

Agradecimentos

Tentando ultrapassar mais uma etapa importante na minha vida, aproveito a presente relatório para demonstrar a minha gratidão:

Aos meus Pais, por tudo o que me ensinaram e me proporcionaram ao longo da vida, muitas das vezes com prejuízo próprio. Sei que ficarão muito orgulhosos por ver o seu filho alcançar esta meta.

À minha esposa e ao meu filho, Guida e Tiago, pelo tempo que lhes soneguei e que espero poder vir a compensar com muita atenção, dedicação e carinho, pois merecem e muito.

Ao meu irmão Carlos e às minhas cunhadas Gena e Nela pelo apoio e força que sempre me deram. Quando preciso estão lá.

Aos Professores e amigos, Carlos Azenha, Jorge Rafael e Paulo Leitão pela inspiração, apoio e incentivo que me levaram a perseguir um sonho com atraso de 20 anos.

Ao Professor João Paulo Costa. Devo-lhe admiração, respeito e gratidão pela oportunidade, partilha e ensinamentos transmitidos e pelas muitas horas disponibilizadas que em muito ultrapassaram o exigido. Juntamente com os amigos referidos anteriormente, é um dos meus pontos cardeais nesta aventura que é o futebol.

Ao Professor Carlos Gomes pela confiança, partilha e apoio constante demonstrado durante o meu trajeto no projeto.

Ao Professor Nuno Loureiro pela sua capacidade, partilha, disponibilidade e apoio.

Aos Treinadores e amigos no Projeto Oriental Dragon FC, Bruno, Daniel, Emanuel, Guilherme e Paulo pelo apoio, compromisso, partilha e disponibilidade.

Aos restantes colegas do staff de apoio á equipa do Oriental Dragon F.C. pela disponibilidade e apoio dado.

Aos jogadores do Oriental Dragon F.C. pela experiência vivenciada.

Aos colegas do Mestrado pela partilha constante e aos Docentes do 1º ano do Mestrado pela aprendizagem e disponibilidade demonstrada.

Um obrigado ainda a todos aqueles que foram importantes e que não mencionei.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, no âmbito da conclusão do curso e obtenção do grau de Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo, ministrado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Pretende-se com este relatório apresentar o percurso formativo pessoal enquanto treinador na equipa do Oriental Dragon F.C., ao longo da época desportiva 2014/2015, num contexto de futebol profissional, cuja equipa era constituída por jogadores de nacionalidade chinesa e que tinha por competição a “Future Stars Football League”, campeonato organizado pela Associação de Futebol de Setúbal e pela empresa WSport7.

O relatório está dividido em quatro capítulos. O primeiro está relacionado com o contexto do estágio, realizando-se uma apresentação do clube, dos jogadores, do local onde o estágio decorreu, do quadro competitivo formal e toda a atividade desenvolvida.

O segundo capítulo apresenta um enquadramento conceptual ao nível do planeamento e no terceiro capítulo faz-se o balanço do estágio onde se apresentam as conclusões retiradas durante a época desportiva.

O quarto e último capítulo serve para evidenciar o estudo realizado sobre as bolas paradas da equipa tendo-se para o efeito observado os 26 jogos do campeonato, onde se marcaram 62 golos dos quais 13 foram alcançados através de bola parada (pontapé de canto e pontapé livre).

Neste estudo concluiu-se que foram marcados mais golos em casa (9) do que fora (4), obteve-se mais golos através de pontapé livre (9) do que através de pontapé de canto (4) e verificou-se que há relação direta entre o treino e a competição, porque 11 golos dos 13 golos alcançados refletiram os comportamentos treinados e definidos previamente no plano estratégico.

Palavras-chave: Futebol, Planeamento, Treino, Competição, Bolas paradas.

Abstract

This work aims to draw up a final report stage, in the context of graduation and the degree of Master of Sport, Expertise Sports Training, taught by the Escola Superior de Desporto de Rio Maior-IPS.

The aim of this report present the personal training path as a coach in the Oriental Dragon F.C. over the sports season 2014/2015, in the context of professional football, whose team consisted of players of Chinese nationality and who was the competition "Future Stars Football League" championship organized by the Setúbal Football Association and the WSport7 company.

The report is divided into four chapters. The first is related to the stage of context, performing a presentation of the club, the players, the place where the internship took place, the championship and all the activity developed.

The second chapter presents a conceptual framework to the planning level and in the third chapter there is the stage where the balance sheet present the conclusions drawn during the sports season.

The fourth and final chapter is to highlight the study of the set plays of the team and it was observed 26 league games, where we scored 62 goals, including 13 goals were achieved through set plays (corner kick and free kick).

It was concluded that score more goals in the house (9) than outside (4), we obtained more goals through free kick (9) than at a corner kick (4) and it was found that there is a direct relationship between training and competition, because 11 of the 13 goals achieved reflect the behaviors trained and previously defined in the strategic plan.

Keywords: Football, Planning, Training session, Competition, Set plays.

Lista de abreviaturas

ODFC – Oriental Dragon FC

CT – Coordenador Técnico

TP – Treinador Principal

GR – Guarda Redes

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DC – Defesa Central

MC – Médio Centro

MI – Médio interior

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

DL – Defesa lateral

DEF – Defesas

MED – Médios

AVA – Avançados

EXT – Extremos

BP – Bola parada

BPO – Bola parada ofensiva

PC – Pontapé de canto

ST – Sessão Treino

PEJ – Princípios específicos do jogo

ORE – Organização racional do espaço de jogo

MJ – Modelo de jogo

MJA – Modelo de jogo adotado

VCJ – Variação do centro de jogo

PLD – Pontapé livre direto

PLI – Pontapé livre indireto

ZIB – Zona Inicial da bola

ZFB – Zona final da bola

FIN – Tipo de Finalização

C/F – Casa / Fora

DBI – Direto á baliza

Índice Geral

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	4
Lista de abreviaturas	5
Índice de Tabelas.....	9
Índice de Gráficos.....	10
Índice de Figuras	11
1. Introdução.....	12
Capítulo I - Estágio	14
2. Caraterização Geral do Clube.....	14
2.1. Caraterização da Equipa - Jogadores	15
2.2. Caraterização da Equipa Técnica e Staff de Apoio.....	20
2.3. Caraterização do Contexto Competitivo.....	21
2.4. Definição de Objetivos.....	23
2.4.1. Objetivos Gerais.....	23
2.4.2. Objetivos Específicos.....	24
3. Enquadramento Conceptual	26
3.1. Modelação do jogo e treino de futebol	26
3.2. Princípios de Jogo do ODFC	27
3.3. Sistema de Jogo	29
3.3.1. Sistema de jogo principal: 1.4.3.3.....	29
3.3.2. Sistema de jogo alternativo: 1.4.2.3.1.....	29
3.4. Organização dinâmica - Uma ideia de jogo:	31
3.5. Momentos do Jogo:	32
3.5.1. Organização Dinâmica - Organização ofensiva	33
3.5.2. Transição Defensiva	39
3.5.3. Organização Defensiva.....	40
3.5.4. Transição Ofensiva	43
3.5.5. Organização Fixa - Bolas paradas.....	44
Capítulo II - O Planeamento	46
4. A importância da primeira impressão	47
4.1. A competição	49
4.2. Análise e observação	49
4.3. O microciclo	50
4.4. O treino	53
4.5. O plano de treino.....	54
4.6. A classificação dos exercícios de treino	55

4.7. A periodização do treino.....	55
4.8. Treino Integrado e Periodização Tática no Futebol	59
4.9. Modelo de Decisão do Treinador	61
4.9.1. Fases Pré-interativa, Interativa e Pós-interativa	61
Capítulo III – Balanço do Estágio	65
Capítulo IV – Apresentação do Estudo.....	68
5. Análise das bolas paradas - Enquadramento teórico.	68
5.1. Objetivos.....	72
5.2. Problema	73
5.3. Metodologia do Estudo	73
5.3.1. Amostra.....	73
5.3.2. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	73
5.3.3. Recursos Necessários:.....	75
5.3.4. Desenho Experimental	75
5.3.5. Apresentação e discussão de resultados	75
5.4. Conclusões do estudo.....	88
5.5. Limitações do estudo.....	88
6. Bibliografia	89
Anexos.....	95

Índice de Tabelas

TABELA 1 - CALENDARIZAÇÃO DA FUTURE STARS FOOTBALL LEAGUE.	22
TABELA 2 - OS MOMENTOS DO JOGO DO ODFC.	32
TABELA 3 - N.º DE MICROCICLOS E SESSÕES DE TREINO REALIZADAS.....	52
TABELA 4 - PROGRAMA SEMANAL PADRÃO.	52
TABELA 5 - EXEMPLO DE UMA ESTRUTURA DE TREINO (RODRIGUES, 2013).	54
TABELA 6 - CASTELO, J. (2006) – O PLANEAMENTO DA SESSÃO DE TREINO.	55
TABELA 7 - DIFERENÇAS ENTRE TREINO INTEGRADO E PERIODIZAÇÃO TÁTICA (ADAPTADO DE MARTINS, 2003).....	60
TABELA 8 - REGISTOS DOS JOGOS E SEQUÊNCIAS DA AMOSTRA.	73
TABELA 9 - MATRIZ DAS BP, PC E PL DO ODFC.	76
TABELA 10 - RELAÇÃO DO TOTAL DE GOLOS MARCADOS EM 26 JOGOS.....	77
TABELA 11 - PONTAPÉS DE CANTO E PONTAPÉS LIVRE E AS ZONAS DE AÇÃO.	77
TABELA 12 - RELAÇÃO DOS GOLOS OBTIDOS QUANTO AO TIPO DE BP EXECUTADO.	78
TABELA 13 - MARCADORES DOS GOLOS OBTIDOS ATRAVÉS DE BP.	79
TABELA 14 - RELAÇÃO DO MARCADOR DO GOLO COM A ZONA ONDE FINALIZOU, O TIPO DE BP EXECUTADO E A FORMA COMO FINALIZOU.....	80
TABELA 15 - RELAÇÃO DOS GOLOS OBTIDOS EM CASA E FORA.....	81
TABELA 16 - RELAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS COM OS GOLOS OBTIDOS E O TIPO DE BP EXECUTADO.	82
TABELA 17 - IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS ONDE SE INICIARAM AS AÇÕES QUE VIRIAM A RESULTAR EM GOLO.	83
TABELA 18 - ZONA INICIAL DA AÇÃO QUANTO À LATERALIDADE.....	84
TABELA 19 - RELAÇÃO DO TIPO DE BP EXECUTADO COM A ZONA DE INICIO DA AÇÃO.	84
TABELA 20 - IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS ONDE SE REALIZARAM MAIS GOLOS.	85
TABELA 21 - RELAÇÃO DO TIPO DE BP EXECUTADO COM A ZONA ONDE SE VERIFICOU A AÇÃO FINAL E A FORMA COMO SE FINALIZOU.	86
TABELA 22 - RELAÇÃO DA FORMA DE FINALIZAÇÃO COM O TIPO DE BP EXECUTADO.	86
TABELA 23 - RELAÇÃO DO TREINO COM O JOGO. COMPARAÇÃO DAS BP TREINADOS COM OS GOLOS OBTIDOS NO CAMPEONATO. MATRIZ DAS BP TREINADOS.	87

Índice de Gráficos

GRÁFICO 1 - TOTAL DE GOLOS MARCADOS EM 26 JOGOS.....	77
GRÁFICO 2 - PONTAPÉS DE CANTO E PONTAPÉS LIVRE.	77
GRÁFICO 3 - RELAÇÃO DOS GOLOS OBTIDOS QUANTO AO TIPO DE BP EXECUTADO.	78
GRÁFICO 4 - GOLOS OBTIDOS QUANTO AO TIPO DE BP EXECUTADO.....	78
GRÁFICO 5 - MARCADORES DOS GOLOS OBTIDOS ATRAVÉS DE BP.	79
GRÁFICO 6 - MARCADOR DO GOLO (GUOJING).....	80
GRÁFICO 7 - MARCADOR DO GOLO (HUANGCHUANG).....	80
GRÁFICO 8 - MARCADOR DO GOLO (TYANIU).	81
GRÁFICO 9 - RELAÇÃO DOS GOLOS OBTIDOS EM CASA E FORA.....	82
GRÁFICO 10 - RELAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS COM OS GOLOS OBTIDOS E O TIPO DE BP EXECUTADO.	82
GRÁFICO 11 - IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS ONDE SE INICIARAM AS AÇÕES QUE VIRIAM A RESULTAR EM GOLO.	83
GRÁFICO 12 - ZONA INICIAL DA AÇÃO QUANTO À LATERALIDADE.....	84
GRÁFICO 13 - RELAÇÃO DO TIPO DE BP EXECUTADO COM A ZONA DE INICIO DA AÇÃO.	85
GRÁFICO 14 - IDENTIFICAÇÃO DAS ZONAS ONDE SE REALIZARAM MAIS GOLOS.	85
GRÁFICO 15 - RELAÇÃO DO TIPO DE BP EXECUTADO COM A ZONA ONDE SE VERIFICOU A AÇÃO FINAL E A FORMA COMO SE FINALIZOU.	86
GRÁFICO 16 - FORMA DE FINALIZAÇÃO E TIPO DE BP EXECUTADA.	87

