

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

*PLANEAR, TREINAR, COMPETIR E REFLETIR EM
FUTEBOL.*

Uma experiência técnica em contexto de estágio académico no
Caldas Sport Clube

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com
especialização em Treino Desportivo

Orientação:

Professor Eduardo Filipe Magalhães Teixeira

David Alexandre Ganhão Borges

2016

“A persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

AGRADECIMENTOS

Consagro este espaço para aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram, influenciaram e apoiaram-me ao longo de todo este percurso académico (licenciatura e mestrado).

Ao professor Eduardo Teixeira por toda a disponibilidade, amizade, paciência, partilha de conhecimento e sabedoria. Por todo o acompanhamento desde a licenciatura e ao longo do mestrado. Acima de tudo por ter acreditado sempre em mim, mesmo quando eu desacreditava. Sem esse apoio teria sido bastante mais difícil. Muito obrigado professor!

Ao professor Nuno Loureiro pela partilha de ideias, disponibilidade demonstrada, amizade e acompanhamento deste o primeiro ano da licenciatura.

Ao professor João Paulo Costa por, desde o início, ser uma inspiração na área do desporto e me inculcar um espírito de trabalho, dedicação e rigor. Não posso deixar de agradecer pela partilha de conhecimento, essencial ao meu desenvolvimento desde o primeiro ano da licenciatura.

A todos os professores que estiveram envolvidos neste relatório, fundamentais ao seu desenvolvimento: professor Hugo Louro, professor Jorge Castelo, professor Pedro Sequeira, professor Félix Romero e professora Teresa Bento.

Ao Caldas Sport Clube por me ter recebido e ter criado condições para desenvolver o meu trabalho. Agradecimento especial ao Presidente Carlos Vasques e Coordenador Rui Almeida.

Aos misters Bruno Matias e Paulo Jorge pela partilha do balneário, experiências, conhecimentos e vivências ao longo de toda esta época desportiva.

Ao Sr. André Rocha (*VideObserver*) que facilitou o acesso ao software.

À Joana, por estar sempre do meu lado, por me apoiar sempre em tudo e por não me deixar desistir. Sem ti seria muito mais difícil. Obrigado! E desculpa pelo pouco tempo disponível.

À minha mãe por todo o apoio e incentivo. Por me facilitar o meu dia-a-dia.

Ao meu pai por todo o apoio e confiança demonstrado ao longo deste percurso, obrigando-me sempre a fazer mais e melhor!

A toda à minha família, por estar sempre do meu lado.

A todos os meus colegas e amigos de licenciatura e mestrado. São parte do meu desenvolvimento académica e profissional. Obrigado pela amizade, partilha de conhecimento e companheirismo!

A todos vocês, o meu profundo agradecimento: obrigado!

RESUMO

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, com vista a obtenção do grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo.

Este relatório aborda uma intervenção prática no Caldas Sport Clube na época de 2015/2016, onde foram desempenhadas as funções de treinador adjunto e treinador principal na Equipa de Juniores A (Sub-19) e Benjamins A (Sub-11), respetivamente, e está dividido em duas partes. A primeira dedicada à intervenção técnica no estágio e a segunda ao desenvolvimento de dois estudos técnico-científicos relacionados com o contexto de intervenção.

Na primeira parte procuramos avaliar o contexto através da identificação da atividade, envolvimento, recursos e a equipa de intervenção. Concomitantemente, foram definidos os objetivos e as estratégias de intervenção adotadas no contexto de estágio para, posteriormente, serem analisadas e refletidas. Na segunda parte desenvolvemos a aplicação de dois estudos relacionados com o contexto de intervenção especificando-se os seus enquadramentos teóricos, metodologias, análise e discussão dos resultados e respetivas conclusões.

O primeiro estudo teve como objetivo a utilização da taxonomia de Castelo (2009; 2014) para classificar os exercícios de treino, definindo posteriormente o microciclo padrão. Recorreu-se à análise das 144 unidades de treino dos Juniores A do Caldas Sport Clube. A metodologia utilizada foi a categorização no sistema de observação, efetuando depois uma análise estatística descritiva. Os resultados indicam que os métodos de treino mais utilizados são os métodos específicos de preparação. Os microciclos de treino quando o jogo é em casa ou fora são idênticos.

O segundo estudo teve como objetivo construir e validar um Sistema de Observação em Competição da Primeira Fase de Construção do Processo Ofensivo, realizando posteriormente um estudo piloto, suportado por um software técnico de análise de jogo (*VideObserver*). A amostra foi constituída por 8 jogos dos Juniores A do Caldas Sport Clube, perfazendo 165 ações. A metodologia utilizada teve por base a Metodologia Observacional (Anguera & Mendo, 2013), sustentada na validação intra e interobservadores e a aplicação do estudo piloto. Os resultados indicam que o instrumento de observação é válido. Há uma maior tendência para o guarda-redes iniciar o processo ofensivo por reposição com o pé na zona 2. O jogador com mais intervenção é o defesa direito na zona 4. Ainda se verifica que mais de metade das ações decorrem com sucesso, isto é, a equipa entra em posse de bola no meio-campo ofensivo.

Palavras-chave: Futebol, Métodos de Treino, Modelo de Jogo, Observação e Análise, Sistema de Observação.

ABSTRACT

The present work aims at the elaboration of a final report of traineeship, with the objective of obtaining a Master's degree in Sport, with a specialization in Sports Training.

This report approach a practical intervention at the Caldas Sport Club in the season 2015/2016 as assistant coach of "Juniore A" team (Under-19) and head coach of "Benjamins A" team (Under-11), and is divided into two parts. The first one dedicated to technical intervention at the traineeship, and the second one to the development of two technical-scientific studies related to the intervention context.

In the first part, we evaluated the context with the identification of the activity, involvement, resources and the intervention team. Concomitantly, the intervention's objectives and strategies adopted in the traineeship's context were defined and posteriorly analyzed and reflected. In the second part we developed the application of two studies related to the intervention context, specifying their theoretical frameworks, methodologies, analysis and discussion of the results and their conclusions.

The first study had as objective the use of Castelo's taxonomy (2009; 2014) to classify the training exercises and define the standard microcycle. Were analyzed 144 training sessions about "Juniore A" Caldas Sport Clube Team. The methodology used was categorization in the observation system, after which was performed a descriptive statistical analysis. The results indicate that the most used training methods are the specific preparation methods. The training microcycles when the game is at home or away are identical.

The second study aimed to construct and validate an Observation System in Competition of the Construction's First Phase of the Offensive Process, and carried out a pilot study later, supported by a technical game analysis software (*VideObserver*). The sample was consisted of 8 games of "Juniore A" Caldas Sport Clube Team, making 165 actions. The methodology used was based on the Observational Methodology (Anguera & Mendo, 2013), supported by intra and interobserver validation and the pilot study. The results indicate that the observation instrument is valid. There is a greater tendency for the goalkeeper to start the offensive process by replaced with foot in zone 2. he player with the most intervention is the right defender in zone 4. It is still seen that in more than half of the actions the team get in ball's possession in the offensive midfield.

Keywords: Football, Training Methods, Game Model, Observation and Analysis, Observing System.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO	IV
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE GERAL.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
ÍNDICE DE TABELAS.....	XII
LISTA DE ABREVIATURAS	XV
1. PARTE I – CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	19
1.1. Avaliação do Contexto	19
1.1.1. Análise da atividade.....	19
1.1.2. Análise do envolvimento	20
1.1.2.1. A região.....	20
1.1.2.2. O clube	21
1.1.3. Análise dos recursos gerais	22
1.1.3.1. Recursos físicos, espaciais e temporais	22
1.1.3.2. Recursos materiais	24
1.1.3.3. Recursos humanos	25
1.1.4. Análise da equipa	28
1.1.4.1. Equipa técnica	28
1.1.4.2. Estrutura de apoio.....	29
1.1.4.3. Plantel de jogadores	29
1.1.4.4. A competição	31
1.1.4.5. Os recursos específicos.....	32
1.1.4.5.1. Recursos físicos, espaciais e temporais	32
1.1.4.5.2. Recursos materiais.....	33
1.1.4.5.3. Recursos humanos	34

1.1.4.6.	Modelo de jogo simplificado.....	36
1.1.4.6.1.	Sistema de jogo.....	36
1.1.4.6.2.	Princípio geral de jogo – valorizar a bola.....	39
1.1.4.6.3.	Organização ofensiva.....	39
1.1.4.6.4.	Organização defensiva.....	43
1.1.4.6.5.	Transição ofensiva	47
1.1.4.6.6.	Transição defensiva	48
1.1.4.6.7.	Esquemas táticos ofensivos	49
1.1.4.6.8.	Esquemas táticos defensivos	55
1.2.	Definição e análise de objetivos.....	59
1.2.1.	Objetivos da intervenção profissional.....	59
1.2.1.1.	Planeamento.....	59
1.2.1.2.	Intervenção	62
1.2.1.3.	Gestão	67
1.2.1.3.	Controlo e avaliação	70
1.2.1.4.	Formação complementar	71
1.2.1.5.	Valores, direitos e deveres.....	72
1.2.2.	Objetivos a atingir com a população alvo.....	74
1.2.2.1.	Objetivos relacionais.....	74
1.2.2.2.	Objetivos competitivos	76
1.2.2.3.	Estudos.....	81
1.3.	Balanço Inicial.....	83
2.	PARTE II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	84
2.1.	Modelo de jogo	84
2.1.1.	Conceptualização e organização	84
2.1.2.	Processo ofensivo: a primeira fase de construção em futebol	85
2.2.	Modelo de treino	87

2.2.1.	Planeamento.....	87
2.2.2.	Metodologias de treino.....	88
2.3.	Modelo de observação e análise	92
2.3.1.	O paradigma da observação e análise.....	92
2.3.2.	Etapas e procedimentos da observação e análise.....	93
2.3.3.	A importância da observação e análise no contexto do futebol	94
3.	PARTE III – ESTUDOS.....	96
3.1.	Estudo I – Análise dos métodos de treino e construção de microciclo padrão dos Juniores A do Caldas Sport Clube	97
3.1.1.	Introdução.....	97
3.1.2.	Definição do problema	98
3.1.3.	Definição dos objetivos	99
3.1.4.	Metodologia	100
3.1.4.1.	Caraterização da Amostra	100
3.1.4.2.	Construção do sistema de observação.....	100
3.1.4.2.1.	Fator tempo.....	100
3.1.4.2.2.	Taxonomia de Castelo (2009; 2014)	100
3.1.4.3.	Procedimentos	112
3.1.5.	Apresentação, análise e discussão dos resultados	114
3.1.6.	Conclusões	130
3.2.	Estudo II – Desenvolvimento e validação de um sistema de observação em competição da primeira fase de construção do processo ofensivo e respetiva aplicação no escalão de Juniores A do Caldas Sport Clube	131
3.2.1.	Introdução.....	131
3.2.2.	Definição do problema	132
3.2.3.	Definição dos objetivos	133
3.2.4.	Metodologia	134
3.2.4.1.	Caraterização da Amostra	134

3.2.4.2. Construção do sistema de observação	134
3.2.4.2.1. Contextualização.....	134
3.2.4.2.2. Iniciação pelo guarda-redes	137
3.2.4.2.3. Jogador com a posse de bola	140
3.2.4.2.4. Término da primeira fase de construção	142
3.2.4.3. Validação do sistema de observação	143
3.2.4.4. Procedimentos	145
3.2.5. Apresentação, análise e discussão dos resultados	147
3.2.6. Conclusões	158
4. PARTE IV – BALANÇO FINAL	160
5. PARTE V – BIBLIOGRAFIA.....	162
ANEXOS.....	169
Anexo I - Tabela de fiabilidade inter-observador e intra-observador.....	169
Anexo II – Exemplo de Plano de Unidade de Treino	170
Anexo III – Exemplo de Reflexão da Unidade de Treino	172
Anexo IV – Exemplo de Plano do Microciclo.....	173
Anexo IV – Exemplo de Plano do Aquecimento de Jogo.....	174
Anexo V – Exemplo de Ficha de Jogo	175
Anexo VI – Exemplo de Relatório de Jogo para o Treinador	176
Anexo VII – Exemplo de Relatório de Jogo para os Jogadores	183
Anexo VIII – Planeamento de Exercícios de Treino	184
Anexo IX – Excel utilizado para a codificação dos métodos de treino (estudo I)	190
Anexo X– Percurso de todo o trabalho desenvolvido	193

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Campo da Mata (Caldas da Rainha).....	23
Figura 2 – Campo Municipal na Quinta da Boneca (Caldas da Rainha).....	23
Figura 3 – Parque de Jogos Luís Filipe da Gama (Gaeiras, Óbidos).....	24
Figura 4 - Campo Luis Duarte (Caldas da Rainha).....	24
Figura 5 – Organograma da organização do Caldas Sport Clube	26
Figura 6 – Organização espacial e temporal das unidades de treino - Juniores A	33
Figura 7 – Organização espacial e temporal das unidades de treino - Benjamins A	33
Figura 8 – Organograma da organização dos Juniores A.....	35
Figura 9 – Organograma da organização dos Benjamins A.....	35
Figura 10 – Sistema de jogo inicial (1:4:2:3:1).....	36
Figura 11 – Sistema de jogo secundário (1:4:3:3)	36
Figura 12 – Dinâmicas de primeira fase de construção da organização ofensiva	40
Figura 13 – Dinâmicas de segunda fase de construção da organização ofensiva.....	41
Figura 14 – Dinâmica de pressão com um bloco alto em organização defensiva.....	44
Figura 15 – Dinâmica de pressão com um bloco médio-alto em organização defensiva.....	44
Figura 16 – Dinâmica de pressão com um bloco médio em organização defensiva.....	45
Figura 17 – Dinâmicas ao nível da segunda fase de pressão em organização defensiva	46
Figura 18 – Dinâmicas ao nível da terceira fase de pressão em organização defensiva – definição de 4 linhas	46
Figura 19 – Dinâmicas ao nível da terceira fase de pressão em organização defensiva – definição da linha de 3/4 do setor defensivo	47
Figura 20 – Cantos ofensivo n.º1	50
Figura 21 – Cantos ofensivo n.º2.....	50
Figura 22 – Cantos ofensivo n.º3.....	51
Figura 23 – Livre ofensivo n.º1	52
Figura 24 – Livre ofensivo n.º2	52
Figura 25 – Lançamento de linha lateral ofensivo.....	53
Figura 26 – Pontapé de Baliza n.º1	54
Figura 27 – Pontapé de Baliza n.º2	54
Figura 28 – Pontapé de Baliza n.º3	54
Figura 29 – Pontapé de Baliza n.º4	54
Figura 30 – Reposição de bola ofensiva.....	55

Figura 31 – Canto defensivo	55
Figura 32 – Livre lateral defensivo n.º1	56
Figura 33 – Livre lateral defensivo n.º2.....	56
Figura 34 – Lançamento de linha lateral defensivo.....	57
Figura 35 – Pontapé de baliza defensivo.....	57
Figura 36 – Reposição de bola defensiva.....	58
Figura 37 – O processo de análise de desempenho (adaptado de Carling et. al, 2006)	93
Figura 38 – Campograma (adotado de Garganta, 1997)	95
Figura 39 – Utilização dos métodos de treino no período pré-competitivo e período competitivo, na dimensão horizontal.....	115
Figura 40 – Utilização dos métodos de treino, na dimensão vertical	118
Figura 41 – Utilização dos métodos de treino no período pré-competitivo e período competitivo, na dimensão vertical.....	119
Figura 42 – Utilização dos Métodos de Preparação Geral de Resistência	124
Figura 43 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação Geral de Manutenção da Posse de Bola.....	124
Figura 44 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação de Setores	125
Figura 45 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação de Finalização	126
Figura 46 – Utilização dos Métodos Competitivos	126

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Material de apoio direto em todos os espaços de treino do CSC	25
Tabela 2 – Caraterização do plantel de Juniores A	29
Tabela 3 – Caraterização do plantel de Benjamins A.....	30
Tabela 4 – Participação do CSC, em termos classificativos, nos últimos 5 anos	32
Tabela 5 – Quantificação do material de apoio direto, exclusivo dos Juniores A	34
Tabela 6 – Quantificação do material de apoio direto, exclusivo dos Benjamins A.....	34
Tabela 7 – Material de apoio indireto da equipa de Juniores/Seniores	34
Tabela 8 – Objetivos de planeamento: conteúdo 1.....	59
Tabela 9 – Objetivos de planeamento: conteúdo 2.....	60
Tabela 10 – Objetivos de planeamento: conteúdo 3.....	61
Tabela 11 – Objetivos de intervenção: conteúdo 1	63
Tabela 12 – Objetivos de intervenção: conteúdo 2.....	64
Tabela 13 – Objetivos de intervenção: conteúdo 3.....	65
Tabela 14 – Objetivos de intervenção: conteúdo 4.....	66
Tabela 15 – Objetivos de gestão: conteúdo 1.....	67
Tabela 16 – Objetivos de gestão: conteúdo 2.....	68
Tabela 17 – Objetivos de gestão: conteúdo 3.....	69
Tabela 18 – Objetivos de controlo e avaliação: conteúdo 1	70
Tabela 19 – Objetivos de formação complementar: conteúdo 1.....	71
Tabela 20 – Objetivos de formação complementar: conteúdo 2.....	71
Tabela 21 – Objetivos de formação complementar – conteúdo 3.....	72
Tabela 22 - Formação complementar: conteúdo 4	72
Tabela 23 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 1	72
Tabela 24 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 2	73
Tabela 25 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 3	73
Tabela 26 – Objetivos relacionais: conteúdo 1	74
Tabela 27 – Objetivos relacionais: conteúdo 2	75
Tabela 28 – Objetivos relacionais: conteúdo 3	75
Tabela 29 – Objetivos relacionais: conteúdo 4	75
Tabela 30 – Objetivos relacionais: conteúdo 5	76
Tabela 31 – Objetivos relacionais: conteúdo 6	76
Tabela 32 – Objetivos Competitivos: conteúdo 1.....	77
Tabela 33 – Objetivos Competitivos: Conteúdo 2.....	77
Tabela 34 – Objetivos Competitivos: Conteúdo 3.....	77
Tabela 35 – Objetivos Competitivos: conteúdo 4.....	77

Tabela 36 – Objetivos Competitivos: conteúdo 5.....	78
Tabela 37 – Objetivos Competitivos: conteúdo 6.....	78
Tabela 38 – Objetivos Competitivos – Conteúdo 8.....	78
Tabela 39 – Estudos: conteúdo 1	81
Tabela 40 – Estudos: conteúdo 2	81
Tabela 41 – Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010)	88
Tabela 42 – Sistema de Observação – Categoria: tempo	100
Tabela 43 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos de Preparação Geral	101
Tabela 44 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos Específicos de Preparação Geral.....	103
Tabela 45 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos Específicos de Preparação	107
Tabela 46 – Análise da dimensão horizontal no período pré-competitivo.....	114
Tabela 47 – Análise da dimensão horizontal no período competitivo	114
Tabela 48 – Análise da dimensão vertical no período pré-competitivo.....	116
Tabela 49 – Análise da dimensão vertical no período competitivo	117
Tabela 50 – Análise das subdivisões da dimensão vertical no período pré-competitivo	120
Tabela 51 – Análise das subdivisões da dimensão vertical no período competitivo.....	121
Tabela 52 – Definição e caracterização do microciclo padrão quando o jogo é em casa	127
Tabela 53 – Definição e caracterização do microciclo padrão quando o jogo é fora.....	128
Tabela 54 – Sistema de Observação - Categoria: Parte	135
Tabela 55 – Sistema de Observação - Categoria: Local	135
Tabela 56 – Sistema de Observação - Categoria: Resultado Momentâneo.....	136
Tabela 57 – Sistema de Observação - Categoria: Método de Jogo	136
Tabela 58 – Sistema de Observação - Categoria: Forma de Iniciação	137
Tabela 59 – Sistema de observação - Categoria: Relação Numérica na Linha Defensiva.....	138
Tabela 60 – Sistema de observação - Categoria: Pressão.....	139
Tabela 61 – Sistema de Observação - Categoria: Zona do campo de iniciação	140
Tabela 62 – Sistema de Observação - Categoria: Jogador com a posse de bola	140
Tabela 63 – Sistema de Observação - Categoria: Pressão.....	141
Tabela 64 – Sistema de Observação - Categoria: Zona do campo	142
Tabela 65 – Sistema de Observação – Categoria: Resultado Final da 1ª fase de construção.....	142
Tabela 66 – Análise da contextualização da ação.....	147
Tabela 67 – Análise da contextualização da iniciação da ação pelo guarda-redes.....	148
Tabela 68 – Análise da do desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola	149

Tabela 69 – Análise do término da ação da primeira fase de construção	151
Tabela 70 – Análise das sequências detetadas ao nível da contextualização de cada ação	151
Tabela 71 – Análise das sequências detetadas ao nível da contextualização da iniciação pelo guarda-redes	152
Tabela 72 – Análise das sequências detetadas ao nível do desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola	154
Tabela 73 – Tabela de fiabilidade inter-observador e intra-observador	169
Tabela 74 – Percurso de todo o trabalho desenvolvido	193

LISTA DE ABREVIATURAS

AC9 – Avançado centro;
CdM – Campo da Mata
CLD - Campo Luis Duarte
CMQdB – Campo Municipal da Quinta da Boneca
CSC – Caldas Sport Clube
DC – Defesa central;
DD2 – Defesa direito;
DE5 – Defesa esquerdo;
DL – Defesa lateral;
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GR1 – Guarda-Redes
MA – Médio ala
MAD7 – Médio ala direito;
MAE11 – Médio ala esquerdo;
MC8 – Médio centro;
MDC6 – Médio defensivo centro;
MEPCJT – Competitivos Jogos de treino (método de treino)
MEPCPJ – Competitivos Prática do jogo (método de treino)
MEPETC – Esquemas táticos Cantos ofensivos/defensivos (método de treino)
MEPETL – Esquemas táticos Livres ofensivos/defensivos (método de treino)
MEPETLLL – Esquemas táticos Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos (método de treino)
MEPETP – Esquemas táticos Penaltis ofensivos/defensivos (método de treino)
MEPETPS – Esquemas táticos Pontapés de saída ofensivos/defensivos (método de treino)
MEPFC – Finalização organizado em circuito (método de treino)
MEPFACT – Finalização a partir de combinações táticas (método de treino)
MEPFI – Finalização Individualizados (método de treino)
MEPFPD – Finalização sob pressão defensiva (método de treino)
MEPFTF – Finalização precedida de trabalho físico (método de treino)
MEPGATCM – Aperfeiçoamento técnico de Ação de condução da bola vs. Marcação (método de treino)

MEPGATDFD – Aperfeiçoamento técnico de Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme (método de treino)

MEPGATRPI – Aperfeiçoamento técnico de Recepção-passe vs. Intercepção (método de treino)

MEPGCTF – Circuitos técnicos/físicos (método de treino)

MEPGCTR – Circuitos técnicos/recreativos (método de treino)

MEPGCTTF – Circuitos técnicos/táticos e físicos (método de treino)

MEPGCTTT – Circuitos técnicos/táticos e técnicos (método de treino)

MEPGLRC – Lúdico-Recreativos Coletivas (método de treino)

MEPGLRI – Lúdico-Recreativos Individuais (método de treino)

MEPGMPBAP – Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo ataque posicional (método de treino)

MEPGMPBAR– Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo ataque rápido (método de treino)

MEPGMPBCA – Manutenção da Posse de Bola Secundado pelo contra-ataque (método de treino)

MEPGMPBE3E – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com três equipas (método de treino)

MEPGMPBEAIE – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com apoios interiores/exteriores (método de treino)

MEPGMPBEIGN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em igualdade numérica (método de treino)

MEPGMPBEINN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em inferioridade numérica (método de treino)

MEPGMPBEOTM – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com objetivos táticos múltiplos (método de treino)

MEPGMPBER3E – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com três equipas (método de treino)

MEPGMPBERAIE – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores (método de treino)

MEPGMPBERIGN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em igualdade numérica (método de treino)

MEPGMPBERINN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em inferioridade numérica (método de treino)

MEPGMPBEROTM – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos (método de treino)

MEPGMPBERSN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos em superioridade numérica (método de treino)

MEPGMPBERTEJ – Manutenção da Posse de Bola em Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo (método de treino)

MEPGMPBESN – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares em superioridade numérica (método de treino)

MEPGMPBETEJ – Manutenção da Posse de Bola em Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo (método de treino)

MEPJP – Competitivos Jogos preparatórios (método de treino)

MEPM1S1B – Metaespecializados Sobre 1 setor e 1 baliza (método de treino)

MEPM1S2B – Metaespecializados Sobre 1 setor e 2 balizas (método de treino)

MEPM2S1B – Metaespecializados Sobre 2 setores e 1 baliza (método de treino)

MEPM2S2B – Metaespecializados Sobre 2 setores e 2 balizas (método de treino)

MEPM2S2B – Metaespecializados Sobre 3 setores e 1 baliza (método de treino)

MEPM3S2B – Metaespecializados Sobre 3 setores e 2 balizas (método de treino)

MEPMEJR – Metaespecializados Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos (método de treino)

MEPMMJ – Metaespecializados Secundados pelos métodos de jogo (método de treino)

MEPMTS – Metaespecializados Secundados pelo trabalho de setores (método de treino)

MEPPA – Padronizados Com avançados (método de treino)

MEPPDMA – Padronizados Com defesas, médios e avançados (método de treino)

MEPPMA – Padronizados Com médios e avançados (método de treino)

MEPPMJ – Padronizados Secundados pelos métodos de jogo (método de treino)

MEPPMM – Padronizados Secundado pelos métodos metaespecializados (método de treino)

MEPPMS – Padronizados Secundado pelo trabalho de setores (método de treino)

MEPPTE – Competitivos Experimentação do plano tático/estratégico (método de treino)

MEPS1S – Setores Sobre 1 setor (método de treino)

MEPS2S – Setores Sobre 2 setores (método de treino)

MEPS3E – Setores Com 3 equipas (método de treino)

MEPS3S – Setores Sobre 3 setores (método de treino)

MEPSERJR – Setores Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores (método de treino)

MEPSJC – Setores Secundados por jogos competitivos (método de treino)

MEPSMJ – Setores Secundados pelos métodos de jogo (método de treino)
MEPSOET – Setores Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos (método de treino)
MJO – Método de Jogo Ofensivo
MOC10 – Médio centro/Médio ofensivo centro;
MPGFD – Flexibilidade dinâmica (método de treino)
MPGFE – Flexibilidade estática (método de treino)
MPGFMO – Força máxima ótima (método de treino)
MPGFR – Força resistente (método de treino)
MPGFRE – Força rápida explosiva (método de treino)
MPGFRI – Força rápida inicial (método de treino)
MPGFRM – Força máxima relativa (método de treino)
MPGFRR – Força rápida reativa (método de treino)
MPGRE – Resistência específica (método de treino)
MPGRG – Resistência geral (método de treino)
MPGVE – Velocidade de execução (método de treino)
MPGVR – Velocidade resistente (método de treino)
MPGVRC – Velocidade de reação complexo (método de treino)
MPGVRS – Velocidade de reação simples (método de treino)
MT – Métodos de Treino
PC – Período Competitivo
PJLFG – Parque de Jogos Luís Filipe da Gama
PPC – Período Pré-Competitivo
SOC1PO – Sistema de Observação em Competição da Primeira Fase de Construção do Processo Ofensivo
TP – Treinador Principal;
UT – Unidade de Treino
Zx – Zona x do campo (x de 1 a 12)

1. PARTE I – CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Este capítulo pretendeu abordar todo o processo de realização de estágio, nomeadamente a avaliação do contexto, através da análise da atividade, do envolvimento e dos praticantes. Para além disso, são definidos e avaliados os objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional. Sendo assim, primeiramente pretende-se analisar e avaliar todo o contexto de inserção de estágio, para depois balizar a intervenção com objetivos e estratégias profissionais.

1.1. Avaliação do Contexto

A avaliação é uma parte integrante e essencial da administração, um meio para alcançar com eficácia e eficiência os objetivos de qualquer organização e um ato de medição rigorosa do desempenho (Koontz, O'Donnell & Wehrich, 1986). Por sua vez, a avaliação do contexto consiste em executar uma apreciação sob um conjunto de circunstâncias à volta de um acontecimento ou de uma situação, analisando a sua conjuntura, o seu enquadramento (Dicionário da Língua Portuguesa, 2015). De seguida far-se-á a análise da atividade, a análise do envolvimento, análise dos recursos gerais e a análise da equipa, de forma coletiva e de forma individual.

1.1.1. Análise da atividade

A análise da atividade é verdadeiramente pertinente no sentido em que se consegue perceber o envolvimento no local de estágio, descortinando tarefas e missões que possam levar a consecução de objetivos e estratégias de intervenção profissional no âmbito do estágio.

Este estágio realizou-se no Caldas Sport Clube, no departamento de futebol juvenil, mais propriamente, na equipa de Juniores A (sub-19) do clube referido, inserido na unidade curricular de estágio, no âmbito do 2º ano no Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Depois de ter concluído a licenciatura, tornou-se um imperativo a efetivação do mestrado, como continuidade do processo de aprendizagem, mas também para adquirir, desenvolver e aprofundar conhecimentos. Desde o ano de 2009 que estou envolvido nesta modalidade desportiva, desenvolvendo funções de treinador principal e/ou treinador-adjunto no Grupo Desportivo Concha Azul, Grupo Desportivo do Peso, Sporting Clube de Portugal, Associação Beneditense de Cultura e Desporto, e agora, no Caldas Sport Clube.

A função ocupada no seio da equipa técnica foi a de treinador-adjunto, desenvolvendo atividades ao nível de: a) processo de treino – preparação de determinados aspetos dos exercícios de treino das unidades de treinos; organização da unidade de treino (sequencialização e

organização espacial, temporal e material); execução de unidades de treino e respetivos exercícios de treino; reflexão e introspeção de cada unidade de treino; b) processo competitivo – planificação tático-estratégica (estratégias e objetivos a desenvolver em função do adversário e do modelo de jogo da própria equipa); análise da equipa adversária (através de vídeos, para a primeira volta, e através do respetivo jogo, para a segunda volta); participação em tomadas de decisão.

Para além desta função, de forma suplementar, executei a função de treinador principal de Benjamins A do CSC, desenvolvendo as seguintes atividades: a) processo de treino – planificação dos mesociclos, microciclos, unidades de treino e exercícios de treino; organização da unidade de treino (montagem, sequencialização e organização espacial, temporal e material); execução de unidades de treino e respetivos exercícios de treino; reflexão e introspeção de cada unidade de treino; b) processo competitivo – planificação de objetivos e estratégias e controlo da equipa em todos os momentos competitivos.

1.1.2. Análise do envolvimento

A análise do envolvimento pretende caracterizar a organização e o contexto onde será realizado o estágio. Sendo assim, tendo em conta os parâmetros anteriores, esta análise pode ser concretizada sob dois grandes prismas: a região e o clube.

1.1.2.1. A região

O concelho das Caldas da Rainha pertence ao distrito de Leiria, sendo constituído por 16 freguesias, com um total de cerca de 30.000 habitantes, limitado a norte pelo distrito de Coimbra e a sul pelo distrito de Santarém e de Lisboa, situando no centro de Portugal Continental¹.

Este é um concelho marcado por uma forte presença cultural. Esta é visível nos variados pontos culturais, onde se destacam alguns dos seguintes: arquitetura religiosa (igrejas), bordados (conhecidos como “Bordados das Caldas”), museus (Museu António Duarte, Museu João Fragoso, Museu São Rafael, Espaço Concas, Museu Barata Feyo, Museu da Cerâmica, Museu do Ciclismo, Museu do Hospital e das Caldas e Museu José Malhoa), cerâmica (faiança fundamentalmente decorativa inspirada em motivos naturalistas) e a gastronomia (beijinhos e cavacas)¹.

Fazendo uma ponte para o desporto, Caldas da Rainha possui diversas opções de modalidades desportivas, entre as quais se destacam o Andebol, Atletismo, Badmington, Futebol, Futsal, Hóquei em Patins, Karting, Ginástica, Patinagem Artística, Voleibol, Ténis e Ténis de Mesa¹.

¹ Retirado do portal da Câmara Municipal das Caldas da Rainha (<http://www.cm-caldas-rainha.pt/>)

No que concerne ao futebol, a cidade das Caldas da Rainha possui dois clubes com equipas da modalidade desportiva de futebol. O Caldas Sport Clube, com equipas desde o escalão de petizes até seniores e o Clube Desportivo “Escola Académica de Futebol”, com equipas desde o escalão de petizes até ao escalão de iniciados. Por sua vez, o concelho das Caldas da Rainha também possui diversos clubes da modalidade de futebol, destacando-se os seguintes: Associação Recreativa Cultural Nadadouro, com equipas desde o escalão de petizes até seniores, Associação Recreativa e Cultural do Coto, com equipas desde o escalão de benjamins até juniores, Grupo Desportivo do Peso, com equipas desde o escalão de traquinas até juvenis, Grupo Desportivo Cultural A-dos-Francos com equipas desde o escalão de petizes a infantis.

1.1.2.2. O clube

O Caldas Sport Clube foi fundado no dia 15 de Maio de 1916, por um grupo de caldenses composto por Eduardo José Valério, António Lopes Júnior e João dos Santos Arranha².

Decorria a época de 1951/52, quando o CSC subiu pela primeira vez à III Divisão Nacional após ter sido vice-campeão. Volvidos dois anos, na época de 1953/54 o clube ingressou na II Divisão Nacional, sendo, na época seguinte, vice-campeão nacional desta competição. Após derrotar o Boavista FC por 4-1, o CSC teve a sua primeira aparição na I Divisão Nacional, permanecendo quatro épocas. Durante as seguintes épocas o clube foi subindo e descendo de divisão, sendo que por mais nenhuma vez obteve o êxito de estar na I Divisão.

Neste momento, na época 2015/2016, o CSC dedica-se exclusivamente às modalidades de Futebol, com mais de 300 jovens de todos os escalões etários. Sendo assim, em função do escalão etário, e por ordem decrescente, o clube disputa os seguintes campeonatos: Seniores (Campeonato de Portugal Prio da FPF – série F), Juniores A (II Divisão Nacional da FPF – série D), Juvenis A (Divisão de Honra da AF Leiria), Juvenis B (1ª Divisão Distrital da AF Leiria – série E), Iniciados A (I Divisão Nacional da FPF – série E), Iniciados B (Divisão de Honra da AF Leiria), Iniciados C (1ª Divisão Distrital da AF Leiria – série E), Infantis A1 (Distrital da AF Leiria – série F), Infantis A2 (Distrital da AF Leiria – série E), Infantis B1 (Distrital da AF Leiria – série F), Infantis B2 (Distrital da AF Leiria – série E), Benjamins A (Distrital da AF Leiria – série F), Benjamins B1 (Distrital da AF Leiria – série F), Benjamins B2 (Distrital da AF Leiria – série E), Traquinas A (Distrital da AF Leiria – série G), Traquinas B (Distrital da AF Leiria – série E), Petizes (Distrital da AF Leiria – encontros)².

² Retirado do site do Caldas Sport Clube (<http://www.caldassportclube.pt/>)

No seu historial, o CSC conta com mais de 250 participações em campeonatos oficiais e mais de 500 troféus conquistados³. Destacam-se os seguintes títulos e feitos históricos no futebol sénior³: a) Campeão Nacional da III Divisão (1971/1972); b) Campeão de Série da III Divisão Nacional (1986/1987, 2006/2007, 2010/2011, 2014/2015); c) Vice-Campeão da II Divisão Nacional (1954/1955); d) Vice-Campeão da III Divisão Nacional (1951/1952); e) Campeão Distrital da I Divisão (1929/1930, 1931/1932, 1933/1934, 1961/1962, 1963/1964, 1965/1966 e 1968/1969); f) Taça do Distrito de Leiria (1968/1969); g) Taça de Honra do Distrito de Leiria (1971/1972, 1975/1976, 1976/1977, 1977/1978, 1981/1982, 1986/1987, 2000/2001, 2001/2002 e 2002/2003). Já no futebol juvenil, destacam-se os seguintes títulos e feitos históricos²: a) Campeão Distrital da I Divisão de Juniores (1943/1944, 1945/1946, 1952, 1955, 1957, 1968, 1983, 1990/91 e 1992/1993); b) Campeão Distrital da Divisão de Honra de Juniores (1997/1998, 2003/2004 e 2007/2008); c) Taça do Distrito de Leiria de Juniores (1996/1997 e 2007/2008); d) Campeão Distrital da I Divisão de Juvenis (1967/1968, 1986/1987 e 2009/2010); e) Campeão Distrital da Divisão de Honra de Juvenis (2001/2002, 2004/2005 e 2007/2008 e 2012/2013); f) Taça do Distrito de Leiria de Juvenis (1995/1996, 1998/1999, 1999/2000 e 2001/2002); g) Campeão Distrital da I Divisão de Iniciados (1979/1980, 1985/1986, 1995/1996 e 1997/1998); h) Campeão Distrital da Divisão de Honra de Iniciados (2001/2002 e 2005/2006); i) Taça do Distrito de Leiria de Iniciados (2001/2002 e 2005/2006); j) Campeão Distrital de Infantis de Sub-12 (2002/2003).

1.1.3. Análise dos recursos gerais

Os recursos gerais podem ser vistos de diversos planos: recursos físicos, espaciais e temporais, recursos materiais e recursos humanos.

1.1.3.1. Recursos físicos, espaciais e temporais

Estes primeiros recursos estão inteiramente relacionados com os meios físicos, espaciais e temporais de treino e de competição. Dentro desta perspetiva, o Caldas Sport Clube tem quatro espaços de treino: Campo da Mata, Campo Municipal na Quinta da Boneca, Parque de Jogos Luís Filipe da Gama e o Campo Luis Duarte, sendo que apenas o primeiro e segundo correspondem a espaços de competição.

O primeiro, o CdM (Caldas da Rainha, ao lado do CMQdB), possui relvado natural, com as dimensões de 105x66m, com uma capacidade de 13.000 lugares sentados⁴. Este possui cinco

³ Retirado do site do Caldas Sport Clube (<http://www.caldassportclube.pt/>)

⁴ Retirado do site ZeroZero (<http://www.zerozero.pt/>)

balneários (um para a equipa visitada, um para a equipa visitante, um para a equipa de arbitragem e dois de apoio ao Campo Municipal na Quinta da Boneca), uma sala de reuniões, um escritório, um museu, um posto médico, um local de arrumações de material de treino, uma rouparia, um ginásio, um bar, bancadas e respetivas casas de banho de apoio.



Figura 1 – Campo da Mata (Caldas da Rainha)

O CMQdB (Caldas da Rainha, ao lado do campo da Mata), está equipado com relvado sintético, com as dimensões de 100x64m, com uma capacidade de 2.000 lugares sentados⁵. Em termos de espaços físicos, este possui três balneários (um para a equipa visitada, um para a equipa visitante e outro para a equipa de arbitragem), um escritório, um posto médico, um local de arrumações de material de treino, bancadas e um bar, com uma sala de refeições.



Figura 2 – Campo Municipal na Quinta da Boneca (Caldas da Rainha)

O terceiro, o PJLFG (Gaeiras, Óbidos), está equipado com relvado sintético, com as dimensões de 105x63m, com uma capacidade de 3.000 lugares sentados⁵. Em termos de espaços físicos possui três balneários (um para a equipa visitada, um para a equipa visitante e outro para a equipa de arbitragem), um posto médico, dois locais de arrumação de material de treino, um escritório, um bar e bancadas.

⁵ Retirado do site ZeroZero (<http://www.zerozero.pt/>)



Figura 3 – Parque de Jogos Luís Filipe da Gama (Gaeiras, Óbidos)

Por fim, surge o CLD (Caldas da Rainha). Possui relvado sintético, com dimensões de 100x64m, com uma lotação máxima de 200 pessoas⁶. Como espaços físicos este possui três balneários (um para a equipa visitada, um para a equipa visitante e outro para a equipa de arbitragem), um posto médico, um local de arrumação de material de treino e bancadas.



Figura 4 - Campo Luis Duarte (Caldas da Rainha)

1.1.3.2. Recursos materiais

Os recursos materiais podem ser todos os meios, diretos (como por exemplo, as bolas, marcas, cones, balizas, etc.) e indiretos (como por exemplo, o material do posto médico, material de observação, material da rouparia, etc.), que são utilizados para o treino ou para a competição, de forma a contribuir para a consecução destes mesmos dois momentos.

Nos quatros espaços de treino referenciados anteriormente há variados materiais de apoio direto, comum a todas as equipas, tendo de ser repartidos pelos escalões em treinos simultâneos.

Nos treinos que se realizam no PJLFG e CLD há a possibilidade de seleccionar e transportar material do CdM ou CMQdB. Sendo assim, de forma conjunto, o CSC dispõe dos seguintes materiais de treino (ver tabela 1).

⁶ Retirado do site ZeroZero (<http://www.zerozero.pt/>)

Tabela 1 – Material de apoio direto em todos os espaços de treino do CSC

Material	Quantidade			
	CdM	CMQdB	PJLFG	CLD
Varas verticais	15	32	10	0
Cones altos	10	25	20	4
Cones médio-altos	10	20	0	0
Barreiras de diversas alturas	15	15	15	0
Argolas de diversos diâmetros	15	20	15	0
Conjuntos de marcas de diversas cores	3	12	0	1
Bases para varas verticais	0	11	0	0
Escadas de coordenação	2	4	0	0
Mini-balizas	0	8	0	0
Balizas de futebol de 5	0	4	0	0
Balizas de futebol de 7	0	6	4	0
Balizas de futebol de 11	2	0	1	0
Bolas medicinais	2	2	0	0
Bicicleta (ginásio)	1	0	0	0
Halteres (ginásio)	2	0	0	0
Base de Step (ginásio)	1	0	0	0
Passadeira (ginásio)	1	0	0	0
Lat Pulldown (ginásio)	1	0	0	0
Extensão de Pernas (ginásio)	1	0	0	0

1.1.3.3. Recursos humanos

Os recursos humanos são essenciais e fundamentais em qualquer atividade, quer esta seja desportiva ou não. Um dos desafios mais exigentes de qualquer atividade é a de desenvolver as competências humanas internas (Ubeda & Santos, 2008). Para isso deve-se:

- a) Promover recursos humanos qualificados (Harvard Business Review, 2000);
- b) Criar ambientes que estimulem a auto-aprendizagem (Amabile, Burnside & Gyskiewicz, 1998);
- c) Gerir adequadamente as pessoas (Goleman, Boyatzis, Mackee, 2002).

A organização do futebol do Caldas Sport Clube é complexa. No entanto, é importante simplificar a mesma, de forma a compreender e interpretar de forma mais correta o sistema de relações. Sendo assim, pode-se definir o seguinte organograma simplificado.

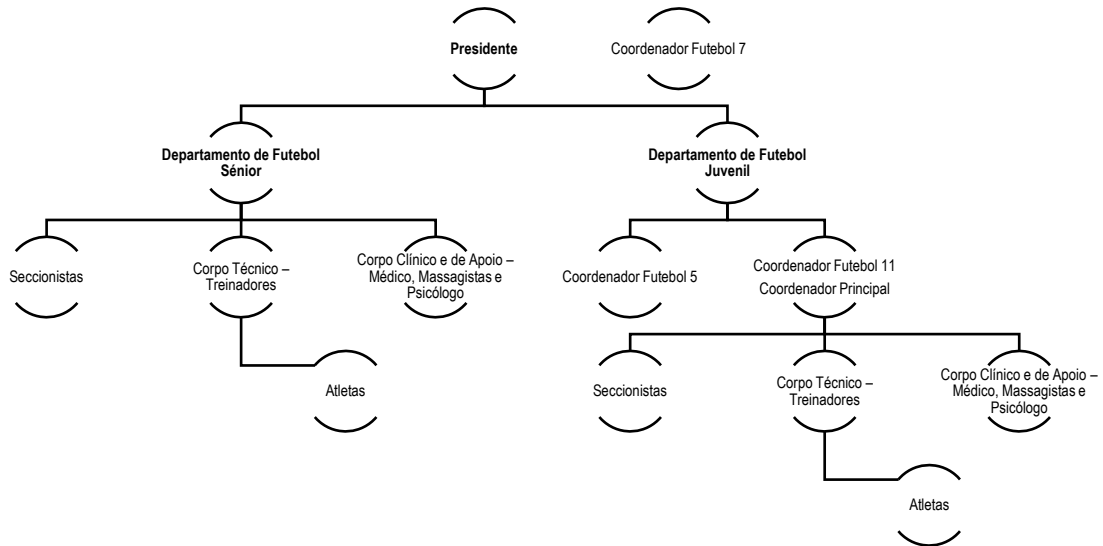


Figura 5 – Organograma da organização do Caldas Sport Clube

Em função do papel ocupado dentro da organização do CSC, cada individualidade apresenta diversas funções, missões e tarefas. Tendo em conta o Regulamento Interno 2015/2016 do clube, destacam-se:

1. **Presidente:** É o responsável máximo do clube. Procura reunir, sempre que o ache conveniente, com os seccionistas, corpo técnico, corpo clínico e de apoio e atletas. É responsável por fixar, executar e fiscalizar os objetivos gerais e específicos da equipa de Juniores A, por analisar e atuar em casos de indisciplina, fazendo cumprir o regulamento disciplinar, decidindo a respetiva punição, e por zelar pelo cumprimento dos planos e princípios básicos de orientação do CSC, definidos nos regulamentos do clube;
2. **Coordenador Técnico de futebol 11, futebol 7 e futebol 5:** Estabelece o elo de ligação entre a direção e os seccionistas e corpo técnico. É responsável, em colaboração com a corpo técnico, pela organização de jogos particulares, pela organização física e temporal das unidades de treino, definição de modelos de treino e jogo, planeamento da equipa e definição dos plantéis, pela definição de estratégias para fazer face aos problemas

- evidenciados ao nível do clima e disciplina. Sempre que conseguir, deve acompanhar a equipa quer em treino, quer em jogo, percebendo a aplicação ou não aplicação dos aspetos referenciados nos regulamentos do clube. Procura promover o bom relacionamento, quer institucional quer pessoal, entre corpo técnico, seccionistas e direcção. Realiza reuniões mensais, ou quando achar pertinente, com o corpo técnico e seccionistas;
3. **Treinador Principal:** É o responsável máximo de toda a equipa de Juniores A. Tem como principais responsabilidades a criação do modelo de jogo, elaboração dos mesociclos, microciclos, unidades de treino, convocatórias, marcação de jogos de treino, controlo e monitorização dos exercícios de treino, arrumação e manutenção do material de treino, coordenação da corpo técnico e jogadores e orientação da equipa nos momentos de competição, em conjunto com os restantes elementos da corpo técnico. Deve comparecer mensalmente, ou quando for solicitado, nas reuniões técnicas convocadas pelo coordenador. É sua missão disponibilizar informação do ponto de vista técnico ao departamento de marketing: o resultado de cada jogo oficial e um comentário ao mesmo. Deve criar, gerir e controlar uma página secreta na rede social “facebook” em que constem os atletas, restante corpo técnico, seccionistas e coordenador, com o objetivo de partilhar informações, conteúdos técnico-táticos e exemplos positivos para os atletas;
 4. **Treinador Adjunto:** Participa nas unidades de treino (organização, controlo e monitorização dos exercícios), nas decisões do treinador, quer em treino, quer em jogo, na arrumação e manutenção do material de treino, controlo e monitorização do aquecimento para o jogo, e presença nos jogos. É responsável pela análise e observação da equipa adversária (relatório de jogo). Deve participar na gestão e controlo da página secreta na rede social “facebook”;
 5. **Treinador de Guarda-Redes:** Participa nas unidades de treino, ao nível do treino de guarda-redes (total responsabilidade, organização, controlo e monitorização dos exercícios), na arrumação e manutenção do material de treino, nas decisões do treinador, quer em treino, quer em jogo e presença nos jogos;
 6. **Observador:** É a pessoa responsável por efetuar a filmagem dos jogos em casa, e fazer a sua transmissão ao corpo técnico e coordenador;
 7. **Fisioterapeuta:** É o responsável pelo departamento médico da equipa, nomeadamente ao nível do diagnóstico, tratamento e recuperação fisiológica de lesões, por cooperar com o corpo técnico e seccionistas nas tarefas, para que for solicitado, dentro do seu âmbito de

trabalho, por prestar apoio aos atletas nos jogos ou atende-los no local previamente estabelecido e por decidir a continuação ou não continuação da atividade do atleta após diagnóstico de eventual lesão, devendo comunica-la ao corpo técnico;

8. Seccionista: É responsável pelo auxílio administrativo e logístico à direção, coordenador e corpo técnico, por realizar mensalmente um balancete com as receitas e despesas do escalão, por zelar pela aplicação dos regulamentos do clube e das provas em que o clube participa, por assistir aos treinos de forma a dar respostas às solicitações dos corpo técnico, corpo clínico e de apoio e atletas, por assegurar a abertura dos balneários, por certificar-se que na área junto aos balneários só estão elementos ligados ao escalão, por procurar que os equipamentos e restante material estejam em boas condições de utilização, por preencher as fichas de jogo e por promover boas relações com a Associação de Futebol de Leiria, com a Federação Portuguesa de Futebol, equipas adversárias e equipas de arbitragem.

