela 2):

- Terça-feira: 19:30 h às 20:30 h;
- Quarta-feira: 20:30 h às 21:30 h;
- Sexta-feira: 19:30 h às 21:00 h;
- Jogos Oficiais aos Domingos: início às 10 h e com duração de dois tempos de quarenta e cinco minutos.

Tabela 2. Horário dos Treinos dos Escalões e Escolas de Futebol.

Categoria	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Seniores	-	18:00/19:30h Balneário 1		18:00/19:30h Balneário 1	18:00/19:30h Balneário 1	18:00/19:30h Balneário 1
Seniores PN	-	21:00/22:30h Balneário 1		21:30/22:30h Balneário 1	-	21:00/22:30h Balneário 1
Juniores A	20:00/21:00h Balneário 2	20:30/21:30h Balneário 2		-	20:30/22:00h Balneário 2	-
Juniores B	-	19:30/20:30h Balneário 3		20:30/21:30h Balneário 3	-	19:30/21:00h Balneário 3
Juniores B1	19:00/20:00h Balneário 2	-		20:20/21:30h Balneário 2	20:30/22:00h Balneário 3	-
Juniores C	-	-		19:30/20:30h Balneário 4	-	19:30/21:00h Balneário 4
Juniores C1	18:00/19:00h Balneário 4	-		-	19:30/20:30h Balneário 4	-
Infantis D2	-	-		-	-	-
Infantis D1	-	-		-	-	-
Escolas de Futebol	-	19:15/20:30h		-	19:15/20:30h	-
Treinos de GR	-	19:30/21:30h D1/D2/C1/C/B/B1/A		-	-	19:30/20:30h C/B/B1/A

## 2.6 - Recursos Humanos

O Clube conta de um órgão administrativo, tendo em sua figura representativa o Presidente Sr. José Augusto Borralho, Vice-Presidente Sr<sup>a</sup>. Jéssica Alexandra e Sr. Nuno Silva. É regido por um regulamento interno e como responsáveis pela boa execução do presente regulamento cabe a autoridade máxima ao Diretor Geral Sr. Ramiro Manuel da Cruz Sobral, Diretor Clínico Dr. João Nuno Rossa, Coordenador de Formação Sr. Antônio Santos, Coordenador Desportivo Sr. Ramiro Felipe Gouveia Sobral e Coordenador Técnico Prof<sup>o</sup>. Luís Gonçalo Marques Estrela. O CDOM identifica o Diretor Geral/Diretor Entidade Formadora Ramiro Sobral como responsável por toda esta estrutura, sendo, o mesmo, responsável pela Direção do Clube (Figura 8).

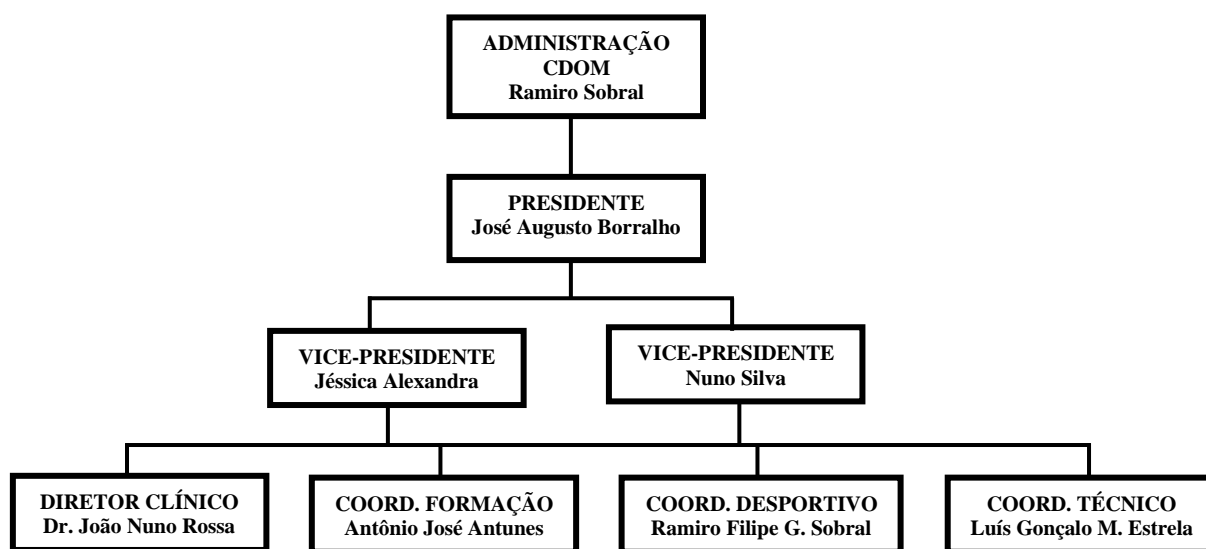


Figura 8. Organograma Administrativo do Clube Desportivo dos Olivais Moscavide, 2019.

Aos quinze dias do mês de maio de dois mil e dezanove, com início às 17 horas, na sede do CDOM, foi realizada a Assembleia Geral que definiu o quadro de sócios eleitores responsáveis por dirigirem os destinos do CDOM no quadriênio do ano de dois mil e dezanove ao ano de dois mil e vinte e três. A Assembleia foi presidida pelo Sr. Jorge Manuel Miranda Rosa, sendo encerrada após às 21 horas e dando posse ao atual Presidente Sr. José Augusto Prates Borralho, como consta na Ata de Posse.

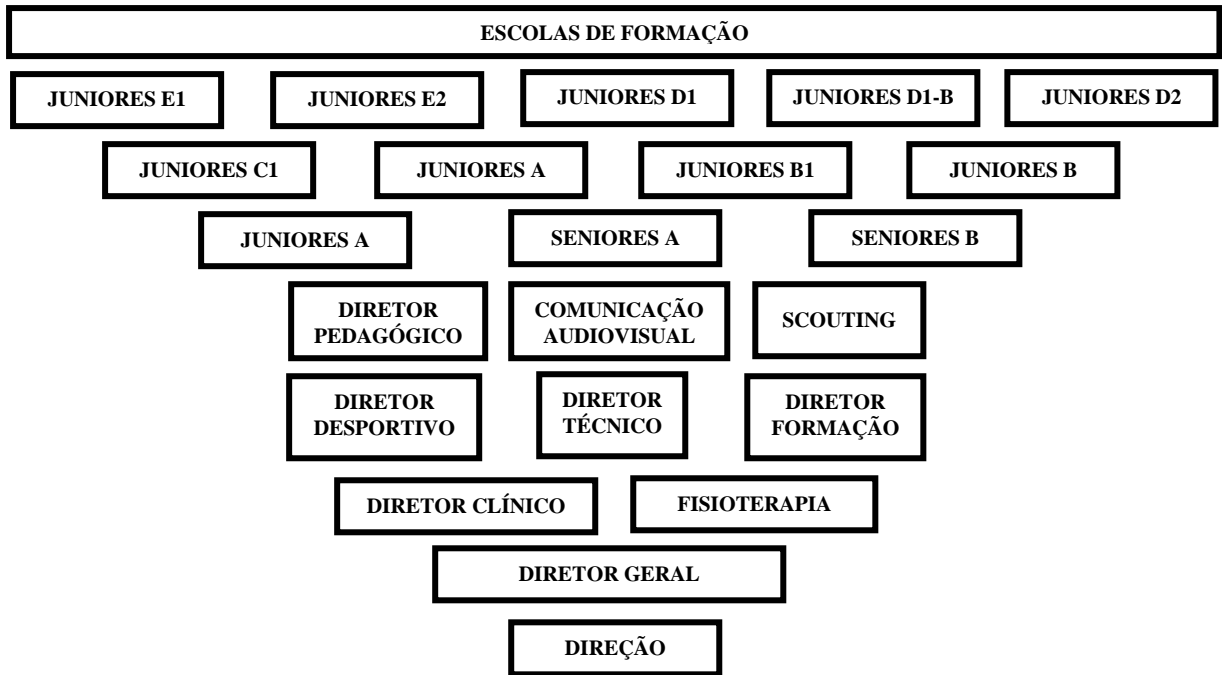


Figura 9. Organograma da divisão de futebol de 11 no CDOM na época 2019/2020.

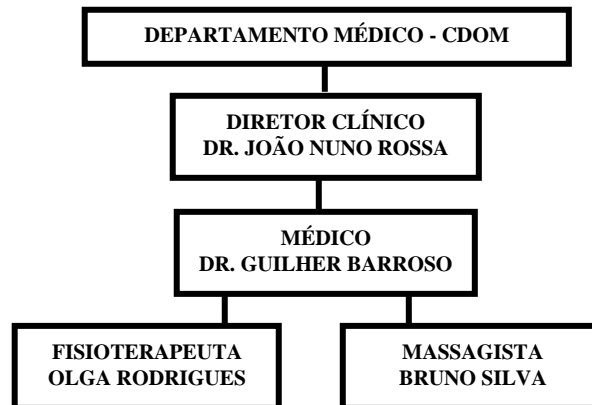


Figura 10. Organograma do Departamento Médico do Futebol de 11 CDOM.



Figura 11. Organograma Equipa Juniores B – S17. Época 2019/2020.

Respeitando as limitações financeiras do Clube, a Equipa Técnica é modesta, sendo constituída por seu Treinador Principal; 1 Treinador Adjunto, 1 Massagista.

### **2.6.1 – Caracterização da Equipa Técnica**

Treinador Principal: Luis Ornelas – responsável pelas intervenções durante as partidas;

Treinador Adjunto: Luiz Garcia – responsável pelo planeamento estratégico, pela sistematização do modelo de jogo em comum acordo com o Treinador Principal;

Treinador de Guarda Redes: Frederico Hilário – responsável pelo treino específico das ações técnicas individuais e coletivas. Não comparece aos jogos oficiais.

Massagista: Bruno Silva – responsável pelo primeiro atendimento em caso de sinistros. Está presente nos treinos e nos jogos oficiais.

### **2.7 - Recursos Materiais**

Em uma visão geral, o CDOM tem uma quantidade considerável de material, que vem a atender de forma satisfatória ao proposto nos treinos. Disponibilizando alguns itens em conjunto para todos os escalões e escola de formação, e outros entregues diretamente aos seus respectivos Treinadores Principais, que passam a ser responsáveis por estes.

Para cada escalão de Equipas de Futebol de 11, são disponibilizados 10 bolas, 20 pinos, 20 coletes, sendo 10 coletes de cada cor. Este material fica sob a responsabilidade do Treinador Principal. Cabendo a Ele zelar por sua conservação durante toda a época.

Constam ainda para as diversas modalidades existentes no Clube, 10 bolas de futebol americano, 1 boneco inflável do futebol americano, tocas de natação, bicicletas para o triatlo, 1 saco de boxe e 1 tatame para as artes marciais.

As bolas são compradas ao início da época e entregues ao Treinador Principal. São utilizadas nos treinos e jogos oficiais em casa. Em caso de extravio, há possibilidades de reposição;

As Balizas de futebol de 11 se encontram em perfeito estado, assim como o relvado sintético;

As balizas móveis se encontram em bom estado de conservação, sendo que as 2 balizas maiores estão sem redes;

Marcas, cones e pinos são entregues ao Treinador Principal no início da época, sendo que no Depósito de Material Desportivo se encontra uma grande quantidade em reserva;

Os coletes são entregues ao Treinador Principal no início da época. Em caso de necessidade, pode-se recorrer ao Depósito de Material Desportivo;




As garrafas para hidratação são disponibilizadas por escalão;

O Projetor é utilizado apenas em casos de reuniões ou pela Equipa Seniores. Os demais escalões não têm acesso a este material;

A câmara de vídeo é usada somente nos treinos e jogos oficiais da equipa Seniores para realizar a análise e sua evolução. Assim como o projetor, os demais escalões não têm acesso a este material;

A Maleta de material de primeiros socorros é levada pelo massagista em dias de jogos oficiais. Nos dias de treino, o Departamento Médico fica disponível aos atletas durante todo o período de treinamento.

Tabela 3. Recursos materiais no CDOM.

MATERIAL/QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO (RUIM, SUFICIENTE, BOM)
 Cada escalão recebe 10 bolas ao início da época.	- Bolas Futebol de 11. Categoria Sub17	- Bom.
 2 balizas do campo de jogo.	- Balizas Futebol de 11.	- Bom.
 6 balizas móveis.	- 2 Balizas Futebol de 7 - 4 Mini Balizas.	- As Balizas Futebol de 7 se encontram em perfeito estado. Porém, não possuem redes; - As Mini Balizas estão todas em perfeito estado de uso e com redes.

 <p>Marcas, cones, pinos, escadas, barreiras.</p>	<p>- Estes materiais ficam disponíveis no Depósito de Material Desportivo. Destinado a todos os escalões.</p>	<p>- Bom.</p>
 <p>Cones em diversos tamanhos.</p>	<p>- Estes materiais ficam disponíveis no Depósito de Material Desportivo. Destinado a todos os escalões.</p>	<p>- Bom.</p>
 <p>20 estacas e 20 barreiras.</p>	<p>- Estes materiais ficam disponíveis no Depósito de Material Desportivo. Destinado a todos os escalões.</p>	<p>- Bom.</p>
 <p>Coletes.</p>	<p>- Cada Treinador Principal recebe 20 pares, sendo 10 de cada cor, ao início da época. Em caso de necessidade, poderá encontrar mais peças no Depósito de Material Desportivo.</p>	<p>- Razoável.</p>
 <p>Frasqueira e garrafas para hidratação.</p>	<p>- Ficam disponíveis no Depósito de Material Desportivo. Cada escalão tem a sua própria frasqueira.</p>	<p>- Bom.</p>
 <p>2 Carrinhas.</p>	<p>- Ficam disponíveis para todos os escalões para os dias de jogos. Se faz necessário aviso prévio.</p>	<p>- Bom.</p>

O escalão Juniores B S17 tem disponível para treinos e jogos oficiais: 10 bolas, 20 pinos, 20 coletes, sendo 10 coletes de cada cor e 1 frasqueira com 12 garrafas. Este material fica em poder do Treinador Principal durante toda a época, sendo facultativo deixar ou não o material guardado no Depósito de Material Desportivo.

**CAPÍTULO III**

**DESCRIÇÃO CRÍTICA:**

**CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E SEU**

**CONTEXTO COMPETITIVO**

O escalão Juniores B S17 está constituído por um comando técnico, contando com um total de 21 jogadores em seu plantel. A seguir será apresentada a formação da equipa técnica e suas principais funções desempenhadas no Clube, o plantel da época 2019/2020 com um quadro evolutivo de cada um dos jogadores durante a época. Culminando com uma explanação da participação da equipa na 3ª Divisão do Campeonato da AFL na época 2019/2020.

### **3.1 - Caracterização do Corpo Técnico**

O comando técnico da equipa Juniores B S17 do CDOM está constituída por apenas 4 elementos, sendo apenas 2 deles efetivos (o Treinador Principal, com título de licença Nível I pela AFL e o Treinador Adjunto, aluno de Mestrado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia). O Massagista e o Preparador de Guarda Redes atuam em forma conjunta para todos os escalões, sendo que o primeiro só comparece aos jogos oficiais realizados em casa, por determinação do regulamento da competição, e o segundo só realiza os treinos semanais, não tendo obrigatoriedade de comparecer aos jogos.

#### **3.1.1 - Os componentes da Equipa Técnica**

- Treinador Principal: elo de ligação entre a Diretoria e a equipa nos assuntos administrativos decorrentes da competição. Responsável pelas intervenções no decorrer das partidas. Em sua primeira época como treinador principal, esteve à frente da equipa Juniores C do CDOM na época 2018/2019 como treinador estagiário.

- Treinador Adjunto/Delegado: encarregado da planificação, organização dos treinos. Intervindo, quando necessário, na orientação da equipa durante os jogos. Apoio na gestão e logística da equipa no decorrer da época 2019/2020. Aluno de Mestrado na Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologia.

- Massagista: segundo o regulamento da competição, está encarregado pelo primeiro atendimento aos atletas durante as partidas oficiais em nosso estádio. Nos treinos não é obrigatório a sua presença em campo, pois o Departamento Médico fica disponível para qualquer eventualidade durante todo o período de treino.

- Treinador de Guarda Redes: realiza treinos específicos para os Guarda Redes de todos os escalões em dias determinados pela Coordenação Técnica. Nos jogos oficiais não tem a obrigatoriedade de comparecer. Os próprios Guarda Redes se encarregam do aquecimento.

### 3.2 - Caracterização do Plantel

A equipa Juniores B S17 do CDOM na época 2019/2020 está constituída por um total de 21 jogadores. Sendo formada por 18 deles com nacionalidade Portuguesa e 3 de nacionalidade estrangeira. A equipa é praticamente formada por jogadores que subiram de escalão no próprio CDOM, num total de 17. No período de pré-época foram realizados testes de capacitação e através destes, mais 4 jogadores foram incorporados ao grupo. Dados apresentados na tabela 4.

Tabela 4. Caracterização do Plantel.

PLANTEL DA ÉPOCA 2019/2020								
Jogador	Nascimento	Idade	País	Morada	Escolaridade	Profissão	Prática Desp.	2ª Modalidade
TB	12/10/2003	16	Portugal	Sta. Iria	10º Ano	Estudante	9 Anos	Não
GD	12/11/2003	16	Portugal	Lisboa	11º Ano	Estudante	7 Anos	Não
RM	24/04/2003	16	Portugal	Lisboa	11º Ano	Estudante	10 Anos	Não
HC	26/03/2003	16	Portugal	Sta. Iria	11º Ano	Estudante	11 Anos	Não
TN	18/08/2003	16	Portugal	Prior Velho	11º Ano	Estudante	7 Anos	Não
AF	26/11/2003	16	Guiné-Bissau	Loures	9º Ano	Estudante	7 Anos	Não
AP	16/12/2003	16	Portugal	Lisboa	11º Ano	Estudante	7 Anos	Não
DG	19/09/2003	16	Cabo Verde	Miratejo	9º Ano	Estudante	8 Anos	Não
DA	10/11/2003	16	Portugal	Sacavém	10º Ano	Estudante	10 anos	Não
MS	07/05/2003	16	Portugal	Lisboa	10º Ano	Estudante	5 Anos	Não
TS	07/05/2003	16	Portugal	V. F. Xira	11º Ano	Estudante	8 Anos	Não
DV	28/02/2003	16	Portugal	Sacavém	11º Ano	Estudante	8 Anos	Não
LS	19/04/2003	16	Portugal	Lisboa	9º Ano	Estudante	8 Anos	Não
CC	18/08/2004	15	Portugal	Miratejo	10º Ano	Estudante	6 anos	Não
GM	28/11/2003	16	Portugal	Lisboa	10º Ano	Estudante	13 Anos	Não
MB	18/01/2003	16	Portugal	Catujal	10º Ano	Estudante	11 Anos	Não
CS	28/09/2003	16	Portugal	Loures	10º Ano	Estudante	6 Anos	Não
RL	20/12/2003	16	Portugal	Loures	10º Ano	Estudante	6 Anos	Não
HJ	09/08/2003	16	Portugal	Lisboa	11º Ano	Estudante	7 Anos	Não
CG	09/06/2003	16	Romênia	Lisboa	10º Ano	Estudante	3 Anos	Não
JP	13/09/2003	16	Portugal	Lisboa	11º Ano	Estudante	11 Anos	Não

#### 3.2.1 - Relação de Informações Pessoais dos Jogadores

Com as exigências impostas pelo futebol atualmente, se faz necessário que os jogadores consigam atuar em diversas posições no campo de jogo e não somente em suas posições de origem. Mas em uma análise realista, o plantel 2019/2020 da equipa Juniores B S17 do CDOM

é constituído de 2 Guarda Redes, 1 Defesa Lateral Direito, 2 Defesa Central Direito, 1 Defesa Central Esquerdo, 2 Defesa Lateral Esquerdo, 3 Médio Defensivo, 2 Médio Centro, 4 Extremo Direito, 1 Ponta de Lança e 3 Extrema Esquerdo. Dos 21 jogadores do atual plantel, apenas 2 jogadores têm predominância do pé esquerdo e em sua maioria, num total de 19, têm o pé direito predominante. Apresentado na tabela 5.

### 3.2.2 - Evolução Física

Por razões do escalão, Juniores B S17, a equipa é formada por jogadores com idade variada entre 15 e 16 anos, tendo média de altura 175 cm, peso médio de 62,42 kg e 29,87 % IMC. Em dados iniciais coletados no mês de outubro de 2019 (Tabela 5).

Tabela 5. Informações pessoais e evolução física dos Jogadores.

PLANTEL DA ÉPOCA 2019/2020								
Jogador	Pé Dominante	Posição	2ª Posição	Peso	Altura (cm)	IMC (%)	Peso Ideal	Clube Anterior
TB	Direito	GR	GR	74,65	176	24,1	52/73	CDOM
GD	Direito	GR	GR	71	168	25,16	47/67	CDOM
RM	Direito	DCE	DCE	72	166	26,13	46/65	CDOM
HC	Direito	DLD	DLE	57	177	18,19	OK	CDOM
TN	Direito	DLE	DLD	53	168	18,78	OK	CDOM
AF	Direito	DCD	DCE	72	179	22,47	OK	Pinheiro de Loures
AP	Esquerdo	DLE	EE	68	177	21,71	OK	Zambujalense
DG	Direito	DCD	DCE	66	182	19,93	OK	CDOM
DA	Direito	MD	EE	60	172	20,28	OK	ADCEO
MS	Direito	MD	DCD	57	174	18,83	OK	CDOM
TS	Direito	MD	MD	62,2	173	20,78	OK	CDOM
DV	Direito	MC	ME/MO	60	183	17,92	OK	Sacavenense
LS	Direito	ED	MC	54	169	18,91	OK	CDOM
CC	Esquerdo	EE	DLD/DLE	55	185	16,1	Engordar	Sabuguense
GM	Direito	EE	ME	64	176	20,66	OK	CDOM
MB	Direito	EE	ED/MC	65	180	20,06	OK	CDOM
CS	Direito	MC	EE	53	168	18,78	OK	CDOM
RL	Direito	ED	ED	53	171	18,1	OK	CDOM
HJ	Direito	PtL	PtL	62	177	19,79	OK	CDOM
CG	Direito	ED	PtL	67	180	220,68	OK	CDOM
JP	Direito	ED	PtL	65	180	20,06	OK	CDOM
Média				62,42	175,285714	29,87714		

### 3.2.3 - Evolução Técnico-Tático Individual

A avaliação técnico-tática dos jogadores foi realizada de forma unilateral por parte do Treinador Principal da Equipa. Para tal avaliação foi utilizada a ferramenta Dossiê do Treinador (Anexo 1) e os indicadores definidos pelo programa serviram como instrumento de avaliação nas áreas, sendo medido com pontuação entre 0 e 10 pontos, sendo o 0 a pontuação mínima e 10 a máxima (tabela 6). A avaliação foi realizada no mês de outubro de 2019.

A proposta de uma reavaliação, desta vez, em conjunto com o Mister Principal e Eu não se concretizou em face da pandemia Covid 19, que acarretou o encerramento de forma abrupta dos trabalhos. A confirmação do isolamento social, aliado a outros fatores externos, impediu o encontro e conseqüentemente uma nova avaliação.

Tabela 6. Avaliação Técnica-Tática e Psicológica.

<b>AVALIAÇÃO TÉCNICA - TÁTICA - PSICOLÓGICA. ÉPOCA 2019/2020 EM 22/10/2019</b>																						
Jogador	TB		GD		RM		HC		TN		AF		AP		DG		DA		MS			
Parâmetros	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af		
Passé	6	-	6	-	7	-	6	-	7	-	6	-	5	-	6	-	6	-	8	-		
Receção	5	-	6	-	6	-	6	-	7	-	5	-	5	-	6	-	5	-	7	-		
Finalização	5	-	5	-	6	-	5	-	7	-	5	-	5	-	7	-	6	-	7	-		
Jogo de Cabeça	5	-	5	-	7	-	4	-	5	-	5	-	4	-	8	-	5	-	6	-		
T. Cruzamento	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	5	-	6	-	6	-	5	-	7	-		
Marcação	5	-	5	-	6	-	7	-	6	-	7	-	7	-	4	-	7	-	8	-		
Marcação de Livres	5	-	5	-	7	-	4	-	7	-	6	-	5	-	6	-	5	-	6	-		
1x1 Defensivo	5	-	5	-	8	-	8	-	7	-	8	-	7	-	8	-	7	-	6	-		
1x1 Ofensivo	4	-	4	-	6	-	5	-	8	-	5	-	5	-	4	-	5	-	6	-		
Posicionamento	7	-	6	-	8	-	8	-	6	-	7	-	6	-	5	-	6	-	8	-		
Tomada de Decisão	6	-	7	-	8	-	6	-	7	-	7	-	5	-	4	-	6	-	8	-		
Vel. Execução	5	-	7	-	7	-	5	-	9	-	7	-	5	-	5	-	6	-	7	-		
Cap. Trabalho	8	-	7	-	8	-	6	-	8	-	7	-	7	-	5	-	6	-	8	-		
Agressividade	5	-	7	-	7	-	7	-	8	-	7	-	7	-	6	-	7	-	7	-		
Autoconfiança	7	-	8	-	9	-	6	-	8	-	7	-	7	-	6	-	7	-	8	-		
Caráter/personalidade	8	-	5	-	8	-	8	-	8	-	7	-	7	-	6	-	5	-	8	-		
Inteligência de Jogo	6	-	5	-	6	-	5	-	8	-	7	-	5	-	4	-	5	-	8	-		
Autocontrolo	7	-	5	-	6	-	5	-	8	-	7	-	6	-	4	-	5	-	8	-		
Cond. Físico Geral	7	-	7	-	4	-	7	-	8	-	5	-	7	-	6	-	7	-	8	-		
Resistência Lesões	6	-	7	-	6	-	7	-	8	-	7	-	7	-	7	-	7	-	8	-		
Média	45	0	45	0	46	0	60	0	73	0	10	0	59	0	49	0	59	0	50	0		
<b>AVALIAÇÃO TÉCNICA - TÁTICA - PSICOLÓGICA. ÉPOCA 2019/2020 EM 22/10/2019</b>																						
Jogador	TS		DV		LS		CC		GM		MB		CS		RL		HJ		CG		JP	
Parâmetros	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af	Ai	Af
Passé	8	-	7	-	7	-	5	-	5	-	6	-	7	-	1	-	7	-	6	-	7	-
Receção	7	-	8	-	8	-	6	-	6	-	7	-	8	-	1	-	7	-	5	-	6	-
Finalização	7	-	7	-	9	-	5	-	6	-	6	-	7	-	1	-	9	-	5	-	7	-
Jogo de Cabeça	9	-	7	-	3	-	5	-	4	-	8	-	6	-	1	-	8	-	5	-	7	-
T. Cruzamento	7	-	7	-	8	-	6	-	6	-	6	-	8	-	1	-	7	-	7	-	7	-
Marcação	9	-	5	-	5	-	6	-	6	-	4	-	6	-	1	-	6	-	5	-	6	-
Marcação de Livres	6	-	7	-	8	-	6	-	4	-	6	-	7	-	1	-	8	-	5	-	7	-
1x1 Defensivo	9	-	5	-	4	-	4	-	5	-	5	-	6	-	1	-	5	-	6	-	6	-
1x1 Ofensivo	7	-	8	-	9	-	6	-	6	-	8	-	8	-	1	-	7	-	6	-	9	-

<b>Posicionamento</b>	9	-	6	-	7	-	5	-	5	-	1	-	7	-	1	-	8	-	7	-	8	-
<b>Tomada de Decisão</b>	9	-	7	-	8	-	5	-	5	-	6	-	7	-	1	-	8	-	7	-	9	-
<b>Vel. Execução</b>	9	-	6	-	8	-	6	-	5	-	8	-	8	-	1	-	8	-	7	-	9	-
<b>Cap. Trabalho</b>	9	-	7	-	7	-	7	-	6	-	5	-	7	-	1	-	8	-	8	-	9	-
<b>Agressividade</b>	9	-	5	-	7	-	5	-	6	-	6	-	7	-	1	-	7	-	7	-	9	-
<b>Autoconfiança</b>	9	-	6	-	7	-	5	-	6	-	7	-	8	-	1	-	8	-	7	-	9	-
<b>Caráter/personalidade</b>	9	-	7	-	7	-	8	-	5	-	3	-	7	-	1	-	8	-	9	-	9	-
<b>Inteligência de Jogo</b>	9	-	8	-	8	-	5	-	5	-	6	-	8	-	1	-	8	-	6	-	8	-
<b>Autocontrolo</b>	9	-	7	-	7	-	6	-	5	-	4	-	7	-	1	-	8	-	8	-	8	-
<b>Cond. Físico Geral</b>	8	-	8	-	8	-	7	-	6	-	8	-	8	-	1	-	8	-	9	-	8	-
<b>Resistência Lesões</b>	8	-	8	-	8	-	7	-	6	-	8	-	8	-	1	-	8	-	9	-	9	-
<b>Média</b>	83	0	68	0	72	0	53	0	49	0	56	0	73	0	10	0	76	0	46	0	79	0

### 3.3 - Caracterização do Contexto Competitivo

#### 3.3.1 - Campeonato Distrital da 3ª Divisão AFL – Série 4

A Equipa integra o quadro competitivo do Campeonato Distrital da 3ª Divisão – Série 4 – Jun. B. S17 (Tabela 7), tutelado e regulado pela Associação de Futebol de Lisboa e está composto por duas fases.

Em Assembleia Geral de 30 de maio de 2019 foi aprovado o Regulamento de Provas Oficiais (RPO) Futebol de Onze - Formação.

Em seu formato atual, a competição consta, em sua primeira fase, de 8 Séries com 11 equipas em cada série, que jogarão entre si no sistema de ida e volta. Em caso de empate será usado o disposto no § 103.2 do RPO (Anexo 2).

Ao final da primeira fase, os 8 primeiros colocados de cada série disputarão entre si o direito às 5 vagas de acesso ao Campeonato Distrital de Juniores “B” da II Divisão na próxima época. Conforme consta no Capítulo VI § 1301.1.2 do RPO (Anexo 3).

Neste propósito, não há outro objetivo a se traçar. O primeiro e único objetivo proposto por toda a comissão técnica ao grupo foi o de se empenhar ao máximo para se conseguir o primeiro lugar em nossa série e, conseqüentemente, a investida na fase seguinte para alcançar uma das cinco vagas em disputa, para o acesso a II Divisão da época seguinte.

Tabela 7. Equipas participantes da Série 4 – AF Lisboa - III Divisão, 1ª Fase.

<b>Série 4 – Jun. B S17 2019/2020 - AFL 3ª Divisão (1ª Fase)</b>		
<b>Escudo</b>	<b>Clube</b>	<b>Morada</b>
	Associação Desportiva Bobadense	Largo do Jardim, nº 3 e 4 2695-046 - Bobadela - Loures
	Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais	Rua Quinta Santa Maria Bairro da Encarnação 1800-325 Lisboa
	Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Centro Escolar Republicano Tenente Valdez Casal Do Outeiro Paiã 1675 Caneças
	Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide	R. João Pinto Ribeiro, 103ª 1800-233 Lisboa
	Grupo Desportivo Águias de Camarate	Quinta dos Barros - Camarate
	Recreativo Águias Musgueira	R. Victor Cunha Rego, 137 1750-416-Lisboa
	Sociedade Musical e Desportiva de Caneças	Largo Vieira Caldas, 13 1685-605 Caneças
	Sporting Clube de Portugal	Edifício Multidesportivo Açoreana Seguros Apartado 4120 1501-806 Lisboa
	União Atlético Povoense	Rua Américo Costas, n 2625 Póvoa de Santa Iria
	União Desportiva Alta de Lisboa	Rua Tito de Morais, 21ª 1750 Lisboa
	União Desportiva Recreativa Santa Maria	Rua Padre Américo Monteiro de Aguiar, Estrada da Paiã (d direcção Serra da Luz), 1675 - 033 Odivelas

### 3.3.2 - Calendário do Campeonato Distrital da 3ª Divisão AFL

O calendário da época elaborado pela AFL e que nos foi passado em reunião com a Coordenação, constava de 22 jornadas, com jogos de ida e volta. Por conter número ímpar de participantes, houve a necessidade de se adicionar folgas em 2 jornadas. O CDOM folgou nas jornadas de número 7 e 18 (Tabela 8).

Tabela 8. Calendário da Época 2019/2020.

Competição: AF Lisboa Juniores B - 3ª Divisão S4 2019/2020												
Jornada	Data	Confronto				C/F	GM	GS	SG	R	P	C
1	03/nov	CDOM			ADCEO	C						
2	10/nov	Sporting C			CDOM	F						
3	17/nov	CDOM			Alta Lisboa	C						
4	24/nov	Caneças			CDOM	F						
5	01/dez	Bobadense			CDOM	F						
6	08/dez	CDOM			UDR Sta Maria	C						
7	15/dez	Folga			Folga							
8	05/jan	CDOM			Águias Musg.	C						
9	12/jan	At. Povoense			CDOM	F						
10	19/jan	CDOM			Águias Camar.	C						
11	26/jan	Tene. Valdez			CDOM	F						
12	02/fev	ADCEO			CDOM	F						
13	09/fev	CDOM			Sporting C	C						
14	16/fev	Alta Lisboa			CDOM	F						
15	01/mar	CDOM			Caneças	C						
16	08/mar	CDOM			Bobadense	C						
17	15/mar	UDR Sta Maria			CDOM	F						
18	22/mar	Folga			Folga							
19	29/mar	Águias Musg.			CDOM	F						
20	05/abr	CDOM			At. Povoense	C						
21	19/mai	Águias Camar.			CDOM	F						
22	26/abr	CDOM			Tene. Valdez	C						
<b>Total</b>												
C/F = Casa/Fora; GM = Golo Marcado; GS = Golo Sofrido; SG = Saldo Golos; R = Resultado: V = Vitória; E = Empate; D = Derrota; P = Pontuação; C = Classificação												

### 3.4 - Regulamento Interno

Todos os assuntos pertinentes ao relacionamento Clube x Jogadores foi regido pelo regulamento interno redigido e aprovado pelos responsáveis pelo CDOM. Neste regulamento constam todos os direitos e deveres, tanto por parte do Clube, quanto pelos jogadores. Seja ele no tocante aos aspectos sociais, financeiros e disciplinares.

## **Capítulo IV**

# **MODELO DE JOGO E COMPETIÇÃO**

*“A lógica está relacionada sobretudo ao conteúdo, aos princípios do jogo. (...) Refere-se aos códigos, à forma de comunicar, à forma de atuar em jogo; passam por um ‘saber em ato’, materializando-se ideias para os diferentes momentos do jogo”. (Júlio Garganta - 2007)*

#### **4.1 - Enquadramento Conceitual**

Praticado em todas as nações, sem exceção, o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Reilly, 1996). E para muitos, o maior atrativo deste desporto está no fato de ser impossível prever o vencedor de uma determinada partida de futebol. Assim sendo, várias pesquisas e estudos recentes dão conta que entre todos os desportos coletivos, o futebol é aquele que mais imprevisibilidade possui no sentido de predizer o vencedor de um jogo (Anderson & Sally, 2013). E, Segundo Garganta (1997), por sua natureza, classificado como jogos desportivos coletivos (JDC).