Índice de Figuras

FIGURA 1 - EMBLEMA DO CLUBE.	14
FIGURA 2 - CAMPO N.º2 DO REAL SPORT CLUBE.	15
FIGURA 3 - EQUIPA DO ORIENTAL DRAGON F.C.	19
FIGURA 4 - EQUIPAS PARTICIPANTES E CLASSIFICAÇÃO FINAL DO CAMPEONATO.	22
FIGURA 5 - REGRAS; ORE; MOMENTOS DO JOGO; FASES DO ATAQUE DO ODFC.	29
FIGURA 6 - FASES DO PROCESSO OFENSIVO ODFC.	30
FIGURA 7 - FASES DO PROCESSO DEFENSIVO ODFC.	30
FIGURA 8 - PLANO ESTRATÉGICO DO ODFC UTILIZADO NUM JOGO DO CAMPEONATO.	30
FIGURA 9 - SISTEMA DE JOGO PRINCIPAL APRESENTADO AOS JOGADORES DO ODFC.	33
FIGURA 10 - MJ DO ODFC: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - 1ªFASE DE CONSTRUÇÃO.	35
FIGURA 11 - MJ DO ODFC: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – RELAÇÃO DL+MID+ED - JOGO EXTERIOR DO MID.	36
FIGURA 12 - MJ ODFC: FASE DE CRIAÇÃO - JOGO ENTRE LINHAS.	37
FIGURA 13 - MJ ODFC: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO.	37
FIGURA 14 - MJ ODFC: FINALIZAÇÃO - PREPARAÇÃO PARA CRUZAMENTO DE 1ª LINHA.	38
FIGURA 15 - MODELO DE JOGO ODFC: FINALIZAÇÃO – CRUZAMENTO DE 1ªLINHA COM ZONAS DE FINALIZAÇÃO OCUPADAS.	39
FIGURA 16 - MJ ODFC: TRANSIÇÃO DEFENSIVA – CONCENTRAÇÃO DEFENSIVA E COORDENAÇÃO DA ULTIMA LINHA.	40
FIGURA 17 - MJ ODFC: ORGANIZAÇÃO DA LINHA DEFENSIVA EM SITUAÇÃO DE CRUZAMENTO.	42
FIGURA 18 - MJ ODFC: MOMENTO DE PRESSÃO DEFENSIVA.	43
FIGURA 19 - MJ ODFC: JOGADORES BEM POSICIONADOS PARA ATACAR NO MOMENTO DA RECUPERAÇÃO DA BOLA.	44
FIGURA 20 - MJ ODFC: ETO – PONTAPÉ DE CANTO OFENSIVO. EXPLORAÇÃO DE ZONAS PRÉ-DEFINIDAS.	45
FIGURA 21 - FICHA INICIAL DE IDENTIFICAÇÃO COM RESULTADO DA ENTREVISTA DOS JOGADORES DO ODFC.	48
FIGURA 22 - AVALIAÇÃO MORFOLÓGICA DOS JOGADORES DO ODFC.	48
FIGURA 23 - FICHA INDIVIDUAL DO JOGADOR DO ODFC.	49
FIGURA 24 - MICROCICLO N.2.	51
FIGURA 25 - OBJETIVOS PARA O MICROCICLO N.2.	51
FIGURA 26 - COUTO, L. (2013) - TIPOS DE PERIODIZAÇÃO. DOCUMENTO ORIENTADOR DO CURSO UEFA ADVANCED 2013, FPF.	56
FIGURA 27 - O MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR (PIERON, 1992).	61
FIGURA 28 - A “UNIDADE PEDAGÓGICA” E-A-O É PERMANENTE E EXPRIME A RELAÇÃO NOS DOIS SENTIDOS. (MUSSKA MOSSTON E SARA ASHWORTH (REVISTA HORIZONTE VOL. II N.º1, MAIO-JUNHO 1985, PP. 23-32).	62
FIGURA 29 - OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJETIVO, (RODRIGUES, 2013).	63
FIGURA 30 - OCORRÊNCIA DE GOLOS NA SEQUÊNCIA DE LANCES DE BP (BARLETTA, 2009).	70
FIGURA 31 - FORMA DO PONTAPÉ DE CANTO – EXECUTADO COM PÉ CONTRÁRIO, ARCO INTERNO E BOLA COLOCADA NO CENTRO, (TAYLOR, 2005).	70
FIGURA 32 - REPRESENTAÇÃO DO CAMPOGRAMA COM ZONAS DELIMITADAS E RESULTADOS (%) DOS PC POR ZONA (TAYLOR, 2005).	71
FIGURA 33 - CAMPOGRAMA REALIZADO PARA ANÁLISE DOS PC (PRIETO & GARCIA, 2011).	72
FIGURA 34 - CAMPOGRAMA DE REFERENCIA AO ESTUDO (LOUREIRO, 2014).	74

1. Introdução

O futebol é uma das modalidades desportivas mais populares do mundo e tem hoje uma expressão significativa na sociedade atual, atravessando e unindo diferentes culturas, influenciando milhões de pessoas e sendo utilizado como referência para campanhas humanitárias, desde o combate ao racismo à união de povos.

Tratando-se de um jogo desportivo coletivo no qual os jogadores estão agrupados em duas equipas que se defrontam, respeitando as leis do jogo, tem como objetivo introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitá-lo na sua própria baliza (Castelo, 2004).

Deve ser entendido como um jogo desportivo coletivo caracterizado pelo confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, constituídas por um grupo de jogadores que estão constantemente a interagir entre si, devido a um encadeamento consequente de múltiplas ações, procurando superiorizar-se ao adversário (Garganta, 2001). É importante pois destacar o problema das múltiplas exigências que o futebol impõe aos jogadores devendo preceder às demais explanações, visto que são estas exigências que surgem perante aqueles que querem aprender o jogo (Dietrich, 1984).

Provavelmente, face à representação significativa que a criatividade, a imprevisibilidade e o ato individual têm no jogo, proliferam pelo País fora, academias de futebol, por vezes ligadas a importantes S.A.D.'s cujo objetivo, além de alcances financeiros não significativos, passa pela descoberta de novos talentos, que possam ajudar a desequilibrar estruturas defensivas cada vez mais organizadas e treinadas no impedimento da finalização do adversário.

Na análise aos golos obtidos na fase final do Campeonato Europeu de Seleções de 2004, foram feitas referências às constantes evoluções que ocorrem no futebol, mais notadas em grandes eventos internacionais, como são os casos do campeonato do mundo, do campeonato sul-americano e o europeu. Vários estudos destacam a importância dos lances individuais, nomeadamente, esquemas táticos, lances de bola parada ou lances fixos do jogo (Loureiro, 2014, Ramos, 2004; Castelo, 2004; Garganta, 1997; Hughes, 1990; Teodorescu, 1984).

De facto, as bolas paradas (adiante designada pela sigla BP) têm cada vez mais importância no futebol (Loureiro et al., 2014; Carling, Williams & Reilly, 2005), pois a sua influência no jogo é cada vez mais elevada (Cunha, 2007; Grant, 2000), por isso não é de estranhar que surjam cada vez mais estudos sobre esta temática (Armatas & Pollard, 2012; Bessa, 2010; Borrás & Baranda, 2005; Casanova, 2009; Baranda & Lopez-Riquelme, 2012; Esteves, 2011; Grant & Williams, 1998), que

ajudam a concluir que o treino das BP é fundamental para a prossecução dos objetivos do jogo (Dunn, 2009; Herraez, 2003).

Muitos estudos ressaltam a sua importância num jogo cada vez mais estereotipado e amarrado taticamente, onde por vezes só as características individuais dos jogadores podem sobressair, através da conquista de desequilíbrios neste tipo de lances. Hoje o treino incide cada vez mais na prática das BP, assumindo bastante importância na organização de um modelo de jogo de uma equipa, como refere Castelo (2004).

Cada vez mais assistimos a jogos importantes entre equipas profissionais com o mesmo nível de rendimento cujos golos são obtidos através de BP. Castelo (2004), refere que estes contribuem entre 25 e 50% para situações de finalização. No entanto, Prandelli, conceituado treinador de futebol italiano citado por Bonfati (2002), destaca o facto de no futebol moderno mais de 50% dos golos serem obtidos direta ou indiretamente através de BP. Os pontapés livres diretos, os pontapés de canto e as grandes penalidades são os lances que originam mais golos (Fonseca, 2012; Gómez, 2010; Rocha, 2009; Sousa & Garganta, 2001; citados por Loureiro et al., 2014).

Em face do descrito anteriormente, importa pois entender todo o planeamento da equipa do Oriental Dragon F.C. em todas as suas fases, o modo como é preparada a competição e a influencia das BP na obtenção do golo, motivo pelo qual decidiu-se orientar o estudo deste trabalho para os pontapés de canto ofensivos e os pontapés livre, não esquecendo, no entanto, que para garantir a vitória não basta dotarmos as nossas equipas com jogadores capacitados tecnicamente, é necessário também desenvolver e potenciar os jogadores com uma excelente capacidade física, conhecimento tático e capacidade mental (Wein, 2004).

Capítulo I - Estágio

Análise do Contexto da Época Desportiva 2014/2015

2. Caracterização Geral do Clube



Figura 1 - Emblema do Clube.

O Oriental Dragon Football Club (adiante designado com a sigla ODFC), clube presidido pelo Sr. Qi Chen de nacionalidade Chinesa, é um Clube recente com pouca história e é associado da Associação de Futebol de Setúbal e da Federação Portuguesa de Futebol (Licença N.5669), tem sede em Almada e é patrocinado pela Empresa WSports Seven S.A. que se encontra no nosso País desde 2011.

Fundado em 2014 este clube é constituído por uma equipa de futebol com jogadores de nacionalidade Chinesa, muitos deles oriundos do Shandong Luneng Taishan Football Club, Clube profissional da 1ª Liga Chinesa, fundado em 1988 e com quem existe uma parceria na formação de jovens jogadores.

No entanto, o projeto que levou á criação do Clube, teve início em Portugal há cerca de três anos, tendo sido criada uma equipa constituída por jogadores chineses para competir na então denominada Liga Chinesa, campeonato que contou com a participação de clubes emblemáticos como o Sporting C.P., F.C. Os Belenenses e o Vitória F.C., de Setúbal, entre outros.

A atual Direção do Clube tem como objetivo formar e promover jovens jogadores de futebol de nacionalidade Chinesa em Portugal e posteriormente colocá-los no mercado profissional de trabalho, nomeadamente, em clubes da Europa ou da Ásia.

Face aos resultados do futebol Português nos escalões de formação nos últimos anos, entendeu a Direção que os jogadores deveriam ser formados por uma equipa técnica portuguesa e competir num quadro competitivo formal com outras equipas portuguesas.

Deste modo, não sendo ainda possível a participação do Clube nas provas distritais organizadas pela Associação de Futebol por imperativos legais, mas com o objetivo de acelerar a evolução do desempenho dos praticantes, entendeu a empresa patrocinadora WSportSeven organizar desde a época passada uma Liga de Futebol em Portugal (Future Stars Football League), campeonato destinado a jogadores com idade inferior a 21 anos, composta por 14 equipas das Associações de Futebol de Lisboa e de Setúbal, entre as quais o Belenenses e o Vitória de Setúbal.

As instalações desportivas utilizadas atualmente situam-se no distrito de Lisboa, concelho de Sintra, mais concretamente no complexo desportivo do Real Sport Clube em Massamá e são constituídas por (i) Dois campos de futebol de onze (um com relva natural e outro com relva sintética) com iluminação artificial; (ii) Um campo de futebol de sete com relva sintética com iluminação artificial; (iii) Um ginásio desportivo equipado com aparelhos de musculação da marca Technogym; (iv) Um auditório com projetor de dados e (v) Nove balneários de apoio às equipas;



Figura 2 - Campo N.º2 do Real Sport Clube.

2.1. Caraterização da Equipa - Jogadores

A equipa é composta por jogadores de nacionalidade Chinesa. Tratando-se de um projeto desportivo cujo principal objetivo é formar e preparar jogadores estrangeiros para o futebol profissional, importa esclarecer que o processo de recrutamento não envolveu a equipa técnica atual. De facto, todos os jogadores pertencentes a este projeto são recrutados na China pela empresa WSportsSeven e não chegaram todos ao mesmo tempo a Portugal.

Estes jovens, na sua maioria Sub18, cujo tutor é o Sr. Qin Chen, administrador da Empresa WSportsSeven, encontram-se ainda, obviamente, em fase de crescimento. Assim, encontrando-se fora do seu País e sendo importante uma boa adaptação a uma cultura diferente como a nossa,

assegurou-se uma formação adequada em substituição da frequência escolar que estes jogadores teriam caso estivessem no seu País.

Deste modo, o clube assegurou uma parceria com o Colégio Guadalupe, Instituição Escolar em Corroios que assume a orientação escolar, fazendo deslocar um Professor entre 2ªF e 6ªF ao auditório do Real Sport Clube para ministrar as disciplinas de Português, Inglês, Matemática, História, Geografia e Ciências com a ajuda de um tradutor, cumprindo deste modo os períodos letivos do nosso ano escolar. Uma vez por semana, os praticantes deslocaram-se às instalações do Colégio em Corroios onde interagem com outros Professores e alunos.

Por outro lado, a alimentação e o repouso são outros dos pilares de garantia de um bom crescimento. Receando o choque cultural no que concerne à alimentação praticada no Ocidente e no Oriente, a equipa dispôs de um cozinheiro de nacionalidade chinesa garantindo deste modo uma nutrição adequada.

A maioria dos jogadores residia numa moradia em Massamá, residindo os restantes num andar com quatro assoalhadas também na localidade de Massamá. Em ambos os locais residiam adultos de nacionalidade chinesa que são os responsáveis pelo garante de uma boa harmonia, bom funcionamento e cumprimento de regras nas residências. Na Moradia residia o treinador Liu ZhaoXu e o cozinheiro e no Andar com quatro assoalhadas residia o Médico, Sr. Cheng Long.