1.1.4. Análise da equipa

Ao nível da análise da equipa pretende-se caracterizar a equipa técnica, a estrutura de apoio, o plantel de jogadores e por fim o modelo de jogo simplificado.

1.1.4.1. Equipa técnica

A equipa técnica dos Juniores A do CSC é, fundamentalmente, constituída por três elementos: Bruno Matias (treinador principal), David Borges (treinador adjunto) e Paulo Jorge (treinador de guarda-redes). Nenhum elemento da equipa técnica provém de alguma equipa do CSC. Sendo assim, Bruno Matias, na época anterior, era treinador principal de Seniores do Grupo Cultural e Recreativo Murteirense, David Borges era treinador principal de Juniores A e treinador adjunto de Seniores da Associação Beneditense de Cultura e Desporto, e, por fim, Paulo Jorge era treinador de guarda-redes de Seniores do Grupo Cultural e Recreativo Murteirense.

Tanto o fisioterapeuta como o observador poderão ser incluídos na equipa técnica. No entanto, a sua não presença em todas as unidades de treino e jogos, faz com que tenha mais sentido a sua inclusão na estrutura de apoio.

Por sua vez, a equipa técnica dos Benjamins A do CSC é, fundamentalmente, constituída por três elementos: David Borges (treinador principal), Ivo Simões (treinador adjunto) e Leonardo Carvalho (treinador de guarda-redes). Nenhum elemento da equipa técnica provém de alguma

equipa do CSC, sendo que, o Ivo Simões e Leonardo Carvalho nunca tinham feito parte de uma equipa técnica, sendo estes dois jogadores da equipa de Juniores A do CSC.

1.1.4.2. Estrutura de apoio

A estrutura de apoio é fundamental para sustentar o trabalho da equipa técnica.

Ao nível dos Juniores A, esta é constituída pelo fisioterapeuta Álvaro Fonte, pelo observador David Pereira, e pelos quatro seccionistas: José Cota, Carlos Coimbra, Vitor Silva e Paulo Camano. Exceptuando os dois últimos seccionistas, que nunca trabalharam em nenhum clube, os outros dois seccionistas faziam parte do escalão de Juniores A CSC, na época anterior.

Por sua vez, ao nível dos Benjamins A, esta estrutura de apoio é apenas constituída por um seccionista, Anthony Luis, que realizou pela primeira vez esta função.

1.1.4.3. Plantel de jogadores

O plantel de Juniores A do CSC é constituído por 26 elementos: 3 guarda-redes e 23 jogadores de campo, todos de nacionalidade portuguesa. Em termos posicionais, o plantel é composto por 3 guarda-redes, 10 defesas, 6 médios e 7 avançados. Tendo em conta a época anterior, derivam da equipa de Juvenis A do Caldas 11 jogadores, da equipa de Juniores A advém 4 jogadores, de outros clubes provém 10 jogadores, sendo que um desses jogadores não tinha clube na época desportiva passada.

Tabela 2 – Caracterização do plantel de Juniores A

Nome	Posição Principal	Posição Secundária	Clube Anterior
Marco Santos	Guarda-Redes	Não tem	Caldas SC
Edgar Lopes	Guarda-Redes	Não tem	A Beneditense CD
Leonardo Carvalho	Guarda-Redes	Não tem	NS Rio Maior
Afonso Narciso	Defesa Direito	Médio Ala Direito	AE Óbidos
João Silvério	Defesa Direito	Médio Ala Direito	Caldas SC
Ivo Simões	Defesa Central	Defesa Direito	Caldas SC
Miguel Horta	Defesa Central	Defesa Direito	Caldas SC
Manuel Neto	Defesa Central	Médio Defensivo	NS Rio Maior
Rui Santos	Defesa Central	Defesa Direito	Caldas SC
Tiago Sábio	Defesa Central	Defesa Direito	Caldas SC
Tomás Silva	Defesa Esquerdo	Defesa Central	GCR Murteirense
Diogo Santos	Defesa Esquerdo	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC

Pedro Creio	Defesa Esquerdo	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC
Edi Santos	Médio Defensivo	Médio Centro	Sem Clube
Edgar Garcia	Médio Defensivo	Médio Centro	Caldas SC
Ricardo Daniel	Médio Centro	Defesa Central	Caldas SC
Francisco Batista	Médio Ofensivo	Médio Centro	NS Rio Maior
Filipe Esteves	Médio Centro	Médio Defensivo	Caldas SC
Tiago Martins	Médio Ofensivo	Médio Centro	NS Rio Maior
Bernardo Silva	Médio Ala Direito	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC
Bernardo Carvalho	Médio Ala Esquerdo	Avançado Centro	UD Leiria
Francisco Henriques	Médio Ala Direito	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC
Miguel Duarte	Médio Ala Esquerdo	Médio Ala Direito	GD Vilarense
Pedro Pinto	Médio Ala Esquerdo	Avançado Centro	Caldas SC
Rúben Araújo	Avançado Centro	Médio Ala Direito	NS Rio Maior
Martim Camano	Avançado Centro	Médio Ala Direito	Caldas SC

O plantel de Benjamins A do CSC é constituído por 17 elementos: 2 guarda-redes e 15 jogadores de campo, todos de nacionalidade portuguesa. Em termos posicionais, o plantel é composto por 2 guarda-redes, 5 defesas, 8 médios e 2 avançados. Tendo em conta a época anterior, derivam da equipa de Benjamins A do Caldas 3 jogadores, da equipa de Benjamins B advêm 12 jogadores, de sem clube provêm 2 jogadores, que ingressam pela primeira vez na modalidade desportiva de futebol.

Tabela 3 – Caraterização do plantel de Benjamins A

Nome	Posição Principal	Posição Secundária	Clube Anterior
António Lopes	Guarda-Redes	Não tem	Caldas SC
Gabriel Luís	Guarda-Redes	Avançado	Caldas SC
David Gonçalves	Defesa Direito	Defesa Esquerdo	Caldas SC
Rafael Dias	Defesa Esquerdo	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC
Tiago Fernandes	Defesa Direito	Defesa Esquerdo	Caldas SC
Nicolau Costa	Defesa Esquerdo	Defesa Direito	Caldas SC
Simão Vala	Defesa Direito	Médio Ala Direito	Caldas SC
Afonso Martins	Médio Centro	Médio Ala Direito	Caldas SC
Francisco Almeida	Médio Centro	Médio Ala Direito	Caldas SC
Martim Sousa	Médio Ala Esquerdo	Médio Ala Direito	Caldas SC
Martim Marques	Médio Ala Esquerdo	Médio Ala Direito	Caldas SC
Gustavo Sedas	Médio Ala Direito	Médio Ala Esquerdo	Caldas SC

João Canas	Médio Ala Esquerdo	Médio Ala Direito	Escola Académica
Rodrigo Ferreira	Médio Ala Esquerdo	Médio Ala Direito	Caldas SC
Duarte Pereira	Médio Ala Direito	Avançado	Sem Clube
Gonçalo Jesus	Avançado	Médio Ala Direito	Caldas SC
Rodrigo Santos	Avançado	Médio Ala Direito	Sem Clube

1.1.4.4. A competição

A II Divisão Nacional de Juniores é uma competição constituída por cinco séries (letradas de “A” a “E”), cada uma com dez equipas, perfazendo um total de 50 equipas participantes. É realizada uma primeira fase, onde as duas primeiras equipas, em termos classificativos, têm acesso à fase final, enquanto as restantes oito, de cada série, disputam a fase de manutenção⁷. Na fase de subida, às dez equipas apuradas, juntam-se mais duas equipas, uma da Madeira e outra dos Açores, contabilizando um total de 12 equipas, divididas por duas séries – norte e sul⁷. A primeira classificada de cada série disputa o título de campeão, sendo que, de forma automática, as duas equipas garantem a subida de divisão⁷. Para além destas, as segundas e terceira classificadas de cada série também garantem a subida de divisão⁷. Em relação à fase de manutenção, as oito equipas mantêm-se nas séries inicialmente definidas, sendo que iniciam essa fase com metades dos pontos somados na primeira fase⁷. As três últimas classificadas, de cada série, descem de divisão⁷.

A série A é constituída pelas seguintes equipas⁷: Chaves, Aves, Fafe, Freamunde, Limianos, Merelinense, Mondinense, Neves, Tirsense e Varzim. A série B é constituída pelas seguintes equipas⁷: Arouca, Canidelo, Lusitânia Lourosa, Padroense, Paredes, Penafiel, Sanjoanense, Sousense, Torre Moncorvo e Oliveirense. A série C é constituída pelas seguintes equipas⁷: Académico de Viseu, Anadia, Beira-Mar, Desportivo de Castelo Branco, Estação, Gouveia, Lisboa e Marinha, Marinhense, Naval e Vigor Mocidade. A série D é constituída pelas seguintes equipas⁷: 1º Dezembro, Alcanenense, Alverca, Atlético, Caldas, Eléctrico, Estoril Praia, Linda-a-Velha, Real e Sintrense. A série E é constituída pelas seguintes equipas⁷: Barreirense, Beira-Mar de Almada, Cova da Piedade, Despertar, Farense, Juventude de Évora, Olhanense, Pinhalnovense, Quarteirense e Vitória de Setúbal.

O CSC participa há três anos consecutivos na II Divisão Nacional de Juniores A, sendo quem nunca participou na fase final, a destinada à subida de divisão. A participação do Caldas nesta competição, em termos classificativos tem sido constante e equilibrada⁸ (ver tabela 4).

⁷ Retirado do site da Federação Portuguesa de Futebol (<http://www.fpf.pt/>)

⁸ Retirado do site ZeroZero (<http://www.zerozero.pt/>)

Tabela 4 – Participação do CSC, em termos classificativos, nos últimos 5 anos

Época	Classificação na 1ª Fase	Classificação na 2ª Fase
2014/2015	5º - Série D	4º - Série D – Manutenção
2013/2014	6º - Série D	3º - Série D – Manutenção
2012/2013	5º - Série D	5º - Série D – Manutenção
2011/2012	5º - Série D	5º - Série D – Manutenção

Nas últimas cinco épocas, as seguintes equipas obtiveram o título de campeão nacional da II Divisão Nacional de Juniores A: GS Loures (2014/2015), SG Sacavenense (2013/2014), Atlético CP (2012/2013), FC Penafiel (2011/2012), Portimonense SC (2010/2011)⁹.

Ao nível do escalão de Benjamins A (sub-11), os clubes na primeira fase são divididos pela proximidade em termos geográficos¹⁰. Numa segunda e terceira fase, as equipas são divididas através de uma perceção de competitividade, procurando aglomerar as equipas mais competitivas com as mais competitivas, e as menos competitivas com as menos competitivas¹⁰. Sendo assim, na primeira fase, as equipas participantes na série F foram¹⁰: Atouguiense, A-dos-Francos, Bombarralense, Caldas, Escola Académica, Óbidos e Peniche,. Na segunda fase foram¹⁰: A-dos-Francos, Biblioteca, Bombarralense, Caldas, Coto e Nazarenos. Na terceira e última fase, as equipas foram¹⁰: Biblioteca, Caldas, GRAP, Maceirinha, Portomosense e União de Leiria.

1.1.4.5. Os recursos específicos

No capítulo 1.1.3. foram discriminados os recursos do CSC num âmbito mais geral. Neste, pretende-se especificar os recursos dos dois escalões: recursos físicos, espaciais e temporais, recursos materiais, recursos humanos e recursos necessários.

1.1.4.5.1. Recursos físicos, espaciais e temporais

O escalão de Juniores A realiza dois treinos no PJLFG (segunda-feira e terça-feira), dois treinos no CMQdB (quinta-feira e sexta-feira) e o jogo ao sábado também no CMQdB. É neste local que também que são realizadas todas as concentrações antes de todos os jogos e os almoços antes dos jogos fora de casa, na respetiva sala de refeições. Por sua vez, o escalão de Benjamins A realizam os dois treinos (terça-feira e quinta-feira) e o jogo no CMQdB.

⁹ Retirado do site ZeroZero (<http://www.zerozero.pt/>)

¹⁰ Retirado do site da Associação de Futebol de Leiria (<http://afleiria.fpf.pt/>)

Analisando a organização física, espacial e temporal do escalão de Juniores A, o treino de segunda-feira decorre da 19h30 às 21h00, em campo inteiro. O treino de terça-feira decorre no mesmo horário, mas apenas em meio-campo. O treino de quinta-feira decorre das 19h30 às 21h00, em meio campo. Por fim, o treino de sexta-feira decorre da 19h00 às 20h30, em campo inteiro durante 60 minutos e em meio campo durante o restante tempo, 30 minutos.

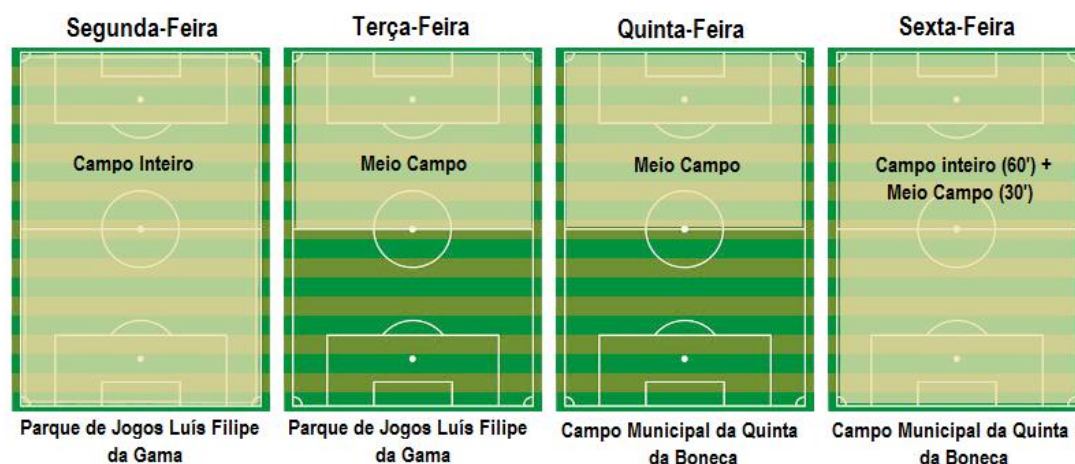


Figura 6 – Organização espacial e temporal das unidades de treino - Juniores A

Em termos da organização física, espacial e temporal do escalão de Benjamins A, quer o treino de terça-feira, quer no treino de quinta-feira decorrem da 18h30 às 19h30, no CMQdB, em campo inteiro de futebol 7, isto é, meio-campo de futebol 11.



Figura 7 – Organização espacial e temporal das unidades de treino - Benjamins A

1.1.4.5.2. Recursos materiais

A equipa de Juniores A do CSC possui material de apoio direto, para seu uso exclusivo, presente em todas as unidades de treino (ver tabela em baixo).

Tabela 5 – Quantificação do material de apoio direto, exclusivo dos Juniores A

Quantidade	Material de apoio direto, exclusivo da equipa de Juniores A
20+10	Bolas Select Contra azul + bolas Adidas Euro 2012
40	4 Conjuntos de 10 coletes (azul, amarelo, verde e vermelho)
30	Marcas (15 amarelas + 15 laranjas)
1	Escada de coordenação
1	Bola medicinal de 3kg

Tal como o escalão de Juniores A, os Benjamins A também possuem material de apoio direto, para seu uso exclusivo, presente em todas as unidades de treino (ver tabela em baixo).

Tabela 6 – Quantificação do material de apoio direto, exclusivo dos Benjamins A

Quantidade	Material de apoio direto, exclusivo da equipa de Benjamins A
10	Bolas Joma verde fornecidas pela Associação de Futebol de Leiria
20	2 Conjuntos de 10 coletes (rosa e amarelo)

Por fim, para uso exclusivo da equipa de Juniores e Seniores há material de apoio indireto, disponível no Campo da Mata, nomeadamente para a observação e análise do jogo e treino e para a recuperação fisiológica dos jogadores.

Tabela 7 – Material de apoio indireto da equipa de Juniores/Seniores

Quantidade	Material de apoio indireto, exclusivo da equipa de Juniores/Seniores
1	Câmara de filmar Sony
1	Tripé de suporte à câmara de filmar
1	Rouparia
1	Sala equipada com televisão LCD, mesas e cadeiras
1	Sala de tratamento e recuperação física

1.1.4.5.3. Recursos humanos

Tendo em conta o já referenciado no capítulo 1.1.3.3., é definido o seguinte organograma simplificado para o escalão de Juniores A.

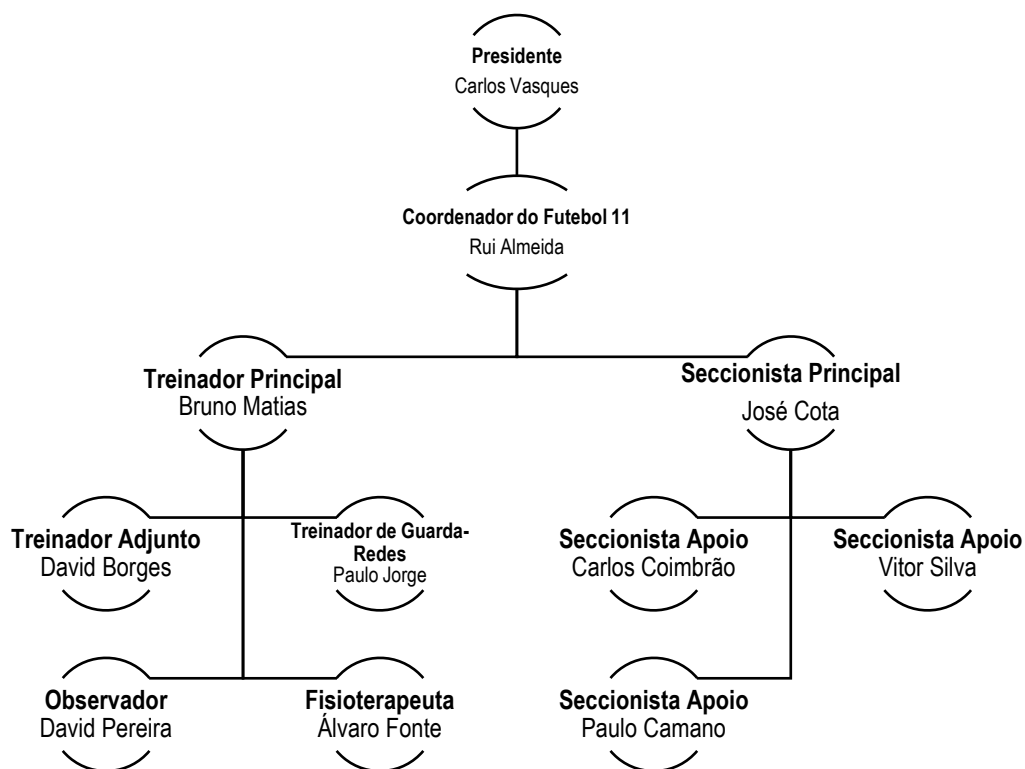


Figura 8 – Organograma da organização dos Juniores A

Por sua vez, para o escalão de Benjamins A, é determinado o seguinte organograma simplificado.

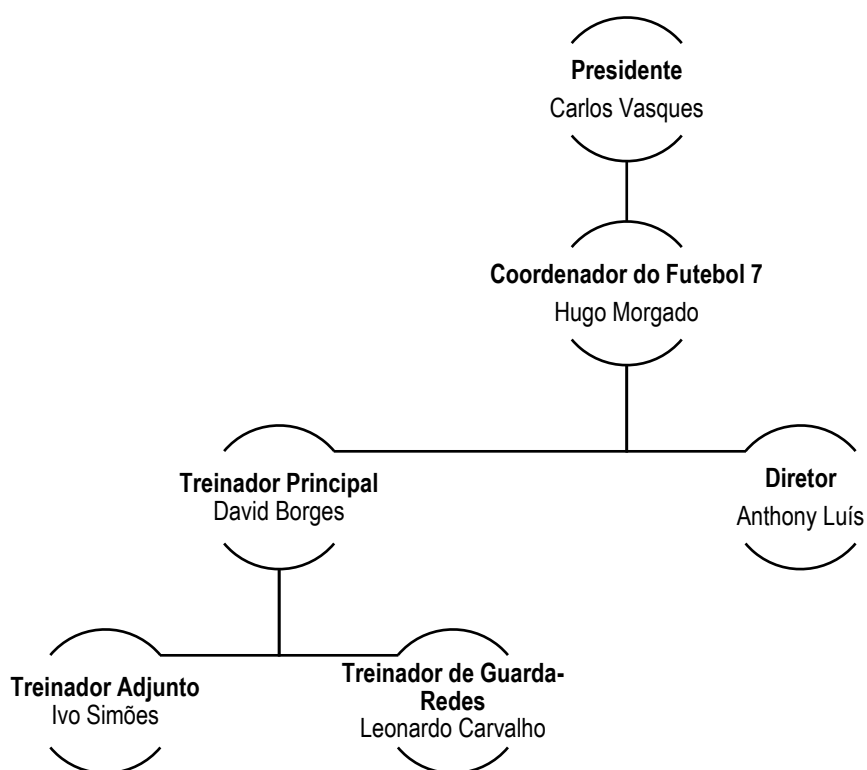


Figura 9 – Organograma da organização dos Benjamins A

1.1.4.6. Modelo de jogo simplificado

O modelo de jogo deve reproduzir, de uma forma metódica e sistemática todo o sistema de relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo de uma forma precisa as tarefas e os comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores, em função dos seus níveis de aptidão e de capacidade (Queiroz, 1986).

1.1.4.6.1. Sistema de jogo

A equipa de Juniores A do CSC apresenta, principalmente, dois sistemas de jogo: 1:4:2:3:1, com um guarda-redes, um defesa direito, um defesa central direito, um defesa central esquerdo, um defesa esquerdo, um médio centro direito, um médio centro esquerdo, um médio ofensivo centro, um médio ala direito, um médio ala esquerdo e um avançado centro; e 1:4:3:3, com um guarda-redes, um defesa direito, um defesa central direito, um defesa central esquerdo, um defesa esquerdo, um médio defensivo centro, um médio centro direito, um médio centro esquerdo, um médio ala direito, um médio ala esquerdo e um avançado centro.



Figura 10 – Sistema de jogo inicial (1:4:2:3:1)



Figura 11 – Sistema de jogo secundário (1:4:3:3)

Em função do equilíbrio entre os dois sistemas de jogo em termos posicionais, são definidas as seguintes tarefas/missões técnico-táticas dos jogadores, em função do seu posicionamento dentro dos sistemas de jogo anteriormente referenciados:

- a) **Guarda-Redes:** Deverá sempre ocupar, no mínimo, a grande área. No entanto, em situações em que a equipa está no meio-campo ofensivo, este poderá e deverá ir até cerca de metade do meio-campo defensivo. O essencial é que este mantenha uma distância constante para com a linha defensiva. Em processo ofensivo este é uma solução para a circulação da posse de bola e variação do centro de jogo. Em termos defensivos, para além da responsabilidade da execução das ações técnico-tática defensivas, deverá ser comunicativo, demonstrando concentração máxima;
- b) **Defesa Direito/Esquerdo:** Deverá sempre posicionar-se sobre o corredor central (direito/esquerdo) e corredor direito/esquerdo, fazendo toda a profundidade do campo, em função do momento de jogo. Em termos ofensivos deve estar posicionado de forma a ser sempre uma solução em largura e em profundidade, com dinâmicas dentro/fora com o médio ala respetivo. Deverá ser capaz de fazer variações de centro de jogo, criando desequilíbrios com bola (progressão de bola) e sem bola (movimentos no espaço). Deverá possuir a capacidade de cruzamento tenso, em função do plano tático-estratégico definido. Em processo defensivo, este deverá fechar o espaço interior, entre ele e o defesa central do respetivo lado, executando a linha de 3 ou linha de 4, em função da zona de pressão, evitando situações de cruzamento no seu corredor;
- c) **Defesa Central Direito/Esquerdo:** Deverá sempre posicionar-se sobre o corredor central direito/esquerdo, podendo mesmo ocupar zonas do meio-campo. Em processo ofensivo, este deverá ser uma solução na circulação da posse de bola, nomeadamente ao nível da primeira e segunda fase de construção. Deverá ter a capacidade de jogar curto, para um dos defesas laterais ou médios, ou então longo, percebendo o espaço livre de pressão, para um dos médios alas ou avançado centro. Em processo defensivo e fundamental no domínio da linha de 3 ou de 4, tendo responsabilidade na sua organização e definição, através de uma comunicação ativa e constante. É necessário um grande domínio dos conceitos de contenção, cobertura defensiva, desarme, interceção e cabeceamento;
- d) **Médio Defensivo:** Deverá ocupar uma posição no corredor central, tanto no setor do meio-campo defensivo, como no setor do meio-campo ofensivo, garantido equilíbrio a equipa em todos os momentos do jogo. Em termos defensivos, é necessária uma grande capacidade de cobertura defensiva ao jogador da contenção, procurando ocupar o espaço livre, através de permutas e compensações. Ao nível do processo ofensivo, este é fundamental no processo de circulação e manutenção da posse de bola, garantindo coberturas ofensivas sucessivas, sendo essencial no processo de variação do centro de

- jogo. É também deveras importante, em todas as saídas de bola, sendo que numa delas, faz a linha de 3, conjuntamente com os defesas centrais. Dita o ritmo de jogo da equipa;
- e) **Médio Centro Direito/Esquerdo:** Deverá ocupar uma posição no corredor central, tanto no setor do meio-campo defensivo, como no setor do meio-campo ofensivo, garantido equilíbrio à equipa em todos os momentos do jogo. Em processo ofensivo este será um jogador preponderante na procura do espaço interior, com sucessivos movimentos de aproximação/rutura ao portador da posse de bola. É essencial na circulação da posse de bola, procurando o jogo interior e exterior. Em processo defensivo, é essencial na cobertura do espaço interior, no fecho de linhas de passe interiores e na diminuição do espaço intersetorial;
- f) **Médio Ofensivo Centro:** Deverá ocupar uma posição no corredor central, tanto no setor do meio-campo ofensivo e no setor ofensivo, procurando criar desequilíbrios à equipa adversária. Em termos ofensivos é essencial na circulação da posse de bola, procurando o jogo interior e exterior, com movimentos de aproximação/rutura ao portador da posse de bola. É um dos executantes do último passe para a finalização. Em termos defensivos este participa de forma ativa na primeira fase de pressão, podendo juntar-se ao avançado centro nessa pressão sob os defesas centrais. Deve procurar orientar a equipa adversária para o corredor lateral, fechando as linhas de passe interior;
- g) **Médio Ala Direito/Esquerdo:** Deverá ocupar uma posição no corredor lateral direito/esquerdo, garantindo tanto profundidade, como largura. No entanto, poderá e deverá também ocupar posições mais interiores, no corredor central, procurando potenciar o jogo interior. Em processo ofensivo, devem estar sempre preparados para ser solução, realizando movimentos de aproximação/rutura ao portador da bola, com a coordenação dos movimentos fora/dentro em conjunto com o defesa lateral respetivo. Devem dar largura ao jogo quando a bola se encontra no corredor contrário, entrando em situações de finalização após cruzamento. Em processo defensivo, este é essencial na primeira fase de pressão, fechando o espaço interior, orientando a equipa para o espaço exterior. Devem apoiar o defesa lateral respetivo, não permitindo superioridades numéricas.
- h) **Avançado Centro:** Deverá ocupar uma posição no corredor central, no setor do meio-campo ofensivo e no setor ofensivo. No entanto, poderá ocupar posições no corredor lateral direito e no corredor lateral esquerdo, potenciando os movimentos de ruptura e movimentos exteriores. Ao nível do processo ofensivo este será sempre uma referência, quer para movimentos de aproximação, segurando a posse de bola, esperando pelo apoio

dos colegas, quer para movimentos de rutura, procurando o espaço livre existente. Deverá surgir em zonas de finalização. Ao nível do processo defensivo este é a referência ao nível da primeira fase de pressão, sendo este o elemento a definir o tipo de pressão, em função do plano tático-estratégico, orientando o adversário para o espaço exterior.

1.1.4.6.2. Princípio geral de jogo – valorizar a bola

Este é principal princípio geral de jogo, o de valorizar a posse de bola. Tem de estar na mente de todos os jogadores em todo e qualquer momento, quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo. Cada princípio específico de jogo da equipa tem com ponto de partida este princípio de jogo geral. Os principais aspetos a ter em conta neste princípio geral de jogo são:

- a) Só uma equipa pode ter a posse de bola, e essa equipa tem de ser a nossa;
- b) O objetivo do jogo, marcar golo, estará mais próximo se tivermos a posse de bola;
- c) Ao possuímos a posse de bola, estamos a evitar, de certeza absoluta, que a equipa contrária consigo desequilibrar a nossa organização defensiva e, com isso, de atingir o seu objetivo de jogo ofensivo, o de marcar golo. Esta é a forma mais eficaz”de evitar que o adversário faça golo;
- d) A posse de bola permite controlar e dominar o jogo.

1.1.4.6.3. Organização ofensiva

A organização ofensiva será desenvolvida dentro dos seguintes parâmetros:

- a) Método de jogo ofensivo – ataque posicional

O método de jogo ofensivo preferencial da equipa é o ataque posicional. Neste MJO, a equipa procura potenciar a circulação e manutenção da posse de bola, ultrapassando as três fases da organização ofensiva, tendo em vista a obtenção do objetivo do jogo, o golo.

O sistema de jogo utilizado durante a organização ofensiva será sempre o mesmo que o sistema de jogo inicial, sendo que, as posições não são estanques, podendo e devendo haver movimentações e permutas entre os jogadores, de forma de fomentar a circulação e manutenção da bola e o aproveitamento do espaço livre já existente e criado.

- b) Primeira fase de construção

Ao nível da primeira fase de construção pretende-se que a equipa desenvolva mecanismos que permitam chegar à segunda fase de construção com a bola controlada. Quando esta é iniciada pelo GR1, dá-se preferência que este o faça com o pé. Para que isso seja possível, definem-se três dinâmicas de saída na primeira fase de pressão:

1. Saída pelos defesas centrais:
 - a) Defesas centrais posicionados no canto da grande área;
 - b) Defesas laterais a dar largura e profundidade;
 - c) Médios e avançados em profundidade;
 - d) Posicionamento base para qualquer uma das saídas (para a 2 e 3 ajustar em função do adversário e do momento de jogo).
2. Saída pelos defesas laterais:
 - a) Defesas centrais fecham o espaço interior;
 - b) Um dos defesas laterais, após dar profundidade, baixa para receber junto do canto da grande área;
 - c) Médios e avançados em profundidade.
3. Saída por um dos médios centro:
 - a) Defesas centrais posicionados no canto da grande área;
 - b) Defesas laterais a dar largura e profundidade;
 - c) Médios e avançados em profundidade;
 - d) Um dos médios centros baixa o meio dos defesas centrais, de forma a receber a bola e criar superioridade numérica.

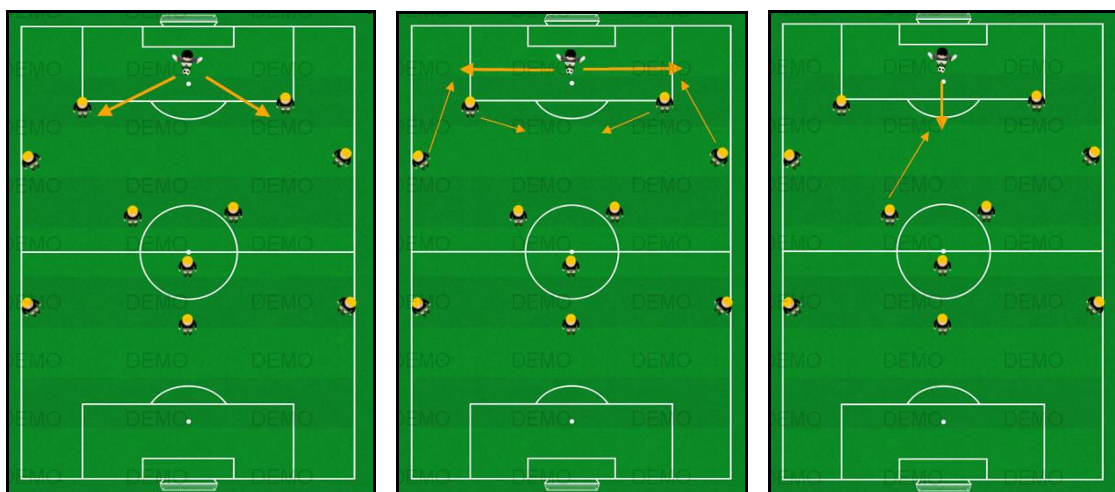


Figura 12 – Dinâmicas de primeira fase de construção da organização ofensiva

É objetivo da primeira fase de construção fazer chegar a bola ao corredor lateral, a um dos defesas laterais, para depois executar os movimentos padrões ofensivos, que serão abordados ao nível da segunda fase de construção.

c) Segunda fase de construção

A segunda fase de construção deve ser compreendida a partir do momento em que a bola entra do defesa lateral. Por exemplo, se a bola estiver no DE5 a equipa deve posicionar-se da forma representada (ver figura a baixo). O MDC6, DC4, MOC10 e MA11 são as linhas de passe curto prioritárias, havendo ainda a possibilidade do aparecimento do MC8 em troca posicional com o MDC6 ou MC10, ou do AC9 em apoio frontal com troca posicional com o MOC10. As trocas posicionais organizadas são um aspeto fundamental para a conquista de espaço, com posterior solitação de bola no pé através do espaço livre criado.

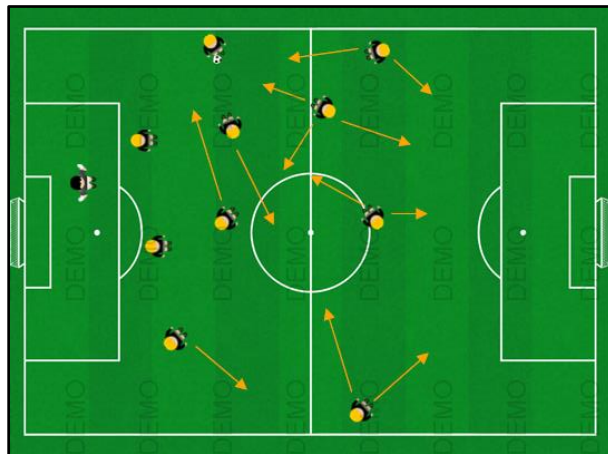


Figura 13 – Dinâmicas de segunda fase de construção da organização ofensiva

A partir do momento em que a bola está no corredor lateral, podem e devem ser desenvolvidas qualquer uma das cinco dinâmicas ofensivas padrão. Estas deverão ser aplicados em função do adversário e com diversas variantes, em função do momento do jogo. Tendo em conta os passes estabelecidos, as dinâmicas ofensivas padrão são as seguintes:

1. DE5, MAE11, MOC10, DE5 ou DD2, MAD7, MOC10, DD2;
2. DE5, MAE11, MOC10, MAD7, MC8, DD2 ou DD2, MAD7, MOC10, MDC6, DE5;
3. DE5, MAE11, MDC6, MDC8, MAD7 ou DD2, MAD7, MC8, MDC6, MAE11;
4. DE5, MOC10, MAE11 ou DD2, MOC10, MAD7;
5. DE5, MDC6, MOC10, MDC6, AC9, MOC10, MAE11 ou DD2, MC8, MOC10, MC8, AC9, MOC10, MAD7.

Continuando, não se pode esquecer o espaço em profundidade nas costas da defesa adversária. O MAE11 ou MAD7 e AC9, além de garantirem uma solução de apoio frontal, são fundamentalmente, uma solução de profundidade, com o objetivo de exploração do espaço nas costas da equipa adversária, através de passes longos, quer rasteiros, quer aéreos.

Com a entrada da equipa no meio-campo ofensivo, é fundamental conquistar espaço com movimentos dinâmicos e trocas posicionais para garantir a obtenção desse mesmo espaço de progressão, com o objetivo de entrar com a bola no pé para destabilizar a organização defensiva adversária, visto que espaço em profundidade é reduzido. Sendo assim, a equipa tem de procurar a largura dada pelos DL e MA do lado contrário à bola e no jogo interior na procura de tabelas rápidas e objetivas até encontrar espaço ou para o remate ou para o passe de rutura entre DC e DL ou entre os dois DC. Por fim, é essencial perceber o espaço livre, e ter a capacidade de variar o centro de jogo, procurando o espaço livre no corredor contrário.

d) Terceira fase de construção

Ao nível da terceira fase de construção a equipa procura essencialmente espaço para poder criar situações de finalização, com vista a obtenção do golo. Nestas situações, normalmente, o adversário estará organizado defensivamente numa situação de bloco baixo, sendo fundamental a exploração da largura total ao jogo dada pelos DL em constantes movimentos fora/dentro com os MA. Os MA e MOC10 devem procurar o espaço entrelinhas, nomeadamente o espaço existente entre a linha do setor médio e do setor ofensivo do adversário, tanto para explorar o espaço interior, como para criar desequilíbrios ou para situações de remate. O AC9 deve procurar realizar movimentos de aproximação, atacando o espaço livre, servindo de referência para os apoios frontais e para as combinações diretas ou indiretas, mas também para os movimentos em profundidade de arrastamento do DC adversários, garantindo espaço para movimentos de MA e MOC10. Nesta fase ofensiva de jogo, as dinâmicas padrão nº.1, nº.3 e nº.5 são as mais eficazes, tendo em conta a profundidade, garantindo assim, entradas em zonas de finalização.

Com a criação de situações de cruzamento, cujos devem ser tensos, procurando uma das três zonas de finalização estabelecidas – 1º poste, 2º poste e zona de penalti – quer de forma área, quer de forma rasteira. Nesse sentido, são definidos dois posicionamentos diferenciados ao nível das zonas de finalização, em função do jogo que executa o cruzamento:

- a) No caso de ser o médio-ala/defesa lateral: 1º poste – AC9; 2º poste – MA oposto; zona de penalti – MOC10;
- b) No caso de ser o MOC 10: 1º poste – AC9; 2º poste – MA oposto; zona de penalti – MA do lado do cruzamento;

Por fim, é importante destacar que, sem espaço para progressão em termos de profundidade, é necessário variar o centro de jogo, rodando o jogo pelo DC ou MC, de forma a procurar o espaço livre de pressão no corredor oposto. Para isso, as coberturas ofensivas garantidas pelos DC3, DC4, MDC6, MC8 e DL oposto são fundamentais para o equilíbrio da equipa, tanto em termos ofensivos, de forma a variar o centro de jogo e garantir linhas de passe em segurança, tanto em termos defensivos, para a equipa estar preparada para o momento de transição defensiva e de organização defensiva, caso ocorra a perda da posse de bola.

1.1.4.6.4. Organização defensiva

A organização defensiva será desenvolvida dentro dos seguintes parâmetros:

a) Método de jogo defensivo – defesa à zona

O principal método de jogo defensivo a ser utilizado é o método de defesa à zona pressionante, organizando a equipa no sistema de jogo de 1:4:2:3:1, com a linha defensiva organizada em linha, procurando colocar a equipa adversária em fora-de-jogo. No entanto, em função do adversário, estrategicamente, poderá ser definida uma defesa à zona com um bloco baixo, médio-baixo, médio, médio-alto, alto, podendo haver também uma alteração no sistema de jogo. Neste método de jogo pretende-se que a equipa consiga bascular em função do centro de jogo, desempenhando corretamente a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio defensivo e a concentração defensiva, orientando o adversário para as zonas de pressão (onde está um maior número de jogadores da nossa equipa ou para os corredores laterais), com uma definição clara dos momentos de pressão (bola no ar, má receção/condução de bola do jogador em posse de bola, jogador em posse de bola de costas para a nossa baliza).

b) Primeira fase de pressão

Ao nível da primeira fase de pressão, pretende-se condicionar o jogo ofensivo na equipa adversária, nomeadamente a primeira fase de construção da mesma. Sendo assim, esta poderá ser realizada através de 3 tipos de bloco de pressão: alta, média-alta, média.

Na pressão com um bloco alto pretende-se inibir a saída pelos defesas centrais ao nível da primeira fase de construção da equipa adversária. Sendo assim, é fundamental efetuar uma marcação aos defesas adversários, com o MOC10 a fazer pressão sob um dos defesas centrais adversários, conjuntamente com o AC9, não concedendo espaço à equipa adversária para sair a jogar. O objetivo principal deste tipo de pressão é condicionar a primeira fase de pressão da equipa adversária, obrigando a mesma a jogar longo, com passes longos. O posicionamento dos

jogadores poderá variar ligeiramente, em função do sistema de jogo da equipa adversária (ver a figura 14, um exemplo da pressão referida com a equipa adversária organizada em 1:4:3:3).

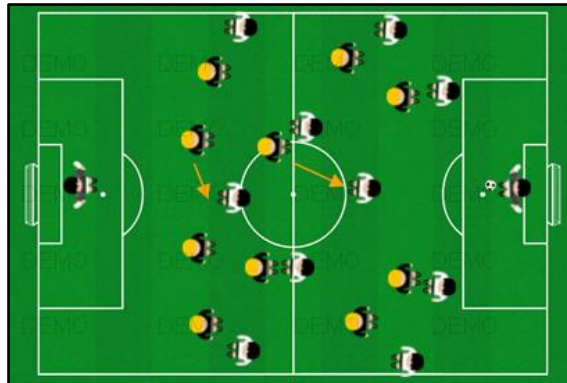


Figura 14 – Dinâmica de pressão com um bloco alto em organização defensiva

Na pressão com um bloco médio-alto pretende-se deixar a equipa adversária iniciar o seu processo ofensivo através dos defesas centrais. Após a bola estar num defesas centrais, a equipa deve começar a aproximar do portador da bola, saindo o AC9 na pressão sob o mesmo. A principal referência de colocação da primeira linha, o avançado, é a zona a meio do meio-campo ofensivo. O objetivo principal deste tipo de pressão é aproveitar eventuais fragilidades da equipa adversária ao nível da primeira fase de construção, procurando depois pressionar, definindo zonas de pressão – corredores laterais – e os momentos de pressão – má receção orientada, bola pelo ar e jogador de costas para a baliza. O posicionamento dos jogadores poderá variar ligeiramente, em função do sistema de jogo da equipa adversária (ver figura 15, um exemplo da pressão referida com a equipa adversária organizada em 1:4:3:3).

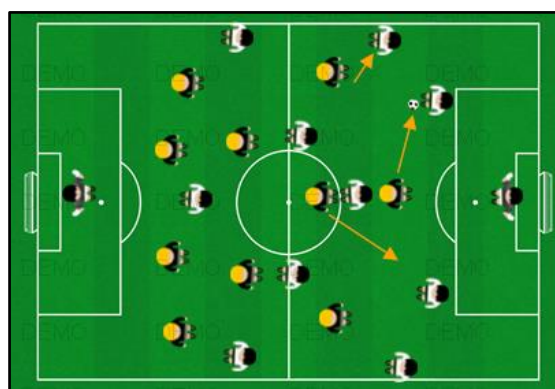


Figura 15 – Dinâmica de pressão com um bloco médio-alto em organização defensiva

Na pressão com um bloco médio pretende-se deixar a equipa adversária iniciar o seu processo ofensivo através dos defesas centrais até ao momento em que a equipa adversária entre com a bola na zona do meio-campo, no setor médio. A principal referência de colocação da primeira linha, o avançado, é na zona do círculo do meio-campo. Após a entrada de bola nessa

zona, a equipa deve ser agressiva e forte na pressão sob o portador, fechando as linhas de passe. O objetivo principal deste tipo de pressão é condicionar o adversário que apresente um jogo em ataque organizado, com boas dinâmicas de circulação e manutenção da posse de bola, diminuindo assim o espaço existente no meio-campo defensivo, podendo assim também explorar situações de contra-ataque, aproveitando o espaço deixado nas costas da equipa adversária. O posicionamento dos jogadores poderá variar ligeiramente, em função do sistema de jogo da equipa adversária (ver figura 16, um exemplo da pressão referida com a equipa adversária organizada em 1:4:3:3).

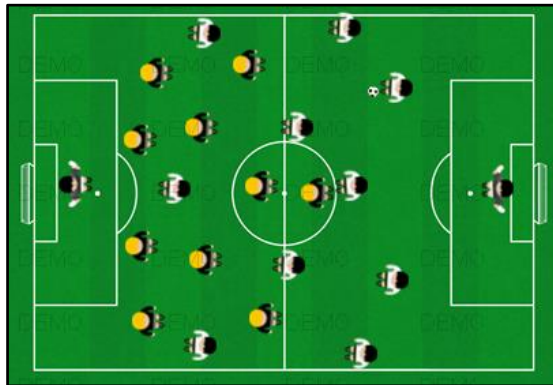


Figura 16 – Dinâmica de pressão com um bloco médio em organização defensiva

c) Segunda fase de pressão

Ao nível da segunda fase de pressão pretende-se que a equipa impeça a criação de situações de finalização por parte da equipa adversária. É necessário estabelecer princípios de contenção, aproximando do portador da bola, de forma agressiva, de cobertura defensiva, atrás e ao lado do jogador da pressão sob o portador da bola, e de equilíbrio defensivo, defendendo em dois corredores, em função do centro de jogo. Sendo assim, a equipa deve ser capaz de fechar o espaço interior, obrigando a equipa adversária a explorar o jogo exterior, pelos corredores laterais. A partir do momento em que a bola entra no corredor lateral, a pressão sob o centro de jogo deve ser mais efetiva, procurando estabelecer situações de superioridade numérica (2x1 e 3x2). É fundamental a equipa ser capaz de encurtar espaços entrelinhas, sempre que a bola é enviada com um passe atrasado pela equipa adversária (ver figura 17).

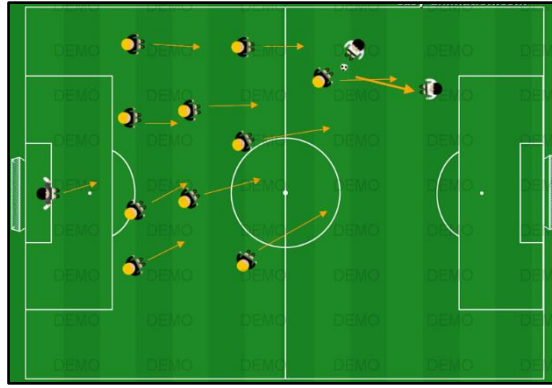


Figura 17 – Dinâmicas ao nível da segunda fase de pressão em organização defensiva

d) Terceira fase de pressão

Ao nível da terceira fase de pressão pretende-se que a equipa impeça impedir a finalização por parte da equipa adversária. De uma forma organizada, a equipa deve procura alcançar, o mais rapidamente possível, os objetivos em termos defensivos: cobertura e defesa da sua balizar e recuperação da posse de bola. Para isso é fundamental a organização em 4 linhas bem definidas: 4 defesas; 2 médios centros; 2 médios alas e o médio ofensivo centro; avançado (ver figura 18).

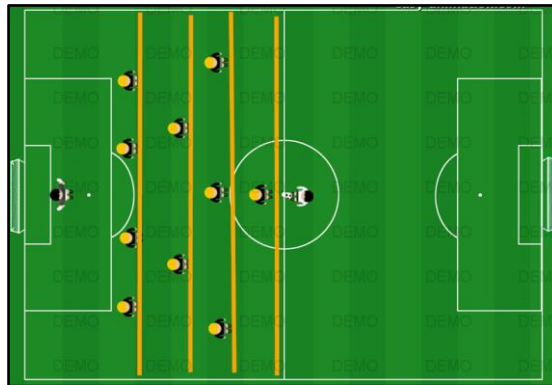


Figura 18 – Dinâmicas ao nível da terceira fase de pressão em organização defensiva – definição de 4 linhas

Terminando, é fundamental a organização da linha defensiva, estabelecendo duas dinâmicas: linha de 4, sem nenhum jogador na contenção, ocupando o espaço, procurando uma redução de espaço intrasetorial; linha de 3, com um dos jogadores na contenção, ficando os restantes em cobertura e equilíbrio defensivo.