Castelo (2004) complementa ao afirmar que o futebol no plano dos JDC, no qual os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de antagonismo, num confronto de ideias pela conquista da posse de bola como o objetivo de a introduzir na baliza adversária, tem o intuito de obter a vitória.

Os JDC são caracterizados, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977).

O futebol se apresenta em situações de ações constantes, de natureza complexa, mediante às inúmeras variáveis oferecidas no decorrer de uma partida, colocando jogadores e equipas à prova de toda a imprevisibilidade destas variáveis. Criando situações de perdas e retomas de bolas, ocupação de espaços e progressão dentro deste mesmo espaço, tendo como objetivo a criação de situações de finalização que possam atingir o objetivo maior do jogo que é a marcação de um golo. Konzag (1991) complementa este raciocínio ao afirmar que as equipas que se defrontam formam dois coletivos que planificam as suas ações e agem através de comportamentos sempre determinados pela relação de contraste: ataque-defesa ou defesa-ataque.

Pela grande evolução atingida pelo futebol nos últimos anos, fez-se necessária uma crescente evolução dos estudos a respeito da modalidade, levando em conta, principalmente, o crescente nível de performance das equipas.

Quinta (2003) já demonstrava esta preocupação afirmando que “treina-se pouco futebol e, quando se treina, tal realiza-se de uma forma aleatória, sem objetivos, programações ou planeamentos a curto, médio e longo prazo. O ensino-aprendizagem/treino no futebol, na maior parte dos casos, é efectuado sem um programa e/ou métodos definidos, não se estipulando a concretização de objetivos individuais e colectivos, ou seja, não se procurando que os jogadores e equipas atinjam determinado nível ou saibam fazer da melhor forma esta ou aquela ação individual ou coletiva”. Se continuássemos a pensar por este prisma, ficaríamos com a sensação de que ataque e defesa funcionam de forma independente, nos dando a nítida impressão de que ambas não fazem parte de um mesmo processo.

Sousa (2009) complementa ao dizer que qualquer equipa, para se apresentar como um sistema, tem necessariamente que apresentar organização, caso contrário estaremos na presença de um “conjunto de jogadores”.

Os fatores que envolvem o futebol o tornam complexo, pois ao se tratar de um grupo, este fato, automaticamente, leva-nos a considerar o fator relações humanas, que por si só já é complexo. Pois em toda relação que há pessoas envolvidas, a complexidade se dá no fato de termos diferentes formas de pensar e de agir, diversos fatores que influenciam de forma negativa ou positiva o indivíduo, sejam eles intrínseco ou extrínseco.

Os sistemas complexos são a nova abordagem ao estudo da ciência das relações. Em síntese, a teoria da complexidade trata de sistemas complexos; um sistema constitui um grupo de elementos inter-relacionados, de modo a compor uma unidade ou totalidade. São compostos de elementos heterogêneos em constante interação entre si (Larsen-Freeman & Cameron, 2008). Tais sistemas encontram-se em constante mudança e, assim sendo, caracterizados como dinâmicos e, também, não lineares. Ou seja, são imprevisíveis.

Garganta (1996), aplica esta teoria ao futebol afirmando que as equipas podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, nas quais se tem tentado encontrar um método que permita reunir e organizar conhecimentos, procurando a interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, conferindo a este um caráter de totalidade.

Nesta direção, Gomes (2013) expõe a necessidade de reconhecermos que o futebol é um jogo coletivo constituído por individualidades que se relacionam e fazem emergir uma dinâmica num todo funcional, onde o treinador modela seres humanos em interação, seja entre eles, seja com o ambiente que os envolve.

Segundo McGarry, et al. (2002), o jogo de Futebol é visto como um sistema complexo, na medida em que é aberto já que está constantemente a ajustar-se ao envolvimento para manter

a sua organização (mudanças de estratégia durante uma partida); complexo porque é composto por inúmeros componentes em interação que se relacionam de forma não linear (posicionamento de determinados jogadores no campo de jogo); dinâmico porque o estado e funcionalidade do sistema vão mudando ao longo do tempo (estudar as diversas formas de superar o oponente).

Duarte (2012) ainda refere que os sistemas complexos apresentam 3 características fundamentais: existe influência do envolvimento no comportamento do sistema; há uma interdependência entre escalas, ou seja, existe uma influência mútua entre o individual, o grupal e o coletivo; o comportamento é emergente, pois através de pequenas regras podemos moldar comportamentos. Levando-nos a crer que a modelação sistémica é a melhor e que vem a trazer melhores resultados ao se deparar com um fenómeno complexo como o jogo e o treino de futebol.

#### **4.2 - O Modelo de jogo a adotar enquanto referência central**

No futebol, o desenho tático de um treinador é responsável por ditar como os jogadores irão se dispor organizacionalmente no campo de jogo. Considerando que o futebol pode apresentar alguma regularidade, dentro da sua extrema complexidade e aleatoriedade próprias de um jogo, do treinador exige-se que modelize um tipo de jogo (Fernandes, 2003).

Guilherme Oliveira (2003) afirma que antes de qualquer outra tarefa, o treinador deve fazer uma introspecção acerca das suas ideias de futebol. Nessa auto-reflexão devem ficar claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspectos mais gerais como nos aspectos mais particulares.

Nesse contexto, segundo Garganta (2007), o futebol só faz sentido entendido dentro de uma proposta tática, com o treino visando à implementação de uma “cultura para jogar”. Deve-se construir uma forma de jogar, sendo o treino um instrumento de modelação comportamental e de atitudes dos jogadores no momento do jogo

Para o autor, a forma de jogar é construída e o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

### 4.3 - Modelo de jogo – do conceito à ação

Etimologicamente, a palavra modelo deriva do italiano *modello*, pelo latim vulgar *Modellum, i*, forma diminutiva de *modus, i*, com o sentido de “medida que não pode ser ultrapassada”. Através de pesquisa no dicionário Michaelis, diversos conceitos lhe foram atribuídos. Segundo o qual, consta como objeto, maquete, manequim e modelo vivo, dentre tantos outros.

Assim como no dicionário, o conceito de modelo ganha forma e definições diferentes no contexto do futebol, com o seu entendimento variando de pessoa para pessoa. Sendo, em diversas ocasiões, confundido com o termo estrutura de jogo, mais conhecida no meio futebolístico como sistema de jogo. E para que não haja mais dúvidas quanto à esta questão, faz-se necessário ter o real entendimento de seu significado.

Segundo Maciel (2011), a estrutura de jogo (vulgarmente conhecida como “sistema de jogo”), pode ser entendida como a estruturação/disposição dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma de colocação dos jogadores no campo de jogo. A princípio, trata-se de uma organização rígida e sem funcionalidade, não possuindo vida própria, mas que, entretanto, assume-se como um aspecto muito importante no emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas, daí que a sua eleição não pode ser feita de maneira leviana.

Segundo a literatura, as estruturas identificadas e mais utilizadas foram as seguintes (Tabela 9 e Figura 12 a 19):

Tabela 9. Estruturas de Jogo.

ESTRUTURAS			
1-4-1-4-1	1-4-2-3-1	1-4-3-2-1-	1-4-4-2
1-4-4-1-1	1-4-1-3-2	1-4-3-3	1-3-4-3

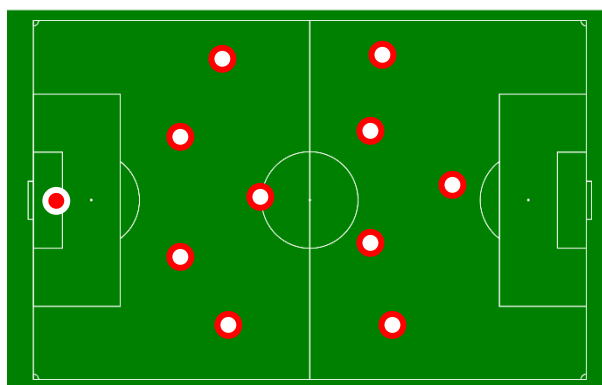


Figura 12. Estrutura 1-4-1-4-1.

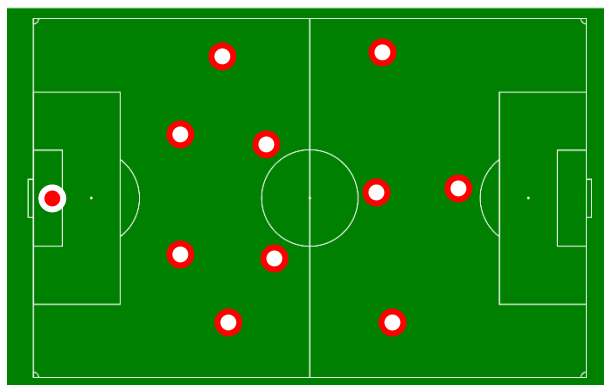


Figura 13. Estrutura 1-4-2-3-1.

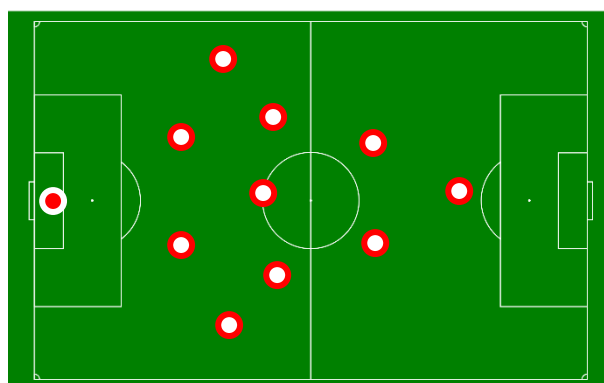


Figura 14. Estrutura 1-4-3-2-1.

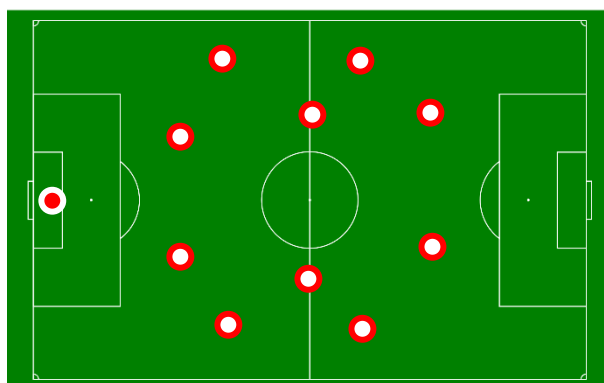


Figura 15. Estrutura 1-4-4-2.

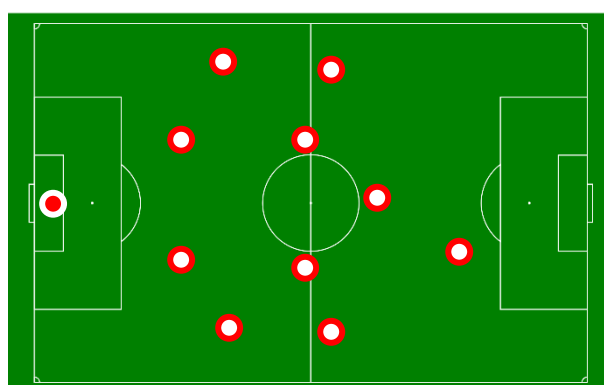


Figura 16. Estrutura 1-4-4-1-1.

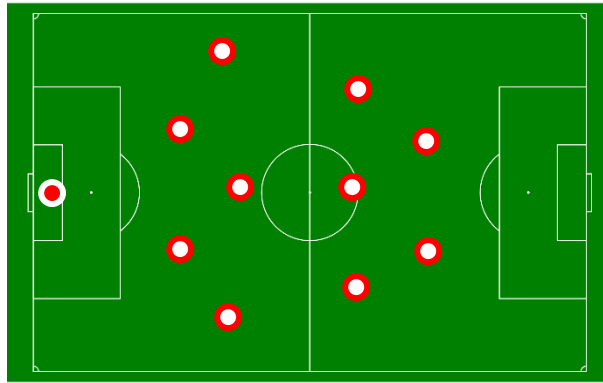


Figura 17. Estrutura 1-4-1-3-2.

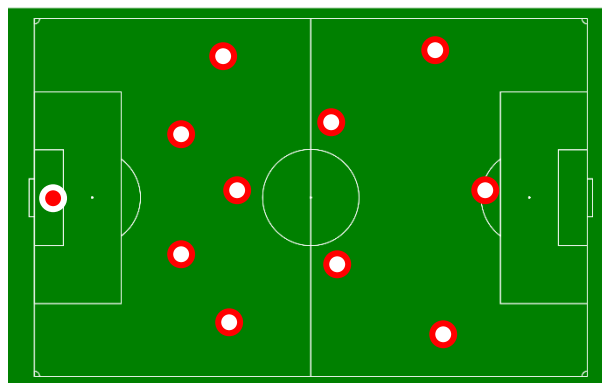


Figura 18. Estrutura 1-4-3-3.

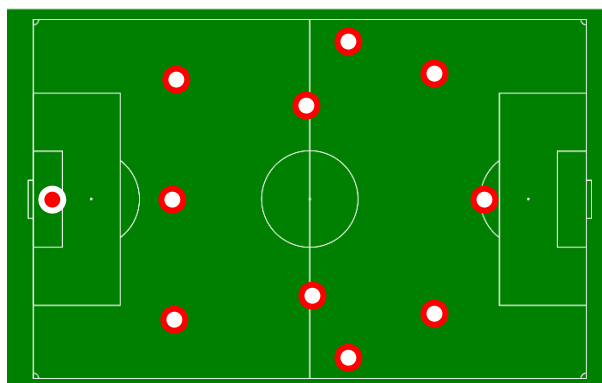


Figura 19. Estrutura 1-3-4-3.

Segundo Oliveira (2003), modelo de jogo é uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Duarte e Frias (2011) corroboram ao afirmar que esta identidade surge através da distribuição posicional dos jogadores no terreno de jogo, das características específicas de cada jogador e das interações que eles tendem a desenvolver durante o jogo. A ideia de jogo (ou concepção de jogo) são as ideias de futebol que um treinador possui, ou seja, a forma que acha adequada para a sua equipa atuar. O modo como a sua equipa irá defender, atacar e realizar as transições. Esta ideia de jogo é baseada em princípios de jogo que proporcionará um padrão de jogo à equipa, o jogar.

O padrão de jogo, de acordo com Gomes (2013), significa algo que existe sempre, mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de ajustamento.

O que é um Modelo de Jogo? É a criação de uma “identidade”.

É um processo dinâmico, não linear, entre:

- ▶ Plano Macro (equipa) que é parcialmente previsível...;
- ▶ Plano Micro (jogador) que se pretende imprevisível dentro da previsibilidade...

A modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objectivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência (Gréhaigne, 1989).

Na criação de um modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos interactuantes, tais como a conceção de jogo do treinador (Guilherme Oliveira, 2004), as capacidades e as características dos jogadores (Castelo, 1996), os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Guilherme Oliveira, 2003).

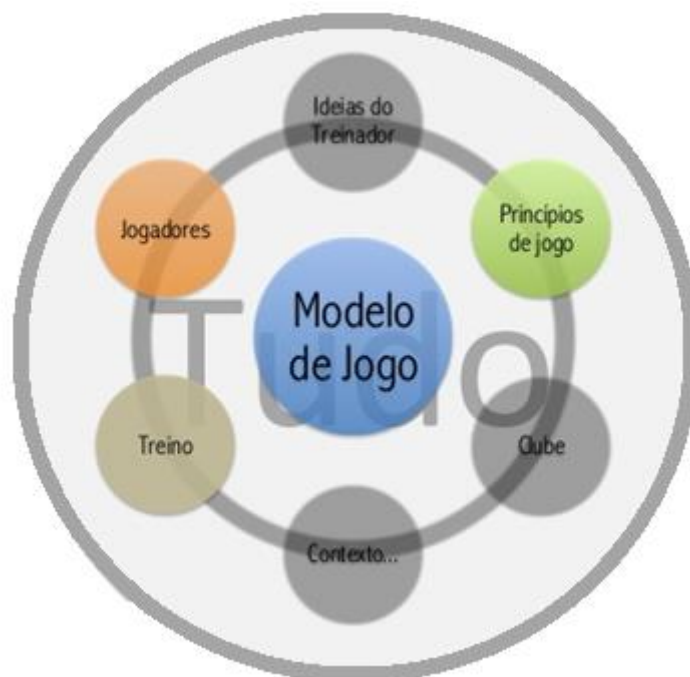


Figura 20. Modelo de Jogo. Segundo Oliveira (2012).

#### 4.4 – Momentos (Fases) do Jogo

Alguns autores classificam o jogo em 2 fases: ofensiva e defensiva.

Teodorescu (2003) caracteriza a “fase” ofensiva no fato de a equipa ter a posse da bola e, através de ações coletivas e individuais, tentar marcar golo. Sendo a “fase” defensiva, por

sua vez, caracterizada por não ter a posse da bola e, através de ações coletivas e individuais, tentar recuperá-la para entrar em “fase” ofensiva, evitando assim o golo na sua baliza.

Tradicionalmente, o jogo de futebol é dividido em duas fases bem distintas: defesa e ataque. Porém, alguns autores discordam desta perspectiva, pois com a bola em movimento, permite-se identificar pelo menos quatro “momentos” do jogo: organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva e transição defesa-ataque.

Segundo Santos (2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comuns e que se baseia na sua organização do jogo. Tobar (2018 p. 37) assim define os quatro momentos do jogo:



Figura 21. Os quatro momentos do jogo com a bola em movimento (Tobar, 2018).

**4.4.1 - Organização Ofensiva:** instantes caracterizados pelas interações que a equipa assume quando tem efetivamente a posse da bola, fazendo a gestão da mesma de modo a preparar situações para marcar golo;

**4.4.2 - Transição Ataque-Defesa:** instantes em que se produz a perda da bola. Pode ser caracterizado pelas interações assumidas durante os instantes em que a perda da posse da bola acontece; e também durante os instantes que a antecederam, isto é, a contemplação posicional e mental por parte da equipa para uma eventual perda, equacionando-a e antecipando-a, ainda que se esteja com a posse da bola;

**4.4.3 - Organização Defensiva:** instantes caracterizados pelas interações assumidas pela equipa quando efetivamente não tem a posse da bola, com o objetivo de se organizar de forma a recuperar a bola, impedindo que a equipa adversária prepare situações para marcar golo;

**4.4.4 - Transição Defesa-Ataque:** instantes em que se produz a recuperação da bola. Poder ser caracterizada pelas interações assumidas durante os instantes em que a recuperação da bola acontece e também durante os instantes que a antecederam, isto é, a contemplação posicional e mental por parte da equipa para uma eventual recuperação, equacionando-a e antecipando-a, ainda que se esteja sem a posse da bola.

O autor ainda destaca ser possível e razoável se considerar as bolas paradas dentro da organização defensiva e ofensiva e, devido à sua especificidade, considerá-la como um quinto elemento.

Após revisão bibliográfica de diversos autores, dentre alguns Santos (2006), Oliveira (2003), Castelo (1996) e Frade (1985), e reunindo as suas ideias formamos a Tabela 10.

Tabela 10. Momentos do jogo. Sistematização das categorias e sub-categorias.

Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Transição Defesa-Ataque	Transição Ataque-Defesa	Situações de bola parada
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sistemas de Jogo</li> <li>▶ Fases do Ataque</li> <li>Construção do processo ofensivo;</li> <li>Criação de situações de finalização;</li> <li>Finalização</li> <li>▶ Métodos de jogo</li> <li>Ataque posicional;</li> <li>Ataque rápido;</li> <li>Contra-ataque</li> <li>▶ Racionalização do espaço de jogo</li> <li>▶ Portador da bola</li> <li>▶ Apoio ao portador da bola</li> <li>▶ Largura e profundidade</li> <li>▶ Temporização ofensiva</li> <li>▶ Combinações táticas diretas e indiretas</li> <li>▶ Ângulos de jogo</li> <li>▶ Ritmo e tempo de jogo</li> <li>▶ Missões e funções específicas dos jogadores (GR, Defesas laterais, Defesas centrais, Médios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sistemas de jogo</li> <li>▶ Fases da defesa</li> <li>Equilíbrio defensivo, Recuperação defensiva</li> <li>▶ Métodos de jogo</li> <li>Defesa individual, Defesa à zona, Defesa mista</li> <li>Defesa zona pressionante</li> <li>▶ Pressão no portador da bola</li> <li>▶ Coberturas defensivas</li> <li>▶ Concentração defensiva (largura e profundidade)</li> <li>▶ Anulação das linhas de passe</li> <li>▶ Organização da última linha defensiva</li> <li>▶ Articulação da última linha defensiva</li> <li>▶ Participação total ou parcial de todos os jogadores</li> <li>▶ Oscilação defensiva (largura e profundidade)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jogo direto</li> <li>▶ Jogo indireto/apoiado</li> <li>▶ Recuperação da posse da bola</li> <li>▶ Concentração vs Espaço (largura e profundidade)</li> <li>▶ Alteração do processo defensivo para o ofensivo</li> <li>▶ Temporização ofensiva</li> <li>▶ Missões e funções específicas dos jogadores (GR, Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pressão sobre o portador da bola</li> <li>▶ Coberturas defensivas</li> <li>▶ Perda da posse de bola</li> <li>▶ Concentração defensiva</li> <li>▶ Alteração do processo ofensivo para o defensivo</li> <li>▶ Recuperação defensiva</li> <li>▶ Temporização defensiva</li> <li>▶ Temporização com interrupção de jogo</li> <li>▶ Missões e funções específicas dos jogadores (GR, Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lançamento de linha lateral</li> <li>▶ Livres direto e indireto</li> <li>▶ Pontapés de cantos</li> </ul>

centros, Médios ala e Avançados).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Temporização defensiva</li> <li>▶ Missões e funções específicas dos jogadores (GR, Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)</li> </ul>			
-----------------------------------	---	--	--	--

#### 4.5 – Princípios de Jogo

Garganta e Pinto (1994), definem princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam.

Guilherme Oliveira (2003) complementa ao dizer que os princípios de jogo e os subprincípios de jogo são comportamentos e padrões de comportamento que o treinador quer que sejam revelados pelos seus jogadores e pela sua equipa nos diferentes momentos do jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento, quando articulados e entre si, evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual denominamos de organização funcional.

Costa (2009) afirma que os princípios táticos decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores, solicitando a conscientização dos jogadores sobre os mesmos, para simplificar a transmissão e a operacionalização dos conceitos, ajudando na seleção e na execução da ação necessária à situação.

Observando a literatura especializada em futebol, deparamo-nos com diversas formas de abordagem do tema princípios táticos. De acordo com Teodorescu (1984), Garganta (1997), Quina (2001) e Castelo (2004), os princípios do jogo de futebol podem ser agrupados em duas grandes categorias: Princípios Gerais e Princípios Específicos.

Entre diversas realidades apresentadas, denota-se uma certa relação de ideias ao entorno de três constructos teóricos sobre a disposição tática dos jogadores no campo de jogo. São apresentados como princípios gerais, operacionais e fundamentais:

a) Os princípios gerais recebem essa denominação pelo fato de serem comuns às diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), pautando-se em

três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola, a saber: (i) não permitir a inferioridade numérica, (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Garganta & Pinto, 1994; Queiroz, 1983).

b) Os princípios operacionais são, segundo Bayer (1994, p.145), “... as operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações”. Portanto, eles se relacionam a conceitos atitudinais para as duas fases do jogo, sendo na defesa: (i) anular as situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza e (v) reduzir o espaço de jogo adversário; no ataque: (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar à baliza adversária.

c) Os princípios fundamentais representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipe nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipe adversária, estabilizar a organização da própria equipe e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo”. Na literatura, observam-se propostas com quatro princípios para cada fase de jogo condizentes com os seus objetivos, sendo na defesa os princípios: (i) da contenção, (ii) da cobertura defensiva, (iii) do equilíbrio e (iv) da concentração; no ataque os princípios: (i) da penetração, (ii) da mobilidade, (iii) da cobertura ofensiva e do (iv) espaço (Castelo, 1999; Garganta & Pinto, 1994; Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Worthington, 1974).

Castelo (2004) define ações individuais e coletivas, ofensivas e defensivas, como ações ou comportamentos técnico-táticos que os jogadores utilizam para resolver as situações de jogo e que poderão ser individuais ou coletivas, ofensivas ou defensivas. Agrupando as ações técnico- táticas utilizadas pelos jogadores para resolver as múltiplas situações de jogo em quatro categorias: (i) ações individuais ofensivas (simulação, receção, proteção, condução, passe, drible, remate e cabeceamento); (ii) ações individuais defensivas (interceção e desarme); (iii) ações coletivas ofensivas (desmarcações, compensações/permutações e combinações táticas); (iv) ações coletivas defensivas (marcações, compensações e dobras).

Costa (2009) propõe que, além desses princípios, faça-se a adição de dois outros princípios. O princípio da Unidade Defensiva e da Unidade Ofensiva, pois os relaciona com a concepção de tática de jogo. Estando esses baseados na coesão, na efetividade e no equilíbrio funcional entre as linhas longitudinais e transversais da equipa, transmitindo confiança e

segurança em todos os setores, efetivando as funções de cada jogador em todas as situações atribuídas pelos momentos do jogo, ou seja, o conjunto se sobrepondo ao valor individual.

#### **4.5.1 - Princípios Táticos do Jogo de Futebol**

Baseado em Garganta e Pinto (1994), obtém-se uma melhor compreensão dos princípios gerais, princípios operacionais e princípios fundamentais, assim como, sua aplicabilidade nas fases de ataque com posse de bola e ataque sem posse de bola (Tabela 11).

Tabela 11. Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (baseado em Garganta & Pinto, 1994)

<b>Princípios Gerais</b>	Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
<b>Fases</b>	<b>Ataque (com posse de bola)</b>		<b>Ataque (sem posse de bola)</b>
<b>Princípios Operacionais</b>	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
	<b>Penetração</b> ► Desestabilizar a organização defensiva adversária; ► Atacar diretamente o adversário ou a baliza; ► Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.		<b>Contenção</b> ► Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; ► Orientar a progressão do portador da bola; ► Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; ► Propiciar maior tempo para organização defensiva; ► Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; ► Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; ► Impedir a finalização à baliza.
<b>Princípios Fundamentais</b>	<b>Cobertura Ofensiva</b> ► Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; ► Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; ► Criar superioridade numérica; ► Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; ► Garantir a manutenção da posse de bola.		<b>Cobertura Defensiva</b> ► Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; ► Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
	<b>Mobilidade</b> ► Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; ► Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; ► Criar linhas de passe em profundidade; ► Conseguir o domínio da bola para sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		<b>Equilíbrio</b> ► Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; ► Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; ► Cobrir eventuais linhas de passe; ► Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; ► Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; ► Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
	<b>Espaço</b> ► Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; ► Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; ► Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; ► Facilitar as ações ofensivas da equipe; ► Movimentar para um espaço de menor pressão; ► Ganhar “tempo” para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; ► Procurar opções mais seguras, através dos Jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		<b>Concentração</b> ► Aumentar a proteção ao gol; ► Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; ► Propiciar aumento de pressão no centro de jogo;
	<b>Unidade Ofensiva</b> ► Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; ► Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; ► Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; ► Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; ► Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo;		<b>Unidade Defensiva</b> ► Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; ► Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; ► Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; ► Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos táticos-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro de jogo; ► Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; ► Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra de impedimento; ► Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; ► Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; ► Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.

Transição Defesa-Ataque e/ou Ataque-Defesa

#### **4.6 - O Treinador e o Modelo de Jogo**

A ideia de jogo são ideias que estão na bagagem do Treinador. É a forma com que pretende que a sua equipa jogue. Ou seja, como irá defender, atacar, realizar as transições. Segundo Tobar (2018), tal ideia é baseada em princípios de jogo que procurarão dar um padrão de jogo à equipa, o tal jogar.

A contratação de um treinador é algo muito mais complexo do que se imagina, pois, ao ser contratado, leva consigo a sua forma de jogar e o seu olhar clínico para o jogo de futebol. Fato que deveria ser levado em consideração, também, pelo Clube contratante, devendo este estar atento ao perfil do treinador que está a ser contratado. Porém, na maioria das vezes, não é o que acontece.

Diversos fatores extrínsecos irão condicionar e influenciar a ideia de jogo do treinador. Deverá levar em consideração, tais como: o país que irá atuar, a cultura do Clube, as características dos jogadores disponíveis no plantel, se irá contratar ou não, dentre outros.

Contudo, não se faz acreditar que o treinador deverá abandonar a sua ideia de jogo. Elas, em primeiro momento, estarão contidas na cabeça do treinador, que deverá se posicionar no momento certo para colocá-las em prática.

A este respeito, Oliveira (2008) adverte que um clube ao contratar um treinador, contrata ideias de jogo porque sabe que vai jogar dentro de determinadas ideias (idealmente falando). Mas também o treinador, quando chega a um clube, tem de compreender que vai para um clube com um determinado tipo de história, com determinado tipo de cultura, com um determinado historial de um país com determinadas características. O treinador tem de compreender tudo isso e o modelo de jogo tem de envolver todas essas questões, e, se não o faz, o que vai acontecer é que, por mais qualidade que possa ter, pode não ter o sucesso esperado se não as relacionar.

Oliveira (2008) completa, referindo-se ao contexto em que o treinador se encontra, a história do clube, a sua cultura, as suas conquistas, a mentalidade dos adeptos, o país, o campeonato a ser disputado, são fatores fundamentais e que devem ser levados em conta durante a modelação do processo.

Maciel (2012) aponta para o fato de que a gestão de todo o processo de modelação do jogar (o “modelo” concreto) exige do treinador muita habilidade e sensibilidade para perceber e captar o essencial com o intuito de que as bifurcações emergentes do processo possam ir ao encontro do essencial e nos conduzam, mesmo que por muitas curvas, ao futuro aspirado. O

modelo de jogo é tudo, mas não pode ser tudo e qualquer coisa. Desta forma, conclui-se que o modelo de jogo é algo que se constrói, mas que nunca está acabado, pois está sempre a ser modelado.

#### **4.7 – O Modelo de Jogo do CDOM**

Antes de começar a época, próximo ao período de captação, foi realizada uma reunião com o Coordenador Técnico, os Treinadores Principais e Adjuntos. Nesta reunião foi-nos entregue um documento redigido para nortear os trabalhos de todos os escalões à época 2019/2020. A apresentação do nosso modelo de jogo é realizada em detalhe no Anexo 4.

##### **4.7.1 – Apresentação do Modelo de Jogo**

a) O principal objetivo é criar um modelo que permita ao atleta desenvolver as suas qualidades individuais e em que aprenda as ações coletivas com prazer, transformando-se num jogador ao serviço da equipa;

b) Depois de analisado o plantel, o “sistema” (estrutura de jogo) utilizada será o 1-4-3-3. O “sistema” 1-4-4-2, poderá ser adotado dependendo da estratégia para o jogo e suas variáveis;

c) Devemos encorajar para a vitória, mas também respeitar o processo, os comportamentos/valores que devemos transmitir para esse objetivo, o adversário e a criança que treinamos;

d) Devemos respeitar o adversário quando perde contra a nossa equipa e dar os parabéns quando ele nos vence;

e) O treino deve sempre conter a bola, não estamos na modalidade de Atletismo;

f) Progressão de espaço desde o início do treino. Começando no espaço reduzido, indo aumentando com o avançar do treino e tendo sempre como princípio a bola e o desenvolvimento técnico com a mesma;

g) Exercícios planeados com o nosso modelo de jogo sempre presente, variando nesse ponto as questões dos apoios, da zona de pressão que se quer trabalhar, o espaço que se quer conquistar;

h) Na nossa opinião, nestes escalões deve-se trabalhar muito jogo em espaço curto de 2x2, 3x3, 4x4 e ensinar a melhor maneira de ativar os apoios, retirar a bola da zona de pressão

e quais os comportamentos a ter quando se recupera a bola. Assim como quando se ganha a bola ao adversário, independentemente da zona em que nos encontramos;

- i) Receção de bola para o espaço pretendido;
- j) Implementação das primeiras “nuances” da Organização Ofensiva e Defensiva que se pretende;
- k) Selecionar posição chave que o jogador rende mais e inculcar os conceitos pretendidos para a mesma;
- l) Não desvalorizar o jogador tecnicista em prol do jogador mais forte fisicamente. Nos escalões de formação, fácil é chutar para a frente e correr, difícil é saber relacionar-se com a bola e ter “imprevisibilidade” com ela.

#### 4.7.2 – Zonas de Pressão e Linhas de Passe

O Jogador deve dominar os conteúdos das zonas de pressão e saber os comportamentos a ter se vamos efetuar uma pressão alta, intermédia ou baixa e qual o comportamento a ter respetivamente ao local onde se encontra a bola (Tabela 12).

Tabela 12. Zonas de Pressão.

<b>Pressão Alta: Linha 1</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ponta de lança divide Central e encaminha zona de pressão;</li><li>▶ Ala e lateral contrário fecham dentro;</li><li>▶ Jogadores do Meio campo encostam forte para não deixar virar centro de jogo;</li><li>▶ Recuperação rápida da posse de bola e verificar qual o corredor onde se deve continuar o ataque.</li></ul>
<b>Pressão Intermédia: Linha 2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Zona de espera após meio de campo;</li><li>▶ Rápidos na pressão após entrarem na nossa zona de terreno;</li><li>▶ Rápidos a ativar o contra-ataque.</li></ul>
<b>Pressão Baixa: Linha 3</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Linhas muito baixas;</li><li>▶ Equipa compacta e pronta a iniciar o contra-ataque.</li></ul>

### 4.7.3 – Características dos Jogadores

Através do documento produzido pela coordenação, nos foi possível idealizar o perfil do jogador pretendido para cada setor do campo, norteando, assim, o trabalho no período de captação e formação do plantel para a respectiva época. Para a formação do plantel com as características para a posição de Guarda-Redes (GR), Defesa Direito (DD), Defesa Central Direito (DCD), Defesa Central Esquerdo (DCE), Defesa Esquerdo (DCE), Trinco (TR), Médio Centro (MC), Médio Interior (MI), Ala Direito (AD), Ponta de Lança (PL) e Ala Esquerdo (AE) procuramos seguir as recomendações conforme a Tabela 13.

Tabela 13. Características dos Jogadores.