Para esta época desportiva o plantel da equipa foi composto por (22) jogadores, incluindo (3) guarda-redes, num total de 21 praticantes de nacionalidade chinesa e um de nacionalidade portuguesa. Estes jogadores são descritos pelo número, nome e posição para mais fácil identificação e é feita uma breve descrição das suas características bem como das necessidades de melhoria:

Guarda-Redes:

(1) Li Guanxi, 1998: De estatura elevada e robusta, demonstra uma boa relação com a bola, é ágil e apresenta conhecimento da função, no entanto, necessita ambientar-se aos princípios gerais e específicos do jogo (PEJ) bem como melhorar a comunicação. O pé dominante é o direito. Já representou a Seleção Nacional da China;

(22) Daniel Vale, 1997: De estatura média, veio reforçar o plantel numa altura em que os dois Guarda-Redes chineses estavam ausentes do País por compromissos com a Seleção. Demonstra uma boa relação com a bola e denota um bom posicionamento. Ainda se está a ambientar aos princípios específicos do jogo (adiante designado com a sigla PEJ). O pé dominante é o direito;

(29) Yao Baochen, 1998: De estatura elevada, demonstra alguma relação com a bola, é bastante ágil e apresenta conhecimento da função, no entanto, pode melhorar a relação com a bola e os PEJ. O pé dominante é o direito;

Defesas:

(2) Ma Chao, 1998: Defesa esquerdo, alto e robusto, demonstra uma boa relação com a bola, é veloz e ágil e ainda está a adaptar-se aos PEJ e à organização racional do espaço de jogo (adiante designado pela sigla ORE). O pé dominante é o esquerdo com o qual apresenta-se muito forte nas BP;

(3) H. Mingxuan, 1997: Defesa direito, chegou a Portugal há pouco tempo e ainda se está a ambientar. Necessita de melhorar os PEJ e a ORE para se enquadrar no modelo de jogo da equipa. O pé dominante é o direito;

(5) Huang Chuang, 1997: Defesa central de estatura elevada, revela inteligência tática, conhecimento do jogo e um bom posicionamento, demonstrando uma ótima relação com bola. Necessita de melhorar os PEJ, a ORE, a comunicação com os colegas e os comportamentos inerentes ao método de jogo defensivo Marcação Individual. O pé dominante é o direito. Já representou a Seleção Nacional da China;

(6) Guo Jung, 1997: Defesa central de estatura elevada, é robusto e revela alguma inteligência tática, é forte na marcação individual e no jogo aéreo, demonstrando uma boa relação com a bola. Necessita de melhorar os PEJ, a ORE e a comunicação com os colegas bem como a gestão do ritmo de jogo. O pé dominante é o esquerdo. Já representou a Seleção Nacional da China;

(19) Zao Yaochen, 1997: Defesa esquerdo de estatura elevada, revela uma ótima relação com a bola embora ainda esteja pouco confiante. Necessita de melhorar os PEJ, a ORE, a comunicação com os colegas e os comportamentos inerentes ao método de jogo defensivo Marcação Individual. O pé dominante é o esquerdo;

(20) Qin Cheng, 1996: Defesa direito de estatura elevada, revela alguma relação com a bola embora se apresente um pouco precipitado no contexto da decisão o que por vezes leva à perda de posse de bola. Necessita de melhorar os PEJ, a ORE e o conhecimento do jogo. O pé dominante é o direito;

(21) Lin Yan, 1997: Defesa esquerdo de estatura média, revela uma boa relação com a bola embora possa melhorar o drible. Também necessita de melhorar os PEJ, a ORE, a comunicação com os colegas e os níveis de vigilância durante o jogo. O pé dominante é o esquerdo;

(24) Gao Bo, 1997: Defesa Central de estatura elevada, encontra-se lesionado desde que chegou, motivo pelo qual ainda não foi possível vê-lo em ação. O pé dominante é o direito;

Médios:

(8) Huang Cong, 1997: Médio interior direito de estatura média mas robusto, revela uma ótima relação com a bola. Já revela alguma inteligência tática e sabe gerir os ritmos do jogo. Está em processo de melhoria da aplicação dos PEJ, da ORE e do modelo de jogo da equipa. Também pode melhorar as ações técnico-táticas inerentes ao método de jogo Defesa Individual. O pé dominante é o direito. Revela capacidade para as BP. Já representou a Seleção Nacional da China;

(9) Guo Yunqj, 1997: Médio interior esquerdo de estatura baixa, chegou há relativamente pouco tempo e ainda está a adaptar-se ao contexto. Demonstra uma boa relação com a bola, é inteligente taticamente e está a assimilar o modelo de jogo da equipa. O pé dominante é o esquerdo embora jogue bem com os dois pés;

(10) Feng Boxuan, 1997: Médio interior direito, também jogado a médio-ala. É alto e demonstra uma ótima relação com a bola. Tem melhorado o conhecimento do jogo, a aplicação dos PEJ, a ORE e começa a entender o modelo de jogo da equipa. Tem melhorado o jogo de cabeça. O pé dominante é o direito. Já representou a Seleção Nacional da China;

(14) He Fei, 1997: Médio defensivo de estatura elevada, revela uma boa relação com a bola embora ainda tenha de melhorar ao nível da decisão. Também pode melhorar a aplicação dos PEJ, a ORE e a comunicação com os colegas. O pé dominante é o direito;

(23) Deng Yubiao, 1997: Médio interior direito de estatura media e com ótima relação com a bola. É inteligente taticamente, demonstra conhecer o jogo e tem melhorado ao nível dos PEJ, ORE e o modelo de jogo adaptado (adiante designado pela sigla MJA). O pé dominante é o direito com o qual remata muito bem. Já representou a Seleção Nacional da China;

(25) Wu Xiang, 1997: Médio interior direito de estatura média, encontrou-se lesionado mais de metade da época. Dispomos de poucos elementos de avaliação. O pé dominante é o direito;

Avançados:

(4) Guo Tianyu, 1999: Ponta de lança, de estatura muito elevada, revela uma boa relação com a bola. É muito impetuoso na disputa dos lances e revela compreensão ao nível dos PEJ e ORE. O pé dominante é o direito. Já representou a Seleção Nacional da China;

(11) Xie Zifeng, 1997: Médio ala esquerdo de estatura media e robusto com ótima relação com a bola. Tem melhorado ao nível dos PEJ, ORE e modelo de jogo da equipa. O pé dominante é o esquerdo com o qual remata muito bem;

(15) Peng Junxian, 1997: Ponta de lança de estatura baixa e com ótima relação com a bola. É inteligente taticamente e muito veloz, demonstra conhecer o jogo e tem melhorado ao nível dos PEJ, ORE e MJA. O pé dominante é o direito com o qual remata muito bem e é o melhor marcador da equipa. Já representou a Seleção Nacional da China;

(17) Rao Bin, 1998: Médio ala direito de estatura baixa e com boa relação com a bola. Tem melhorado ao nível dos PEJ, ORE e MJA. Precisa de melhorar a sua intensidade no treino e no jogo, ainda perde muitos lances nos duelos com adversários. O pé dominante é o direito;

(18) Wu Xiaobo, 1997: Médio ala direito também faz a posição de ponta de lança. De estatura média, é robusto e tem uma boa relação com a bola. Precisa de melhorar o foco atencional para a tarefa, a capacidade de leitura e perceção do jogo coletivo, a compreensão e tomada de decisão em função da sua posição na estrutura da equipa e no momento do jogo, cooperar com os colegas nos diferentes momentos do jogo. Em termos mais específicos: Promover melhorias ao nível do enquadramento com a bola e combinações com os colegas, através da resolução das situações de forma coletiva, reagir à perda e cooperar na transição defensiva, melhorar o seu gesto técnico de remate - olhar a baliza e o guarda-redes e perder o receio de jogar de cabeça.



Figura 3 - Equipa do Oriental Dragon F.C.

2.2. Caraterização da Equipa Técnica e Staff de Apoio

As minhas funções no seio da Equipa Técnica foram inicialmente as inerentes às de Treinador Adjunto Principal. No entanto, em meados de Janeiro de 2015, passei a assumir as funções de treinador principal em virtude do Coordenador Técnico (adiante designado pela sigla CT) ter indisponibilidade em acumular as funções de coordenação com as de treinador principal, passando por esse motivo a assumir apenas as funções de CT.

Inicialmente, a equipa técnica superiormente coordenada pelo CT Carlos Gomes, era composta por sete treinadores: Um treinador principal, dois treinadores adjuntos principais, sendo eu um deles, um treinador adjunto responsável pela área física, um treinador adjunto responsável pela área de reatletização dos jogadores, um treinador adjunto responsável pelo treino dos guarda-redes e um treinador adjunto responsável pela área da observação e análise do jogo.

Independentemente da área de intervenção de cada um no seio da equipa técnica, a colaboração entre todos foi uma constante no que respeita ao planeamento, operacionalização e reflexão sobre o treino e competição.

Deste modo, os elementos que compunham a equipa técnica eram: (i) CT e Treinador Principal - Carlos Gomes, 55 anos de idade, Licenciado em Educação Física e Desporto pelo ISEF, Curso Treinador UEFA Nível IV Pro, trinta 30 épocas desportivas como treinador de futebol; (ii) Treinador adjunto, Paulo Nunes, 43 anos de idade, Mestrando em Treino Desportivo pela ESDRM, Curso Treinador UEFA Nível III Advanced, 10 anos de prática federada e 22 épocas desportivas como Treinador de Futebol; (iii) Treinador adjunto de nacionalidade Chinesa Liu ZhaoXu, 45 anos de idade, 20 anos de prática federada e dez 10 épocas desportivas como treinador de futebol; (iv) Treinador adjunto, responsável pela área física, Emanuel Pinheiro, 28 anos de idade, Mestre em Treino Desportivo pela ESDRM, Treinador Desporto Grau I, 14 anos de prática federada e 8 épocas desportivas como treinador de futebol; (v) Treinador adjunto responsável pela reatletização dos jogadores, Guilherme Gomes, 34 anos de idade, Licenciado em Treino Desportivo pela ESDRM, Curso de Treinador UEFA Nível I, dezoito 18 anos de prática federada e 5 épocas desportivas como treinador de futebol; (vi) Treinador adjunto responsável pelo treino de guarda-redes, Bruno Pedro, 23 anos de idade, Licenciado em Ciências do Desporto pela ESE de Setúbal, onze 11 anos de prática federada e quatro 4 épocas desportivas como Treinador de Futebol; (vii) Treinador adjunto responsável pela análise e observação, Paulo Ferreira, 23 anos de idade, Licenciado em Treino Desportivo pela ESDRM, Treinador Desportivo Grau I, 6 anos de prática federada e 6 épocas desportivas como treinador de futebol. Em meados de Março após a alteração na liderança técnica

da equipa, decidiu-se reforçar o grupo com mais um Treinador adjunto, responsável pelo treino da técnica individual, Daniel Gomes, 27 anos de idade, Licenciado em Educação Física e Desporto, sete anos como Treinador de futebol.

Além dos elementos descritos anteriormente, a equipa técnica contou ainda com o apoio dos seguintes elementos: (i) Diretor Executivo, Mauro Almeida, Licenciado em Educação Física e Desporto pela ULHT; (ii) Diretor Técnico, Carlos Gomes, Licenciado em Educação Física e Desporto pelo ISEF; (iii) Secretário Técnico, Miguel Ventura, Licenciado em Educação Física e Desporto pela ULHT; (iv) Dois administrativos; (v) Médico, Dr. Cheng Long; (vi) Um Cozinheiro; (vii) Tradutor de Mandarim-Português, Sr. Vasco Caeiro.

Como é possível observar existiu da parte do CT uma preocupação cuidada quanto à capacidade dos recursos humanos no que concerne à composição da equipa técnica, nomeadamente no que respeita às habilitações literárias e à experiência vivida enquanto treinadores.

2.3. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa disputou o campeonato “Future Stars Football League” organizado pela Associação de Futebol de Setúbal e pela empresa WSportsSeven que decorreu entre Novembro de 2014 e Maio de 2015.

Durante a época, foram realizados no total 26 jogos oficiais e 14 jogos de preparação. O campeonato era composto por 14 equipas e o ODFC terminou na nona posição com um total de 29 pontos, obtendo 8 vitórias, 5 empates e sofrendo 13 derrotas, marcando 62 golos e sofrendo 64 golos. Estes resultados alcançados superaram os resultados da época anterior, quer ao nível de pontos, quer ao nível da relação de golos marcados e sofridos.















		Classificação									
		Pos	EQUIPA	J	V	E	D	GM	GS	DG	Pts
		1	VITÓRIA SETÚBAL	26	23	3	0	100	21	79	72
		2	R. MASSAMÁ	26	19	5	2	92	29	63	62
		3	COVA PIEDADE	26	16	3	7	65	43	22	51
		4	BELENENSES	26	14	7	5	59	23	36	49
		5	FABRIL	26	15	2	9	50	44	6	47
		6	BARREIRENSE	26	13	4	9	59	41	18	43
		7	SACAVENENSE	26	12	3	11	73	48	25	39
		8	PESCADORES	26	10	6	10	65	53	12	36
		9	O. DRAGON	26	8	5	13	62	64	-2	29
		10	B.M. ALMADA	26	7	8	11	53	57	-4	29
		11	ATL. CACÉM	26	5	4	17	37	83	-46	19
		12	ALCOCHETENSE	26	5	3	18	43	123	-80	18
		13	SESIMBRA	26	2	6	18	29	81	-52	12
		14	CHARNECA C.	26	2	3	21	28	105	-77	9

Figura 4 - Equipas participantes e classificação final do campeonato.