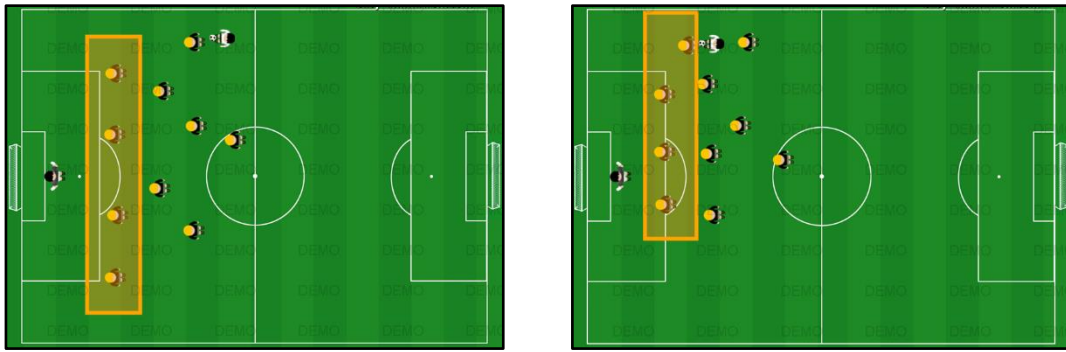


Figura 19 – Dinâmicas ao nível da terceira fase de pressão em organização defensiva – definição da linha de 3/4 do setor defensivo

1.1.4.6.5. Transição ofensiva

Neste momento do jogo pretende-se que a equipa aproveite os desequilíbrios que possam existir na equipa adversária, através do uso da cobertura ofensiva, ou então do ataque do espaço livre. Sendo assim, os principais princípios da transição ofensiva têm em vista o princípio de jogo geral – ter a bola – através da ocupação racional do espaço do jogo e da procura das zonas livres de pressão, para criar situações de finalização.

É essencial transmitir à equipa a necessidade de mudar de atitude e de comportamento aquando da recuperação da posse de bola. Para isso, esta terá de perceber que, quando recupera a posse de bola, possivelmente, estará a realizar o princípio específico da concentração defensiva, e foi esse mesmo que permitiu recuperar a posse de bola. Sendo assim, após a recuperação da mesma será necessário retomar as posições de base, tendo em conta sistema de jogo utilizado. É deveras importante que a equipa compreenda os seguintes aspetos essenciais:

- a) Rápida mudança de atitude e de comportamento (mudança de atitude defensiva para atitude ofensiva);
- b) Afastar do centro de jogo (devido ao princípio específico da concentração);
- c) Ocupação das posições do sistema de jogo utilizado – preparar ataque posicional;
- d) Garantir sempre cobertura ofensiva a quem recupera a posse de bola, estabelecendo linhas de passe para a circulação da posse de bola.

A procura das zonas livres de pressão tem como principal objetivo o de aproveitar o espaço livre de pressão (onde está menor número de jogadores da equipa adversária). Tem várias vantagens, entre as quais destacam as seguintes:

- a) Estão menos jogadores da equipa adversária;
- b) Maior probabilidade de criar desequilíbrios ofensivos;

- c) Maior probabilidade de manter a posse de bola.

Após, será necessária que a equipa perceba como deve atacar o espaço livre. Esse espaço livre deverá ser atacado com pelo menos um jogador projetado nesse espaço, preferencialmente, através da variação o centro de jogo.

Terminando, é necessário fazer entender aos jogadores que estes deverão ter dois tipos de atitudes, consoante o contexto e a sua perceção do mesmo, entre os quais se destacam:

- a) Têm espaço – Procurar atacar esse espaço livre através de condução rápida, e se possível, criar desequilíbrios, sempre com visto o ataque à baliza adversária (movimento na direcção da mesma);
- b) Não têm espaço – Procura jogar em profundidade, num colega que esteja em boas condições para causar desequilíbrios, ou então procurar a cobertura ofensiva, para que a equipa se possa organizar novamente e sair em ataque posicional, com vista a variação do centro de jogo, procurando o espaço livre de pressão, no corredor oposto.

1.1.4.6.6. Transição defensiva

Neste momento do jogo pretende-se que a equipa tenha a capacidade de reagir rapidamente à perda de bola, sendo que aliada a esta surge uma rápida aproximação ao portador da bola, efetuando, por toda a equipa, o princípio específico de jogo da concentração defensiva. Sendo assim, os principais princípios da transição defensiva passam pela rápida reação à perda de bola e a concentração defensiva.

Ao nível da rápida reação à perda de bola pretende-se que a equipa tenha uma mudança de atitude e de comportamento (atitude ofensiva para atitude defensiva), advindo diversas vantagens, se este for rápida e de forma agressiva, tais como:

- a) Rápida organização em processo defensivo;
- b) Evitar que a equipa consiga criar desequilíbrios;
- c) Maior probabilidade de ganhar a posse de bola.

Para além de ser relevante que a equipa perceba as vantagens, é necessário que a equipa entenda como é que deve fazer essa mesma transição. O jogador que perde a posse de bola deverá ter uma atitude muito ativa, isto é, deverá logo procurar recuperar a posse de bola. Assim que a perde deverá rapidamente mudar o “chip” de processo ofensivo para processo defensivo, havendo três prioridades fundamentais:

1. Aproximação rápida ao portador da bola – executar a contenção – e consequente concentração defensiva coletiva, procurando ganhar a posse de bola durante os 5 segundos a seguir à perda de bola;
2. Se o adversário conseguir sair da pressão, é necessário reorganizar posicionalmente;
3. Caso o adversário consiga sair da pressão, criando desequilíbrios defensivos, é necessário recorrer à falta táctica.

Consequentemente, o princípio específico da concentração defensiva em função do centro de jogo, é fundamental, tendo várias vantagens, tais como:

- a) Mais jogadores sob o centro de jogo;
- b) Maior probabilidade de ganhar a posse de bola.

Sendo assim, este princípio tem por base a existência de uma cobertura defensiva ao jogar que executa a contenção, por jogadores que realizam o equilíbrio defensivo e por aqueles que se aproximam do centro de jogo com o intuito de criar superioridade numérica para uma rápida recuperação da posse de bola. Esta concentração já deverá ter sido desenvolvida no princípio da equipa de basculação, sendo que na transição defensiva dever-se-á focar a importância de a realizar, para assim estarmos mais próximos de recuperar a posse de bola.

1.1.4.6.7. Esquemas táticos ofensivos

Ao nível dos esquemas táticos ofensivos serão apresentados os seguintes: cantos, livres, lançamentos de linha lateral, pontapé da baliza e reposição de bola.

a) Cantos

Nos cantos ofensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos três tipos de cantos, apresentando as seguintes características:

- i) Cantos nº. 1 – Em termos posicionais, a equipa organiza-se com um jogador a executar o canto, um jogador junto do guarda-redes adversário, uma linha de cinco entre a zona do penalti e a linha da grande área, um jogador à entrada da área, e dois jogadores na zona do meio-campo, que tem de estar sempre em superioridade numérica (caso seja necessário mais jogadores, saem da linha de cinco). Após o sinal de um braço, a bola é colocada na zona do segundo poste, onde apareceram dois a três jogadores da linha de cinco, que atacam a zona do primeiro poste, zona intermédia, e zona do segundo poste;

- ii) Cantos nº. 2 – Em termos posicionais, a equipa organiza-se com um jogador a executar o canto, um jogador junto do guarda-redes adversário, quatro jogadores junto à zona do primeiro poste, organizados em losango, um jogador na zona de penalti, um jogador à entrada da área, e dois jogadores na zona do meio-campo, que tem de estar sempre em superioridade numérica (caso seja necessário mais jogadores, saem da linha de cinco). Após o sinal de dois braços, a bola é colocada na zona do primeiro poste, para um dos quatros jogadores em losango atacar a bola;
- iii) Cantos nº. 3 – Em termos posicionais, a equipa organiza-se com um jogador a executar o canto, um jogador junto do guarda-redes adversário, uma linha de cinco entre a zona do penalti e a linha da grande área, um jogador à entrada da área, e dois jogadores na zona do meio-campo, que tem de estar sempre em superioridade numérica (caso seja necessário mais jogadores, saem da linha de cinco). Após o sinal de segurar a bandeirola de canto, a bola é colocada ou no movimento de aproximação do jogador que sai da zona do guarda-redes, ou no movimento de aproximação de um dos jogadores que está na zona do meio-campo. Se a bola entrar no jogador que sai da zona do guarda-redes, este tem duas soluções: ou devolve no jogador que efetuou o canto, para depois este colocar na zona do segundo poste, ou então roda para dentro, procurando depois executar um cruzamento atrasado, na zona do primeiro poste ou zona do segundo poste. Caso este coloque a bola no jogador que sai da zona do meio-campo este deve efetuar uma das duas soluções: ou coloca diretamente na zona do segundo poste, ou procura aproximar da grande área para finalizar diretamente.

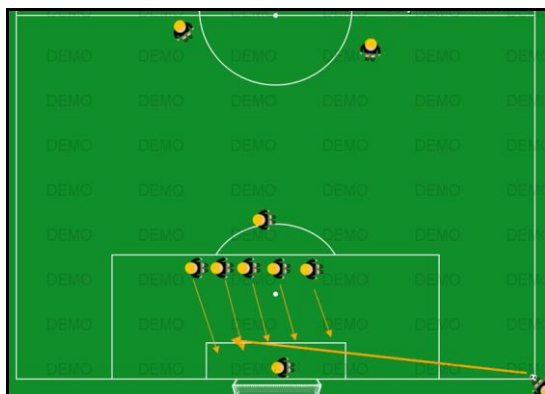


Figura 20 – Cantos ofensivo n.º1

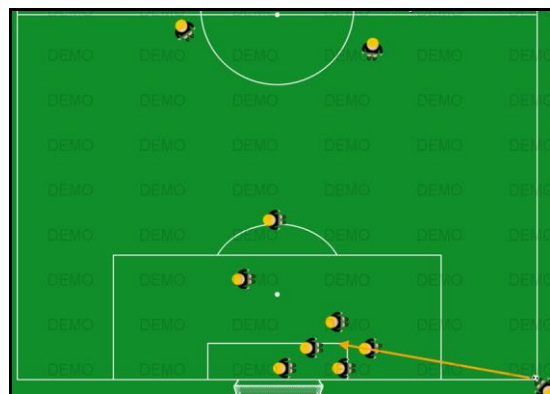


Figura 21 – Cantos ofensivo n.º2

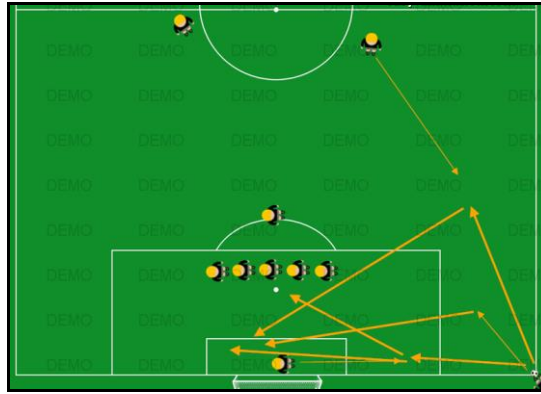


Figura 22 – Cantos ofensivo n.º3

b) Livres

Nos livres ofensivos, até ao setor do meio-campo ofensivo, pretende que a equipa sai a jogar rapidamente, procurando aproveitar eventuais desequilíbrios posicionais e concentração da equipa adversária. Por sua vez, no setor ofensivo, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos dois livres, apresentando as seguintes características:

- i) Livre n.º 1 – Em termos posicionais, a equipa organiza-se com dois jogadores a executar o livre, um jogador junto da barreira, uma linha de quatro, na linha da grande área (caso a barreira seja fora da grande área) ou na linha da barreira (caso a barreira seja dentro da grande área), um jogador à entrada da área, e dois jogadores na zona do meio-campo, que tem de estar sempre em superioridade numérica (caso seja necessário mais jogadores, saem da linha de quatro). Após o sinal de um braço, a bola é colocada no espaço lateral, para o movimento exterior do jogador da barreira. O outro jogador que esta junto ao executante do livre deve sair para o corredor central. Após a entrada da bola no corredor lateral, este deverá procurar efetuar cruzamento para um dos jogadores da linha de quatro, que atacam a zona do primeiro, zona intermédia e zona do segundo poste ou para a zona da entrada da área, para o respetivo jogador;
- ii) Livre n.º 2 – Em termos posicionais, a equipa organiza-se com dois jogadores a executar o livre, um jogador junto da barreira, uma linha de quatro, na linha da grande área (caso a barreira seja fora da grande área) ou na linha da barreira (caso a barreira seja dentro da grande área), um jogador à entrada da área, e dois jogadores na zona do meio-campo, que tem de estar sempre em superioridade numérica (caso seja necessário mais jogadores, saem da linha de quatro). Após o

sinal de dois braços, a bola é colocada na zona do primeiro ou segundo poste, onde surgem os jogadores da linha de quatro, que atacam a zona do primeiro, zona intermédia e zona do segundo poste. O outro jogador que esta junto ao executante do livre deve sair para o corredor central. O jogador da barreira deve sair para o corredor lateral;

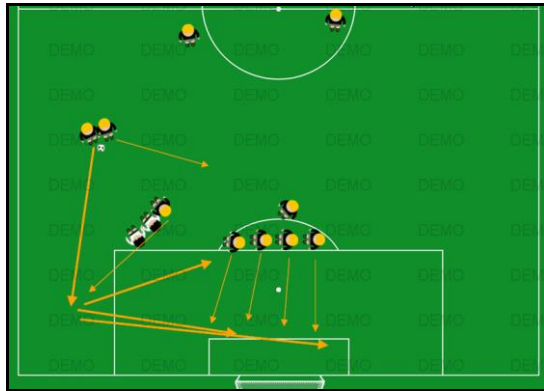


Figura 23 – Livre ofensivo n.º1

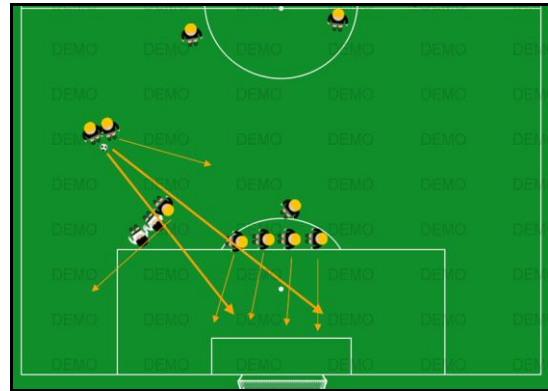


Figura 24 – Livre ofensivo n.º2

c) Lançamentos de linha lateral

Os lançamentos de linha lateral ofensivos, quer estes sejam executados do lado direito, quer do lado esquerdo, pretende-se que a equipa tenha dois comportamentos diferenciados, em função dos seguintes posicionamentos no campo:

- i) Meio-campo defensivo – procura do espaço livre no corredor lateral, para o MA ou AC9, com os jogadores a ocuparem os seus posicionamentos dentro do sistema de jogo inicial;
- ii) Meio-campo defensivo – procura do espaço livre no corredor lateral, para o MOC10, que faz um movimento exterior, em oposição com o MA, que faz um movimento interior, com os restantes jogadores a ocuparem os seus posicionamentos dentro do sistema de jogo inicial;



Figura 25 – Lançamento de linha lateral ofensivo

d) Pontapé da baliza

Nos pontapés de baliza pretende-se que a equipa desenvolva mecanismos que permitam chegar à segunda fase de construção com a bola controlada, desenvolvendo-os de igual forma como referido ao nível da primeira fase de construção cima referenciada. É fundamental que o GR1 coloque a bola na zona central, causando incerteza no lado de saída em relação à equipa adversária. Sendo assim, são definidas quatro dinâmicas:

- i) Pontapé da baliza nº. 1 – A equipa deve-se posicionar em função do sistema de jogo inicial, sendo esta fundamental para o pontapé de baliza nº.1, 2 e 3. Os defesas centrais devem estar colocados sob o canto da grande área, os defesas laterais devem garantir largura e profundidade, os médios e avançados devem estar em profundidade. A bola é colocada num dos DC;
- ii) Pontapé da baliza nº. 2 – A equipa deve-se posicionar em função do sistema de jogo inicial. Os DC fecham o espaço interior. Os médios e avançados devem garantir a profundidade. A bola é colocada num dos DL, que após dar profundidade, realiza um movimento de aproximação, para receber a bola junto do canto da grande área;
- iii) Pontapé da baliza nº. 3 – A equipa deve-se posicionar em função do sistema de jogo inicial. Os DC posicionam-se no canto da grande área. Os DL devem garantir largura e profundidade, e os médios e avançados a profundidade. A bola é colocado num dos MC, que realiza um movimento de aproximação para o meio dos DC, de forma a receber a bola e criar superioridade numérica;
- iv) Pontapé da baliza nº. 4 – A equipa deve-se posicionar em função do sistema de jogo inicial, sendo que procura bascular para um dos corredores, em função do sinal dado pelo GR1. A bola deve ser colocada no jogador previamente combinado estrategicamente na palestra antes do jogo, para este depois ganhar a primeira bola e colocar, de cabeça, no

espaço das costas da linha defensiva adversária, para os movimentos interiores dos dois MA.

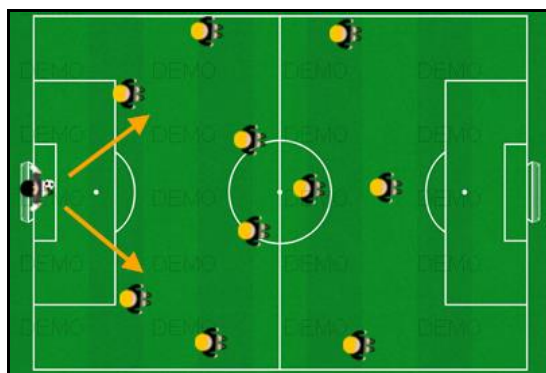


Figura 26 – Pontapé de Baliza n.º1

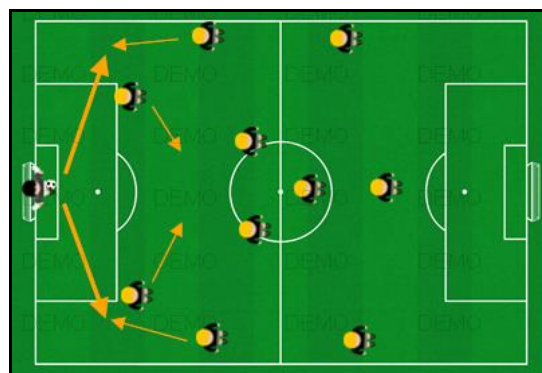


Figura 27 – Pontapé de Baliza n.º2

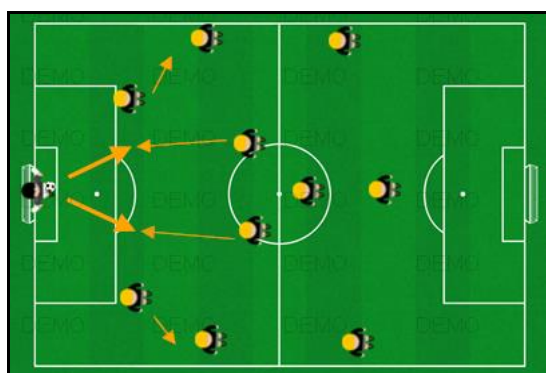


Figura 28 – Pontapé de Baliza n.º3

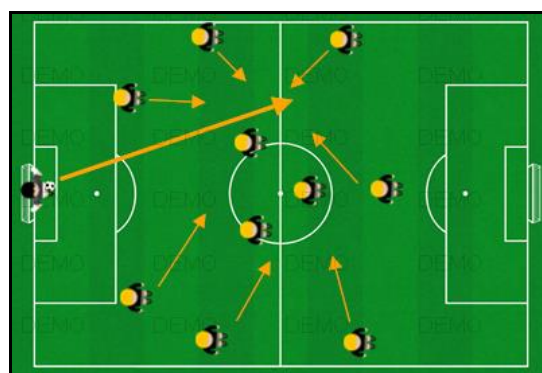


Figura 29 – Pontapé de Baliza n.º4

e) Reposição de bola

Na reposição de bola pretende-se que a equipa se organiza em 1:3:1:6, procurando criar superioridades numéricas no setor ofensivo. Para isso, a bola deve ser colocado num dos médios, que procura explorar o espaço nas costas da linha defensiva adversária, através de passe longo, procurando criar uma situação de 2x1, com a entrada de dois jogadores no corredor oposto, para zona de finalização.

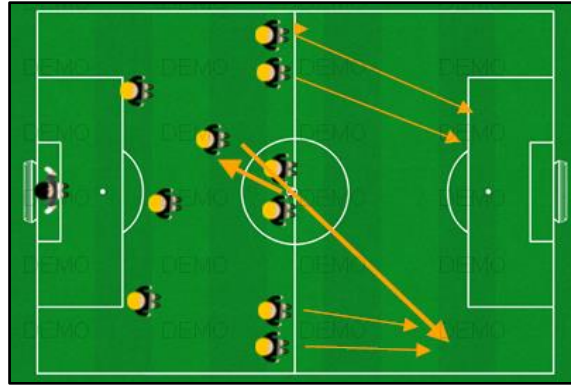


Figura 30 – Reposição de bola ofensiva

1.1.4.6.8. Esquemas táticos defensivos

Ao nível dos esquemas táticos defensivos serão apresentados os seguintes: cantos, livres, lançamentos de linha lateral, pontapé da baliza e reposição de bola.

a) Cantos

Os cantos defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos os seguintes posicionamentos: um jogador na zona do primeiro poste, fora da pequena área, para o ataque da bola ao primeiro poste, um jogador no primeiro poste, para atacar e proteger a baliza na zona do primeiro poste, uma linha de cinco na linha da pequena área, que procura atacar a bola na sua zona, dois jogadores de segunda linha, na zona da penalti, que procuram bloquear os jogadores de ataque à bola e um jogador à entrada da grande área, para eventuais passes para o espaço exterior e segundas bolas, sendo este a referência, o primeiro jogador a sair em transição ofensiva, caso esta se possa suceder.

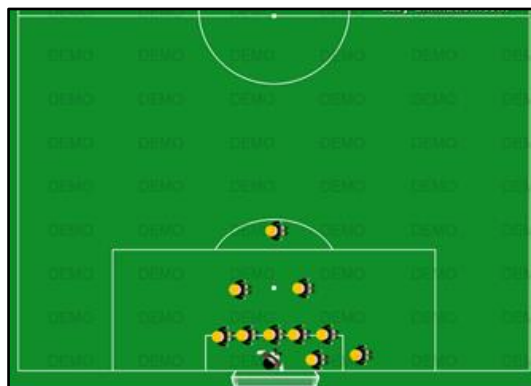


Figura 31 – Canto defensivo

b) Livres

Os livres defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos dois tipos de posicionamento. Caso se perceba que a equipa adversária vai optar por sair a jogar de forma curta, a equipa deve optar por ocupar o posicionamento em função do sistema de jogo. Caso a equipa adversária opte por jogar longo, colocando a bola na grande área, a equipa deve ter os seguintes posicionamentos: um, dois ou três jogadores na barreira (decisão do GR1, sendo que se for mais que dois, não ficará nenhum jogador para a transição ofensiva), uma linha de seis na linha da grande área (caso a barreira seja fora da grande área) ou na linha da barreira (caso a barreira seja dentro da grande área), que procura atacar a bola na sua zona, um jogador à entrada da grande área, para eventuais passes para o espaço exterior e segundas bolas, e um jogador na zona do meio-campo, no corredor contrário ao livre defensivo, sendo este a referência, o primeiro jogador a sair em transição ofensiva, caso esta se possa suceder.

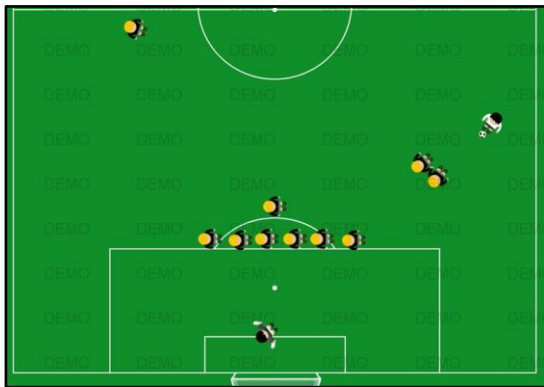


Figura 32 – Livre lateral defensivo n.º1

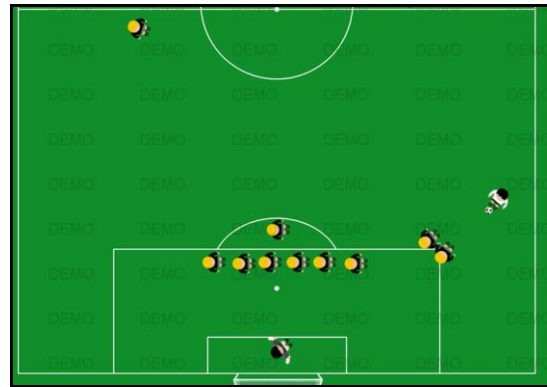


Figura 33 – Livre lateral defensivo n.º2

c) Lançamentos de linha lateral

Os lançamentos de linha lateral defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos dois tipos de posicionamento. Caso se perceba que a equipa adversária vai optar por sair a jogar de forma curta, a equipa deve optar por ocupar o posicionamento em função do sistema de jogo. Caso a equipa adversária opte por jogar longo, colocando a bola na grande área, a equipa deve ter os seguintes posicionamentos: um jogador em frente ao jogador que lança, uma linha de quatro que protege a zona da baliza (sendo que dois desses jogadores são responsáveis por estar um à frente e um atrás da referência da colocação da bola na grande área), uma linha de quatro que protege a zona de segundas bolas e bloqueia as entradas de outros jogadores e

dois jogadores na zona do meio-campo, preparados para a transição ofensiva, sendo estas as referências, neste momento.



Figura 34 – Lançamento de linha lateral defensivo

d) Pontapé de baliza

Os pontapés de baliza defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, são definidos dois tipos de posicionamento em termos da dinâmica de pressão, em função da componente estratégica definida. Em caso de um bloco alto, a equipa deve ocupar o seu posicionamento dentro do sistema de jogo inicial. Sendo assim, procurando bloquear a saída de bola da equipa adversária, o AC9 deve pressionar um dos DC e o MOC10 deve pressionar o outro DC, obrigando a equipa adversária a jogar longo. Em caso de um bloco médio, a equipa deve ocupar o seu posicionamento dentro do sistema de jogo inicial, sendo que, a pressão é efetuada a meio do meio-campo ofensivo.

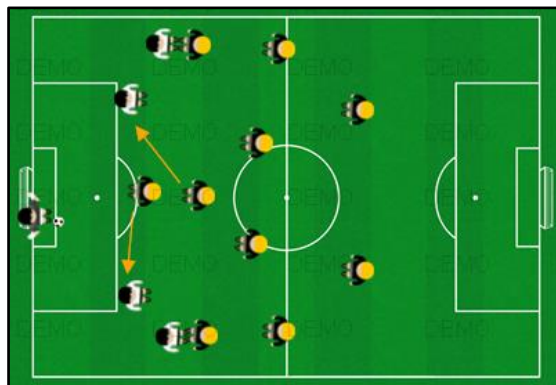


Figura 35 – Pontapé de baliza defensivo

e) Reposição de bola

Na reposição de bola defensiva, a equipa deve ocupar o seu posicionamento dentro do sistema de jogo inicial, com o MOC10 e AC9 juntos no corredor central. A linha defensiva poderá baixar no terreno de forma a evitar possíveis passes longos para o espaço nas costas.



Figura 36 – Reposição de bola defensiva

1.2. Definição e análise de objetivos

De forma a orientar e coordenar todo o trabalho ao longo do estágio, foram definidos objetivos em duas grandes áreas distintas: objetivos de intervenção profissional e objetivos a atingir com a população alvo.

Ao longo de toda a época desportiva, foram realizados diversos documentos e atividades relevantes para a concretização destes mesmos objetivos. Estes encontram-se nos anexos.

1.2.1. Objetivos da intervenção profissional

Ao nível dos objetivos da intervenção profissional podemos destacar os seguintes seis grandes objetivos gerais:

1.2.1.1. Planeamento

Nos objetivos do planeamento foram definidos três conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Participar no planeamento da preparação da época desportiva, nomeadamente ao nível da definição de objetivos, quer do modelo de treino/jogo, quer competitivos, marcação de jogos amigáveis, participação em reuniões e definição e construção de macrociclos e mesociclos.

Tabela 8 – Objetivos de planeamento: conteúdo 1

Estratégias	<ol style="list-style-type: none">1. Participação em reuniões estabelecidas pela treinador principal e/ou direção, expondo o meu ponto de vista e as minhas ideias, quando estes forem solicitados ou quanto achar pertinente;2. Ter acesso ao planeamento, caso este exista, analisar, definir aspetos de melhoria e apresentar ao treinador principal.
Avaliação	Reflexão, em cada momento, procurando avaliar a participação nesta preparação, a definição dos objetivos e a construção dos macrociclos e mesociclos.
Periodização	Durante o período de junho a agosto.
Análise e reflexão	A preparação da época desportiva começou a ser delineada por nós, equipa técnica, a cerca de um mês do seu início, após a primeira reunião que tive com o coordenador e treinador principal, em conjunto. Aquando dessa mesma reunião, todo o planeamento da pré-época estava definido (macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino). Sendo assim, procurei analisar todo o planeamento e sugerir alguns aspetos que achei pertinentes, nomeadamente a organização do primeiro microciclo, de forma a garantir tempo de prática a todos os jogadores, derivado a um

n elevado (fase de observação de jogadores), com o planeamento de exercícios paralelos às situações principais, com o desenvolvimento da resistência, força e manutenção da posse de bola. A partir do período competitivo, todo o planeamento foi microciclo a microciclo, não existindo o planeamento de mesociclos e macrociclos. Para além disto, tive participação nos seguintes aspetos: a) agendamento de jogo amigáveis, nas datas disponíveis, ou seja, nas datas em que ainda não estava definido um adversário, ou não havia confirmação por parte da equipa adversária; b) marcação e planeamento de atividades de grupo, designadamente, logo no final do primeiro microciclo, com a apresentação do modelo de jogo e realização de uma atividade lúdica de canoagem em Óbidos (por razões de indisponibilidade material da empresa contactada, não foi possível realizar a mesma); c) reuniões com a direção e diretores do escalão, servindo esta para apresentação de ambas as partes, definição de objetivos coletivos competitivos (assegurar a manutenção) e métodos de trabalho (organização dos treinos – dias, horários e orgânica do treino no PJLFG), onde me propôs a auxiliar todo o processo de organização dos treinos no PJLFG, preparando as carrinhas, cestos, materiais e conduzindo as mesmas. Apenas foi necessário numa UT, pois nas restantes os diretores encarregaram-se de o fazer.

- **Conteúdo 2:** Participar no planeamento de microciclos e unidades de treino (completa, uma ou mais fases da unidade de treino e/ou determinados exercícios de treino).

Tabela 9 – Objetivos de planeamento: conteúdo 2

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participação em reuniões de equipa técnica para a definição e construção microciclos e unidades de treino; 2. Colocação de questões acerca deste planeamento, de forma a obter maior conhecimento da sua orgânica e funcionamento; 3. Apresentação de possíveis planeamentos, tendo em conta o modelo de jogo.
Avaliação	Reflexão, em cada momento, procurando avaliar a participação e a construção das unidades de treino e microciclos.
Periodização	Durante toda a época desportiva.
Análise e reflexão	Pode-se considerar que a preparação da UT está dividida em planeamento e preparação/montagem da mesma. O planeamento de todas os microciclos e UT foram realizadas pelo treinador principal, sendo que em nenhum momento fui solicitado para a realização da mesma, exceptuando três UT, onde o treinador principal, por razões profissionais, não pôde estar presente, competindo a mim o planeamento e intervenção total. Realizei um planeamento dentro da normalidade apresentada dos

microciclos anteriores, tendo em conta alguns objetivos indicados pelo treinador principal, tais como, o desenvolvimento da manutenção da posse de bolas e de ações ofensivas com finalização. Tendo em conta a padronização constatada dos microciclos, efetuei um documento com um conjunto de exercícios de treino, para cada uma das partes do treino, tendo em conta o modelo de jogo da equipa, apresentando este ao treinador principal (ver anexo VIII). É de referir que alguns destes exercícios foram efetivados em unidades de treino seguintes. Foi sempre da minha responsabilidade a organização espaço-temporal da UT, isto é, a ordenação e planificação do espaço de treino e dos espaços dos exercícios, de forma a que ocorresse um encadeamento lógico, e rápidas transições entre os exercícios, aproveitando espaços e materiais comuns entre exercícios e racionalizando o espaço entre todos os exercícios da UT, evitando ao máximo a montagem/desmontagem nas transições dos exercícios. Isto só foi possível com o acesso à UT. Anexado a este aspeto, surge a preparação do material. Fui responsável por praticamente toda a seleção do material, tendo iniciativa na escolha do mesmo, sobretudo, quando havia diversos materiais para o mesmo fim e também na perceção e tomada de decisões para solucionar a inexistência ou pouca quantidade de material, particularmente quando a UT se realizavam nas PJLFG, onde a sua quantidade é reduzida. Após a seleção do material, surge a montagem dos exercícios de treino. Em muitas UT fui responsável pela montagem completa de todos os exercícios. Ainda assim, efetuei permanentemente a montagem da parte inicial da UT, onde tive a oportunidade da tomada de decisões dentro do exercício planeado, isto é, alterar e/ou ajustar, de forma pertinente e relevante a própria orgânica e condicionantes presentes (por exemplo, com a falta de jogadores e/ou de material). Terminando, a desmontagem de cada UT ficou a meu cargo, realizando a mesma entre exercícios, e como auxílio dos jogadores na face final do treino. Estes eram os responsáveis pelo transporte da baliza.

- **Conteúdo 3:** Participar no planeamento do plano de jogo e no aquecimento do mesmo.

Tabela 10 – Objetivos de planeamento: conteúdo 3

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participação em reuniões de equipa técnica de preparação do jogo; 2. Colocação de questões acerca deste planeamento, de forma a obter maior conhecimento da sua orgânica e funcionamento; 3. Construção de vários aquecimentos, direcionados para os objetivos do jogo, congruentes com o modelo de jogo;
--------------------	--

Avaliação	Reflexão, em cada momento, procurando avaliar a participação e a construção do aquecimento e plano de jogo.
Periodização	Durante toda a época desportiva.
Análise e reflexão	<p>A minha participação no plano de jogo foi essencialmente na seleção dos jogadores para a convocatória e do onze inicial. No período antecedente à competição, quer no treino de quinta/sexta, quer na manhã do jogo, tive, desde o início, uma participação ativa na tomada de decisão da convocatória e do onze titular, onde procurei sempre sustentar a minha opinião, tendo por base a presença e rendimentos no microciclo de treino, o rendimento dos jogadores no jogo anterior e as características do adversário. No sentido inverso, a definição de objetivos e estratégias ficou a cargo do treinador principal. Não obstante, com o conhecimento das mesmas, estimei o aperfeiçoamento das mesmas, sugerindo outras estratégias e objetivos. Também no período matinal, antes da competição, tive a missão de preparar todo o material desportivo para o jogo, especialmente para o aquecimento (marcas, escada de coordenação, coletes e bolas). Contrariando as minhas expectativas, apesar de ser um objetivo, foi neste âmbito que tive maior liberdade na tomada de decisão, particularmente no aquecimento pré-jogo. Este foi da minha responsabilidade, tanto ao nível do seu planeamento, preparação e execução. Como é obvio, estimei sempre a comunicação com o treinador principal, de forma a concretizar algo que fosse o mais correto e conveniente para o grupo, apresentado um planeamento do aquecimento (ver anexo IV). Procurei ter uma lógica de aumento de complexidade e intensidade ao nível deste aquecimento, iniciando por situações de passe curto/médio-longo, mobilização geral, passando por situações de manutenção da posse de bola (onde os objetivos iam variando consoante o objetivo do jogo), finalização direta ou por combinações ofensivas, e terminando com coordenação, velocidade de reação e máxima.</p>

1.2.1.2. Intervenção

Nos objetivos da intervenção foram definidos três conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Instrução fluída, breve e clara, apresentando as ideias chave – forma, espaço, orgânica, relação objetivos/critérios de êxito e condicionantes/variantes, caso estas últimas se verifiquem, através da construção e utilização de diversas estratégias.

Tabela 11 – Objetivos de intervenção: conteúdo 1

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construção de um documento que encadeie todo o discurso a efetuar em cada exercício de treino; 2. Treinar com gravação de vídeo e/ou áudio com os seguintes objetivos: <ol style="list-style-type: none"> a. Aperfeiçoar a dicção; b. Aperfeiçoar o encadeamento da instrução; c. Controlar o fator tempo, procurando estabelecer o tempo ideal de instrução. 3. Preparar questões de descoberta guiada, que vá ao encontro dos objetivos do exercício de treino; 4. Preparar demonstrações (seja eu a executar, seja pedindo a outro atleta seja ainda com a placa tática ou material de treino, como por exemplo, marcas); 5. Ter acesso à unidade de treino no dia anterior, ou até mais cedo se possível, com o intuito de para preparar todos os aspetos acima enumerados.
Avaliação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gravação da unidade de treino para utilização do vídeo como auxiliar na reflexão da dimensão instrução (verificação de encadeamento da instrução, questões guiadas, possíveis demonstrações e tempo da instrução); 2. Reflexão da dimensão instrução, procurando estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no próprio exercício de treino, de forma a avaliar os seguintes aspetos: <ol style="list-style-type: none"> a. Cumprimento temporal; b. Dicção da instrução; c. Encadeamento da instrução; d. Colocação de questões guiadas; e. Utilização da demonstração.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre julho e novembro.
Análise e reflexão	<p>Procurei sempre que esta fosse cada vez mais fluída (encadeamento congruente de ideias), breve e clara, apresentando as ideias chave (objetivos, orgânica e critérios de êxito) do exercício de treino. Para isso, foram utilizadas diversas estratégias, como por exemplo, a construção de uma folha com palavras-chave do próprio exercício (através destas foi possível a aquisição mais rápida da orgânica e objetivos do exercício, e reconhecimento do exercício em outras unidades de treino), preparação de questões de descoberta guiada (direcionadas para os objetivos e critérios de êxito) e preparação de demonstrações (por vezes, eu executei as tarefas, outras vezes solicitei a jogadores para realizar as tarefas, tendo estes o conhecimento antes do início da unidade de treino). Antes de cada unidade de treino desenvolvi as estratégias definidas</p>

anteriormente, confrontando o tempo de instrução na preparação da unidade de treino com o tempo no contexto de treino (não fiz em todas as unidades de treino, pois a partir de dezembro comecei a ter uma maior perceção do tempo). Por sua vez, em nenhum momento recorri ao vídeo para auxiliar a reflexão, por falta de recursos humanos, em certos momentos, e noutros por falta de condições espaciais, materiais e/ou climatéricas. Sempre que me foi possível, tive acesso à unidade de treino no dia anterior ou no próprio dia, de forma a preparar a mesma, debatendo a mesma com a equipa técnica.

- **Conteúdo 2:** Feedback específico, de acordo com os critérios de êxito pré-definidos, para cada exercício da unidade de treino.

Tabela 12 – Objetivos de intervenção: conteúdo 2

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estabelecer perguntas, de descoberta guiada, no sentido de indicar comportamentos/attitudes alternativas mais válidas na realização da ação do jogador; 2. Preparar demonstrações para que possa mais facilmente esclarecer determinados critérios de êxito, de forma a aperfeiçoar comportamentos/attitudes do jogador em execução; 3. Construção de uma folha com palavras-chave que possam servir de guia para todo o processo de intervenção no exercício de treino, com vários cenários, em função de diversas possibilidades que possam suceder ao longo do exercício; 4. Ter acesso à unidade de treino no dia anterior, ou mais cedo se possível, para preparar todos estes aspetos.
Avaliação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gravação da unidade de treino para utilização do vídeo como auxiliar na reflexão da dimensão feedback (verificação de tipos e quantidades de feedback, demonstrações e resposta por parte dos jogadores); 2. Reflexão da dimensão feedback no sentido de estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no próprio exercício de treino, avaliando os seguintes aspetos: <ol style="list-style-type: none"> a. Utilização de perguntas de descoberta-guiada; b. Utilização de demonstrações; c. Utilização de feedback específico e relacionado com os critérios de êxito; d. Relação do feedback específico com as respostas dos jogadores e as alterações no seu comportamento.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre Julho e Novembro.

**Análise e
reflexão**

Foquei-me na especificação do feedback, através do estudo exaustivo dos critérios de êxito pré-definidos para cada exercício da unidade de treino, utilizando várias estratégias: estabelecer perguntas de descoberta guiada (de forma a explicar determinados aspetos técnico-táticos, dentro dos critérios de êxito do exercício), uso de demonstrações (com base em determinado critério de êxito, interrompendo o exercício e solicitando comportamentos/ações aos jogadores), e construção de palavras-chave (direcionadas para o tipo de exercício e objetivos do mesmo, efetuando uma standardização do feedback para determinados exercícios), tendo por base o acesso à unidade de treino, no dia anterior ou no próprio dia. Esta foi essencial para a definição das estratégias. Não foi utilizado o vídeo pelas razões indicadas anteriormente.

- **Conteúdo 3:** Feedback motivacional de acordo com as exigências e características do exercício.

Tabela 13 – Objetivos de intervenção: conteúdo 3

Estratégias

1. Construção de uma folha com possíveis palavras e/ou expressões a utilizar no exercício, tendo em conta os seguintes aspetos:
 - a. Exercício de dominante técnico-tática, onde se procura: 1) Se o comportamento/ação for realizada correctamente: reforçar e valorizar; 2) Se o comportamento/ação não for realizada correctamente: motivar e encorajar, valorizando o esforço do jogador;
 - b. Exercício de dominante física, onde se procura: 1) Motivar para a realização do exercício; 2) Elogiar o esforço do jogador.
2. Estruturar o feedback motivacional em função dos resultados;
3. Ter acesso à unidade de treino no dia anterior, ou mais cedo se possível, para preparar todos estes aspetos.

Avaliação

1. Gravação da unidade de treino para utilização do vídeo como auxiliar na reflexão da dimensão feedback (verificar feedback motivacionais e as respostas dos jogadores);
2. Reflexão da dimensão feedback no sentido de estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no próprio jogador, analisando a resposta dada pelo mesmo, avaliando os seguintes aspetos:
 - a. Utilização do feedback motivacional durante o exercício perante o coletivo;

- b. Utilização do feedback motivacional durante o exercício perante o individual;
- c. Relação do feedback com as possíveis respostas dadas pelos jogadores.

Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre Julho e Novembro.
Análise e reflexão	O feedback motivacional foi utilizado diversas vezes ao longo de cada UT, explorando momentos específicos associados a falta de auto-confiança ou baixa auto-estima, quer individual, quer coletiva, principalmente derivada de resultados menos positivos. No entanto, ao contrário do que foi planeado, não realizei qualquer estruturação do feedback motivacional para os diversos exercícios, essencialmente porque em nenhum momento senti necessidade de tal, visto que nas situações iniciais em que foi necessário, foi executado de uma forma bem-sucedida, não achando pertinente a sua construção e utilização e situações futuras. Não foi utilizado o vídeo pelas razões já elencadas.

- **Conteúdo 4:** Intervir nos diversos momentos associados à competição – análise do adversário, aquecimento, decisões durante o jogo e reflexão do jogo.

Tabela 14 – Objetivos de intervenção: conteúdo 4

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construção de um documento tipo para a análise do adversário; 2. Realização dessa mesma observação, quando possível (na primeira volta com recurso a vídeo de outros jogos; na segunda volta/fase com o recurso aos vídeos dos jogos e conhecimento inerente do confronto direto); 3. Aplicação do planeamento do aquecimento, se o treinador assim o entender; 4. Participação na tomada de decisões e indicação de ideias/soluções durante o momento competitivo; 5. Participação em reuniões de equipa técnica de análise do jogo.
Avaliação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gravação dos jogos de forma a construir o documento da análise do adversário, auxiliando também na reflexão sob o jogo; 2. Reflexão da intervenção durante o aquecimento e jogo;
Periodização	Durante toda a época desportiva.
Análise e reflexão	A intervenção nos diversos momentos associados à competição foi de uma grande amplitude. Foi da minha responsabilidade a observação e análise da equipa adversária, onde através da construção de um documento tipo (ver anexo VI e VII), apresentei todas as semanas ao treinador principal um relatório da equipa adversária. Este foi empregue para apresentar e fornecer ao plantel de jogadores os seguintes

aspectos do adversário: a) caracterização estatístico; b) caracterização individual da previsão do onze titular; c) organização ofensiva; d) organização defensiva; e) transição ofensiva; f) transição defensiva; g) esquemas táticos; h) outros aspetos relevantes. Em alguns jogos, fiz vídeos de análise do adversário, demonstrando pontos fortes e fracos do adversário, com interrupções para a explicação de determinadas ações/comportamentos do adversário, e como contrariar/explorar esses mesmos pontos. A minha função durante o jogo foi a de analisar o adversário, não só para podermos atuar durante o jogo, mas também em futuros jogos, com o mesmo adversário. Sendo assim, tomei a iniciativa de indicar pontos fortes e fracos do adversário, apresentando soluções para explorar ambos os pontos, principalmente ao intervalo, onde antes da preleção com a equipa, nós, equipa técnica, reuníamos-nos para debater alternativas e soluções para ter mais sucesso no jogo. Em diversas vezes foi solicitada a minha opinião sobre substituições e alterações de estratégias. Depois de cada jogo efetuei sempre uma introspeção sobre o mesmo, de forma a que antes do início da UT seguinte, pudesse, em conjunto com a equipa técnica, discutir e analisar o jogo, abordar aspetos positivos e negativos e definir estratégias para desenvolvimento e melhoramento desses mesmos aspetos.

1.2.1.3. Gestão

Nos objetivos de gestão foram definidos três conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Posicionamento o mais correcto possível, de forma visualizar todo o exercício, visualizar a equipa técnica, visualizar os restantes exercícios (caso estes existam) e controlar e gerir todo o exercício.

Tabela 15 – Objetivos de gestão: conteúdo 1

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construir uma folha com vários posicionamentos, de acordo com o ponto 1, 2, 3 e 4, definido nos conteúdos; 2. Discutir esses mesmos posicionamentos com a equipa técnica, com o objetivo de estes serem até mais adequados aos objetivos e pretensões desta.
Avaliação	Gravação da unidade de treino para utilização do vídeo como auxiliar na reflexão da dimensão posicionamento para a análise dos posicionamentos efetivamente efetuados, estabelecendo uma relação entre os posicionamentos planeados e os posicionamentos efetuados e a sua relação para o êxito do mesmo no aspeto de controlo e gestão do exercício.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre dezembro e março.

Análise e reflexão

Procurei adotar, em todos os exercícios, um posicionamento que fosse o mais correcto possível, dentro dos possíveis, de forma controlar e gerir todo o processo, e direcionado para o anteriormente definido (visualização de todo o exercício, da equipa técnica, e dos restantes exercícios, caso estes existissem). Sendo assim, a principal estratégia utilizada foi a reflexão sobre o posicionamento realizado e o posicionamento ideal, de forma a prescrever aspetos de melhoria. Destaco ainda, que em alguns momentos este foi afetado por condicionantes de participação/colaboração no exercício (realizar o exercício, efetuar a gestão de bolas, etc) e perspectivas do treinador principal, procurando após discutir estes posicionamentos com a equipa técnica. No entanto, não foi utilizado o vídeo, pelos motivos já indicados, nem construída uma folha com vários posicionamentos, por não achar determinante para o sucesso, pois desde a fase inicial que a reflexão se revelou o suficiente para ter um bom desempenho. Contudo, com a reflexão acabei por prescrever os posicionamentos mais corretos, só não efetuei foi a sua esquematização.

- **Conteúdo 2:** Gestão correta do exercício nos domínios de construção de condicionantes, facilitadoras e dificultadoras, que permitam mais rapidamente adaptar o exercício ao tipo de resposta dada pelos jogadores, aquando da execução do mesmo, na construção de possíveis variantes de atuação e modificação do exercício em função de questões meteorológicas e de material (falta deste) e na construção de diferentes regras/normas que possam aumentar, em função do momento, o êxito do exercício.

Tabela 16 – Objetivos de gestão: conteúdo 2

Estratégias

1. Construção de uma folha com condicionantes facilitadoras (em caso de dificuldade de realização do exercício) e dificultadoras (em caso de facilidade de realização do exercício) para cada exercício de treino;
2. Construção de uma folha com diversas variantes face aos diversos fatores que possam influenciar a correta realização do exercício, tendo a capacidade de atuar no momento, na unidade de treino;
3. Construção de uma folha com diversas regras/normas que possam influenciar a correta realização do exercício, tendo a capacidade de atuar no momento, na unidade de treino;
4. Ter acesso à unidade de treino no dia anterior para poder mais facilmente preparar estes aspetos.