Posição	Ofensivamente	Defensivamente
<b>Guarda-Redes (1) - GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Técnica de baliza introduzida nas suas ações: técnica de saída, técnica de saída aos cruzamentos, comandar a defesa verbalmente;</li> <li>▶ Funcionar como a primeira fase de construção da organização ofensiva;</li> <li>▶ Dominar o jogo de pés e virar o centro do jogo rápido.</li> </ul>	
<b>Defesa Direito (2) - DD e Defesa Esquerdo (3) - DE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Deve projetar-se no corredor com qualidade;</li> <li>▶ Possuir boa técnica de cruzamento;</li> <li>▶ Quando o ala do seu lado vier dentro deve sempre passar nas costas dele para dar largura;</li> <li>▶ Saber retirar a bola da zona de pressão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Não perder as suas costas;</li> <li>▶ Deve ser intenso na disputa de bola dividia;</li> <li>▶ Fechar dentro quando a bola está no lado contrário;</li> <li>▶ Ocupar a posição do Central quando a bola está no corredor contrário.</li> </ul>
<b>Defesa Central Direito (4) - DCD e Defesa Central Esquerdo (5) - DCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Entregar a bola com qualidade e jogável;</li> <li>▶ Resistir ao máximo esticar na frente e procurar linhas de passe livres, seja na posição 6, 2, 3 ou Guarda-Redes;</li> <li>▶ Jogar para trás no Guarda-Redes sempre que pressionado para a bola ir para o corredor menos pressionado;</li> <li>▶ Forte nos lances estratégicos, cantos e livres laterais;</li> <li>▶ Boa qualidade de passe;</li> <li>▶ Capacidade de liderança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rápido a antecipar-se aos adversários;</li> <li>▶ Forte nos duelos individuais;</li> <li>▶ Mostrar-se presente no primeiro lance do jogo;</li> <li>▶ Sereno no “timing” de corte;</li> <li>▶ Perceber zona de risco (grande área) para evitar pênaltis;</li> <li>▶ Saltar linha defensiva na lateral, perceber se pode avançar linha defensiva ou tem que recuar mediante homem que conduz a bola.</li> </ul>
<b>Trinco (6) - TR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Garantir linhas de passe seguras para os colegas e fundamentalmente para a linha defensiva;</li> <li>▶ Jogar simples e retirar a bola da zona de pressão;</li> <li>▶ Optar pelo jogo seguro em vez de jogo direto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Efetuar as dobras aos colegas e não permitir que a equipa contrária chegue com perigo ao nosso bloco central defensivo;</li> <li>▶ Ser “agressivo” no sentido de retirar espaço à equipa contrária para progredir;</li> <li>▶ Forte nos duelos individuais e dando o “sinal” aos colegas dos tempos de entrada, compensações defensivas e agressividade na recuperação de bola.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Permitir que o nosso ataque jogue entre linhas, procurar alternar os apoios interiores com o jogo exterior;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acompanhar sempre o lateral e garantir que na ala contrária está colocado dentro para não existir finalização do extremo adversário;</li> </ul>

<p><b>Ala Direito (7) - AD e Ala Esquerdo (11) - AE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dar largura na ala contrária ao ataque;</li> <li>▶ Forte nos dribles e arriscar o 1x1;</li> <li>▶ Atacar as ruturas sem bola nos seus opositores ou entre o Lateral e o Central;</li> <li>▶ Rápido a virar o centro de jogo;</li> <li>▶ Arriscar o remate exterior quando se tiver espaço e os cruzamentos em situação vantajosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Forte e agressivo nos duelos defensivos;</li> <li>▶ Intenso no processo de recuperação da bola, no momento em que perdeu a posse de bola reagir de imediato no objetivo de a recuperar.</li> </ul>
<p><b>Médio Centro (8) - MC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Garantir ligação defesa-ataque com qualidade;</li> <li>▶ Critério na decisão de passe e rápido a virar centro de jogo;</li> <li>▶ Jogador a aparecer com qualidade na zona de finalização;</li> <li>▶ Distribuir jogo com qualidade par ao meio-campo ofensivo;</li> <li>▶ Jogador rotativo, mas com qualidade técnica e de passe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Forte na recuperação de bola e na procura de matar as linhas de passe adversárias;</li> <li>▶ Garantir equilíbrios e zonas de pressão;</li> <li>▶ Forte nos duelos defensivos.</li> </ul>
<p><b>Médios Interiores (10) - MI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jogador de grande qualidade técnica, que deve jogar muito bem entrelinhas e com grande irreverência;</li> <li>▶ Jogador com boa capacidade de decisão, excelente passe e sem medo de arriscar no 1x1 e em remates exteriores;</li> <li>▶ Capacidade de ocupar vários espaços no último terço do terreno e que garanta ligação com o número 9;</li> <li>▶ Jogador bastante inteligente e que jogue bem nas costas do trinco adversário e que aproveite os dois Centrais estarem ocupados com o número 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Deve ser um jogador coletivo e com capacidade de participar no processo defensivo e com capacidade de ser o 3º homem do meio campo;</li> <li>▶ Perceber que deve jogar atrás da linha da bola no seu meio-campo e que consiga realizar a superioridade no corredor, impedindo a viragem de centro de jogo por parte dos adversários.</li> </ul>
<p><b>Ponta de Lança (9) - PL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eficácia na zona de finalização;</li> <li>▶ Movimentos de rotura a procurar a desmarcação entre os Centrais ou servir de apoio (“paredé”) para os colegas que vem de trás;</li> <li>▶ Jogador rápido a decidir, procurar as costas dos adversários e com boa capacidade no jogo aéreo;</li> <li>▶ Ligar bem o jogo com os extremos e os médios interiores e arrancar para a zona de finalização;</li> <li>▶ Este jogador deve ser letal na grande área e com boa capacidade de improvisação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Condicionar a saída de bola da equipa oponente;</li> <li>▶ Capacidade de sacrifício no momento da perda de bola com reação rápida;</li> <li>▶ Forte no jogo aéreo para ajudar a equipa nos esquemas táticos adversários e a procurar saídas rápidas em transição.</li> </ul>

#### 4.7.4 - Estrutura de Jogo

O trabalho realizado com a Equipa Juniores B S17 na temporada 2019/2020 foi pautado nas ideias propostas pelo Coordenador Técnico e desta forma, optamos por ter como estrutura de jogo principal o 1x4x3x3 e em diversas ocasiões, utilizamos o 1x4x4x2 como estrutura de jogo alternativa. A estrutura de jogo 1x4x3x3 foi a escolhida por se aproximar mais das

características dos jogadores selecionados para integrarem o plantel da referida época. As duas estruturas escolhidas apresentaram vantagens e inconvenientes, conforme as Tabelas 14 e 15.

Tabela 14. Vantagens e Inconvenientes da Estrutura 1-4-3-3.

<b>Vantagens</b>
Possivelmente a melhor na ocupação do terreno de jogo.
Amplia a eficácia no jogo ofensivo tanto no corredor central, como nos corredores laterais.
Revela esforços repartidos pelos jogadores.
Distribui com critério as posições no terreno de jogo.
Melhora o jogo ofensivo ao distribuir os jogadores, permitindo eficácia na amplitude do jogo.
Aproveita a qualidade dos jogadores ofensivos nas zonas ofensivas.
<b>Inconvenientes</b>
Poderá aparecer muito espaço entre linhas se os setores não colaborarem entre si.
Para ter êxito defensivo, precisa constante entreaajuda dos setores, com intenção de fechar todos os espaços entre linhas.
Ter atenção nas bolas longas nas costas dos defesas, quando se tenta recuperar a bola no meio campo adversário.
No ataque as posições são muito fixas, com pouca mobilidade, poucos cruzamentos, facilitando o jogo defensivo adversário.
Depende muito de 1x1 no ataque.

Tabela 15. Vantagens e Inconvenientes da Estrutura 1-4-4-2.

<b>Vantagens</b>
Permite igualmente uma ocupação racional do espaço de jogo.
Aumenta a eficácia do jogo defensivo ao unir mais as linhas.
Melhor repartição dos esforços coletivos.
Estabelece associações de jogadores por pares (dois centrais, dois médios centro, dois avançados, dois laterais e dois alas) pela qualidade de entendimento tático pode sair beneficiados o coletivo.
<b>Inconvenientes</b>
Corre o risco de permanecerem sozinhos os avançados, se os médios não cobrirem a segunda e terceira fase de construção.
A distância entre linha é enorme, se não se trabalhar o posicionamento, tanto no ataque como na defesa.
A ideia de compensações é extensível a todas as posições da equipa.
É uma estrutura mais rígida, o que pode levar a uma perda de rendimento coletivo.

#### **4.7.4.1 – Momento Ofensivo**

O processo ofensivo é objetivamente determinado pela posse da bola. Inicia quando uma equipa ganha a posse da bola ou mesmo antes e termina quando perde a posse da mesma, (Quina, 2001; Teodorescu, 1984). De acordo com Teodorescu (1984) e Castelo (2004), o processo ofensivo se baseia em dois objetivos, sendo eles, finalização/progressão no terreno de jogo e manutenção da posse de bola. A equipa que ataca também pode controlar o ritmo do jogo, surpreender a equipa adversária, criar crise de raciocínio tático e se recuperar fisicamente.

O momento ofensivo é dividido em três fases: a Fase III, que determina a construção das ações ofensivas; Fase II, sendo a de criação de situações de finalização e Fase I, a de finalização.

A fase III, por ser considerada a fase de construção de ações ofensivas, fez-nos optar pela saída de bola curta.

#### **Princípios Gerais:**

- a) Etapa inicial de qualquer processo ofensivo;
- b) Deslocamento da bola para zonas vitais do terreno de jogo;
- c) Maior dispêndio temporal;
- d) Circulação da bola com segurança.

A manutenção da posse de bola é a condição primordial para a concretização de um golo. Ao sair a bola através do Guarda Redes (GR), recuamos os dois Defesas Centrais (DCD e DCE) até dentro da área, posicionando os dois Defesas Laterais (DD e DE) à margem do campo de jogo, criando amplitude. O Trinco (TR) irá recuar pelo corredor central até o limite da meia lua, local em que se tornará o vértice dos triângulos e circulará por todo o corredor central para realizar a mudança dos corredores. O Médio Centro (MC) e o Médio Interior (MI) recuam com o propósito de quebrar as linhas adversárias, a ficar nas linhas limítrofes entre o corredor central e lateral. Os jogadores de frente recuam, a ficar próximos à linha divisória do relvado, sendo que os Alas (AD e AE) bem abertos e o Ponta de Lança (PL) um pouco mais avançado, entre os Defesas Centrais do adversário, a circular no corredor central para confundir a marcação e abrir espaços na última linha adversária. A saída de bola será sempre pelas laterais do campo de jogo e com obrigatoriedade de se passar pelo corredor central ao mudar de

corredores laterais. A triangulação com passes curtos proporciona uma progressão contundente e segura. Construção curta e apoiada a procurar e encontrar linhas de passe dentro da estrutura adversária que permita a penetração da equipa no espaço defensivo adversário (Figura 22).

Após o direcionamento da saída de bola por parte do GR, lado direito ou esquerdo, haverá uma movimentação dos jogadores para compactar a equipa e possibilitar um boqueio mais eficaz em caso de perda da posse de bola em região crítica (Figura 23).

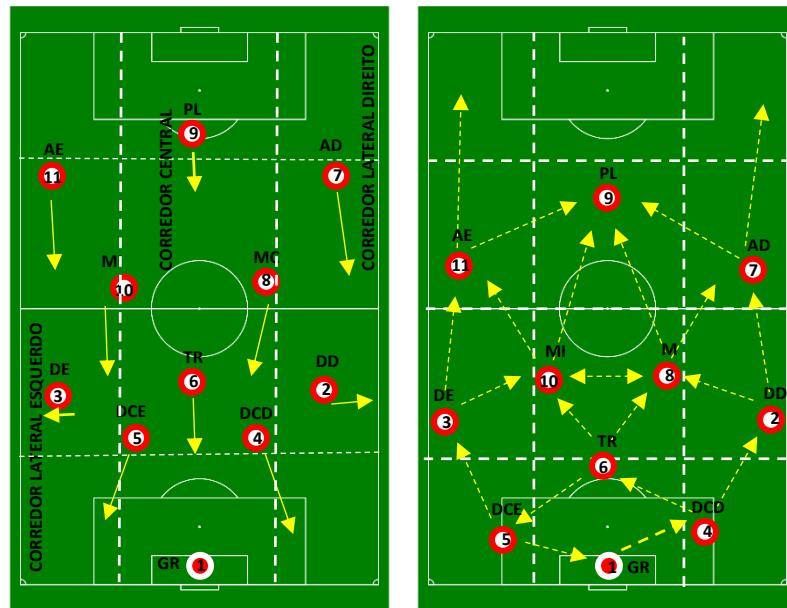


Figura 22. Disposição inicial na estrutura de jogo 1x4x3x3.

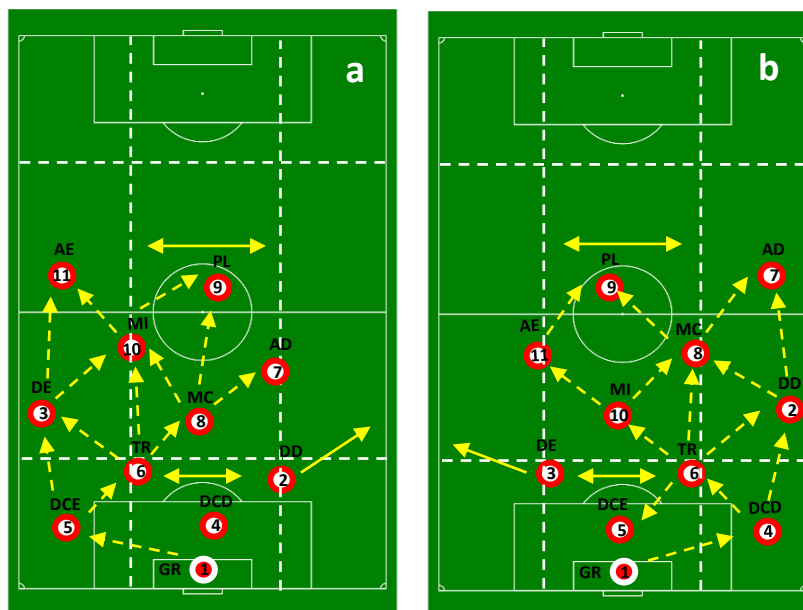


Figura 23. Movimentação após saída de bola através do GR. a) Saída de bola pelo lado esquerdo; b) Saída de bola pelo lado direito.

A Fase II Ofensiva é o momento de criação de situações de finalização.

### **Princípios Gerais:**

- a) Assegurar a finalização;
- b) Desorganização do método defensivo adversário;
- c) Constantes combinações Técnico-Táticas;
- d) Existência de um poder de iniciativa para surpreender a equipa adversária.

Nesta fase, colocamos em prática todo o arsenal de jogadas preparadas durante os treinamentos. Estimulando a criatividade dos jogadores MC e MI, em particular, propiciamos formas de superar o setor defensivo adversário. Se a jogada segue pelo setor direito, o DE irá se juntar ao DCD e DCE para compor a linha defensiva, assim como o TR, sendo este um pouco mais à frente, liberando, assim, o DD para chegar ao ataque, a exercer a mesma formação em sentido contrário. Adiantamos as linhas ofensivas, progredindo no campo de jogo adversário. Os passes realizados com qualidade, facilitam as ações e colocam os jogadores de criação (MC e MI) em condições de superar as linhas defensivas da equipa adversária. A movimentação dos jogadores de frente é fato crucial para a desorganização defensiva adversária. Explorar os corredores laterais com os AD e AE, apoiados pelos DD e DE, respectivamente. Além das infiltrações pelo corredor central através do PL, MC e MI. a) MC encosta para triangulação com DD e AD. Ao receber a bola, MC tem como opções, dar o passe em profundidade para DD, entre o Defesa Esquerdo e o Defesa Central Esquerdo adversário para AD infiltrado, dar um passe entre os Defesas Centrais adversários para o PL ou um passe em diagonal para infiltração de MI e AE. A defesa fica composta por DCD, DCE e DE, ficando o TR um pouco mais à frente; b) MI encosta para triangulação com DE e AE. Ao receber a bola, MI tem como opções, dar o passe em profundidade para DE, entre o Defesa Direito e Defesa Central Direito adversário para AE infiltrado, dar um passe entre os Defesas Centrais adversários para o PL ou um passe em diagonal para infiltração de MC e AD. A defesa fica composta por DE, DCE, DCD, ficando o TR um pouco mais à frente. Em ambos os casos, o GR ficará fora da grande área (Figura 24).

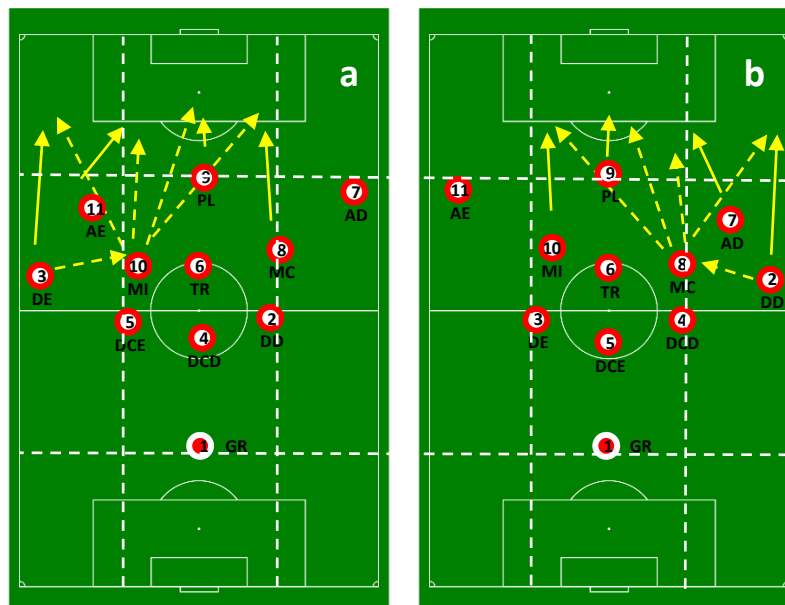


Figura 24. Movimentação Fase II. a) Setor Esquerdo Ofensivo; b) Setor Direito Ofensivo.

A Fase I Ofensiva é a fase mais curta das três fases do processo ofensivo. Executada em uma faixa de campo curta e frontal à meta adversária. Exigir dos jogadores uma resposta rápida para o arremate em virtude do espaço reduzido e da extrema pressão adversária para recuperar a bola.

### Princípios Gerais:

- a) Culminação de todo o trabalho de equipa;
- b) Zona restrita do terreno de jogo;
- c) Execuções Técnico-Táticas rápidas e precisas.

Nesta fase adiantamos ao máximo possível as linhas de marcação, intencionando sufocar o adversário em seu campo de defesa. Neste momento, preocupamos-nos em montar a equipa, mais do que nunca, de forma a propiciar uma transição defensiva mais eficaz, posicionando o TR mais perto da linha de ataque, fazendo a cobertura pelos dois corredores laterais, mantendo três defensores na última linha de defesa. O corredor lateral direito será utilizado pelas ultrapassagens do DD e, chegando à linha de fundo, efetuará o cruzamento para dentro da área. Neste momento MC se posiciona à frente da grande área, o PL se lança ao primeiro poste, o AE no segundo poste, o AD na marca do pênalti, o MI entre o AD e AE. O corredor lateral esquerdo será utilizado pelas ultrapassagens do DE e chegando à linha de fundo, efetuará o cruzamento para dentro da área. Neste momento o PL se lança ao primeiro poste, o

AD no segundo poste, o AE na marca do pênalti, o MC entre AE e AD. Assim como MC, o MI se posiciona à frente da grande área para recuperar a “segunda bola”. Nos remates de fora foi usado o PL como “parede”, preparando a finalização por parte de MC, MI, AD, AE (Figura 25).

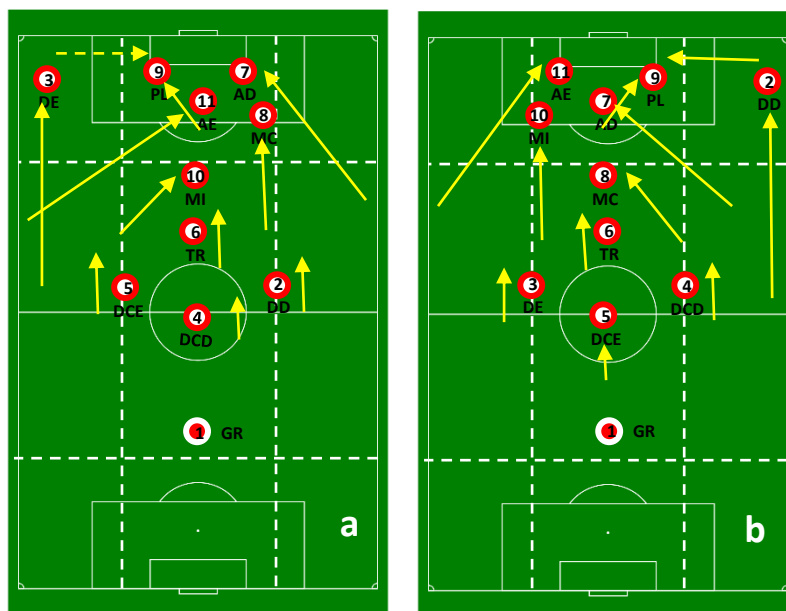


Figura 25. Movimentação Fase I. a) Setor Esquerdo Ofensivo; b) Setor Direito Ofensivo.

#### 4.7.4.2 – Transição Defensiva

A transição defensiva é o momento imediato à perda da bola e, neste exato momento, os jogadores precisam mudar de forma simultânea o comportamento no jogo, pois sairão da fase ofensiva para a fase defensiva. E em via de regra, este tempo é ínfimo e não há espaço para indecisões.

Cognitivamente falando, é, por certo, o momento mais delicado para os jogadores durante uma partida de futebol, pois estando em poder da posse de bola e ao objetivar a marcação de um golo, passam a não ter mais esta posse e o objetivo passa a ser evitar o golo.

Devemos ter em mente no processo da transição defensiva:

a) Pressão para ganhar a bola: o jogador que perdeu a posse da bola deve o ser o primeiro a pressionar o adversário portador da bola, assim como o companheiro mais próximo. Objetivando assim a recuperação rápida ou, na pior das hipóteses, atrasar a progressão do adversário;

b) Pressão para a organização: insistir na pressão ao adversário portador da bola, pois desta forma se adquire o tempo necessário para recompor as linhas defensivas. Impedindo um eventual passe em profundidade ou retirada da bola da zona de pressão;

c) Entrar em organização defensiva: a velocidade de reação à perda da bola tem de ser precisa e para se treinar transições defensivas são necessários princípios de jogo bem estabelecidos. Há de se definir as formas de se pressionar o adversário portador da bola, a reorganização defensiva. E todo este processo necessita de um treinamento bem estruturado, pois o pequeno espaço de tempo disponível não permite margens para erros.

A transição defensiva está diretamente ligada ao modelo de jogo pretendido pelo Mister, a definir se será priorizada a recuperação imediata da posse de bola ou se opta pela reorganização posicional, baixando as linhas defensivas. Isto ocorre em decisões secundárias, tais como, definir se a pressão será agressiva ou passiva, o quantitativo de jogadores envolvidos na ação, o tipo de transição de acordo com a zona do campo em que ocorre a perda, o resultado do momento, o potencial do adversário. São questões a serem abordadas.

Um recurso muito utilizado por algumas equipas é a falta. No meio futebolístico, e comumente denominada faltas estratégicas. São utilizadas no exato momento em que a equipa adversária ultrapassa a primeira linha de pressão e expõe a equipa em desequilíbrio numérico.

#### **4.7.4.3 – Momento Defensivo**

A fase defensiva centra-se na base de ações de marcação, ocupação de espaços visando a neutralizar as ações ofensivas adversárias. O objetivo básico da defesa é restringir o tempo e o espaço disponível do opositor, mantendo-o sob pressão e evitando a sua progressão no terreno de jogo (Castelo, 2004).

“Representa a fase fundamental do jogo, na qual uma equipa luta para entrar na posse da bola, com vista à realização de ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo” (Teodorescu, 1984).

O processo defensivo é a forma que se faz necessário para a equipa alcançar dois objetivos fundamentais no futebol, ou seja, proteger a própria baliza e a recuperação da bola. Porém, não deve apenas focar nas ações ofensivas adversárias e sim a preparação para o processo ofensivo após a recuperação da bola. Desta forma, alguns aspectos devem ser observados para se adquirir um formato construtivo:

- a) Organização posicional: conseguir organizar posicionalmente a equipa, em termos de largura e profundidade;
- b) Direcionar o adversário: condicionar e direcionar o adversário a jogar no lugar que melhor nos convém. Direcionar as jogadas para os corredores laterais;
- c) Pressão para ganhar a bola: pressionar para provocar o erro ou ganhar a posse de bola;
- d) Ganhar a bola: no momento da retomada da bola, a equipa deve concentrar esforços para entrar no processo ofensivo.

Nesta fase, se faz necessário o uso com primazia dos princípios específicos da contenção (marcação ao portador adversário com bola), da cobertura defensiva (apoio ao jogador, que em contenção, marca o adversário com bola), do equilíbrio (cobertura dos espaços e jogadores livres e cobertura das linhas de passe) e da concentração (organização coletiva, objetivando a retirada de amplitude e profundidade das ações ofensivas adversárias).

O momento defensivo é dividido em três fases: a Fase III, que impede a construção de ações ofensivas - equilíbrio; Fase II, que impede a criação de situações de finalização – recuperação e Fase I, que impede a finalização.

A Fase III Defensiva visa a impedir a construção de ações ofensivas – equilíbrio.

### **Princípios Gerais:**

- a) Ainda durante o processo ofensivo da própria equipa (um ou mais jogadores na retaguarda dos adversários;
- b) Após a perda da posse da bola, “todos” se deslocam em direção ao adversário com bola e aos espaços vitais;
- c) Tentar recuperar a bola mais perto da baliza adversária e conseqüentemente mais longe da própria baliza.

Durante a Fase III Defensiva, o equilíbrio defensivo, os jogadores fazem a primeira marcação na saída de jogo do adversário, assumindo posicionamentos básicos para defender corretamente. Utilizamos a estrutura de jogo 1x4x3x3 e, em alguns momentos, alternamos para 1x4x4x2, porém, muito raramente. Adiantamos a nossa marcação e nos posicionamos de modo a obrigar o Gr adversário escolher a saída de jogo pelos corredores laterais e para tal, adiantamos

o PL ao limite da grande área. No caso de o Gr adversário optar pelo corredor lateral direito, iniciamos o balanço defensivo, com o AE a pressionar o adversário portador da bola, PL a auxiliar na pressão, MC a fazer a dobra, MI a fechar a diagonal curta, TR a adiantar a marcação para cobertura dos espaços, AD a centralizar para preencher os espaços, DE a realizar a dobra da cobertura, DCE a fechar o espaço no corredor lateral esquerdo e consequentemente o DCD a se deslocar para fazer a dobra pelo corredor central, com o DD a fechar o corredor central e a fazer a cobertura a DCD. Em caso do Gr adversário optar pela saída pelo corredor lateral esquerdo, alteramos o balanço defensivo, AD pressiona o adversário portador da bola, PL auxilia na pressão, MI faz a dobra, MC fecha a diagonal curta, TR adianta a marcação para cobertura dos espaços, AE centraliza para preencher os espaços, DD faz a dobra da cobertura, DCD fecha o espaço no corredor lateral direito e, consequentemente, o DCE se desloca para fazer a dobra pelo corredor central, com o DE a fechar o corredor central e a fazer a cobertura a DCE. A zona de pressão é escolhida mediante a qualidade técnica adversária e fator mando de campo. Pode ser baixa (linha 3 – muito baixas), intermédia (linha 2 – após meio de campo) ou alta (linha 1 – linhas bem avançadas). As escolhas definidas, em via de regra, sofriam alterações no decorrer da partida, a configurar o resultado momentâneo do jogo como fator determinante para tal decisão. O fator desgaste físico também contribuiu em determinadas partidas (Figura 26).

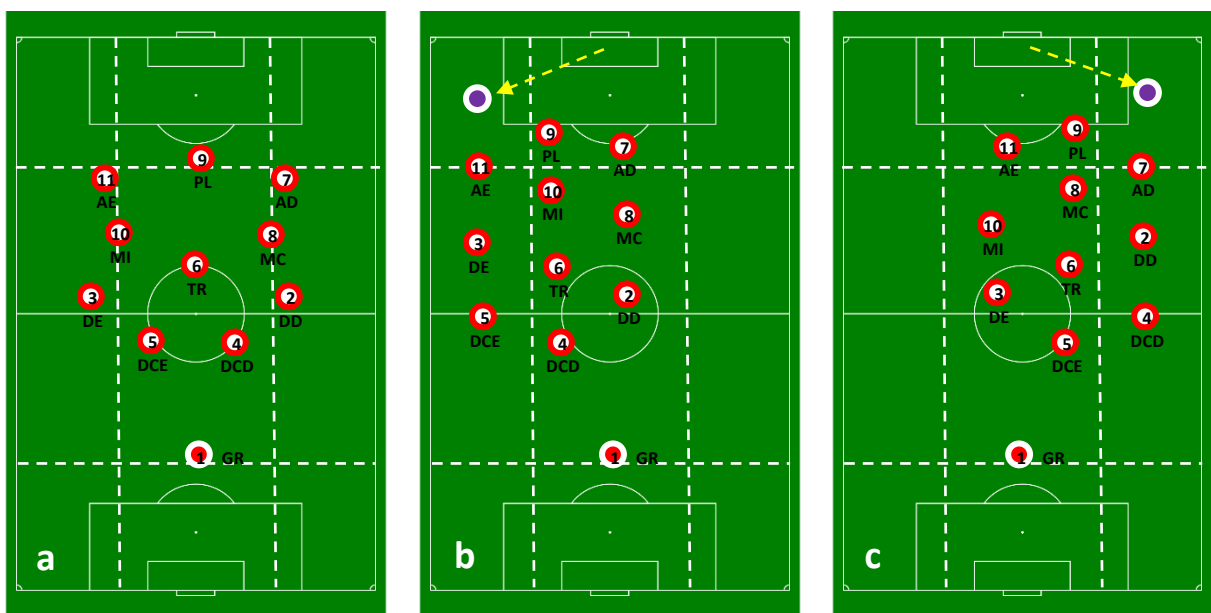


Figura 26. Movimentação durante a Fase III Defensiva. a) Formação Inicial; b) Saída de bola pelo corredor lateral direito; c) Saída de bola pelo corredor lateral esquerdo.

A Fase II Defensiva objetiva impedir criação de situações de finalização – Recuperação.

### Princípios Gerais:

- a) Trajeto entre o Equilíbrio Defensivo e a ocupação no dispositivo defensivo previamente definido;
- b) Este trajeto poderá ser longo ou curto, consoante o sistema e o método de jogo que a equipa adota em campo.

Nesta fase adotamos uma postura defensiva compactada, a nos posicionar com as linhas defensivas bem próximas e em superioridade numérica atrás da linha da bola. Uma postura defensiva com forma ofensiva definida para realização de contra-ataque rápido. Mantivemos a linha de quatro defensores, DD, DCD, DCE e DE. O TR divide o corredor central com o MC. Recuamos o AD e AE, a fazer uma nova linha de quatro defensores. O MI flutua à frente desta linha e puxa o contra-ataque com o PL, que fará o primeiro combate ao adversário portador da bola. O propósito maior é resguardar o corredor central e, conseqüentemente, a parte frontal da baliza, direcionando as ações adversárias para os corredores laterais. Apesar do momento crítico, pois o adversário está muito próximo à baliza, aproveitamos com esta postura os espaços livres para a infiltração rápida do PL e finalização antes de a defesa contrária se organizar efetivamente. Em caso de recuperação e impossibilidade de contra-ataque, optamos pelo ataque posicional, a aproveitar a recomposição de nossa equipa no terreno de jogo (Figura 27).

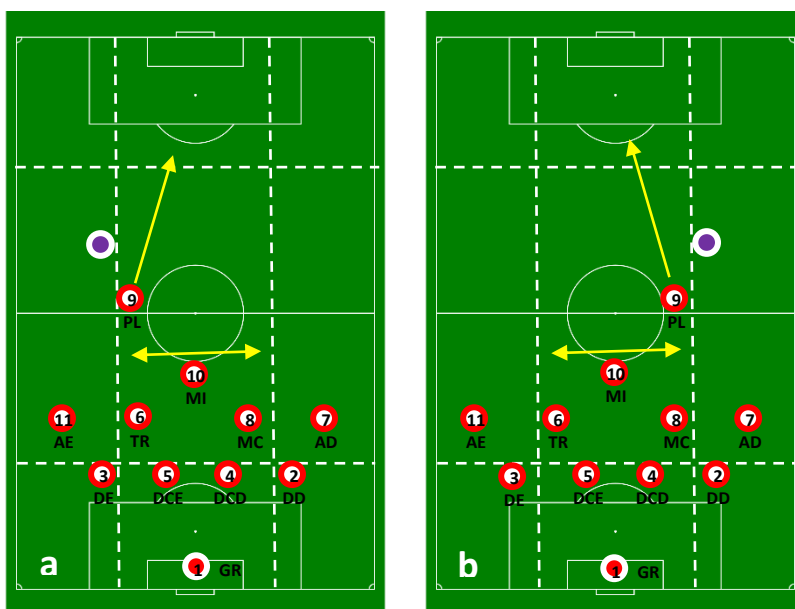


Figura 27. Movimentação na Fase II Defensiva. a) Corredor esquerdo; b) Corredor direito.

A Fase I Defensiva objetiva impedir a Finalização – Defesa propriamente dita.

### Princípios Gerais:

- a) Ocupação de todos os jogadores no dispositivo;
- b) De forma organizada tentar alcançar rapidamente os objetivos da defesa: recuperação da bola e cobertura/defesa da baliza.

Esta fase representa um momento crítico para qualquer equipa, pois, de fato, representa que a equipa adversária está muito perto da baliza a ser defendida e qualquer descuido custará a marcação do golo pelo adversário. Ao sermos invadidos tomamos algumas iniciativas para tentar conter a ação ofensiva adversária. Tentamos, sempre, levar a iniciativa adversária para os corredores laterais. Quando a invasão se faz pelo lado direito do ataque adversário, o MI dá o primeiro combate, com o AE a fazer a cobertura, o DE faz a dobra. Nesta situação o DCE se desloca para o corredor lateral com TR a ocupar o espaço deixado no corredor central. O MC a ocupar o espaço da meia lua para a segunda bola. DCD e DD mantêm suas posições, a fazer o balanço defensivo e AD recua um pouco a marcação e será usado como saída de bola pelo seu corredor, com PL em posição mais avançada no ataque. Quando a jogada se faz pelo corredor direito, MI realiza o primeiro combate, AD faz a cobertura, DD a dobra. DCD se desloca para o corredor lateral com TR a ocupar o espaço no corredor central. MC se mantém na meia lua, pela segunda bola, com DCE e DE a manter suas posições e a acompanhar o balanço defensivo. Nesta situação, a saída de bola será pelo AE e seu corredor, com PL a prender a marcação no meio-campo e a se posicionar para puxar o ataque. Figura 28.