1 Volta				2 Volta			
Data	Jornada	Adversário	C/F	Data	Jornada	Adversário	C/F
5-11-14	1	Fabril	F	16-2-15	14	Fabril	C
18-1-15	2	Charneca	C	25-2-15	15	Charneca	F
31-1-15	3	Cova Piedade	F	3-3-15	16	Cova Piedade	C
30-3-15	4	Sacavenense	C	29-11-14	17	Sacavenense	F
3-12-14	5	Belenenses	F	8-4-15	18	Belenenses	C
10-12-14	6	Pescadores	C	24-3-15	19	Pescadores	F
17-12-14	7	Cacem	F	16-4-15	20	Cacem	C
23-12-14	8	Barreirense	C	21-4-15	21	Barreirense	F
13-1-15	9	Vit. Setúbal	F	28-4-15	22	Vit. Setúbal	C
21-1-15	10	Alcochete	C	5-5-15	23	Alcochete	F
28-1-15	11	Sesimbra	F	13-5-15	24	Sesimbra	C
4-2-15	12	Real	F	20-5-15	25	Real	C
11-2-15	13	Beira-mar	C	27-5-15	26	Beira-mar	F

Tabela 1 - Calendarização da Future Stars Football League.

2.4. Definição de Objetivos

Partindo da premissa que durante a época desportiva, a equipa técnica é confrontada com vários fatores de preponderante influência no desempenho individual e coletivo dos jogadores, nomeadamente, objetivos, planeamento do treino, modelo de jogo e de treino, BP a treinar, obtenção do golo, metodologia de treino utilizada, entre outros, importa perceber de que modo a equipa técnica realizou o seu planeamento e os seus modelos (Curado, 1982 ; Rodrigues, 2013), a influência das BP na obtenção do golo (Castelo, 2004) e qual o alcance das metas e objetivos definidos pela equipa técnica (P. Silva, 2010).

Desde o início da época que houve uma preocupação com a organização e a gestão do processo de treino, a definição do modelo de jogo e de treino, a avaliação e controlo do treino e da competição.

Assim, foi feita uma avaliação inicial dos jogadores que dispúnhamos e só depois se avançou para a elaboração e concretização do plano, desenvolvendo conceitos e conteúdos, abordando metodologias e estratégias, com suporte em fundamentação científica.

2.4.1. Objetivos Gerais

Ao longo da época desportiva pretendeu-se colocar em prática um conjunto de metodologias e estratégias de ação que contribuíssem para o alcance das metas a atingir.

Com o desenvolvimento do planeamento, houve também uma preocupação com o envolvimento dos jogadores, tentando desde o início garantir o seu compromisso com o projeto. No decorrer da época, foi sendo fortalecida a relação dos jogadores com as pessoas do projeto e com a população local garantindo também a integração social, nomeadamente, através da frequência escolar.

Com a avaliação inicial dos jogadores, abordando a sua caracterização geral, cuidados e necessidades específicas, tornou-se mais fácil a intervenção junto dos mesmos, tendo sido fundamental nesta fase, o recurso à imagem e ao vídeo com o auxílio do tradutor, Sr. Vasco Caeiro.

Partindo da premissa que durante a época desportiva, a equipa técnica é confrontada com vários fatores de preponderante influência no desempenho individual e coletivo dos jogadores, nomeadamente, objetivos, planeamento do treino, modelo de jogo e de treino, BP a treinar, obtenção do golo, metodologia de treino utilizada, entre outros, importa perceber de que modo a equipa técnica realizou o seu planeamento, como detalhou os seus modelos e como desenvolveu e aplicou o treino das BP (Curado, 1982 ; Rodrigues, 2013), bem como entender a influência das BP na

obtenção do golo (Castelo, 2004) e qual o alcance das metas e objetivos definidos pela equipa técnica (P. Silva, 2010).

2.4.2. Objetivos Específicos

O estágio decorreu dentro das expectativas que eu tinha criado inicialmente, tendo sempre sido incluído pelo CT nos processos de análise, preparação e operacionalização, tanto no planeamento, como ao nível da realização dos microciclos e das sessões de treino, até dezembro de 2014, período após o qual passei a assumir exclusivamente estas tarefas.

Objetivando melhorar os resultados competitivos alcançados pela equipa na época anterior (pontos conquistados, vitórias, golos marcados e diferença de golos), mas também ao nível do planeamento anual, foi inicialmente elaborado pelo Coordenador Técnico sendo atualizado ao longo da época em função de variáveis com que nos íamos deparando e que não eram controladas por nós, gerindo desse modo a informação á medida que nos foi chegando, nomeadamente, o calendário competitivo e respetivas alterações á jornada, as convocatórias para a Seleção Nacional Chinesa de Sub18, apresentações periódicas no Serviço de Estrangeiros e Fronteiras para renovação dos vistos, bem como compromissos culturais da equipa, fora do âmbito desportivo, entre outros.

A minha participação no planeamento da época desportiva, nos treinos e na competição da equipa do ODFC foi significativo excedendo as expectativas criadas por mim, tanto na função de treinador adjunto, até dezembro de 2014, como na função de treinador principal a partir de Janeiro de 2015.

Ajudei a manter atualizada informação sobre tudo o que rodeia a equipa, isto é, registos com o planeamento, os microciclos, as sessões de treino, a competição, a descrição dos praticantes, avaliações, desempenhos e reflexões, criação de vídeos de suporte à reflexão e decisão, tendo também acumulado a função de professor responsável pela disciplina de desporto no colégio frequentado pelos jogadores.

Ao nível da classificação final no campeonato conseguiu-se uma posição melhor do que na época anterior, tendo a equipa melhorado bastante no que respeita a vitórias, golos marcados e sofridos bem como em desempenhos coletivos e individuais que foram muito positivos.

Ao nível da competição ainda, além de estar presente no banco de suplentes como treinador adjunto, participei no plano de jogo definido pelo CT. Posteriormente, em meados de Janeiro, assumindo as funções de treinador principal, houve o cuidado de dar seguimento ao bom trabalho e

estratégia que se vinha verificando até então, nomeadamente ao nível dos processos em vigor e também da instrução, em treino e em jogo.

Na dimensão da intervenção pedagógica em treino e em competição aprendi bastante e considero que melhorei significativamente. Ao nível da instrução assiste-se cada vez mais a uma preocupação por parte dos treinadores de futebol, em competição, instruírem com o objetivo de motivar, incentivar e ajudar os jogadores e equipa a cumprirem o plano tático-estratégico, verificando-se preocupação em avaliar/elogiar positivamente a execução dos jogadores, o que demonstra a atitude pedagógica dos treinadores na direção da equipa (Santos, 2010).

Na dimensão Análise e Observação do jogo, a filmagem das sessões de treino e dos jogos de preparação e do campeonato pelo treinador adjunto responsável por esta área, aliado ao fato de termos utilizado o software VideoObserver e LongoMatch, permitiu-me adquirir novas competências e melhorar ao nível da análise do treino e do jogo.

A realização do estudo científico baseado nas BP, pontapé de canto e pontapé livre, permitiu aferir mais detalhadamente o que se estava a fazer bem nos jogos e as oportunidades de melhoria. Mais á frente apresentar-se-á o estudo realizado sobre as BP da equipa, sendo a amostra constituída por imagens das BP, pontapé de canto ofensivo e pontapé livre que resultaram em golo em todos os jogos do campeonato “Future Stars Football League “.

A partilha entre todos os elementos da equipa técnica e a relação com os jogadores fez-me melhorar e evoluir como treinador, contribuindo bastante para a minha motivação permanente e vontade de me superar todos os dias.

A visão do CT, a sua forma de trabalhar, a sua liderança e capacidade de envolver todos no compromisso definido inicialmente foi marcante e passou a ser para mim uma referência.

Capítulo II – Modelo de jogo

3. Enquadramento Conceptual

Ao contrário de outros jogos desportivos coletivos, no futebol existe uma supremacia da defesa sobre o ataque, esta conclusão leva os treinadores desportivos a refletir sobre a forma de alcançar oportunidades de finalização e consequentemente, o golo. O jogo de qualidade tem demasiado jogo para ser ciência, mas é excessivamente científico para ser considerado apenas e somente jogo. Ou seja, a imprevisibilidade, o detalhe e a singularidade das ações dos jogadores marcam-no significativamente, consubstanciadas pelo modelo de jogo e princípios de jogo bem como pelas próprias regras e leis do jogo de futebol (Frade, 2007; Garganta, 2006).

Considerando que o vencedor do jogo é encontrado através do maior número de golos obtidos na baliza do seu adversário, importa então perceber a dinâmica do próprio jogo. O jogo de futebol evoluiu ao longo dos anos, os acontecimentos que o consubstanciam tornaram-se mais intensos, complexos, ritmados, pressionantes, transitórios e instáveis. Verifica-se o aumento do número de acontecimentos na unidade de tempo, destacando a dinâmica de esforços dos jogadores que triplicou significativamente nos últimos 30 anos (Castelo, 2004).

Assim, o planeamento da época, a conceção do microciclo, a preparação da sessão de treino, também fundamentais na senda do sucesso, têm vindo a sofrer significativas evoluções. Quando o treinador estrutura e organiza o seu treino, influencia de forma significativa a estrutura da atividade e a análise do conteúdo do jogo (Garganta, 2000).

3.1. Modelação do jogo e treino de futebol

Vários autores referem a importância da existência de um modelo de jogo (adiante designado pela sigla MJ), idealizado pelo treinador, que desenhe o mapa do que pretende no seu jogo, visando a sua aplicação na perseguição de uma eficaz consecução, orientação, e regulação do processo de treino e de competição (Santos, 2015; Castelo, 2006; Teodurescu, 2003; Garganta, 2002).

Almeida (2014), refere que uma das preocupações atuais dos treinadores verifica-se ao nível do desenvolvimento do processo de treino a partir de planeamentos influenciados por modelos de jogo,

jogador, treino e de preparação. Como tal o conceito de modelo de jogo procura dar maior eficácia aos jogadores e às equipas (Frade, 1985; Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 1996).

O jogo é uma construção ativa que se desenvolve e decorre da afirmação e atualização das escolhas e decisões dos jogadores, realizadas num ambiente de constrangimentos e possibilidades (Faria, 1999, citado por Gomes, 2008). “Toda a ação do jogo contém incerteza” e por isso, é necessário “realizar estratégias de comportamento, como arte de agir em condições aleatórias e adversas”. Daí a importância da existência de um modelo de comportamentos e princípios de ação para construir uma dada forma de jogar (Frade, 1998, citado por Silva, 2008).

“É fundamental a articulação dos princípios e também a articulação dos subprincípios dentro de determinado contexto”, ou seja, do modelo de jogo. Assim, o objetivo do treino também passa por desenvolver os princípios de jogo de vários momentos através de exercícios específicos para que os comportamentos pretendidos sejam adquiridos, sendo o exercício determinante no desenvolvimento da especificidade (Faria, 2002, citado por Silva, 2008).

O MJ é fundamental para conceber e desenvolver um processo coerente e específico preocupado em criar um jogar. A construção do processo de treino-competição deve assentar numa dada articulação de sentido condicionando assim os procedimentos e decisões do treinador e jogadores. Assim, não existe um modelo de jogo único porque cada treinador tem as suas ideias e portanto, determinados objetivos comportamentais para a equipa (Oliveira, 2004 citado por Silva, 2008).

O MJ deve adequar-se às características socioculturais do país/região, do clube e dos jogadores (Ambiente e Cultura), permitir a expressão máxima da habilidade natural dos jogadores e estar consubstanciado num jogo coletivo, premissas estas fundamentais para se obter sucesso

Na verdade, a ideia inicial foi sistematizar o trabalho no ODFC identificando várias áreas de intervenção com o objetivo final de otimizar e potenciar os jogadores do plantel, recorrendo a todos os fatores de rendimento, nas dimensões tática, física, técnica e psicológica.

Estas áreas de intervenção centram-se ao nível de: (i) Definição de Objetivos; (ii) Modelação da nossa ideia de jogo; (iii) Planeamento; (iv) Análise dos treinos; (v) Análise da competição; (vi) Observação e análise (Santos, 2015).

3.2. Princípios de Jogo do ODFC

A nossa ideia de jogo dentro de um quadro de ações e regras foi de encontro ao que defende Mourinho (2001), citado por Santos (2015), ou seja, foi concebida pela ideia que tínhamos do jogo e

considerando as características dos jogadores, o país onde estamos inseridos, o nível de jogo existente no clube, o calendário competitivo e os objetivos a atingir.

Considerámos os seguintes seis diferentes momentos do jogo: (i) Organização ofensiva; (ii) Transição defensiva; (iii) Organização defensiva; (iv) Transição ofensiva; (v) Bolas paradas ofensivos; (vi) Bolas paradas defensivos.

Na organização ofensiva utilizámos as seguintes categorias e subcategorias: (i) Sistema de Jogo; (ii) Métodos de Jogo (ataque posicional, ataque rápido e contra-ataque); (iii) Fases do Ataque (1fase de construção do ataque, 2fase de construção do ataque, criação de situações de finalização e finalização); (iv) Portador da bola (comportamentos e apoios); (v) Racionalização do espaço de jogo; (vi) Sectores, corredores de jogo e zonas alvo; (vii) Circulações e combinações táticas; (viii) Noção de largura e profundidade (campo grande); (ix) Missões e funções específicas; (x) Ritmo e tempo de jogo.

Na organização defensiva utilizámos as seguintes categorias e subcategorias: (i) Sistema de Jogo; (ii) Métodos de jogo (Defesa individual, zona, zona pressionante e mista); (iii) Fases da defesa (equilíbrio defensivo, recuperação defensiva, defesa propriamente dita); (iv) Portador da bola (pressão e coberturas defensivas, anulação das linhas de passe); (v) Concentração defensiva (largura e profundidade); (vi) Organização da última linha defensiva; (vii) Articulação da última linha defensiva; (viii) Participação total ou parcial dos jogadores; (ix) Oscilação defensiva; (x) Missões e funções específicas.

Os momentos de transição (ataque-defesa, defesa-ataque), marcam de forma rica a dinâmica do jogo sendo a sua importância fundamental para a eficácia do jogo, isto porque induzem desequilíbrios importantes nas estruturas das equipas (Almeida, 2014). São vários os treinadores especialistas que salientam a importância destes momentos (Mourinho, 2003, citado por Amieiro, 2004; Garganta, 2006).