Avaliação

Gravação da unidade de treino para utilização do vídeo como auxiliar na reflexão da dimensão gestão do exercício no sentido de estabelecer uma relação entre as

estratégias planeadas, as estratégias aplicadas e a resposta dos jogadores perante as tomadas de decisão, avaliando:

- a. Aplicabilidade e eficácia das condicionantes;
- b. Aplicabilidade e eficácia das diversas variantes;
- c. Aplicabilidade e eficácia das diversas normas/regras.

Periodização Durante toda a época, com maior incidência entre dezembro e março.

Análise e reflexão

Para cada exercício, em que tive a responsabilidade da sua gestão e controlo, defini e apliquei condicionantes, que permitissem mais rapidamente adaptar o exercício ao tipo de resposta dada pelos jogadores, aquando da execução do mesmo, em função dos objetivos do mesmo. Para isso construí, à priori, condicionantes facilitadores (por exemplo, criação de superioridade numéricas e execução de menos tarefas, com a fragmentação do exercício) e dificultadoras (por exemplo, retirar superioridades numéricas e colocação de mais bolas em determinados exercícios), refletindo após sobre a aplicação das mesmas, circunscrevendo aspetos de melhoria. Não foi utilizado o vídeo, pelas razões já mencionadas.

- **Conteúdo 3:** Promover aos jogadores o maior tempo de prática motora possível.

Tabela 17 – Objetivos de gestão: conteúdo 3

Estratégias

1. Procurar que a instrução seja o mais breve possível, de acordo com as estratégias tomadas na dimensão instrução;
2. Planear estratégias para que o tempo de transição entre cada exercício possa ser o mais reduzido possível, ao nível dos seguintes fatores:
 - a. Hidratação;
 - b. Transição entre cada exercício.

Avaliação

Reflexão da dimensão gestão do exercício procurando relacionar as estratégias planeadas, as estratégias efectuadas e a execução tomada pelos jogadores, avaliando:

- a. Tempo de transição;
- b. Eficácia das estratégias utilizadas na transição, no sentido de aumentar o tempo de prática motora de cada jogador.

Periodização Durante toda a época, com maior incidência entre dezembro e março.

Análise e reflexão

Para aumentar o tempo de prática motora, recorri às seguintes estratégias: a) diminuição no tempo de instrução, com uma preparação devida, já referenciada anteriormente no planeamento e intervenção; b) diminuição do tempo de hidratação, com a contagem em voz alto do tempo, sendo que o último jogador realizava uma

tarefa física; c) diminuição do tempo de transição entre cada exercício, desenvolvendo uma montagem encadeada dos exercícios, como foi determinada no planeamento, definindo os tempos de paragens para os jogadores, indicando esse tempo em voz alta, realizando também, o último jogador ao local definido, uma tarefa física.

1.2.1.3. Controlo e avaliação

Nos objetivos de controlo e avaliação foi apenas definido um conteúdo de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Promover uma capacidade de reflexão, controlo e avaliação ao nível da unidade de treino e do exercício de treino.

Tabela 18 – Objetivos de controlo e avaliação: conteúdo 1

Estratégias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Análise de cada exercício, nos seguintes aspetos: <ol style="list-style-type: none"> a. Construção; b. Relação com os objetivos da unidade de treino; c. Pontos fortes; d. Pontos menos fortes; e. Aspetos de melhoria. 2. Análise de cada exercício, nos seguintes domínios de intervenção pessoal: <ol style="list-style-type: none"> a. Instrução; b. Feedback; c. Gestão do exercício;
Avaliação	Reflexão da unidade de treino, sendo que cada exercício será alvo de uma reflexão pormenorizada, tendo por base os aspetos enumerados ao nível das estratégias.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre Julho e Março.
Análise e reflexão	Esta foi, de uma forma mais recorrente, utilizado no contexto da unidade de treino e do exercício de treino. Para isso, no final de cada UT efetuei um documento onde analisei, refleti e discuti, exercício a exercício, os seguintes domínios: a) construção da UT, em cada fase da mesma e sua aplicabilidade; b) relação com os objetivos da unidade de treino, determinando pontos de ligação entre os objetivos do exercício de treino e da UT; c) pontos fortes, o que de forma mais positiva de destacou da unidade de treino; d) aspetos de melhoria da UT; e) o meu desempenho, nas áreas da instrução, feedback e gestão do exercício, tendo em conta os objetivos definidos na instrução e gestão (ver anexo III). Com esta reflexão, foi possível perceber a importância e aplicação de princípios metodológicos na construção da UT, essenciais no desenvolvimento de competências cognitivas, bem como também incrementar as

competências profissionais de atuação no contexto desportivo, determinantes no exercício da função de treinador.

1.2.1.4. Formação complementar

Nos objetivos de controlo e avaliação foram definidos quatro conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Participar em ações de formação/colóquios/palestras, etc.

Tabela 19 – Objetivos de formação complementar: conteúdo 1

	Desenvolver as seguintes temáticas:
Estratégias	<ul style="list-style-type: none"> a. Processo de treino e competição; b. Psicologia do desporto; c. Pedagogia do desporto.
Avaliação	Participação em ações de formação direcionados para as temáticas acima referenciadas.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Desenvolvi competências no âmbito do processo de treino (metodologia de treino) e pedagogia do desporto (lidar com o jogador), através da participação em ações de formação direcionadas para estas temáticas.

- **Conteúdo 2:** Desenvolver o domínio do conhecimento, com atualização constante às mudanças do meio desportivo, especialmente, na modalidade desportiva de futebol.

Tabela 20 – Objetivos de formação complementar: conteúdo 2

Estratégias	Procurar constantemente conhecimento em livros técnicos, artigos científicos e staff da entidade de estágio, como mais uma fonte de conhecimento (através de questões, por exemplo)
Avaliação	Utilização desses conhecimentos adquiridos ao longo de todo o processo de estágio, como aplicação do mesmo nas diversas tarefas realizadas durante o mesmo.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Incrementei conhecimentos através da leitura de livros técnicos, artigos científicos (relacionados com o âmbito dos estudos) e com o Staff do Caldas, não só em contatos diretos, mas também em reuniões de treinadores, onde se estimulou a troca de ideias e partilha de conhecimentos e experiências.

- **Conteúdo 3:** Desenvolver o domínio de softwares relacionados com a área do Desporto.

Tabela 21 – Objetivos de formação complementar – conteúdo 3

Estratégias	Procurar e estimular aprendizagens em softwares relacionados com a modalidade desportiva futebol, nomeadamente ao nível da observação e análise de jogo (<i>VideObserver</i>).
Avaliação	Desenvolver competências no software <i>VideObserver</i> , servindo de base para os estudos que serão realizados.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre julho e fevereiro.
Análise e reflexão	A recorrente utilização do <i>VideObserver</i> e outros softwares ligados ao futebol permitiu o incremento do conhecimento destes mesmos, nomeadamente o seu funcionamento e potencialidades, e de aspetos inerentes ao treino e competição de futebol.

- **Conteúdo 4:** Iniciação a um artigo com o objetivo de analisar a relação entre pais e filhos, no contexto de futebol 7.

Tabela 22 - Formação complementar: conteúdo 4

Estratégias	1. Construção da revisão bibliográfica; 2. Definição da metodologia; 3. Realização dos questionários.
Avaliação	Concretização das estratégias delimitadas.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre dezembro e maio.
Análise e reflexão	Todas as estratégias definidas foram concretizadas. O objetivo agora passa por analisar os dados obtidos, discutir os mesmos e retirar as devidas conclusões, para posteriormente publicar como artigo científico.

1.2.1.5. Valores, direitos e deveres

Nos objetivos de aplicação e cumprimentos de valores, direitos e deveres foram determinados os seguintes três conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Incitar e cumprir as regras do Caldas Sport Clube, discriminadas no Regulamento Interno do clube e nas Normas dos Treinadores.

Tabela 23 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 1

Estratégias	Análise das regras inerentes ao Caldas Sport Clube.
Avaliação	1. Aplicação dessas mesmas regras; 2. Promoção das mesmas nos jogadores.
Periodização	Durante toda a época.

Análise e reflexão Ainda antes de começar a desempenhar as minhas funções, analisei e refleti sobre o regulamento do clube, para que as pudesse cumprir desde o primeiro dia. Procurei sempre inculcar essas mesmas regras aos jogadores, fazendo-as cumprir, por vezes, com a aplicação de castigos. As regras que apliquei um maior número de vezes foram a utilização de equipamento próprio do clube no treino e a não utilização do calçado desportivo para aceder às instalações do clube.

- **Conteúdo 2:** Responsabilidade em representar o Caldas Sport Clube, tendo em conta os diversos fatores, tais como: história e passado a nível nacional, influência regional no âmbito desportivo e o fato de ser um clube centenário, celebrando esse marco histórico nesta época desportiva.

Tabela 24 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 2

Estratégias	Análise da história e valores do Caldas Sport Clube, de forma a promover comportamentos dignos do mesmo.
Avaliação	<ol style="list-style-type: none">1. Consciencialização do clube que estou a representar, tendo em conta a sua história a nível nacional;2. Emprego de comportamentos e atitudes dignos da representação do Caldas Sport Clube.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Desde o início, procurei tomar consciência do clube que estava a representar, a sua história, quer na formação, quer ao nível do futebol sénior, analisando todos estes aspetos e empregando estes em mim e nos jogadores. Durante toda a época passei a mensagem aos jogadores do ano que o clube estava a viver (ano do centenário) e a sua importância no âmbito distrital e nacional, sendo necessário e fundamental evitar comportamentos incorretos, dentro e fora do jogo.

- **Conteúdo 3:** Ser assíduo e pontual, estando presente em todas as unidades de treino, todos os jogos e todas as reuniões (quer do clube, quer de equipa, sempre que seja possível), respeitando os horários definidos para cada um dos eventos acima descritos.

Tabela 25 – Objetivos de valores, direitos e deveres: conteúdo 3

	Definição de regras de pontualidade e assiduidade:
Estratégias	<ol style="list-style-type: none">a. Chegar 30 minutos antes do início da unidade de treino;b. Chegar 15 minutos antes da hora marcada para o início da concentração.
Avaliação	<ol style="list-style-type: none">1. Estar presente em todos os momentos em que esteja convocado;

2. Chegar sempre no horário pré-definido.

Periodização Durante toda a época.

Análise e reflexão Estive presente em todas as UT, todos os jogos e todas as reuniões, quer do clube, quer de equipa, chegando sempre antes da hora prevista (nos treinos, meia hora antes e nos jogos, quinze minutos mais cedo em relação à hora da convocatória), com o objetivo de reunir com a equipa técnica e preparar o momento que se seguia.

1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

De acordo com a função a exercer e a caracterização dos praticantes deverão ser expostos os objetivos que se pretendem atingir, em termos individuais, com cada jogador, de forma geral, e coletivos, com a equipa.

Nos objetivos a atingir com a população alvo podemos destacar os seguintes três grandes objetivos gerais: relacionais, competitivos e estudos.

1.2.2.1. Objetivos relacionais

Nos objetivos do estabelecimento de relações foram definidos seis conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Desenvolver a interação com a comunidade do Caldas Sport Clube.

Tabela 26 – Objetivos relacionais: conteúdo 1

Estratégias	Estar predisposto a ajudar e colaborar em tarefas que sejam solicitadas previamente.
Avaliação	Colaboração e cooperação em todo e qualquer momento, naquilo que for necessário, promovendo uma interação positiva
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência em eventos relacionados com o centenário do Caldas Sport Clube.
Análise e reflexão	Quando foi necessário e conveniente, colaborei e cooperei em todas as atividades realizadas pelo CSC, tais como: a) organização de torneios, nomeadamente da Juniores Cup e torneio de Benjamins A, onde efetuei a receção a todas as equipas participantes; b) jogo com Estoril para a Taça de Portugal, onde a comparência e desfile de todas os escalões foi obrigatória; c) atividade de encerramento, onde várias equipas, com uma mistura de jogadores do clube, defrontaram-se entre si, ficando eu responsável pela orientação de duas dessas equipas; d) auxílio a outras escalões em termos no fornecimento de material e informações relevantes.

- **Conteúdo 2:** Desenvolver a interação com os jogadores.

Tabela 27 – Objetivos relacionais: conteúdo 2

Estratégias	<ol style="list-style-type: none">1. Desenvolver momentos de interação positiva com os jogadores antes das unidades de treino e dos jogos;2. Cumprimentar todos os jogadores antes e depois das unidades de treino e jogos;3. Falar com os jogadores sobre assuntos que estes achem pertinentes;4. Utilização de feedback positivo no processo de treino e jogo, para que isso se possa refletir no desempenho dos jogadores.
Avaliação	Promoção de uma relação positiva jogador-treinador
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Com os jogadores, tentei promover uma relação positiva jogador-treinador. Para isso, em todas as UT, antes do início da mesma, quando possível, procurei desenvolver pequenos jogos com eles, com por exemplo, meinhos e toques sem deixar a bola cair no chão, e estabelecer conversas, dentro dos interesses de cada um, tais como, temas relacionados com a escola e com o futebol. Em nenhum momento da época tive alguma relação menos positiva (desentendimento e/ou problema) com algum jogador.

- **Conteúdo 3:** Desenvolver a interação com a equipa técnica.

Tabela 28 – Objetivos relacionais: conteúdo 3

Estratégias	<ol style="list-style-type: none">1. Participação em diversas atividades em equipa técnica (ver jogos, treinos, etc);2. Partilha de conhecimentos e experiências;3. Desenvolvimento de uma relação baseada na confiança.
Avaliação	Desenvolvimento de uma relação sustentada num espírito de amizade, companheirismo e confiança
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Com os treinadores, foi estabelecida uma relação de cordialidade e confiança, com base na participação de atividades em equipa técnica, como por exemplo, ver jogos de outros escalões ou mesmo de outros clubes, e partilha de conhecimentos e experiências, quer dentro, quer fora do contexto desportivo.

- **Conteúdo 4:** Desenvolver a interação com outros alunos do mestrado.

Tabela 29 – Objetivos relacionais: conteúdo 4

Estratégias	Realização de reuniões, sempre que os restantes alunos o acharem pertinente, para partilha e reflexão de experiências.
Avaliação	Partilha e reflexão com outros alunos do mestrado.

Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Com os alunos do mestrado, sempre que foi possível, realizámos encontros ou conversas de forma a debater e partilhar ideias e experiências, do contexto de estágio em que cada um estava inserido, tendo em vista o desenvolvimento do conhecimento de cada um de nós, definindo estratégias de melhoria.

- **Conteúdo 5:** Desenvolver a interação com os pais.

Tabela 30 – Objetivos relacionais: conteúdo 5

Estratégias	1. Cumprimentar sempre, antes ou após, dos treinos e jogos; 2. Remeter quaisquer assuntos ou abordagens para o treinador principal ou coordenação/direção.
Avaliação	Manter relação de respeito e cooperação
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Com os pais também foi estabelecida uma relação positiva. Durante algumas abordagens relacionadas com temas fora do meu âmbito, procurei dirigir os mesmos para o treinador principal, para o coordenador ou mesmo para direção, em função do assunto abordado.

- **Conteúdo 6:** Desenvolver a interação com outros agentes desportivos.

Tabela 31 – Objetivos relacionais: conteúdo 6

Estratégias	Ser cooperante e colaborar com todos os agentes desportivos, em todo e qualquer momento.
Avaliação	Desenvolvimento de relações positivas com todos os agentes desportivos.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Com os agentes desportivos, também foi estabelecida uma relação positiva, nomeadamente com treinadores e dirigentes de outros clubes, permitindo um aumento da rede de contatos.

1.2.2.2. Objetivos competitivos

Nos objetivos competitivos foram definidos também seis conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Assegurar a manutenção na II Divisão Nacional de Juniores A, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 32 – Objetivos Competitivos: conteúdo 1

Avaliação	Análise da classificação.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Foi assegurada a manutenção na II Divisão Nacional de Juniores A. Na primeira fase, série D, foi obtido o sétimo lugar, relegando a equipa para a fase de manutenção, também na série D, onde foi alcançado o quarto lugar.

- **Conteúdo 2:** Procurar que a equipa marque mais golos no campeonato do que na época transata.

Tabela 33 – Objetivos Competitivos: Conteúdo 2

Avaliação	Comparação com a época anterior, tendo em conta os dados da mesma.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	O objetivo foi cumprido. A equipa marcou mais seis golos. Nesta época foram marcados 55 golos, enquanto na época transata foram somente 49.

- **Conteúdo 3:** Procurar que a equipa sofra menos golos no campeonato do que na época transata.

Tabela 34 – Objetivos Competitivos: Conteúdo 3

Avaliação	Comparação com a época anterior, tendo em conta os dados da mesma
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	O objetivo não foi cumprido. A equipa sofreu mais dez golos. Nesta época foram sofridos 58 golos, enquanto na época passada foram apenas 48.

- **Conteúdo 4:** Procurar que a equipa obtenha mais vitórias no campeonato do que na época transata.

Tabela 35 – Objetivos Competitivos: conteúdo 4

Avaliação	Comparação com a época anterior, tendo em conta os dados da mesma
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	O objetivo não foi cumprido. A equipa obteve menos uma vitória. Nesta época foram alcançadas 13 vitórias, enquanto na época passada foram 14.

- **Conteúdo 5:** Procurar que a equipa obtenha menos empates no campeonato do que na época transata.

Tabela 36 – Objetivos Competitivos: conteúdo 5

Avaliação	Comparação com a época anterior, tendo em conta os dados da mesma.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	O objetivo não foi cumprido. A equipa obteve mais três empates. Nesta época foram alcançadas 13 vitórias, enquanto na época passada foram 14.

- **Conteúdo 6:** Procurar que a equipa obtenha menos derrotas no campeonato do que na época transata.

Tabela 37 – Objetivos Competitivos: conteúdo 6

Avaliação	Comparação com a época anterior, tendo em conta os dados da mesma
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	O objetivo foi cumprido. A equipa obteve menos duas derrotas. Nesta época foram atingidas 11 derrotas, enquanto na época passada foram 13.

- **Conteúdo 8:** Introduzir, adquirir e consolidar o modelo de jogo da equipa.

Tabela 38 – Objetivos Competitivos – Conteúdo 8

Avaliação	Reflexão vocacionada na aprendizagem e consolidação do modelo de jogo, estabelecendo uma relação entre o processo de treino e os momentos competitivos.
Periodização	Após o término da época desportiva.

Generalizando, o modelo de jogo adotado foi adquirido pela maior parte dos jogadores, quer de forma individual, quer de forma coletiva. No entanto, torna-se importante analisar, avaliar e refletir de forma específica e profunda, relativamente às seguintes conjunturas: a) sistema de jogo e respetivas funções; b) princípios gerais; c) organização ofensiva; d) organização defensiva; e) transição ofensiva; f) transição defensiva; g) esquemas táticos ofensivos; h) esquemas táticos defensivos.

Análise e reflexão

O sistema de jogo utilizados mais vezes foi o 1:4:2:3:1. No entanto, por motivos estratégicos, em jogos em que o domínio e controlo do jogo era previsto ser maior, foi utilizado o 1:4:3:3, de forma a sustentar esse mesmo domínio, garantido mais jogadores e mais avançados no campo. Para além disso, em situações de desvantagem no marcador, foi utilizado o 1:4:4:2, explorando um jogo mais direto e longo, com um AC9 mais fixo. Em termos das funções e missões dos jogadores, estes perceberam o que fazer em cada momento, mas isso não quer dizer que o tenham realizado. Destaque para as dificuldades dos médios centros na definição do momento do passe, e dos médios alas no fecho do espaço interior e no apoio ao respetivo defesa

lateral. Por outro lado, merece realce a perceção por parte dos dois médios defensivos das suas tarefas, tanto na ocupação e racionalização do espaço de jogo, como na qualidade dada na criação de linhas de passe e do próprio passe na primeira fase de construção da organização ofensiva.

O princípio geral, de valorizar a bola, foi adquirido por todos os jogadores. Tendo em conta a qualidade dos adversários, em muitos momentos não foi possível aplica-lo de uma forma eficaz, mas este foi sempre um objetivo de todos.

O MJO maioritariamente trabalhado e adotado em contexto de jogo foi o ataque posicional. Contra alguns adversários, tal como Estoril, Real e Alcanenense foi desenvolvido o MJO ataque rápido, derivado ao emprego de um bloco baixo/médio-baixo, procurando assim explorar o espaço existente entre a linha defensiva e a baliza, o espaço nas costas da linha defensiva.

Tal como o estudo II aponta, a primeira fase de construção foi adquirida e desenvolvida de uma forma bastante positiva, com sucesso. A existência de três situações diferenciadas permitiu, em diferentes contextos, de maior ou menos pressão por parte do adversário, estabelecer uma ligação bem-sucedida com o setor médio. Em evidência estiveram os DD2, DE5, MDC6 e MC8 que permitiram, com a perceção do contexto, tomar a melhor decisão.

Analisando a organização ofensiva, a segunda fase de construção foi o conteúdo de maior dificuldade de aprendizagem, em contexto de treino, e de aplicação, em contexto competitivo. Foram estabelecidas diversas dinâmicas ofensivas, com e sem bola, em função do local da bola, procurando a ocupação e criação de espaço livre, estabelecendo uma relação entre o setor médio e o setor ofensivo. Apesar do constante treino destes processos, a equipa revelou dificuldades contra equipas que apresentavam um bloco médio ou baixo, conseguindo fazer chegar a bola ao setor ofensivo pela exploração dos corredores laterais ou de um jogo mais direto, após a realização da primeira fase de construção.

Terminando a análise da organização ofensiva, surge a terceira fase de construção, tendo em vista a obtenção do golo. Esta foi amplamente obrada no contexto de treino. Em competição, com maiores ou menores dificuldades, a equipa conseguiu, praticamente em todos os jogos, criar variadas situações de finalização, especialmente através de movimentos de profundidade do AC9, explorando o espaço central, ou dos MA7 e MA11, explorando os corredores laterais para cruzamento. Nestes momentos a equipa manteve-se equilibrada, definindo os quatro jogadores mais ofensivas as zonas de finalização determinadas no modelo de jogo.

O método de jogo defensivo principalmente desenvolvido e aplicado em contexto de jogo foi a defesa à zona. Em função dos adversários, ocorreram variações no bloco defensivo. Isto é, defrontando equipas com uma capacidade ofensiva elevada, onde iríamos ter menor controlo e domínio do jogo, foi utilizado um bloco baixo, médio-baixo. Por sua vez, contra equipas com uma menor capacidade ofensiva, onde o controlo, domínio e iniciativa do jogo adivinha da nossa parte, foi utilizado um bloco médio-alto ou alto. A definição desta capacidade ofensiva do adversário foi determinada pela avaliação deste, em função do conhecimento do adversário (relatórios do adversário). A primeira fase de pressão foi determinada pelo tipo de bloco utilizado. Apesar de não ter tido uma taxa de sucesso elevado na recuperação da bola, teve um impacto grande no condicionamento do jogo do adversário – utilização de um jogo mais direto e longo, e menor qualidade no passe. Em contextos de bloco médio-alto e alto, a principal preocupação foi a não conceção de espaços à linha defensiva para sair em construção por estes, obrigando a um jogo longo. Em contextos de bloco médio-baixo e baixo, o principal objetivo foi reduzir o campo entre $\frac{3}{4}$ a $\frac{1}{2}$, limitando as linhas de passe para o setor médio, após a saída da bola nos defesas.

Tal como se sucedeu na organização ofensiva, foi na segunda fase de pressão da organização defensiva que a equipa sentiu mais dificuldades, nomeadamente na pressão sob o portador, não sendo esta sempre agressiva, sem um ataque rápido ao adversário, e na organização posicional, com coberturas defensivas distantes.

Terminando a organização defensiva, surge a terceira fase de pressão, onde a equipa manteve uma organização estável, principalmente ao nível da definição da linha defensiva, tanto de 4, como de 3. A equipa acabou por sofrer bastantes golos, não tanto derivado de uma desorganização coletiva, mas sim por erros individuais (más execuções técnicas de contenção, cabeceamento e posicionamentos), sobretudo dos jogadores da linha defensiva.

No âmbito da transição ofensiva, a equipa foi bastante eficaz, especialmente com rápidas mudanças de atitude, procurando, logo após o ganho da posse de bola, os espaços livres existentes, através dos MA7 e MA11. Foram marcados alguns golos neste momento de jogo ofensivo.

Contrariando o que se sucedeu na transição ofensiva, na transição defensiva a equipa raramente foi capaz de efetuar mudanças rápidas de comportamentos, não reagindo rapidamente à perda de bola. Apesar de, em alguns momentos, o jogador que perdeu a bola ser capaz de reagir e pressionar o portador da posse de bola, a equipa, em poucos momentos, teve a capacidade de reagir coletivamente, de forma a efetuar a concentração defensiva e impedir o adversário de criar desequilíbrios.

Por fim, importa analisar os esquemas táticos ofensivos e defensivos, que hoje em dia são muito importantes do desenrolar do jogo de futebol. Se ofensivamente estes foram executados com enorme sucesso, nomeadamente os cantos e livres, já defensivamente a equipa revelou enormes dificuldades nos mesmos dois esquemas táticos referidos, quer no ataque à primeira bola, quer no ganho da segunda bola. Ao longo da época foram ajustados os esquemas táticos ofensivos, com a criação de variantes aos já existentes. Por sua vez, nos esquemas táticos defensivos procurou-se baixar a linha de ataque da bola nos livres, de forma a melhorar o ataque da primeira bola, tanto pelos jogadores de campo, como pelo GR1.

1.2.2.3. Estudos

Por fim, nos objetivos de desenvolvimento de estudos, foram definidos dois conteúdos de intervenção:

- **Conteúdo 1:** Categorizar cada unidade de treino tendo em conta os métodos de treino de Castelo (2009, 2014).

Tabela 39 – Estudos: conteúdo 1

Estratégias	Análise dos métodos de treino, quer pela sua forma, quer pelo tempo de prática, em todas as unidades de treino, construindo um documento organizado em unidades de treino e microciclo.
Avaliação	Concretização do estudo com os devidos análise e discussão de resultados e conclusões devidas.
Periodização	Durante toda a época.
Análise e reflexão	Os objetivos foram cumpridos, e o estudo concluído. Este permitiu um incremento do conhecimento dos métodos de treinos, facilitando a análise das UT e dos exercícios. No capítulo 3.1. é efetuado uma análise mais profunda.

- **Conteúdo 2:** Desenvolver e validar um sistema de observação, utilizando o mesmo para observar e analisar a primeira fase de construção em 8 jogos do Juniores A do CSC.

Tabela 40 – Estudos: conteúdo 2

Estratégias	1. Validação de um sistema de observação; 2. Observação e análise da primeira fase de construção da equipa de juniores A do CSC, nos jogos em casa.
--------------------	--

Avaliação	Concretização do estudo com os devidos análise e discussão de resultados e conclusões devidas.
Periodização	Durante toda a época, com maior incidência entre Junho e Fevereiro.
Análise e reflexão	Os objetivos foram conseguidos, e o estudo terminado. Este permitiu um desenvolvimento no conhecimento do jogar da equipa, permitindo identificar aspetos positivos e a melhorar, sendo um auxílio para o planeamento do processo de treino. No capítulo 3.2. é realizada uma análise mais profunda.

1.3. Balanço Inicial

O balanço e a reflexão revelam-se como a capacidade de cada um de nós se voltar sobre si mesmo, sobre as construções sociais, as intenções, as representações e as estratégias de intervenção, pressupondo a utilização do conhecimento à medida que este é produzido (conhecimento atualizado), de forma a enriquecer e modificar a realidade e as suas representações, as próprias intenções e o próprio processo de conhecer (Gómez, 1999).

Para a inserção num determinado contexto, quer este seja ou não desportivo, torna-se importante analisar o contexto, partindo depois para a consecução de objetivos concretos, de forma a orientar todo o processo de trabalho ao longo de um determinado período temporal.

A primeira fase, isto é, a avaliação do contexto, permitiu-nos conhecer, de forma generalizada o envolvimento, e de forma específica a atividade desenvolvida, o clube, os recursos físicos, espaciais materiais e humanos existentes e a própria equipa. Este domínio do contexto possibilitou-nos estar mais preparados para intervir e atuar no mesmo, bem como, determinar objetivos mais direcionados para a conjetura do clube, delineando um plano de trabalho para toda a época desportiva, assente nas características pessoais e no contexto do clube de estágio.

A segunda fase, a definição de objetivos proporcionou-nos uma intervenção mais focada em determinados pontos, relevantes no âmbito individual e coletivo. Por sua vez, a respetiva análise e reflexão de cada objetivo, bem como a avaliação do cumprimento ou não dos mesmos, permitiu delinear aspetos de melhoria, essenciais para o desenvolvimento pessoal.

Concluindo, o conhecimento da envolvimento e do próprio clube onde estamos inseridos permite-nos um maior controlo de todas as variáveis envolvidas, e com isso, uma maior probabilidade de domínio das mesmas, estando assim mais próximos de atingir o sucesso.

2. PARTE II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial, sendo praticada por todos os países, sem exceção (Reilly, 1996), mas com uma colossal necessidade de investigação e estudo em várias vertentes (Pollard & Reep, 2002). No entanto, nos últimos anos, o interesse científico no estudo do futebol tem aumentado (Vigne, Gaudino, Rogowski Alloatti & Hautier, 2010).

O treinador encontra-se numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise (Castelo, 2009), tornando-se deveras importante relacioná-los.

2.1. Modelo de jogo

O conceito de modelo de jogo tem vindo a adquirir uma importância crescente na procura de uma maior eficácia dos jogadores e das equipas (Garganta & Pinto, 1998).

2.1.1. Conceptualização e organização

O modelo de jogo visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011), sendo uma conjectura de jogo do treinador, constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo – organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos – e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

De acordo com Castelo (2009), podem ser definidos seis subsistemas referentes à organização dinâmica do jogo de futebol, essenciais na construção do modelo de jogo.

1. Subsistema cultural, que engloba todo o conjunto de valores e finalidades partilhados pelos membros de uma mesma equipa, determinado uma cultura dentro da própria;
2. Subsistema estrutural, representando um sistema de jogo, a base do modelo de jogo, através da racionalização do espaço de jogo e das missões táticas dos jogadores;
3. Subsistema metodológica, que representa a coordenação comportamental dos jogadores e o ritmo de execução das ações técnico-táticas, salientando-se os métodos de jogo.
 - a. Métodos de jogo ofensivos, que visam a concretizarem do golo, encontrando-se divididos em ataque posicional, contra-ataque e ataque rápido;

- b. Métodos de jogo defensivos, que procuram a recuperação da posse de bola e proteção da baliza, estando divididos em defesa individual, defesa à zona, defesa mista e defesa à zona pressionante.
4. Subsistema relacional, que corresponde aos princípios de jogo ofensivos – progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço – e aos princípios de jogo defensivos – contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.
5. Subsistema tático-Técnico, que compreende o desenvolvimento de meios, formas e procedimentos que sejam eficazes para que os problemas que derivam de cada jogo de futebol sejam melhor resolvidos, determinando quatro grupos diferentes: a) ações técnico-táticas individuais ofensivas; b) ações técnico-táticas coletivas ofensivas; c) ações técnico-táticas individuais defensivas; d) ações técnico-táticas coletivas defensivas
6. Subsistema tático-estratégico, que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, através de três planificações:
 - a. Planificação conceptual, que estabelece linhas gerais e específicas que orientam a trajetória da organização da equipa no futuro próximo;
 - b. Planificação estratégica, englobando a elaboração de planos estratégicos de intervenção, para efetuar modificações estruturais e temporárias da expressão tática da equipa;
 - c. Planificação tática, que operacionaliza as duas anteriores, para tirar o melhor proveito das capacidades técnicas, táticas, físicas ou psicológicas dos jogadores, de forma individual e coletiva.

A ideia de jogo do treinador, isto é, o modelo de jogo, é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol (Oliveira, 2004), sendo considerado o ponto de partida para o planeamento do processo de treino (Leal & Quinta, 2001). É deveras importante criar um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a teoria e a prática, partindo-se da prática para a teorizar e desta volta-se à prática para a orientar (Castelo, 2004).

2.1.2. Processo ofensivo: a primeira fase de construção em futebol

O processo ofensivo é constituído por um conjunto de movimentos organizados, de forma a preparar o ataque da equipa (Marziali & Mora, 1997), em que a equipa possui a posse de bola, sem infringir as leis do jogo e procura criar situações de finalização para obter golo (Queiroz, 1983).

A observação do processo ofensivos em futebol, deve assentar sobre os seguintes princípios: 1) quando a equipa detém a posse de bola (Castelo, 1996); 2) quando a equipa realiza

pelo menos três contatos consecutivos com a bola (Garganta, 1997); 3) quando a equipa executa um passe positivo, continuado com a posse de bola (Garganta, 1997).

O processo ofensivo divide-se em três fases: 1) a primeira fase, que se caracteriza pelo passar de uma atitude defensiva para ofensiva; 2) a segunda fase, que tem em vista a criação de situações de finalização, 3) a terceira fase, que corresponde ao momento de finalização (Queiroz, 1983). Analisando a primeira fase de construção do processo ofensivo, de acordo com Castelo (1996), esta procura assegurar o deslocamento da bola da zona de recuperação para as áreas vitais do terreno de jogo, através de circulações, combinações e ações táticas individuais e coletivas visando a progressão da bola para as zonas propícias à finalização. A circulação da bola pelos vários jogadores é realizada de uma forma contínua, fluente e eficaz, evitando-se ao máximo a perda da posse da bola, criando-se uma contínua instabilidade e consequentemente desequilíbrios na organização defensiva adversária (Castelo, 1996).

Alguns estudos têm indicado que em média o processo ofensivo, no seu todo, envolve entre 1 a 6 passes (Araújo & Garganta, 2002; Barbosa, 2009; Garganta, 1997; Gréhaigne, 1992; Moraes, Cardoso & Teoldo, 2014). Em relação às zonas predominantes, não há concordância. Uns estudos revelam que é o corredor central (Castelo, 1994; Barros, 2002), enquanto outros autores referem os corredores laterais (Moraes, et al, 2014; Silva, Bañuelos, Garganta & Anguera, 2005) como as zonas de maior preponderância e envolvimento no processo ofensivo.

2.2. Modelo de treino

Cada vez mais, o modelo de treino tem vindo a obter uma importância crescente na procura de uma maior eficácia dos jogadores e das equipas (Garganta & Pinto, 1998). Este consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, materializando as ideias do treinador (Mesquita, 2000). Quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, com a implementação de metodologias específicas do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores, de forma individual, e da equipa, de forma coletiva (Castelo, 2009). Por isso, deve-se realizar uma caracterização do jogo que se pretende implementar e desenvolver, definindo o modelo de jogo da equipa, para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino coerentes (Garganta, 1997).

2.2.1. Planeamento

Depois de definido e reproduzido o modelo de jogo, torna-se importante abordar o modelo de treino, nomeadamente no domínio do planeamento. O planeamento surge como o principal meio de controlo e antecipação do treino, estabelecendo um plano em relação a um ou mais objetivos (Curado, 1982). Para Mesquita (2000), planear é delinear antecipadamente aquilo que tem de ser realizado. Esse planeamento deve ser adequado às características dos atletas (Piéron, 1999), nomeadamente no que diz respeito à sua idade, sexo, morfologia ou condição física, surgindo a necessidade de adequar variáveis como o volume de treino a essas mesmas características (Horta, 2000). Pires (2005) relewa o paradoxo existente, uma vez que o processo de planeamento é centrado num conjunto de ações conhecidas que têm como objetivo organizar um futuro que se desconhece. Serpa (2008) vai mais além, referindo que o pouco tempo de envolvimento na prática, incorreta gestão das sessões de treino, dos tempos nas tarefas e da participação nas competições são alguns aspetos que retiram sentido à atividade. Desta forma, olhando para a gestão do tempo e exercício de forma mais aprofundada, percebemos alguns problemas que podem, estando ligados a esta mesma temática, condicionando a atividade prática dos atletas, afetando a sua evolução, nas mais variadas vertentes. Piéron (1999) estabelece indicadores claros que nos fornecem informações reveladoras da eficácia do próprio processo de treino: 1) gestão do tempo (total, útil e de aprendizagem efetiva); 2) gestão dos recursos (humanos e materiais); 3) gestão comportamental (técnicos e praticantes).

Torna-se muito importante que os jogadores sejam confrontados com situações o mais próximas possível da realidade do jogo, solicitando a resolução de problemas tático-técnicos semelhantes aos que o jogo coloca (Castelo, 2004; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984).

2.2.2. Metodologias de treino

É evidente a relação entre o modelo de jogo e modelo de treino, servindo o primeiro como guião e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2009). Existem várias formas de jogar futebol e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004).

De seguida é apresentada a tabela 41, que representa a evolução, ao longo dos tempos, de diferentes taxonomias classificativas dos exercícios de treino.

Tabela 41 – Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010)

Autor	Ano	Categoria	Sub-categoria
Wade	1976	Introdutórios	Não definida
		Grupo ou classe	Não definida
		Jogo	Não definida
Worthington	1980	Treino técnico com bola	Não definida
		Treino funções	Não definida
		Treino fases (setores)	Não definida
		Treino de jogo (jogos reduzidos)	Não definida
Queiroz	1986	Fundamentais (finalização é fator fundamentais)	Fase I: A x 0 + GR Fase II: A x D + GR Fase III: GR + D x A + GR
		Complementares (finalização não é fator fundamental)	Integrados (com bola) Separados (sem bola)
Corbeau	1989	Simples	Não definida
		Intermédios	Não definida
		Complexos	Não definida
		Jogos Aplicação	Não definida
Castelo	1996	Competição	Não definida
		Especiais	Não definida
		Gerais	Não definida
	1998	Especializados	Situacionais

Godik & Popov	Não especializados	Estandarizados
	Correção dos posicionamentos das ações táticas	Não definida
	Técnicos, descontextualizados das situações de jogo	Não definida
	Jogo condicionado	Não definida
	Aumentos do número de repetições na unidade de treino	Não definida
Cook	2001	
	Circulações táticas	Não definida
	Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa	Não definida
	Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva	Não definida
	Situações de jogo	Não definida
		Fase I: A x 0 + GR
	Essenciais (com finalização)	Fase II: A x D + GR
		Fase III: GR + D x A + GR
Ramos	2003	Especiais
	Complementares (sem a presença de baliza)	Com oposição
		Sem oposição
		Gerais
	Preparação Geral (sem utilização da bola)	Corrida
		Força
		Flexibilidade
		Velocidade
		Descontextualizados
Castelo	2003, 2009	
	Específicos de preparação geral (sem finalização)	Manutenção posse de bola
		Em Circuito
		Lúdico - Recreativos
	Exercícios de preparação (com finalização)	Concretização Objetivo Jogo
		Meta – especializados
		Padronizados

Por Setores

Situações Fixas de Jogo

Competitivo

Averiguando as várias metodologias de treino, importa explorar mais especificamente a metodologia de Castelo (2009, 2014). Neste âmbito, procura simplificar a estrutura complexa do jogo, dividindo e classificando os exercícios tendo em conta, a utilização ou não da bola e a concretização ou não do objetivo do jogo, o golo (Castelo, 2009). Os métodos de treino podem ser divididos em métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação e caracteriza-los da seguinte forma (Castelo, 2009; 2014). Os MPG não incluem a bola como elemento central de decisão/ação dos jogadores, incidindo fundamentalmente sobre as capacidades físicas gerais e específicas dos jogadores. Sendo assim, são definidos quatro MT: a) força, construído na base das diferentes formas de manifestação da força, elaborado de forma a respeitar cada forma de manifestação de força, relativamente à realidade competitiva do jogo de futebol; b) resistência, construído na base dos diferentes sistemas de produção de energia e, no respeito das componentes estruturais de volume, de intensidade, de densidade e de frequência; c) velocidade, proporcionando a execução de diferentes tarefas motoras com a máxima velocidade possível, possibilitando novos progressos de velocidade, através do aperfeiçoamento quantitativo e qualitativo no treino; d) flexibilidade, possibilitando o aperfeiçoamento da execução das ações tático-técnicas, facilitando a sua prática, diminuindo a probabilidade de haver lesão, atuando na sua prevenção. Os MEPG têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo não envolvendo a concretização imediata do golo. Por conseguinte, são definidos quatro MT: a) aperfeiçoamento técnico, visando o aprimoramento de ações técnico-táticas, isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas se expressam durante a luta competitiva, quebrando-se as conexões mais relevantes entre informação e ação de jogo; b) manutenção da posse de bola, desenvolvendo o ato coletivo de conservação da posse de bola, criando condições que objetivam decisões/ações de resolução, das diferentes situações de jogo pelo lado da segurança; c) organizados em circuito, aprimorando qualquer componente em circuito, determinado por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações, as quais são metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino, podendo ser realizadas de forma individual ou em pequenos grupos, diferenciando-se pelo seu carácter geral ou específico; d) lúdicos/recreativos, promovendo atividades e tarefas individuais e coletivas, de carácter lúdico, num quadro, entre múltiplos aspetos, de divertimento e da sã convivência, no âmbito de integração e coesão da equipa, minimizando tensões de carácter interno e externo que,

derivam de situações pré ou pós-competitivas. Por fim, os MEP constituem o núcleo central da preparação dos jogadores, visto que são construídos a partir da lógica estrutural do jogo de futebol, tendo sempre em atenção o seu objetivo, isto é, o golo, que só é possível de ser conseguido através da finalização. Deste modo, são definidos seis MT: a) finalização, potenciando o ato da finalização, criando contextos situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito, de forma a aperfeiçoar e otimizar as decisões/ações de remate em momentos sucessivos; b) metaespecializados, aprimorando as missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa, potenciando as missões táticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico/tático, dentro da organização dinâmica da equipa; c) setores, estimulando a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa; d) esquemas táticos, construindo sub-rotinas específicas de jogo, especialmente preparadas e executadas a partir de bolas paradas, aplicando-se soluções que potenciam situações de finalização com elevadas possibilidades de golo – do ponto de vista ofensivo – ou de proteção máxima da baliza e de recuperação da posse da bola – do ponto de vista defensivo; e) padronizados, prosperando padrões ou rotinas de jogo, estabelecendo-se como formas precárias ou superiores de organização da equipa, com o intuito de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão, os comportamentos e as interações dos jogadores no plano individual, setorial e intersetorial; f) competitivos, efetuando uma aproximação à realidade, semelhante à essência e natureza da competição do jogo de futebol, sendo, naturalmente, aqueles que mais se aproximam, do ponto de vista estrutural e funcional, das exigências e das condições reais inerentes à competição. Na construção do sistema de observação, cada subcategoria dos MT é analisada e descrita de forma pormenorizada.

Terminando, os diferentes estudos têm referenciado os métodos específicos de preparação como os métodos de treino mais utilizados de forma geral (Domingos, 2014; Silva, 2014; Simões, 2014), como também quando são analisados e comparados os períodos pré-competitivos e competitivos (Almeida, 2014; Ferreira, 2014; Naia, 2013). Pormenorizadamente, os métodos manutenção de posse de bola, competitivos, finalização são os métodos de treino mais utilizados (Almeida, 2014; Domingos, 2014; Naia, 2013; Barros, 2012).

2.3. Modelo de observação e análise

A observação e análise da performance é uma tarefa complexa (Hughes & Bartlett, 2002), não traduzindo apenas em “olhar” para o que se passa em redor, implicando dar significado ao que se observa, selecionando a parte da informação que é determinante (Sarmiento, 2012), em função daquilo que pretendemos. No futebol os momentos de decisão são mais aleatórios e deliberativos para o desfecho de qualquer partida (Teixeira, Loureiro & Sequeira, 2015), tornando a análise de jogo e treino essencial para o desenvolvimento das equipas.

2.3.1. O paradigma da observação e análise

A observação e análise de jogo não é um processo novato, sendo originária da década de 30 nos Estados Unidos, onde Lloyd Lowell Messersmith analisou as distâncias percorridas pelos jogadores (Garganta, 2001). A análise de jogo com base na observação dos comportamentos dos jogadores tem sofrido um processo evolutivo ao longo dos anos, e que tem vindo a acompanhar o desenvolvimento da própria modalidade de futebol (Pereira, 2010). Nesse sentido, Garganta (2001), considera mesmo que essa evolução tem sido acompanhada por um aumento exponencial da importância da observação e da influência ativa da preparação desportiva, reforçando ainda que este processo trouxe uma evolução nas fórmulas de investigação, com o objetivo de identificar detalhadamente o número, tipo e frequência das tarefas realizadas ao longo de um jogo.

Ao longo dos tempos, muitos investigadores têm desenvolvido estudos, em variadas modalidades desportivas, para compreender a diferença entre a performance dos jogadores e das equipas, com o intuito de identificar os fatores que determinam o resultado da eficácia das ações táticas individuais e coletivas (Anguera, 2000). De forma sintética, pode ser formada uma cronologia relativa ao desenvolvimento dos instrumentos utilizados na análise de jogo (Garganta, 2001): 1) combinação de notação manual com relato oral para ditafone; 2) utilização do computador para registo, armazenamento e tratamento de dados; 3) utilização do computador para registo simultâneo dos dados, à medida que se realiza a observação directa ou diferida; 4) introdução de dados no computador através de voz; 5) softwares específicos, tal como o AMISCO.

O pensamento moderno, no que concerne à observação e análise de jogo, está virado para a análise qualitativa, deixando os modelos e métodos onde a análise quantitativa predominava, sendo que neste momento a observação e análise de jogo já se tornou um instrumento indispensável para a avaliação e conhecimento do rendimento em futebol (Ventura, 2013). Segundo Vázquez (2012) a necessidade de obter o máximo rendimento competitivo faz com que os treinadores e investigadores aprofundem o conhecimento das variáveis e/ou

componentes que caracterizam internamente o jogo, incrementando o investimento no estudo da observação e análise de jogo.

2.3.2. Etapas e procedimentos da observação e análise

O modelo de análise de jogo revela-se essencial para o treinador definir o microciclo, de forma a preparar uma estratégia o mais eficiente possível, tendo em conta o adversário e a sua própria equipa (Ventura, 2013). Damas (1980) refere a existência de dois métodos de observação: o directo (ao vivo) e o diferido (jogo gravado), mas Neto & Matos (2008) completa esta categoria com o acréscimo do método misto, sendo esta uma conjugação dos dois anteriores.

Para a observação ser credível, esta deverá obedecer a um conjunto de etapas (Sarmiento, 1987): 1) definição do objetivo a observar; 2) definição dos critérios de observação; 3) definição da “medida” de observação; 4) estabelecimento de itens de observação; 5) observação propriamente dita; 6) tratamento dos resultados. Importa referir que apenas a observação sistemática se constitui como um elemento rigoroso de análise, e só dessa forma pode ser vista como uma medida válida em relação ao que se quer observar (Sarmiento, 1987), para além de ser necessária uma definição dos propósitos da observação, associados posteriormente a uma série de categorias e indicadores de observação (Garganta, 1997).

Existem seis etapas no processo de análise do desempenho que seguem a seguinte lógica (Carling, Williams & Reilly, 2006): 1) desempenho, operacionalizando as ações; 2) observação das ações; 3) análise da performance e resultado das ações; 4) interpretação dos dados; 5) planeamento de novas ações; 6) preparação para o próximo desempenho.

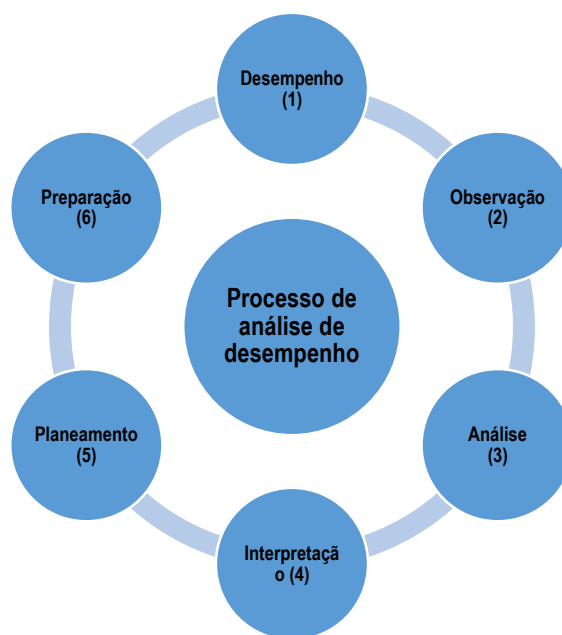


Figura 37 – O processo de análise de desempenho (adaptado de Carling et. al, 2006)

Concluindo, a análise pode ser efetuada sobre duas perspetivas (Carling et al.; 2006): 1) a Notacional (*Notational Analysis*), com a recolha de informação de eventos no jogo durante e após um jogo, avaliando e classificando o desempenho dos jogadores; 2) o Movimento (*Motion Analysis*), com a análise de indicadores individuais e de características do movimento dos jogadores ao longo da partida, sem utilizar a análise qualitativa.