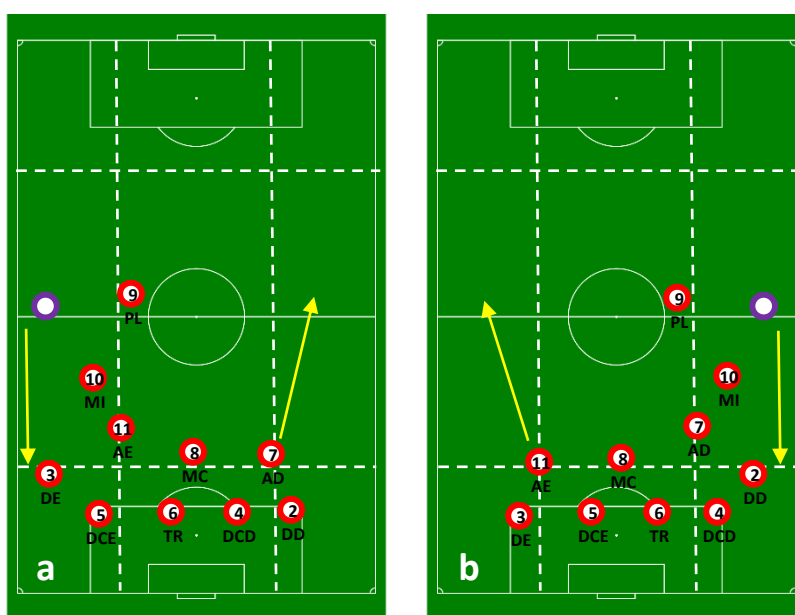


Figura 28. Movimentação na Fase I Defensiva. a) Corredor esquerdo; b) Corredor direito.

#### **4.7.4.4 – Transição Ofensiva**

O processo de transição ofensiva começa logo após a equipa recuperar a posse de bola. Geralmente o processo é rápido e, diferentemente do que muitos sugerem, a transição ofensiva não significa realizar contra-ataque. Todo o contra-ataque é transição ofensiva, porém, o contrário não tem o mesmo significado.

De acordo com Castelo (2004); Garganta (1997); Teodorescu (1984), dentre outros autores, existem três métodos fundamentais da organização do ataque: o contra-ataque, que se caracteriza por uma transição rapidíssima entre a zona de recuperação da bola e a zona de finalização, movimentação rápida da bola e dos jogadores; o ataque rápido, que consiste nas mesmas características do contra-ataque, diferenciado, apenas, pelo fato de que no contra-ataque a defesa adversária não se encontrar efetivamente organizada e, em ataque rápido, a mesma já se encontrará organizada em seu método defensivo; e o ataque posicional, que se distingue por ser mais cadenciado, uma construção mais elaborada, que procura o momento correto de investir na defesa adversária.

Em virtude da escolha do plantel para a época 2019/20, optamos pela treinabilidade dos contra-ataques, pois contamos com jogadores rápidos na linha de frente. Desta forma, aproveitamos de forma satisfatória os espaços deixados pelo setor defensivo adversário, com investidas através dos corredores laterais ou bolas infiltradas em diagonal pelo corredor central. A variação dependia do local da recuperação da posse de bola.

#### **4.7.4.5 – Bolas paradas: o quinto momento**

As atitudes das equipas nos momentos de bola parada fazem surgir a necessidade de se estudar com mais intensidade a forma como o adversário se comporta e se posiciona nesses lances. Hoje em dia, os lances de bola parada assumem uma importância crucial nos jogos, seja no setor defensivo ou ofensivo, além de nos atentarmos para as características dos nossos jogadores para tal momento.

Herraez (2003) afirma que tendo ganho importância no futebol atual, o treino das bolas paradas é essencial e Dunn (2009) complementa ser considerado mesmo um dos mais importantes aspetos, do dia a dia do treino, na vida dos treinadores de futebol moderno.

O estudo das bolas paradas em competição demonstra grandes avanços nos últimos anos e Cunha (2007) aponta para a sua influência no resultado final dos jogos.

O elevado número de faltas existentes ao longo de um jogo de futebol é algo que se deve levar em conta, pois através deste momento se torna possível a efetivação de um golo. Jinshan et al. (1993) já comprovava através de uma análise efetuada na forma como foram obtidos os vários golos em vários campeonatos do mundo.

Como foi visto anteriormente, os quatro momentos do futebol formam um ciclo e existem com a bola a rolar. Por ser tratar de algo estático, as bolas paradas são tratadas à parte (Figura 29).



Figura 29. Os quatro momentos do futebol e seu quinto momento, a bola parada.

Alguns autores defendem a ideia de que, pôr se tratar de um momento com características peculiares, pode ser dividida em três sub-momentos (Figura 30).



Figura 30. Bolas paradas: Sub-momentos.

**Tiro de Canto Defensivo Esquerdo:** DE faz a primeira marcação, AE no primeiro poste e na dobra de DE. PL no extremo da pequena área, DCE logo após, TR na marca do pênalti, DCD a seguir e DD no segundo poste. MC no limite da grande área e MI na intermediária para o rebote e saída rápida. Com o AD a puxar o ataque.

**Tiro de Canto Defensivo Direito:** DD faz a primeira marcação, AD no primeiro poste e na dobra de DD. PL no extremo da pequena área, DCD logo após, TR na marca do pênalti, DCE a seguir e DE no segundo poste. MC no limite da grande área e MI na intermediária para o rebote e saída rápida. Com o AE a puxar o ataque. Após o corte, toda a defesa sairá em bloco (Figura 31).

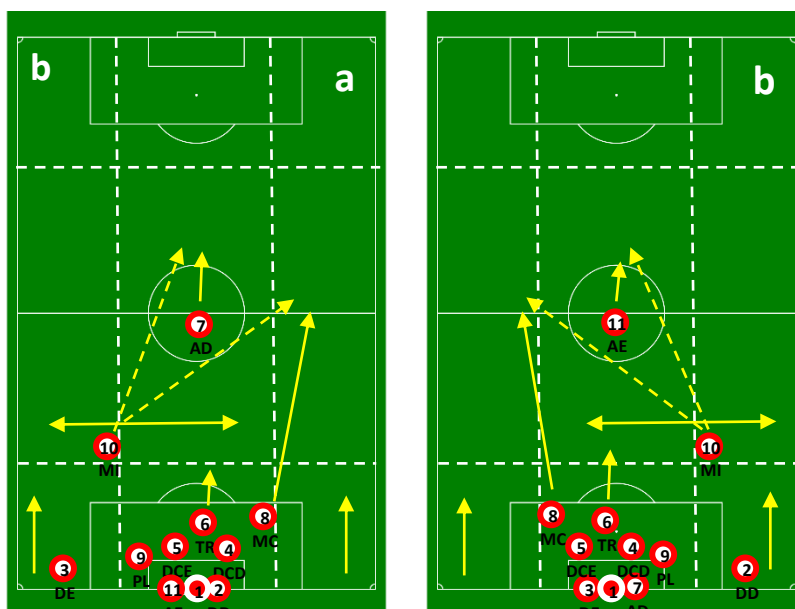


Figura 31. Movimentação em Tiro de Canto Defensivo. a) Esquerdo; b) Direito.

**Falta Defensivo Esquerdo:** da parte intermediária para o campo adversário, AE na barreira, AD a puxar o ataque, uma linha de marcação na altura da linha limítrofe da grande área com DE, PL, DCE, TR, DCD, DD. MC na segunda bola e MI a flutuar para puxar o contra-ataque; da parte intermediária para a frente, recuamos a defesa entre as linhas limítrofes das pequena e grande áreas.

**Falta Defensivo Direito:** da parte intermediária para o campo adversário, AD na barreira, AE a puxar o ataque, uma linha de marcação na altura da linha limítrofe da grande área com DD, PL, DCD, TR, DCE, DE. MC na segunda bola e MI a flutuar para puxar o contra-

ataque; da parte intermediária para a frente, recuamos a defesa entre as linhas limítrofes das pequena e grande áreas (Figura 32).

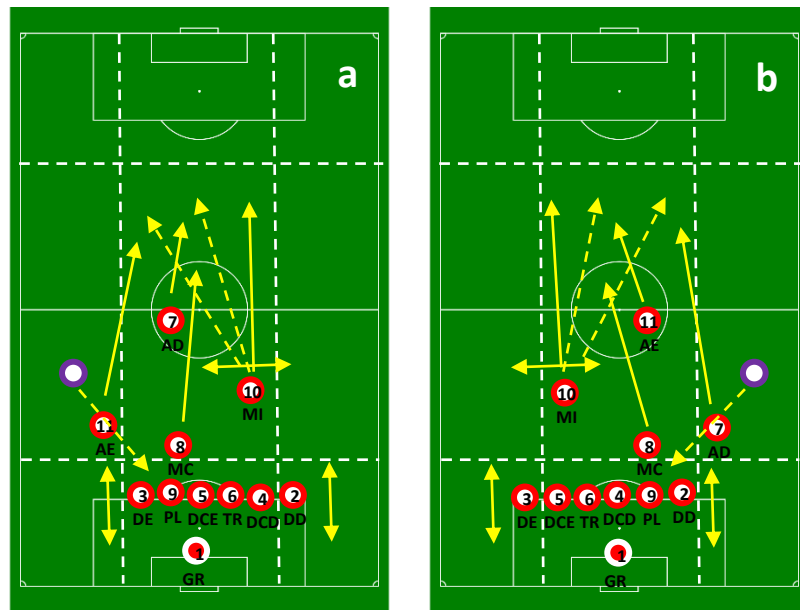


Figura 32. Movimentação em cobranças de Falta Defensivo. a) Esquerdo; b) Direito.

**Lateral Defensivo Esquerdo:** PL prende a defesa adversária e puxa o ataque, AE acompanha o jogador batedor, MI fecha o corredor central, DE fecha o corredor lateral, DCE faz a dobra, TR entre os Defensores Centrais, DCD na sequência, DD fecha o corredor central atrás do DCD, MC e AD na cabeça da área a fechar o corredor central. AD auxilia o DD e pronto para puxar o contra-ataque.

**Lateral Defensivo Direito:** PL prende a defesa adversária e puxa o ataque, AD acompanha o jogador batedor, MI fecha o corredor central, DD fecha o corredor lateral, DCD faz a dobra, TR entre os Defensores Centrais, DCE na sequência, DE fecha o corredor central atrás do DCE, MI e AE na cabeça da área a fechar o corredor central. AE auxilia o DD e pronto para puxar o contra-ataque (Figura 33).

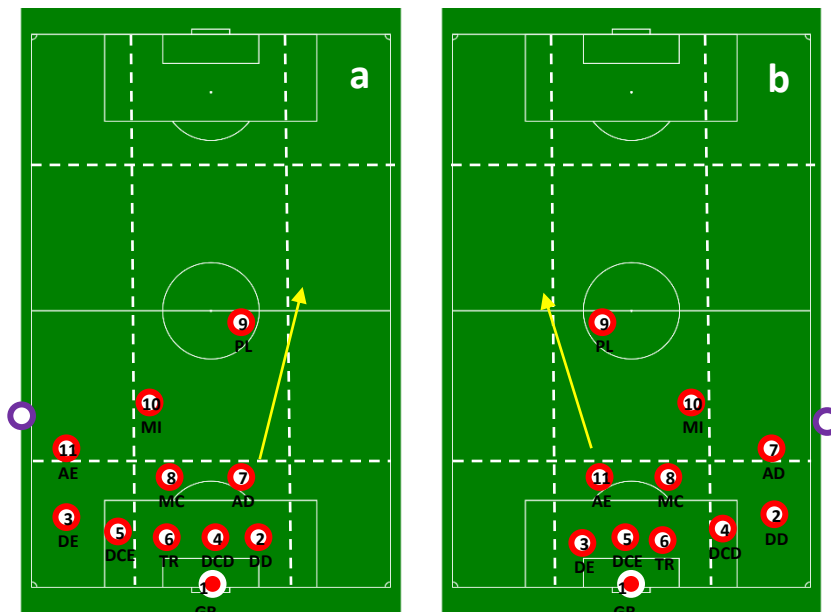


Figura 33. Movimentação Lateral Defensivo. a) Esquerdo; b) Direito.

**Tiro de Canto Ofensivo Esquerdo:** MI efetua o tiro de canto, AE no primeiro poste, AD próximo ao GR adversário para atrapalhar a movimentação, PL na altura do pênalti, DCE e DCD atrás da defesa adversária, MC na meia lua da grande área, TR na intermediária, DD e DE no centro de campo. Em determinados momentos, trocávamos o batedor. Se o tiro de canto é fechado, usávamos um destro e, se aberto, um canhoto. **Variação:** MI bate para AE, que, após receber a bola, tem a opção de partir rente à linha limítrofe do fundo ou passar para MI centrar a bola na marca do pênalti e com efeito em direção ao gol. Demais posicionamentos permanecem sem alterações (Figura 34).

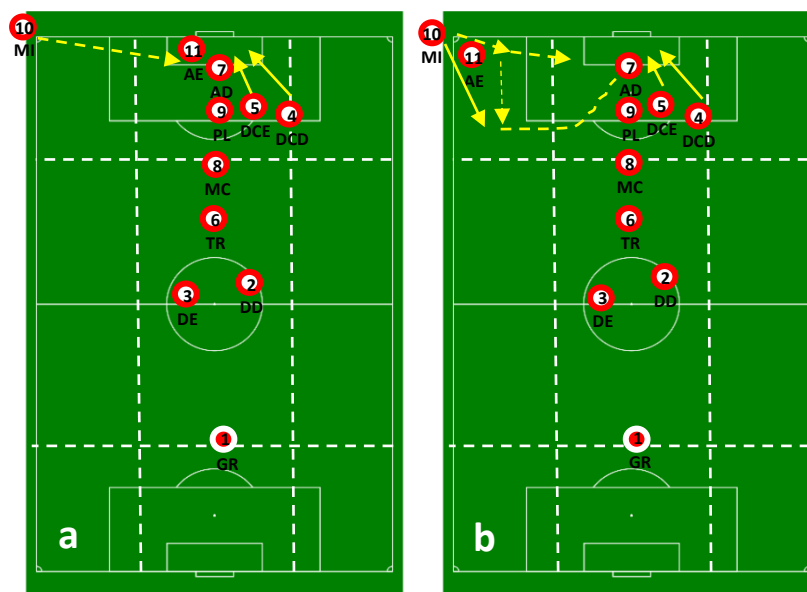


Figura 34. Movimentação: a) Tiro de Canto Ofensivo Esquerdo; b) Variação.

**Tiro de Canto Ofensivo Direito:** MI efetua o tiro de canto, AE no primeiro poste, AD próximo ao GR adversário para atrapalhar a movimentação, PL na altura do pênalti, DCE e DCD atrás da defesa adversária, MC na meia lua da grande área, TR na intermediária, DD e DE no centro de campo. Em determinados momentos, trocávamos o batedor. Se o tiro de canto é aberto, usávamos um destro e, se fechado, um canhoto. **Variação:** AE bate para MI, que, após receber a bola, tem a opção de partir rente à linha limítrofe do fundo e efetuar o cruzamento ou passar para AE centrar a bola na marca do pênalti e com efeito em direção ao gol. Demais posicionamentos permanecem sem alterações (Figura 35).

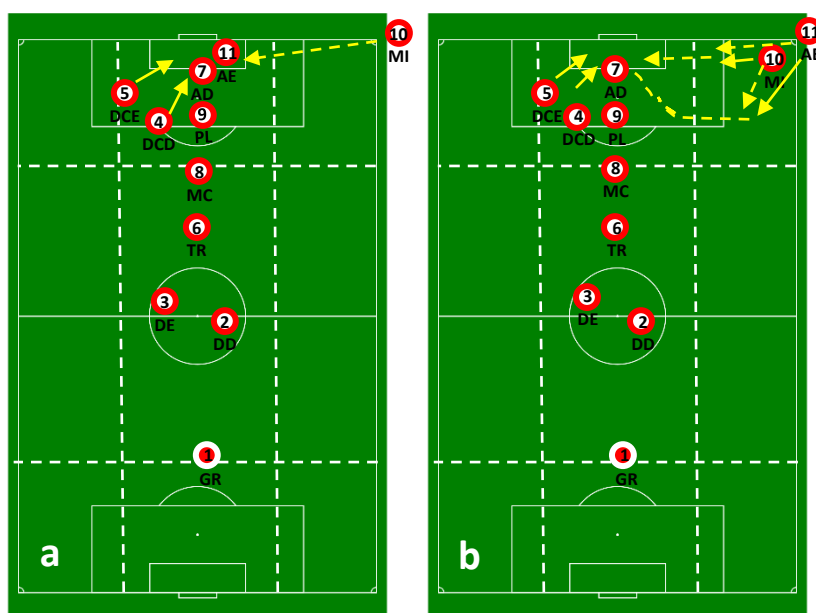


Figura 35. Movimentação: a) Tiro de Canto Ofensivo Direito; b) Variação.

**Falta Ofensivo Esquerdo:** em treinamentos específicos, MI e AE foram os escolhidos para realizar as cobranças próximas à grande área, por seu aproveitamento. MI sendo destro e AE canhoto, com DCE encarregado nas batidas de longa distância. As faltas eram cobradas diretamente para a meta, com os jogadores postados na linha dos defensores para eventual rebote. Em primeiro plano ficava PL. AD ficava ao lado da barreira. DD e DE postados em meio campo com o auxílio do TR para compor a defesa. Havia a alternância de batedores. Figura 36.

**Falta Ofensivo Direito:** em treinamentos específicos e por seu aproveitamento, MI e AE foram escolhidos para realizar as cobranças próximas a grande área, MI sendo destro e AE canhoto, com DCE encarregado nas batidas de longa distância. As faltas eram cobradas diretamente para a meta, com os jogadores postados na linha dos defensores para eventual rebote.

Em primeiro plano ficava PL. MC ficava ao lado da barreira. DD e DE postados em meio campo com o auxílio do TR para compor a defesa. Havia a alternância de batedores (Figura 36).

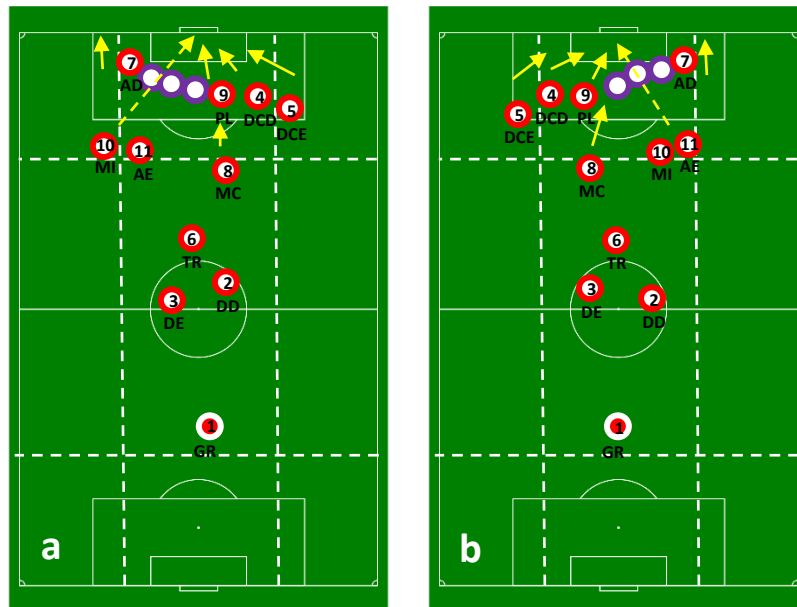


Figura 36. Movimentação de Falta Ofensiva. a) Esquerdo; b) Direito.

**Lateral Ofensivo Esquerdo:** DE coloca a bola em jogo, AE vai de encontro, MI no corredor lateral para receber e cruzar, PL se desloca frontalmente, AD no corredor central, MC fecha o corredor central, TR fecha espaços, DCE no corredor lateral esquerdo defensivo, DCD faz a cobertura no corredor central e DD faz a dobra do corredor central (Figura 37).

**Lateral Ofensivo Direito:** DD coloca a bola em jogo, AD vai de encontro, MC no corredor lateral para receber e cruzar, PL se desloca frontalmente, AE no corredor central, MI fecha o corredor central, TR fecha espaços, DCD no corredor lateral direito defensivo, DCE faz a cobertura no corredor central e DE faz a dobra do corredor central (Figura 37).

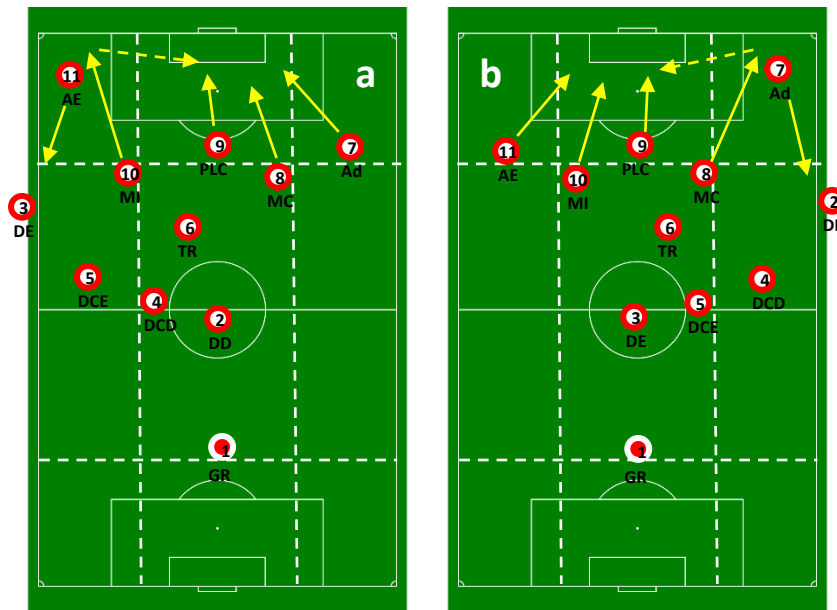


Figura 37. Movimentação de Lateral Ofensivo. a) Esquerdo; b) Direito.

#### 4.8 – O Modelo de Treinamento do CDOM

Quando conversamos sobre futebol, seja em qualquer âmbito, profissional ou amador, as questões levantadas são múltiplas. As opiniões, pensamentos, os pontos de vista são diversificados e, conseqüentemente, as discussões e debates se fazem intermináveis.

Apesar de sua permanente evolução, seja na parte tática, técnica, física, psicológica e nos diferentes modos de se enxergar o jogo, todos os envolvidos com o futebol, nas diferentes áreas do conhecimento, concordam com o fato de que o treino tem um papel importante na melhoria de desempenho das equipas de futebol, seja coletiva ou individualmente.

As rotinas e regularidades de jogo de uma equipa de futebol, qualquer que seja o seu nível de organização, são suportadas pelo estudo e prática de ações individuais e coletivas de forma determinada, Castelo (2010) afirma que essas predisposições são orientadas em especificidade do treino.

Através do treino o treinador procura implementar um modelo, uma identidade, Castelo (2004), uma plasticização coletiva, uma organização, ou seja, uma modelização que faça aparecer a organização no sistema, Morin (2003). Assim, o modelo de jogo como sendo o itinerário do processo, necessitando de avaliação permanente e considerando que as competições são a fonte privilegiada de informação para o treino, Garganta (1997), faz-se necessária a sua avaliação para realização de uma conduta mais precisa.

A planificação do treino se baseou no documento de orientação da Coordenação Técnica, enfatizando os princípios do jogo (Tabela 16), momentos do jogo (Tabela 17) e etapas do jogo (Figura 38).

Tabela 16. Princípios do jogo.

<b>PRINCÍPIOS</b>			
FUNDAMENTAIS			
1 – Recusar a inferioridade numérica	2 – Evitar a igualdade numérica	3 – Criar a superioridade numérica	
ESPECÍFICOS			
Ataque			
1 - Penetração	2 – Cobertura Ofensiva	3 - Mobilidade	4 - Espaço
Defesa			
1 - Contenção	2 – Cobertura Defensiva	3 - Equilíbrio	4 – Concentração.

Tabela 17. Momentos do Jogo.

JOGO DE FUTEBOL		
Fases do Jogo	Ataque: Processo Ofensivo com posse de bola	Defesa: Processo Defensivo sem posse de bola
Objetivos	Progressão/Finalização	Cobertura/Defesa da baliza
	Manutenção da posse de bola	Recuperação da posse da bola
Fases	Fase III: Construção das ações ofensivas	Fase III: Impedir a construção das ações ofensivas
	Fase II: Criação de situações de finalização	Fase II: Anular situações de finalização
	Fase I: Finalização	Fase I: Defender a baliza



Figura 38. Etapas do Jogo. Adaptado de Castelo (2004).

#### **4.9 – Modelo de Observação do CDOM**

As atitudes que levam uma equipa ao sucesso decorrem da observação realizada pelos integrantes da comissão técnica e com a evolução constante que permeia o futebol, além do aumento do nível competitivo que está intimamente ligada ao aprofundamento da investigação. Oliveira (1993) se refere ao acontecimento quando se refere que de fato a melhoria da competitividade relaciona-se com o aprofundar da investigação no conhecimento que cada equipa tem de si mesmo e do adversário.

O mesmo autor acrescenta que a análise do jogo poderá ser mais um veículo para optimização do processo de treino e competição, bem como de aprofundamento do conhecimento do jogo.

Com a participação do Mister Principal e Adjunto, foi elaborado um documento para auxiliar a observação dos jogos. Infelizmente, por falta de material humano e aparelhos para registrar em imagens os jogos, acredito que a observação deixou a desejar em diversos aspectos, mas procuramos tirar o máximo de proveito todas as informações recolhidas (Anexo 7).

## **CAPITULO V**

# **PROCESSO DE TREINAMENTO**

## 5.1 – Enquadramento Teórico

Segundo Reilly (2005), o treino tradicional incorporava o treino físico no treino geral e sem bola. A seguir ao aquecimento, por vezes, o trabalho de flexibilidade e agilidade era feito ao mesmo tempo. Com o intuito de aumentar os níveis de condição física, o treino variava entre pesos livres e corrida, sendo o último contínuo e submáximo. A segunda parte do treino compreendia exercícios técnicos analíticos e no fim dos jogos. Os conceitos mudaram, a inclusão de exercícios com bola leva a um dispêndio energético superior, pois se faz necessário realizar mudanças de direção e de velocidade. A periodização de treino tradicional não é o mais adequado para desportos de equipas como o futebol. Rossi et al. (2016) corrobora ao dizer que o desempenho necessário durante a época não se relaciona com as cargas impostas na periodização tradicional.

As aplicações diárias das cargas de treino têm como resultado a adaptação fisiológica do jogador, influenciando diretamente no nível de fadiga do mesmo. Thorpe et al. (2016) afirma que o exercício de alta intensidade e as atividades do tipo excêntrico levam a um aumento da dor muscular, que pode estar presente até 72 horas após o exercício. Reilly (2005) complementa ao se referir que os atletas com uma capacidade aeróbia superior se recuperam mais rapidamente desta carga. Anderson et al. (2016) considera que se o intuito é manter os níveis físicos dos atletas ou evoluir, deve ser tido em consideração que a carga imposta no treino é diferente em todos os atletas e que muitos que não competem, por não serem opções iniciais de jogo, realizam treinos praticamente iguais aos que jogam. Zurutuza et al. (2017) complementa ao afirmar que o principal objetivo do treino é fornecer estímulos que permitam melhorar o desempenho da equipa durante a competição, minimizando as consequências negativas do treino, overtraining ou lesão.

Compete à equipa técnica programar, periodizar e planificar a época (Tabela 18).

Tabela 18. Processo de Treinamento, Oliveira (2009).

Programação	É a determinação dos conteúdos, das estratégias de ação e da forma de estruturação de todo o processo operacional que engloba o treino e o jogo – preparação para a criação de um Modelo de Jogo.
Periodização	É a divisão da época em períodos, com objetivos específicos, de forma a facilitar a criação de um forma de jogar, isto é, de Modelo de Jogo e do respetivo processo evolutivo.
Planificação	É a elaboração de um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas. Para que tal possa acontecer, é necessário determinar um conjunto de objetivos e definir os conteúdos e as estratégias ideais para os atingir.

Segundo o mesmo autor, assim representa a periodização e a planificação (Figura 39).



Figura 39. Periodizar e Planificar. Segundo Oliveira (2009).

### 5.1.1 – Preparar a Época: Macroциclo

Alguns fatores são determinantes e devem ser levados em consideração para que haja eficácia na preparação da época e sucesso tanto no desenvolvimento individual quanto no coletivo. É importante se observar a qualidade, a quantidade e as posições dos jogadores disponíveis, o nível do jogo, a infra estrutura disponível, os objetivos, sejam eles competitivos ou evolutivos e o calendário. O Mister deverá ter em mente a sua ideia de jogo, pois esta é primordial para se criar um modelo de jogo atrelado à compreensão de jogo e à qualidade dos jogadores. colocando em prática os princípios de jogo.

### 5.1.2 – Preparar a Semana: Microциclo e Morfociclo

Nesta fase é importante se ter em mente a nossa forma de jogar, colocando em prática nosso modelo de jogo e seus princípios: detalhar os aspectos positivos e negativos do jogo anterior, relatando o que fizemos de bom e de ruim; relatar as características positivas e negativas do próximo adversário, enfatizando os aspectos a aproveitar e os aspectos a ter em consideração; ter como objetivos da semana a melhora na organização defensiva e transição ofensiva. Assim, como atenção às bolas paradas, tanto ofensivas quanto defensivas. Sendo de

grande valia incluir em diferentes dias objetivos táticos, técnicos e fisiológicos. Que em se tratando de formação, os objetivos deverão ser voltados para os aspetos individuais técnicos e específicos de posição.

### **5.1.3 – Preparar o Treino**

Ao preparar os treinos, devemos levar em consideração os objetivos táticos e técnicos e os fisiológicos, criando assim, exercícios que venham a alcançar esses objetivos.

O fracionamento do treino deve ser planejado de forma a dar sequência ao desenvolvimento das atividades sem perda para os jogadores. Na parte inicial, deve-se preconizar a preparação do organismo para o esforço, preparar o corpo e a mente para as exigências técnicas, táticas e psicológicas que a parte fundamental do treino irá exigir, podendo ser utilizada para desenvolvimento técnico; na parte fundamental, a preocupação se volta a desenvolver, exercitar os objetivos pretendidos pelo treino, exercitando o tipo de esforço que o dia requisita, promovendo relação entre os exercícios; a parte final consiste o retorno à calma, avaliando o desempenho individual e do grupo como um todo, culminando com alongamentos.

### **5.1.4 – Os Exercícios**

Talvez seja a parte crucial do processo, pois é o momento em que se definem os objetivos, suas estrutura e dinâmica. Prepara as instruções, realizando feedbacks, antes, durante e depois das movimentações, explicando as implicações do nosso jogo.

## **5.2 – Métodos de Treino**

Segundo Castelo (2010), os métodos de treino se dividem em três grupos: de preparação geral, específicos de preparação geral e específicos de preparação.

### **5.2.1 – De Preparação Geral**

São conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta nem os contextos situacionais nem as condicionantes estruturais objectivas em que se realiza a competição do

jogo de futebol. Na prática, são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e acção motora do jogador. Estes métodos requerem a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais de suporte, pois cada resposta motora requer diferentes níveis de exigência de força, de velocidade, de resistência e de flexibilidade.

### 5.2.2 – Específicos de Preparação Geral

São todos os métodos realizados em contextos situacionais “básicos” relativos às condições objectivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Têm por objectivo desenvolver o conteúdo específico do jogo através de uma relação primordial do jogador com a bola. A bola é o elemento a partir do qual se pode exprimir um número infinito de relações. Estes métodos estabelecem a relação do jogador com a bola mas não envolvem a concretização do objectivo fundamental do jogo, o golo.

### 5.2.3 – Específicos de Preparação

Devem constituir-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem. São construídos a partir da lógica estrutural do jogo de futebol, tendo sempre em atenção o seu objectivo, isto é, o golo, que só é possível de ser conseguido através da finalização, remate.

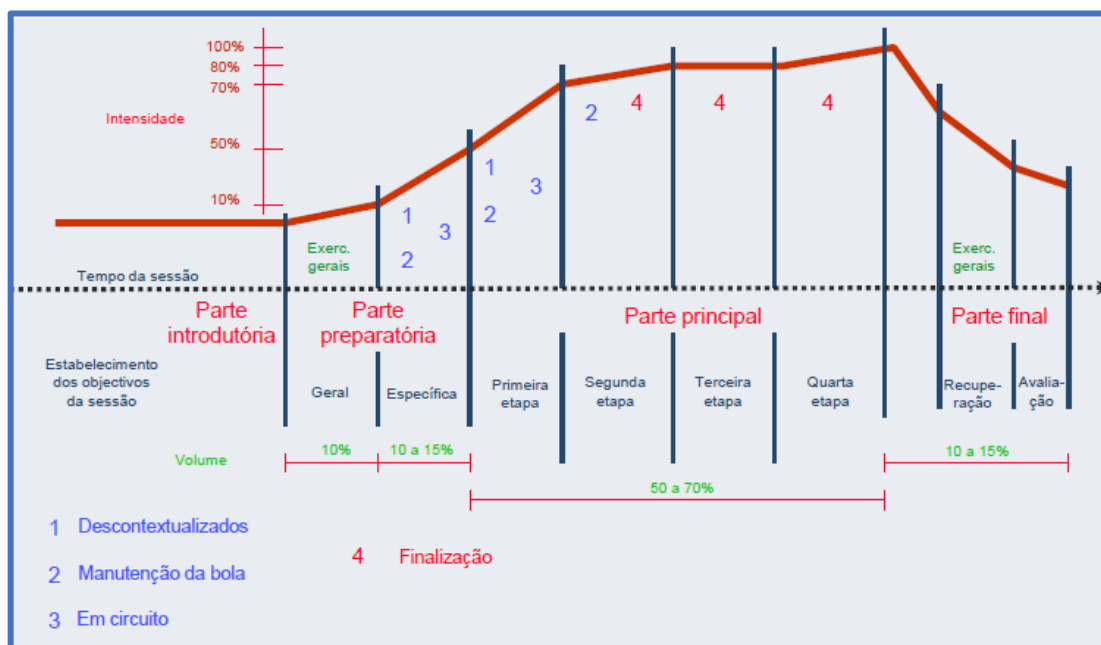


Figura 40. Modelo de Treino, Castelo (2010).

### 5.3 – Período Preparatório do CDOM

Seguindo as orientações pré-determinadas pela Coordenação, a Equipa S-17 do CDOM seguiu o calendário proposto. A nossa época começou em 02 de agosto de 2019 e o período pré-competitivo terminou em 01 de novembro de 2019. Apesar de contar com vários jogadores remanescentes da época anterior, foi aberto, por todo o mês de agosto, um período de captação. Após este período, começamos o período pré-competitivo, tendo o seu início em 03 de setembro e término em 01 de novembro. O período pré-competitivo foi prejudicado pelo fato de o período de captação ter sido muito extenso e os testes influírem de forma negativa no desenrolar das atividades, tendo em conta que os mesmos foram realizados junto ao grupo remanescente e já inscrito para a competição, com outra mentalidade de jogo. Foram disponibilizadas 13 Unidades de Treino, UT, com média de duração de 60 minutos cada UT, para o período de captação e 27 UT, com média de 75 minutos de duração cada UT, para o período pré-competitivo propriamente dito, com a realização de 7 jogos amigáveis (Tabela 19).