Na transição defensiva utilizámos as seguintes categorias e subcategorias: (i) Pressão sobre o portador da bola; (ii) Coberturas defensivas; (iii) Perda da posse de bola; (iv) Concentração defensiva; (v) Alteração do processo ofensivo para defensivo; (vi) Recuperação defensiva; (vii) Temporização defensiva; (viii) Temporização defensiva com interrupção de jogo; (ix) Missões e funções específicas.

Na transição ofensiva utilizámos as seguintes categorias e subcategorias: (i) Recuperação da posse de bola; (ii) Alteração do processo defensivo para o ofensivo; (iii) Jogo direto; (iv) Jogo indireto/apoiado; (v) Concentração / Espaço (largura e profundidade); (vi) Temporização ofensiva; (vii) Missões e funções específicas;

Nas BP defensivas e ofensivas utilizámos s seguintes categorias e subcategorias; (i) Pontapé de canto; (ii) Pontapé livre direto; (iii) Pontapé livre indireto; (iv) Lançamentos de linha lateral; (v) Pontapé de saída; (vi) Pontapé de grande penalidade; (vii) Pontapé de baliza.

3.3. Sistema de Jogo

Os objetivos de um clube de futebol de alto rendimento passam por ter uma equipa de alta competição que possa estar na luta pela conquista das provas em que participa. Quanto mais qualidade tiverem os jogadores formados no clube, mais hipóteses existirão para representarem as seleções nacionais.

3.3.1. Sistema de jogo principal: 1.4.3.3.

3.3.2. Sistema de jogo alternativo: 1.4.2.3.1.



Figura 5 - Regras; ORE; Momentos do jogo; Fases do Ataque do ODFC.

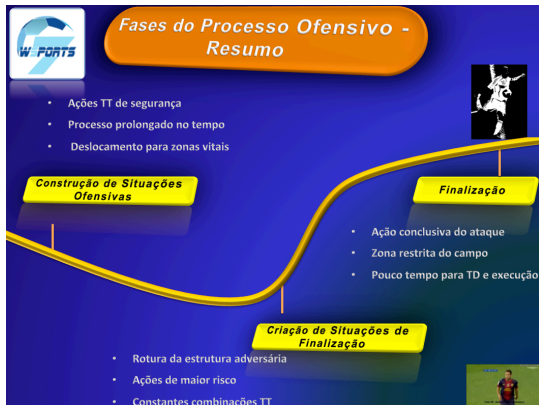


Figura 6 - Fases do Processo Ofensivo ODFC.



Figura 7 - Fases do Processo Defensivo ODFC.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA
 Pressionar a bola (CJ);
 Baixar "as linhas" – fechando as "nossas portas" – Não ficar a ver o jogo. REAGIR RÁPIDAMENTE À PERDA.

FASE DEFENSIVA
 ORE; MARCAÇÃO entre a bola/baliza e o adversário – não marcar pela frente;
 JOGAR ENTRE PORTAS – 1 ESPAÇO! CONCENTRAÇÃO – TER EM ATENÇÃO À BOLA NAS COSTAS;
 PEJ; Atacar a bola – 1ª fase da contenção; Dobras;
 Comunicação – articulação da última linha defensiva.
 Relação entre DC e DC; D Lat e M. Ala; Dc+ MDef + MC

BOLAS PARADAS DEFENSIVAS
 ATENÇÃO AO POSICIONAMENTO – REFORÇO DA INFORMAÇÃO DAS 2 LINHAS + POSICIONAMENTOS;
 Ativos – comunicar com os colegas; Atacar a bola e/ou espaço;
 Sair com critério, com cuidado a vigiar os adversários e a ajustar a última linha defensiva – articular a subida

TRANSIÇÃO OFENSIVA
 Procurar as referências das portas de entrada, nos diferentes setores;
 Rápido na Transição, com objetividade – passar a um colega melhor colocado;
 Se estiver "fechado/cheio" – jogar na cobertura e oferecer nova linha de passe (não ficar a ver o jogo);
 Possibilidade de passe longo – Profundidade ou diagonal;
 Passa e desmarca em direção à baliza – Passa e Val.

FASE OFENSIVA
 ORE; PEJ; JOGO INTERIOR VS. JOGO EXTERIOR
 Movimentação para criar linhas de passe – desmarcações de apoio e de ruptura;
 2x1 – Passe e val; Comunicação;
 Relação entre D Lat e M. Ala; Def. Lat + M Ala + MC

BOLAS PARADAS OFENSIVAS
 Sinalética – comunicação;
 Ativos, comunicar com os colegas;
 Atacar a bola e/ou espaço;
 Garantir equilíbrio, não ter receio de "parar" CA

COMUNICAÇÃO ENTRE TODOS – RESPONSABILIZAR 6 E 5 + GR

Figura 8 - Plano Estratégico do ODFC utilizado num jogo do campeonato.

3.4. Organização dinâmica - Uma ideia de jogo:

Pretende-se:

- ✓ Permitir que a equipa se afirme como uma equipa «dominadora» em jogo;
- ✓ Saber jogar em ataque organizado (criteriosa circulação de bola e garantindo uma percentagem de posse de bola superior aos seus adversários);
- ✓ Garantir a criação de situações de finalização sendo eficaz no aproveitamento das mesmas;
- ✓ Ser rápida, inteligente e eficaz em situações de transição defesa-ataque;
- ✓ Ser rápida, inteligente e eficaz na transição ataque-defesa, para não ser surpreendida pelos contra-ataques dos adversários;
- ✓ Utilizar predominantemente o método de jogo defesa zona pressionante, se possível, recuperar a bola em zonas mais próximas da baliza adversária;
- ✓ Ser eficaz nos lances de bola parada ofensivos e defensivos.

3.5. Momentos do Jogo:

ATAQUE	DEFESA
Objetividade na procura do golo; Ter posse de bola não significa atacar mais.	Não nos preocuparmos apenas com a defesa da nossa baliza mas sim obrigar o adversário a preocupar-se também com a sua.
Princípios de Jogo no ataque	Princípios de Jogo na defesa
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equipa aberta em largura e profundidade ✓ Iniciar a construção a partir do Guarda-redes ✓ Circulação da bola segura mas objetiva ✓ Dominar e aplicar os momentos da finalização 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posicionamento da equipa ✓ Equipa junta em profundidade e largura ✓ Deslizamentos da equipa ✓ Pressionar Vs Fixar posição – Decisão ✓ Pressão Coletiva
TO DEFESA – ATAQUE	TD ATAQUE – DEFESA
Tirar vantagem da desorganização e desequilíbrio da estrutura adversária para assegurar profundidade, contra-ataque e criar situações de golo	Ganhar vantagem de uma eventual desorganização ou desequilíbrio da equipa adversária para recuperar a posse de bola
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mudar de atitude defensiva para ofensiva ✓ Libertar a bola da zona de recuperação; - Relação Risco / Segurança; - Jogar preferencialmente para a frente (contra-ataque). - Jogar para o lado ou para trás em segurança ✓ Abrir a equipa em profundidade e largura 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rápida mudança de atitude ofensiva para defensiva ✓ Criar uma zona de pressão, pressionando o portador da bola e os espaços circundantes ✓ Não são permitidos passes em profundidade e diretos ✓ Juntar a equipa em largura e profundidade
BOLAS PARADAS OFENSIVAS	BOLAS PARADAS DEFENSIVAS
Fazer golo ou evitar perder a bola.	Impedir o golo e recuperar a bola.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cumprimento da missão tática; ✓ Noção de Risco; ✓ Compromisso entre jogadores (solidariedade); ✓ A equipa deve estar preparada para o Processo Defensivo; ✓ Coragem; ✓ Confiança; ✓ Ambição; ✓ Reação à perda de posse de bola; ✓ Reação agressiva para voltar a ter a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cumprimento da missão tática; ✓ Noção de Risco; ✓ Compromisso entre jogadores (solidariedade); ✓ A equipa deve estar preparada para o Contra-Ataque; ✓ Coragem; ✓ Confiança; ✓ Ambição; ✓ Mudança de atitude defensiva para ofensiva.

Tabela 2 - Os momentos do Jogo do ODFC.



Figura 9 - Sistema de jogo principal apresentado aos jogadores do ODFC.

3.5.1. Organização Dinâmica - Organização ofensiva

Princípios orientadores do ataque do ODFC:

1. Capacidade de jogar grande parte do tempo de jogo em Ataque Organizado;
2. Capacidade de manter a posse da bola, progredindo através de uma rápida circulação da bola (jogo a 1-2 toques) e de um bom jogo posicional;
3. Saber gerir o ritmo na construção das ações ofensivas, pois o que importa é progredir no terreno sem perder a posse da bola e chegar às zonas próximas da baliza adversária em condições para criar situações de finalização;
4. Criação constante de alternativas de passe ao portador da bola;
5. Capacidade de se realizarem muitos deslocamentos (mobilidade constante);
6. Capacidade de garantir as coberturas ofensivas, mantendo a equipa posicionada e equilibrada defensivamente;
7. Capacidade para desenvolver o ataque explorando as várias fases do mesmo: 1ª fase de construção do ataque; 2ª fase de construção do ataque (preparação da criação); fase da criação de situações de finalização; fase da finalização;
8. Capacidade de jogar nos 3 métodos de jogo ofensivos;
9. Capacidade de combinar métodos de jogo ofensivos diferentes na mesma ação ofensiva (passagem de ataque organizado para ataque rápido ou de contra-ataque para ataque rápido e/ou organizado);
10. Saber jogar momentaneamente em superioridade e/ou inferioridade;
11. Manter sempre a equipa equilibrada, preparando o momento seguinte.

O que se pretende no ataque do ODFC:

- ✓ Futebol objetivo e rápido (1-2 toques por jogador), com a clara intenção de se procurar o golo quando se tem a posse da bola e se as condições o permitirem;
- ✓ Capacidade de circular a bola pelos jogadores, tendo as técnicas de receção/controlo da bola e as técnicas de passe um papel determinante (possibilidade de se jogar a 1-2 toques – jogo coletivo);
- ✓ Transições defesa-ataque muito rápidas quando as condições o permitem;
- ✓ Capacidade de jogar em ataque apoiado, independentemente de se tentar sempre contra-atacar após a recuperação da bola (1ª opção – ataque apoiado; 2ª opção – ataque rápido; 3ª opção – contra-ataque);
- ✓ Alteração do ritmo do jogo (ex: passagem de ataque apoiado para ataque rápido, ou de contra-ataque para ataque apoiado);
- ✓ Existência de 2-3 jogadores muito criativos na tomada de decisão (inteligência tática) e com muito bom nível de engenho técnico;
- ✓ Alternância da direccionalidade do jogo pelos corredores laterais e central, fragilizando a concentração defensiva adversária e na tentativa de proporcionar muitos cruzamentos para a área;
- ✓ Facilidade na execução das técnicas de finalização de 1ª (remates com o pé ou com a cabeça), ou nas ações encadeadas (receção/remate) privilegiando zonas pré-estabelecidas;
- ✓ Grande mobilidade dos jogadores, recorrendo a todo o tipo e formas de deslocamentos (ex: uns deslocam-se para apoiar quem tem a bola, e outros deslocam-se para criarem linhas de passe longe da bola ou criarem espaços livres);
- ✓ Capacidade de ganhar os duelos de 1x1 (jogadores decididos, agressivos e com boa capacidade de finta/drible);
- ✓ Bom sentido posicional dos jogadores, garantindo as coberturas e conseqüentemente a 1ª fase do equilíbrio defensivo da equipa (entendimento das distâncias entre sectores);
- ✓ Capacidade de garantir 2-3 alternativas de passe a curta e média distância do portador da bola («triângulos»);
- ✓ Domínio e utilização, nos momentos próprios, de combinações e circulações táticas pré-estabelecidas;
- ✓ Eficácia nas BP realizadas;
- ✓ Capacidade em variar o centro do jogo em função de determinadas situações (ex: quando se recupera a posse da bola libertando de zona de pressão);
- ✓ Jogadores fortes, velozes e ao mesmo tempo resistentes;

- ✓ Jogadores competitivos, fazendo sempre tudo o que está ao seu alcance para a equipa ter sucesso;
- ✓ Existência de Líderes na equipa (ex.: Guarda-redes, defesa central, médio centro).



Figura 10 - MJ do ODFC: Organização ofensiva - 1ª Fase de construção.

Fases de Construção do Ataque

Na 1ª fase de construção os dois defesas centrais abrem pelas linhas laterais da grande área, os dois DL projetam-se nos corredores laterais ligeiramente mais á frente, o MC, no corredor central alinha numa linha horizontal imaginária com os dois DL, os outros dois MI, encontram-se no corredor central mais á frente procurando assegurar linhas de passe e permitir a ligação do jogo com os AVA. Os três AVA encostam-se á ultima linha defensiva adversária e os extremos aguardam o momento ideal para assegurarem deslocamentos interiores coordenados com os MI e os DL.

Quando a bola sai do GR foram pré-definidas seis soluções, cabendo a este optar pela mais eficaz e segura. A prioridade passa pelo jogo exterior, procurando relações entre o defesa central e o DL mais próximo e posteriormente entre este e o EXT ou o MI, ou seja, relações que privilegiam a existência de triângulos ofensivos e a realização de combinações táticas. Os restantes defesas e o MC não envolvidos diretamente na ação ofensiva asseguram a cobertura da equipa, equilibrando o espaço e oferecendo solução para a variação do centro de jogo.

Numa 2ª fase da construção, privilegia-se uma relação entre o EXT envolvido no centro de jogo, o MI do seu lado e o DL desse mesmo corredor, em que o EXT oferece uma linha de passe no espaço interior procurando zonas mais centrais do campo, o DL projeta-se em profundidade no corredor lateral ou assegura cobertura ao lance e o MI assegura a desmarcação de rutura procurando o espaço vazio no corredor lateral ou assegura cobertura ao lance, tudo devidamente coordenado.