2.3.3. A importância da observação e análise no contexto do futebol

A análise de jogo é considerada primordial no treino e na competição uma vez que fornece informações a respeito do efeito das tomadas de decisão dos atletas (Matias & Greco, 2009), sendo uma tarefa que, nos dias de hoje, ganha cada vez mais preponderância no planeamento e preparação das equipas (Malta & Travassos, 2014).

A observação é importante para que possamos aproximar o treino da competição, caso os dados recolhidos permitam ao treinador concluir quais os aspetos que podem, e devem ser melhorados (Silva, 1998). Ainda nesta linha de pensamento, Castelo (2003), defende que o transfere que se pretende preconizar da observação do jogo para o treino se baseia no princípio da especificidade, ou seja, o exercício de treino deve-se caracterizar pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo, quer na estrutura, quer na sua natureza. Na mesma perspetiva, Matias & Greco (2009) indicam que a análise da performance táctica possibilita configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas, promovendo o desenvolvimento de métodos de treino, de forma a garantir maior especificidade na transferibilidade para o jogo. Assim, a análise de jogo deve assentar na determinação da estrutura do rendimento, dos fatores chave, e respetiva hierarquização, assumindo-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento desportivo (Pereira, 2010), onde, segundo Garganta (2002) o treinador procura perceber o que é necessário para que a sua equipa seja bem-sucedida e posteriormente procura induzir, através do treino, os comportamentos desejados, no sentido dos mesmos permitirem materializar a conceção de jogo definida.

Uma vez que, segundo Neto & Matos (2008), a observação contribui cada vez mais para o conhecimento e entendimento do jogo, esta permite auxiliar a construção de exercícios específicos de treino, depreendendo-se que a observação do jogo é cada vez mais importante para o processo de treino e para o rendimento, tanto individual, como coletivo.

Pereira (2010) dá conta da vantagem de ser o treinador principal a realizar a observação e análise de jogo, uma vez que dessa forma consegue direcionar a sua atenção para aquilo que pretende observar. Com a importância e a especialização crescente a que se assiste nesta área,

Neto & Matos (2008) referem que cada vez mais os clubes requisitam especialistas no sentido de elaborar relatórios minuciosos sobre as equipas adversárias, sendo que essas informações não servem só para a planificação dos jogos, tendo, também, um papel igualmente importante na planificação dos treinos. Aliás, praticamente todas as equipas profissionais têm gabinetes específicos focados na análise de jogo, quer da própria equipa, quer da equipa adversária.

Para Mombaerts (2001), a observação e análise deve ser realizada sempre pelo mesmo técnico, de forma a garantir coerência, exatidão e credibilidade, referindo que a motivação, a dedicação, a honestidade e uma infundável necessidade de evolução devem estar sempre presentes. Resta apenas referir que, de forma geral, a observação e análise devem ter uma forte presença no trabalho diário (Peñas, 2008), incidindo em indicadores que permitam explorar os pontos fracos e contrariar os pontos fortes da equipa adversária (Castelo, 1996). Teixeira et al. (2015) referem a importância de reconhecer aspetos do jogo, identificando-os ao nível do processo ofensivo e defensivo, de os categorizar e avaliar numa lógica quantitativa e/ou qualitativa.

Por fim, segundo Garganta (1997), para o registo das acções dos jogadores no campo, este deverá ser dividido em 12 zonas, consoante os setores (defensivo, meio-campo defensivo, meio-campo ofensivo e ofensivo) e corredores (direito, central e esquerdo).

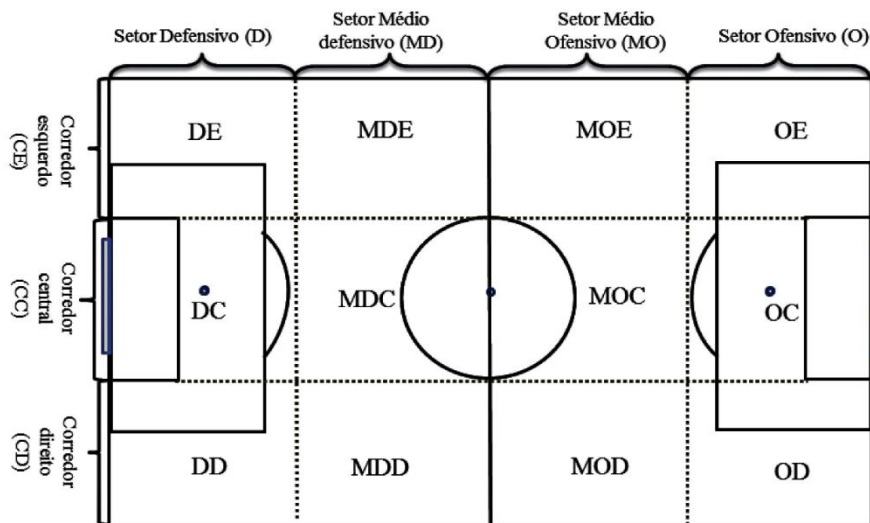


Figura 38 – Campograma (adotado de Garganta, 1997)

3. PARTE III – ESTUDOS

Após a apresentação do contexto de realização do estágio e do enquadramento teórico, nesta parte do relatório pretendemos apresentar os dois estudos distintos realizados, de forma individualizada, tendo por base o contexto de estágio no escalão de Juniores A, no CSC.

O estudo I teve como principal objetivo, através da utilização da Taxonomia de Castelo (2009; 2014), estudar e analisar os métodos de treino da equipa, no período pré-competitivo e competitivo, efetuando uma analogia com o modelo de treino e modelo de jogo da equipa.

Por conseguinte, o estudo II teve como primordial objetivo validar um sistema de observação e utiliza-lo para estudar e analisar a primeira fase de construção da equipa, tendo por base os jogos em casa, fazendo uma também uma comparação com o modelo de jogo e modelo de treino.

3.1. Estudo I – Análise dos métodos de treino e construção de microciclo padrão dos Juniores A do Caldas Sport Clube

3.1.1. Introdução

Este estudo foi realizado no âmbito do Estágio no CSC, nomeadamente na atividade principal realizada neste clube, a de treinador adjunto de Juniores A. Salientando a temática do estudo em causa, este tem como principal objetivo quantificar e qualificar a utilização dos métodos de treino, de acordo com a Taxonomia de Castelo (2009; 2014).

Apesar da elevada popularidade da modalidade desportiva futebol, ainda existe uma necessidade de investigação, quando se compara esta modalidade com outras (Pollard & Reep, 2002). O principal foco do processo de ensino/treino deve-se pautar pela eficácia, ou seja, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, tornando-se imprescindível a existência de referências que, para além de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Castelo, 2009). Dentro desta perspetiva, torna-se importante quantificar o tipo de métodos de treinos utilizados, percebendo a importância de cada um, dentro do microciclo padrão da equipa em causa (Garganta, 1995).

Por fim, para além do enquadramento teórico já realizado, e desta introdução, este estudo está estruturado em: 1) definição do problema, apresentando diversas questões; 2) definição de objetivos, elucidando-os; 3) metodologia, onde se caracteriza a amostra, define o sistema de observação e os procedimentos para a consecução do estudo; 4) apresentação, análise e discussão dos resultados, de acordo com os problemas e objetivos definidos; 5) conclusões, tendo em conta a discussão dos resultados.

3.1.2. Definição do problema

A análise da própria equipa constitui-se como um aspeto fundamental para a regulação do processo de treino (Silva, 2006). O treinador deve procurar as metodologias de treino específicas que promovam o desenvolvimento da sua forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

O problema do nosso estudo está assente nas seguintes questões: 1) Que métodos de treino são mais utilizados? (Domingos, 2014; Ferreira, 2014; Simões, 2014; Barros, 2012); 2) Que relação se pode estabelecer entre a utilização dos métodos de treino e o momento da época desportiva? (Almeida, 2014; Naia, 2013); 3) Qual o tipo de microciclo padrão tendo em conta o contexto competitivo (casa ou fora de casa)? (Almeida, 2014).

3.1.3. Definição dos objetivos

Tendo em conta a utilização da Taxonomia de Castelo (2009; 2014), este estudo tem como objetivo geral uma análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados, relacionando com o modelo de jogo e modelo de treino adoptado pela equipa, bem como a sua periodização no microciclo. Dentro desta ideia, e de forma mais pormenorizada, podem ser definidos os seguintes objetivos (Almeida, 2014):

1. Análise da utilização dos métodos de treino, tendo em conta o seu tempo de utilização vs categoria (Domingos, 2014; Ferreira, 2014; Simões, 2014; Barros, 2012):
 - 1.1. Análise da dimensão horizontal – estatística descritiva;
 - 1.2. Análise da dimensão vertical – estatística descritiva;
 - 1.3. Análise das subdivisões da dimensão vertical – estatística descritiva.
2. Análise da utilização dos métodos de treino, tendo em conta o seu tempo de utilização vs momento da época desportiva (Almeida, 2014; Naia, 2013):
 - 2.1. Análise do período pré-competitivo – estatística descritiva;
 - 2.2. Análise do período competitivo – estatística descritiva.
3. Análise da utilização dos métodos de treino, tendo em conta o seu tempo de utilização vs dia da semana (Almeida, 2014):
 - 3.1. Análise, definição e construção do microciclo padrão quando o jogo é em casa – estatística descritiva;
 - 3.2. Análise, definição e construção do microciclo padrão quando o jogo é fora de casa – estatística descritiva;

3.1.4. Metodologia

A metodologia procurará dar resposta aos problemas que são indicados, estando organizada com a seguinte orgânica: 1) a caracterização da amostra, definindo a amostra e especificidades; 2) construção do sistema de observação, acompanhado da caracterização do mesmo; 3) procedimentos, aplicados para concluir o estudo.

3.1.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 144 unidades de treino, o que corresponde ao número total de treinos do escalão de Juniores A do CSC, durante a época desportiva 2015/2016.

A amostra foi de conveniência e tem um tamanho grande (>30). Os critérios de seleção englobaram a aplicação do estudo a uma equipa sobre a minha orientação. A amostra foi contatada pessoalmente, com o consentimento do treinador principal da equipa referida.

3.1.4.2. Construção do sistema de observação

A construção do sistema de observação está dividida em dois grandes momentos: fator tempo e Taxonomia de Castelo (2009; 2014).

3.1.4.2.1. Fator tempo

Nesta etapa pretende-se os diferentes tipos de tempo que existem ao nível da unidade de treino, e relevantes para o nosso estudo. Para isso são definidas 2 sub-categorias: volume de treino e duração do exercício.

Tabela 42 – Sistema de Observação – Categoria: tempo

Sub-categoria	Código	Definição
Volume de treino	TVT	O volume representa a quantidade total da carga efectuada pelos praticantes numa unidade de treino, expresso em minutos (Castelo, 2009). Deve ser assinalado as horas de início e termino na unidade de treino, sendo apresentado o resultado final em minutos.
Duração do exercício	TDE	A duração do exercício é o tempo que demora a executar um exercício, correspondendo ao período efetivo de tempo que o exercício atua sobre o organismo, em minutos (Castelo, 2009).

3.1.4.2.2. Taxonomia de Castelo (2009; 2014)

Nesta etapa pretende-se caracterizar os exercícios de treino tendo em conta a Taxonomia de Castelo (2009; 2014). Neste sentido foram definidas 4 macro categorias: métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação. Seguidamente são apresentadas as categorias e a sua definição, as sub-categorias de cada categoria, com o respetivo código e definição.

- a) Macro categoria – Métodos de preparação geral: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que não incluem a bola como elemento central de decisão/ação dos jogadores, incidindo fundamentalmente sobre as capacidades físicas gerais e específicas dos jogadores (Castelo, 2009; 2014). São definidas 4 categorias e 14 sub-categorias.

Tabela 43 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos de Preparação Geral

Categoria	Sub-categoria	Código	Definição
	Força máxima relativa	MPGFRM	É um método de treino que visa desenvolver a força máxima, relativamente ao peso corporal (Castelo, 2009; 2014).
	Força máxima ótima	MPGFMO	É um método de treino que visa desenvolver a força máxima para determinado momento (Castelo, 2009; 2014).
	Força rápida inicial	MPGFRI	É um método de treino que visa desenvolver a maior força a partir do zero (Castelo, 2009; 2014).
Força	Força rápida explosiva	MPGFRE	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de continuar a desenvolver as tensões já iniciadas (Castelo, 2009; 2014).
	Força rápida reativa	MPGFRR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de se passar rapidamente de uma contração excêntrica para uma contração concêntrica (Castelo, 2009; 2014).
	Força resistente	MPGFR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade resistir à fadiga, com elevados níveis de lactato (Castelo, 2009; 2014).

Resistência	Resistência Geral	MPGRG	É um método de treino que visa a manutenção e/ou desenvolvimento da capacidade e fomentar a recuperação física (Castelo, 2009; 2014).
	Resistência específica	MPGRE	É um método de treino que visa a o desenvolvimento da capacidade de adaptação a uma estrutura e funcionalidade do método de treino que estabelece uma relação dinâmica (Castelo, 2009; 2014).
Velocidade	Velocidade de reação simples	MPGVRS	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade de reação, com uma resposta a um sinal conhecido, sabendo o tipo de resposta a elaborar (Castelo, 2009; 2014).
	Velocidade de reação complexo	MPGVRC	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade de reação, com uma resposta a um sinal que não se conhece, nem a natureza, nem o momento, nem a resposta motora (Castelo, 2009; 2014).
	Velocidade de execução	MPGVE	É um método de treino que visa desenvolver a velocidade máxima de contração ao executar-se uma só ação motora, como por exemplo, o remate (Castelo, 2009; 2014).
	Velocidade resistente	MPGVR	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de resistir à instalação da fadiga, em métodos de intensidade máxima e submáxima (Castelo, 2009; 2014).
Flexibilidade	Flexibilidade estática	MPGFE	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de suster durante um certo tempo uma determinada posição da articulação (Castelo, 2009; 2014).
	Flexibilidade dinâmica	MPGFD	É um método de treino que visa desenvolver a capacidade de utilizar a amplitude do movimento de uma articulação durante a atividade que solicite movimentos (Castelo, 2009; 2014).

- b) Macro categoria – Métodos específicos de preparação geral: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo não envolvendo a concretização imediata do golo (Castelo, 2009; 2014). São definidas 4 categorias e 26 sub-categorias.

Tabela 44 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos Específicos de Preparação Geral

Categoria	Sub-categoria	Código	Definição
	Recepção-passe vs. intercepção	MEPGATRPI	É um método de treino que visa desenvolver as ações de recepção, passe, intercepção e aspetos relacionas com as mesmas (Castelo, 2009; 2014).
Aperfeiçoamento técnico	Ação de condução da bola vs. marcação	MEPGATCM	É um método de treino que visa desenvolver as ações de condução da bola, marcação intercepção e aspetos relacionas com as mesmas (Castelo, 2009; 2014).
	Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme	MEPGATDFD	É um método de treino que visa desenvolver as ações de simulação, drible/finta, desarme e aspetos relacionadas com a mesma (Castelo, 2009; 2014).
Manutenção da posse de bola	Espaços reduzidos em superioridade numérica	MEPGMPBERSN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uma equipa em superioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2009; 2014).
	Espaços reduzidos em igualdade numérica	MEPGMPBERIGN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com as equipas em igualdade numérica (Castelo, 2009; 2014).
	Espaços reduzidos em	MEPGMPBERINN	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de

<p>inferioridade numérica</p>		<p>conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uma equipa em inferioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2009; 2014).</p>
<p>Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores</p>	<p>MEPGMPBERAIE</p>	<p>É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com o uso de apoios por dentro ou por volta do espaço do exercício de treino (Castelo, 2009; 2014).</p>
<p>Espaços reduzidos com três equipas</p>	<p>MEPGMPBER3E</p>	<p>É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com uso de três equipas (Castelo, 2009; 2014).</p>
<p>Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos</p>	<p>MEPGMPBEROTM</p>	<p>É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com objetivos táticos diversos (Castelo, 2009; 2014).</p>
<p>Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo</p>	<p>MEPGMPBERTEJ</p>	<p>É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço inferior ao estipulado por lei, com a transição de equipas de um espaço para outro espaço (Castelo, 2009; 2014).</p>
<p>Espaços regulamentares em superioridade numérica</p>	<p>MEPGMPBESN</p>	<p>É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uma equipa em superioridade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2009; 2014).</p>

Espaços
regulamentares
em igualdade
numérica

MEPGMPBEIGN

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com as equipas em igualdade numérica (Castelo, 2009; 2014).

Espaços
regulamentares
em inferioridade
numérica

MEPGMPBEINN

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uma equipa em igualdade numérica, sendo o desenvolvimento desta o principal objetivo do exercício (Castelo, 2009; 2014).

Espaços
regulamentares
com apoios
interiores/exterio
res

MEPGMPBEAIE

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com o uso de apoios por dentro ou por volta do espaço do exercício de treino (Castelo, 2009; 2014).

Espaços
regulamentares
com três
equipas

MEPGMPBE3E

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com uso de três equipas (Castelo, 2009; 2014).

Espaços
regulamentares
com objetivos
táticos múltiplos

MEPGMPBEOTM

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com objetivos táticos diversos (Castelo, 2009; 2014).

Espaços
regulamentares
com transição
de espaço de
jogo

MEPGMPBETEJ

É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações de espaço igual ao estipulado por lei, com a

			transição de equipas de um espaço para outro espaço (Castelo, 2009; 2014).
	Secundado pelo ataque posicional	MEPGMPBAP	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o ataque posicional (Castelo, 2009; 2014).
	Secundado pelo ataque rápida	MEPGMPBAR	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o ataque rápido (Castelo, 2009; 2014).
	Secundado pelo contra ataque	MEPGMPBCA	É um método de treino que visa o desenvolvimento do ato coletivo de conservação da posse de bola, em situações que têm por base o contra-ataque (Castelo, 2009; 2014).
	Circuitos técnicos/físicos	MEPGCTF	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e físicas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2009; 2014).
Organizado em circuito	Circuitos técnicos/táticos e físicos	MEPGCTTF	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas, táticas e físicas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2009; 2014).
	Circuitos técnicos/táticos e técnicos	MEPGCTTT	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e táticas, através de diferentes tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2009; 2014).
	Circuitos técnicos/recreativos	MEPGCTR	É um método de treino que visa o aprimoramento de componentes técnicas e recreativas, através de diferentes tarefas

			motoras organizadas em percurso ou em estações (Castelo, 2009; 2014).
Lúdico-recreativas	Individuais	MEPGLRI	É um método de treino que visa a realização de tarefas lúdicas, sendo promovidas atividades e tarefas individuais de carácter lúdico, de divertimento e da sã convivência (Castelo, 2009; 2014).
	Coletivas	MEPGLRC	É um método de treino que visa a realização de tarefas lúdicas, sendo promovidas atividades e tarefas coletivas de carácter lúdico, de divertimento e da sã convivência (Castelo, 2009; 2014).

- c) Macro categoria – Métodos específicos de preparação: É a categoria associada à classificação de exercícios de treino que têm sempre como principal objetivo o golo, através da finalização (Castelo, 2009; 2014). São definidas 6 categorias e 37 sub-categorias.

Tabela 45 – Sistema de Observação: Taxonomia de Castelo (2009, 2014) - Métodos Específicos de Preparação

Categoria	Sub-categoria	Código	Definição
Finalização	Individualizados	MEPFI	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, em contexto de carácter individual e isolada, propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2009; 2014).
	Finalização precedida de trabalho físico	MEPFTF	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, precedida de tarefas com um objetivo de desenvolver uma ou mais capacidades, em contexto propício à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2009; 2014).
	Finalização a partir de	MEPFCT	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, precedida de combinações táticas coletivas, em contexto propício à

	combinações táticas		finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2009; 2014).
	Finalização organizado em circuito	MEPFC	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, com uma organização em circuito, em contexto propício à finalização com elevadas probabilidades de êxito (Castelo, 2009; 2014).
	Finalização sob pressão defensiva	MEPFPD	É um método de treino que visa potenciar o ato da finalização, em contextos de elevada pressão defensiva (Castelo, 2009; 2014).
Metaespeciali- zados	Sobre 1 setor e 1 baliza	MEPM1S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 1 setor e 1 baliza (Castelo, 2009; 2014).
	Sobre 1 setor e 2 balizas	MEPM1S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 1 setor e 2 balizas (Castelo, 2009; 2014).
	Sobre 2 setores e 1 baliza	MEPM2S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 2 setores e 1 baliza (Castelo, 2009; 2014).
	Sobre 2 setores e 2 balizas	MEPM2S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 2 setores e 2 balizas (Castelo, 2009; 2014).

	Sobre 3 setores e 1 baliza	MEPM3S1B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 3 setor e 1 baliza (Castelo, 2009; 2014).
	Sobre 3 setores e 2 balizas	MEPM3S2B	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço com 3 setores e 2 baliza (Castelo, 2009; 2014).
	Secundados pelos métodos de jogo	MEPMMJ	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, desenvolvendo um dos métodos de jogo (Castelo, 2009; 2014).
	Secundados pelo trabalho de setores	MEPMTS	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, desenvolvendo trabalho intersetorial (Castelo, 2009; 2014).
	Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos	MEPMEJR	É um método de treino que visa aprimorar as missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa, potenciando-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, num espaço reduzido e com um número de jogadores reduzidos (Castelo, 2009; 2014).
Setores	Sobre 1 setor	MEPS1S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores do mesmo setor (Castelo, 2009; 2014).

Sobre 2 setores	MEPS2S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores entre dois setores (Castelo, 2009; 2014).
Sobre 3 setores	MEPS3S	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores entre três setores (Castelo, 2009; 2014).
Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores	MEPSERJR	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, em espaços iguais aos estipulados por lei, com um número de jogadores reduzidos (Castelo, 2009; 2014).
Com 3 equipas	MEPS3E	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, com a utilização de 3 equipas (Castelo, 2009; 2014).
Secundados pelos métodos de jogo	MEPSMJ	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, desenvolvendo um dos métodos de jogo (Castelo, 2009; 2014).
Secundados por jogos competitivos	MEPSJC	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa, criando situações de jogo competitivas (Castelo, 2009; 2014).
Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos	MEPSOET	É um método de treino que visa aprimorar a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da

			equipa, desenvolvendo tarefas táticas e/ou estratégicas (Castelo, 2009; 2014).
Esquemas táticos	Cantos ofensivos/defensivos	MEPETC	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os cantos (Castelo, 2009; 2014).
	Livres ofensivos/defensivos	MEPETL	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os livres, quer diretos, quer indiretos (Castelo, 2009; 2014).
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos	MEPETLLL	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os lançamentos de linha lateral (Castelo, 2009; 2014).
	Pontapés de saída ofensivos/defensivos	MEPETPS	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os pontapés de saída (Castelo, 2009; 2014).
	Penaltis ofensivos/defensivos	MEPETP	É um método de treino que visa desenvolver os momentos de bola parada, nomeadamente os penaltis (Castelo, 2009; 2014).
Padronizados	Com avançados	MEPPA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos avançados (Castelo, 2009; 2014).
	Com médios e avançados	MEPPMA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos médios e avançados (Castelo, 2009; 2014).
	Com defesas, médios e avançados	MEPPDMA	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, ao nível dos defesas, médios e avançados (Castelo, 2009; 2014).
	Secundados pelos métodos de jogo	MEPPMJ	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, tendo por base os métodos de jogo (Castelo, 2009; 2014).
	Secundado pelos métodos	MEPPMM	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, tendo por base os

	metaespecializados		métodos metaespecializados (Castelo, 2009; 2014).
	Secundado pelo trabalho de setores	MEPPMS	É um método de treino que visa desenvolver padrões ou rotinas de jogo, tendo por base os métodos de setores (Castelo, 2009; 2014).
	Prática do jogo	MEPCPJ	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, com maior ênfase sobre determinados aspetos específicos da organização da equipa (Castelo, 2009; 2014).
	Jogos de treino	MEPCJT	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, com quantidade de movimentação e ritmo de jogo próximo da realidade competitiva (Castelo, 2009; 2014).
Competitivos	Experimentação do plano tático/estratégico	MEPPTE	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, verificando o comportamento da equipa sob a necessidade do cumprimento de um plano tático/estratégico específico (Castelo, 2009; 2014).
	Jogos preparatórios	MEPJP	É um método de treino que visa uma aproximação à realidade, essência e natureza da competição, em que a estrutura de base é concordante com a competição coincidindo no conteúdo, nos fundamentos estruturais e na orientação geral (Castelo, 2009; 2014).

3.1.4.3. Procedimentos

Os procedimentos inerentes a este estudo estão intimamente relacionados com o processo de recolha dos dados, registo e tratamentos dos mesmos.

Primeiramente, para a recolha de dados não foi necessária nenhuma autorização ao clube, pois já estava inserido no contexto da equipa, sendo prevista a realização de estudos.

A codificação e catalogação dos exercícios realizados foram realizadas através do software *Excel*, baseada nos seguintes passos:

1. Construção da unidade de treino, tendo em conta a forma como se sucedeu o treino (ver anexo II);
2. Codificação de cada unidade de treino através do preenchimento da tabela criada em Excel, definindo o tempo de cada subcategoria dos MT (ver anexo IX);

O registo de dados teve por base o sistema de categorias (Prudente, Garganta & Anguera, 2004), enquanto a análise estatística submetida foi uma estatística descritiva, nomeadamente, através de valores mínimos, valores máximos, médias, frequências e percentagens de ocorrência.

3.1.5. Apresentação, análise e discussão dos resultados

A aplicação deste estudo contemplou todas as 144 UT do PPC e do PC, estabelecendo uma análise da dimensão horizontal, da dimensão vertical, das subdivisões da dimensão vertical e definição e caracterização do microciclo padrão.

a) Dimensão horizontal

A tabela 46 apresenta a utilização dos MT, ao nível de todas as categorias, da dimensão vertical, no PPC.

Tabela 46 – Análise da dimensão horizontal no período pré-competitivo

Categoria	Tempo (min.)	Tempo (%)
Métodos de Preparação Geral	545	27,21
Métodos Específicos de Preparação Geral	315	15,73
Métodos Específicos de Preparação	1143	57,06
Total dos 3 métodos de treino	2003	100

De forma decrescente, e em termos médios, no PPC os MT mais utilizados foram os MEP (57,06%). De seguida surgem os MPG (27,21%). Por fim, os métodos menos utilizados foram os MEPG (15,73%).

A tabela 47 apresenta os mesmos dados da tabela anterior, mas no PC.

Tabela 47 – Análise da dimensão horizontal no período competitivo

Categoria	Tempo (min.)	Tempo (%)
Métodos de Preparação Geral (MPG)	3095	28,11
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	2003	18,19
Métodos Específicos de Preparação (MEP)	5911	53,69
Total dos 3 métodos de treino	11009	100

De forma decrescente, e em termos médios, no PC os MT mais utilizados foram o MEP (53,69%). De seguida surgem os MPG (28,11%). Por fim, os métodos menos utilizados foram os MEPG (18,19%).

Na base da organização dos MT está a dimensão horizontal (Castelo, 2009). De uma forma geral, ao nível da aplicabilidade no processo de treino, destacam-se os MEP, como o método mais utilizado, em ambos os períodos. Esta constatação é defendida por Castelo (2009), referindo

que este método constitui o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas. Este MT foi essencialmente desenvolvido através de jogos competitivos.

Os outros métodos de treino, os MPG e MEPG foram menos utilizados. Os primeiros foram mais utilizados, destacando os exercícios direcionados para a manutenção e/ou desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente a resistência, velocidade e força. Por sua vez, os segundos foram essencialmente potenciados por exercícios de manutenção da posse de bola.

Analisando os estudos de Naia (2013), Almeida (2014), Domingos (2014), Silva (2014), Simões (2014) e Veríssimo (2015), estes apresentam os MEP como o método de treino mais utilizado, com valores a rondar os 50%. No entanto, nestes estudos os MEPG surgem primeiro que os MPG. Porém, no estudo de Almeida (2014) são os MPG que têm uma utilização superior aos MEPG, indo ao encontro do que é detetado no nosso estudo.

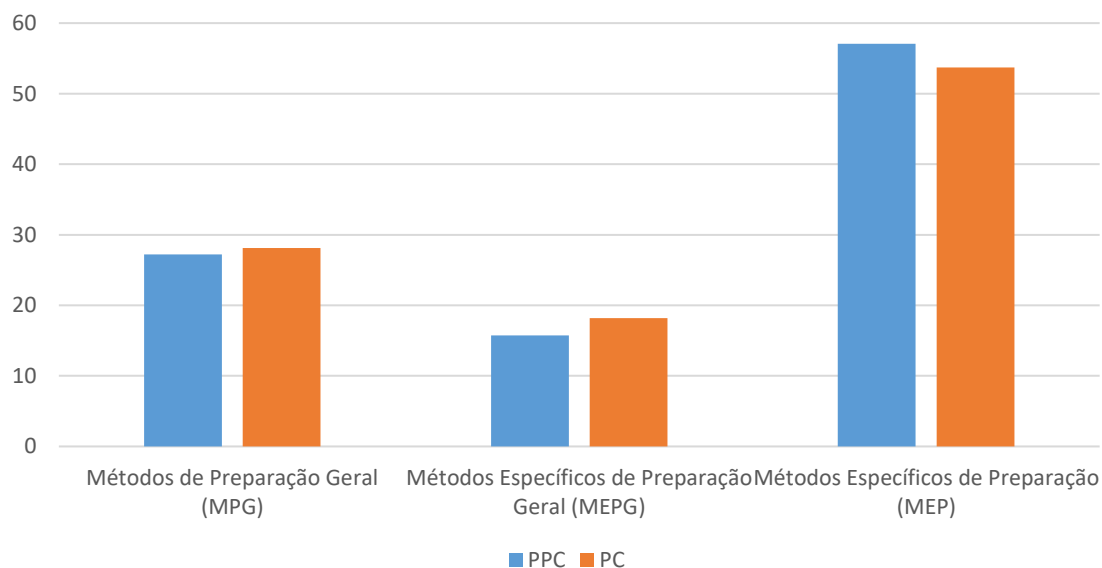


Figura 39 – Utilização dos métodos de treino no período pré-competitivo e período competitivo, na dimensão horizontal

Fazendo uma analogia entre o PPC e PC, verifica-se uma homogeneidade de resultados na comparação da utilização dos MT em cada período da época desportiva. Isto pressupõe uma relação e continuidade na utilização dos MT ao longo da época desportiva. No entanto, destaca-se um pequeno aumento na utilização dos MPG e MEPG e um ligeiro decréscimo da utilização dos MEP, quando comparados os dois períodos acima referenciados.

Estes resultados corroboram com o estudo de Almeida (2014), onde há uma homogeneidade entre os dois períodos, havendo um pequeno aumento na utilização dos MEPG e um pequeno decréscimo na utilização dos MEP. Tal como se sucede no estudo de Naia (2014),

há um acréscimo na utilização dos MPG. Por outro lado, não se verifica o aumento da utilização dos MEPG.

b) Dimensão vertical

A tabela 48 apresenta a utilização dos MT, ao nível de todas as categorias da dimensão vertical, no PPC.

Tabela 48 – Análise da dimensão vertical no período pré-competitivo

Categoria	Tempo (min.)	Tempo (%)	Tempo (%)*
Força	140	6,99	25,69
Resistência	155	7,74	28,44
Velocidade	55	2,75	10,09
Flexibilidade	195	9,74	35,78
Aperfeiçoamento técnico	88	4,39	27,94
Manutenção da posse de bola	212	10,58	67,30
Lúdico-recreativas	15	0,75	4,76
Finalização	120	5,99	10,50
Setores	343	17,12	30,01
Esquemas táticos	60	3,00	5,25
Padronizados	55	2,75	4,81
Competitivos	565	28,21	49,43

De forma decrescente, e em termos médios, no PPC, os três MT mais utilizados foram os competitivos (28,2%), setores (17,1%) e manutenção da posse de bola (10,5%). Por sua vez, os três MT menos utilizados foram os de velocidade (2,7%), padronizados (2,7%) e lúdico-recreativos (0,7%).

Consequentemente, analisando cada categoria ao nível da dimensão horizontal, nos MPG o MT mais utilizado foram os de resistência (28,44%) e os métodos menos utilizados foram os de velocidade (10,09%). Nos MEPG os MT mais utilizados foram os de manutenção da posse de bola (67,30%) e os métodos menos utilizados foram os lúdico-recreativos (4,76%). Nos MEP os MT mais utilizados foram os competitivos (49,43%) e os métodos menos utilizados foram os padronizados (4,81%).

Os MT organizados em circuito e metaespecializados não foram utilizados.

A tabela 49 apresenta os mesmos dados da tabela anterior, porém no PC.

Tabela 49 – Análise da dimensão vertical no período competitivo

Categoria	Tempo (min.)	Tempo (%)	Tempo (%)*
Força	692	6,38	22,65
Resistência	1205	11,12	39,44
Velocidade	513	4,73	16,79
Flexibilidade	645	5,95	21,11
Aperfeiçoamento técnico	80	0,74	4,02
Manutenção da posse de bola	1878	17,33	94,47
Organizado em circuito	0	0	0
Lúdico-recreativas	30	0,28	1,51
Finalização	440	4,06	7,59
Setores	1308	12,07	22,57
Metaespecializados	250	2,31	4,31
Esquemas táticos	158	1,46	2,73
Padronizados	0	0	0
Competitivos	3640	33,58	62,80

De forma decrescente, e em termos médios, no PPC, os três MT mais utilizados foram os competitivos (33,58%), setores (12,07%) e resistência (11,12%). Por seu turno, os três MT menos utilizados foram os esquemas táticos (1,46%), aperfeiçoamento técnico (0,74%) e lúdico-recreativas (0,28%).

Consequentemente, analisando cada categoria ao nível da dimensão horizontal, nos MPG os MT mais utilizados foram os de resistência (39,44%) e os métodos menos utilizados foram os de velocidade (16,79%). Nos MEPG os métodos de treino mais utilizados foram de manutenção da posse de bola (94,47%) e os métodos menos utilizados foram os lúdico-recreativos (1,51%). Nos MEP os métodos de treino mais utilizados foram os competitivos (62,80%) e os métodos menos utilizados foram os metaespecializados (4,31%).

Os MT organizados em circuito e padronizados não foram utilizados.

* refere-se ao tempo tendo em conta a divisão em MPG, MEPG e MEP.

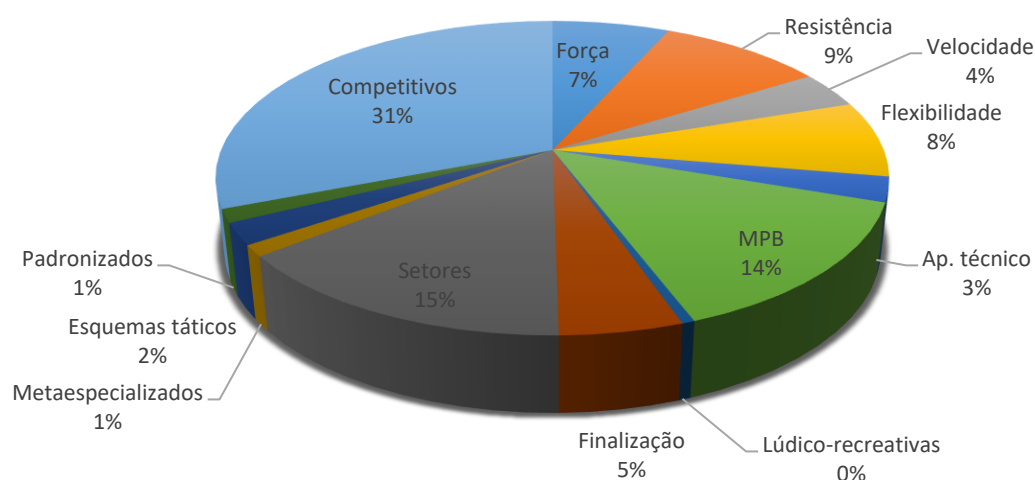


Figura 40 – Utilização dos métodos de treino, na dimensão vertical

Em termos gerais, podemos constatar uma predominância da utilização dos métodos competitivos, setores e de manutenção da posse de bola. No lado oposto, os métodos padronizados, metaespecializados e lúdico-recreativos têm uma utilização muito reduzida. Isto deve-se ao fato de praticamente todas as unidades de treino serem baseadas em situações de manutenção de posse de bola e de jogos competitivos.

Tendo em conta os três MT mais utilizados, estes resultados vão ao encontro do estudo de Almeida (2014), Domingos (2014) e Veríssimo (2015), onde os MT competitivos, setores e de manutenção da posse de bola são também os mais utilizados. Nos estudos de Barros (2012), Silva (2014), Simões (2014) e Naia (2014) os métodos anteriormente referidos também surgem nos três MT mais utilizados. Ainda se destacam nos MT mais utilizados os métodos de aperfeiçoamento técnico (Naia, 2014; Silva, 2014) e esquemas táticos (Silva, 2014), metaespecializados (Naia, 2014; Simões, 2014), finalização (Barros, 2012). Por outro lado, analisando os três MT menos utilizados, nos estudos de Barros (2012), Almeida (2014), Domingos (2014), Simões (2014) e Veríssimo (2015), os métodos padronizados, metaespecializados e lúdico-recreativos também de destacam nos menos utilizados. Ainda de preconizam como menos utilizados os MT de finalização (Almeida, 2014, Silva, 2014), competitivos (Silva, 2014), organizados em circuito (Domingos, 2014; Naia, 2014; Silva, 2014; Simões, 2014; Veríssimo, 2015), manutenção da posse de bola (Naia, 2014), setores (Naia, 2014) e aperfeiçoamento técnico (Almeida, 2014).

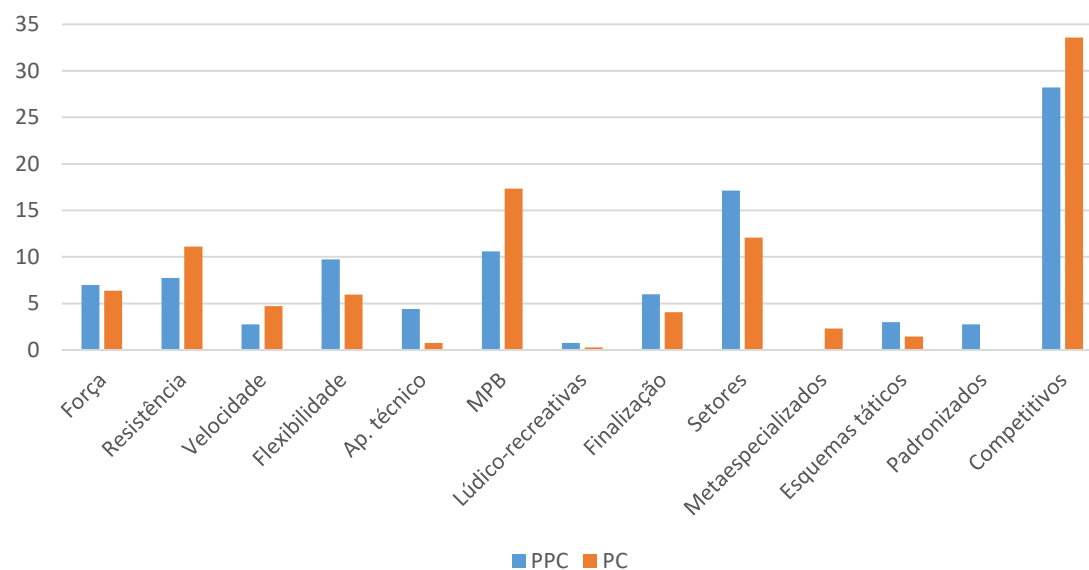


Figura 41 – Utilização dos métodos de treino no período pré-competitivo e período competitivo, na dimensão vertical

Analisando os dois períodos, destaca-se uma continuidade da aplicação dos métodos de força, lúdico-recreativos e esquemas táticos. Do PPC para o PC há um aumento da utilização dos métodos de resistência, velocidade, manutenção da posse de bola, metaespecializados e competitivos. No sentido inverso, há uma menor utilização dos métodos de flexibilidade, aperfeiçoamento técnico, finalização, setores e padronizados.

Indagando os estudos de Almeida (2014) e Naia (2014), onde também são analisados e estudados os dois períodos da época desportiva, verifica-se congruência ao nível da continuidade de aplicação dos métodos de força (Almeida, 2014; Naia, 2014), um aumento da aplicação dos métodos de metaespecializados e competitivos (Naia, 2014) e uma diminuição da aplicação dos métodos de finalização (Naia, 2014). Nestes dois estudos destacam-se a continuidade de aplicação dos MT de flexibilidade, resistência e velocidade, um aumento de aplicação dos métodos setoriais e um decréscimo na aplicação dos métodos de manutenção da posse de bola.

c) Subdivisões da dimensão vertical

A tabela 50 apresenta a utilização dos MT, ao nível de todas as subcategorias, da dimensão vertical, no PPC.

Tabela 50 – Análise das subdivisões da dimensão vertical no período pré-competitivo

Categoria	Sub-categoria	Tempo (m)	Tempo (%)	Tempo (%)*
Força	Força máxima relativa	140	6,99	25,69
Resistência	Resistência Geral	145	7,24	26,61
	Resistência específica	10	0,50	1,83
Velocidade	Velocidade de execução	55	2,75	10,09
Flexibilidade	Flexibilidade estática	110	5,49	20,18
	Flexibilidade dinâmica	85	4,24	15,60
Aperfeiçoamento técnico	Recepção-passe vs. intercepção	88	4,39	27,94
	Espaços reduzidos em superioridade numérica	8	0,40	2,54
	Espaços reduzidos em igualdade numérica	90	4,49	28,57
Manutenção da posse de bola	Espaços reduzidos em inferioridade numérica	5	0,25	1,59
	Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores	61	3,05	19,37
	Espaços reduzidos com três equipas	40	2,00	12,70
	Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo	8	0,40	2,54
Lúdico-recreativas	Coletivas	15	0,75	4,76
Finalização	Individualizados	15	0,75	1,31
	Finalização precedida de trabalho físico	55	2,75	4,81
	Finalização a partir de combinações táticas	50	2,50	4,37
Setores	Sobre 1 setor	8	0,40	0,70
	Sobre 2 setores	30	1,50	2,62
	Sobre 3 setores	95	4,74	8,31
Esquemas táticos	Com 3 equipas	170	8,49	14,87
	Secundados pelos métodos de jogo	40	2,00	3,50
Padronizados	Cantos ofensivos/defensivos	30	1,50	2,62
	Livres ofensivos/defensivos	30	1,50	2,62
	Com defesas, médios e avançados	55	2,75	4,81

* refere-se ao tempo tendo em conta a divisão em MPG, MEPG e MEP.

Competitivos	Prática do jogo	495	24,71	43,31
	Jogos de treino	70	3,49	6,12

Por ordem decrescente, e em termos médios, no período pré-competitivo, os três MT mais utilizados foram os MT competitivos de prática do jogo (24,7%), setores com 3 equipas (8,5%) e resistência geral (7,2%). No sentido inverso, os três MT menos utilizados foram os MT de manutenção da posse de bola em espaços reduzidos em superioridade numérica (0,4%), manutenção da posse de bola em espaços reduzidos com transição de espaço de jogo (0,4%), setores sobre 1 setor (0,4%) e manutenção da posse de bola em espaços reduzidos em inferioridade numérica (0,2 %). Em consequência do referido anteriormente, e logicamente, há uma relação entre a utilização dos MT ao nível global, com a utilização destes ao nível de cada dimensão horizontal (MPG, MEPG e MEP). Os MPGFMO, MPGFRI, MPGFRE, MPGFRR, MPGFR, MPGVRC, MPGVR, MEPGATCM, MEPGATDFD, MEPGMPBEROTM, MEPGMPBESN, MEPGMPBEIGN, MEPGMPBEINN, MEPGMPBEAIE, MEPGMPBE3E, MEPGMPBEOTM, MEPGMPBETEJ, MEPGMPBAP, MEPGMPBAR, MEPGMPBCA, MEPGCTF, MEPGCTTF, MEPGCTTTMEPGCTR, MEPGLRI, MEPFC, MEPFPD, MEPM1S1B, MEPM1S2B, MEPM2S1B, MEPM2S2B, MEPM3S1B, MEPM3S2B, MEPMMJ, MEPMTS, MEPMEJR, MEPSERJR, MEPSMJ, MEPSOET, MEPETLL, MEPETPS, MEPETP, MEPPA, MEPPMA, MEPPMJ, MEPPMM, MEPPMS, MEPPTE e MEPJP não foram utilizados.

A tabela 51 apresenta os mesmos dados da tabela anterior, contudo no PC.

Tabela 51 – Análise das subdivisões da dimensão vertical no período competitivo

Categoria	Sub-categoria	Tempo (m)	Tempo (%)	Tempo (%)*
Força	Força máxima relativa	667	6,16	19,00
	Força rápida explosiva	15	0,14	0,43
	Força resistente	10	0,09	0,28
Resistência	Resistência Geral	1150	10,62	32,76
	Resistência específica	555	0,51	15,81
Velocidade	Velocidade de reação simples	25	0,23	0,71
	Velocidade de execução	478	4,41	13,62
	Velocidade resistente	10	0,09	0,28
Flexibilidade	Flexibilidade estática	600	5,54	17,09
	Flexibilidade dinâmica	45	0,42	

* refere-se ao tempo tendo em conta a divisão em MPG, MEPG e MEP.

Aperfeiçoamento técnico	Recepção-passe vs. Intercepção	80	0,74	4,02	
	Espaços reduzidos em superioridade numérica	20	0,18	1,01	
Manutenção da posse de bola	Espaços reduzidos em igualdade numérica	693	6,40	34,86	
	Espaços reduzidos em inferioridade numérica	30	0,28	1,51	
	Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores	610	5,63	30,68	
	Espaços reduzidos com três equipas	245	2,26	12,32	
	Espaços reduzidos com objetivos táticos múltiplos	135	1,25	6,79	
	Espaços regulamentares em igualdade numérica	20	0,18	1,01	
	Espaços regulamentares com objetivos táticos múltiplos	75	0,69	3,77	
	Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo	50	0,46	2,52	
	Lúdico-recreativas	Coletivas	30	0,28	1,51
		Individualizados	130	1,20	2,24
Finalização	Finalização precedida de trabalho físico	10	0,09	0,17	
	Finalização a partir de combinações táticas	270	2,49	4,66	
	Finalização organizado em circuito	10	0,09	0,17	
	Finalização sob pressão defensiva	20	0,18	0,35	
	Sobre 1 setor e 2 balizas	15	0,14	0,26	
Metaespecializados	Sobre 2 setores e 1 baliza	105	0,97	1,81	
	Sobre 2 setores e 2 balizas	20	0,18	0,35	
	Sobre 3 setores e 1 baliza	50	0,46	0,86	
	Sobre 3 setores e 2 balizas	40	0,37	0,69	
	Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos	20	0,18	0,35	
	Setores	Sobre 1 setor	70	0,65	1,21
Sobre 2 setores		215	1,99	3,71	

Planear, treinar, competir e refletir em futebol. Uma experiência técnica em contexto de estágio académico no Caldas Sport Clube			2015/2016	
	Sobre 3 setores	343	3,17	5,92
	Com 3 equipas	50	0,46	0,86
	Secundados pelos métodos de jogo	50	0,46	0,86
	Secundados por jogos competitivos	550	5,08	9,49
	Com objetivos estratégicos e táticos múltiplos	30	0,28	0,52
	Cantos ofensivos/defensivos	79	0,73	1,36
Esquemas táticos	Livres ofensivos/defensivos	74	0,68	1,28
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos	5	0,05	0,09
Competitivos	Prática do jogo	3230	29,83	55,73
	Jogos de treino	410	3,79	7,07

De forma decrescente, e em termos médios, no PC, os três MT mais utilizados foram os MT competitivos de prática do jogo (29,83%), resistência geral (10,62%) e manutenção da posse de bola em espaços reduzidos em igualdade numérica (6,40%). Ao invés, os três MT menos utilizados foram os MT de força resistente (0,09%), finalização organizado em circuito (0,09%) e lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos (0,05%). Em consequência do referido anteriormente, e logicamente, há uma relação entre a utilização dos MT ao nível global, com a utilização destes ao nível de cada dimensão horizontal (MPG, MEPG e MEP). Os MPGFMO, MPGFRI, MPGFRR, MPGVRC, MEPGATCM, MEPGATDFD, MEPGMPBERTEJ, MEPGMPBESN, MEPGMPBEINN, MEPGMPBEAIE, MEPGMPBE3E, MEPGMPBAP, MEPGMPBAR, MEPGMPBCA, MEPGCTF, MEPGCTTF, MEPGCTTT, MEPGCTR, MEPGLRI, MEPM1S1B, MEPMMJ, MEPMTS, MEPSERJR, MEPETPS, MEPETP, MEPPA, MEPPMA, MEPPDMA, MEPPMJ, MEPPMM, MEPPMS, MEPPTE e MEPJP não foram utilizados.