Tabela 19. Representação dos minutos treinados no período pré-competitivo.

Período	Início/Fim	UT	Minutos de Treino UT	Jogos Amigáveis	Minutos Jogos Amigáveis	Total de Minutos Treinados
Captação	02/08/2019 a 30/08/2019	13	780	-	-	780
Pré-competitivo	03/09/2019 a 01/11/2019	27	2.025	7	630	2655

#### 5.3.1 – Unidades de Treino

As UT foram planejadas de acordo com as ideias de jogo do Mister Principal, mobilizando um conjunto de capacidades condicionais de suporte, nos diferentes níveis de exigência de força, de velocidade, de resistência e de flexibilidade, com o intuito de atingir os objetivos traçados tanto gerais, quanto específicos. Fracionados conforme demonstrado na Tabela 20. Para melhor orientação e compreensão dos envolvidos, a UT obedeceu uma estrutura única contendo os seguintes dados informativos: 1) Data, hora, local de treino; 2) Material a ser utilizado; 3) Objetivos; 4) Descrição detalhada da parte inicial, principal e final do treinamento,

com os valores de tempo destinados para a execução de cada parte; 5) Lista de presença; 6) Observações (Anexo 5).

Tabela 20. Estrutura da UT no período pré-competitivo

Parte do Treino	Tempo Execução/Minutos (aproximado)	% de Tempo Utilizado
Inicial	10'	13
Principal	55'	74
Final	10'	13

#### 5.4 – Período Competitivo

O período competitivo teve início em 03 de novembro de 2019 e com previsão de término da primeira fase da competição em 26 de abril de 2020. Porém, em virtude da pandemia Covid-19, a competição foi interrompida em sua 16ª jornada, dia 08 de março de 2020, respetivamente. A AFL, através de comunicado oficial, a 24 de abril confirmou o cancelamento das provas e os novos passos a serem seguidos. Apesar de estarmos aptos, de momento, a prosseguir na segunda fase da competição, pois o CDOM estava em primeiro lugar em sua série, com os critérios adotados pela AFL quanto aos rumos classificatórios, não foi benéfico no resultado final da competição. O planeamento do período competitivo incluiu um total de 98 UT, porém com sua interrupção precoce, apenas 77 UT foram aplicadas. com média de 75 minutos de duração cada UT e a realização de 15 jogos oficiais e 01 jogo amigável (Tabela 21).

Tabela 21. Representação dos minutos treinados no período competitivo.

Período	Início/Fim	UT	Minutos de Treino UT	Jogos Oficiais	Minutos Jogos Oficiais	Jogo Amigável	Minutos Jogo Amigável	Total de Minutos Treinado
competitivo	03/11/2019 a 08/03/2020	50	3.750	15	1.350	1	90	5.190

##### 5.4.1 – Unidades de Treino

Neste período, a tônica dos trabalhos se deu ao fortalecimento da forma de jogar do CDOM; aos erros e acertos do jogo anterior e perspectivas para o jogo seguinte. Em determinadas UT houve a inclusão de trabalhos de finalizações. Obedecendo a Tabela 22.

Tabela 22. Estrutura da UT no período competitivo.

Parte do Treino	Tempo Execução/Minutos (aproximado)	% de Tempo Utilizado
Inicial	10'	13
Principal	55'	74
Final	10'	13

### 5.5 – Morfociclo Padrão. Jogo Domingo a Domingo

Tobar (2018) classifica o dia da competição como o ápice, mas também o início da preparação semanal. Morfociclo padrão (Figura 41).

Gomes (2008) completa ao colocar que a competição é um indicador extremamente importante, porque é um referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes e daquilo que tem que estar depois, ou seja, permite analisar o que tem sido feito e desenvolver o processo face ao jogar que se pretende alcançar.

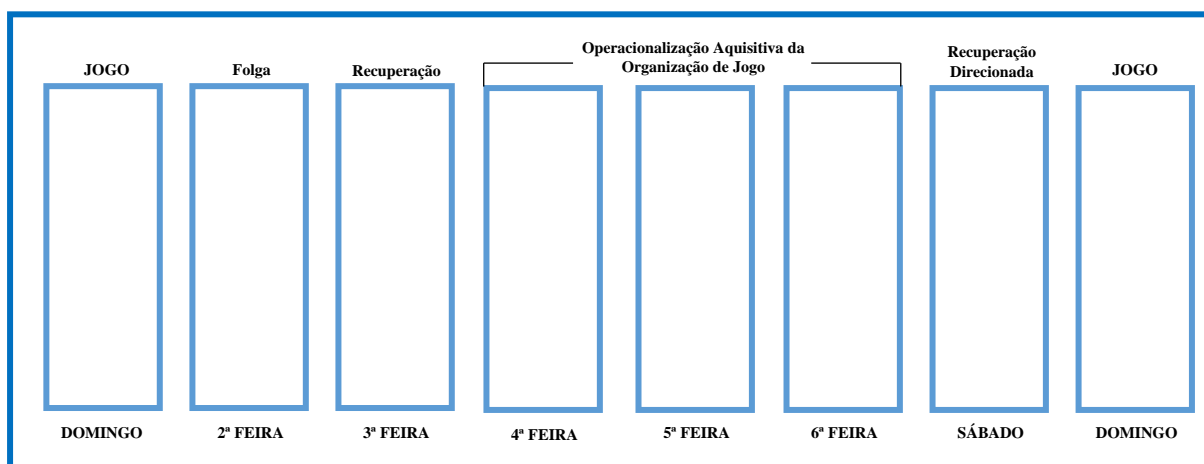


Figura 41. Microciclo padrão. Tobar (2018).

**1ª Dia após a Competição: Segunda-feira** – apesar de haver um consenso por parte de diversos preparadores físicos e fisiologistas quanto aos benefícios causados através de mobilizações musculares, alongamentos e treinos leves no dia seguinte ao jogo, o jogador é, acima de tudo, um ser humano e desta forma necessita de um dia para se desligar de todo o processo desgastante que envolve uma competição e como o processo de recuperação está apenas a começar, no morfociclo padrão a segunda-feira representa a ausência de treino, o dia de descanso. Mourinho, citado por Oliveira et al. (2006), compartilha deste raciocínio ao relatar que, para o próprio também é o melhor, pois não gosto de trabalhar no dia a seguir ao jogo. Custa-me dormir a seguir ao jogo, custa-me levantar, custa-me concentrar, custa-me planificar,

custa-me pensar, custa-me treinar e, nesses treinos, passo mais tempo a passear de um lado para o outro a ver o treino do que a treinar. Com os jogadores sucede o mesmo. Engana-se quem pensa ao contrário. O ideal seria levar a parte do grupo que não foi relacionado ou que jogou por menos tempo para uma atividade na segunda-feira, mantendo assim o nível de trabalho, porém a não disponibilidade do campo, o número reduzido da Comissão Técnica e os horários escolares, foram uns dos fatores que impossibilitaram este tipo de procedimento.

**2º Dia após a Competição, Terça-feira** – o dia da recuperação. Neste dia a recuperação fisiológica ainda não ocorreu e a fadiga central ainda está presente de maneira acentuada, por isso, tal como no dia anterior, os jogadores são novamente submetidos a um regime de recuperação. Entretanto, desta vez recuperam de forma ativa, ou seja, treinando. Tobar (2018). Frade (2013), sublinha que dentro desta unidade de treino, existem os objetivos fundamentais – a recuperação do desempenho coletivo decorrente do último jogo – e os objetivos complementares, que se constituem como recuperadores dos fundamentais. Os exercícios em espaços reduzidos e de curta duração são os mais apropriados, sendo que nos momentos em que não estão jogando, os jogadores deverão realizar alongamentos, abdominais, dentre outros exercícios. Seria conveniente realizar um trabalho diferenciado com o grupo de jogadores não relacionados na última partida ou com os que jogaram em menor tempo. E mais uma vez o CDOM se confronta com o número reduzido de sua Comissão Técnica e a indisponibilidade do campo para a realização de um trabalho diferenciado com o grupo. Sendo este, o primeiro dia de encontro com o grupo após o jogo.

**3º Dia após a Competição, Quarta-feira** – é o dia em que, em quase sua totalidade, o grupo não está recuperado do esforço da competição, não tendo a plena capacidade de realizar esforços semelhantes ao exigido durante uma partida de futebol. Por isso, este é o último treino da semana que contempla a recuperação dos jogadores do esforço do último jogo, embora seja designado como período aquisitivo, individualizante, no morfociclo padrão. Tobar (2018). Bangsbo (2002) explica que as reservas de glicogênio muscular – substrato energético fundamental para jogar em intensidades elevadas – deplecionadas durante a competição, no terceiro dia pós-competição ainda não estão totalmente reestabelecidas. Será apenas no quarto dia após o último jogo que a recuperação completa se verificará. O modo de como operacionalizar este trabalho depende, em muito, da criatividade do Mister. Neste momento a

inexperiência do Mister fez prevalecer e por muitas vezes este tipo de treinamento se fez perdido.

**4º Dia após a Competição, Quinta-feira** – é o dia em que a equipa, em sua totalidade, se encontra em um nível de recuperação adequado para realizar um esforço semelhante ao da competição. Como salienta Frade (2014), o treino de quinta-feira promove o ajustamento e a afinação da equipa em termos coletivos através da promoção e monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro. É, portanto, um diapasão. Em virtude da operacionalização dos horários de treinos, neste dia a equipa não treinava.

**5º Dia após a Competição, Sexta-feira** – é o último treino dito aquisitivo do morfociclo padrão e ao mesmo tempo, é o primeiro treino de recuperação em função do jogo que se avizinha. Devemos chutar para sexta-feira todas as ações que tenham pouco estorvo, Frade (2013). Maciel (2011), salienta que esta alusão ao chutar é intencional e sugere que a densidade de exercícios que envolvam finalizações deverá ser, nesta parte fundamental da sessão, maior do que nos outros dias que compõe o morfociclo. Por solicitação do Mister Principal, o treino deste dia se faz na igualdade do treino que deveria ser realizado no quarto dia após a competição.

**6º Dia após a Competição, Sábado** – é o dia que antecede a próxima competição, sendo necessário a pronta recuperação da equipa. Segundo Tobar (2018), a recuperação direcionada para a competição deverá ser feita através de contextos com baixa complexidade, por períodos muito curtos, com larga recuperação e com elevada velocidade de antecipação. É o momento de se treinar em regime de recuperação, mas de introdução à competição. Neste dia, o campo de treino está ocupado pelas competições em seus diversos escalões, impedindo qualquer tipo de atividade por qualquer um dos escalões.

## 5.6 – Lesões

No decorrer da época, envolvendo o período de captação, pré-competitivo e competitivo, a equipa só vivenciou a lesão por parte de dois jogadores somente e no período competitivo, respetivamente. E por coincidência, envolvendo os dois GR (Tabela 23).

Tabela 23. Lesões ocorridas no período competitivo na época 2019/2020.

Posição	Período de Ausência	Tipo de Lesão	Tratamento Adotado
Guarda Redes	14/01 – 24/01	Entorse do Tornozelo Direito	Imobilização e Fisioterapia
Guarda Redes	05/02 – Final da Época	Lesão de Menisco – Joelho Esquerdo	Imobilização, Fisioterapia – Intervenção Cirúrgica

## **CAPÍTULO VI**

### **PROCESSO COMPETITIVO**

O presente capítulo objetiva representar toda a trajetória da época desportiva 2019/2020 da Equipa Sub-17 do Clube Desportivo Olivais e Moscavide, que disputou a 3ª Divisão S4 da AFL. Apresentando as análises, coletivas e individuais, na seguinte ordem cronológica: calendário competitivo, classificação final e análise dos resultados, volume de jogo coletivo e análise individual competitivo, culminando com uma explanação da rotina nos dias de jogos, em nossos domínios ou na condição de visitantes.

## 6.1 – Calendário Competitivo

A competição começou, para o CDOM, a 03 de novembro de 2019 e, seguindo a tabela competitiva, com o término da primeira fase previsto para o dia 26 de abril de 2020. Porém, com o evento da pandemia do Covid-19 que assolou o mundo, a competição foi paralisada na 16ª jornada (Tabela 24).

Tabela 24. Sequência de jogos do CDOM na época 2019/2020.

Competição: AF Lisboa Juniores B - 3ª Divisão S4 2019/2020												
Jornada	Data	Confronto			C/F	GM	GS	SG	R	TP	CA	
1	03/nov	CDOM	4	1	ADCEO	C	4	1	3	V	3	2
2	10/nov	Sporting C	4	3	CDOM	F	7	5	2	D	3	2
3	17/nov	CDOM	3	1	Alta Lisboa	C	10	6	4	V	6	3
4	24/nov	Caneças	0	4	CDOM	F	14	6	8	V	9	2
5	01/dez	Bobadense	1	4	CDOM	F	18	7	11	V	12	2
6	08/dez	CDOM	2	1	UDR Sta Maria	C	20	8	12	V	15	2
7	15/dez	Folga	-	-	Folga	-	0	0	12	-	15	2
8	05/jan	CDOM	5	3	Águias Musg.	C	25	11	14	V	18	2
9	12/jan	At. Povoense	0	11	CDOM	F	36	11	25	V	21	2
10	19/jan	CDOM	6	2	Águias Camar.	C	42	13	29	V	24	2
11	26/jan	Tene. Valdez	2	13	CDOM	F	55	15	40	V	27	1
12	02/fev	ADCEO	3	3	CDOM	F	58	18	40	E	28	2
13	09/fev	CDOM	4	4	Sporting C	C	62	22	40	E	29	2
14	16/fev	Alta Lisboa	0	4	CDOM	F	66	22	44	V	32	2
15	01/mar	CDOM	5	2	Caneças	C	71	24	47	V	35	1
16	08/mar	CDOM	11	0	Bobadense	C	82	24	58	V	38	1
17	15/mar	UDR Sta Maria	<b>ANULADO</b>		CDOM	F	-	-	-	-	-	-
18	22/mar	Folga	<b>ANULADO</b>		Folga	-	-	-	-	-	-	-
19	29/mar	Águias Musg.	<b>ANULADO</b>		CDOM	F	-	-	-	-	-	-
20	05/abr	CDOM	<b>ANULADO</b>		At. Povoense	C	-	-	-	-	-	-
21	19/mai	Águias Camar.	<b>ANULADO</b>		CDOM	F	-	-	-	-	-	-
22	26/abr	CDOM	<b>ANULADO</b>		Tene. Valdez	C	-	-	-	-	-	-

C/F = Casa/Fora; GP = Golo Marcado; GS = Golo Sofrido; SG = Saldo Golos; R = Resultado; V = Vitória; E = Empate; D = Derrota; TP = Total de Pontos; CA= Classificação Atual.

## 6.2 – Classificação Final e Evolução dos Resultados

A competição se dividia em 8 Grupos, sendo que os primeiros colocados de cada grupo estariam postulantes às quatro vagas de acesso à II Divisão da próxima época. Ao longo desta primeira fase, oscilamos entre os primeiros lugares e, no exato momento em que a competição se fez suspensão, ocupávamos o primeiro lugar no Grupo (Gráfico 1).

Com o avanço da pandemia Covid-19, os jogos foram suspensos na 16ª jornada e após longas negociações, a AFL, através do Comunicado Oficial de número 104 (Anexo 6), encerrou oficialmente a época 2019/2020. Foi definido que nos campeonatos distritais da III divisão, os quatro Clubes que se encontrassem nos lugares de acesso em 10 de março de 2020, data da suspensão das respetivas provas, e com melhor coeficiente desportivo, teriam garantido os seus lugares de acesso (Tabela 25).

O coeficiente desportivo se deu através da fórmula: número de pontos/número de jogos. Através deste critério, apesar de nos encontrarmos em primeiro lugar em nosso grupo na data da suspensão das provas, ficamos em sexto lugar entre os oito postulantes e conseqüentemente fora do acesso à II Divisão da próxima época (Tabela 26).

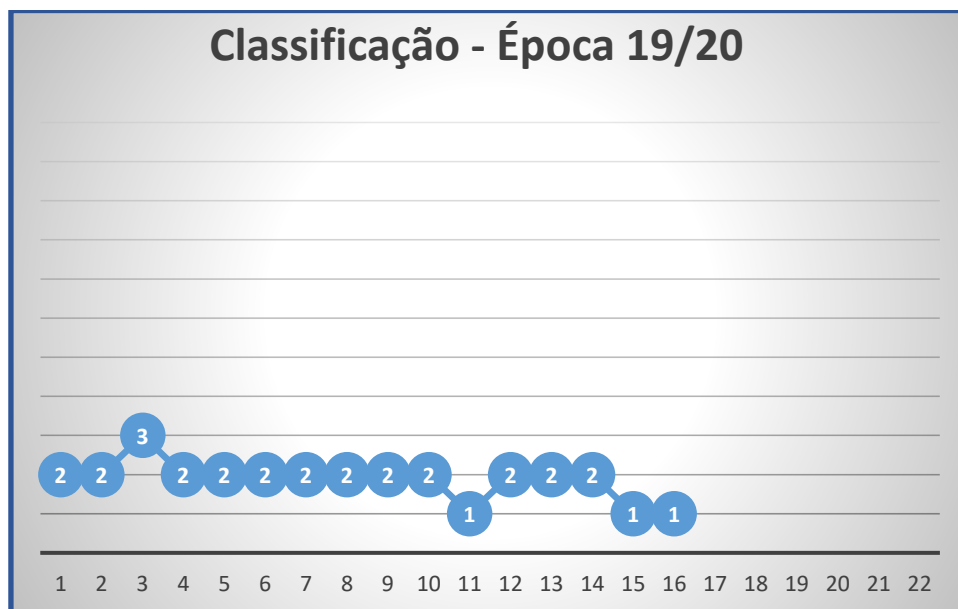










Gráfico 1. Evolução da classificação por jornada – A. F. Lisboa, III Divisão.

Tabela 25. Classificação final em 10 de março de 2020.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Desportivo O. Moscavide	38	15	12	2	1	82	24	+58
2	Sporting Jun.B S16 B	35	14	11	2	1	78	17	+61
3	Águias Musgueira	28	15	9	1	5	46	32	+14
4	ADCEO B	27	14	7	6	1	25	16	+9
5	Caneças	20	15	6	2	7	38	53	-15
6	Alta de Lisboa B	18	14	5	3	6	28	31	-3
7	UDR Santa Maria B	16	15	5	1	9	30	33	-3
8	Tenente Valdez	14	14	4	2	8	20	58	-38
9	Águias de Camarate	13	14	4	1	9	34	44	-10
10	At. Povoense B	10	15	2	4	9	16	49	-33
11	Bobadense	9	15	3	0	12	16	56	-40

Tabela 26. Classificação Final da época 2019/2020.

	Equipa	Série	Total Pontos	Total Jogos	Coefficiente	Classificação Final
	Colégio de São João de Brito	5 <sup>a</sup>	45	15	3	1º Lugar
	Sport Futebol Damaiense	6 <sup>a</sup>	39	14	2.78571	2º Lugar
	Clube Desportivo Vila Franca do Rosário	1 <sup>a</sup>	39	14	2.78571	3º Lugar
	Sociedade Recreativa e Desportiva de Negrais	7 <sup>a</sup>	38	14	2.7143	4º Lugar
	Sport Grupo Sacavenense	3 <sup>a</sup>	33	13	2.538	5º Lugar
	Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide	4 <sup>a</sup>	38	15	2.533	6º Lugar

	União Desportiva Vilafranquense Futebol SAD	2ª	32	13	2.4615	7º Lugar
	Associação Familiar e Desportiva da Torre	8ª	36	15	2.4	8º Lugar

### 6.3 – Volume Competitivo e Individual

A Equipa Sub-17 do CDOM disputou 15 partidas oficiais à época 2019/2020.

#### 6.3.1 – Volume de Jogo Coletivo

A Equipa disputou a 3ª Divisão – Série 4 da AFL, totalizando 1350 minutos jogados (Tabela 27).

Tabela 27. Volume de Jogo na época 2019/2020.

Competição	Fase	Número Total de Jogos	Volume de Jogo (minutos jogados)
3ª Divisão Série 4 da A. F. L.	1ª	15	1350

#### 6.3.2 – Volume de Jogo Individual

Dos 1350 minutos jogados durante a época, alguns jogadores foram mais acionados, tendo em vista a carência em sua posição. Presenciamos o abandono por parte de um jogador antes do início da competição e mais três desistências no decorrer dela. Dois jogadores foram integrados ao grupo durante o percurso. Como pode ser constatado na tabela 28. Todos os jogadores foram utilizados em todas as partidas em que estiveram relacionados (Gráfico 2).

Tabela 28. Volume de Jogo individual por Jornada.

Atleta	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	Total Jogado
(TB)	0	45	90	45	45	45	0	45	55	90	45	45	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	550
(GD)	90	45	0	45	45	45	0	45	35	0	45	45	90	90	90	90	-	0	-	-	-	-	800
(RM)	0	15	0	20	0	10	0	90	90	90	90	90	75	90	75	45	-	0	-	-	-	-	780
(HC)	90	60	90	90	60	80	0	90	65	90	60	90	90	75	28	10	-	0	-	-	-	-	1068
(TN)	90	90	90	70	90	90	0	90	65	90	25	25	55	90	90	60	-	0	-	-	-	-	1110

(AF)	90	90	90	70	90	90	0	10	15	15	0	0	15	30	15	45	-	0	-	-	-	-	665
(AP)	0	20	0	20	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	70
(DG)	90	65	90	90	90	90	0	70	75	75	90	90	90	60	90	90	-	0	-	-	-	-	1245
(DA)	45	40	20	25	0	0	0	15	0	0	45	5	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	195
(MS)	0	0	0	65	30	60	0	45	25	25	80	65	60	20	65	70	-	0	-	-	-	-	610
(TS)	90	90	90	90	90	60	0	90	90	90	75	85	70	80	90	60	-	0	-	-	-	-	1240
(DV)	45	65	40	90	20	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	285
(LS)	0	15	0	52	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	75
(CC)	0	0	0	0	0	0	0	0	25	15	15	0	0	30	15	35	-	0	-	-	-	-	135
(GM)	35	5	5	38	70	90	0	8	90	35	65	70	60	60	40	45	-	0	-	-	-	-	716
(MB)	55	75	90	0	30	90	0	45	25	55	80	90	90	80	62	80	-	0	-	-	-	-	947
(CS)	90	90	60	0	60	65	0	90	90	55	90	80	40	75	90	80	-	0	-	-	-	-	1055
(RL)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	0
(HJ)	90	5	75	70	90	90	0	82	90	90	50	20	75	70	0	50	-	0	-	-	-	-	947
(CG)	0	40	35	20	80	60	0	75	65	80	70	70	90	50	70	55	-	0	-	-	-	-	860
(JP)	90	75	90	90	55	0	0	90	90	90	80	85	90	90	90	90	-	0	-	-	-	-	1195
(AC)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	55	60	-	0	-	-	-	-	135
(DA)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	15	38	30	-	0	-	-	-	-	123

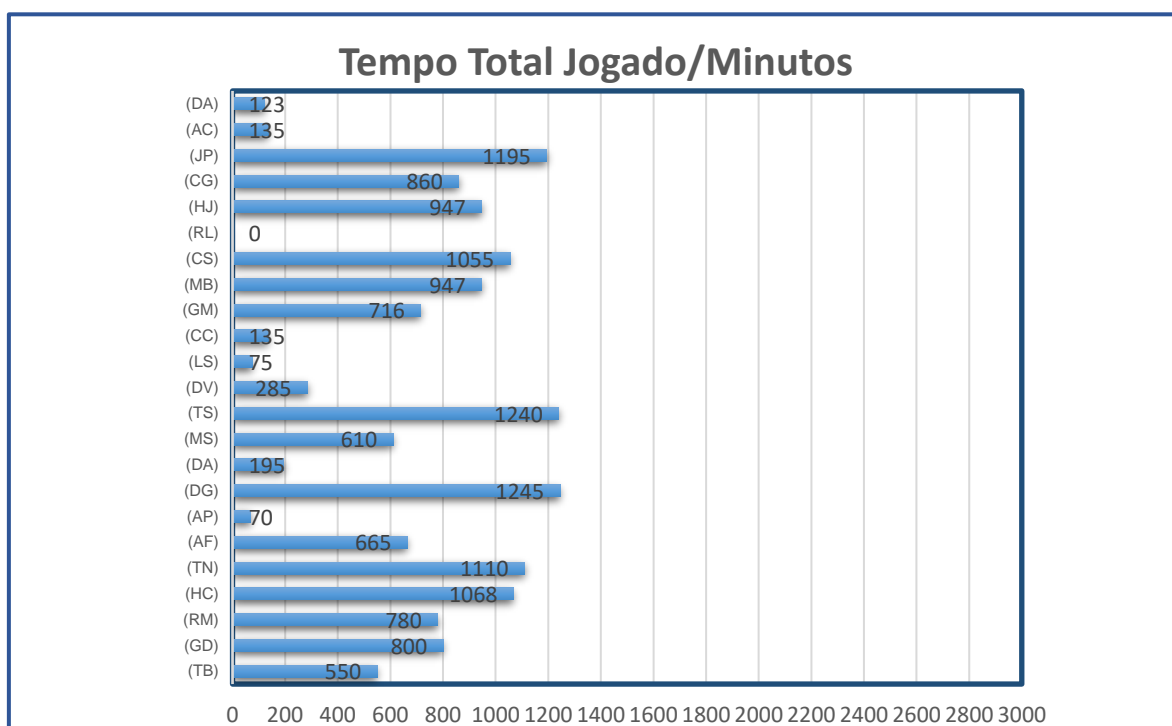


Gráfico 2. Volume total de jogo individual.

## 6.4 – Golos na Competição

Na competição disputada, a equipa marcou 82 golos e sofreu 24 golos, ficando com um saldo positivo de 58 golos. Dos 82 golos marcados, 40 deles foram em casa e 42 na casa do adversário. Sofrendo 14 golos em casa e 10 na casa do adversário (Tabela 29).

Tabela 29. Golos na época 19/20.

Total de Golos Marcados	Total de Golos Sofridos	Saldo de Golos	Golos Marcados em Casa	Golos Marcados Fora de Casa	Golos Sofridos em Casa	Golos Sofridos Fora de Casa
82	24	58	40	42	14	10

Dos 82 golos marcados, 14 golos foram marcados entre 0-15 minutos; 12 golos entre os 15-30 minutos; 9 golos entre os 30-45 minutos; 16 golos entre os 45-60 minutos; 14 golos entre os 60-75 minutos e 17 golos entre os 75-90 minutos. A demonstrar que fomos mais eficientes na segunda parte dos jogos.

Dos 24 golos sofridos, 6 golos foram entre os 15-30 minutos; 3 golos entre os 30-45 minutos; 4 golos entre os 45-60 minutos; 6 golos entre os 60-75 minutos e 5 golos entre os 75-90 minutos. O que nos leva a crer que a nossa concentração defensiva foi maior na primeira parte das partidas (Gráfico 3).

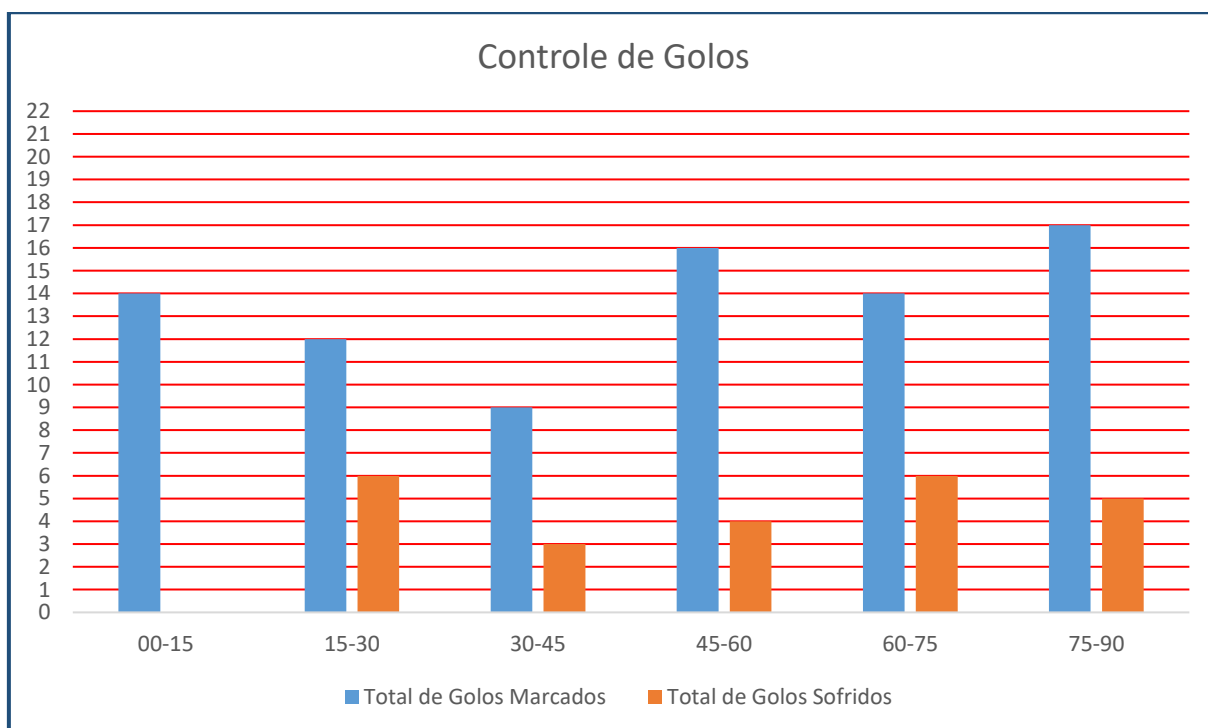


Gráfico 3. Controle de golos na época 19/20.

Dos 82 golos marcados na competição, 6 golos foram assinalados pelos jogadores de defesa, 17 pelos jogadores de meio-campo e 59 golos marcados pelos atacantes (Tabela 30).

Tabela 30. Golos marcados por Setor de campo.

Setor	Jogador/ Jornada	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	Total Golos	total
Guarda Redes	TB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	GD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Defesas	RM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TN	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	AF	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	AP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	DG	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4
	DA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Meio Campo	MS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	DV	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	LS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	CC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	GM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	MB	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	2	3	13
CS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
Ataque	RL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HJ	1	0	1	2	1	0	0	2	2	2	1	1	0	0	0	1	0	14
	CG	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	3	1	1	1	1	0	0	11
	AC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	3
	DA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	JP	2	1	1	1	1	0	0	3	4	3	7	0	2	1	1	4	0	31

O Jogador mais efetivo da equipa estava no ataque, com 31 golos na época (Gráfico 4).

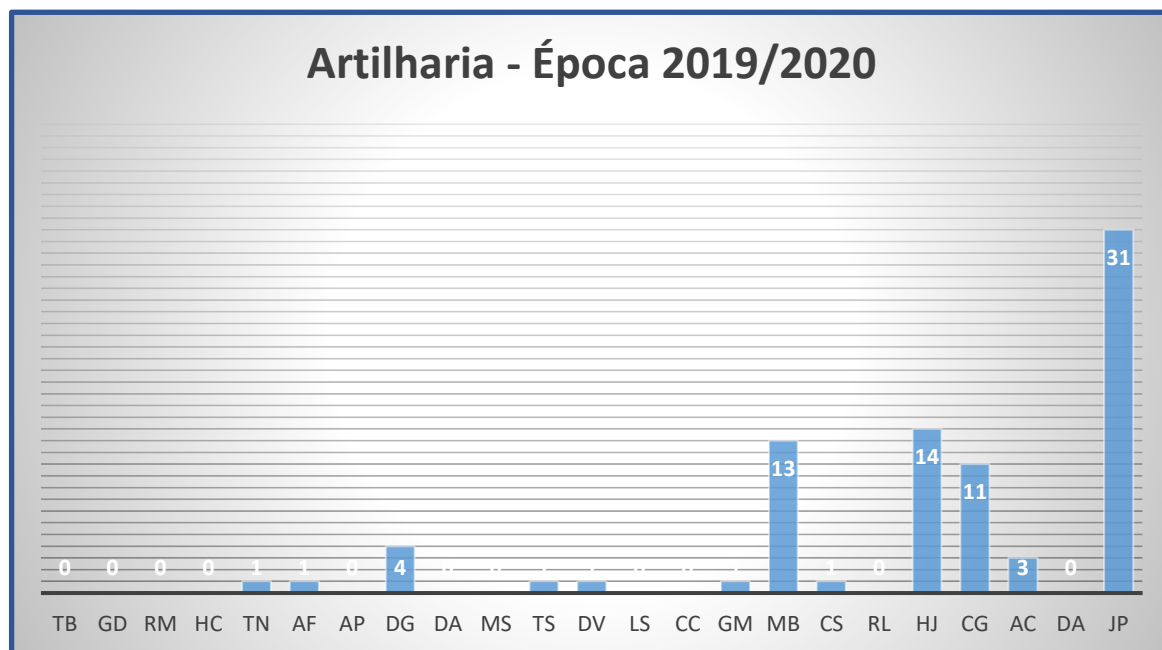


Gráfico 4. Controle Individual de golos marcados na época 19/20.

## 6.5 – Protocolos e rotinas em dias de competição

Às sextas-feiras, após o último treino da semana, o Mister principal apresentava a convocatória para a partida do final de semana a mencionar a rotina proposta. Neste momento, todos os jogadores assinavam a convocatória e ficavam, desde já, cientes da rotina.

Mantínhamos um grupo no WhatsApp, que é um aplicativo utilizado para comunicação entre os membros da equipa por intermédio do telemóvel, o que melhorou o relacionamento e trocas mais rápidas de informações. Por esse canal, os jogadores tinham acesso à convocatória da semana e às rotinas propostas.

As partidas disputadas em nosso domínio ocorriam, impreterivelmente, aos domingos, no horário das 10 horas. As partidas como visitantes ocorriam aos domingos às 10 horas e em alguns episódios, às 8:45 horas. Na sequência, apresentamos as rotinas propostas em jogos como mandantes e visitantes.

### 6.5.1 – Partidas como mandantes: 10:00 horas

A Tabela 31 esclarece o cronograma das atividades com jogos como Mandantes no horário das 10:00 horas.

Tabela 31. Cronograma das Atividades com jogos como Mandantes às 10:00 horas.

<b>Hora</b>	<b>Atividade</b>
8:30	Chegada ao Estádio Alfredo Marques Augusto
8:40	Entrada para o balneário
9:00	Início da preleção do Mister Principal
9:25	Saída para o aquecimento
9:45	Retorno ao balneário
9:50	Conferência por parte do Corpo de Arbitragem
10:00	Início da partida
11:45	Término da partida
11:50	Alongamento
12:00	Retorno ao balneário/lanche e liberação do grupo

### 6.5.2 – Partidas como visitante: 8:45 horas

Em jogos como visitantes, o CDOM disponibilizava uma carrinha para o transporte dos jogadores. Alguns jogadores, com comunicação prévia, dirigiam-se diretamente ao campo (Tabela 32).