Figura 11 - MJ do ODFC: Organização Ofensiva – Relação DL+MID+ED - jogo exterior do MID.

Fase de criação de situações de finalização

Nesta fase é importante aumentar a velocidade, a mobilidade dos jogadores e a agressividade. O GR deve estar ligeiramente adiantado no terreno garantindo relativa proximidade aos DEF, os DC asseguram cobertura ao ataque e oferecem solução para a reciclagem do jogo (VCJ) através de uma linha de sustentação do ataque e os AVA tentam encostar-se aos DEF contrários procurando aumentar a profundidade do ataque.

O ataque pode fluir pelo corredor central (jogo interior) ou pelos corredores laterais (jogo exterior). Procuram-se relações nos corredores laterais, entre EXT, MI e DL e se o EXT vem para dentro deve procurar jogar entre linhas reciclando o espaço exterior para ser explorado por DL ou MI. Mas se o EXT assegura largura então deve-se procurar situações de desequilíbrio no jogo exterior (1x1), vindo posteriormente para dentro procurando combinações com PL, MI ou DL ou finalizar ou então para fora procurando cruzar.

As relações no corredor central envolvem um MC, os dois MI e o PL, prioritariamente, podendo envolver também um EXT através dos seus deslocamentos para zonas mais interiores, criando linhas de passe. Nesta fase há preocupação em garantir sempre uma solução em largura, como alternativa para fugir da pressão defensiva adversária, que pode ser assegurada pelo outro EXT ou por um DL, sendo a cobertura ao ataque assegurada pelos DC, DL ou MC.



Figura 12 - MJ ODFC: Fase de criação - Jogo entre linhas.

Para garantir uma boa dinâmica no ataque, é importante haver alternância do jogo entre o espaço interior e o espaço exterior, em que os MI são responsáveis por assegurar a mobilidade, facilitando a fluidez da evolução do jogo entre linhas defensivas. Pontualmente, um dos EXT pode assegurar o papel de quarto MED e o PL garante no corredor central movimentos de aproximação em apoio, procurando combinações e provocando desequilíbrios com ou sem bola.



Figura 13 - MJ ODFC: Organização ofensiva – Criação de situações de finalização.

Fase de Finalização

Nesta fase, a imprevisibilidade, a criatividade, o talento e a velocidade das ações individuais e coletivas são determinantes para alcançar o golo. Na aproximação á baliza adversária, quando o ataque se verifica pelo corredor lateral, podem ocorrer cruzamentos de 1ª linha (mais próximos á linha de fundo), cuja prioridade deve ser a colocação da bola em zonas mais próximas ao primeiro

poste da baliza, ou cruzamentos de 2ª linha (anterior à área) cuja prioridade assenta na colocação da bola nas costas dos defesas, nomeadamente.

Há uma preocupação com a ocupação racional da área em situações de cruzamento, com as zonas privilegiadas como primeiro poste, meio da área, entrada da área e segundo poste (linhas diferentes) de modo a assegurar a colocação da bola com critério.



Figura 14 - MJ ODFC: Finalização - Preparação para cruzamento de 1ª linha.

Quando a aproximação à baliza se verifica pelo corredor central, existe a possibilidade de se realizar combinações táticas a dois e a três jogadores com o intuito de finalizar, sendo preponderantes nesta fase os AVA, MI e DL. A vigilância, o encurtamento de espaços e a cobertura ao ataque é realizada normalmente pelos DC e um dos DL não envolvido na situação ofensiva. Nesta fase também o MC, apesar de ser o MED mais recuado, pode surgir em situação de finalização, desde que em permuta com um colega e a equipa esteja equilibrada e preparada para o momento seguinte, ou seja, a transição defensiva.



Figura 15 - Modelo de Jogo ODFC: Finalização – Cruzamento de 1ª linha com zonas de finalização ocupadas

3.5.2. Transição Defensiva

Princípios orientadores da transição ataque – defesa do ODFC:

1. Sempre que a equipa perde a bola, seja em que zona for, todos se enquadram, em função da bola e da posição onde se encontram (é importante que todos os atletas saibam o que fazer quando se perde a bola em determinada zona do campo);
2. O jogador que perde a bola tem que ser o primeiro a defender, seja para a recuperar de imediato ou temporizar o ataque adversário, seja para se reposicionar defensivamente;
3. Após a perda da posse de bola e sem hipótese de recuperá-la imediatamente, a equipa tem de reagrupar-se rapidamente, aproximando as linhas (ofensiva e média), e criando mais dificuldades à equipa adversária para progredir no terreno (os jogadores à frente da linha da bola, também são importantes para a recuperação da bola);
4. Ao atacar, garantindo a 1ª fase do equilíbrio defensivo (cobertura ofensiva), fica também salvaguardada a possibilidade de se responder eficazmente a uma saída em contra-ataque da equipa adversária, após a recuperação da bola;
5. Pressão imediata sobre o portador da bola adversária (agressividade em função da situação concreta – número e espaço - e da estratégia para se pressionar em determinadas zonas – ex: no sector ofensivo), garantindo algum tempo à equipa para poder reagrupar e organizar-se defensivamente;
6. Capacidade dos jogadores em reagir imediatamente após a perda da posse da bola, desenvolvendo ações de recuperação defensiva;
7. Evitar a todo o custo que se possa perder a posse da bola nos sectores defensivos e médio (o adversário pode ficar em situação de vantagem espacial e eventualmente numérica);

8. Capacidade de recuar rapidamente e concentrar sobretudo no corredor central (encurtando os espaços entre os sectores).
9. Os comportamentos técnico-táticos defensivos adotados, mal a equipa perde a posse da bola, podem ser agrupados em função, da situação concreta de jogo e da posição ocupada pelos jogadores no sistema tático.



Figura 16 - MJ ODFC: Transição defensiva – Concentração defensiva e coordenação da última linha.

3.5.3. Organização Defensiva

Princípios orientadores da defesa do ODFC:

1. Todos os jogadores defendem, posicionando-se em função da posição da bola, da baliza, do adversário direto e das respetivas funções na equipa;
2. Defender o corredor central como 1ª prioridade (cortar linhas de passe e pressionar o adversário e a bola nessa zona, sem perder o posicionamento correto);
3. Retardar o ataque adversário fazendo com que a bola esteja sobretudo nos corredores laterais;
4. Recuperar a bola o mais rápido e longe da baliza que se defende;
5. Não recuperando a bola ainda no ½ campo ofensivo, a equipa reorganiza-se de forma a poder pressionar junto do seu meio campo, retirando iniciativa ao adversário em zonas de perigo para a nossa baliza;
6. Capacidade de jogar predominantemente em defesa zona pressionante;
7. Capacidade de se jogar em determinados momentos e/ou zonas do campo em defesa zona espera (o atacante que se encontra na zona tem que ser bem marcado);

8. Capacidade de provocar erros ao adversário para recuperar a posse da bola e poder aproveitar os desequilíbrios da equipa contrária;
9. Capacidade em defender com as linhas e sectores próximos e com os jogadores concentrados, formando um bloco compacto;
10. Capacidade em marcar adversários que não estejam no centro do jogo, anular os espaços livres criados pelos adversários e as possíveis linhas de passe para o portador da bola (equilíbrio defensivo);
11. Apoio permanente às ações de marcação ao portador da bola adversário, isto é, criar situações de superioridade numérica perto da bola (centro de jogo), com respetivas coberturas defensivas;
12. Capacidade de todos os jogadores para defender as situações de 1x1 (ter um bom comportamento tático e utilizar bem as técnicas do desarme).
13. O conjunto de princípios que regem os comportamentos defensivos da equipa, está sustentado pelas ações que os jogadores realizam em função da bola, da posição/missão seio do sistema tático e da situação que o jogo apresenta.

O que se pretende na defesa do ODFC:

- ✓ Mudança rápida de atitude quando se perde a posse da bola;
- ✓ Transições ataque-defesa muito rápidas;
- ✓ Prevalência da utilização do método de defesa zona pressionante (e em espera nalguns momentos), em função da situação e da estratégia definida;
- ✓ “Atacar” a bola com agressividade (marcação ao portador da bola adversário) se as condições forem as ideais ou estiver definido no plano estratégico do jogo;
- ✓ Capacidade de ganhar os duelos de 1x1 (domínio das técnicas do desarme, decididos, seguros e rápidos a reagir às iniciativas do adversários, fortes na luta corpo a corpo);
- ✓ Grande sentido de sacrifício nas ações de recuperação defensiva;
- ✓ Linhas defensivas próximas e com os jogadores concentrados, formando um bloco compacto;
- ✓ Bom nível de jogo aéreo defensivo;
- ✓ Boa coordenação nas Coberturas Defensivas e Compensações, garantindo o Equilíbrio Defensivo da equipa;
- ✓ Eficácia a defender nas BP;
- ✓ Jogadores fortes, velozes e ao mesmo tempo resistentes;
- ✓ Jogadores competitivos, fazendo sempre tudo o que está ao seu alcance para a equipa ter sucesso;

- ✓ Existência de Líderes na equipa (ex: Guarda-redes, defesa central, médio centro).

É fundamental a procura de mais eficácia na ocupação e racionalização do espaço de jogo, estando no entanto, dependente da qualidade dos nossos jogadores.

A prioridade é recorrer ao método de jogo defensivo “Zona Pressionante”, com uma aceleração sobre o adversário, provocando-o a ir para essa zona pressionante que estamos a organizar. É uma organização zonal, que se torna pressionante nos momentos definidos (“referenciais de pressão”). Pretende-se provocar erro no adversário e reganhar a bola.

São definidas posições, linhas e triângulos para uma ampla e racional ocupação do espaço em momentos diferentes do jogo. Sem bola, os jogadores devem assegurar a sua missão defensiva (pressão/contenção, cobertura e trocas posicionais). Há uma preocupação com o espaço intra-linha e inter-linhas para tornar o campo “mais pequeno”.



Figura 17 - MJ ODFC: Organização da linha defensiva em situação de cruzamento.

A ideia é criar um bloco fechado e compacto por isso a equipa deve estar junta em largura, para controlar espaços que possam ser explorados pelo adversário e fechar espaços mais fracos que a equipa possa ter, a zona central e o centro de jogo, e em profundidade, para controlar o jogo adversário nos espaços existentes entre sectores.

A equipa deve movimentar-se como um bloco compacto para evitar o surgimento de espaços abertos entre linhas. Os espaços livres devem estar no lado contrário à bola e quando a bola estiver na zona central os espaços livres devem estar nas zonas laterais.

Utilização de referenciais de pressão como momentos/situações que ocorrem no jogo e que devem ancorar a equipa/jogadores na adoção de comportamentos por forma a pressionar o portador da

bola adversário para recuperar a bola ou provocar o erro (Bola nos corredores laterais, bola entre-linhas, passe/recepção errada, bola livre aérea, adversário de costas para a nossa baliza e sem apoio frontal, lado cego/bola nas costas, jogador alvo/zona alvo).



Figura 18 - MJ ODFC: Momento de pressão defensiva.

3.5.4. Transição Ofensiva

Princípios orientadores da transição defesa – ataque do ODFC:

1. Ao defender em bloco, a equipa, após a recuperação da posse de bola), pode fazer uma transição mais rápida e segura (o portador da bola tem várias linhas de passe para poder utilizar);
2. Quando se recupera a posse de bola, iniciam-se de imediato deslocamentos dos jogadores do tipo rutura e/ou apoio perto da bola, salvaguardando alternativas de passe seguras e mais ofensivas (mais próximas e/ou mais distantes);
3. Capacidade para aproveitar a desorganização posicional da equipa adversária para realizar transições rápidas e chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária;
4. Capacidade para realizar transições rápidas sempre que houver condições para o fazer (os sectores médio e ofensivo são as melhores zonas para recuperar e relançar o contra-ataque);
5. Sempre que a equipa recupera a posse da bola e não estiverem criadas as condições para se contra-atacar, retira-se a bola da zona de pressão e tenta-se explorar o ataque salvaguardando o princípio do espaço (amplitude em largura e profundidade);

6. Não havendo condições para se jogar para a frente, joga-se para zonas laterais ou para trás do portador da bola garantindo a manutenção da posse da bola;
7. Ao transitar em contra-ataque, toda a equipa deve acompanhar o avanço do centro de jogo, mesmo sabendo que este método de jogo raramente se expressa por utilizar mais do que 2-3 jogadores;
8. Capacidade para não se perder a posse da bola no 1º ou 2º passe após a recuperação da mesma.
9. Os comportamentos técnico-táticos ofensivos adotados, mal a equipa recupera a posse da bola, podem ser agrupados em função, da situação concreta de jogo e da posição ocupada pelos jogadores no sistema tático.



Figura 19 - MJ ODFC: Jogadores bem posicionados para atacar no momento da recuperação da bola.

3.5.5. Organização Fixa - Bolas paradas

Critérios nas BP ofensivas:

1. Colocação da bola na zona alvo;
2. Critério e qualidade do cruzamento;
3. Rigor no cumprimento de todas as funções;
4. Ataque da bola.

Nos pontapés de canto ofensivos colocamos cinco jogadores dentro da área, um a realizar o pontapé, um á entrada da área e três atrás mais o GR. Desenvolveu-se quatro pontapés de canto padronizados que eram executados seguindo uma ordem definida na preleção do jogo.

Nos pontapés livre próximo da área, a prioridade era rematar á baliza, de forma direta ou com passe de apoio. Os pontapés livre laterais nos sectores do meio campo defensivo e ofensivo (2ª linha) e sector ofensivo (1ª linha) eram realizados com passe/cruzamento para dentro da área, deixando três jogadores atrás e um jogador de cobertura próximo da zona onde é colocada a bola, explorando três tipos de combinações padronizadas definidas na preleção do jogo.