Partindo para uma análise mais pormenorizada, constata-se uma maior diversidade na utilização dos MT no PC, quando comparado com o PPC, auxiliado, como é óbvio, por um número de UT, e com isso, um maior volume. Examinando os MT mais utilizados e relevantes (resistência, MPB, setores, finalização e competitivos) podemos estabelecer uma relação entre eles, e com a utilização de determinados exercícios de treino, associados ao modelo de jogo da equipa.

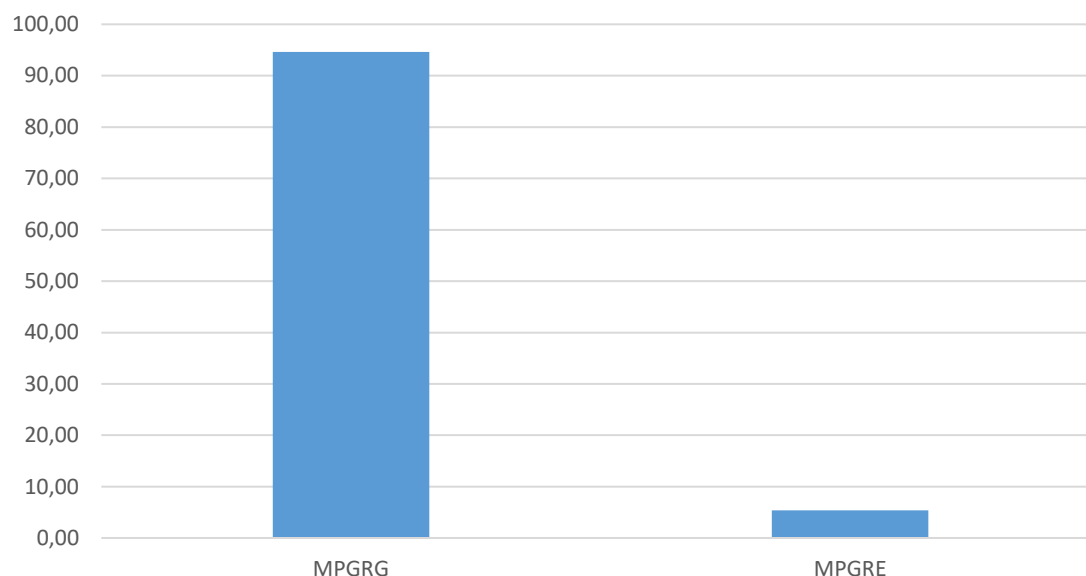


Figura 42 – Utilização dos Métodos de Preparação Geral de Resistência

Ao analisar os MT de resistência, verificamos que a resistência geral predomina, de uma forma clara, sob a resistência específica. Esta é essencialmente desenvolvida em exercícios de corrida contínua à volta de todo o campo, com objetivo de ativação ou de recuperação ativa.

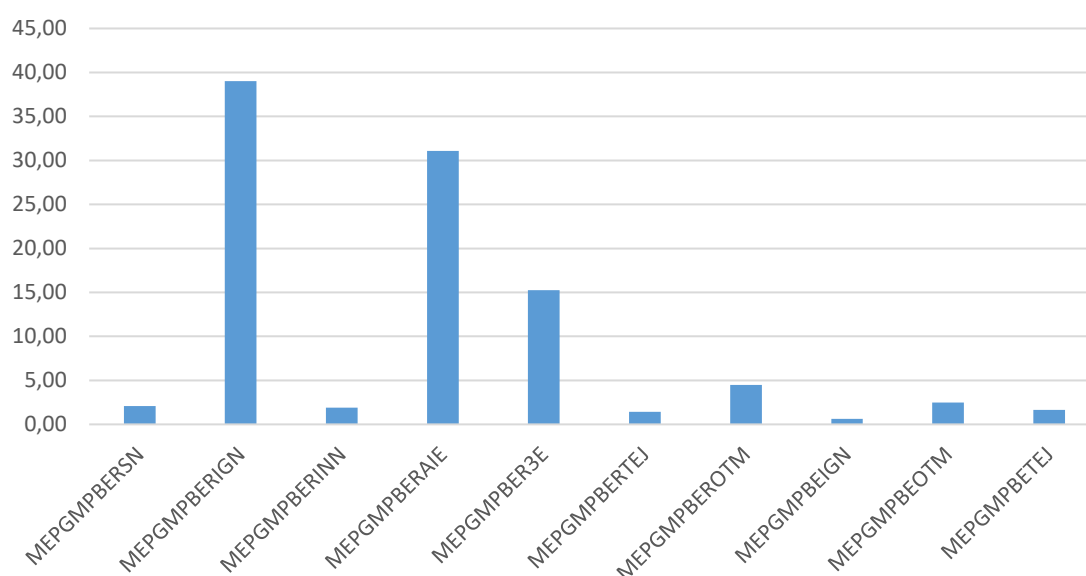


Figura 43 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação Geral de Manutenção da Posse de Bola

Os métodos de manutenção da posse de bola foram bastante utilizados, quer na parte inicial, como complemento ao aquecimento, quer na parte fundamental, potenciando comportamentos de circulação e manutenção da posse de bola. Destacam-se os métodos em espaço reduzido com igualdade numérica (situações de 8x8, 9x9 e 10x10), métodos em espaço reduzido com apoios interiores/exteriores (situações de 8x8+1, 9x9+1 e 4x4+4) e métodos em

espaço reduzido com três equipas (situações de 6+6x6 ou 7+7x7, onde duas equipas com a posse de bola jogam contra uma equipa sem a posse de bola). No estudo de Veríssimo (2015) são os métodos de manutenção da posse de bola em superioridade numérica que são mais utilizados.

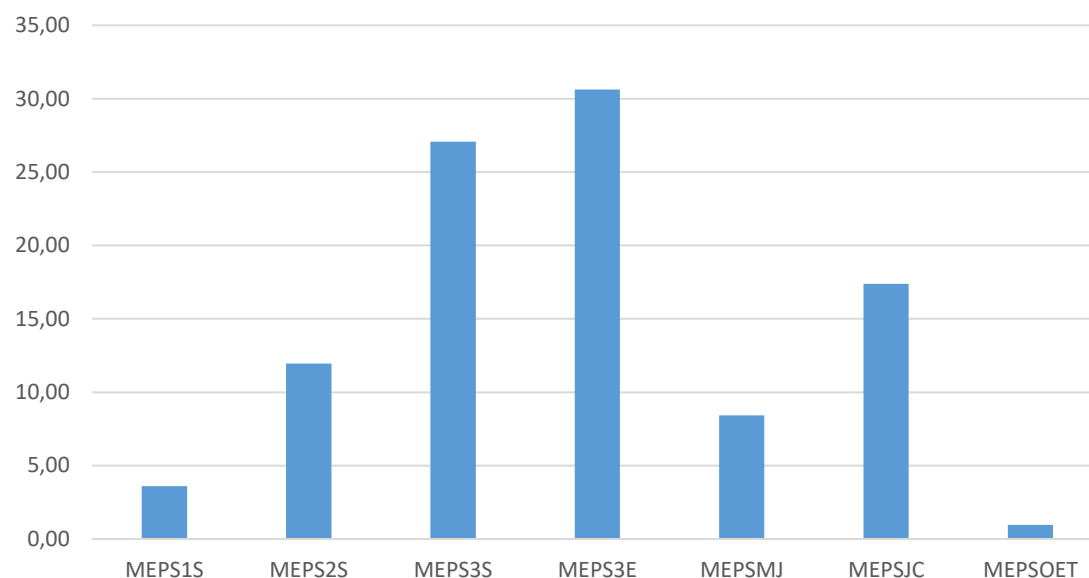


Figura 44 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação de Setores

De forma a sustentar o modelo de jogo da equipa, os métodos de setores foram utilizados, essencialmente, ao nível de três grandes vetores: com três equipas e secundados por jogos competitivos (situações competitivas com três equipas, com o desenvolvimento de pequenas articulações setoriais – GR1+5x5+GR1), sobre três setores (situações de organização ofensiva de forma a desenvolver dinâmicas de primeira, segunda e terceira fase de construção – 10x0/1/2+GR1 – e situações de organização defensiva, que estimularam a organização ao nível da primeira fase de pressão e ajustamentos defensivos – 10x10+GR1). Destaca a corroboração com o estudo de Veríssimo (2015), onde os métodos de setores sobre 3 setores e 2 balizas são dos MT mais utilizados.

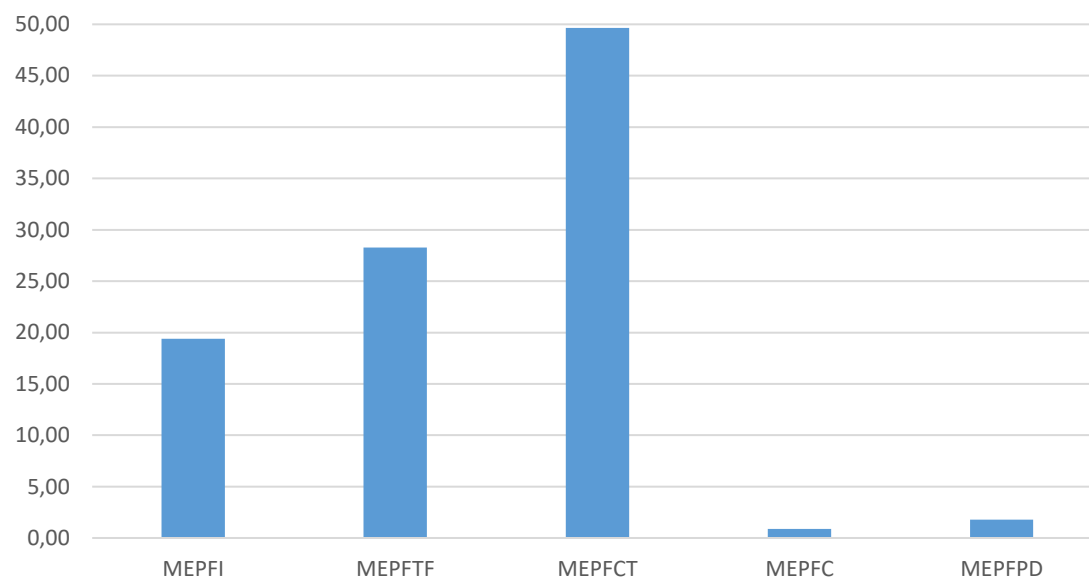


Figura 45 – Utilização dos Métodos Específicos de Preparação de Finalização

O objetivo do jogo é o golo (Castelo, 2009), portanto, os métodos de finalização são importantes para o desenvolvimento de comportamentos que visem a concretização das situações de finalização. Neste nível, a finalização a partir de combinações táticas e a finalização precedida de trabalho físico tem especial evidência. A primeira foi desenvolvida através de situações de organização ofensiva, do setor médio e ofensivo (6x0+GR1 ou 6x2+GR1), ou do setor defensivo, médio e ofensivo (10x0+GR1 ou 10x2+GR1), potenciando combinações táticas para atingir o golo. A segunda pressupõe o desenvolvimento de uma tarefa de âmbito físico, nomeadamente, velocidade e/ou força, antes do momento de finalização.

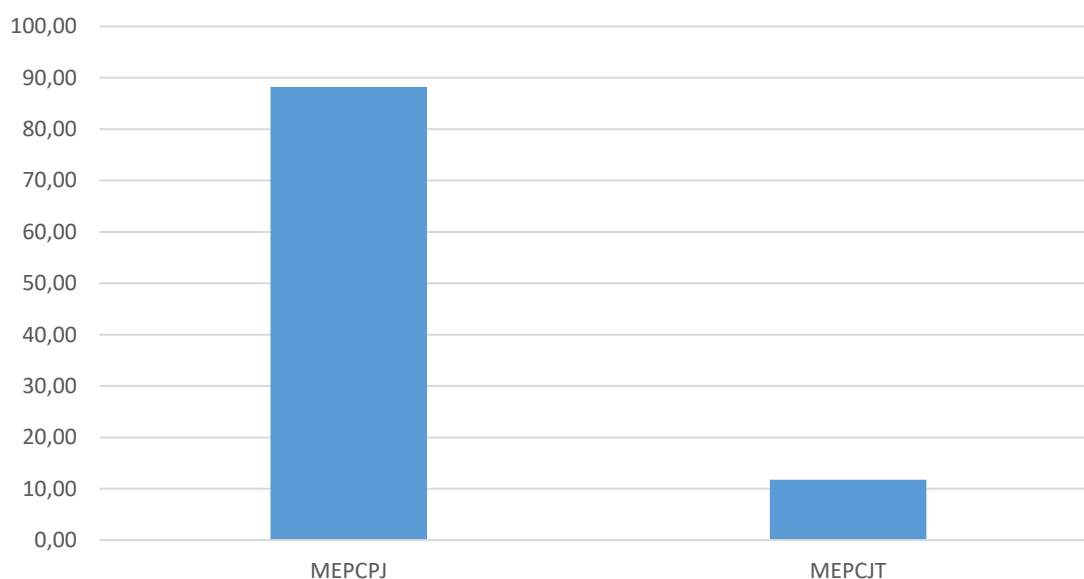


Figura 46 – Utilização dos Métodos Competitivos

Por fim, a prática de jogo destaca-se dentro dos métodos competitivos. Esta é desenvolvida em situações de jogo competitivas, com um número de jogadores e espaços regulamentares ou não, tendo em vista o aperfeiçoamento dos comportamentos e ideias do modelo de jogo da equipa.

d) Microciclo padrão

Analisando os MT utilizados em cada dia da semana e em que fase do treino, é possível construir um microciclo padrão, tendo por base os exercícios mais utilizados em cada dia da semana (Almeida, 2014), efetuando posteriormente a sua caracterização. De seguida são apresentados os dois microciclos padrões, quando o jogo é em casa, ou quando é fora de casa.

Tabela 52 – Definição e caracterização do microciclo padrão quando o jogo é em casa

Parte	Ex	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Inicial	1	Resistência	Resistência		Resistência	Resistência		
	2	Resistência	Resistência		Resistência	Resistência		
	3	Flexibilidade	Flexibilidade		Flexibilidade	Flexibilidade		
	4				Aperfeiçoamento técnico	Velocidade		
Principal	1	MPB	MPB		MPB	MPB		
	2	Força + Velocidade	Setores	Folga	Velocidade	Setores	Jogo	Folga
	3	Competitivo	Competitivo		Competitivo	Esquemas Táticos		
	4				Finalização			
Final	1	Força	Força		Força	Força		
	2	Flexibilidade	Flexibilidade		Flexibilidade	Flexibilidade		

Tabela 53 – Definição e caracterização do microciclo padrão quando o jogo é fora

Parte	Ex	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Inicial	1	Resistência	Resistência		Resistência			
	2	Resistência	Resistência		Resistência			
	3	Flexibilidade	Flexibilidade		Flexibilidade			
	4	Força + Velocidade	Força + Velocidade					
Principal	1	MPB	MPB	Folga	MPB	Folga	Jogo	Folga
	2	Competitivo	Competitivo		Velocidade			
	3				Competitivo			
	4				Finalização			
Final	1	Força	Força		Força			
	2	Flexibilidade	Flexibilidade		Flexibilidade			

Analisando o microciclo padrão quando o jogo é em casa, verifica-se que são realizadas quatro UT, de segunda-feira a sexta-feira, com um dia de folga a meio, jogo ao sábado, com folga depois do jogo. Ao nível do número de exercícios, e examinando cada parte da UT, denota-se que na parte inicial e principal são realizados entre três a quatro exercícios, e na parte final são sempre executados dois exercícios. Quando o jogo é em fora, verifica-se que são realizadas três UT, de segunda-feira a quinta-feira, com um dia de folga a meio (quarta-feira), jogo ao sábado, com folga antes e depois do jogo. Ao nível do número de exercícios, e perlustrando também cada parte da UT, verifica-se que na parte inicial são realizados entre três a quatro exercícios, na parte principal entre dois a quatro exercícios, e na parte final são sempre executados dois exercícios.

Partindo para uma análise mais específica e focada nos métodos de treino utilizados, em cada parte da unidade de treino, constata-se muitas semelhanças entre as unidades de treino, quando o jogo é realizado em casa ou fora. Sendo assim, no microciclo quando o jogo em casa, destacam-se os seguintes:

- a) Parte inicial: corrida à volta do campo (resistência), mobilização geral (resistência), alongamentos dinâmicos (flexibilidade); dinâmica de passe e receção com formas

geométricas – triângulos, quadrados, losangos (AT), e tarefas de velocidade de reação e máxima (velocidade);

- b) Parte principal: exercícios de desenvolvimento da manutenção da posse de bola em situações de igualdade numérica e espaço reduzido, com três equipas e com apoios interiores/exteriores, na segunda-feira, terça-feira e quinta-feira/sexta-feira, respetivamente (MPB), exercícios que combinam tarefas de força e velocidade (força e velocidade), exercícios de organização ofensiva/defensiva, visando o desenvolvimento da articulação inter e intrasetorial, com ou sem oposição, na terça-feira e sexta-feira, respetivamente (setores), jogos reduzidos e formais, segunda-feira/sexta-feira e terça-feira/quinta-feira, respetivamente (competitivo), exercícios de finalização, através de situações em combinações de superioridade numérica e individualizadas, e aperfeiçoamento dos esquemas táticos, em situação isolada, fora do contexto do jogo;
- c) Parte final: tarefas de desenvolvimento da força muscular dos membros superiores e zona média (força) e tarefas de flexibilidade estática, visando a recuperação (flexibilidade).

Já quando o jogo é fora, na parte inicial, não são realizados exercícios de aperfeiçoamento técnico e velocidade (de forma isolada). No entanto, há um maior foco no desenvolvimento das tarefas combinadas de velocidade e força. A parte principal é semelhante, com um menor número de exercícios e maior volume. Por fim, a parte final é exatamente igual.

3.1.6. Conclusões

O sistema de observação constituído e utilizado revelou-se pertinente e adequado para a análise do processo de treino, nomeadamente, dos exercícios de treino, otimizando a categorização dos métodos de treino para o estudo do mesmo.

A constituição de uma taxonomia de exercícios de treino para o jogo de futebol traz enormes benefícios, estabelecendo uma linguagem comum e um conhecimento de base fundamental, desenvolvendo uma relação treino-competição (Almeida, 2014). Neste seguimento, destaca-se a relação íntima existente entre o modelo de treino e modelo de jogo. Para além disso, a manipulação de variáveis/condicionantes no exercício de treino faz com que um exercício de treino possa alterar completamente o seu principal objetivo. No entanto, a competição e a aproximação a esta, está sempre presente, como elemento comum dos métodos de treino.

Na dimensão horizontal, os MEP foram os métodos de treino mais utilizados em ambos os períodos de época, enquanto os MEPG foram os menos utilizados, também em ambos os períodos.

Na dimensão vertical, os MEPC foram os mais utilizados nos dois períodos analisados, enquanto os MEPGLR foram os menos utilizados, também nos dois períodos.

Nas subdivisões da dimensão vertical, os métodos de treino mais utilizados nos dois períodos foram os MEPCPJ. No PPC os métodos de treino menos utilizados foram os MEPGMPBERINN. Já no PC foram os MEPETLL.

Ao nível do estabelecimento de padrões do microciclo, na parte inicial são desenvolvidos exercícios de resistência, flexibilidade, aperfeiçoamento técnico, velocidade. Na parte principal são potenciados exercícios MPB, força, velocidade, setores, competitivos, finalização e esquemas táticos. Na parte final foram exponenciados exercícios de força e flexibilidade

3.2. Estudo II – Desenvolvimento e validação de um sistema de observação em competição da primeira fase de construção do processo ofensivo e respetiva aplicação no escalão de Juniores A do Caldas Sport Clube

3.2.1. Introdução

Este estudo também foi realizado no âmbito do Estágio no CSC, tendo em conta a atividade principal realizada neste clube, a de treinador adjunto de Juniores A. Este tem como principal objetivo criar e validar um sistema de observação de análise e observação da primeira fase de construção no meio-campo defensivo da equipa acima enunciada, analisando posterior a mesma.

Apesar da elevada popularidade da modalidade desportiva futebol, ainda existe uma necessidade de investigação (Pollard & Reep, 2002). No entanto, nos últimos anos, os estudos científicos ao nível da modalidade desportiva de futebol têm aumentado (Vigne et al., 2010). Por sua vez, muitos dos instrumentos existentes até o momento concentram-se na descrição e quantificação de eventos de jogos (Costa, Garganta, Greco, Mesquita, & Maia, 2011). Dentro desta perspetiva, Gréhaigne & Godbout (1998) salientam a necessidade de desenvolvimento de instrumentos que façam uma relação entre o processo de treino e aquilo que acontece em jogo. Corroborando com este ponto de vista, este estudo pretende uma análise coletiva da equipa, percebendo a organização ofensiva, ao nível do seu primeiro momento, a primeira fase de construção, e estabelecendo posteriormente, uma relação entre o modelo de jogo (processo de treino) e o sucedido em situação de jogo (momento competitivo).

Por fim, para além do enquadramento teórico já realizado, e desta introdução, este estudo está estruturado em: 1) definição do problema, apresentando os problemas do estudo; 2) definição dos objetivos, expondo os objetivos a serem desenvolvidas ao longo do estudo 3) metodologia, onde se caracteriza a amostra, define o sistema de observação e os procedimentos para a consecução do estudo; 4) apresentação, análise e discussão dos resultados, de acordo com os problemas levantados e objetivos definidos; 5) conclusões, baseada na a discussão dos resultados.

3.2.2. Definição do problema

A organização e planificação de qualquer estudo constituem aspetos fundamentais da investigação, na medida em que permitem definir e ordenar as atividades necessárias à prossecução do projeto de investigação (Fortin, 1999). O processo ofensivo é essencial no jogo de futebol, pois é neste momento que se concretiza o objetivo do jogo – o golo (Castelo, 2004).

Neste seguimento, podem ser configuradas várias questões, entre as quais se destacam: 1) Que procedimentos e tarefas devem ser estabelecidas de forma a constituir um sistema de observação válido para observar a primeira fase de construção no meio campo defensivo no jogo de futebol (Costa et al., 2011)? 2) Que sequências de combinações do processo ofensivo (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2009; Costa et al., 2011; Maçãs, 1997; Garganta, 1997) existem ao nível primeira fase de construção no meio-campo defensivo no jogo de futebol?; Qual a relação existente entre o modelo de jogo da equipa (plano teórico) e aquilo que é executado (plano prático) em contexto de jogo ao nível da primeira fase de construção no jogo de futebol?

Generalizando, o problema do nosso estudo centra-se na construção e validação de um sistema de observação, para efetuar assim a categorização de eventos da primeira fase de construção do processo ofensivo no jogo de futebol, utilizando o software técnico de análise de jogo, o *VideObserver*.

3.2.3. Definição dos objetivos

O presente estudo tem como principal objetivo construir e validar o Sistema de Observação em Competição da Primeira Fase de Construção do Processo Ofensivo (SOC1PO), partindo depois para a realização de um estudo piloto, no contexto de estágio. Correspondendo um objetivo a cada um dos problemas de pesquisa acima enunciados, este estudo visa desenvolver os seguintes objetivos específicos:

1. Construção e validação de um sistema de observação que permita analisar a primeira fase de construção no meio campo defensivo no jogo de futebol (Costa et al., 2011; Sarmiento, 2012; Teixeira et al., 2015) – Índice de Kappa de Cohen;
2. Aplicação de um estudo piloto, onde se pretende descrever sequências de combinações ao nível da primeira fase de construção no meio-campo defensivo no jogo de futebol (Costa et al., 2009; Costa et al., 2011; Maças, 1997; Garganta, 1997) e definir a relação existente entre o modelo de jogo da equipa (plano teórico) e aquilo que é executado (plano prático) em contexto de jogo ao nível da primeira fase de construção no meio campo defensivo no jogo de futebol – estatística descritiva.

3.2.4. Metodologia

A metodologia de investigação deverá ser adequada à temática em causa, para dar resposta aos problemas que são levantados, incluindo: 1) a caracterização da amostra, caracterizando a amostra com as suas devidas especificidades, 2) construção do sistema de observação, acompanhado da caracterização do mesmo; 3) validação do sistema de observação, com todos os passos realizados; 4) procedimentos, empregues para concluir o estudo.

Este estudo está assente na metodologia observacional, consubstanciado por um registo objetivo, sistemático e específico num determinado contexto, submetido a uma adequada codificação e análise, com resultados válidos dentro de um marco específico de conhecimento (Anguera, 1988).

3.2.4.1. Caracterização da Amostra

Para a realização do estudo foram utilizadas duas amostras diferenciadas. Na primeira, para a verificação da fiabilidade intra e inter-observador do instrumento de observação, a amostra foi constituído por 15 ações de processo ofensivo, observadas na primeira parte de um jogo. Para a aplicação do estudo piloto, a amostra foi composta por 165 ações, com base na observação de 8 jogos do escalão de Juniores A do Caldas Sport Clube. Estes jogos dizem respeito aos jogos em casa da respetiva equipa, na primeira fase da II Divisão Nacional de futebol.

A amostra foi de conveniência e tem um tamanho grande (tendo em conta o número de ações codificadas). Os critérios de seleção englobaram a aplicação do estudo a uma equipa sob a minha orientação. A amostra foi contactada pessoalmente, sendo que apenas foram utilizados os jogos em casa pois são os únicos que são gravados pelo clube.

3.2.4.2. Construção do sistema de observação

Ao nível da construção do sistema de observação, pode-se dizer que este está dividido em quatro macrocategorias: contextualização, iniciação pelo guarda-redes, jogador com a posse de bola e término da primeira fase de construção.

3.2.4.2.1. Contextualização

Nesta etapa pretende-se caracterizar o contexto em que a ação se está a desenrolar, sendo dividida em quatro categorias: parte, local, resultado momentâneo e método de jogo ofensivo. De seguida, são apresentadas as categorias e a sua definição, as sub-categorias de cada categoria, com o respetivo código e definição.

- a) Categoria – Parte: É a categoria associada ao tempo de jogo decorrido, segundo a lei número 7 (FIFA, 2016). São definidas duas subcategorias.

Tabela 54 – Sistema de Observação - Categoria: Parte

Sub-categoria	Código	Definição
1ª Parte	1P	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), é o tempo decorrido desde que o árbitro apita para o início do jogo, até ao momento em que o árbitro apita para o final da primeira parte.
2ª Parte	2P	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), é o tempo decorrido desde que o árbitro apita para o início da segunda parte, até ao momento em que o árbitro apita para o final desta mesma parte.

- b) Categoria – Local: É a categoria associada ao local onde se disputa o jogo. São definidas duas sub-categorias.

Tabela 55 – Sistema de Observação - Categoria: Local

Sub-categoria	Código	Definição
Casa	LC	O jogo é disputado no estádio da própria equipa.
Fora	LF	O jogo é disputado no estádio da equipa adversária.

- c) Categoria – Resultado Momentâneo: É a categoria associada à relação entre número de golos marcados e sofridos da equipa observada, tendo em conta a lei número 10 (FIFA, 2016). São definidas cinco sub-categorias.

Tabela 56 – Sistema de Observação - Categoria: Resultado Momentâneo

Sub-categoria	Código	Definição
Ganhar por dois ou mais	RG2	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), a equipa observada tem na relação entre o número de golos marcados e sofridos, um resultado positivo de dois ou mais golos.
Ganhar por um	RG1	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), a equipa observada tem na relação entre o número de golos marcados e sofridos, um resultado positivo de um golo.
Empatado	RE	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), a equipa observada tem uma relação igual entre o número de golos marcados e sofridos.
Perder por 1	RP1	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), a equipa observada tem na relação entre o número de golos marcados e sofridos, um resultado negativo de um golo.
Perder por 1 ou mais	RP2	Segundo as leis de jogo (FIFA, 2016), a equipa observada tem na relação entre o número de golos marcados e sofridos, um resultado negativo de dois ou mais golos.

- d) Categoria – Método de Jogo: É a categoria associada à forma de como a equipa ataca quando tem a posse de bola. Este processo é objetivamente determinado pela equipa que se encontra em posse de bola, com vista a obtenção do golo, sem cometer infrações às leis de jogo (Teodorescu, 1984). São definidas 3 sub-categorias.

Tabela 57 – Sistema de Observação - Categoria: Método de Jogo

Sub-categoria	Código	Definição
Ataque Posicional	MJOAP	Segundo Sarmento (2012), a circulação da bola acontece mais em largura do que em profundidade, com passes curtos, intervindo normalmente mais de 6 jogadores sobre a bola.
Contra-Ataque	MJOCA	Segundo Sarmento (2012), a circulação da bola realiza-se mais em profundidade que em largura, com passes longos, intervindo normalmente até quatro jogadores sobre a bola.
Ataque Rápido	MJOAR	Segundo Sarmento (2012), a circulação da bola acontece em largura e profundidade, com passes curtos e rápidos, intervindo no máximo seis jogadores sobre a bola.

3.2.4.2.2. Iniciação pelo guarda-redes

Esta etapa pretende caracterizar o momento de iniciação do processo ofensivo através do guarda-redes, sendo dividida em quatro categorias: forma de iniciação, relação numérica com a linha defensiva, pressão e zona do campo de iniciação. De seguida, são apresentadas as categorias e a sua definição, as sub-categorias de cada categoria, com o respetivo código e definição.

- a) Categoria – Forma de Iniciação: É a categoria associada à configuração de como o guarda-redes dá início ao processo ofensivo. São definidas 3 sub-categorias.

Tabela 58 – Sistema de Observação - Categoria: Forma de Iniciação

Sub-categoria	Código	Definição
Pontapé de Baliza	IPB	O processo ofensivo é iniciado pelo guarda-redes, através da marcação de um pontapé de baliza ofensivo.
Reposição com Mão	IRM	O processo ofensivo é iniciado pelo guarda-redes, através da colocação da bola em jogo utilizando a mão.
Reposição com Pé	IRP	O processo ofensivo é iniciado pelo guarda-redes, através da colocação da bola em jogo utilizando o pé (exceptuando o pontapé de baliza).

- b) Categoria – Relação Numérica na Linha Defensiva: É a categoria associada à relação entre os jogadores da própria equipa e da equipa adversária, na linha defensiva (jogadores que compõe a defesa). São definidas 3 sub-categorias.

Tabela 59 – Sistema de observação - Categoria: Relação Numérica na Linha Defensiva

Sub-categoria	Código	Definição
Superioridade Numérica de 3 ou mais jogadores	RNSN+3	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é superior em 3 ou mais jogadores em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Superioridade Numérica de 2 jogadores	RNSN+2	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é superior em 2 jogadores em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Superioridade Numérica de 1 jogador	RNSN+1	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é superior em 1 jogador em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Igualdade Numérica	RNIGN	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é igual ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Inferioridade numérica de 1 jogador	RNIFN-1	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é inferior em 1 jogador em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Inferioridade Numérica de 2 jogadores	RNIFN-2	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é inferior em 2 jogadores em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.
Inferioridade Numérica de 3 ou mais jogadores	RNIFN-3	O número de jogadores da própria equipa presentes na linha defensiva é inferior em 3 ou mais jogadores em relação ao número de jogadores presentes da equipa adversária.

- c) Categoria – Pressão: É a categoria associada à relação entre o guarda-redes, que possui a posse de bola, e os possíveis adversários. O adversário pretende reduzir o tempo e o espaço disponível para o atacante, jogador que possui a posse de bola, mantendo-o sob pressão, evitando ou negando a possibilidade deste subir no terreno (Castelo, 1996). São definidas 4 sub-categorias.

Tabela 60 – Sistema de observação - Categoria: Pressão

Sub-categoria	Código	Definição
Recebe com pressão e continua com pressão	RCPSP	O guarda-redes recebe a bola com pressão, com um ou mais jogadores na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua pressionado, com um ou mais jogadores sobre a zona onde está posicionado.
Recebe com pressão e continua sem pressão	RCPSP	O guarda-redes recebe a bola com pressão, com um ou mais jogadores na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua sem pressão, sem nenhum jogador sobre a zona onde está posicionado.
Recebe sem pressão e continua sem pressão	RSPSP	O guarda-redes recebe a bola sem pressão, sem nenhum jogador na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua sem pressão, sem nenhum jogador sobre a zona onde está posicionado.
Recebe sem pressão e continua com pressão	RSPCP	O guarda-redes recebe a bola sem pressão, sem nenhum jogador na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua com pressão, com um ou mais jogadores sobre a zona onde está posicionado.

- d) Categoria – Zona do campo de iniciação: É a categoria associada à divisão do campo onde o guarda-redes inicia o processo ofensivo. Segundo Garganta (1997), para o registo das acções dos jogadores no campo, este deverá ser dividido em 12 zonas, consoante os setores (defensivo, meio-campo defensivo, meio-campo ofensivo e ofensivo) e corredores

(direito, central e esquerdo. São definidas 6 sub-categorias (não tem relevo acções iniciadas pelo guarda-redes à frente do meio-campo).

Tabela 61 – Sistema de Observação - Categoria: Zona do campo de iniciação

Sub-categoria	Código	Definição
Zona 1	IZ1	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 1.
Zona 2	IZ2	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 2.
Zona 3	IZ3	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 3.
Zona 4	IZ4	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 4.
Zona 5	IZ5	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 5.
Zona 6	IZ6	O início do processo ofensivo pelo guarda-redes principia-se na zona 6.

3.2.4.2.3. Jogador com a posse de bola

Nesta etapa pretende caracterizar-se a ação realizada pelo jogador com a posse de bola, sendo dividida em quatro categorias: parte, local, resultado momentâneo e método de jogo ofensivo. De seguida, são apresentadas as categorias e a sua definição, as sub-categorias de cada categoria, com o respetivo código e definição.

- a) Categoria – Jogador com a posse de bola: É a categoria que identifica o jogador que possui a posse de bola e dá continuidade ao processo ofensivo. São definidas 11 sub-categorias.

Tabela 62 – Sistema de Observação - Categoria: Jogador com a posse de bola

Sub-categoria	Código	Definição
Jogador GR1	JGR1	Jogador GR1 tem a posse de bola.
Jogador DD2	JDD2	Jogador DD2 tem a posse de bola.
Jogador DCD3	JDCD3	Jogador DCD3 tem a posse de bola.
Jogador DCE4	JDCE4	Jogador DCE4 tem a posse de bola.
Jogador DE5	JDE5	Jogador DE5 tem a posse de bola.
Jogador MDC6	JMDC6	Jogador MDC6 tem a posse de bola.
Jogador MC8	JMC8	Jogador MC8 tem a posse de bola.
Jogador MOC10	JMOC10	Jogador MOC10 tem a posse de bola.
Jogador MA7	JMA7	Jogador MA7 tem a posse de bola.
Jogador MA11	JMA11	Jogador MA11 tem a posse de bola.
Jogador AC9	JAC9	Jogador AC9 tem a posse de bola.

- b) Categoria – Pressão: É a categoria associada à relação entre o jogador que possui a posse de bola, e os possíveis adversários. O adversário pretende reduzir o tempo e o espaço disponível para o atacante, jogador que possui a posse de bola, mantendo-o sob pressão, evitando ou negando a possibilidade deste subir no terreno (Castelo, 1996). São definidas 4 sub-categorias.

Tabela 63 – Sistema de Observação - Categoria: Pressão

Sub-categoria	Código	Definição
Recebe com pressão e continua com pressão	RCPCP	O jogador recebe a bola com pressão, com um ou mais jogadores na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua pressionado, com um ou mais jogadores sobre a zona onde está posicionado.
Recebe com pressão e continua sem pressão	RCPSP	O jogador recebe a bola com pressão, com um ou mais jogadores na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua sem pressão, sem nenhum jogador sobre a zona onde está posicionado.
Recebe sem pressão e continua sem pressão	RSPSP	O jogador recebe a bola sem pressão, sem nenhum jogador na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua sem pressão, sem nenhum jogador sobre a zona onde está posicionado.
Recebe sem pressão e continua com pressão	RSPCP	O jogador recebe a bola sem pressão, sem nenhum jogador na zona onde está posicionado. Após realizar alguma ação continua com pressão, com um ou mais jogadores sobre a zona onde está posicionado.

- c) Categoria – Zona do Campo: É a categoria associada à divisão do campo onde o guarda-redes inicia o processo ofensivo. Segundo Garganta (1997), para o registo das acções dos jogadores no campo, este deverá ser dividido em 12 zonas, consoante os setores (defensivo, meio-campo defensivo, meio-campo ofensivo e ofensivo) e corredores (direito, central e esquerdo). São definidas 12 sub-categorias.

Tabela 64 – Sistema de Observação - Categoria: Zona do campo

Sub-categoria	Código	Definição
Zona 1	Z1	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 1.
Zona 2	Z2	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 2.
Zona 3	Z3	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 3.
Zona 4	Z4	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 4.
Zona 5	Z5	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 5.
Zona 6	Z6	O jogador com a posse de bola desenrola a ação na zona 6.

3.2.4.2.4. Término da primeira fase de construção

Nesta etapa pretende caracterizar-se o término da primeira fase de construção, sendo dividida em uma categoria: resultado final da 1ª fase de construção. De seguida, são apresentadas as categorias e a sua definição, as sub-categorias da categoria, com o respetivo código e definição.

- a) Categoria – Resultado Final da Primeira Fase de Construção: É a categoria associada aos comportamentos, dos intervenientes no terreno de jogo, e à forma de como termina a primeira fase de construção.

Tabela 65 – Sistema de Observação – Categoria: Resultado Final da 1ª fase de construção

Sub-categoria	Código	Definição
Ligação com sucesso para o MCO	RMCO	A primeira fase de construção termina com sucesso no meio-campo ofensivo.
Intercepção pela equipa adversária	RIA	A primeira fase de construção termina com intercepção da equipa adversária.
Bola parada	RBP	A primeira fase de construção termina após bola parada defensiva.

3.2.4.3. Validação do sistema de observação

A perceção, a interpretação e o conhecimento prévio interagem e influenciam a observação (Anguera, 1992), e por isso, torna-se importante a existência de instrumentos adequados que garantam equidade e validade aos processos de observação (Garganta, 2004).

Para a construção e validação do sistema de observação as referências foram definidas com base na Metodologia Observacional (Anguera & Mendo, 2013), em dois estudos específicos de análise do PO no futebol (Sarmiento, 2012; Barreira, Prudente, Garganta & Anguera, 2012) e um estudo de análise em competição (Teixeira, 2014). Tendo em conto o referido, foi criado um sistema de observação aplicado à primeira fase de construção do processo ofensivo no meio-campo defensivo, denominado de Sistema de Observação em Competição da Primeira Fase de Construção do Processo Ofensivo (SOC1PO).

Construir um sistema de observação, e validado-o de seguida, significa passar a dispor de um instrumento que de modo efetivo permita registar, de forma fidedigna, os comportamentos dos jogadores e equipas (Teixeira, 2014). Nesse sentido, o processo de desenvolvimento e validação do SOC1PO foi realizado de acordo com as fases propostas na metodologia de Brewer & Jones (2002), que têm sido aplicadas no desenvolvimento e validação de sistemas de observação no contexto desportivo (Teixeira et al., 2015).

a) Treino dos observadores e aperfeiçoamento do sistema de observação

Nesta fase, o principal objetivo é assegurar o conhecimento na íntegra do sistema de observação, demonstrando a consolidação de conceitos, procedimentos e metodologia (Brewer & Jones, 2002). Assim, numa fase inicial procedeu-se à estabilização do conhecimento e depois à operacionalização do sistema no *VideObserver*.

b) Validação facial do sistema de observação por experts

Um instrumento tem validade facial quando as suas dimensões e categorias aparentam ser relevantes e estão de acordo com o propósito do teste (Brewer & Jones, 2002), sendo essencial a utilização de experts com experiência profissional e formação académica (Sarmiento, 2012).

Para este feito, foi definido um painel de especialistas de forma a aperfeiçoar o SOC1PO. Todos eles são especialistas do contexto em estudo, quer pela sua formação académica na área em estudo e/ou pela sua experiência no treino da modalidade desportiva de futebol. Seguidamente, apresentamos o painel dos cinco experts consultados:

- a) Professor Dr. Jorge Castelo (Treinador de Futebol UEFA Pro; Doutorado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa);
- b) Professor Dr. Pedro Sequeira (Doutorado Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro);
- c) Professor Dr. Hugo Louro (Doutorado Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro);
- d) Professor Dr. Nuno Loureiro (Treinador de Futebol UEFA Advanced; Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade da Madeira);
- e) Professor Dr. Eduardo Teixeira (Treinador de Futebol UEFA Advanced; Doutorando em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior).

Após a explicação do âmbito e objetivos do estudo e apresentação do sistema aos experts, e seguindo as recomendações de Brewer & Jones (2002), foram colocadas as seguintes questões: 1) Acrescentaria alguns critérios, subcritérios ou categorias ao sistema de observação?; 2) Alteraria, reformularia ou excluiria alguns critérios, subcritérios ou categorias no sistema de observação? 3) O sistema de observação reflete os comportamentos que os jogadores exprimem na execução da primeira fase de construção do processo ofensivo no futebol?

Tendo em conta estas questões, foi alterado o critério da “pressão”, passando de “existe” e “não existe” para “recebe com pressão e continua com pressão”, “recebe com pressão e continua sem pressão”, “recebe sem pressão e continua com pressão” e “recebe sem pressão e continua sem pressão”. Esta foi uma alteração efetuado com o consenso geral dos experts.

c) Fiabilidade intra e inter-observador

Após o estabelecimento da validade facial do sistema de observação, foi efetuada o teste de fiabilidade inter-observador e intra-observador, com o recurso a três observadores.

A partir de oito ações pré-definidas, com recurso ao sistema inicial estabelecida, os observadores realizam a codificação dos comportamentos observados, estabelecendo uma relação entre estes (fiabilidade inter-observador), através do cálculo do índice de concordância Kappa de Cohen (Pestana & Gageiro, 2005), adotando a metodologia de treino de observadores proposta por Mars (1989). Um desses observadores realizou, após três semanas, outra codificação dos mesmos comportamentos (fiabilidade intra-observador). Os valores da fiabilidade inter-observadores foram compreendidos entre os 0.888 e 1.000, e os valores da fiabilidade intra-observador foram de 1.000. Tendo em consideração os valores de referência de Kappa de Cohen

(Pestana & Gageiro, 2005), visto que estes são superiores 0.75, a concordância é excelente, garantindo validade e fiabilidade ao sistema de observação em causa.

d) Aplicação do Estudo Piloto

Por fim, realizámos uma aplicação piloto do estudo. Para isso, foram gravados, observados e codificados oito jogos competitivos do Caldas Sport Clube, da II Nacional de Juniores A – Série D, para testar a funcionalidade e aplicabilidade do sistema e com isso obter resultados.

3.2.4.4. Procedimentos

Os procedimentos associados a este estudo estão essencialmente relacionados com o processo de recolha dos dados, visionamento e registo e tratamentos dos mesmos.

Para a recolha de dados não foi necessário nenhum pedido nem autorização, pois o clube assegurou a filmagem dos jogos por iniciativa própria, sendo apenas necessário, após o término do jogo, solicitar a filmagem ao coordenador do futebol 11. Nesse sentido, procurámos que a pessoa responsável pela mesma explorasse situações ótimas de filmagem, nomeadamente na colocação da câmara de filmar e na gravação do jogo em ângulo aberto.

A gravação dos jogos foi realizada em formato digital, recorrendo à câmara de filmar Sony HDR-PJ410, sendo depois transferidos para o computador.

A codificação e catalogação dos comportamentos observados nos vídeos foram, realizadas através do software *VideObserver*, seguindo os seguintes passos (Teixeira, 2014):

1. Junção dos ficheiros de vídeo, de forma a comprimir num único vídeo com um jogo, e conversão para o formato de MP4 através da utilização do programa *FormatFactory*;
2. Upload do ficheiro de vídeo para a plataforma on-line do software *VideoObserver*, cujo o acesso foi facultado pelo fundador da empresa, o Sr. André Rocha;
3. Criação da partida na plataforma on-line do *VideoObserver*, efetuando a adição do vídeo à partida;
4. Codificação do jogo, com o registo das ações no decorrer da observação dos jogos.

Todos os jogos foram codificados através do software *VideObserver*, através da observação da totalidade do jogo, com base nas ações iniciados pelo guarda-redes, de processo, quando a equipa observada tinha a posse de bola (Castelo, 2004). Só foram consideradas ações no meio-campo defensivo da equipa observada. O registo de dados teve por base o sistema de categorias, auxiliado pelo formato de campo (Prudente et al., 2004).

Para finalizar, a análise estatística teve por base as duas amostras utilizadas. Para calcular a concordância e a fiabilidade utilizamos o índice de concordância Kappa de Cohen (Pestana & Gageiro, 2005). Por sua vez, a primeira fase de construção foi submetida a estatística descritiva: valores mínimos, valores máximos, médias, frequências e percentagens de ocorrência.

3.2.5. Apresentação, análise e discussão dos resultados

A aplicação deste estudo contemplou a visualização de oito jogos do escalão de Juniores A do CSC, todos em casa, analisando as diversas categorias configuradas do SOC1PO definido, determinando e descrevendo após as sequências de ações mais ocorridas.

a) Contextualização

A tabela 66 representa a contextualização, em termos gerais, de cada ação. Desta forma, são analisadas quatro subcategorias: parte do jogo, o local do jogo, o resultado momentâneo no momento da ação e o método de jogo utilizado pela equipa observada.

Tabela 66 – Análise da contextualização da ação

Subcategorias	Código	Frequência (%)								Média
		Jogo 1	Jogo 2	Jogo 3	Jogo 4	Jogo 5	Jogo 6	Jogo 7	Jogo 8	
Parte	1P	53,57	85,71	52,94	50,00	37,50	85,71	57,69	46,43	58,69
	2P	46,43	14,29	47,06	50,00	62,50	14,29	42,31	53,57	41,31
Local	LC	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
	LF	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resultado Momentâneo	RG2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	RG1	0	61,90	0	0	31,25	76,19	3,85	17,86	23,88
	RE	7,14	38,10	94,12	25,00	68,75	23,81	69,23	64,29	48,81
	RP1	92,86	0	5,88	37,50	0	0	26,92	10,71	21,73
	RP2	0	0	0	37,50	0	0	0	7,14	5,58
Método de Jogo	MJAP	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
	MJCA	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	MJAR	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Podemos constatar que um maior número de ações decorreu na primeira parte (58,69%), com um resultado momentâneo empatado (48,81%). Por consequência, um menor número de ações decorreu na segunda parte (41,31%), com um resultado momentâneo a perder por dois ou mais (5,58%). Obviamente, todos os jogos realizaram-se em casa, com a utilização do método de jogo em ataque posicional, de acordo com o modelo de jogo.

b) Iniciação pelo guarda-redes

A tabela 67 representa a contextualização da iniciação de cada ação pelo guarda-redes, recorrendo à análise de quatro subcategorias: iniciação pelo guarda-redes, relação numérica na linha defensiva, pressão e zona do campo de iniciação.

Tabela 67 – Análise da contextualização da iniciação da ação pelo guarda-redes

Subcategorias	Código	Frequência (%)								Média
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Iniciação pelo GR1	IPB	42,86	28,57	35,29	75,00	25,00	52,38	42,31	53,57	44,37
	IRM	3,57	4,76	5,88	12,50	6,25	0	11,54	3,57	6,01
	IRP	53,57	66,67	58,82	12,50	68,75	47,62	46,15	42,86	49,62
Relação Numérica na Linha Defensiva	RNSN+3	0	0	0	0	0	0	11,54	0	1,44
	RNSN+2	7,14	0	0	37,50	12,50	0	34,62	25,00	14,60
	RNSN+1	35,71	66,67	76,47	50,00	56,25	61,90	34,62	39,29	52,61
	RNIGN	57,14	33,33	23,53	12,50	31,25	38,10	11,54	32,14	29,94
	RNIFN-1	0	0	0	0	0	0	0	3,57	0,45
	RNIFN-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	RNIFN-3	0	0	0	0	0	0	7,69	0	0,96
Pressão	RCPCP	3,57	0	0	12,50	18,75	0	7,69	3,57	5,76
	RCPSP	0	0	0	12,50	0	0	0	3,57	2,01
	RSPSP	85,71	71,43	76,47	75,00	68,75	66,67	92,31	64,29	75,08
	RSPCP	10,71	28,57	23,53	0	12,50	33,33	0	28,57	17,15
Zona do campo de Iniciação	IZ1	0	4,76	5,88	0	0	9,52	3,85	7,14	3,89
	IZ2	89,29	95,24	76,47	76,47	75,00	85,71	92,31	92,86	88,36
	IZ3	3,57	0	5,88	0	12,50	4,76	3,85	0	3,82
	IZ4	3,57	0	0	0	0	0	0	0	0,45
	IZ5	3,57	0	11,76	0	12,50	0	0	0	3,48
	IZ6	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Verifica-se que um maior número de ações se iniciou por reposição com o pé (49,62%) e por pontapé de baliza (44,37%), com uma relação numérica de mais um jogador (29,94%), ou seja, com uma superioridade numérica de mais um jogador, recebendo a bola sem pressão e desenvolvendo a ação sem pressão, com uma maior incidência sobre a Z2 do campo (88,36%). Por outro lado, um menor número de ações decorreu por iniciação de reposição com a mão (6,01%), com uma relação numérica de menos 3 ou mais jogadores (0,96%), ou seja, em inferioridade numérica de 3 ou mais jogadores, recebendo a bola com pressão e desenvolvendo a ação sem pressão, na Z4 do campo (0,45%).