Tabela 32. Cronograma das Atividades com jogos como Visitante às 8:45 horas.

<b>Hora</b>	<b>Atividade</b>
6:45	Chegada ao Estádio Alfredo Marques Augusto
6:50	Saída para o jogo
7:15	Chegada ao campo de jogo do Adversário, incluindo os que irão com os Pais
7:25	Entrada para o balneário
7:45	Início da preleção do Mister Principal
8:10	Saída para o aquecimento
8:30	Retorno ao balneário
8:35	Conferência por parte do Corpo de Arbitragem
8:45	Início da partida
10:30	Término da partida
10:35	Alongamentos
10:45	Retorno ao balneário/lanche e liberação do grupo

### 6.5.3 – Partidas como visitante. 10:00 horas

A Tabela 33 esclarece o cronograma das atividades com jogos como Visitante no horário das 10:00 horas.

Tabela 33. Cronograma das Atividades com jogos como Visitante às 10:00 horas.

<b>Hora</b>	<b>Atividade</b>
8:00	Chegada ao Estádio Alfredo Marques Augusto
8:05	Saída para o jogo
8:30	Chegada ao campo de jogo do Adversário, incluindo os que irão com os Pais
8:40	Entrada para o balneário

9:00	Início da preleção do Mister Principal
9:25	Saída para o aquecimento
9:45	Retorno ao balneário
9:50	Conferência por parte do Corpo de Arbitragem
10:00	Início da partida
11:45	Término da partida
11:50	Alongamentos
12:00	Retorno ao balneário/lanche e liberação do grupo

#### 6.5.4 - Organização do Aquecimento

A Tabela 34 esclarece o cronograma das atividades de aquecimento.

Tabela 34. Cronograma do Aquecimento.

<b>Tempo de Duração/Min.</b>	<b>Atividade</b>
5	Em duplas, condução e passes em perímetro pré-definidos, a começar com espaços curtos e a aumentar gradativamente. Primeiro contato com a bola, verificação das condições do relvado.
7	Corridas livres e com mudanças de direção, a alternar as distâncias e velocidade. Utilizava 3 passagens por cada estímulo, sendo a primeira passagem de modo leve, a segunda, de forma moderada e a terceira, de forma mais rápida possível pelo jogador.
8	Atividade de 5x5 em espaço reduzido. Fracionar o tempo em toques livres, dois toques e somente um toque. Neste momento, não cobrar a qualidade do passe e sim o deslocamento rápido e contínuo de todo o grupo. A Ativar ao máximo.

## **CAPÍTULO VII**

# **OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO**

Por sua complexidade, com inúmeras variáveis e uma infinidade de formas de recolhas de dados, o futebol se tornou uma fonte inesgotável de crescimento para a análise de jogo. Uma progressão constante, que veio desde o uso do lápis e papel até aos dias atuais, através dos softwares e equipamentos sofisticados, trazendo mais confiabilidade nas informações transmitidas e, conseqüentemente, facilitando o trabalho dos treinadores na elaboração dos treinos. A análise de jogo veio a criar o elo de ligação entre a ciência e o esporte, detalhando de forma específica o jogo e exigindo, assim, uma melhor formação dos profissionais atuantes na área.

Carling, Williams e Reilly (2005), afirmam que, assim, a análise de jogo tem vindo a desenvolver o seu potencial integrador no sentido de dotar os treinadores de informações pertinentes que fundamentem as opções de treino e adoção de estratégias de jogo.

Segundo Neto e Matos (2008), a análise de jogo é assumida por treinadores e investigadores como meio de rentabilização do processo de treino e das competições, bem como de aprofundamento do conhecimento do jogo. Através da mesma, tentam assim, otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa em competição a partir das informações do jogo.

## **7.1 – História e Evolução**

Na literatura, encontramos diversos estudos relacionados à observação do comportamento dos jogadores e das equipas em campo. E para tal, há uma diversificação quanto ao termo usado. Garganta (1997), cita como exemplos: observação do jogo (game observation), análise do jogo (match analysis) e análise notacional (notational analysis), a afirmar ser análise de jogo a expressão mais utilizada.

Garganta (1997) relata que um dos primeiros, senão o primeiro, dos estudos que se conhecem no âmbito da análise do jogo nos JDC, foi realizado pelo norte-americano Lloyd Lowel Messersmith, com a colaboração de S. Corey, em 1931, no qual os autores dão a conhecer um método para determinar as distâncias percorridas por um jogador de Basquetebol.

Segundo Sarmiento et al. (2014), um dos primeiros trabalhos publicados nesta área é datado de 1910, elaborado por Hugh Fullerton. Garganta (2001) complementa ao afirmar que, inicialmente, a análise de jogo teve como foco a atividade física dos jogadores durante as partidas. Numa fase seguinte, a prioridade dos analistas evolui para a identificação precisa do número, tipo e frequência das ações motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo.

Após verificação de uma possível distorção nos resultados obtidos diante de algumas variáveis importantes que por momento não foram levadas em consideração, alguns investigadores centraram, mais recentemente, suas atenções sobre a análise dos comportamentos de ordem tática, a ser uma das principais linhas de investigação nos JDC, a detectar padrões de comportamento estáveis por parte dos jogadores e equipas, procurando, assim, encontrar associações de causa e efeito em seus mais diferentes contextos. Sarmiento et al. (2014), complementa que, deste modo, um elevado número de estudos de observação e análise em futebol focou a sua análise em quatro variáveis da performance: a localização do jogo (casa/fora), a qualidade do oponente, o resultado do jogo e parte do jogo.

Garganta (2001), assim descreve uma cronologia relativa à evolução dos métodos utilizados na análise de jogo (Tabela 35).

Tabela 35. Evolução cronológica dos métodos de análise de jogo. Garganta (2001).

---

- Sistemas de notação manual com recuso à designada técnica de papel e lápis;

---

- Combinação de notação manual com relato oral para o dictafone;

---

- Utilização do computador a posteriori da observação, para registo, para armazenamento e tratamento de dados;

---

- Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido;

---

- A introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (voice-over), correspondente a um sistema em desenvolvimento na altura que se considerava como um meio facilitador para a recolha de dados. Sendo ainda considerado a utilização do CD-Rom para aumentar a capacidade de memória dos dados;

---

- O sistema mais evoluído à data, Amisco, que permitia digitalizar, semi-automaticamente, as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo utilizando 8, 10 ou 12 câmeras fixas, sendo possível monitorizar e registrar toda a atividade dos jogadores.

---

Rocha (2015) acrescenta à esta ordem cronológica outros softwares utilizados para a observação e análise de jogo: *WyScout*, *Instat*, *Opta* como base de dados; *LongoMatch*, *SportsCode*, *Datafish*, *Data Project*, *Nacsport*, *Eric* como editores de vídeo; *Coach Eyes*, *Piero* como softwares de apresentação.

Todos os softwares apresentados, apesar de suas categorias distintas, apresentam formas que permitem realizar algumas tarefas distintas, tais como: criar categorias de observação que o utilizador necessitar; registrar e categorizar as ações do jogo em directo ou com recurso de vídeo; visualizar e cortar/editar o vídeo de modo a criar as mais variáveis categorias; assimilar

as diversas ações com os respetivos vídeos e criar automaticamente relatórios individuais e dinâmicos infográficos que permitem analisar a performance da equipa em jogo.

Carling et al. (2005) referencia ainda os sistemas que permitem fazer o *tracking* dos jogadores em tempo real, sistemas de GPS, Eletrônicos e de vídeo.

Garganta (2001), ao sintetizar a análise de jogo em JDC, afirma que este tem possibilitado configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas; identificando traço da atividade cuja presença ou ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos; promovido o desenvolvimento de métodos de treino que garantem uma maior especificidade e, portanto, superior transferibilidade e indicado tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.

Ao analisarmos o futebol apenas de uma forma tradicional, sem parâmetros, o jogo baseia-se somente em opiniões. Pedreño (2014) afirma que neste sentido, é necessário especialização no âmbito da análise de jogo e é importante ter profissionais que se dediquem exclusivamente à esta área.

De forma associada (observação e análise) e específica, Carling et al. (2005) e Lago (2009) definem a observação e análise do jogo como um processo que objetiva a gravação e a análise de comportamentos decorrentes da competição providenciando informação sobre o desempenho coletivo e individual, facilitando uma posterior intervenção técnica.

## **7.2 – Fases da Análise do Jogo**

Neto e Matos (2008) dividem a observação e análise em três fases distintas: fase de preparação, fase da observação e a fase da análise.

### **7.2.1 - Fase de Preparação**

É a fase a efetuar antes do jogo. É considerada a etapa da pré-observação. Consiste no planeamento de como, quem e na forma como a observação se vai desenrolar, onde se limitam as condicionantes inerentes à observação que se irá realizar. É o momento em que o treinador principal transmite ao observador os pontos específicos do que se pretende observar. Após esta definição, segue-se a preparação dos instrumentos a serem utilizados. Quanto às fichas de observação, estabelecer as tarefas da observação, assim como a simbologia a ser utilizada. À

utilização de vídeos, atestar a sua operacionalidade, tal como, a escolha do local da filmagem, o ângulo de filmagem, segurança, tranquilidade, e se possível, o isolamento dos adeptos.

O mesmo autor refere que a recolha de informação deve ter em conta uma dimensão alargada de elementos para uma consistência requerida. Assim, pode-se identificar com maior rigor se as ocorrências acontecem por casualidade ou se por movimentos padrão.

A chegada ao local do jogo deverá acontecer com a devida antecedência, a assegurar, assim, a checagem e operacionalidade do material a ser utilizado e arranjar um bom lugar, num ponto relativamente alto em relação ao terreno de jogo, garantindo uma boa perspetiva de tudo o que se passa durante o confronto.

### **7.2.2 - Fase da Observação**

A observação propriamente dita. É onde se põe em prática tudo o que foi definido na fase anterior e que irá permitir extrair a informação pretendida.

Segundo Neto e Matos (2008), a observação propriamente dita começa quando as equipas iniciam o aquecimento. O observador deve anexar no dossier respetivo uma possível previsibilidade de êxito por parte dos jogadores/equipa e também familiarizar-se com os seus oponentes, a retirar informações sobre o meio envolvente, espaço de jogo, bola, público, tempo, árbitro e ver a brochura do jogo quando distribuída. De pronto, começa a observação propriamente dita, incluindo o respetivo registo das informações recolhidas em de acordo com o protocolo estabelecido na fase anterior de pré-observação.

### **7.2.3 - Fase da Análise**

Se efetua após o jogo. É a fase em que é analisada a informação recolhida e onde é atribuído um significado à mesma, de forma a ser pertinente para a preparação da equipa. Neto e Matos (2008) atribuem ser o momento logo após o término do jogo, em que o observador deve usar de todos os procedimentos capazes de congregar a recolha de elementos de forma séria e descomprometida. Nesta fase, o observador deve começar, imediatamente, a escrever o relatório da sua observação, enquanto todas as informações estão presentes na sua memória.

Quando a observação é realizada pelo próprio treinador principal, o processo se torna mais fácil, pois este estará em total sintonia com o contexto do jogo, com a terminologia aplicada, com o material utilizado e os objetivos da recolha dos dados.

Quando essa observação fica a cargo de outro treinador, o observador deve se atentar à elaboração de um relatório de forma abrangente, a especificar de forma clara toda a informação relevante para apresentar ao treinador principal. O relatório final deve ser o mais claro possível, podendo e devendo ser objeto de reapreciação diante de quaisquer dúvidas apresentadas.

### 7.3 – Processo de Observação

De acordo com Garganta (2001), os processos de preparação, recolha, tratamento e transmissão de informação proveniente do jogo são um aspeto cada vez mais fulcral na otimização do desenvolvimento-rendimento dos jogadores e conseqüentemente das equipas, sendo que desta forma, os especialistas na matéria procuram desenvolver meios que permitam uma facilitação e otimização deste processo.

A análise do rendimento deve ser baseada na suposição de observar, analisar e dar significado à informação oriunda do processo de observação, seja de um jogador ou equipa, tornando-se essencial a definir o que se observa e o porquê desta observação, fazendo com que o tipo de informação coletada seja usada de forma eficaz no rendimento da equipa.

Ventura (2013) divide o processo de observação e análise na modalidade futebol em três vertentes: observação direta, observação indireta e observação mista (Tabela 36).

Tabela 36. As três vertentes do processo de Observação e Análise no futebol. Ventura (2013).

Observação Direta	É a análise ao jogo “ <i>in loco</i> ”, onde o observador tem que se deslocar ao local da competição (implicando um conjunto de procedimentos logísticos prévios), de forma a retirar informações, não só sobre o jogo, mas também sobre o ambiente, condições de prática, entre outras variáveis;
Observação Indireta	Consiste em analisar o jogo através de formato de vídeo, sem haver a necessidade de deslocação ao local da prática, sendo que este tipo de observação permite uma observação mais detalhada sobre a equipa a observar, derivado da possibilidade de manipulação do vídeo;
Observação Mista	Consiste na junção das duas observações anteriormente descritas, retirando o melhor que ambas têm para oferecer, permitindo uma complementação entre estas. É o tipo de observação mais rigorosa e que permite uma melhor identificação das características do adversário.

De acordo com o mesmo autor, a todo este processo de recolha de informação é necessário juntar ainda a utilização de outras plataformas e suportes tecnológicos de forma a complementar a informação recolhida, a procurar dados sobre variáveis informativas

relacionadas com o jogador (pé preferencial, altura, peso, etc...), ou com a equipa (lesionados, castigados, sistema tático mais utilizado, etc...).

Garganta (1997) corrobora ao afirmar que previamente ao processo de observação e análise, é necessária a identificação prévia de informações relacionadas à equipa. É importante ao Observador, ter a noção exata das informações a serem abordadas, pois desta forma, não irá em desacordo com o modelo e a conceção de jogo da equipa técnica ao qual está inserido. Para tal, deve ter em mente que a recolha será realizada através de dois tipos de dados: qualitativos e quantitativos.

### 7.3.1 – Dados Qualitativos

Segundo Franks (1985), é a análise que se preocupa com a procura da compreensão e descrição das regularidades dos fenómenos globalmente tomados (identificação e caracterização dos modelos de jogo e análise de determinados níveis estruturais do jogo – ações com finalização, por exemplo).

Na ótica do treinador, esses dados são de grande valia, pois representam a base do relatório do jogo, a permitir assim, o entendimento da forma de jogar do adversário (Tabela 37).

Tabela 37. Referência de dados qualitativos. Segundo Pedreño (2014).

- 
- Informação do clube: contextualização do clube em causa. Por exemplo, o ano de fundação, orçamento, estádio, etc...;

---

  - Informação da equipa técnica: nomes e referências dos elementos da equipa técnica;

---

  - Dados do envolvimento: ambiente do estádio, estado do terreno, condições climatéricas esperadas no caso de jogar na condição de visitante;

---

  - Resumo global do jogo ou dos jogos observados;

---

  - Informação individual de todos os jogadores do plantel: posição, estatísticas e carreira de cada jogador;

---

  - Análise por setores: pontos fortes e fracos, jogadores referência;

---

  - Aspectos físicos: estado físico da equipa. Por exemplo, intensidade das ações e distâncias percorridas;

---

  - Aspectos psicológicos: a nível individual e coletivo. Por exemplo, níveis de confiança, competitividade, a coesão do grupo, etc...;

---

  - Sistemas tático utilizado e suas variantes – análise do sistema tático do adversário estrutural e funcionalmente;

---

  - Análise da dinâmica de jogo do adversário.
- 

A análise qualitativa é associada aos aspectos de natureza tática do jogo e a indicadores técnico-táticos que identifiquem padrões de jogo.

### 7.3.2 – Dados Quantitativos

Preocupa-se com a enumeração dos acontecimentos (ações de jogo – números de ações com e sem finalização, duração das ações ofensivas, tempo de posse de bola, duelos, etc...). Os golos marcados e sofridos e o número de cartões. Porém, há de se ter o cuidado quanto ao registo estatístico da execução de um passe com sucesso por parte de um jogador, pois o mesmo em nada explica a ação e nem o contexto tático, de suma importância a contextualizar as circunstâncias do jogo onde aconteceu a ação.

Neste sentido, Garganta (2001) defende que é importante responder-se a quatro questões:

- a) Quem executa a ação?
- b) Qual, como e de que tipo é a ação realizada?
- c) Onde se realiza a ação?
- d) Quando é realizada a ação?

### 7.4 – Formas de Análise

Cabe ao analista escolher, dentre as quatro formas, a melhor metodologia a ser aplicada, a levar em consideração os próprios recursos disponíveis (Tabela 38).

Tabela 38. Caracterização da tipologia das formas de análise do jogo do futebol. Adaptado de Vázquez (2012).

<b>Formas</b>	<b>Características</b>	<b>Limitações</b>
Análise Visual	Supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade e experiência observacional e de memória do analista, investigador ou treinador.	Representa um modo de análise subjetivo, influenciado pelos prejuízos e percepções pessoais do observador. A fiabilidade das análises é reduzida, devido à não utilização de meios e métodos específicos para o registo dos acontecimentos do jogo.
Análise Notacional	Supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade de memória do observador. Baseia-se na anotação em tempo real (lápiz e papel), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para	De igual forma que o caso contrário, o facto de analisar o jogo em tempo real, pode comprometer a fiabilidade e a precisão da informação registrada.

	sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizada o mesmo.	
Análise Baseada em Vídeo	Baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do jogo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores	Se o vídeo do jogo não estiver previamente editado e estruturado em diferentes categorias de sequências-eventos, supõe um meio pouco flexível e linear, obrigando ao observador ver partes do jogo pouco interessantes ou irrelevantes
Análise Baseada em Tecnologia Informática	Supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma, por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou um jogador.	Requer de um processo, as vezes árduo, de aprendizagem e familiarização com o software por parte do analista. A máxima exploração dos recursos que oferecem este tipo de tecnologias dependerá da capacidade e do ‘talento’ do treinador e/ou investigador para analisar aspetos realmente relevantes do jogo, assim como para interpretar a informação obtida de um modo correto.

## 7.5 – O que Observar

A capacidade de observação é uma das características mais evidente nos Analistas. Porém, há uma grande diferença entre ver futebol e observar futebol. Ela está nos dos pequenos detalhes, tais como, examinar com atenção, assimilar a informação e saber interpretá-la adequadamente. É essencial saber organizar a informação recolhida e realizar o seu detalhamento (Tabela 39).

Tabela 39. O ver e observar Futebol.

<b>Ver Futebol</b>	<b>Observar Futebol</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogador que está com a bola e as suas ações;</li> <li>- Jogador que executa os esquemas táticos;</li> <li>- Julgamento do resultado das ações técnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação do posicionamento e disposição dos jogadores nos esquemas táticos;</li> <li>- Relação entre os jogadores (observar zonas fortes em detrimento da bola);</li> <li>- Zona da bola (analisar o lado mais fraco do adversário, ocupação de espaços);</li> <li>- Decisão dos jogadores (procurar interpretar o processo e não apenas o resultado das ações).</li> </ul>

No contexto geral, a informação recolhida e interpretada na análise da própria equipa vem ao encontro da observação da equipa adversária. Apresentando pontos comuns.

Neste âmbito, Pedreño apresenta os seguintes parâmetros que caracterizam a análise da própria equipa e a equipa adversária (Tabela 40).

Tabela 40. Caracterização dos parâmetros da análise à própria equipa e da equipa adversária. Adaptado de Pedreño (2014).

<b>Análise da Própria Equipa</b>	<b>Análise da Equipa Adversária</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar comportamentos táticos da equipa e a competição;</li> <li>- Analisar atitudes psicológicas individualmente e coletivamente para fornecer à equipa técnica e editar vídeos motivacionais.</li> <li>- Análise do processo de treino – avaliação do rendimento e das atitudes da equipa, e auto avaliação das tarefas da equipa técnica;</li> <li>- Avaliação e análise do rendimento físico . técnico e tático da equipa ou de jogadores em concreto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise da dinâmica do jogo- 4 momentos do jogo e esquemas táticos;</li> <li>- Avaliação e exposição da informação relativa à análise individual do plantel;</li> <li>- Análise do sistema tático mais utilizado e as suas variantes;</li> <li>- Organização por setores;</li> <li>- Detecção dos pontos fortes e fracos;</li> <li>- Criação do plano estratégico semanal;</li> <li>- Edição de vídeos e animações para apresentar à equipa.</li> </ul>

Segundo Carling, Williams e Reilly, a análise e observação da própria equipa também se pode tornar em informação bastante relevante para o treinador, de forma a identificar os pontos fortes e fracos da sua equipa, de forma a poder melhorá-las. Ventura (2013) complementa afirmando que através dessa mesma análise, o treinador pode melhorar o seu processo de treino na base da informação que recolheu, dos pontos positivos e menos positivos, de modo a corrigir os erros que a equipa apresentou e enaltecer o que fez de maneira mais correta.

Uma forma concreta de se identificar os detalhes nos diferentes momentos do jogo, oportunizando ao treinador ferramentas para corrigir e melhorar a performance de sua equipa.

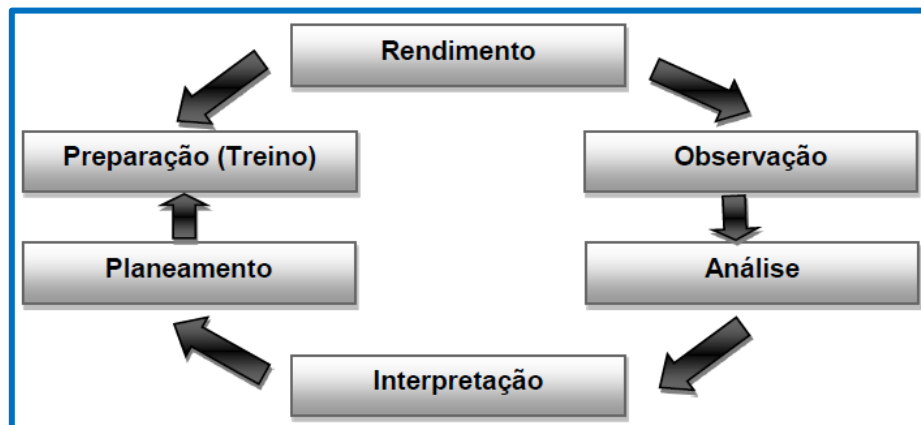


Figura 42. Ciclo do processo de análise e as suas implicações (Adaptado de Carling, Williams & Reilly, 2005).

## 7.6 – Quando Observar

Segundo Neto e Matos (2008), a observação do adversário deve ser feita o mais próximo possível da jornada em que irá encontrar o adversário em questão. As informações retiradas da observação só terão validade se forem registadas num espaço curto de antecedência do jogo.

Ao se realizar uma única observação de determinada equipa adversária no contexto da competição, a probabilidade de não se aproveitar o material recolhido anteriormente ao próximo confronto é enorme, tendo em vista vários fatores que contribuem para se alterar a postura das equipas no decorrer da competição. No interim da competição, a equipa em questão pode ter mudado o seu treinador, incluído novo jogador, ter lesões no plantel, ter o estado psicológico modificado mediante posicionamento na tabela competitiva, dentre outros fatores.

Neto e Matos (2008) corroboram ao dizer que se faz necessário ter em consideração que, muitas vezes, as equipas utilizam sistemas, métodos e ações estratégico-táticas totalmente distintas, consoante os jogos se disputem no seu próprio terreno ou no terreno das equipas adversárias.

## 7.7 – O Observador

O aprender a observar é algo adquirido e sua formação deverá ser contínua, fazendo com que a experiência seja crescente no decorrer da carreira. A organização para com os detalhes que envolvem a observação e análise, os conhecimentos sobre o futebol e a experiência são uma mais valia para se conseguir um resultado de excelência. É importante ter uma boa

capacidade de memorização, ser frio em sua análise, não se deixar influenciar pelas emoções, a manter-se focado o tempo que lhe for exigido. O olhar do observador tem, por obrigação, que ser diferente do olhar do espectador comum, necessitando ter um olhar clínico do jogo.

Segundo Pedreño (2014) são essas algumas características importantes ao observador (Tabela 41).

Tabela 41. Características do Analista. Pedreño (2014).

- Conhecimento de Futebol em todos os seus níveis: tática, técnica, psicológica, metodologia, preparação física e sociologia;
- Conhecimento sobre a categoria em que compete a equipa e sobre os jogadores rivais;
- Conhecimento do plantel, características técnico-táticas e psicológicas dos futebolistas;
- Ser consciente do modelo de jogo que pretende o treinador principal com a equipa desde o primeiro dia;
- Capacidade para utilizar corretamente os meios tecnológicos: câmara de vídeo, software informático específico de análise de jogo, aplicações de edição de vídeo, etc.;
- Capacidade comunicativa;
- Capacidade e conhecimentos suficientes para participar na criação da estratégia operativa propondo exercícios que resolvam os problemas à equipa técnica;
- Capacidade para contrastar informações quantitativas com informações qualitativas;
- Ser uma pessoa constante no trabalho, renovar conhecimentos e estar sempre aberto a novas mudanças à sua volta;
- Consciência de que a sua tarefa está intrínseca ao treinador;
- Ter consciência de que analisar não supõe apenas criticar, mas também reforçar comportamentos desejados pelos jogadores.

Quando o observador é o próprio treinador principal, a observação se torna mais límpida, tendo em vista ser ele próprio a elaborar os pormenores que envolvem o processo. Porém, com todas as atribuições destinadas à função de treinador nos dias atuais, torna-se praticamente impossível ao treinador principal exercer mais esta função, fazendo com que as equipas venham a buscar no mercado profissionais especializados para realização desta importante tarefa.

As suas informações servirão de norte para planificação de treinos e jogos, sendo de suma importância o seu conhecimento do jogo e capacidade de explicar as informações recolhidas. O observador de futebol pode saber matemática, estatística, ser um treinador avançado no uso das novas tecnologias, mas o essencial é saber de Futebol.

Como alerta, Garganta (2001) diz que é necessário ter em atenção que esta parafernália tecnológica pode conduzir a que os analistas sejam cada vez mais especialistas de informática e cada vez menos especialistas do jogo, desvirtuando o que se pretende analisar (o jogo e o treino).

Relevante também, e de forma específica, a literatura aponta para outro conceito relativo à área, que se torna importante esclarecer, denominado de *Scouting*. Segundo Ventura (2013, p. 22) o *Scouting* “trata de um processo que envolve uma observação de algo, tendo como objetivo conhecer mais pormenores sobre esse facto”. O mesmo autor complementa ao dizer que, pensar no *Scouting* como apenas o observar dum jogo é minimizar e relativizar a sua importância, dado que é um processo complexo e que procura de forma objetiva desenvolver comportamentos dos jogadores e equipas.

## 7.8 – Scouting

O processo de se ir aos jogos, assistir e elaborar relatórios para serem entregues ao treinador tem por norma a designação de observação ou análise de jogo. No entanto, a definição mais correta e universal deste processo, denomina-se *Scouting*.

Pedreño (2014) define *Scouting* como o processo de recolha de informação de diversos parâmetros obtidos quer durante os jogos, quer durante os treinos da própria equipa e dos adversários. Após a fase da recolha, o Analista, através da interpretação e manipulação dos dados obtidos por meios tecnológicos, processa-os e divulga-os para o treinador da equipa, que fará a última seleção da informação para definir a estratégia para o jogo e o que pretende transmitir aos jogadores.

Ventura (2013) corrobora ao definir *Scouting* como um complemento do próprio treinador, ou seja, é através deste processo que o treinador tem acesso a todo o material necessário para trabalhar no microciclo, de forma a preparar uma estratégia o mais eficiente possível tendo em conta o adversário e a sua própria equipa.

Luis Llainz, um dos primeiros analistas espanhóis que trabalhou no F. C. Barcelona, citado por Pedreño (2014, p. 43), finaliza ao definir *Scouting* como o processo de análise e aplicação dos seus resultados no treino, nos jogos e no processo de seleção de jogadores.

### 7.8.1 – Domínios do Scouting

Segundo Ventura (2013), o *Scouting* apresenta dois domínios: o domínio do rendimento e o domínio do recrutamento. Cada um desses consiste em duas vertentes. A observação e análise da própria equipa e a observação e análise da equipa adversária são as vertentes do rendimento, por sua vez, a prospeção de jogadores para a equipa principal e a prospeção de

jogadores para as equipas de formação são consideradas as vertentes do recrutamento (Figura 43).

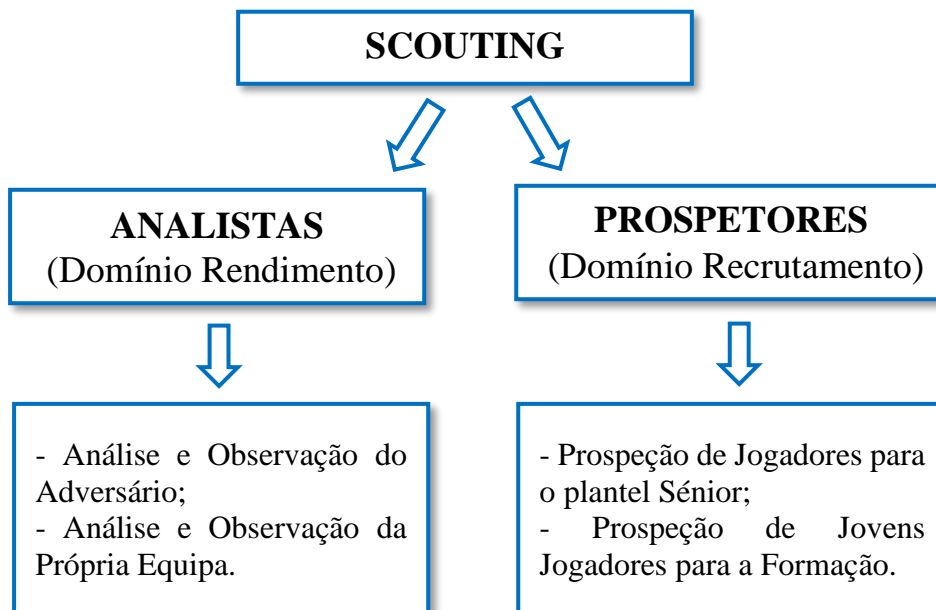


Figura 43. Domínios do Scouting. Adaptado de Ventura (2013).

Sendo assim, concluímos que o termo *Scouting* é muito mais abrangente do que o simples fato de observar jogos ou equipas, munido de diversos domínios, tendo a sua aplicabilidade directa no processo de treino.

Para Garganta (1997), citado por Pedreño (2014), o termo *Scouting* está relacionado com todos os aspetos que se possa ir buscar e utilizar para melhorar quer o processo de treino, quer melhorar as tomadas de decisões no desempenho da equipa durante os jogos.

O mesmo autor define o termo *Scouting* como um processo e o termo de Analista de Jogo como um interpretador, um observador dos jogos e treinos, focando em aspectos técnico-táticos e na recolha de dados específicos. Assim sendo, Pedreño (2014) procura resumir a terminologia relacionada à observação e análise, diferenciando assim os três conceitos (Tabela 42).

Tabela 42. Definição da terminologia relacionada com Scouting, Analista e Scouter/Prospettor. Adaptado de Pedreño (2014).

Scouting	Analista	Scouter/Prospettor
É designado o “processo” de recolha e de análise de diversos parâmetros durante os jogos e dos treinos que se pretende analisar.	É o profissional responsável de analisar tudo relacionado com a análise da equipa adversária e também da própria equipa. Apresenta uma metodologia de trabalho definida.	É a pessoa responsável pelas análises individuais dos jogadores, pelo conhecimento do mercado de transferências e pela edição de relatórios para o diretor desportivo e treinador.

Com a constante evolução do futebol moderno, torna-se inevitável a disputa acirrada entre as equipas e seus jogadores, fazendo com que os confrontos se tornem cada vez mais equilibrados e ganhos nos pequenos detalhes, exercendo sobre as equipas de alto rendimento um preparo mais eficaz para as competições a serem disputadas. Ventura (2013) atesta que deste modo, nasce uma necessidade de os treinadores “controlarem” certos aspetos do jogo, designados de “pequenos detalhes” que devido à sua importância ganham um protagonismo maior no futebol contemporâneo.

Após verificação de vários pontos comuns a serem analisados e observados num adversário, constata-se na literatura a constante preocupação em analisar certas características do adversário que são comuns a diversos autores, analistas e treinadores.

Balagué (2013), citando Guardiola, quando treinador do F. C. Barcelona B, refere que este prestava particular atenção aos pequenos detalhes como a análise aos seus adversários, chegou a analisar cinco a seis jogos do próximo oponente, gravando os seus jogos. Já como treinador do Bayer Munique, um dia antes do jogo na palestra à sua equipa, recorria à ilustração de imagens e a recursos audiovisuais, demonstrando as zonas do campo onde o adversário é mais forte, seus jogadores chaves e como se movimentam para, em seguida, expor estratégias defensivas e dar feedbacks aos seus jogadores com o objetivo de procurar anular o adversário. Perarnau (2014) expõe que para concluir a análise aos esquemas táticos do adversário, era realizada pelo treinador adjunto a observar, em média, 50 bolas paradas do adversário e que, na palestra da parte da manhã no dia do jogo, divulgava aos jogadores as estratégias a utilizar para anular o adversário e para o surpreender.

Carling, Williams e Reilly (2005) afirmam que a análise e observação da própria equipa também se pode tornar em informação relevante para o treinador, de forma a identificar os pontos fortes e fracos da sua equipa afim de poder melhorá-las.

Ventura (2013) complementa que, neste seguimento, através dessa mesma análise, o treinador pode melhorar o seu processo de treino na base da informação que recolheu, dos pontos positivos e menos positivos, de modo a corrigir os erros que a equipa apresentou e enaltecer o que fez de maneira mais correta.