Nos lançamentos de linha lateral executados pelos DL ,a prioridade era manter a posse de bola, por isso os jogadores realizavam movimentos para criar linhas de passe e normalmente envolvíamos dois a três jogadores no CJ.



Figura 20 - MJ ODFC: ETO – Pontapé de canto ofensivo. Exploração de zonas pré-definidas.

Critério nas BP Defensivas:

1. Estar ativo e dinâmico;
2. Ataque da 1ª bola com oscilação da linha;
3. Rigor no cumprimento de todas as funções;
4. Saída em bloco.

Nos pontapés de canto defensivos colocamos todos os jogadores a defender á zona, conforme figura. O defensor situado na zona paralela ao poste mais distante, posiciona-se mais á frente ou mais atrás consoante o tipo de cruzamento, com curvatura para dentro ou para fora.

Os livres laterais são defendidos á zona e todos os jogadores defendem, entre jogadores que se posicionam na barreira e jogadores que se posicionam próximo da zona onde a bola será colocada pelo adversário.

Nos lançamentos de linha lateral, toda a equipa desliza lateralmente aproximando da zona envolvente e as marcações são á zona.

Capítulo II - O Planeamento

Para assegurar o alcance dos objetivos traçados, os treinadores munem-se das melhores e mais adequadas ferramentas. Pretendendo tornar as suas equipas mais competentes é necessário planear adequadamente a época desportiva. O planeamento está diretamente ligado à eficácia, consistência e até qualidade do jogo das equipas (Castelo, 2004), por isso mesmo, importa entender o que é e no que consiste o processo de planeamento e periodização do treino.

Defendendo a importância da utilização inteligente da relação cooperação/oposição na obtenção do êxito, existem referências de que ainda se observa o planeamento do treino com base apenas nas capacidades motoras, atribuindo menos importância aos restantes fatores de rendimento (Cerezo, 2000).

Na generalidade, o treino e os exercícios que o constituem são planeados para a estabilização e mecanização de comportamentos coletivos. Quantas vezes no jogo se repetem os padrões comportamentais coletivos treinados? Será que com a repetição massiva para a estabilização não estamos a treinar para um jogo que não existe? (Travassos, 2014).

O planeamento tem sido alvo de muitos estudos sendo normal a existência de várias definições do termo. Planeamento é para Pieron (1988) um processo psicológico em que um individuo visualiza o futuro, analisa meios e os fins e constrói um caminho para alcançar o que pretende.

Para Bento (1999), o planeamento pode ser definido como (“...uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina...”).

Assim, Sousa (1991) refere que o planeamento pode ser entendido como um método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos a que se propõe.

Por outro lado, Nunes (1999) defende que o planeamento do treino é a antecipação mental da atividade (treino, jogo, etc.) e pode envolver: estabelecimento de metas de rendimento, tarefas para atingir as metas, respeito pelas características do praticante, sequência das tarefas, meios e métodos

de treino a utilizar, dinâmica da carga, adequação da organização das tarefas, controlo e momentos propícios para a sua aplicação.

Alguns autores consideram que a planificação deverá ser tão pormenorizada quanto menor for a sua duração. De facto, o planeamento parece dever incluir uma periodização (organização dos períodos de treino baseado em dados biopsicológicos, condições climatéricas, calendário das competições e as fases da forma desportiva). O objetivo é alcançar os melhores resultados através de uma planificação e periodização da forma desportiva. A forma desportiva é definida como o estado de capacidade de rendimento ótimo que o desportista alcança em cada fase do seu desenvolvimento desportivo através de uma formação adequada.

Para Carvalheira (1996), planificar é desenhar um caminho, selecionar e estruturar estratégias adequadas com o fim de atingir um produto desejado. Pires (1995) refere o planeamento como (“...algo que se faz antes de agir, é o conjunto das ações a partir do conhecimento de uma situação existente (levantamento e análise), definir objetivos e prever os resultados de várias hipóteses alternativas de atuação para os atingir, escolher uma delas tendo em vista determinada situação ideal...”).

Assim, também se pode entender o planeamento do treino como o processo que leva à tomada de decisões, suportado pela análise do contexto (modalidade desportiva, análise do envolvimento e dos atletas), escolha dos meios e estratégias (conteúdos), possibilitando a sua avaliação e o controlo visando o alcance de um ou mais objetivos.

O planeamento do ODFC foi normalmente cumprido e revelou-se muito importante na prossecução dos objetivos, tendo a partilha de ideias sido uma constante e o facto de estarem presentes todos os treinadores ajudou a assimilar mais facilmente as ideias relativas ao pretendido. Todos os elementos da equipa técnica ficavam com uma cópia da ficha de treino antes do início da sessão.

4. A importância da primeira impressão

Fazendo uma associação entre os objetivos definidos e o planeamento, importava inicialmente conhecer os jogadores em todas as suas dimensões (técnica, tática, física e psicológica). Deste modo, dando seguimento ao referido anteriormente, foi realizada uma bateria de testes iniciais, realizaram-se entrevistas individuais e a realização das primeiras sessões de treino visaram essencialmente conhecer os jogadores.

Após análise da época anterior e reuniões realizadas com o Administrador da Empresa WS7, elaborou-se um regulamento interno destinado aos jogadores com as normas de conduta pretendidas. Foi também estabelecido que semanalmente será elaborado e distribuído por todos os jogadores o programa de atividades com os treinos e jogos a realizar, além do Microciclo Semanal.





					
1 MA CHAO	LIAN YAN	GUO JUNG	HUANG CHUANG	FENG BOXUAN	HE FEI
2	3	5	6	10	14
1998, 13 de junho	1997, 18 de setembro	1997, 24 de fevereiro	1997, 2 de janeiro	1997, 18 de março	1997, 26 de julho
QING DAO (Prov. Shandong)	Wuhan	Wuhan	Wuhan	Wuhan	Wuhan
2 Vai começar o 11º ano	11º ano 17 anos	11º ano 17 anos	11º ano 17 anos	11º ano 17 anos	11º ano 17 anos
3 Básico	Pouco	Básico	Pouco	Conhece algumas palavras	Conhece algumas palavras
4 1ª Vez em PORTUGAL	Cidade + 2º ano	Cidade + 2º ano	Cidade + 2º ano; 6 M em Metz	Cidade + 2º ano	Cidade + 2º ano
5 Sem lesões	Pulso, mas já está ok	Clavícula - Fissura	Sem lesões	Sem lesões	Falta de força no joelho Dto
6 Gosta Mto de Fut. Não tinha equipa.	Pq o nível do Fut Europeu é Sup.	Pq quer trabalhar na Europa	Melhorar, para continuar na europa	Melhorar o seu nível de jogador	Melhorar seu nível e do fut. Chinês
7 M.Of (10); Ext. Esq/Dta. Dto	MD of; Def. Esq.	DC; M Def Dto	DC e MC Def Dto	MC Of; MC Def; Def. Dto Dto	M.Def; DC; Def. Dto Dto
Cap. Tec. Ind.; Passe e Domínio	Bom Passe; Remate; TD proc. Of.	Boa cap. Def; Manção de Livres; Cab	Visão de Jogo e TD	Equilibrado em termos TT	Velocidade; Ritmo
Cond. Física; Velocid.; Coordenação	Cabeçamento; Direção do Passe	Velocidade	Equilíbrio; Coordenação; Cap. Física	É lento na Tr.DA; Pode melhorar	Técnica Indiv; Cond. Física
8 CR7 e David Beckham	Ozil	Tiago Silva	Zlatan Ibrahimovic	CR7	Klose
9 Família	Família	NP	Comida	Família	Família
10 Aplicação	2 a 3 x ao dia; Aplic. E Vídeos	Aplicações	Aplicações; Telefonemas	Internet; Aplicações; Vídeos	Aplicações
11 Ler Livros	Passar CC Colombo	Estar em casa. Passear na cidade.	Ler livros, jogar na internet (Des. Pes)	Passar e ver um bom filme	Ouvir música; jogar IPAD; Passar Lx
12 NP	Ouvir música	Passar com os colegas da equipa	NP	NP	Treinar
13 NP	Nada em particular	NP	Nada	NP	NP
14 Jogar muito e marcar muitos golos	Aprender ao má. Quer ser Prof.	Melhorar competências	Jogar mais jogos, Elevar o seu nível	Trabalhar bem e melhor. Quer ser mais completo	Melhorar o seu desempenho em jogo; Ser mais completo
15 Atingir a Liga Prof. Chinesa	Jogar numa das 5 Ligas Europeias	Estabelecer-se na Europa	Estabelecer-se na Europa	Desenvolvimento. Ficar pela Europa	Cont. a jogar no estrangeiro durante + anos
16 NP	Garante que vai investir ao Má.	Vai dar sempre o seu melhor. Não treino devido a lesão.	Solicitou que a ET fosse exigente com ele.		

Figura 21 - Ficha inicial de identificação com resultado da entrevista dos jogadores do ODFC.

Atletas	日期		13.08.2014		
	Altura	Peso	IMG	IMC	IMC ideal
身高	体重	身体脂肪比例	身体质量指数	IMC ideal	
2_MA CHAO	175 cm	65,1 kg	12,94%	21,3	18,5 / 24,99
5_HUANG CHUANG	183 cm	65,5 kg	13,17%	19,6	18,5 / 24,99
6_GUO JUNG	186 cm	91,6 kg	19,27%	26,5	18,5 / 24,99
8_HUANG CONG	180 cm	75,6 kg	15,49%	23,3	18,5 / 24,99
10_FENG BOXUAN	178 cm	68,4 kg	13,46%	21,6	18,5 / 24,99
11_XIE ZIFENG	173 cm	67,0 kg	14,58%	22,4	18,5 / 24,99
14_HE FEI	185 cm	65,7 kg	10,50%	19,2	18,5 / 24,99
15_PENG					
16_WU XIAOBO					
17_RAO BIN	171 cm	56,1 kg	10,46%	19,2	18,5 / 24,99
19_ZHANG YAOPEN	185 cm	73,0 kg	13,31%	21,3	18,5 / 24,99
20_QIN CHENG	179 cm	67,9 kg	13,03%	21,2	18,5 / 24,99
21_LIN YAN	173 cm	66,0 kg	14,17%	22,1	18,5 / 24,99
23_DENG YUBIAO	180 cm	70,3 kg	13,63%	21,7	18,5 / 24,99
25_WU XIANG					
29_YAO BAOCHEN	186 cm	76,3 kg	13,61%	22,1	18,5 / 24,99

Figura 22 - Avaliação Morfológica dos jogadores do ODFC.



Figura 23 - Ficha individual do jogador do ODFC.

4.1. A competição

Ao nível da dimensão competitiva pretendia-se vencer o maior número de jogos possível, visto que na época passada a equipa perdeu muitos jogos, imperando por isso uma cultura de derrota junto dos jogadores. Estando habituados a perder, pretendeu-se assim que mudassem de hábitos e rotinas, tendo-lhes sido inculcado uma nova forma para saberem estar e saberem ser, assente num compromisso coletivo, habituando-se deste modo a vencer para criar uma cultura de vitória, recorrendo-se obviamente a uma exigência e rigor em todos os exercícios das sessões de treino.

Esta época a competição envolveu equipas que contavam com jogadores até aos Sub.21, o que constituiu um desafio para a nossa equipa, maioritariamente composta por jogadores Sub.18.

Deste modo, foram calendarizados ao longo da época, 14 jogos de preparação para que a equipa se pudesse ir adaptando não só ao pretendido do ponto de vista tático-técnico mas também ao nível psicológico no que respeita à superação, ao espírito de equipa, de cooperação e de sacrifício.

4.2. Análise e observação

A equipa foi preparada para competir num campeonato que decorreu nos distritos de Lisboa e de Setúbal, analisando-se regularmente os desempenhos individuais e coletivos da nossa equipa e dos adversários, contando para esse desafio com a intervenção de um especialista, o treinador adjunto responsável pela análise e observação, Paulo Ferreira, assegurando a filmagem de todas as sessões

de treino e de todos os jogos, realizando também edição de vídeo para permitir uma melhor compreensão aos jogadores do que a equipa técnica pretendia.

Assim, a análise e observação da própria equipa e dos jogadores em treino e em competição foi realizada, construindo critérios e indicadores em função do que se ia pretendendo que fosse analisado, tanto no plano interno como no plano externo, nomeadamente, observação das equipas adversárias.

Antes da competição verifica-se a recolha de informação, atribuição de responsabilidades de cada elemento da equipa técnica, construção do plano de treino e de jogo, reuniões entre a equipa técnica e com os jogadores, antes e após as unidades de treino, análise através de vídeo dos melhores momentos do jogo anterior e elaboração do plano semanal e filmagem das unidades de treino com edição dos melhores momentos dos treinos.

Durante a competição, reunia-se a equipa técnica, assegurava-se a reunião de preparação para o jogo com o plantel e filmava-se o jogo. Depois da competição analisava-se o desempenho individual e coletivo com recurso à edição de vídeo com identificação, análise e avaliação dos cinco momentos do jogo, princípios de jogo e observação dos golos, além da análise quantitativa e qualitativa de desempenho da equipa. No primeiro ou segundo treino da semana analisava-se o jogo com os jogadores e a equipa técnica.

Visando a importância da informação e o acesso a esta para a tomada de decisões, foram elaborados documentos para suporte à decisão, nomeadamente, fichas de identificação dos jogadores, de registo de unidades de treino, de microciclo, de trabalho de ginásio, de recuperação de lesões, convocatórias, mapas de jogos e classificação, relatórios de jogo, volumes de treino e de jogo, count-down para os jogos, entre outros.