Não foram verificadas ações ao nível da relação numérica de inferioridade numérica de menos 2 jogadores e na Z6 do campo.

Tal como é pressuposto no modelo de jogo, destaca-se a predominância do uso da reposição com o pé, em detrimento do uso da reposição com a mão. Dentro do mesmo parecer, e corroborando com as ideias do modelo de jogo, denota-se a criação de situações de superioridade numérica na linha defensiva, quer de forma passiva (a superioridade numérica era obtida pela não pressão ou menor pressão do adversário), quer de forma ativa (a superioridade numérica era obtida pela dinâmica de criação de um maior número de linhas de passes ao GR1).

c) Desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola

A tabela 68 representa o desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola, através da análise de três subcategorias: jogador com a posse de bola, pressão e zona do campo.

Tabela 68 – Análise da do desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola

Subcategorias	Código	Frequência (%)								Média
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Jogador com a posse de bola	JGR1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	JDD2	27,27	6,67	40,00	50,00	50,00	28,57	22,22	20,00	30,59
	JDCD3	33,33	33,33	0	50,00	0	14,29	14,81	13,33	9,89
	JDCE4	21,21	23,33	20,00	0	0	0	25,93	6,67	12,14
	JDE5	3,03	3,33	0	0	50,00	14,29	18,52	13,33	12,81
	JMDC6	12,12	20,00	20,00	0	0	14,29	11,11	26,67	13,02
	JMC8	0	13,33	0	0	0	14,29	7,41	0	4,38
	JMOC10	0	0	0	0	0	0	0	6,67	0,83
	JMA7	3,03	0	20,00	0	0	14,29	0	0	4,67
	JMA11	0	0	0	0	0	0	0	13,33	1,67
Pressão	RCPCP	3,03	13,33	20,00	33,33	50,00	57,14	11,11	73,33	32,66
	RCPSP	0	0	0	0	0	0	0	20,00	2,50
	RSPSP	3,03	6,67	0	50,00	0	0	37,04	6,67	12,93
	RSPCP	93,94	80,00	80,00	16,67	50,00	42,86	51,85	0	51,92
Zona do campo	IZ1	27,27	20,00	20,00	16,67	50,00	28,57	18,52	6,67	23,46
	IZ2	9,09	13,33	40,00	0	0	0	11,11	6,67	10,03
	IZ3	21,21	20,00	0	0	0	0	11,11	0	6,54
	IZ4	30,30	20,00	20,00	66,67	0	28,57	22,22	20,00	25,97
	IZ5	9,09	20,00	20,00	0	0	28,57	22,22	40,00	17,49

IZ6	3,03	6,67	0	16,67	50,00	14,29	14,81	26,67	16,52
-----	------	------	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Com a observação dos resultados, constata-se que um maior número de ações se desenvolveu através do DD2 (30,59%), recebendo a bola sem pressão e desenvolvendo a ação com pressão, com uma maior incidência sobre a Z4 do campo (25,97%). No vértice oposto, um menor número de ações decorreu pela iniciativa do MOC10 (0,83%), recebendo a bola com pressão e desenvolvendo a ação sem pressão, na Z3 do campo (6,54%). Denota-se um equilíbrio de desenvolvimento de ações pelos jogadores: DCE4, DE5 e MDC6.

No entanto, não são verificadas ações de desenvolvimento pelo GR1.

Há uma maior envolvimento dos jogadores da linha defensiva (65,52%), em comparação com os jogadores da linha média (18,23%) e linha ofensiva (16,25%), nomeadamente, os quatro jogadores da linha defensiva e o médio defensivo são os mais participativos (representam 78,54% das ações), os que desenvolveram mais contatos com a bola na primeira fase de construção, corroborando com os princípios solicitados no modelo de jogo. Ao invés, o guarda-redes nunca foi solicitado em nenhum momento, aspeto que está em desacordo com o modelo de jogo. O fato da Zona 3 do campo ser a zona claramente menos explorada, poderá advir de, em alguns jogos, de forma estratégica, dar-se maior incidência sob o corredor contrário de forma a explorar um ou vários pontos fracos do adversário. Porém, seria de esperar um maior equilíbrio na utilização das zonas de campo. Denota-se uma maior predominância da utilização dos corredores laterais, nomeadamente ao nível do corredor lateral direito, que representa praticamente metade das ações (49,43%). Estes resultados vão ao encontro do estudo de Manarte (2009) e Moraes et al. (2014), onde também os corredores laterais são mais utilizados ao nível do processo ofensivo no meio-campo defensivo. No entanto, nestes mesmos estudos, a utilização do corredor esquerdo superioriza-se à do corredor direito, o que neste caso não se verifica. Para além disso, Vieira & Garganta (1996), relacionam o sucesso do processo ofensivo com a utilização dos corredores laterais. No entanto, é importante salientar que outros estudos, tais como Castelo (1994), Soares (2006) e Vieira & Garganta (1996) referenciam o corredor central como o corredor de maior utilização. Ainda se verifica que há um baixo número de jogadores envolvidos nas ações da primeira fase de construção, ativamente, isto é, com a posse de bola, em cada ação. Em termos médios, por excesso, em cada ação estão envolvidos dois jogadores, para além do GR1, o que pressupõe a existência de dois passes para atingir o meio-campo ofensivo.

Efetuada uma analogia com outros estudos, que caracterizam todo o processo ofensivo, destaca-se uma média que pode variar entre os zero e dez passes, com os valores a serem mais

incidentes ao nível de quatro a seis passes (Araújo & Garganta, 2002; Barbosa, 2009; Gréhaigne, 1992; Mombaerts, 2001; Moraes et al., 2014).

d) Término da ação da primeira fase de construção

A tabela 69 representa o término da ação da primeira fase de construção, analisando o resultado final de todo o desenvolvimento da mesma.

Tabela 69 – Análise do término da ação da primeira fase de construção

Subcategoria	Código	Frequência (%)								Média
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Resultado	RMCO	60,71	52,38	58,82	75,00	50,00	47,62	62,96	50,00	57,19
Final da 1ª	RIA	28,57	23,81	29,41	12,50	31,25	33,33	29,63	32,14	27,58
fase de construção	RBP	10,71	23,81	11,77	12,50	18,75	19,05	7,41	17,86	15,23

Analisado o término de cada ação, os resultados obtidos são claros. Mais de metade das ações decorre com ligação com o meio-campo ofensivo (57,19%) enquanto um menor número de ações através de bola parada (15,23%). Isto pressupõe que a maior fatia das ações de processo ofensivo decorreu com sucesso, com a entrada no meio-campo ofensivo com a bola controlada, isto é, a equipa detém a posse de bola, cumprindo o objetivo da primeira fase de construção.

e) Sequências

A tabela 70 representa as sequências observados ao nível da contextualização de cada ação, com base na análise nas subcategorias já referenciadas anteriormente.

Tabela 70 – Análise das sequências detetadas ao nível da contextualização de cada ação

Sequências de ações	Frequência (%)								Média
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1P>LC>RE>AP	46,43	38,10	38,10	12,50	18,75	23,81	30,77	35,71	30,52
1P>LC>RP1>AP	0	0	0	37,50	6,25	0	26,92	10,71	10,17
2P>LC>RP2>AP	0	0	0	37,50	0	0	0	7,14	5,58
2P>LC>RE>AP	46,43	0	47,62	0	50,00	0	38,46	28,57	26,39
2P>LC>RG1>AP	0	14,29	0	0	6,25	14,29	3,85	17,86	7,07
1P>LC>RG1>AP	7,14	47,62	0	0	18,75	61,90	0	0	16,93
2P>LC>RP1>AP	0	0	14,29	12,50	0	0	0	0	3,35

Tendo em conta as várias sequências destacadas na tabela anterior, a que se verifica mais vezes é um desenvolvimento da ação na primeira parte, em casa, com um resultado momentâneo empatado e em ataque posicional (30,52%). Verifica-se também a mesma sequência na segunda parte (26,39%). Isto é, mais de metade das ações são num contexto de resultado momentâneo empatado, pelo que, são verificadas mais ações de processo ofensivo de primeira fase de construção quando o jogo está empatado, do que quando qualquer umas das equipas está em vantagem no resultado.

A tabela 71 representa as sequências observadas ao nível da ação realizada pelo GR1.

Tabela 71 – Análise das sequências detetadas ao nível da contextualização da iniciação pelo guarda-redes

Sequências de ações	Frequência (%)								Média
	1	2	3	4	5	6	7	8	
RcP > IGN > RSPSP > IZ1	0	0	5,88	0	0	0	3,85	7,14	2,11
PdB > SN+1 > RSPSP > IZ2	25,93	14,29	5,88	37,50	12,50	28,57	23,08	14,29	20,26
RcP > IGN > RSPSP > IZ2	25,93	14,29	23,53	0	6,25	9,52	7,69	7,14	11,79
RcP > IGN > CPCP > IZ2	3,70	0	0	0	18,75	0	0	3,57	3,25
RcP > SN+1 > RSPCP > IZ2	0	0	0	0	0	0	0	14,29	1,79
RcP > IN-1 > RSPCP > IZ2	0	0	0	0	0	0	0	3,57	0,45
PdB > IGN > RSPSP > IZ2	14,81	14,29	29,41	12,50	0	19,05	0	14,29	13,04
RcM > SN+1 > RSPCP > IZ2	0	0	0	0	0	0	0	3,57	0,45
RcP > IGN > RSPCP > IZ2	0	4,76	5,88	0	0	0	0	3,57	1,78
PdB > SN+2 > RSPSP > IZ2	3,70	0	0	25,00	6,25	0	11,54	25,00	8,94
RcP > SN+1 > RSPSP > IZ2	3,70	23,81	0	0	6,25	9,52	11,54	3,57	7,30
RcM > SN+1 > RSPSP > IZ2	3,70	9,52	5,88	0	0	0	0	0	2,39
RcP > SN+1 > RSPCP > IZ2	3,70	14,29	5,88	0	18,75	14,29	0	0	7,11
RcP > SN+2 > RSPSP > IZ2	3,70	0	0	0	0	0	15,38	0	2,39
RcP > IGN > RSPSP > IZ4	3,70	0	0	0	0	0	0	0	0,46

RcP > IGN > RSPSP > IZ3	3,70	0	5,88	0	0	0	0	0	1,20
RcP > IGN > RSPSP > IZ5	3,70	0	11,76	0	6,25	0	0	0	2,71
RcM > SN+2 > CPSP > IZ2	0	0	0	12,50	0	0	0	0	1,56
RcP > SN+1 > RCPCP > IZ2	0	0	0	12,50	0	0	0	0	1,56
RcP > SN+1 > RSPSP > IZ5	0	0	0	0	6,25	0	0	0	0,78
RcM > SN+2 > RSPSP > IZ2	0	0	0	0	6,25	0	11,54	0	2,22
RcP > SN+1 > RSPSP > IZ3	0	0	0	0	12,50	4,76	0	0	2,16
PdB > IGN > RSPCP > IZ2	0	0	0	0	0	4,76	0	0	0,60
RcP > IGN > RSPCP > IZ2	0	0	0	0	0	4,76	0	0	0,60
RcP > SN+1 > RSPCP > IZ1	0	0	0	0	0	4,76	0	0	0,60
RcP > SN+3 > RSPSP > IZ3	0	0	0	0	0	0	3,85	0	0,48
RcP > SN+3 > RSPSP > IZ2	0	0	0	0	0	0	3,85	0	0,48
RcP > IN-3 > RCPCP > IZ2	0	0	0	0	0	0	7,69	0	0,96
RcP > SN+1 > RSPSP > IZ1	0	4,76	0	0	0	0	0	0	0,60

De entre as inúmeras sequências, destaca-se uma com a iniciação por pontapé de baliza, com uma superioridade numérica de mais um jogador, recebendo e desenvolvendo a ação sem pressão, na Z2 do campo (20,26%) e iniciação por reposição com o pé, com uma igualdade numérica, recebendo e desenvolvendo a ação sem pressão, na Z2 do campo (11,79%). Estas duas sequências representam cerca de um terço dos comportamentos mais realizados pelo guarda-redes em todos os jogos (32,05%), representando de uma forma geral as ações mais utilizadas em todos os parâmetros: iniciação por pontapé de baliza/por reposição com o pé, igualdade numérica/superioridade numérica de mais um jogador e na Z2. Em termos do tipo de iniciação, 56,97% das ações foram iniciadas de forma longa, ou seja, há um passe longo do GR1 para o meio-campo ofensivo, enquanto os restantes 43,03% das ações foram iniciadas com um passe curto, para um dos jogadores da equipa que está no meio-campo defensivo.

A tabela 72 representa as sequências observadas ao nível do desenvolvimento das ações do portador da posse de bola.

Tabela 72 – Análise das sequências detetadas ao nível do desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola

Sequências de ações	Frequência (%)								Média
	1	2	3	4	5	6	7	8	
JDC3 > JRSPSP > JZ2 >									
JDC4 > JRSPCP > JZ5 >	0	0	0	0	0	0	0	7,69	0,96
JDE5 > JRCPCP > JZ6									
JDD2 > JRCPCP > JZ4	0	0	0	0	0	14,29	0	15,38	3,71
JMDC6 > JRCPCP > JZ5	0	0	0	0	0	14,29	0	15,38	3,71
JMOC10 > JRCPCP > JZ5	0	0	0	0	0	0	0	7,69	0,96
JMDC6 > JRSPCP > JZ5	0	0	0	0	0	0	0	7,69	0,96
JDE5 > JRCPCP > JZ6	0	0	0	0	50,00	0	0	7,69	7,21
JMDC6 > JRCPCP > JZ4	0	0	0	0	0	0	0	7,69	0,96
JMA11 > JRCPCP > JZ6	0	0	0	0	0	0	0	15,38	1,92
JDD2 > JRSPCP > JZ1	0	0	0	0	50,00	14,29	0	7,69	9,00
JDC3 > JRCPCP > JZ5	0	0	0	0	0	0	0	7,69	0,96
JDC4 > J RSPCP > JZ3									
>JDC3 > J RSPCP > JZ1 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JMA7 > JRSPCP > JZ4									
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >	30,77	0	0	0	0	0	0	0	3,85
JDD2 > J RSPCP > JZ4									
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JDD2 > J RCPCP > JZ1 >									
JDC3 > J RCPCP > JZ2 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JDC4 > J RSCP > JZ3 >									
JDE5 > J RSCP > JZ6									
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >									
JMDC6 > J RSPCP > JZ5 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JDD2 > J RSPCP > JZ4									
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JMDC6 > JRSPCP > JZ5									
JDC4 > J RSPSP > JZ3 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JMDC6 > JRSPCP > JZ5									

JDC4 > J RSPCP > JZ3 >									
JMDC6 > J RSPCP > JZ2 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JDC3 > J RSPCP > JZ4 >									
JDD2 > J RSPCP > JZ4									
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JDD2 > J RSPCP > JZ4 >	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JDC3 > J RSPCP > JZ2 >									
JDC4 > J RSPCP > JZ3									
JDC3 > J RSPCP > JZ1	7,69	0	0	0	0	14,29	0	0	2,75
JDD2 > J RSPCP > JZ4	7,69	0	0	0	0	0	0	0	0,96
JDC3 > J RSPCP > JZ 1>									
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDE5 > J RCPCP > JZ6									
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JMC8 > J RSPCP > JZ5									
JDC3 > J RSPCP > JZ4	0	14,29	0	0	0	0	0	0	1,79
JDC4 > J RSPSP > JZ3 >									
JMDC6 > JR RCPCP > JZ5									
>JDC3 > J RSPCP > JZ2 >	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDD2 > J RSPCP > JZ4									
JMC8 > J RSPCP > JZ2	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >									
JMDC6 > J RSPCP > JZ5	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC4 > J RSPCP > JZ6	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JMDC6 > J RSPCP > JZ2	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC3 > J RSPSP > JZ1 >									
JMDC6 > J RSPCP > JZ2 >									
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JMC8 > J RCPCP > JZ5									
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JMDC6 > J RCPCP > JZ5	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JMC8 > J RSPCP > JZ5	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC3 > J RSPCP > JZ1 >									
JDD2 > J RSPCP > JZ4	0	7,14	0	0	0	0	7,14	0	1,79

JMDC6 > J RSPCP > JZ5 >										
JDC4 > J RSPCP > JZ3 >	0	7,14	0	0	0	0	0	0	0	0,89
JDC3 > JRSPCP > JZ4 >										
JMDC6 > J RSPCP > JZ4										
JDD2 > J RSPCP > JZ2	0	0	33,33	0	0	0	0	0	0	4,17
JDD2 > JRSPCP > JZ1 >	0	0	33,33	0	0	0	0	0	0	4,17
JMA7 > JRSPCP > JZ4										
JDC4 > JRSPCP > JZ2 >	0	0	33,33	0	0	0	0	0	0	4,17
JMDC6 > JRCPCP > JZ5										
JDC4 > JRSPCP > JZ2 >	0	0	0	20,00	0	0	0	0	0	2,50
JMDC6 > JRCPCP > JZ5										
JDD2 > JRCPCP > JZ1	0	0	0	20,00	0	0	0	0	0	2,50
JDC3 > JRSPSP > JZ5	0	0	0	40,00	0	0	0	0	0	5,00
JDD2 > JRSPSP > JZ5	0	0	0	20,00	0	0	0	0	0	2,50
JDE5 > JR RSPCP > JZ6	0	0	0	0	0	14,29	7,14	0	0	2,68
JMC8 > JRCPCP > JZ5	0	0	0	0	0	14,29	0	0	0	1,79
JMA7 > JRCPCP > JZ4	0	0	0	0	0	14,29	0	0	0	1,79
JDC3 > JRSPSP > JZ1 >	0	0	0	0	0	0	14,29	0	0	1,79
JDD2 > JRSPCP > JZ4										
JDC4 > JRSPSP > JZ3 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JMDC6 > JR RSPCP > JZ5										
JDC4 > J RSPCP > JZ2 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JDE5 > JRCPCP > JZ5										
JDC4 > J RSPCP > JZ2 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JDE5 > JRCPCP > JZ5										
JMC8 > JRSPCP > JZ5 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JDD2 > JRSPSP > JZ4										
JMC8 > JRSPCP > JZ5 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JDD2 > JRSPSP > JZ4										
JDC3 > JRSPSP > JZ2 >	0	0	0	0	0	0	7,14	0	0	0,89
JDD2 > JRSPCP > JZ4										
JDC4 > JRSPCP > JZ1 >	0	0	0	0	0	0	14,29	0	0	1,79
JDE5 > JRSPCP > JZ6										

Ao observar todos as sequências acima representadas, destacou-se o desenvolvimento pelo defesa direito, recebendo sem pressão e continuando com pressão, na Z1 do campo (9,00%) e

desenvolvimento pelo defesa esquerdo, recebendo e continuado com pressão, na Z6 do campo (7,21%). Ainda se apura o fato da maior parte das ações envolverem um número baixo de jogadores – apenas um ou dois (81,82%). Verifica-se uma rapidez de processos (poucos passes e poucos jogadores) para atingir o objetivo de chegar ao meio-campo ofensivo, com uma maior predominância dos corredores laterais, através da utilização dos defesas laterais direito e esquerdo, tal como é pressuposto do modelo de jogo da equipa.

Terminando, denota-se uma grande heterogeneidade de ações/comportamentos em cada situação de processo ofensivo, indo ao encontro de Garganta (1996), que defende a imprevisibilidade e aleatoriedade do futebol. No entanto, é possível obter pequenas sequências, relevantes para o ensino e treino do modelo de jogo. Estabelecendo um encadeamento entre as categorias analisadas, destaca-se uma conexão entre a superioridade numérica e o tipo de saída, isto é, quando há superioridade numérica em termos da linha defensiva, há uma maior utilização da saída curta (passe curto), para um dos jogadores presentes no meio-campo defensivo, não ocorrendo um saída longa (passe longo) para o meio-campo ofensivo. Por sua vez, há uma correspondência entre o tipo de pressão efetuada (recepção sem pressão) e o sucesso desta mesma primeira fase, pois com mais momentos sem pressão há mais sucesso. Ao nível do desenvolvimento das ações, uma utilização constante dos três tipos de saída ao nível da primeira fase de construção: quer pelos defesas centrais (saída 1 do modelo de jogo), quer pelos defesas laterais (saída 2 do modelo de jogo), e quer pelo médio defensivo (saída 3 do modelo de jogo).

3.2.6. Conclusões

O presente estudo teve como propósito o desenvolvimento de um sistema de observação da primeira fase de construção do processo ofensivo, e a constatação de ações inerentes ao conteúdo abordado. Este sistema de observação criado, aperfeiçoado e validado revelou-se pertinente, apropriado e válido para a análise da primeira fase de construção do processo ofensivo.

O SOC1PO permitiu registar as ações de primeira fase de construção do processo ofensivo, sendo que nos 8 jogos observados registaram-se 165 ações, perfazendo uma média 20,6 ações por jogo, com maior incidência na primeira parte. O resultado momentâneo que mais se verificou foi empatado, em praticamente metade das ações.

A utilização do SOC1PO possibilitou-nos uma análise específica da iniciação do processo ofensivo pelo guarda-redes:

- a) A equipa privilegia o começo do processo ofensivo pela reposição com o pé;
- b) Há uma procura da criação de situações de superioridade numérica, nomeadamente de mais um jogador, ao nível da linha defensiva;
- c) As ações são maioritariamente utilizadas num contexto sem pressão;
- d) A zona do campo de maior incidência é a Z2.

Para além do referido, a utilização do SOC1PO também nos permitiu uma análise específica do desenvolvimento da ação pelo portador da posse de bola:

- a) O DD2 é o jogador com maior participação no processo ofensivo da equipa no meio-campo defensivo da mesma;
- b) Os MC8 MOC10, MA7, MA11 e AC9 praticamente não têm intervenção no desenvolvimento da primeira fase de construção do processo ofensivo;
- c) Mais de metade das ações dos jogadores com bola são desenvolvidas num contexto inicial sem pressão, prosseguindo com pressão;
- d) A zona do campo de maior incidência é a Z4.

Em última análise, o SOC1PO proporcionou-nos uma análise específica do término da ação da primeira fase de construção:

- a) Em todos os jogos a taxa de sucesso da primeira fase de construção foi superior à de não-sucesso, isto é, ocorreu ligação com o meio-campo ofensivo.

Por fim, concluímos que, apesar de no futebol existirem uma aleatoriedade de ações e comportamentos, é possível, com instrumentos adequados e válidos, analisar objetivamente o jogo de futebol, retirando com isso resultados e conclusão relevantes para o desenvolvimento do

modelo de jogo, do modelo de treino, e conseqüentemente, um incremento da performance desportiva individual e coletiva.

4. PARTE IV – BALANÇO FINAL

O balanço reflexivo propicia o conhecimento, possibilitando novas formas de aprender, de compreender, de atuar e de resolver problemas, permitindo uma maior aquisição de consciência e controlo sobre o que se executa (Júnior, 2010).

Para além de todas as tarefas exercidas ao longo do período de estágio, quer de cariz mais prático ou teórico, é importante desenvolver estudos, de âmbito científico, que permitam indagar determinadas temáticas teorizadas, até para as compreender mais eficazmente. Prosseguindo, os dois estudos realizados permitiram fazer uma relação bidirecional entre os conteúdos teóricos e práticos, sendo necessário haver um modelo, para fazer esta mediação, que simplifique a realidade complexa (Garganta, 1997).

O primeiro estudo possibilitou-nos constatar o tipo de metodologia de treino que estava a ser mais e/ou menos desenvolvida, quer de forma num âmbito geral, quer em cada dia da semana, permitindo com isso retirar conclusões para o processo de planeamento futuro, tendo em conta o modelo de treino e o modelo de jogo adotado pela equipa. Por outro lado, também nos proporciona dados relevantes para perceber se o que realmente queremos aplicar no contexto de treino está ou não a ser desenvolvido.

Por seu turno, o segundo estudo viabilizou-nos perceber a aplicação de algumas ideias inerentes ao modelo de jogo, em contexto competitivo. Esta análise permitiu-nos, não só comparar os resultados com o plano teórico do modelo de jogo, bem como definir aspetos de melhoria, preparando o planeamento futuro, focados nos aspetos anteriormente referidos.

Estes estudos não foram apenas importantes no desenvolvimento individual e coletivo da equipa, mas também no incremento de competências individuais nos âmbitos abordados.

Toda a esta época desportiva termina com um sentimento de dever cumprido, revelando-se bastante desgastante, pela elevada carga horária despendida com as duas equipas. No início, definimos objetivos focados no âmbito individual e coletivo, que, de uma forma geral, foram amplamente cumpridos com sucesso. O fato de ter tido bastante intervenção em contexto de treino e de jogo revelou-se bastante positivo, permitindo consolidar bases essenciais para a tarefa de treinador. Por fim, outro aspeto bastante positivo, foi a elevada participação em tomadas de decisão, especialmente no âmbito competitivo, proporcionando momento de reflexão e ação em situações de pressão. No sentido inverso, tive algumas dificuldades de me envolver inicialmente, tanto no contexto do Caldas, bem como na equipa técnica. Outro aspeto menos positivo foi a pouca intervenção no âmbito do planeamento. Todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio possibilitou-nos realizar uma ponte entre o domínio teórico e prático.

O contexto de estágio proporciona um elevado número de experiências e relações, essenciais no desenvolvimento de qualquer ser humano. Generalizando, essas experiências e tarefas realizadas não só foram satisfatórias, tendo em conta o envolvimento, como também se revelaram como ferramentas importantes no presente e futuro profissional. Neste sentido, futuramente, será importante definir mais estratégias de envolvimento inicial, de forma a criar laços de ligação numa fase embrionária. O maior foco na ligação com o departamento médico na recuperação de lesões e uma observação e análise mais efetiva (especialmente em termos de quantidade), permitirão um maior desenvolvimento pessoal, mas acima de tudo um desenvolvimento mais sustentado da equipa.

Findando, o contexto prático é essencial na aplicação dos conteúdos teóricos, proporcionando um crescimento e incremento de competências profissionais, advindo disso uma maior capacidade de atuação e adaptação a diferentes envolvimento.

5. PARTE V – BIBLIOGRAFIA

Para a realização deste relatório foram utilizadas as seguintes referências bibliográficas:

- Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Amabile, T., Burnside, R., Gyskiewicz, S. (1998).. User's manual for keys: assessing the climate for creativity. Greensboro, N.C.: Center for Creative Leadership;
- Anguera, M. & Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 9(3), 135–160;
- Anguera, M. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones Cátedra Teorema;
- Anguera, M. (2000). Observacion en deporte y conducta cinésico-motriz:aplicaciones. Ed. Barcelona: Publicaciones dela Universitat de Barcelona;
- Anguera, M. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 12(3), 32–57;
- Araújo, M. & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em Futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. Ardá Suarez & Lago Peñas (Eds.), *A investigação em Futebol. Estudos Ibéricos*. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 161-168;
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books;
- Barbosa, P. (2009). Eficácia do processo ofensivo em futebol: estudo comparativo das equipas classificadas nos primeiros e segundo lugares das ligas nacionais de Espanha, Inglaterra, Itália e Portugal em 2008-09. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto;
- Barreira, D., Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 12(3), 32–57;
- Barros, L. (2002). Estudo descritivo das sequências ofensivas positivas finalizadas pelo Brasil, seleção campeã do Mundo, durante o Campeonato do Mundo Coreia/Japão 2002. Dissertação de Monografia. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto;

- Barros, M. (2012). Relatório final de estágio no escalão de juvenis a (sub-17) no clube de futebol “Os belenenses” 2011-2012. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Brewer, B., & Jones, R. (2002). A five-stage process for establishing contextually valid systematic observation instruments: the case of rugby union. *The Sport Psychologist*, 16(2), 138-159;
- Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2006). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(1), 171;
- Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH;
- Castelo, J. (2004). Futebol. Organização Dinâmica do jogo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana;
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização e dinâmica de Jogo. Edições Universitárias Lusófonas. Universidade Lusófona;
- Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. Edição não publicada.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I. (2009). Avaliação do desempenho tático no futebol: concepção e desenvolvimento da Grelha de Observação do Teste "GR3-3GR". *Revista Mineira de Educação Física, Viçosa*, 17 (2), 5-23;
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation. *Motricidade*, 7(1), 69–8;
- Curado, J. (1982). Planeamento do treino e preparação do treinador. Lisboa: Caminho;
- Damas, C. (1980). Formas e objectivos da observação. In H. Barreto (Ed) *Da actividade lúdica à formação desportiva. Seminário de Metodologia de basquetebol* (pp 201-212). Lisboa: ISEF;
- Dicionário da Língua Portuguesa. (2015). Porto: Porto Editora;
- Domingos, P. (2014). Relatório final de estágio na equipa juvenis“ B” do Clube de Futebol“ Os Belenenses” na época desportiva 2013/2014. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Faria, F. (2010). Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino. Dissertação de mestrado. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior;

- Ferreira, A. (2014). Relatório final de estágio: Equipa sénior do clube desportivo de Vila Franca do Rosário: época desportiva 2013/2014: conceção e operacionalização de uma forma específica de jogar durante o período pré-competitivo. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- FIFA (2016). Leis de jogo 2016/2017. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol;
- Fortin, M. (1999). O processo de investigação: da concepção à realização. Camarate: Lusociência;
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.). O ensino dos jogos desportivos (95-135). Porto: Centro de Estudos de jogos Desportivos, FCDEF-UP;
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos Desportivos (11-25). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto;
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1 (1), 57-64;
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Buenos Aires: Lecturas Educación Física Y Deporte-Revista Digital, (45);
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. ResearchGate, 227–234;
- Goleman, D., Boyatzis, R. , & McKee, A. (2002). Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence. Boston, Mass: Harvard Business School Press;
- Gómez, A. (1999). La cultura escolar em la sociedad neoliberal. Madrid: Morata;
- Gréhaigne, J. (1992). L'Organization du jeu en football. Paris : Editions Actio, Joinville-le-Pont;
- Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1998). Formative Assessment in Team Sports in a Tactical Approach Context. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69(1), 46-51;
- Harvard Business Review (2000). Gestão do conhecimento – on knowledge management. Rio de Janeiro: Editora Campus;
- Horta, L. (2000). Prevenção de lesões no desporto. Lisboa: Caminho;
- Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. Journal of Sports Sciences, 20(10), 739–754;

- Júnior, V. (2010). Rever, pensar e (re) significar: a importância da reflexão sobre a prática na profissão docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 34(4), 580–586;
- Koontz, H., O'Donnell, C., & Wehrich, H. (1986). *Essentials of management*. McGraw-Hill;
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Conceção para a formação*. APPACDM, Braga;
- Maças, V. (1997). *Análise do jogo em futebol. Identificação e caracterização do processo ofensivo em seleções nacionais de futebol júnior*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana;
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). *Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol*. *Motricidade*, 10(1);
- Manarte, T. (2009). *O processo ofensivo em equipas de futebol de alto rendimento: análise sequencial do processo ofensivo da seleção espanhola no Campeonato da Europa, Áustria/Suíça 2008*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Mars, H. (1989). *Observer Reliability: Issues and Procedures*. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek & V. H. Mancini (Eds.), *Analysing Physical Education and Sport Instruction*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 53-80;
- Marziali, F., & Mora, V. (1997). *Coaching the 4:4:2*. Spring City: Reedswain;
- Matias, C. & Greco, P. (2009). *Análise de Jogo nos Jogos Esportivos Coletivos: A Exemplo do Voleibol*. *Pensar a Prática*, 12(3);
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte;
- Mombaerts, E. (2001). *Futbol: Del Analisis del Juego a la Formacion del Jugador*. Barcelona: Inde Publicaciones;
- Moraes, E., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2014). *Análise dos padrões ofensivos da Seleção Espanhola de Futebol na Copa do Mundo FIFA 2010 em relação ao “status” da partida*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(3), 361–369;
- Naia, R. (2013). *Relatório Final De Estágio Realizado Na Equipa de Juniores C (Sub-15) do C. F. “Os Belenenses”*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Neto, J. & Matos, F. (2008). *Futebol – tecnociência para o sucesso*. Edição de autores;
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de

Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto;

- Peñas, C. (2008). El análisis del rendimiento en los deportes de equipo. Algunas consideraciones metodológicas. Las Palmas de Gran Canaria: Acción motriz. Revista nº 1;
- Pereira, D. (2010). Análise e observação do jogo numa equipa de futebol sénior de alta competição. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior;
- Pestana, M. & Gageiro, J. (2005). Análise de Dados para Ciências Sociais – A Complementaridade do SPSS. Lisboa: Edições Sílabo;
- Piéron, M. (1999). Para una Enseñanza de las Actividades Físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones;
- Pires, G. (2005). Desenvolvimento Organizacional. Revista Portuguesa de Gestão do Desporto, 152-162;
- Pollard, R., & Reep, C. (2002). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. Research Gate, 46(4), 541–550;
- Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, M. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 4(3), 49–65;
- Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino de Futebol. Futebol em Revista, 4(4), 25–34;
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: Edições Federação Portuguesa de Futebol;
- Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. In T. Reilly (Ed.), Science and Soccer (First Edition, pp. 1-7). London: E.&F.Spon;
- Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro;
- Sarmiento, P. (1987). Observação de movimentos desportivos. Influência da formação e da experiência na identificação de erros técnicos em natação. Tese de doutoramento. Lisboa: ISEF – UTL;
- Serpa, S. (2008). Treinar jovens: Complexidade, exigência e responsabilidade. Journal of Physical Education, 14(1), 75–82;

- Silva, A. (2014). Relatório de estágio por dentro da seleção nacional de futebol sub-21 (2010-2012). Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Silva, A., Bañuelos, F., Garganta, J., & Anguera, M. (2005). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. Análisis secuencial del proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. (Tactical patterns in the high performance soccer sequential). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(2), 65–72;
- Silva, J. (1998). Os processos ofensivos no Futebol. Estudo comparativo entre equipas Masculinas de diferente nível competitivo. Dissertação de mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Silva, O. (2006). Análise de Jogo em Futebol. Um estudo realizado num clube da Liga Betandwin.com. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana;
- Simões, C. (2014). Relatório final de estágio na equipa profissional do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Soares, H. (2006): Euro 2004: Estudo das sequências ofensivas que resultaram em gol. Monografia de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Teixeira, E. (2014). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. Estudo piloto nos campeonatos Nacionais de Juniores (Sub-19), Juvenis (Sub-17) e Iniciados (Sub-15). Dissertação de Mestrado. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior;
- Teixeira, E., Loureiro, N. & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista UIIPS*, 3(3), 1-17;
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Lisboa: Livros Horizonte;
- Ubeda, C., & Santos, F. (2008). Os principais desafios da gestão de competências humanas em um instituto público de pesquisa. *Gestão e Produção*, 15(1), 189–199.
- Vázquez, A. (2012). Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Colección Preparación Futbolística: MCSports;
- Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. Lousã: Tipografia Lousanense;

- Veríssimo, N. (2015). Análise dos métodos e microciclos de treino Sport Lisboa e Benfica: Seniores B: época desportiva 2013. Dissertação de mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Vieira, F. & Garganta, J. (1996): Aspectos Quantitativos da Utilização dos Corredores Laterais na Estruturação do Espaço Ofensivo no Jogo de Futebol de Alto Nível. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Vigne, G., Gaudino, C., Rogowski, I., Alloatti, G., & Hautier, C. (2010). Activity profile in elite Italian soccer team. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 304–310.

ANEXOS

Anexo I - Tabela de fiabilidade inter-observador e intra-observador

Tabela 73 – Tabela de fiabilidade inter-observador e intra-observador

Sub-Categoria	Fiabilidade inter-observador			Fiabilidade intra-observador
	Observador 1 + Observador 2	Observador 1 + Observador 3	Observador 2 + Observador 3	Observador 1 + Observador 1
Parte	1,000	1,000	1,000	1,000
Local	1,000	1,000	1,000	1,000
Resultado Momentâneo	1,000	1,000	1,000	1,000
Método de jogo	1,000	1,000	1,000	1,000
Forma de Iniciação	1,000	1,000	1,000	1,000
Relação Numérica na Linha Defensiva	1,000	1,000	1,000	1,000
Pressão	1,000	1,000	1,000	1,000
Zona do campo de iniciação	1,000	1,000	1,000	1,000
Jogador com Posse de Bola	1,000	1,000	1,000	1,000
Pressão	1,000	1,000	1,000	1,000
Zona do campo	0,885	0,885	0,885	1,000
Resultado Final da 1ª fase de construção	1,000	1,000	1,000	1,000
Total	0,990	0,990	0,990	1,000
		0,990		

Anexo II – Exemplo de Plano de Unidade de Treino



UT	25	MICRO	6	MESO	2	LOCAL	QdBoneca	HORA	19h30	DATA	27.08.15
MATERIAL	20 Bolas, coletes, marcas e 1 balizas de 7										
OBJ. OF.	MPB rápida. Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas intersectoriais.										
OBJ. DEF.	Definição dos momentos e zonas de pressão. Rápida reacção à perda de bola.										
OBJ. PSI.	Espírito de sacrifício. Concentração. Auto-exigência.										
OBJ. FIS.	Desenvolvimento da resistência de geral e específica, velocidade e força.										



FPF
CAMPEONATO NACIONAL
JUNIORES A - II DIVISÃO

GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.A.
 <p>Exercício nº. 1.1</p> <p>Nota: O mister Bruno e David ficam responsáveis por gerir e controlar o exercício.</p> <p>Treino GR: Os GR realizam treino complementar com o mister Paulo durante toda a parte inicial.</p>	<p>1. Parte Inicial</p> <p>1.1. Corrida Objetivos: Aquecimento corporal. Desenvolvimento da resistência. Forma: NA Número: 20 Espaço: campo inteiro; Carga: 1 repetição de 5'; Orgânica: Os jogadores dividem-se em 2 grupos que correm em sentidos opostos. Critérios de êxito: Manter ritmo na corrida e aumentar próximo do fim do tempo; Condicionantes: Não se aplica; Variantes: Não se aplica;</p> <p>1.2. Circuito tático (defesas/médios/avançados) Objetivos: Aquecimento corporal. Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas entre defesas, médios e avançados. Forma: NA Número: 20 Espaço: campo inteiro; Orgânica: Organizam-se 3 grupos: defesas (8), médios (6), avançados (6). Cada Grupo deve executar o circuito indicada na imagem. Carga: 1 repetição de 10'; Critérios de êxito: Intensidade máxima; passe tenso; receção orientada; ataque da bola; dinâmica de deslocamento; Condicionantes: Não se aplica; Variantes: Não se aplica;</p> <p>1.3. Circuito de velocidade + passe Objetivos: Desenvolvimento da velocidade de reação, velocidade máxima e técnica de passe. Forma: NA Número: 20 Espaço: 30x15m; Carga: 5 repetições; Orgânica: Organizam-se 4 grupos de 5 jogadores cada, dividindo-se pelas marcas, realizando as seguintes tarefas: 1. Velocidade máxima até primeira marca; 2. Passe, após passe pelo colega em espera; 3. Velocidade máxima até à marca final. Critérios de êxito: Pontas de pé; Olhar em frente; Braços ao lado do corpo e alternados; Reacção ao apito; Passe tenso; Condicionantes: Não se aplica; Variantes: Não se aplica;</p>	5'	5'
 <p>Exercício nº. 1.2</p> <p>Nota: O mister David fica responsável por gerir e controlar o exercício.</p>	<p>2. Parte Fundamental</p> <p>2.1. Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas (6x5+GR) Objetivos: Desenvolvimento da circulação rápida da posse de bola, com implementação das dinâmicas ofensivas estabelecidas; Forma: 6x5+GR Número: 21+2GR Espaço: 45x65; Carga: 1 repetição de 30'; Orgânica: No espaço do exercício organizam-se duas equipas de cinco jogadores cada, em estrutura de 2:2:1 e 4:1. A equipa em posse procura circular a posse de bola de forma rápida, atacando a baliza, procurando criar situações de finalização, enquanto a outra equipa procura reagir rapidamente à perda de bola e recuperar a mesma.</p>	10'	15'
 <p>Exercício nº. 1.3</p> <p>Nota: O mister Bruno e David ficam responsáveis por gerir e controlar o exercício.</p>		5'	20'
		30'	50'

CALDAS SPORT CLUBE
ÉPOCA 2015/2016
JUNIORES A

BRUNO MATIAS
DAVID BORGES
PAULO JORGE



UT	25	MICRO	6	MESO	2	LOCAL	QdBoneca	HORA	19h30	DATA	27.08.15
MATERIAL	20 Bolas, coletes, marcas e 1 balizas de 7										
OBJ. OF.	MPB rápida. Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas intersectoriais.										
OBJ. DEF.	Definição dos momentos e zonas de pressão. Rápida reacção à perda de bola.										
OBJ. PSI.	Espírito de sacrifício. Concentração. Auto-exigência.										
OBJ. FIS.	Desenvolvimento da resistência de geral e específica, velocidade e força.										



FPF
CAMPEONATO NACIONAL
JUNIORES A - II DIVISÃO

<p>Exercício nº. 2.1.</p>	<p>Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); VCJ (jogar curto e jogar longo); implementação das dinâmicas de jogo estabelecidas; procura do espaço exterior para cruzamento; finalização simples;</p> <p>Crítérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; executar cobertura defensiva; basculação em função do local da bola; zonas de pressão (pressão nos corredores laterais); momentos de pressão (bola aérea; má receção; jogador de costas); rápida reacção à perda de bola;</p> <p>Condicionantes: Não se aplica;</p> <p>Variantes: Um grupo faz 5x5+GR e o outro faz 6x5+GR;</p>		
<p>Nota: O mister Bruno e David ficam responsáveis por gerir e controlar o exercício.</p>	<p>2.2. Jogo reduzido e condicionado (GR+10x10+GR)</p>	30'	80'
<p>Treino GR: Um GR realiza treino complementar com o mister Paulo durante o exercício 2.1. e 2.2.</p>	<p>Objetivos: Desenvolvimento da circulação rápida da posse de bola, com implementação das dinâmicas ofensivas estabelecidas, em inferioridade numérica;</p> <p>Forma: GR+10x11+GR Número: 21+2GR Espaço: 80x65;</p> <p>Carga: 1 repetição de 30';</p> <p>Orgânica: No espaço do exercício organizam-se duas equipas, uma de dez jogadores e uma de onze jogadores, em estrutura de 1:4:2:3(4):1. A equipa em posse procura circular a posse de bola de forma rápida, atacando o espaço livre de pressão, enquanto a outra equipa procura reagir rapidamente à perda de bola e recuperar a mesma.</p> <p>Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); VCJ (jogar curto e jogar longo); implementação das dinâmicas de jogo estabelecidas; procura do espaço exterior para cruzamento; finalização simples;</p> <p>Crítérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; executar cobertura defensiva; basculação em função do local da bola; zonas de pressão (pressão nos corredores laterais); momentos de pressão (bola aérea; má receção; jogador de costas); rápida reacção à perda de bola;</p> <p>Condicionantes: Não se aplica;</p> <p>Variantes: Não se aplica;</p>		
<p>Exercício nº. 2.2</p>	<p>3. Parte Final</p>		
<p>Nota: O mister Bruno e David ficam responsáveis por gerir e controlar o exercício.</p>	<p>3.1. Retorno à calma</p>	10'	90'
<p>Exercício nº. 3.1</p>	<p>Objetivos: Retorno à calma; desenvolvimento da força muscular e recuperação fisiológica;</p> <p>Forma: NA Número: 20+3GR Espaço: 10x10 metros</p> <p>Orgânica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duas voltas ao campo inteiro; 2. Alongamentos estáticos: gêmeos; posteriores da coxa; adutores, isquiotibiais e zona abdominal; 3. Trabalho de força: 3x30 repetições de abdominais e dorsais; <p>Crítérios de êxito (ofensivos): não se aplica;</p> <p>Crítérios de êxito (defensivos): não se aplica;</p> <p>Condicionantes: não se aplica;</p> <p>Variantes: não se aplica;</p>		
<p>Nota: O mister Bruno e David ficam responsáveis por gerir e controlar o exercício.</p>			

CALDAS SPORT CLUBE
ÉPOCA 2015/2016
JUNIORES A



BRUNO MATIAS
DAVID BORGES
PAULO JORGE

Anexo III – Exemplo de Reflexão da Unidade de Treino



Reflexão das Unidades de Treino



Unidade de Treino Nº25							
Ex.	Intervenção		Gestão			Clima/ Disciplina	Aspectos de melhoria
	Instrução	Feedback	Exercício	Bolas	Posicionamento		
Antes	Não se aplica.	Não se aplica.	Organização espacial dos exercícios.	Não se aplica.	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica
1.1.	Não se aplica.	Não se aplica.	Montagem do exercício 1.2	Colocação das bolas nos locais de saída de bola.	Não se aplica.	Não se aplica.	Não se aplica.
1.2.	Explicação ao grupo dois. Relembrar o exercício e a sua dinâmica (combinação direta).	Procurei focar o feedback no aumento sucessivo da intensidade do exercício, na qualidade de passe (tenso, para a frente do colega), receção orientada, atacar a bola, desmarcação no espaço.	Realizei momentos de pressão a alguns jogadores, de forma a aumentar a complexidade do exercício e aproximar à realidade competitiva. A colocação de duas bolas no grupo 1 aumentou a intensidade e velocidade de execução.	Ter sempre uma bola na mão de forma a colocar rapidamente no exercício, case fosse necessário.	Entre os exercícios, de forma a intervir em todos.	Alguns momentos de intensidade baixa, demonstrando pouca disponibilidade para a realização do exercício.	Estar sempre de frente para o mister Bruno.
1.3.	Não se aplica.	Não se aplica.	Montagem do exercício.	Reunir as bolas nas duas balizas.	Não se aplica.	Não se aplica.	Não se aplica.
2.1.	Não se aplica.	Procurei focar o feedback nas dinâmicas ofensivas com e sem bola, na qualidade de passe tenso, nas zonas de finalização, com bola. Sem bola, foquei na reação à perda de bola e no fecho do espaço interior.	Obrigar a equipa de processo ofensivo a jogar a dois toques, de forma a aumentar a velocidade e intensidade do exercício.	Executado pelos diretores.	De frente para todo o exercício. Por vezes, mais dentro do espaço do exercício de forma a aumentar a intensidade do exercício.	Decorreu de forma normal.	A troca de grupo a meio do tempo é positiva.
2.2.	Não se aplica.	Procurei essencialmente garantir mais feedback para a "equipa titular". Ao nível do processo ofensivo preocupei-me com a ocupação do espaço sem a bola, dinâmicas ofensivas. Ao nível do processo defensivo preocupei-me com a rápida reação à perda de bola, capacidade de pressão nas zonas de pressão e definição clara dos momentos de pressão.	Vestir colete vermelho para me diferenciar.	Executado pelos diretores.	Viço que o mister Bruno estava na bancada, estive sempre dentro do exercício, impondo intensidade máxima.	Decorreu de forma normal.	Caso não seja solicitado pelo mister Bruno, garantir, de forma semelhante feedback para os dois grupos.
3.1.	Não se aplica.	Correção de comportamentos corporais durante o período de alongamentos estáticos.	Ajudar os jogadores ao nível dos alongamentos estáticos.	Não se aplica.	Dentro do grupo.	Decorreu de forma normal.	Não se aplica.



Anexo IV – Exemplo de Plano do Microciclo



MICROCICLO Nº 6 MESOCICLO Nº 2 PERIODIZAÇÃO 24 a 30 de Agosto de 2015

OBJETIVOS OO MPB e circulação rápida, procurando o espaço livre. Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas. ET.
 OBJETIVOS OD Posicionamento defensivo. Definição das zonas e momentos de pressão. ET.
 OBJETIVOS TO Procura do espaço livre de pressão.
 OBJETIVOS TD Rápida reação à perda de bola.