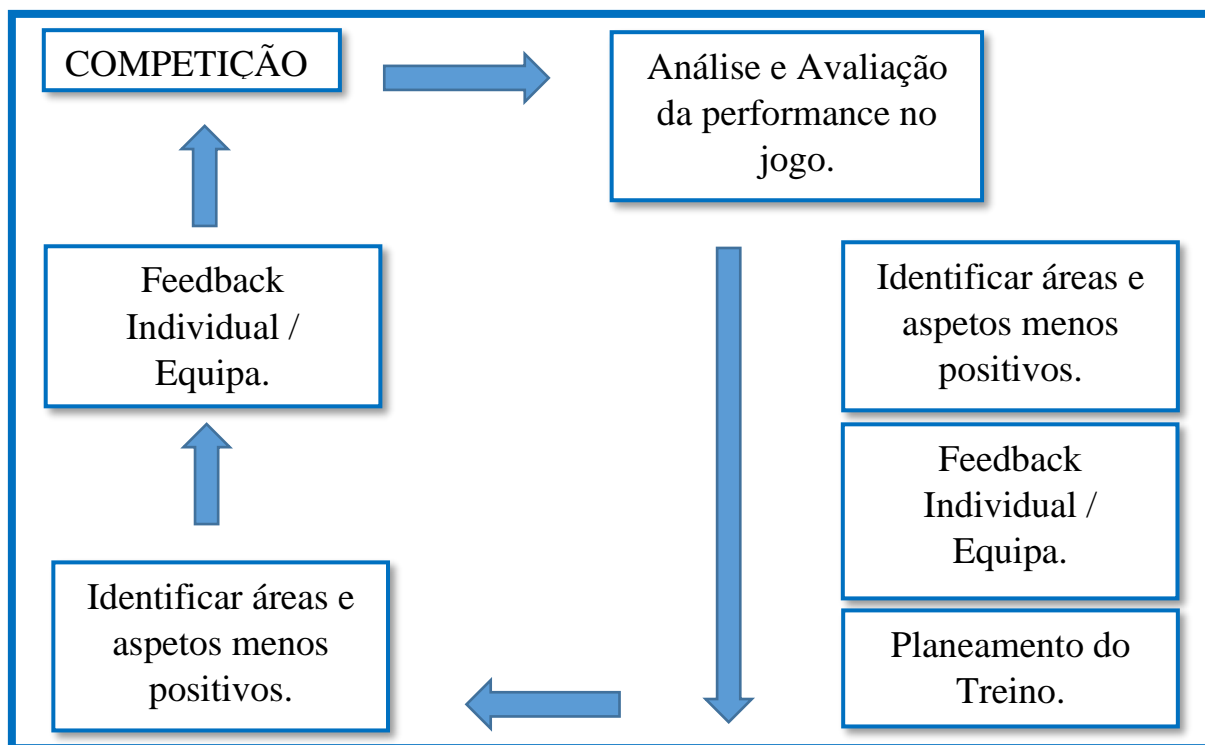


Figura 44. Ciclo do processo de análise e as suas implicações. Adaptado de Carling, Williams & Reilly (2005).

Carling et al. (2009) referem que a função primária da análise do jogo é providenciar informação acerca da equipa e/ou do desempenho individual. É fundamental para qualquer treinador analisar o desempenho e fornecer aos jogadores o feedback necessário para uma melhor aprendizagem. Segundo os mesmos autores, torna-se fundamental para o desporto de alto rendimento a necessidade de capturar, analisar e interpretar informação em áreas chaves como capacidades físicas e técnicas dos jogadores. As informações recolhidas, que representam suma importância para a performance no desporto, tornam-se essenciais à continuidade do processo de feedback para os atletas a respeito dos seus desempenhos. Em contrapartida, este mesmo feedback será a base para as intervenções do treinador na elaboração dos treinos e preparação para os jogos.

No tocante à observação e prospecção de jogadores, seja em categorias jovens ou de alto rendimento, a sua importância nos dias atuais torna-se mais evidente. Segundo Aurélio Pereira (citado por Ventura, 2013: 151), na área do recrutamento de jovens jogadores pode-se detetar

elevados benefícios pois a capacidade que os clubes revelam em identificar e recrutar os atletas com mais competência e potencial é uma estratégia fundamental para que aqueles que possuem menos recursos financeiros possam competir de igual para igual com outros mais poderosos.

Quanto ao futebol de alto rendimento, Pedreño (2014) ressalta que é fundamental e relevante prever as necessidades futuras na modelação de jogadores referenciados que permitam em qualquer momento contratar um jogador com determinadas características. O mesmo autor define assim os principais parâmetros característicos de cada análise (Tabela 43).

Tabela 43 – Caracterização dos parâmetros da análise à própria equipa, adversário e prospecção. Adaptado de Pedreño (2014).

<b>Análise da Própria Equipa</b>	<b>Análise do Adversário</b>	<b>Análise de Jogadores (Prospecção)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar comportamentos táticos da equipa e análise da competição;</li> <li>- Avaliação e análise de rendimentos físico, técnico e tático da equipa e dos jogadores que a constituem;</li> <li>- Analisar atitudes psicológicas, quer individuais, quer coletivas, para fornecer à Equipa Técnica e editar vídeos motivacionais;</li> <li>- Analisar o processo de treino, para analisar as tarefas da Equipa Técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise da dinâmica do jogo: os 4 momentos do jogo e os esquemas táticos;</li> <li>- Avaliação e exposição da informação relativa à análise individual do plantel (informação biográfica, indicadores de rendimento físico, informação quantitativa e qualitativa do jogador e etc.);</li> <li>- Análise do sistema de jogo mais utilizado e as suas variantes;</li> <li>- Organização por setores (comportamentos padrão intra e inter setorial);</li> <li>- Detecção dos pontos forte e fraco;</li> <li>- Criação de plano estratégico semanal;</li> <li>- Edição de vídeos, animações para apresentar a informação do adversário ao plantel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento do mercado de transferência dos jogadores;</li> <li>- Análise e evolução de jogadores que poderão ser novas contratações;</li> <li>- Edição de vídeos informacionais sobre jogadores para apresentar ao treinador e/ou Coordenador da Formação do Clube.</li> </ul>

## 7.9 – Criação de um Departamento de Observação/Análise e Recrutamento

O princípio básico da criação de um Departamento de Observação/Análise e Recrutamento está no fato de se definir de forma concreta o que fazer, como fazer e quando fazer. Criar uma metodologia que venha a nortear o trabalho, buscando atingir os ideais propostos pelo Clube. Definida a metodologia, faz-se necessário investir na estrutura e objetivar aonde chegar, de que forma chegar, prazos e com quem chegar.

Apesar de todos os avanços tecnológicos, que nos dá o suporte necessário para viabilizar o processo, a peça mais importante da engrenagem continua sendo o recurso humano. Desta

forma, há de se definir, antes de tudo, os conteúdos para repassar de maneira concisa a todos os elementos desta mesma engrenagem.

Obviamente, o ideal é se ter um Departamento de Observação e Análise que dê sustentabilidade ao trabalho desenvolvido pelo treinador, pois no futebol não há espaço para trabalho sem resultados.

### **7.9.1 – Etapas do Desenvolvimento do Jogador**

Para preparar um jogador a progredir mediante as dificuldades apresentadas pelo futebol, necessário se faz um trabalho técnico bem executado desde a mais tenra idade, fazendo com que este possa adaptar o seu desenvolvimento psicomotor aos movimentos que o desporto exige. Agregado a este fator, é de vital importância a sua adaptação à competição, evitando desconfortos em seu instrumento de trabalho, seu próprio corpo.

Desta forma, as etapas de competição e rendimento devem adotar uma estrutura de jogo adequada, possibilitando ao jogador desenvolver soluções aos problemas que o jogo permite, facilitando a sua transição entre os escalões, pois desenvolverá e aplicará de forma clara os conceitos apresentados pelo clube.

Faz-se necessário montar uma boa estrutura organizativa, uma correta formação nas etapas evolutivas do jogador e uma adaptação à competição, possibilitando assim, a aplicação de todos os conteúdos adquiridos ao longo de sua formação.

Através do Portal Portugal Football School, da Federação Portuguesa de Futebol, apontamentos sobre as etapas de desenvolvimento do jogador de futebol em seus respectivos níveis de desempenho assim foram apresentadas e adaptadas a realidade do CDOM. (Tabela 44 a 48).

Tabela 44. Sub 5-6-7-8-9. Descoberta e Formação das Bases do Futebol. Federação Portuguesa Futebol (2018).

<b>Sub 5-6-7-8-9. Descoberta e Formação das Bases do Futebol</b>
<b>Principais Características</b>
- Período de grandes mudanças evolutivas;
- Maior desenvolvimento e eficácia corporal;
- Surgimento da inteligência operativa;
- Superação do contexto familiar;
- Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho;
- São geralmente egocêntricos;
- Disponibilidade para aprender (grande motivação);
- Capacidade de atenção limitada;
- São muito sensíveis à crítica;
- Início do processo cooperativo.

<b>Principais Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol;</li> <li>- Criar marcas para a vida;</li> <li>- Incentivar as crianças a pensar e a decidir; (Não formatar);</li> <li>- Conquistar a riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo...);</li> <li>- Recriar contexto de futebol de rua.</li> </ul>
<b>Dimensão Estrutural</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 3x3; 4x4; 5x5; 6x6; 7x7 (para os mais evoluídos);</li> <li>- Variantes (Jogo 1x1; 2x1; 2x2 com apoios, 3x2;...).</li> </ul>
<b>Dimensão Funcional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gosto de jogar, jogar e jogar;</li> <li>- Explorar diferentes ações de jogo individuais e coletivas;</li> <li>- Noção de “Ter e o Não Ter a Bola”;</li> <li>- Introdução aos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração...);</li> <li>- Olhos no jogo;</li> <li>- Vivenciar diferentes posições (incluindo guarda-redes);</li> <li>- Explorar diferentes ações técnicas;</li> <li>- Recuperar a bola quando se perde;</li> <li>- Espaço próximo e longe da bola;</li> <li>- Noção de defender a baliza;</li> <li>- Jogar a toda a largura (amplitude);</li> <li>- Estruturas que permitam formar triângulos e losangos;</li> <li>- Linhas funcionais (defesa/meio-campo/ataque) - ...</li> </ul>

Tabela 45. Sub 10-11-12-13. Desenvolvimento das Bases do Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).

<b>Sub 10-11-12-13. Desenvolvimento das Bases do Futebol</b>
<b>Principais Características</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros;</li> <li>- Tem maior controlo de si próprio;</li> <li>- Possui um autêntico sentido do que é lógico;</li> <li>- Período sensível para a capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação cinestésica);</li> <li>- Aumento da capacidade de orientação espacial;</li> <li>- Gosto enorme pelo jogo/oposição;</li> <li>- Os duelos aumentam, os espaços aumentam e maior exigência ao nível das qualidades individuais e da organização da equipa.</li> </ul>
<b>Principais Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória;</li> <li>- Desenvolver as diferentes técnicas individuais;</li> <li>- Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação);</li> <li>- Iniciar a adaptação a posições específicas;</li> <li>- Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos.</li> </ul>
<b>Dimensão Estrutural</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sub 10-11: Jogo 7x7; 8x8; 9x9 (mais evoluídos), Variantes;</li> <li>- Sub 12-13: Jogo 9x9; 10x10; 11x11 (mais evoluídos) e Variantes.</li> </ul>
<b>Dimensão Funcional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeiras noções da organização estrutural;</li> <li>- Aprendizagem dos grandes princípios da organização de jogo;</li> <li>- Desenvolvimento dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração...);</li> </ul>

- 
- Vivenciar diferentes posições reconhecendo os comportamentos a adoptar;
  - As estruturas de exercitação 4x4; 6x6; 7x7 continuam a ser fundamentais no desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas;
  - Aperfeiçoar as diferentes ações técnicas.
- 

Tabela 46. Sub 14-15. Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento. Federação Portuguesa de Futebol (2018).

<b>Sub 14-15. Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento</b>
<b>Principais Características</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência;</li><li>- Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento;</li><li>- Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas;</li><li>- Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade).</li></ul>
<b>Principais Objetivos:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a capacidade de resiliência;</li><li>- Potenciar as diferentes técnicas individuais;</li><li>- Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo;</li><li>- Iniciar a definição da posição específica;</li><li>- Desenvolver comportamentos táticos individuais.</li></ul>
<b>Dimensão Estrutural</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogo 11x11 e Variantes (9x7; 6x6; 4x4 com apoios,...).</li></ul>
<b>Dimensão Funcional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração...);</li><li>- Progressiva especialização posicional;</li><li>- Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo;</li><li>- Potenciação das capacidades motoras específicas;</li><li>- Controlo emocional em contexto de pressão;</li><li>- Desenvolvimento da técnica posicional específica;</li><li>- Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica.</li></ul>

Tabela 47. Sub 16-17. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).

<b>Sub 16-17. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol</b>
<b>Principais Características</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Idade do romance;</li><li>- Grande instabilidade emocional;</li><li>- Maturidade sexual/estabilização do crescimento;</li><li>- Busca da identidade própria e da independência;</li><li>- Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;</li><li>- Desejo de afirmação/poder/valor físico.</li></ul>
<b>Principais Objetivos:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Jogo ao mais elevado nível na formação, maior velocidade de jogo, aumento da pressão competitiva (necessidade de jogar bem, de ser eficaz).</b></li><li>- Construir uma estrutura mental sólida;</li><li>- Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;</li><li>- Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo;</li><li>- Definição da posição específica;</li><li>- Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais;</li><li>- Aumentar a complexidade dos exercícios do treino.</li></ul>
<b>Dimensão Estrutural</b>

Jogo 11x11;  
 Variantes (9x7; 6x6; 4x4 com apoios...).

<b>Dimensão Funcional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração...);</li> <li>- Progressiva especialização posicional;</li> <li>- Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo;</li> <li>- Potenciação das capacidades motoras específicas;</li> <li>- Controlo emocional em contexto de pressão;</li> <li>- Desenvolvimento da técnica posicional específica;</li> <li>- Desenvolvimento da dimensão táctico-estratégica.</li> </ul>

Tabela 48. Sub 18-19. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol. Federação Portuguesa de Futebol (2018).

<b>Sub 18-19. Desenvolvimento do Rendimento no Futebol</b>
<b>Principais Características</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emergem os valores e comportamentos adultos;</li> <li>- Estabilidade da identidade;</li> <li>- Estabilidade social;</li> <li>- Melhoria do relacionamento com os familiares;</li> <li>- Definição de objetivos desportivos.</li> </ul>
<b>Principais Objetivos:</b>
<p><b>Jogo ao mais elevado nível na formação, maior velocidade de jogo, aumento da pressão competitiva (necessidade de jogar bem, de ser eficaz);</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construir uma estrutura mental sólida;</li> <li>- Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;</li> <li>- Desenvolver comportamentos tácticos coletivos dos diferentes momentos do jogo;</li> <li>- Definição da posição específica;</li> <li>- Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos tácticos individuais;</li> <li>- Aumentar a complexidade dos exercícios do treino.</li> </ul>
<b>Dimensão Estrutural</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 11x11;</li> <li>- Variantes (9x7; 6x6; 4x4 com apoios...)</li> </ul>
<b>Dimensão Funcional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração...);</li> <li>- Progressiva especialização posicional;</li> <li>- Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo;</li> <li>- Potenciação das capacidades motoras específicas;</li> <li>- Controlo emocional em contexto de pressão;</li> <li>- Desenvolvimento da técnica posicional específica;</li> <li>- Desenvolvimento da dimensão táctico-estratégica.</li> </ul>

## 7.9.2 – Definindo uma Metodologia de Trabalho

De acordo com Lakatos e Marconi (1991, p. 40), método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo – conhecimentos válidos e verdadeiros –, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista.

É através da metodologia que são definidas as bases teóricas que serão utilizadas na análise e avaliação dos dados observados, obtendo-se ao final informações relevantes ao trabalho a ser realizado, ou seja, a metodologia relaciona o conjunto de técnicas, métodos e procedimentos de estudo a serem utilizados para a interpretação de um problema ou confirmação de uma hipótese.

Tomando como base a competição da época 2019/2020, com jogos aos domingos e treinos às terças, quartas e sextas, foi elaborada uma proposta de metodologia para a observação e análise no rendimento da própria equipa, da equipa adversária e prospecção de jogadores.

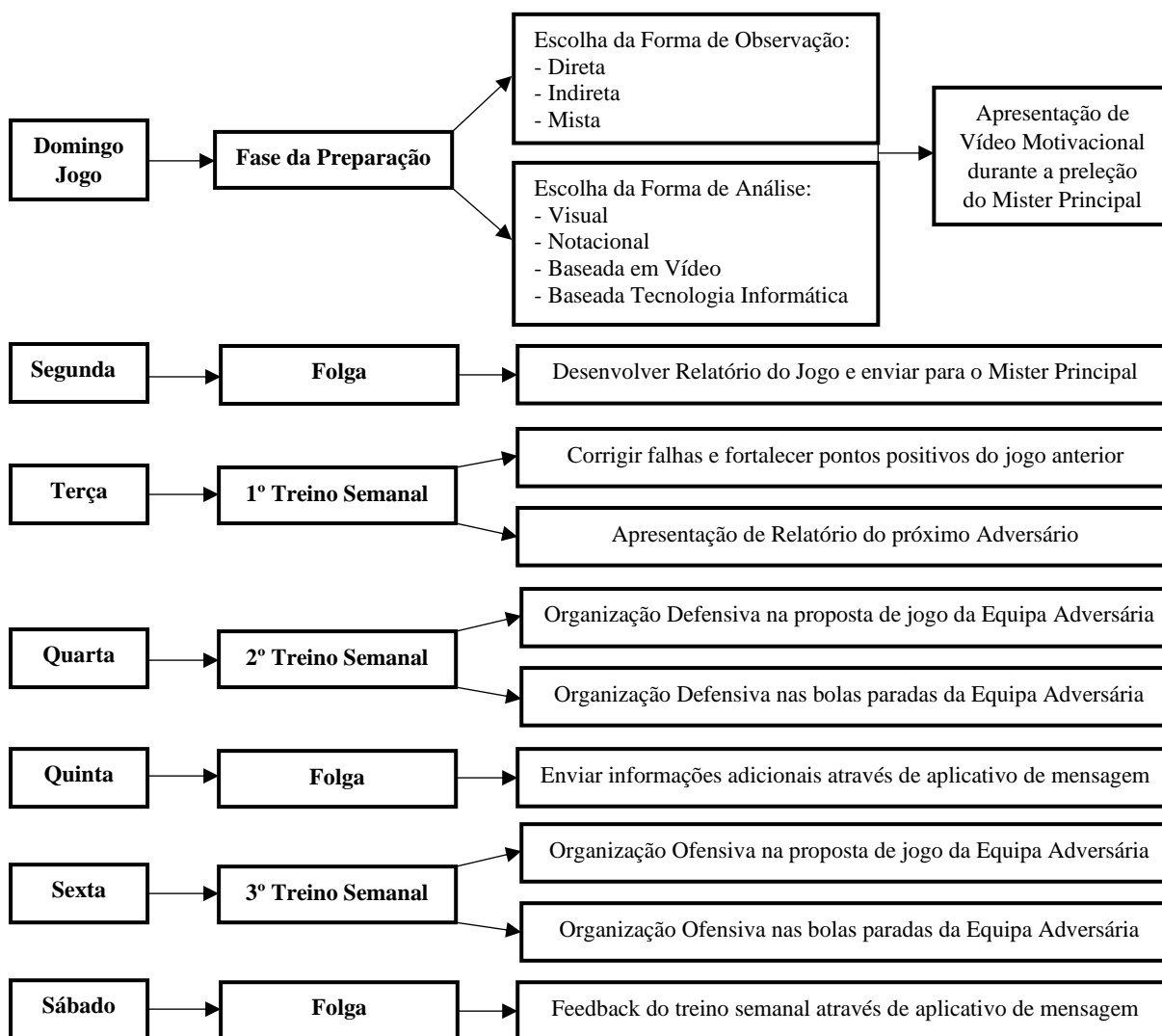


Figura 45. Síntese da Proposta de Metodologia de Observação e Análise da própria Equipa e da Equipa Adversária.

A observação e prospecção de jogadores atua de forma autônoma e procederá mediante orientação dos Treinadores, Treinadores Adjuntos, seja dentro dos próprios escalões ou referenciado por equipas adversárias.

### 7.9.3 – Tarefas Desenvolvidas

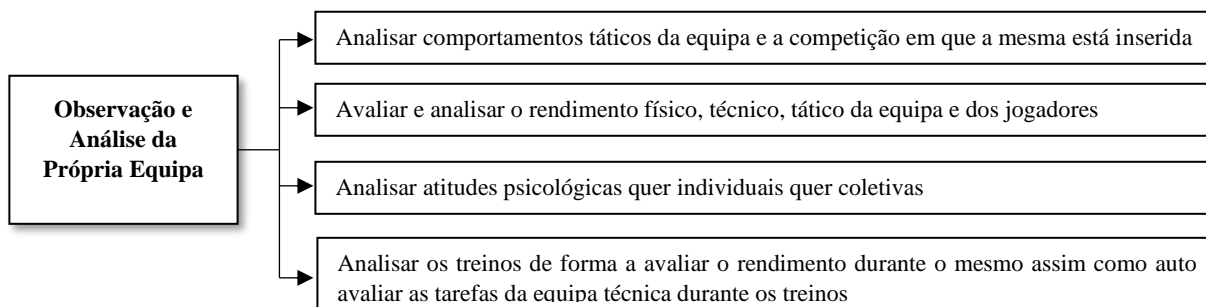


Figura 46. Tarefas desenvolvidas pelo Observador da Própria Equipa.

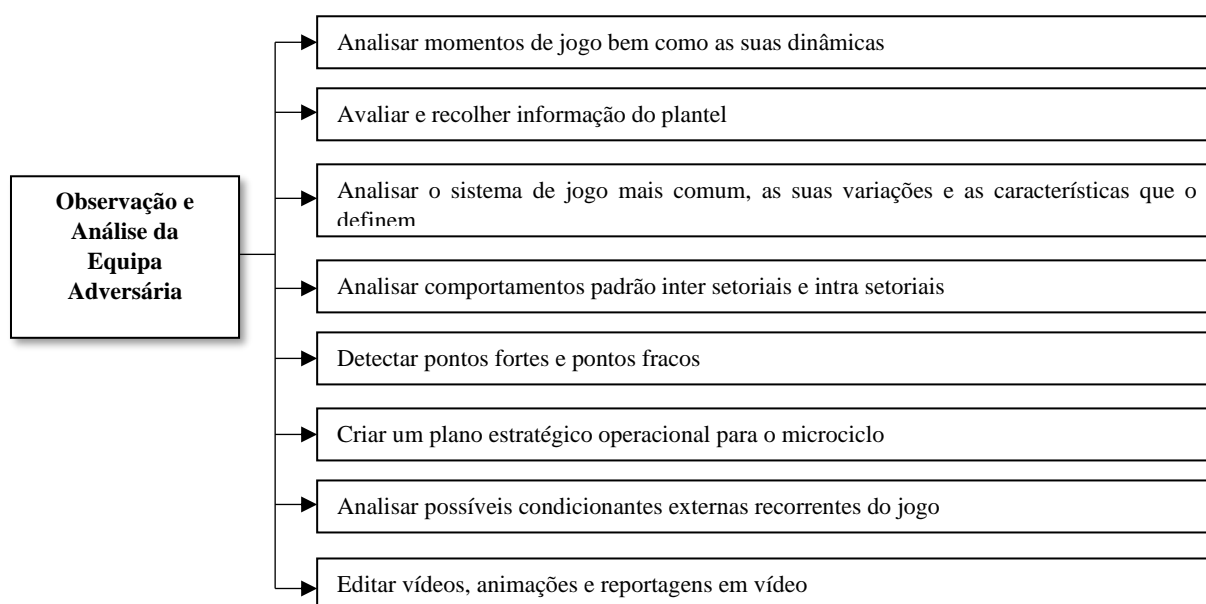


Figura 47. Tarefas desenvolvidas pelo Observador da Equipa Adversária.

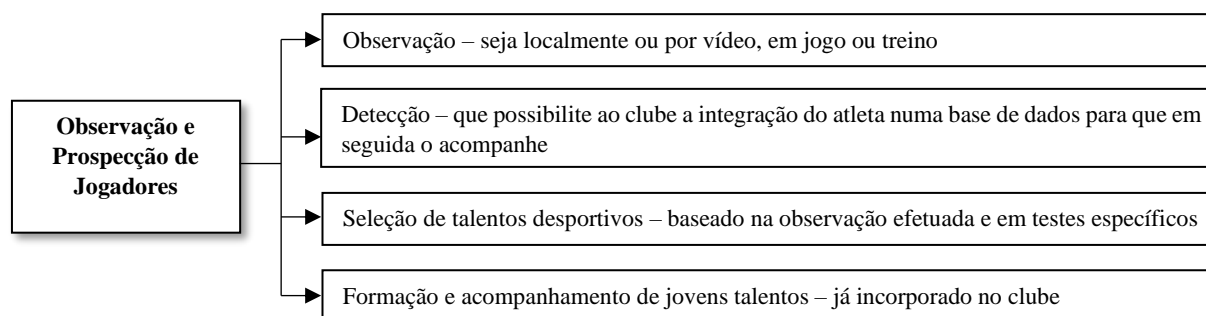


Figura 48. Tarefas desenvolvidas pelo Observador e Prospecção de Jogadores.

### 7.9.4 – Estrutura de Trabalho

A pedra fundamental de um bom trabalho de bastidores é a organização de sua estrutura. A considerar a escassez de recursos dos clubes menores, é necessária a criação de fórmulas criativas para se obter sucesso na empreitada com custo menor. A ideia de se delegar várias funções é uma alternativa para viabilizar o projeto, mas há de se ter em conta a preocupação de não afetar a qualidade das equipas técnicas.

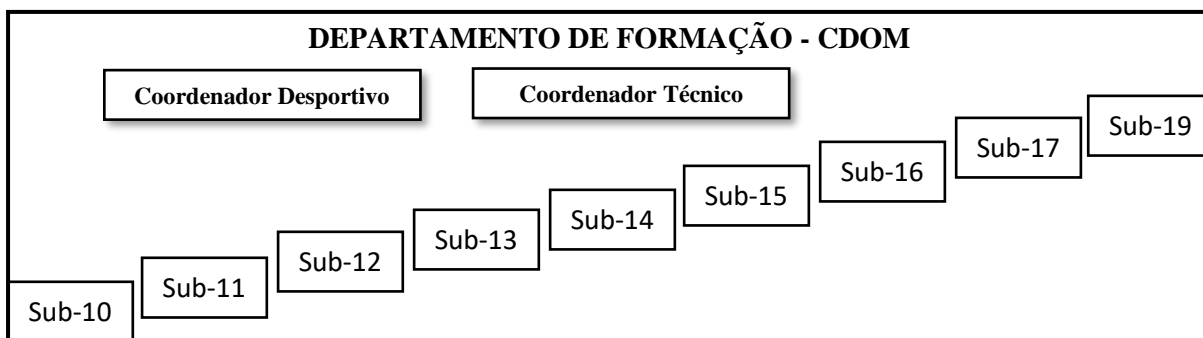
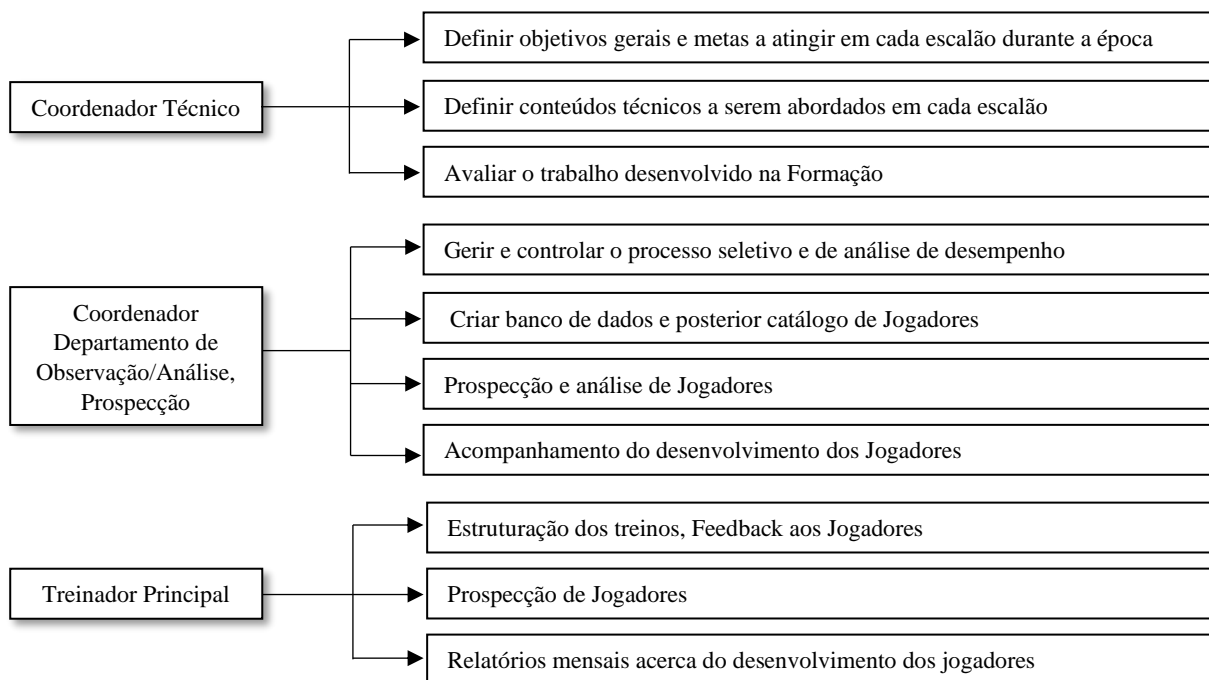


Figura 49. Departamento de Futebol de Formação do CDOM.

#### 7.9.4.1 – Proposta de Estrutura de Trabalho

A proposta é baseada em posicionar pessoas e delegar as suas funções diante de suas responsabilidades, norteando as atividades e criando um ambiente facilitador para o desenvolvimento do processo de observação, análise e prospecção de jogadores.



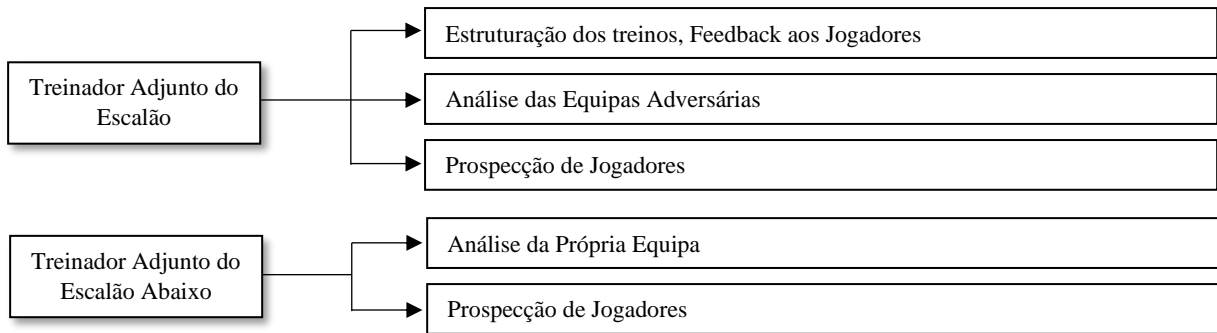


Figura 50. Proposta de Estrutura do Departamento de Observação/Análise e Prospecção de Jogadores.

### MODELO - ESTRUTURA DO DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

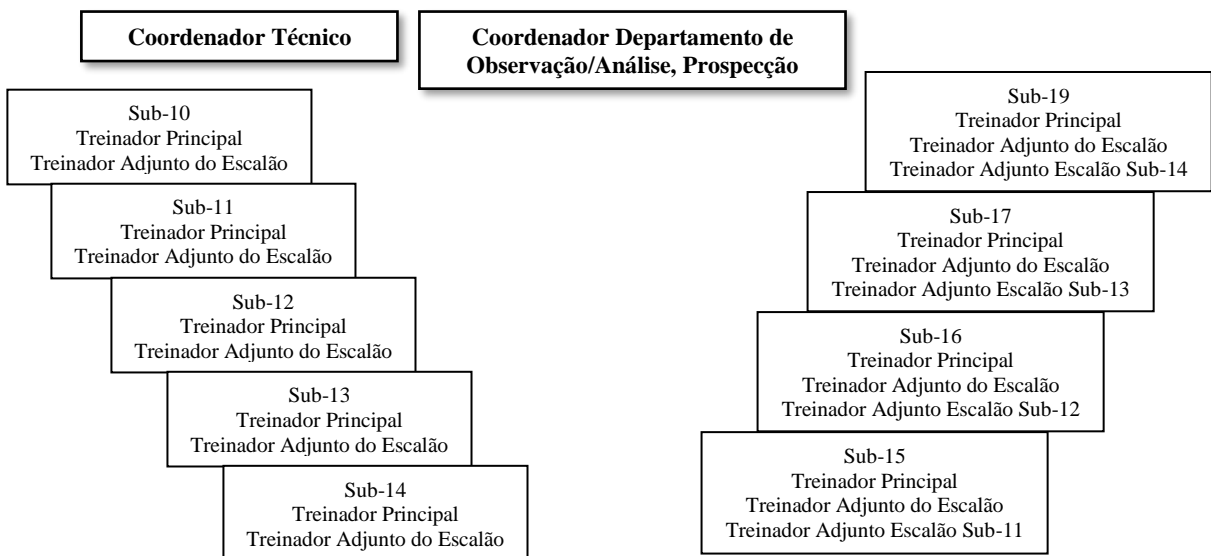


Figura 51. Modelo de Estrutura do Departamento de Formação.

O Departamento de Observação e Análise, sem dúvida alguma, é parte importantíssima no processo de melhoria do desempenho, seja da equipa, dos jogadores, dos treinadores. Porém, só se justifica o investimento em caso de haver um projeto que venha a abranger a ideia de formação como um todo, passando pela formação e integração dos Treinadores, até a finalização do processo formativo do jogador. Desta forma, se preconiza que até o escalão Sub-14 se realize um trabalho de formação focada no desenvolvimento geral do jogador, deixando em segundo plano o fator competição.

A participação dos treinadores dos escalões inferiores após o escalão Sub-15, irá proporcionar aos mesmos uma vivência no âmbito competitivo, possibilitando assim, acompanhar o desenvolvimento do jogador desde os escalões inferiores, mensurando o seu trabalho na base e possibilitando ajustes no que foi realizado através de troca de informações entre os treinadores.

A abrangência de um departamento de Observação e Análise é muito maior do que se acredita, passando pela análise dos jogadores, da análise de equipas, dos conteúdos abordados e desenvolvidos, dentre as diversas informações recolhidas.

Mas para que este processo seja realizado de forma consistente é preciso que haja uma transparência quanto às pessoas envolvidas e suas respectivas funções, estabelecer uma metodologia clara e objetiva, tendo como missão a transformação de dados em informação creditável, servindo de apoio às decisões e mantendo a hierarquia da organização.

É importante que se tenha em mente a importância de um departamento de Observação e Análise e que este seja parte integrante do contexto de formação e desenvolvimento de um Clube.

Em contradição ao proposto, não me parece pertinente a criação deste departamento, bastando somente que se tenha um analista, ferramentas necessárias para o desenvolvimento do trabalho e algum apoio logístico.

## **CAPÍTULO VIII**

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

## **8.1 – Considerações Gerais**

O estágio na Equipa Sub-17 do CDOM, em que estive treinador adjunto, teve o seu início a 02 de agosto de 2019, a iniciar o período de captação. Um período desgastante por estar a lidar com sonhos de jovens em que, por muitos momentos, vi-me na posição de estar a escrever um *não* na ficha de inscrição do postulante.

A realidade encontrada no CDOM contrasta em muito ao que tenho em mente para uma proposta de organização do Departamento de Futebol, mais especificamente, ao Departamento de Observação e Análise de Desempenho e Prospecção de Jogadores.

Mesmo com todos os esforços por parte do Coordenador Técnico, que ao início da época elaborou e repassou a todos os Escalões o Modelo de Jogo, como também os parâmetros de conduta para o decorrer da época, este foi pouco ou quase nada seguido pelos Treinadores e suas respetivas comissões técnicas.

Acredito que seja imprescindível, a nível de formação, uma clara comunicação entre todos os escalões e seus respetivos Treinadores e comissões técnicas. Para que possa, desta forma, haver uma linha contínua na formação.

Em sua grande maioria, os dossiês foram preenchidos de forma inconclusiva, a não mencionar partes importantes do processo de formação e conseqüentemente, a influenciar de forma negativa ao final da época. Momento este que se faz necessária a reorganização dos escalões para a nova época, a aproveitar o que há de melhor e a buscar as peças que venham a faltar na montagem do novo plantel.

Não houve uma padronização na conduta dos trabalhos, pois cada comissão técnica trabalhou de forma independente, a não seguir as normas e condutas elaboradas ao início da época.

Porém, como o futebol não se trata de matéria exata, o CDOM conseguiu resultados expressivos na época 2019/2020 em alguns escalões no que diz respeito a rendimento, mas a deixar a desejar de forma considerável no aspeto da formação e prospecção de jogadores.

## **8.2 – Aspetos Positivos do Estágio**

Podem ser elencados diferentes aspectos que refletem as experiências mais positivas vivenciadas no processo de estágio; a saber:

- Vivenciar, em todos os âmbitos, uma nova cultura, esta, totalmente diferente da minha;

- Conviver de forma harmoniosa com todos no CDOM, seja da área técnica, médica, coordenação, direção, administrativa e jogadores;
- Possibilitar colocar em prática as minhas ideias de jogo, no futebol em que acredito;
- Ver o resultado de minhas ideias e esforço transformado na trajetória vencedora de uma equipa dentro do contexto da competição;
- Sentir o reconhecimento por parte dos responsáveis pela educação dos jogadores, dos próprios e do treinador principal de minha competência;
- Aprender com as adversidades, me fortalecer diante delas;
- Enriquecer-me como Pessoa;
- Visualizar ampliadamente a minha vida profissional.

### **8.3 – Dificuldades encontradas no Estágio**

O processo de estágio não é isento de dificuldades e erros. Atuar como treinador adjunto, manifestou-se, diversas vezes como uma dificuldade que é incrementada com outros fatores que passo a identificar:

- Sem o menor medo de cometer erros, foi o fato de estar Treinador Adjunto. Com o decorrer da competição, aprendi a me controlar emocionalmente ao ver que as ideias de jogo não eram seguidas pelo Treinador Principal e adquiri o hábito de persuadi-lo a mudar de ideia durante as partidas e sem criar mal-estar;
- A falta de estrutura do CDOM, que impossibilitou a implantação de várias ideias;
- A falta de apoio, em diversas oportunidades, por parte da Coordenação e/ou Direção para assuntos relativos ao desenvolvimento dos jogadores;
- A falta de comunicação e, em determinados momentos, o despreparo e desprezo de alguns membros de outras comissões técnicas;
- O cansaço devido ao fato de dividir meu tempo entre as atividades dos treinos, meu trabalho e estudos foi um fator de grande dificuldade. Administrar o tempo, sem dúvidas, foi uma grande tarefa para a vida.

### **8.4 – Conclusões**

Apesar de haver traçado um plano anual, com objetivos de ordem geral, específica e pessoal, a época desportiva foi um período que exigiu muito de mim em vários aspetos.

Apesar de estar estagiário, de momento, dentro de nossa pequena comissão técnica, era eu o profissional com maior experiência, tendo em face, que o Treinador Principal estava em sua primeira época à frente de uma equipa. De pronto, fui responsável por todo o planeamento e treinamento da equipa para a época. Porém, isso não me fez esquecer a posição de estagiário e Treinador Adjunto.

A equipa, apesar de os resultados satisfatórios dentro de campo, enfrentou diversos problemas de relacionamento dentro do balneário. Atrelado à pouca experiência do Treinador Principal, alguns jogadores, apesar de sua pouca idade, sentiram-se no direito de tomar conta do balneário e impor suas preferências na escalação. Foi um aprendizado contornar toda a situação criada.

Apesar de estar responsável pelo planeamento e direcionamento dos treinos, não havia garantia de que as coisas seriam seguidas à risca do planejado, pois a última palavra coube, sempre, ao treinador principal.

Em várias oportunidades, abandonou o proposto e treinado, a fazer opções de última hora, seja nos treinos ou até mesmo nas escalações. Em alguns momentos, chegamos a treinar de uma forma e entrar a jogar de outra totalmente contrária ao treinado durante a semana. A lide com esta situação me fez repensar em diversas formas de gestão à frente de uma equipa.

Foi uma experiência ímpar, com um grande ganho tanto no que diz respeito do lado profissional, e de certo, do lado pessoal, o meu crescimento humano.

A nível dos resultados competitivos, podemos nos orgulhar de ter terminado a primeira fase da competição à frente da equipa do Sporting Clube de Portugal, que se encontra em outro patamar nos mais diversos quesitos pertinentes à prática do futebol. Mesmo a nível de formação.

Apesar de todos os esforços, as medidas adotadas pela AFL não nos favoreceram e, desta forma, não alcançamos o nosso maior objetivo que era o acesso à divisão acima.

Esta experiência, de conteúdos enriquecedores, foi de grande valia para a minha formação profissional e académica. Fez-me reagir a adversidades e melhorar como Ser Humano.

## **8.5 – Recomendações**

Após toda a experiência vivida nesta época, atrevo-me a recomendar uma maior atenção aos escalões inferiores. Não há profissionalismo sem formação e não há formação sem

profissionais qualificados. Não se constroem casas a partir dos telhados. Há de se fazer um alicerce sólido que dê sustentação à construção.

Necessário se faz um melhor preparo das pessoas envolvidas com a formação. Melhores salários e condições de trabalho. Vivenciei situações e atitudes que não são condizentes com o trabalho a ser executado na formação.

Mais estudos direcionados à formação devem ser realizados, a preconizar a especialização dos envolvidos, formas e condições de trabalho, além de condutas mais assertivas na formação de jovens.

Investir na infraestrutura de observação e análise é o ponto de partida para um desenvolvimento de excelência.

Em Brasil temos um ditado popular que diz: *“de pequenino é que se torce o pepino.”* A expressão nasce através dos agricultores que cultivam os pepinos e precisam dar a melhor forma a estas plantas. Retiram uns olhinhos para que os pepinos se desenvolvam e não for feita esta pequena poda, os pepinos não crescem da melhor maneira porque criam uma rama sem valor e adquirem um gosto desagradável.

Assim como é necessário dar a melhor forma aos pepinos, também é necessário moldar as crianças o mais cedo possível.

Finalizo este estágio, de uma forma global, com um sentimento de dever cumprido e de ter contribuído de uma forma ativa e positiva para a concretização dos objetivos traçados pelo CDOM, especificamente no Futebol Masculino escalão Sub 17 na época 2019/2020.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Anderson, L., Orme, P, Michele, R., Close, G. L., Milsom, J., Morgans, R., Drust, B. & Morton, J. P. (2016) Quantification of Seasonal Long Physical Load In Soccer Players With Different Starting Status From the English Premier League: Implications for Maintaining Squad Physical Fitness. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(8):1038-1046.
- Balagué, G. (2013). *Pep Guardiola: Otra manera de ganar, La Biografía*. Barcelona: Roca Editorial de Libros, S.L.
- Carling, C., Williams, R., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*: Abingdon: Routledge.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2004). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. 3ª Edição. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2010). *Apontamentos no Curso de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BASIC*, organizado pela AFG.
- Chris, A., & David, S. (2013). *Os números do jogo: por que tudo o que você sabe de futebol está errado*. Tradução André Fontenelle (1.ª Edição). São Paulo: Paralela.
- Costa, I. T. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicações. *Motriz*, 15(3): 657-668.
- Costa, J. (2005). A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação. Dissertação de Mestrado não publicada. FMH-UTL. Lisboa.
- Cunha, N. (2007). A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11. Análise de situações de finalização com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006. (Monografia de Licenciatura), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V. & Davids, K., (2012). Sports Teams as Superorganisms - Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *Sports Medicine*, 42(8): 633-642.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams*. Proceedings of the First International Conference in Science and Football (p. 23-28). Palermo, Italy.

- Dunn, L. (2009). *A Quantitative Analysis of Corner Kicks*. Durin, UEFA Euro 2008, Austria & Switzerland. Acedido em 20 de novembro de 2019 em <http://www.thevideoanalyst.com/pdf/cornerkicks.pdf>.
- Federação Portuguesa de Futebol (2020). Portugal. Acedido em 10 de maio de 2020 em <https://www.fpf.pt/>.
- Federação Portuguesa de Futebol (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol. Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20. Acedido em 10 de maio 2020 em <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>.
- Fernandes, V. (2003). Implementação do modelo de jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção. Monografia de licenciatura. FCDEF-UP, Porto.
- Ferreira, R. (2017). Momentos e Sub-momentos do jogo.... Uma proposta. Portal Futebol de Formação. Portugal. acedido em 12 de maio de 2020 em <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/09/25/momentos-e-sub-momentos-do-jogo-uma-proposta/>.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico*. Port: ISEF.
- Frade, V. M. C. (2014). *“Fora de Jogo” o tempo todo*. 1ª Edição. Editora Prime Books, Portugal.
- Futebol em Portugal in Infopédia. Porto (2003). Acedido em 10 de maio de 2020 em [https://www.infopedia.pt/\\$futebol-em-portugal](https://www.infopedia.pt/$futebol-em-portugal).
- Garganta, J. (1996): *Modelação da dimensão tática do jogo de futebol*. In *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.) CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57-64.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de inter(acção), para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - A acção tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e contextos.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(S5), 201-203.

- Garganta, J. (2007). *Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição*. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. FADEUP.
- Garganta, J.; & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: 95- 136.
- Gomes, M.S. (2008). O desenvolvimento do jogar sendo a Periodização Tática. *MC Sports*. Espanha.
- Gomes, M. S. (2013). Entrevista. In. J. B. Tobar (Editor). *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.
- Grant, A. (2000). Ten key characteristics of successful team performance. *Insight*, 4(3):26-27.
- Gréhaigne, J.F. (1989): "Football de Mouvement". Vers une approche systémique du jeu. Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Université de Bourgogne. UFR-STAPS.
- Gréhaigne, J. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition à l'école. *Revue de l'éducation physique*. 32(2):11-18.
- Hainaut, K.; & Benoit.Gomes, J. (2004). Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento. Dissertação de mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Herraez, B. (2003). Aspectos teóricos-práticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol. *Revista Digital Educación Física e Deportes* - Buenos Aires, Año 9 (59). Acedido em 15 de fevereiro de 2020 em <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>.
- História do Futebol na Inglaterra. Acedido em 12 de abril de 2020 em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B3ria\\_do\\_futebol\\_na\\_Inglaterra](https://pt.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B3ria_do_futebol_na_Inglaterra).
- Jinshan, X.; Xiaoke, C.; Yamanaka, K & Matsumoto, M. (1993). Analysis of the goals in the 14<sup>th</sup> World Cup. In T. Reilly, J. Clarys & Stibbe (Eds.), *Science and Football II*, 203-201. London.
- Konzag, I. (1991): La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. *Rivista di Cultura Sportiva*, S22: 27-34.
- Lakatos, E. M. & Marconi, M.A. (2003). *Fundamentos de metodologia científica 1* (5. Edição). São Paulo: Atlas.

- Larsen-Freeman, D.; & Cameron, L. (2008). *Complex systems and applied linguistics*. Oxford: Oxford University.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora. Portugal.
- Maciel, J. (2011). Entrevista. Conversas sobre futebol. Porto Alegre. Acedido em 20 de novembro de 2020 em <http://www.aguiainstitutodofutebol.com-conversa-sobre-futebol>.
- Maciel, J. (2012). O Modelo de Jogo!? “Uma pessoa capta a ideia e vai”. *Revista Treino Científico*, 7:18-24.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D. & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20(10): 771-781.
- Michaelis, Dicionário da Língua Portuguesa. Acedido em 18 de dezembro de 2019 em <http://michaelis.uol.com.br/>.
- Morin, E. (2003). Introdução ao Pensamento Complexo. *Resenha*, 1: 106-111.
- Morris, D. (1981). *A tribo do Futebol*. London: Jonathan Cape Limited.
- Museu Virtual do Futebol. Portugal. Acedido em 10 de maio de 2020 em <https://museuvirtualdofutebol.webs.com/histriafutebolemportugal.htm>.
- Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol. Tecnociência para o sucesso*. Paços de Ferreira: Edição dos Autores.
- Oliveira, J. G. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D.
- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, J. G. (2009) Curso de Treinadores – II Nível Associação De Futebol Do Porto. Portugal.
- Oliveira, J.G. (2012). *Periodização Tática: Pressupostos e Fundamentos*. Acedido em 20 de novembro de 2019 em <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-ttica-jos-guilherme-oliveira/48>.
- Pedreño, J. M. (2014). Preparación futbolística (1ª edición). Spain: Colección Preparación futbolística: MCSports.

- Perarnau, M. (2014). *Pep Confidential: Inside Guardiola's First Season at Bayern Munich*. Edimburg: Birlinn Limited.
- Quinta, R. (2003). *Modelo de jogo: da teoria á pratica*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.
- Reilly, T. (1996): *Science and Soccer*. Spon: London.
- Reilly, T. (2005) Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(2): 17-25.
- Rocha, A. (2015). *Tecnologias no desporto Sistemas de Observação*, Curso de Treinadores de UEFA "A + ELite Jovem" (Grau III), Dezembro 2015, sede da FPF-Lisboa.
- Rossi, A., Perri, E., Trecroci, A., Savino, M., Alberti, G., & Laia, F. M. (2016) Characterization of in-season elite football trainings by GPS features: The identity card of a short-term football training cycle. IEEE 16th International Conference on Data Mining Workshops (ICDMW). December: 160- 166.
- Santos, C. J. (2003). O tempo subtraído: análise do tempo não jogado no contexto da I liga do futebol português. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Portugal.
- Santos, L. (2011). *Qualidade, Satisfação e Lealdade dos Espectadores de Futebol*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20): 1831–1843.
- Sérgio, M. (2003). *Para uma nova dimensão do desporto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Souza, P. D.C. P. (2009). Um Algoritmo do Futebol (mais do que) Total: algo que lhe dá o Ritmo! Uma reflexão sobre o “Jogar” de qualidade. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.
- Teodorescu, L. (1977): *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Les Editeurs Français Réunis. Paris.
- Teodorescu, L (1975). *Probleme de Teorie si Metodica in Jocurile Sportive*. Bucuresti. Sport-Turism.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizontes.
- Thorpe, R., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). The Influence of Changes in Acute Training Load on Daily Sensitivity of Morning-measured Fatigue Variables in Elite Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2): 107-113.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Editora PrimeBooks.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador*. Editora PrimeBooks.
- Zurutuza, U., Castellano, J., Etxeazarra, I., & Casamichana, D. (2017) Absolute and Relative Training Load and Its Relation to Fatigue in Football. *Frontiers in Psychology* 8:e-878.

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

---

Dossiê do Treinador: Ficha de avaliação Técnico-Tático Individual.



## **ANEXO 2**

---

Regulamento de Provas Oficiais (AFL): § 103.2 do RPO.

## **ORGANIZAÇÃO TÉCNICA**

### **102 DA COMPETÊNCIA**

102.1 A organização técnica das Provas, no que respeita à qualificação de jogadores, elaboração de calendários, homologação de resultados, classificações, julgamento de reclamações e aplicação de sanções disciplinares, é da exclusiva responsabilidade da AFL.

### **103 CLASSIFICAÇÕES E FORMAS DE DESEMPATE**

103.1 Nas competições disputadas por pontos, adotar-se-á a seguinte tabela:

Vitória 3 pontos

Empate 1 ponto

Derrota 0 pontos

Falta de comparência 0 pontos

103.2 A classificação geral dos Clubes, que no final das Fases ou Provas, a disputar por pontos, se encontrem com igual número de pontos depende, para efeito de desempate, das seguintes disposições, segundo a seguinte ordem de prioridades:

a) Número de pontos alcançados pelos Clubes empatados, no jogo ou jogos que, entre si, realizaram:

b) Em caso de igualdade do número de pontos alcançados no jogo ou jogos que realizaram entre si, diferença entre o número de golos marcados e o número de golos sofridos pelos Clubes empatados, nos jogos que realizaram entre si.

c) Ficando ainda dois ou mais Clubes empatados, após a utilização dos critérios anteriores referidos nas alíneas a) e b) deste artigo, recorrer-se-á ao seguinte procedimento, para ordenação classificativa:

1 A maior diferença entre o número de golos marcados e o número de golos sofridos pelos Clubes empatados em todos os jogos realizados, na Fase em que em que, na altura, estão inseridos;

2 Maior número de vitórias, na Fase em que, na altura, estão inseridos;

3 Maior número de golos marcados, na Fase em que, na altura, estiverem inseridos;

4 Se ainda se registar empate e só houver duas equipas, realizar-se-á, em campo neutro, um jogo de desempate entre elas. Se terminado o tempo regulamentar desse jogo, o empate ainda subsistir, o vencedor será apurada através da marcação de pontapés de penalti, de acordo com as “Leis de Jogo”.

d) Se após a aplicação da alínea c) ainda houver mais de duas equipas empatadas, realizar-se-á uma “poule”, a uma mão, em campo neutro, para apurar o vencedor;

e) Se ainda nesta “poule”, referida na alínea d), não se encontrar o vencedor e ficarem dois empatados, procede-se de acordo com o nº4 da alínea c), se ficarem os três empatados novamente, far-se-ão tantas “poules” quantas as necessárias para apurar o vencedor.

103.3 Se um Clube desistir depois do sorteio realizado, independentemente da Prova e de esta se ter, ou não, iniciado, não haverá preenchimento da vaga por outro Clube. O Clube desistente será considerado último classificado na Série respetiva.

## **ANEXO 3**

---

Regulamento de Provas Oficiais (AFL): Capítulo VI § 1301.1.2.

## **CAPITULO VI**

### **1301 CAMPEONATO DISTRITAL DA III DIVISÃO JUNIORES “B”**

#### **1301.1 DA ORGANIZAÇÃO TÉCNICA**

1301.1.1 Este Campeonato será disputado, num formato a definir em cada época desportiva em função do número de inscrições e nele participarão todos os Clubes filiados que o desejem.

1301.1.2 Sobem ao Campeonato Distrital de Juniores “B” da II Divisão cinco Clubes.

1301.1.3 Os jogos também poderão ser disputados em dias e horas diferentes das estabelecidas, desde que os Clubes intervenientes o solicitem à AFL, com a antecedência mínima de 8 dias, por escrito, dentro do que encontra regulamentado para o efeito.

1301.1.4 Os jogos deste Campeonato serão disputados aos Domingos de manhã.

#### **1301.2 FORMAS DE DESEMPATE**

1301.2.1 Se houver equipas empatadas proceder-se-á em conformidade com o estabelecido no nº 103.2 e suas alíneas do Regulamento Geral – Parte A do RPO.

#### **1301.3 DA ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA**

1301.3.1 Os jogos deste Campeonato serão efetuados com entradas livres.

#### **1301.4 DOS PRÉMIOS**

1301.4.1 A AFL instituirá uma Taça para o vencedor da Prova e 25 Medalhas para os componentes do Clube.

1301.4.2 A AFL poderá fornecer Medalhas em número superior ao estabelecido, mediante pagamento, desde que solicitado por escrito.

## **ANEXO 4**

---

Documento da Coordenação Técnica CDOM, Modelo de jogo e perfil do jogador.

## **Apresentação Modelo de Jogo (Infantis e Iniciados)**

O Principal objetivo é **criar** um modelo que permita ao atleta desenvolver as suas qualidades individuais e em que aprenda as ações coletivas com prazer transformando-se num jogador ao serviço da equipa.

Devemos **encorajar** para a vitória mas também respeitar o processo, os comportamentos/ valores que devemos transmitir para esse objetivo, o adversário e a criança que treinamos.

Devemos **respeitar** o adversário quando perde contra a nossa equipa e dar os parabéns quando ele nos vence.

O treino deve sempre conter a bola, não estamos na modalidade de *Atletismo!!!*

Progressão de espaço desde o início do treino começando no espaço reduzido, indo aumentando com o avançar do treino e tendo sempre como princípio a bola e o desenvolvimento técnico com a mesma.

Exercícios planeados com o nosso modelo de jogo sempre presente, variando nesse ponto as questões dos apoios, da zona de pressão que se quer trabalhar, o espaço que se quer conquistar.

Nestes escalões deve-se trabalhar muito jogo em espaço curto de 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 e ensinar a melhor maneira de ativar os apoios, retirar a bola da zona de pressão e quais os comportamentos a ter quando se recupera a bola, assim como quando se ganha a bola ao adversário, independente da zona em que nos encontramos.

Receção de bola para o espaço pretendido.

Implementação das primeiras “nuances” da Organização Ofensiva e Defensiva que se pretende.

Selecionar posição chave que o jogador rende mais e inculcar os conceitos pretendidos para a mesma.

Não desvalorizar o jogador tecnicista em prol do jogador mais forte fisicamente.

Nos escalões de formação, *fácil é chutar para a frente e correr*, difícil é saber relacionar-se com a bola e ter “imprevisibilidade” com ela.

### **Zonas de Pressão e Linhas de Passe**

Jogador deve dominar os conteúdos das zonas de Pressão e saber os comportamentos a ter se vamos efetuar uma pressão alta, intermédia ou baixa e qual o comportamento a ter respetivamente ao local onde se encontra a bola.

### **Pressão Alta: Linha 1**

- Ponta de lança divide Central e encaminha zona de pressão;
- Ala e lateral contrário fecham dentro;
- Jogadores do Meio campo encostam forte para não deixar virar centro de jogo;
- Recuperação rápida da posse de bola e verificar qual o corredor onde se deve continuar o ataque.

### **Pressão intermédia: Linha 2**

- Zona de espera após meio campo;
- Rápidos na pressão após entrarem na nossa zona do terreno;
- Rápidos a ativar o contra-ataque.

### **Pressão Baixa: Linha 3**

- Linhas muito baixas.
- Equipa compacta e pronta a iniciar o contra-ataque.

#### **1- Guarda-Redes**

- Técnica de baliza introduzida nas suas ações : *Técnica de saída, Técnica de saída aos cruzamentos*, comandar a defesa verbalmente;
- Funcionar como a primeira fase de construção da organização ofensiva.
- Dominar o jogo de pés e virar o centro de jogo rápido.

#### **2 e 3 - Defesa Direito e Defesa Esquerdo**

##### **Ofensivamente :**

- Deve projetar se no corredor com qualidade;
- Possuir boa técnica de cruzamento;
- Quando o ala do seu lado vier dentro deve sempre passar nas costas dele para dar largura.
- Saber retirar a bola da zona de pressão.

##### **Defensivamente:**

- Não perder as suas costas;
- Deve ser intenso na disputa de bola dividida;
- Fechar dentro quando a bola está no lado contrário;
- Ocupar a posição do central quando a bola está no corredor contrário.

#### **Central - 4 e 5**

##### **Ofensivamente:**

- Entregar a bola com qualidade e jogável;

- Resistir ao máximo esticar na frente e procurar linhas de passe livres, seja na posição 6,2,3 ou Guarda-redes;
- Jogar para trás no G-redes sempre que pressionado para a bola ir para o corredor menos pressionado;
- Forte nos lances estratégicos, cantos e livres laterais;
- Boa qualidade de passe;
- Capacidade de liderança.

### **Defensivamente:**

Rápido a antecipar se aos adversários;

- Forte nos duelos individuais;
- Mostrar-se presente no primeiro lance do jogo;
- Sereno no “timing” de corte;
- Perceber zona de risco (grande área) para evitar penaltis;
- Saltar linha defensiva na lateral, perceber se pode avançar linha defensiva ou tem que recuar mediante homem que conduz a bola.

### **6- Trinco**

### **Ofensivamente:**

- Garantir linhas de passe seguras para os colegas e fundamentalmente para a linha defensiva;
- Jogar simples e retirar a bola da zona de pressão;
- Optar pelo jogo seguro em vez de jogo direto.

### **Defensivamente:**

- Efetuar as dobras aos colegas e não permitir que a equipa contrária chegue com perigo ao nosso bloco central defensivo;
- Ser “agressivo” no sentido de retirar espaço à equipa contrária para progredir;
- Forte nos duelos individuais e dando o “sinal” aos colegas dos tempos de entrada, compensações defensivas e agressividade na recuperação de bola.

### **7 e 11 - Alas**

### **Ofensivamente:**

- Permitir que o nosso ataque jogue entre linhas, procurar alternar os apoios interiores com o jogo exterior;
- Dar largura na ala contrária ao ataque;
- Forte nos dribles e arriscar o 1 vs 1;

- Atacar as ruturas sem bola nos seus opositores ou entre o lateral e o central;
- Rápido a virar centro de jogo;
- Arriscar o remate exterior quando se tiver espaço e os cruzamentos em situação vantajosa.

**Defensivamente:**

- Acompanhar sempre o lateral e garantir que na ala contrária está colocado dentro para não existir finalização do extremo adversário;
- Forte e agressivo nos duelos defensivos;
- Intenso no processo de recuperação da bola, no momento em que perdeu a posse de bola reagir de imediato no objetivo de a recuperar.

**8 - Médio Centro**

**Ofensivamente :**

- Garantir ligação defesa-ataque com qualidade;
  - Critério na decisão de passe e rápido a virar centro de jogo;
  - Jogador a aparecer com qualidade na zona de finalização;
  - Distribuir jogo com qualidade para o meio campo ofensivo;
- Jogador rotativo mas com qualidade técnica e de passe.

**Defensivamente:**

- Forte na recuperação de bola e na procura de matar as linhas de passe adversárias;
- Garantir equilíbrios e zonas de pressão;
- Forte nos duelos defensivos.

**10 ou 9,5**

**Ofensivamente:**

- Jogador de grande qualidade técnica, que deve jogar muito bem entrelinhas e com grande irreverência;
- Jogador com boa capacidade de decisão, excelente passe e sem medo de arriscar no 1vs1 e em remate exteriores;
- Capacidade de ocupar vários espaços no último terço do terreno e que garanta ligação com o número 9;
- Jogador bastante inteligente e que jogue bem nas costas do trinco adversário e que aproveite os dois centrais estarem ocupados com o número 9.

**Defensivamente:**

- Deve ser um jogador coletivo e com capacidade de participar no processo defensivo e com capacidade de ser o 3º homem do meio campo;

- Perceber que deve jogar atrás da linha da bola no seu meio campo e que consiga realizar a superioridade no corredor, impedindo a viragem de centro de jogo por parte dos adversários.

**9 - Ponta de Lança**

**Ofensivamente :**

- Eficácia na zona de finalização;
- Movimentos de rotura a procurar a desmarcação entre os centrais ou servir de apoio (“parede”) para os colegas que vem de trás;
- Jogador rápido a decidir, procurar as costas dos adversários e com boa capacidade no jogo aéreo;
- Ligar bem o jogo com os extremos e 9,5 e arrancar para a zona de finalização;
- Este jogador deve ser letal na grande área e com boa capacidade de improvisação.

**Defensivamente:**

- Condicionar a saída de bola da equipa oponente;
- Capacidade de sacrifício no momento da perda de bola com reação rápida;
- Forte no jogo aéreo para ajudar a equipa nos esquemas táticos adversários e a procurar saídas rápidas em transição.

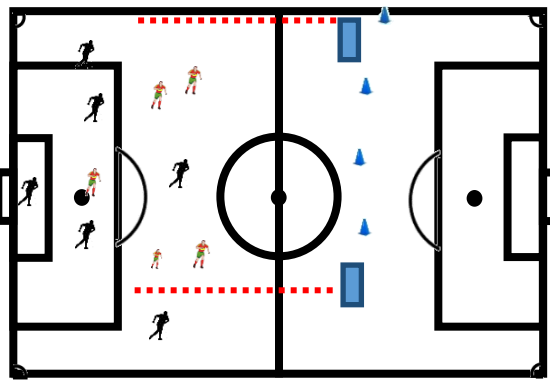

Lisboa, junho/2019.

Profº Luís Estrela

## **ANEXO 5**

---

Modelo de Unidade de Treino (UT).

<p><b>Estádio</b> Alfredo Marques Augusto</p> <p><b>Mister</b> Principal</p> <p><b>Mister Adj. 1</b></p> <p><b>Mister Adj. 2</b></p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">MATERIAL</th> </tr> <tr> <td>Bolas: _____</td> <td>Escadas: _____</td> </tr> <tr> <td>Marcas: _____</td> <td>Varas: _____</td> </tr> <tr> <td>Pinos: _____</td> <td>Balizas: _____</td> </tr> <tr> <td>Coletes: _____</td> <td>Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Microciclo nº: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Local: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Hora: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Data: _____</td> </tr> <tr> <td>S</td><td>T</td><td>Q</td><td>Q</td><td>S</td><td>S</td><td>D</td> </tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>	MATERIAL		Bolas: _____	Escadas: _____	Marcas: _____	Varas: _____	Pinos: _____	Balizas: _____	Coletes: _____	Outro: _____	Microciclo nº: _____		Local: _____		Hora: _____		Data: _____		S	T	Q	Q	S	S	D								 <p><b>C. D. Olivais</b> e <b>Moscavide</b></p>																																																																																															
MATERIAL																																																																																																																																		
Bolas: _____	Escadas: _____																																																																																																																																	
Marcas: _____	Varas: _____																																																																																																																																	
Pinos: _____	Balizas: _____																																																																																																																																	
Coletes: _____	Outro: _____																																																																																																																																	
Microciclo nº: _____																																																																																																																																		
Local: _____																																																																																																																																		
Hora: _____																																																																																																																																		
Data: _____																																																																																																																																		
S	T	Q	Q	S	S	D																																																																																																																												
<p><b>Objetivos Principais:</b></p>		<p><b>Objetivos Complementares:</b></p>																																																																																																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3">Jogadores</th> </tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>10</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>11</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>12</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>13</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>14</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>15</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>16</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>17</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>18</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>19</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>20</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>21</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>22</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>23</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>24</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>25</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>26</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>27</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>28</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>29</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>30</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>31</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>32</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>33</td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <th colspan="3">TOTAL DE JOGADORES</th> </tr> <tr> <td>GR</td><td>JC</td><td> </td> </tr> </table>	Jogadores			1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18			19			20			21			22			23			24			25			26			27			28			29			30			31			32			33			TOTAL DE JOGADORES			GR	JC		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 80%;">Fase Inicial</th> <th style="width: 10%;">TE</th> <th style="width: 10%;">Hora</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <th>Fase Principal</th> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <th>Fase Final</th> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Fase Inicial	TE	Hora				Fase Principal									Fase Final					
Jogadores																																																																																																																																		
1																																																																																																																																		
2																																																																																																																																		
3																																																																																																																																		
4																																																																																																																																		
5																																																																																																																																		
6																																																																																																																																		
7																																																																																																																																		
8																																																																																																																																		
9																																																																																																																																		
10																																																																																																																																		
11																																																																																																																																		
12																																																																																																																																		
13																																																																																																																																		
14																																																																																																																																		
15																																																																																																																																		
16																																																																																																																																		
17																																																																																																																																		
18																																																																																																																																		
19																																																																																																																																		
20																																																																																																																																		
21																																																																																																																																		
22																																																																																																																																		
23																																																																																																																																		
24																																																																																																																																		
25																																																																																																																																		
26																																																																																																																																		
27																																																																																																																																		
28																																																																																																																																		
29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																		
31																																																																																																																																		
32																																																																																																																																		
33																																																																																																																																		
TOTAL DE JOGADORES																																																																																																																																		
GR	JC																																																																																																																																	
Fase Inicial	TE	Hora																																																																																																																																
Fase Principal																																																																																																																																		
Fase Final																																																																																																																																		
<p><b>Avaliação / Observações:</b></p>																																																																																																																																		
<p><b>Legenda:</b> TE – Tempo de Exercício    TTA – Tempo Total Acumulado</p>																																																																																																																																		

## **ANEXO 6**

---

Comunicado número 104, AFL.

## Comunicado da Direção da FPF

*27 de Março 2020*

Tomada decisão que visa proteger a população, especialmente os jovens e as crianças que amam o futebol.

1. Em 10 de março de 2020 a Federação Portuguesa de Futebol determinou a suspensão de todas as provas nacionais dos escalões de formação de futebol e futsal entre 14 e 28 de março, quando foram confirmados 41 casos de infeção por coronavírus em Portugal.
2. Através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, foi determinada a suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior e em equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência.
3. Tal medida iniciou-se no dia 16 de março de 2020 e será reavaliada no próximo dia 9 de abril de 2020, podendo ser prorrogada após reavaliação.
4. O país encontra-se, atualmente, em Estado de Emergência, regime que irá vigorar até ao dia 2 de abril, prazo que, como é do conhecimento público, poderá vir a ser igualmente prorrogado.
5. Sendo bem provável que as medidas referidas nos pontos 3 e 4 sejam estendidas no tempo e que persiste uma ligação indissociável entre a Escola e o Desporto, entendeu a Federação Portuguesa de Futebol que a prioridade de país, avós, filhos e netos deve ser, obviamente, a de se dedicarem à proteção uns dos outros e às exigências escolares, em nome do direito à proteção da saúde.
6. Por tudo o que antecede, deliberou a Direção da Federação Portuguesa de Futebol, após auscultar os seus associados, que devem dar-se por concluídas as competições nacionais de todos os escalões de formação de futebol e futsal, masculinas e femininas, não resultando das mesmas qualquer efeito desportivo imediato.
7. Deste modo, não serão atribuídos títulos nas referidas competições nem aplicado o regime de subidas e descidas.
8. A complexidade da situação que resulta do estado de emergência vigente em Portugal conduziu a esta decisão da Federação Portuguesa de Futebol, em que é acompanhada pelas 22 Associações Distritais e Regionais que vão igualmente dar sem efeito as suas competições destinadas aos escalões de formação de futebol e futsal.
9. que amam o futebol, salvaguardando-os e a todos os seus familiares de perigos bem presentes. Desta forma, assegurar-se-á o valor primordial da saúde e o desenvolvimento desses jovens e crianças, em segurança e estabilidade possíveis.
10. Reconhecendo o inestimável papel dos clubes, enquanto formadores de jogadores de futebol, mas ainda de jovens e crianças, está a Federação Portuguesa de Futebol certa do seu apoio a esta medida excepcional. Também eles, em segurança e estabilidade, estarão aptos a preparar da melhor forma possível a época 2020/21.
11. As restantes competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol permanecem suspensas.

Luiz Carlos Guedes Garcia  
Relatório de Estágio no Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide,  
Futebol Masculino Sub-17, Época Desportiva 2019/2020

12. A situação provocada pela pandemia do Covid-19 continuará a ser monitorizada pelo grupo de emergência criado pelo Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, que poderá rever - ampliando ou reduzindo – as medidas agora implementadas.

<https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/26603>

## **ANEXO 7**

---

Documento de Observação e Análise.