FPF
 CAMPEONATO NACIONAL
 JUNIORES A - II DIVISÃO

Dia	2.ª Feira 24 Agosto	3.ª Feira 25 Agosto	4.ª Feira 26 Agosto	5.ª Feira 27 Agosto	6.ª Feira 28 Agosto	Sábado 29 Agosto	Domingo 30 Agosto
Hora	19h00 – 21h30	19h30 – 21h00		19h30 – 21h00	19h30 – 21h00		
Local	Quinta da Boneca	Quinta da Boneca		Quinta da Boneca	Quinta da Boneca		
UT N.º	23	24		25	26		
Parte inicial	Ex. 1.1: Corrida + Alongamentos Dinâmicos Ex. 1.2: Mobilização geral Ex. 1.3: MPB (4x4+2 JO)	Ex. 1.1: Corrida + Alongamentos Dinâmicos Ex. 1.2: Circuito tático (defesas/médios/avançados) – dinâmica de passe Ex. 1.3: Força + coordenação + velocidade		Ex. 1.1: Corrida + Alongamentos Dinâmicos Ex. 1.2: Circuito tático (defesas/médios/avançados) – dinâmica de passe Ex. 1.3: Velocidade + passe	Ex. 1.1: Mobilização geral + vertente lúdica Ex. 1.2: Mobilização geral com bola + vertente lúdica Ex. 1.3: Coordenação + velocidade máxima		
Parte fundamental	Jogo de Treino 7 Caldas vs Torreense Quinta da Boneca, 19h30 Concentração: 18h45	Ex. 2.1.1: Desenvolvimento das dinâmicas ofensivas (10x0) Ex. 2.2: MPB (5x5) – circulação rápida e procura do espaço livre Ex. 2.3: MPB (10x10) – circulação rápida e procura do espaço livre	Folga	Ex. 2.1: Desenvolvimento de dinâmicas ofensivas (6x5+GR) Ex. 2.2: Jogo reduzido condicionado (10x10+GR) – desenvolvimento das dinâmicas ofensivas	Ex. 2.1: Jogo reduzido condicionado (10x10+GR) – desenvolvimento dos momentos e zonas de pressão Ex. 2.2: Desenvolvimento das dinâmicas ofensivas Ex. 2.3: Esquemas táticos ofensivos e defensivos – cantos e livres	1ª Jornada Alcanense vs Caldas Alcanena, 17h00 Concentração: 11h15	Folga
Parte Final	Ex. 3.1: Trote lento + trabalho de força + alongamentos	Ex. 3.1: Trote lento + trabalho de força + alongamentos		Ex. 3.1: Trote lento + trabalho de força + alongamentos	Ex. 3.1: Trote lento + trabalho de força + alongamentos		
Volume	40'	85'		90'	85'		



Anexo IV – Exemplo de Plano do Aquecimento de Jogo



CALDAS S. C. vs **Elétrico (Casa)** DATA **16.04.16**
 COMPETIÇÃO **9ªJ | 2ª Divisão Nacional** HORA **16h00**



GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.A.
 <p>Exercício nº. 1.1</p> <p>Nota: O mister David fica responsável por gerir e controlar o exercício.</p> <p>Treino GR: Os GR realizam exercícios de aquecimento com o mister Paulo.</p>	<p>1. Parte Inicial</p> <p>1.1. Passe curto/médio Objetivos: Aquecimento corporal. Desenvolvimento da técnica de passe e receção orientada. Adaptação ao piso e bola; Forma: NA Número: 10 Espaço: 25x5; Carga: 3 repetições de 1'; Orgânica: Os jogadores organizam-se por posições (DD2+MAD7; DE5+MAE11; DCD3+DCE4; MC6+MC8 e MOC10+AC9). Realizam tarefas de passe curto a um toque (2 metros) e passe médio a 2 toques (5 metros). Crítérios de êxito: Passe tenso; receção orientada; dinâmica de ataque da bola – não estar parado; Condicionantes: Passe curto – 1 toque; Passe médio – 2 toques obrigatórios; Variantes: Não se aplica;</p> <p>1.2. Mobilização geral Objetivos: Aquecimento corporal, aumentado a intensidade do esforço físico, estimulando determinados músculos e gestos; Forma: NA Número: 10 Espaço: 10x5m; Orgânica: Os jogadores organizam-se em 2 grupos. Os jogadores devem executar mobilização geral, à voz do mister, executando várias tarefas, tais como: alongamentos dinâmicos, skipping, subir joelhos, subir calcanhares, deslocamentos laterais, velocidade máxima; Carga: 1 repetição de 8'; Crítérios de êxito: Aumento da intensidade ao longo do exercício; correção das tarefas, como principal preocupação para o gesto e postura corporal; Condicionantes: Não se aplica; Variantes: Dias de frio e/ou chuva – prolongar o tempo de execução de cada tarefa (iniciar mais cedo o aquecimento se for necessário);</p> <p>1.3. Hidratação + alongamentos estáticos (capitão)</p>	6'	6'
 <p>Exercício nº. 1.2</p> <p>Nota: O mister David fica responsável por gerir e controlar o exercício.</p> <p>Treino GR: Os GR realizam exercícios de aquecimento com o mister Paulo.</p>	<p>2. Parte Fundamental</p> <p>2.1. MPB (4x4+2JO) Objetivos: Desenvolvimento da manutenção e circulação da posse de bola, atacando o espaço por condução de bola; Forma: 4x4+2JO Número: 10 Espaço: 25x25m; Carga: 2 repetições de 6'; Orgânica: No espaço do exercício organizam-se duas equipas em estrutura de jogo (linha defensiva, linha ofensiva) com dois jokers ofensivos (MC6 + MC8). Cada equipa procura circular e manter a posse de bola, atacando o espaço em profundidade por condução de bola. Sempre que o fizer, faz um ponto. A equipa sem a posse de bola procura bascular em função do centro de jogo, fechando o espaço interior, procurando os momentos certos para efetuar pressão (más receções, cantos e bola no ar). Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); circulação rápida,</p>	4'	18'
		6'+1'	25'



Anexo V – Exemplo de Ficha de Jogo



CALDAS S. C. vs **Elétrico (Casa)** DATA **16.04.16**
 COMPETIÇÃO **9ª J | 2ª Divisão Nacional** HORA **16h00**



FPF
CAMPEONATO NACIONAL
JUNIORES A - II DIVISÃO

Nº.	1ªP.	2ªP.	Nome	1ª CA	2ª CA	CV	Treinador Principal
12			Marco Santos				Bruno Matias
24			Edgar Lopes				Treinador Adjunto
4			Manuel Neto				David Borges
6			Edi Santos				Treinador de GR
7			Pedro Pinto				Paulo Jorge
9			Martim Camejo				Director
11			Rúben Araújo				José Cota
14			Ivo Simões				Fisioterapeuta
15			Filipe Esteves				Álvaro Fonte
16			Tiago Martins				Capitão
17			Pedro Creio				Ivo Simões
18			Diogo Santos				Sub-Capitão
20			Francisco Batista				João Silvério
21			João Silvério				
22			Rui Santos				
27			Bernardo Silva				
28			Tomás Silva				
30			Miguel Horta				

Substituições

Tempo	Caldas	Elétrico
Entrou		
Saiu		

Resultado intervalo

-
Resultado Final
-

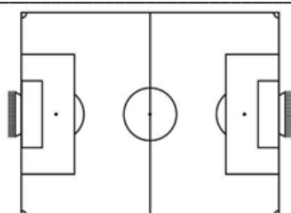
Golos marcados

Tempo	1ªP.	2ªP.
Marcador		
Assistência		

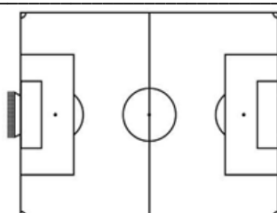
Golos sofridos

Tempo	1ªP.	2ªP.
Marcador		
Assistência		

Notas da 1ª Parte:



Notas da 2ª Parte:



Anexo VI – Exemplo de Relatório de Jogo para o Treinador



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



A. Contextualização

1. Informações Gerais

Equipa Observada	Data	Resultado Intervalo	Resultado Final
1º Dezembro (F)	10/10/2015	0 – 2	0 – 2

2. Tempo de jogo e marcha do marcador

P. N.º	Nome	Substituições				Marcha do Marcador		
		Min.	S	E	Posição	Min.	Marcador	Res.
GR 1	Diogo Gouveia							
DD 2	Miguel Rosado	53'	8	14	Bruno Fernandes MCD	23'	23	0-1
DCD 22	João Lopes	60'	24	17	Eitor MAE	32'	10	0-2
DCE 18	Rodrigo Chana (c)	75	10	15	Francisco Matos MOC			
DE 5	João Gonçalo							
MCD 8	Martim Cruz							
MCE 16	Gonçalo Vieira							
MOC 10	João Dionísio							
MAE 24	Ricardo Ká							
MAD 7	Sérgio Dias							
AV 23	Emerson							

B. Análise Qualitativa

1. Caracterização da competição, do jogo e do 11 titular

O 1º. Dezembro está neste momento em 8º lugar com 10 pontos em 9 jogos. Tem 3 vitórias, 1 empate e 5 derrotas, com 10 golos marcados e 13 golos sofridos, perfazendo uma diferença de golos negativa de 3 golos. Por ordem crescente de jornadas, conta com os seguintes resultados até a este momento: 1º. Dezembro 1-1 Linda-a-Velha; Atlético 2-1 1º. Dezembro; 1º. Dezembro 1-0 Alverca; Elétrico 1-2 1º. Dezembro; 1º. Dezembro 0-1 Alcanenense; Caldas 0-2 1º. Dezembro; 1º. Dezembro 0-2 Sintrense; 1º. Dezembro 2-4 Estoril Praia; Real 2-1 1º. Dezembro.

Tendo em conta os jogos observados, o 1º. Dezembro deverá ter o seguinte onze provável (ver tabela seguinte).



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1.º DEZEMBRO



	P. N.º	Nome	Análise individual
Titulares	GR 1	Diogo Gouveia	GR forte no jogo entre os postes, mas com algumas limitações fora dos postes (cruzamentos). Capacidade no jogo com os pés, variando o centro de jogo.
	DD 2	Miguel Rosado	Quando a bola se encontra no seu corredor, procura explorar o espaço livre em profundidade e largura. Fecha bem o espaço interior junto ao DC. Boa capacidade técnica de passe e finta/drible.
	DCD 22	João Lopes	Forte no jogo aéreo. Boa capacidade posicional, quer no ataque à primeira bola, quer na execução de cobertura defensiva. Processos defensivos simples.
	DCE 18	Rodrigo Chana (c)	Forte no jogo aéreo. Boa capacidade posicional, quer no ataque à primeira bola, quer na execução de cobertura defensiva, executando diversas coberturas e compensações defensivas a todos os jogadores da linha defensiva. Processos defensivos simples.
	DE 5	João Gonçalo	Quando a bola se encontra no seu corredor, procura explorar o espaço livre em profundidade e largura. Fecha bem o espaço interior junto ao DC.
	MCD 8	Martim Cruz	Elevada qualidade de passe, quer curto, que longo.
	MCE 16	Gonçalo Vieira	Equilíbrio ofensivo e defensivo da equipa – diversas coberturas
	MOC 10	João Dionísio	Procura explorar o espaço livre com sucessivos movimentos de rutura, aparecendo em zonas de finalização. Em processo defensivo fica afastado dos MC, havendo espaço para explorar.
	MAE 24	Ricardo Ká	Quando a bola está no seu corredor, há uma procura do jogo interior, para a entrada do DE, fazendo movimentos de aproximação ao portador da bola. Quando a bola está no corredor contrário, garante largura máxima ao jogo, para possível variação do centro de jogo.
	MAD 7	Sérgio Dias	Quando a bola está no seu corredor, há uma procura do jogo interior, para a entrada do DE, fazendo movimentos de aproximação ao portador da bola. Quando a bola está no corredor contrário, garante largura máxima ao jogo, para possível variação do centro de jogo.
AV 23	Emerson	Procura sucessivos movimentos de apoio ao portador da bola, quer por jogo curto, quer por jogo longo, havendo espaço nas costas para a exploração do MOC (10).	



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



2. Sistema de Jogo



A equipa do 1º. Dezembro, de uma forma geral, organiza-se em 1:4:2:3:1, com uma organização no meio-campo em 2:1 (um médio centro direito, um médio centro esquerdo e um médio ofensivo centro). Quer em processo ofensivo, quer em processo defensivo, a equipa organiza-se no mesmo sistema de jogo.

As substituições foram de posição por posição.

A jogar com dez jogadores, a equipa organiza-se sem avançado, em 1:4:2:3.

C. Processo ofensivo

1. Organização ofensiva

A equipa observada utiliza, no seu momento de organização ofensiva, uma mistura entre ataque organizado e ataque rápido, procurando criar situações de finalização através da procura do espaço livre existente no corredor oposto ao local da bola, com variações do centro de jogo.

De uma forma geral, a primeira fase de construção é executada de duas formas: se os DC estão pressionados, o GR joga longo e direto; se os DC não estão pressionados, o GR opta por jogar para um destes. Na saída de bola direta, o GR procura colocar a bola nos corredores laterais, para o AV, que procura “pentear” a bola para a entrada do MA do respetivo corredor. Na saída de bola apoiada os DC procuram rapidamente abrir ao lado da grande área, procurando fazer a bola a um dos médios centros, fazendo uso do GR para garantir



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



superioridade numérica. Em alguns momentos, quando a equipa adversário for forte a pressionar, o DC ou o GR, jogam longo e direto para os movimentos de apoio do AV.

Ao nível da segunda fase de construção, a equipa procura fazer chegar a bola aos corredores laterais, nomeadamente com sucessivas variações do centro de jogo, procurando a largura garantida pelo MA.

Ao nível da terceira fase de construção percebe-se que a equipa procura, de forma clara, a procura do espaço exterior para cruzamentos, com a criação de superioridades numéricas por parte do DL e MA. Para além disso, com espaço nas costas, após os movimentos de aproximação do AV, são realizando movimentos de rutura no espaço livre, através de movimentos verticais pela parte do MOC (10). Foram observadas as seguintes zonas de finalização: primeiro poste – AV; zona central - MOC; segundo poste – MA do lado oposto do cruzamento.

2. Transição ofensiva

A transição ofensiva é caracterizada por um jogo semelhante ao momento de organização ofensiva. A equipa quando ganha a posse de bola procura jogar sempre no jogador na cobertura. Este, depois, explora o espaço livre de pressão, com um jogo longo e direto, para os movimentos de rutura dos 3 jogadores do setor ofensivo, no espaço livre.

3. Esquemas táticos ofensivos

3.1. Pontapé de baliza

- Com pressão: é executado de forma longa, para o AV.
- Sem pressão: DC abrem ao lado da grande área, procurando sair a jogar, acabando por jogar, muitas das vezes, longo para o AV.

3.2. Livre no meio campo defensivo



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



- Procuram colocar a bola na grande área da equipa adversária.

3.3. Livre no meio campo ofensivo

- Bola colocada na zona do primeiro poste.



3.4. Canto

- Os cantos são executados para a zona do GR, com um jogador próximo do mesmo, procurando perturbar a sua ação (ver figura).





Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



D. Processo defensivo

1. Organização defensiva

A equipa observada utiliza preferencialmente, no seu momento de organização defensiva, uma defesa à zona com um bloco médio, esperando pela equipa a meio do seu meio-campo ofensivo. De uma forma geral, em processo defensivo, a equipa defende com 4 linhas bem definidas (4 defesas; 2 médios centros; 1 médio ofensivo e 2 médios alas; 1 avançado).

A equipa do 1º. Dezembro é uma equipa forte ao nível da sua organização defensiva, com basculação em função do centro de jogo e o fecho de linhas de passes ao nível do centro de jogo.

Ao nível da primeira fase de pressão procuram dar a iniciativa ao adversário, garantindo tempo e espaço aos DC e DL. Só quando a bola entra num dos médios, é que a pressão sob o portador da bola é mais efetiva.

Ao nível da linha intermédia, o MOC garante algum espaço para os outros dois MC, podendo este ser um aspeto a explorar. No entanto, e nesta fase que a pressão sob o portador é mais forte.

Ao nível do setor defensivo, estes demonstram eficácia nas suas ações. Os DC tem uma capacidade muito boa de ataque à primeira bola, especialmente no jogo aéreo, fazendo-o de uma forma simples e eficaz. São garantidas coberturas defensivas ao jogador da pressão. Os DL fecham o espaço interior.

2. Transição defensiva

Na transição defensiva é demarcada por uma rápida e agressiva mudança de atitude (ofensivo para defensivo). O jogador que perde a posse de bola tem como principal objetivo pressionar rapidamente o portador da posse de bola. No entanto, o AV e MOC ficam afastados do centro de jogo, havendo espaço interior para a criação de situações de superioridade numérica.

3. Esquemas táticos defensivos

3.1. Pontapé de baliza



Observação da Equipa Adversária CSC vs 1º. DEZEMBRO



- Não há qualquer condicionamento aos DC.

3.2. Canto

- É feita uma marcação H-H.

3.3. Livres no meio-campo defensivo

- É feita uma marcação H-H.

Anexo VII – Exemplo de Relatório de Jogo para os Jogadores



Observação da Equipa Adversária

1º. DEZEMBRO



Classificação	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	SJ inicial
8º (10 Pontos)	3	1	4	10	3	1:4:2:3:1
Posição	Nome	Caracterização				
GR 1	Diogo Gouveia	GR forte no jogo entre os postes, mas com algumas limitações fora dos postes (cruzamentos). Capacidade no jogo com os pés, variando o centro de jogo.				
DD 2	Miguel Rosado	Quando a bola se encontra no seu corredor, procura explorar o espaço livre em profundidade e largura. Fecha bem o espaço interior junto ao DC. Boa capacidade técnica de passe e final/drible.				
DCD 22	João Lopes	Forte no jogo aéreo. Boa capacidade posicional, quer no ataque à primeira bola, quer na execução de cobertura defensiva. Processos defensivos simples.				
DCE 18	Rodrigo Chana (c)	Forte no jogo aéreo. Boa capacidade posicional, quer no ataque à primeira bola, quer na execução de cobertura defensiva, executando diversas coberturas e compensações defensivas a todos os jogadores da linha defensiva. Processos defensivos simples.				
DE 5	João Gonçalo	Quando a bola se encontra no seu corredor, procura explorar o espaço livre em profundidade e largura. Fecha bem o espaço interior junto ao DC.				
MCD 8	Martim Cruz	Elevada qualidade de passe, quer curto, quer longo.				
MCE 16	Gonçalo Vieira	Equilíbrio ofensivo e defensivo da equipa – diversas coberturas				
MOC 10	João Dionísio	Procura explorar o espaço livre com sucessivos movimentos de rutura, aparecendo em zonas de finalização. Em processo defensivo fica afastado dos MC, havendo espaço para explorar.				
MAE 24	Ricardo Ká	Quando a bola está no seu corredor, há uma procura do jogo interior, para a entrada do DE, fazendo movimentos de aproximação ao portador da bola. Quando a bola está no corredor contrário, garante largura máxima ao jogo, para possível variação do centro de jogo.				
MAD 7	Sérgio Dias	Quando a bola está no seu corredor, há uma procura do jogo interior, para a entrada do DE, fazendo movimentos de aproximação ao portador da bola. Quando a bola está no corredor contrário, garante largura máxima ao jogo, para possível variação do centro de jogo.				
AV 23	Emerson	Procura sucessivos movimentos de apoio ao portador da bola, quer por jogo curto, quer por jogo longo, havendo espaço nas costas para a exploração do MOC (10).				

Organização Ofensiva	<p>- O 1º Dezembro utiliza uma mistura entre ataque organizado e ataque rápido, procurando criar situações de finalização através da procura do espaço livre existente no corredor oposto ao local da bola, com variações do centro de jogo.</p> <p>- A 1ª fase de construção é executada de duas formas: saída de bola direta, onde o GR procura colocar a bola nos corredores laterais, para o AV "pentejar" a bola para a entrada do MA; saída de bola apoiada, onde os DC abrem ao lado da grande área, procurando fazer a bola a um dos médios centros, usando o GR para garantir superioridade numérica. Quando a equipa adversária for forte a pressionar, o DC ou o GR, jogam longo e direto para os movimentos de apoio do AV.</p> <p>- Na 2ª da segunda fase de construção, a equipa procura fazer chagar a bola aos corredores laterais, nomeadamente com sucessivas variações do centro de jogo, procurando a largura garantida pelo MA.</p> <p>- Na 3ª fase de construção a equipa procura o espaço exterior para cruzamentos, com a criação de superioridades numéricas por parte do DL e MA. Para além disso, com espaço nas costas, após os movimentos de aproximação do AV, são realizando movimentos de rutura no espaço livre, através de movimentos verticais pela parte do MOC (10). Foram observadas as seguintes zonas de finalização: primeiro poste – AV; zona central - MOC; segundo poste – MA do lado oposto do cruzamento.</p>
Organização Defensiva	<p>- A equipa utiliza, uma defesa à zona com um bloco médio, esperando pela equipa a meio do seu meio-campo ofensivo, com 4 linhas bem definidas (4 defesas; 2 médios centros; 1 médio ofensivo e 2 médios alas; 1 avançado).</p> <p>- Apresentam uma organização defensiva forte, com basculação e fecho de linhas de passes ao nível do centro de jogo.</p> <p>- Na 1ª fase de pressão procuram dar a iniciativa ao adversário, garantindo tempo e espaço aos DC e DL. Só quando a bola entra num dos médios, é que a pressão sob o portador da bola é mais efetiva.</p> <p>Na linha intermédia, o MOC garante algum espaço para os outros dois MC, podendo este ser um aspeto a explorar. No entanto, e nesta fase que a pressão sob o portador é mais forte.</p> <p>No setor defensivo são eficazes nas suas ações. Os DC tem uma capacidade muito boa de ataque à primeira bola, especialmente no jogo aéreo, fazendo-o de uma forma simples e eficaz. São garantidas coberturas defensivas ao jogador da pressão. Os DL fecham o espaço interior.</p>
Transição Ofensiva	- A equipa quando ganha a posse de bola procura jogar sempre no jogador na cobertura. Este, depois, explora o espaço livre de pressão, com um jogo longo e direto, para os movimentos de rutura dos 3 jogadores do setor ofensivo, no espaço livre.
Transição Defensiva	- O jogador que perde a posse de bola ou o jogador que está mais próximo pressionam rapidamente o portador da posse de bola. No entanto, os restantes jogadores ficam afastados do centro de jogo, havendo algum espaço intersectorial para explorar.
Bolas Paradas	- PB para DC ou AV Livres atrás do meio-campo para a grande área Livres com bola ao 1º poste Cantos para a zona do GR - PB não condicionam DC Livres def. misto Cantos def. H-H
Outros	- Vem de 3 derrotas consecutivas últimos 5 jogos: 4 derrotas 3 jogos consecutivos a sofrer golos 78% jogos sofre golos - 78% jogos marca golos - Campo com a mesmas dimensões que o nosso (100x64) e com a relva em condições aceitáveis.

1º. DEZEMBRO VS CALDAS SC | 15ª JORNADA | II DIVISÃO NACIONAL

Anexo VIII – Planeamento de Exercícios de Treino



PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO



GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS
 <p>Exercício nº. 1</p>	<p>1. Criação de situações de finalização Objetivos: Desenvolvimento de situações de finalização. Forma: GR+3x3+GR+2 AO+1 JO Número: 9 + 2 GR Espaço: 30 x 20 m; Orgânica: No espaço indicado organizam-se 3 equipas, como quiserem. A equipa em posse de bola terá sempre uma vantagem de mais 3 jogadores, 1 joker ofensivo e 2 apoios ofensivos. Os apoios só podem dar dois toques no máximo e não podem marcar golos. Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da superioridade numérica; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza (médios ofensivos, médios-alas e ponta de lança); finalização simples Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola – não dar espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado); rápida reacção à perda de bola; Condicionantes: não se aplica;</p>
 <p>Exercício nº. 2</p>	<p>2. Jogo reduzido (GR+5x5+GR + 4 AO + 1 JO) Objetivos: Desenvolvimento de criação de situações de finalização, com uso dos apoios. Forma: GR+5x5+GR + 4 AO + 1 JO Número: 15+2 GR Espaço: 50x40 m; Orgânica: No espaço indicado, organizam-se duas equipas em 1:2:3, e uma equipa por fora (1 joker e 4 apoios, dois de cada lado). Quando a bola sair do espaço de jogo, segue dos guarda-redes. São feitos 3 jogos, a equipa que fizer menos pontos fará 10 flexões. Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva, aproveitando a superioridade numérica; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza; finalização simples Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola – não dar espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado); rápida reacção à perda de bola; Condicionantes: Apoios jogam a 1/2 toques.</p>
 <p>Exercício nº. 3</p>	<p>3. Articulação defesas + médios-centros Objetivos: Desenvolvimento da articulação defesas e médios-centros, através de apoios frontais dos médios-centros. Forma: 3x3+ 2JO Número: 15 Espaço: 20x15 m; Orgânica: Em dois espaços realiza-se 3x3 (defesa x ataque). A equipa de defesas procura fazer chegar a bola a um dos jokers ofensivos. Se isso acontecer, valerá um ponto. A equipa de avançados procura recuperar a posse de bola e fazer golo numa das balizas reduzidas, valendo também um ponto. Sempre que a bola sair do espaço do exercício, esta deverá seguir da linha de fundo da respetiva equipa. A equipa que perder fará 10 flexões. Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); Criação de linhas de passe por parte dos médios-centros, procurando o espaço livre, dando profundidade numa primeira fase, e depois aproximando para ser solução para jogar; Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola); rápida reacção à perda de bola; garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado). Condicionantes: não se aplica;</p>





PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO

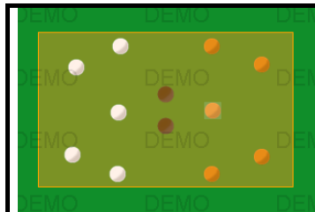


	<p>4. MPB c/ transição para outro espaço</p> <p>Objetivos: Desenvolvimento MPB em superioridade numérica, com transição para o espaço livre;</p> <p>Forma: 6x5 Número: 14 Espaço: 40 x 40 m;</p> <p>Orgânica: São feitos 4 espaços. Em dois deles fica um jogador da equipa A, nos outros dois ficam dois jogadores da equipa B. A bola inicia num dos espaços, onde se realiza um 6x5. A equipa em posse poderá colocar a bola no seu outro espaço após ter realizado 5 passes, valendo assim um pouco. Se a equipa em inferioridade numérica ganhar a posse de bola e colocar a mesma num dos espaços onde tem um jogador seu, ganhará também um ponto. O exercício desenvolve-se depois com esta dinâmica. A equipa com menos pontos, fará 10 flexões.</p> <p>Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); Criação de linhas de passe; uso do passe longo;</p> <p>Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola); rápida reacção à perda de bola (variação de espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado);</p> <p>Condicionantes: não existe;</p>
	<p>5. Finalização lúdica</p> <p>Objetivos: Desenvolvimento do espírito de grupo;</p> <p>Forma: 14x3 GR Número: 14+3GR Espaço: grande área;</p> <p>Orgânica: Dentro da grande área os jogadores de campo tentam, após 3 toques pelo ar, fazer golo, fora da pequena área. Tem vinte segundos para finalizar. Se fizerem golo, vale um ponto, se não fizerem golo, vale um ponto para os GR. São feitas 11 repetições. Quem perder fará 10 flexões.</p> <p>Critérios de êxito: Desenvolver espírito de grupo com os jogadores.</p> <p>Condicionantes: não existe;</p>
	<p>6. Torneio escada de 2x2 ou 3x3</p> <p>Objetivos: Desenvolvimento da cobertura ofensiva e defensiva. Desenvolvimento da capacidade de reacção à adversidade.</p> <p>Forma: 2x2 e 3x3 Número: 14 Espaço: 20 x 15 m;</p> <p>Orgânica: Em 3 espaços organizam-se 6 equipas (4 equipas de 2 jogadores, e 2 equipas de 3 jogadores). Cada equipa jogará contra cada equipa, sendo que, cada jogo terá a duração máxima de 2 minutos. Cada golo marcado nos primeiros 30" ou nos últimos 30", vale por 2 golos.</p> <p>Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar);</p> <p>Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola – não dar espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado); rápida reacção à perda de bola;</p> <p>Condicionantes: primeiro golo vale por dois; último golo do jogo vale por dois; primeiros 30" cada golo vale por dois; últimos 30 segundos do jogo cada golo vale por dois.</p>
	<p>7. Desenvolvimento de movimentos de ruptura</p> <p>Objetivos: Desenvolvimento de movimentos de ruptura na direcção da baliza.</p> <p>Forma: 5x5+2 JO Número: 12 Espaço: 35 x 25 m;</p> <p>Orgânica: Dentro do espaço do exercício, organizam-se duas equipas de 5 e dois jokers ofensivos. Cada equipa procura atacar a linha lateral oposta através de passe de ruptura. Só valerá ponto se for realizado um passe de dentro para fora do espaço do exercício, e se a bola for recebida por alguém fora do espaço. O jogador que receber a bola for</p>





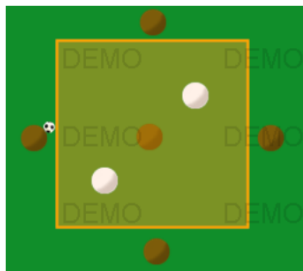
PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO



Exercício nº. 7



Exercício nº. 8



Exercício nº. 9

do espaço não a pode receber já estando no mesmo, terá de realizar o movimento de ruptura para fora do espaço.

Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); movimento de ruptura para o espaço livre; passes de ruptura para o espaço livre;

Crítérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola); rápida reacção à perda de bola (variação de espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado);

Carga: 2 períodos de 10';

8. Criação de situações de finalização

Objetivos: Desenvolvimento de situações de finalização e rápida reacção à perda de bola.

Forma: GR+4x4+GR + 4 AO | **Número:** 12 + 2 GR | **Espaço:** 35 x 25 m;
Orgânica: No espaço indicado organizam-se 3 equipas, duas como quiserem, e a outra como apoio. A equipa em posse de bola terá sempre uma vantagem de mais 4 jogadores. Os apoios só podem dar dois toques no máximo e não podem marcar golos. Quando um jogador perder a posse de bola, e se não reagir à mesma, valerá um ponto para a equipa adversária.

Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da superioridade numérica; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza; finalização simples

Crítérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola – não dar espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado); rápida reacção à perda de bola;

9. MPB (5x2)

Objetivos: Desenvolvimento da utilização do jogo exterior/jogo interior;
Forma: 5x2 | **Número:** 7 | **Espaço:** 2 espaço de 15x15 m;

Orgânica: Fora do espaço do exercício, em cada canto, colocam-se 4 jogadores. Dentro do espaço do exercício coloca-se o último elemento da equipa de 5, e dois da equipa adversária. O objectivo da equipa de 5 procura circular e manter a bola, utilizando o jogo interior (jogador dentro do espaço). O objectivo da equipa de 2 passa por evitar que a equipa adversária jogue por dentro, e quando recuperar a bola faz um 2x1 no espaço interior.

Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); utilizar o espaço interior;

Crítérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola); rápida reacção à perda de bola (variação de espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado);

10. Desenvolvimento da articulação intrasectorial

Objetivos: Desenvolvimento da contenção, cobertura e da defesa do espaço interior (intrasectorial);

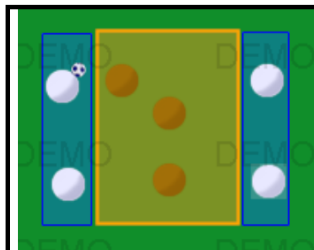
Forma: 2x3+2 | **Número:** 14 | **Espaço:** 2 de 10x15 m;

Orgânica: Organiza-se dois espaços com 7 jogadores. Os jogadores devem organizar 3 linhas (duas de dois jogadores e uma de três jogadores). A bola inicia de uma linha de dois jogadores, que procura trocar a bola entre ambos, fazendo chegar a mesma a outra linha de dois jogadores. A linha de 3 jogadores, no centro do exercício, tentam evitar que a bola passe pelo meio e chegue aos outros jogadores.

Crítérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; executar cobertura defensiva; manter a distância ideal entre a contenção e cobertura; não garantir espaço entre os jogadores da cobertura;



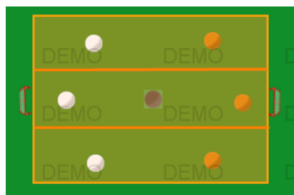
PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO



Exercício nº. 10



Exercício nº. 11



Exercício nº. 12

Crítérios de êxito (ofensivos): Passe tenso, ter dinâmica (não estar parado);

Variantes:

- 1ª Fase (6'+6') – as duas linhas de dois jogadores não podem sair do seu posicionamento;
- 2ª Fase (6'+6') – as duas linhas de dois jogadores já podem sair do seu posicionamento;

11. Desenvolvimento da articulação inter e intrasectorial

Objetivos: Desenvolvimento do espaço ideal intersectorial e intrasectorial – espaço entrelinhas e basculação;

Forma: 6x7+GR | **Número:** 13 + 1GR | **Espaço:** 70 x 50m;

Orgânica: No espaço do exercício organizam-se duas equipas de 7. A equipa em processo ofensivo organiza-se em 2:4:1 e a equipa em processo defensivo em 2:2:1. A equipa em processo ofensivo procura criar situações de finalização com recurso ao espaço interior, sendo que a equipa em processo defensivo deve procurar manter as linhas juntas, em função do centro do jogo, levando a equipa a orientar o seu jogo para os corredores laterais. Quando a equipa em processo defensivo ganhar a posse de bola deve procurar fazer golo numa das balizas reduzidas.

Crítérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; executar cobertura defensiva; manter a distância ideal entre a contenção e cobertura; manter a distância ideal intersectorial; orientar o adversário para o espaço exterior, fechando as linhas de passe no corredor central; rápida reacção à perda de bola;

Crítérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado); criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar; movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza (aproveitar espaço livre);

12. Desenvolvimento da orientação para zonas de pressão

Objetivos: Desenvolvimento dos processos de orientação para zonas de pressão e respectiva pressão colectiva;

Forma: 3x3+1JO | **Número:** 12 | **Espaço:** 25x20 m;

Orgânica: Organiza-se dois espaços com 7 jogadores. A equipa em processo ofensivo procura orientar a equipa adversária para os corredores laterais, onde aí deverá pressionar de forma mais agressiva o portador da bola. A equipa em posse de bola deverá rapidamente variar o centro de jogo e fazer golo na baliza reduzida.

Crítérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; orientar o adversário para o corredor lateral; cobertura defensiva; manter a equipa em dois corredores;

Crítérios de êxito (ofensivos): Passe tenso, ter dinâmica (não estar parado); criar linhas de passe; variação rápida do centro de jogo (de um corredor para o outro); criar vantagem numérica onde está a bola;

Condicionantes: A equipa em posse deverá fazer a bola passar pelos 3 corredores para poder marcar golo;

13. Jogo das três equipas (passe curto – passe longo)

Objetivos: Manutenção da posse de bola, através do passe curto, e variação do centro de jogo, através do passe longo;

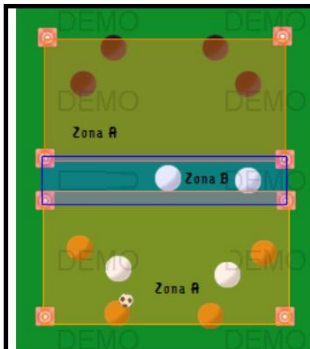
Forma: 3x2+3 | **Número:** 9 | **Espaço:** 40 x 20 m;

Orgânica: Organizam-se três equipas de 3.

Na zona A, a equipa de 3 procura manter e circular a posse de bola. Esta equipa deve tentar fazer um passe longo para a outra zona A. A equipa de 2 procura recuperar a posse de bola, sendo que se recuperar a posse de bola deverá fazer um passe longo para a outra zona A. O restante 1 jogador da equipa de 2 estão na zona B em espera.



PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO



Exercício nº. 13



Exercício nº. 14



Exercício nº. 15

Se a equipa de 3 circular a bola e fizer um passe longo para a outra zona A, a equipa de 2 continua a tentar recuperar a posse de bola, mas na outra zona A.

Se a equipa de 2 recuperar a posse de bola e fizer um passe para a outra zona A, deverá a equipa de 3 ir defender na outra zona A.

Critérios de êxito (ofensivos): Passe curto (dentro da zona A) e longo (de zona A para zona A) tenso; Dinâmica (dar linhas de passe, movimentar em função do local da bola); Aproximar do centro de jogo para jogar curto;

Critérios de êxito (defensivos): Aproximação rápida ao portador da bola; rápida reacção à perda; basculação em função do centro de jogo;

Condicionantes: Só pode fazer passe longo após 5 passes seguidos;

14. Desenvolvimento da VCJ e orientação para ZP

Objetivos: Desenvolvimento do jogo curto com variação do centro de jogo, e orientação para zonas de pressão

Forma: 5x4+GR | **Número:** 9 + 1GR | **Espaço:** ½ campo;

Orgânica: No espaço do exercício organizam-se duas equipas, um de 5, que ataca a baliza formal, e uma de 4, que ataca a baliza reduzida. A equipa em processo ofensivo organiza-se em 2:2:1 e a equipa em processo defensivo em 1:4. A equipa em processo ofensivo procura criar situações de finalização, sendo que só pode finalizar após realizar 4 passes num corredor, e a bola rodar pelos 3 corredores. A equipa em processo defensivo, orientar a equipa para o corredor lateral. Se uma equipa ganhar a posse de bola, tem 5" para fazer golo. Se não o fizer, tem de realizar a condicionantes acima indicada.

Critérios de êxito (ofensivos): MPB através do uso da cobertura ofensiva; dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); VCJ (jogar curto e jogar longo); movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza (aproveitar espaço livre);

Critérios de êxito (defensivos): Rápida aproximação ao portador da bola; executar cobertura defensiva; manter a distância ideal entre a contenção e cobertura; manter a distância ideal intersectorial; orientar o adversário para o espaço exterior, fechando as linhas de passe no corredor central; rápida reacção à perda de bola;

Condicionantes: Não se aplica;

15. Desenvolvimento de pressão alta

Objetivos: Pressão alta individual e coletiva, com saídas rápidas pelos corredores laterais;

Forma: 5x5 | **Número:** 10 | **Espaço:** 40x30 m;

Orgânica: Organizam-se duas equipas de 5 como quiserem.

A equipa em posse de bola procura circular a bola, procurando fazer golo numa das duas balizas reduzidas. A equipa adversária, procura fechar o espaço central, pressionando alto sob o portador da bola. Quando ganhar a posse de bola, deverá sair rápido pelos corredores, procurando finalizar numa das balizas reduzidas.

Critérios de êxito (defensivos): Aproximação rápida ao portador da bola; fechar o espaço interior; não dar espaço ao portador da bola; rápida reacção à perda; basculação em função do centro de jogo;

Critérios de êxito (ofensivos): Dinâmica (dar linhas de passe, movimentar em função do local da bola); Aproximar do centro de jogo para jogar curto; Afastar do centro de jogo, aproveitando o espaço livre; VCJ; saídas rápidas pelos corredores.

Condicionantes: Não se aplica;

16. Criação de situações de finalização

Objetivos: Desenvolvimento de situações de finalização e rápida reacção à perda de bola.

Forma: GR+3x3+GR e 3x3+GR | **Número:** 12 + 1T + 2 GR | **Espaço:** meio-campo;





PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO



CAMPEONATO NACIONAL
JUNIORES A - II DIVISÃO



Exercício nº. 16

Orgânica: Nos dois espaços indicados as equipas organizam-se como quiserem, com 3 jogadores num campo e 3 jogadores no outro campo. A equipa A pode fazer golo de duas formas: Ou na primeira baliza, ou fazer chegar a bola ao outro campo, fazendo golo na outra baliza. A equipa B só pode fazer golo na baliza formal.

Critérios de êxito (ofensivos): MPB com dinâmica ofensiva (não estar parado; criar linhas de passe; ser sempre uma solução para jogar); movimentos de aproximação ao portador da bola; movimentos de ruptura em direcção da baliza; finalização simples

Critérios de êxito (defensivos): Sair na contenção (aproximação rápida ao portador da posse de bola – não dar espaço); garantir cobertura defensiva (atrás e ao lado); rápida reacção à perda de bola;

Condicionantes: Não se aplica;



Exercício nº. 17

17. MPB: Jogo exterior + Jogo interior

Objectivos: Desenvolvimento da MPB através do uso do jogo interior e exterior, de forma curta e longa;

Forma: 7x4 | **Número:** 11 | **Espaço:** Circulo ½ campo;

Orgânica: Organizam-se três equipas, duas de 4 e uma de 3, que funciona como joker ofensivo.

A equipa em posse de bola procura circular a bola, utilizando os jokers interiores ou exteriores, ou até mesmo os clegas que estão a dar profundidade. A equipa adversária, procura fechar o espaço central, pressionando sob o portador da bola. Assim que ganhar a posse de bola deverá fazer chegar a bola a um dos jokers.

Critérios de êxito (ofensivos): Dinâmica (dar linhas de passe, movimentar em função do local da bola); Aproximar do centro de jogo para jogar curto; Afastar do centro de jogo, aproveitando o espaço livre; VCJ; Jogo interior curto; jogo exterior curto; Jogo interior longo;

Critérios de êxito (defensivos): Aproximação rápida ao portador da bola; cobertura defensiva – atrás e ao lado; fechar o espaço interior; não dar espaço ao portador da bola; rápida reacção à perda; basculação em função do centro de jogo;

Condicionantes: Não se aplica;



Exercício nº. 18

18. MPB: pressão alta + TO rápida no corredor contrário

Objectivos: Desenvolvimento da MPB, com defesa em pressão alta, e saídas para transição ofensiva rápida, pelos corredores;

Forma: 7x7 | **Número:** 14 | **Espaço:** Campo fut. 7;

Orgânica: Organizam-se duas equipas em 2:4:1.

A equipa em posse de bola procura circular a bola, utilizando os 2 corredores para fazer golo. A equipa adversária, procura pressionar alto, ganhar a posse de bola e fazer golo no corredor contrário, tendo 7 segundos para o fazer. Uma bola recuperada à frente do meio-campo o golo vale dois pontos. Caso seja feito no corredor contrário, duplica o golo.

Critérios de êxito (ofensivos): Dinâmica (dar linhas de passe, movimentar em função do local da bola); Aproximar do centro de jogo para jogar curto; Afastar do centro de jogo, aproveitando o espaço livre; VCJ; Jogo interior curto e longo; jogo exterior curto e longo;

Critérios de êxito (defensivos): Aproximação rápida ao portador da bola; cobertura defensiva – atrás e ao lado; fechar o espaço interior; não dar espaço ao portador da bola; rápida reacção à perda; basculação em função do centro de jogo;

Condicionantes: Não se aplica;

CALDAS SPORT CLUBE
EPOCA 2015/2016
JUNIORES A



BRUNO MATIAS
DAVID BORGES
PAULO JORGE

Anexo IX – Excel utilizado para a codificação dos métodos de treino (estudo I)

Categoria	Métodos de Treino Sub-categoria	Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3					
		UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	UT14
Força	Força máxima relativa	5	5	5	35	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Força máxima ótima														
	Força rápida inicial														
	Força rápida explosiva														
	Força rápida reativa														
	Força resistente														
Resistência	Resistência Geral	5	5	5	5	5	5	10	10	5	10	10		5	5
	Resistência específica						5								
Velocidade	Velocidade de reação simples														
	Velocidade de reação complexo														
	Velocidade de execução										10		10		
	Velocidade resistente														
Flexibilidade	Flexibilidade estática	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Flexibilidade dinâmica	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5
Aperfeiçoamento técnico	Recepção-passe vs. interceptação	5	10	10	15						8	10			
	Ação de condução da bola vs. marcação														
	Ações de simulação e drible/finta vs. Desarme														
	Espaços reduzidos em superioridade numérica	20							15				15		
Manutenção da posse de bola	Espaços reduzidos em inferioridade numérica														
	Espaços reduzidos com apoios interiores/exteriores				30					8		15			
	Espaços reduzidos com três equipas														
	Espaços reduzidos com objectivos tácticos múltiplos														
	Espaços reduzidos com transição de espaço de jogo							8							
	Espaços regulamentares em superioridade numérica														
	Espaços regulamentares em igualdade numérica														
	Espaços regulamentares em inferioridade numérica														
	Espaços regulamentares com apoios interiores/exteriores														
	Espaços regulamentares com três equipas														
	Espaços regulamentares com objectivos tácticos múltiplos														
	Espaços regulamentares com transição de espaço de jogo														
	Secundado pelo ataque posicional														
	Secundado pelo ataque rápida														
Secundado pelo contra ataque															

Categoria	Métodos de Treino Sub-categoria	Microciclo 1						Microciclo 2				Microciclo 3			
		UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	UT14
Organizado em circuito	Circuitos técnicos/físicos														
	Circuitos técnicos/táticos e físicos														
	Circuitos técnicos/táticos e técnicos														
	Circuitos técnicos/recreativos														
Lúdico-recreativas	Individuais														
	Coletivas		5							10					
Finalização	Individualizados									15					
	Finalização precedida de trabalho físico									45					
	Finalização a partir de combinações táticas										10				
	Finalização organizado em circuito														
	Finalização sob pressão defensiva														
Metaespecializados	Sobre 1 sector e 1 baliza														
	Sobre 1 sector e 2 balizas														
	Sobre 2 sectores e 1 baliza														
	Sobre 2 sectores e 2 balizas														
	Sobre 3 sectores e 1 baliza														
	Sobre 3 sectores e 2 balizas														
	Secundados pelos métodos de jogo														
	Secundados pelo trabalho de sectores														
	Secundados por jogos em espaço e número de jogadores reduzidos														
	Sobre 1 setor									8					
Setores	Sobre 2 setores													30	
	Sobre 3 setores									50			15		
	Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores														
	Com 3 equipas				60				60						
	Secundados pelos métodos de jogo										40				
	Secundados por jogos competitivos														
	Com objectivos estratégicos e táticos múltiplos														
Esquemas táticos	Cantos ofensivos/defensivos														
	Livres ofensivos/defensivos														
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos														
	Pontapés de saída ofensivos/defensivos														
	Penaltis ofensivos/defensivos														

Métodos de Treino		Microciclo 1						Microciclo 2				Microciclo 3			
Categoria	Sub-categoria	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	UT14
Esquemas táticos	Cantos ofensivos/defensivos														
	Livres ofensivos/defensivos														
	Lançamentos de linha lateral ofensivos/defensivos														
	Pontapés de saída ofensivos/defensivos														
	Penaltis ofensivos/defensivos														
Padronizados	Com avançados														
	Com médios e avançados														
	Com defesas, médios e avançados													30	25
	Secundados pelos métodos de jogo														
	Secundado pelos métodos metaespecializados														
Competitivos	Secundado pelo trabalho de setores														
	Prática do jogo	40	60								60	40	40		35
	Jogos de treino													70	
	Experimentação do plano tático/estratégico														
	Jogos preparatórios														
Totais (Tempo)	Métodos de Preparação Geral (MPG)	20	20	20	50	20	30	25	25	20	25	35	15	30	20
	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	30	10	10	45	10	0	8	15	16	10	15	15	0	0
	Métodos Específicos de Preparação (MEP)	40	60	60	0	60	60	58	50	60	55	40	70	60	60
	Total dos 3 métodos de treino	90	90	90	95	90	90	91	90	96	90	90	100	90	80
Totais (%)	Métodos de Preparação Geral (MPG)	22,222	22,222	22,222	52,632	22,222	33,333	27,473	27,778	20,833	27,778	38,889	15	33,333	25
	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	33,333	11,111	11,111	47,368	11,111	0	8,7912	16,667	16,667	11,111	16,667	15	0	0
	Métodos Específicos de Preparação (MEP)	44,444	66,667	66,667	0	66,667	66,667	63,736	55,556	62,5	61,111	44,444	70	66,667	75
	Total dos 3 métodos de treino	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Anexo X– Percurso de todo o trabalho desenvolvido

Tabela 74 – Percurso de todo o trabalho desenvolvido

ETAPAS	ATIVIDADES	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN
		2015	2015	2015	2015	2015	2015	2015	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016	2016
1	Fase de Inferência	■	■																		
2	Definição da realização do estágio		■	■																	
3	Início do Estágio		■																		
4	Definição de objetivos			■	■																
5	Definição dos estudos				■																
6	Enquadramento do estágio e enquadramento teórico			■	■	■	■	■	■												
7	Entrega do projeto de estágio							■													
8	Construção do relatório de estágio (análise de objetivos e desenvolvimento dos estudos)				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
9	Término do Estágio													■							
10	Entrega do relatório de estágio																			■	
11	Apresentação e defesa do relatório de estágio																				■