Através da Internet e redes sociais, todas as semanas era enviada por suporte digital para um grupo social criado pelo tradutor Sr. Vasco Caeiro, informação em mandarim atualizada sobre a equipa, ou seja, registos com o planeamento da semana, grelhas de desempenho em treino e em jogo, com a descrição dos praticantes, avaliações, oportunidades de melhoria e reflexões.

4.3. O microciclo

Na elaboração do programa de preparação para o microciclo, houve sempre uma preocupação com o plano tático/estratégico, o que também ajudou os praticantes a alcançar objetivos de índole cultural, estrutural, metodológica e relacional Castelo (2004). Por outro lado, contribuiu-se para o

desenvolvimento técnico-tático, físico, psicoafectivo e social dos praticantes, ajudando-os também no processo de adaptação a uma cultura diferente, potenciando deste modo as suas capacidades para que se torne menos difícil a sua entrada no mercado profissional de jogadores de futebol, tendo as sessões de formação no auditório sido muito importantes.


PLANEAMENTO SEMANAL 周计划 Semana nº 02 De 18 a 24 de agosto 从8月18日至24日 ÉPOCA 2014-2015 2014-2015年期间						
						
2ª FEIRA 周一 Monday	3ª FEIRA 周二 Tuesday	4ª FEIRA 周三 Wednesday	5ª FEIRA 周四 Thursday	6ª FEIRA 周五 Friday	SABADO 周六 Saturday	DOMINGO 周日 Sunday
18 de agosto 8月18日	19 de agosto 8月19日	20 de agosto 8月20日	21 de agosto 8月21日	22 de agosto 8月22日	23 de agosto 8月23日	24 de agosto 8月24日
MANHA 上午	MANHA 上午	MANHA 上午	MANHA 上午	MANHA 上午	MANHA 上午	MANHA 上午
					9.00h - Campo 六点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Vermelho 红比赛服	FOLGA 休息
TARDE 下午	TARDE 下午	TARDE 下午	TARDE 下午	TARDE 下午	TARDE 下午	TARDE 下午
15.00h - Campo 五点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Branco 白比赛服	14.15h - Sala de Aula 两点十五 - 教室 Apresentação Teórica 足球理论课 15.00h - Campo 五点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Vermelho 红比赛服	15.00h - Campo 五点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Branco 白比赛服	14.15h - Sala de Aula 两点十五 - 教室 Apresentação Teórica 足球理论课 15.00h - Campo 五点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Vermelho 红比赛服	15.00h - Campo 五点 - 场地 Treino 训练 Equipamento Branco 白比赛服		FOLGA 休息

Figura 24 - Microciclo N.2.


WSPORTS SEVEN EQUIPA SUB.19 2014/2015			
Microciclo 2	DE:	18 agosto	a 24 agosto
			
Objetivos Gerais	1.	Melhorar a organização e operacionalização do dia de Treino (Material, ET, Brifing, Montagem dos ET)	
	2.	Melhorar a organização e operacionalização intraequipa técnica	
	3.	Consciencialização dos jogadores. Seu Compromisso com o Treino	
	4.	Ensino do Jogo, seus Momentos. OS PEJ suas ATT de suporte	
Objetivos Cognitivos	1.	Consciencialização dos jogadores. Seu Compromisso com o Treino	
	2.	Ensino do Jogo, seus Momentos. OS PEJ suas ATT de suporte	
Obj. Tático-Técnicos	1.	SJ - ORE - Posição - Funções - Tarefas	
	2.	Momentos do Jogo; Os PEJ suas ATT de suporte	
	3.	Os PEJ suas ATT de suporte	
Obj. Físicos	1.	Melhoria da Capacidade Aeróbia	
	2.	Adaptação aos esforços anaeróbios - Transições	
Obj. Psicossociais	1.	Conhecimento e respeito pelas regras e pelos companheiros	
	2.	Valorização das ATT Coletivas - espírito de grupo	
	3.	Aumentar a comunicação entre eles e com eles	
ESTRATÉGIAS E MEIOS	1.	Reunião só com o Paulo Nunes	
	2.	Reunião com todos os elementos da ET	
	3.	Ensino do jogo. Seus Momentos. ORE - SJ- Posições: F/T	
	4.	PEJ - ATT	
		Definição dos conteúdos, sua sequência. Articulação intraequipa técnica Apresentação PP e Vídeo Apresentação PP e Vídeo	

Figura 25 - Objetivos para o Microciclo N.2.

A realização de jogos de preparação com equipas portuguesas, o convívio com outros jogadores, a realização de treinos na praia para fortalecimento da dinâmica de grupo, a participação em torneios e o convívio com a comunicação social ao nível da imprensa televisada e escrita ajudaram bastante a potenciar os jogadores, culminando com a convocatória de alguns jogadores da equipa para representar a Seleção Nacional China escalação Sub18. em alguns torneios internacionais.

Deste modo, os jogadores puderam perceber desde o início que não basta saber interpretar e aplicar as melhores técnicas, táticas e até estratégias em contextos diferentes, também é necessário saber estar, saber respeitar os colegas, os treinadores, os árbitros e os restantes agentes e instituições desportivas.

Se tivermos em conta as diferenças culturais, foi importante e desafiante o contributo para a melhoria de alguns valores morais nos jogadores, nomeadamente, assumir o compromisso definido, trabalhar em superação, ter espírito de sacrifício, ser disciplinado, estar motivado e saber motivar os colegas e ser compreensivo e tolerante com todos os intervenientes.

Agosto 2014 a Maio 2015	
42 MICROCICLOS	166 SESSÕES DE TREINO

Tabela 3 - N.º de microciclos e sessões de treino realizadas.

Durante a época 2014/2015 foram realizados 42 microciclos a que corresponde um total de 166 sessões de treino. Considerando que a semana de trabalho era atípica, ou seja, o jogo realizava-se á quarta-feira e o dia da folga fixa era normalmente á quinta-feira, a equipa treinava entre 4 a 5 vezes por semana. Quando se descansava no dia a seguir ao jogo de quarta-feira, à sexta-feira a equipa realizava o seu primeiro treino da semana no campo n2, depois ao sábado a equipa realizava o seu segundo treino da semana, trabalhando primeiro no campo n2 e depois no ginásio, por motivos logísticos relacionados com a partilha de espaços com os vários escalões do Real Sport Clube.

Seg.	Ter	Qua	Qui.	Sex.	Sab	Dom
-Treino no Ginásio -Treino no Campo N2	-Treino no Campo N2	Jogo	Folga	-Análise do Jogo no Auditório -Treino no Campo N2	-Treino no Ginásio -Treino no Campo N2	Folga

Tabela 4 - Programa semanal Padrão.

Este dia era também aproveitado para realizar no auditório a análise ao desempenho dos jogadores na anterior jornada do campeonato e apresentação das oportunidades de melhoria, recorrendo á apresentação de vídeos editados com os momentos do jogo e respeitando a seguinte ordem: (i)

Golos; (ii) Organização Ofensiva e Transição Defensiva; (iii) Organização Defensiva e Transição Ofensiva; (iv) Bolas paradas Defensivos e Ofensivos e (v) Análise Estatística Individual e Coletiva, com uma duração total nunca superior a 20 minutos.

Ao domingo normalmente a equipa folgava em virtude de não ter espaço para treinar devido aos compromissos dos vários escalões do Real Sport Clube. À segunda-feira e terça-feira, a equipa realizava os restantes dois treinos da semana no campo n2, fazendo-se a convocatória para o jogo no último treino da semana. Após o treino de terça-feira, a equipa técnica reunia com o objetivo de realizar o plano de jogo da jornada do dia seguinte, a avaliação de desempenho da semana que estava prestes a terminar e programava os conteúdos a abordar no microciclo seguinte.

Não havia um dia específico para o treino das BP e normalmente este “momento do jogo” era alvo de prática regular durante o microciclo, sendo por isso normal que fosse treinado em três ou quatro sessões de treino da semana, quer através de situações isoladas na própria sessão, quer através da introdução nas próprias formas jogadas no âmbito dos exercícios concebidos com múltiplos objetivos táticos.

4.4. O treino

Castelo (2014) refere ser importante que o modelo de jogo seja reproduzido pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino.

Faria (2004), refere que a existência de picos de forma está associada a uma forma de treinar que não é a de Mourinho. Picos de forma estão relacionados com metodologias de treino um grande período preparatório e um curto período de competição, mas o objetivo das equipas de Mourinho é manter elevados níveis de desempenho, que não estão diretamente relacionados com uma máxima condição física mas sim com uma forma de jogar desejada. Valoriza-se demasiado o aspeto físico mas o essencial é a organização do jogo.

A estrutura da sessão de treino e o seu conteúdo não estão apenas relacionados com objetivos táticos, mas também com o regime físico, pois deve-se ter em conta aspetos da recuperação, nomeadamente, face à proximidade ou não do jogo anterior e do próximo. A recuperação também ocorre no plano físico alternando o padrão dominante de contração muscular e alternando entre treinos mais ou menos descontínuos, mas sempre numa especificidade complexa (Faria, 2002).

Relativamente ao Modelo de Treino, o treinador principal cedo fez questão de esclarecer que se iria treinar em especificidade de acordo com o MJA, dominante por isso na unidade de treino, em que as vertentes técnica, tática, física e psicológica estão sempre presente, num sistema dominado pela aprendizagem, desenvolvimento e consolidação de conteúdos e tendo como referências o jogo anterior e o próximo jogo.

Deste modo, constituindo o modelo de jogo uma referência para o modelo de treino, procurou-se as metodologias específicas que exacerbassem o desenvolvimento do forma como se pretende jogar, das missões específicas dos jogadores em todos os momentos do jogo.

Na maioria das situações recorreremos à taxonomia de Castelo (2009), para tratar os conteúdos pretendidos no treino, considerando as seguintes componentes estruturais do exercício de treino: (i) Volume; (ii) Intensidade; (iii) Densidade; (iv) Frequência. Relativamente às condicionantes estruturais do exercício de treino, considerámos: (i) Regulamentar; (ii) Espaço; (iii) Tático-técnica; (iv) Tempo; (v) Número; (vi) Instrumental.

4.5. O plano de treino

Na elaboração do plano de treino, o treinador deve ter em linha de conta uma determinada organização: (i) Objetivos; (ii) Estrutura do treino; (iii) Tarefas, com descrição dos exercícios, condições de realização, nível e complexidade expresso por critérios de êxito e tempo; (iv) Organização do material; (v) Comportamento do treinador quanto aos estilos de ensino (Rodrigues, 2013).

ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO	
1. Parte preparatória	
1.1. Componente relacional	- Explicar o conteúdo e objectivos do treino - Fazer referências especiais (mobilização)
1.2. Componente fisiológica	- Aquecimento
2. Parte principal	
2.1. Aprendizagem e consolidação	
3. Parte final	
3.1. Recuperação activa	- Corrida contínua (2-3') e alongamentos (5') - Balanço do trabalho - O que correu bem - O que correu mal

Tabela 5 - Exemplo de uma estrutura de treino (Rodrigues, 2013).

1. Sessão de treino: Os métodos de treino do jogo de futebol e a sua aplicação nas diferentes etapas da sessão de trabalho

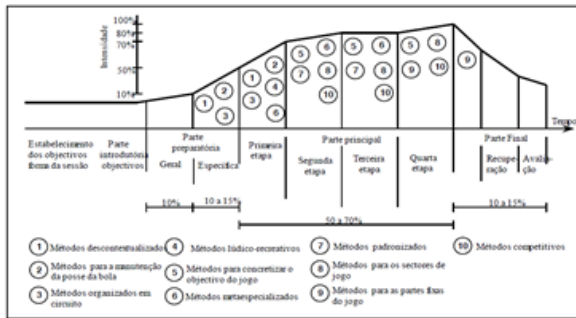


Tabela 6 - Castelo, J. (2006) – O Planeamento da sessão de treino.

4.6. A classificação dos exercícios de treino

Ao nível do treino importa descrever as metodologias utilizadas bem como classificar os exercícios a que se recorre para a otimização do desempenho dos praticantes. Se considerarmos, por um lado, a forte influência recebida durante a licenciatura em desporto concluída em meados de 2010 e por outro lado, a metodologia do treino em vigor nos cursos UEFA ministrados pela Federação Portuguesa de Futebol, optou-se por se utilizar maioritariamente a classificação dos exercícios de treino criada por Castelo (2006), apesar de pontualmente também haver algum recurso à classificação dos exercícios elaborada por Queiroz (1986).

Nas classificações de Queiroz, verificamos dois tipos de categorias, os exercícios fundamentais (a finalização é fundamental pressupondo a inclusão de baliza formal) e os exercícios complementares (a finalização não é fundamental e por isso mesmo não inclui baliza formal). Nas subcategorias encontramos exercícios do tipo fundamental: (i) da fase I (Ataque x 0 + GR); (ii) da fase II (Ataque x Defesa + GR); (iii) da fase III (Gr + Defesa x Ataque + Gr); (iv) Integrados; (v) Separados.

Castelo (2006), refere que a classificação dos exercícios de treino específicos deve decorrer da sua lógica interna e estabelece três grandes dimensões de exercícios de futebol: (i) Os exercícios de preparação geral; (ii) Os exercícios específicos de preparação geral e (iii) Os exercícios específicos de preparação.

4.7. A periodização do treino

A periodização do treino é um instrumento decisivo na organização do treino e do desenvolvimento do atleta (Marques, 1993). Entendendo o Treino como um processo pedagógico planeado e sistematizado, articulado com princípios científicos, tendo como objetivo principal o aumento do rendimento do indivíduo numa determinada atividade, modalidade ou disciplina e a Metodologia como o conjunto de regras ou princípios empregues no ensino de uma ciência ou arte, (Bompa, 1994, 1999), afirma que o exercício de treino consiste num ato motor sistematicamente repetido, em movimentos dos diversos segmentos do corpo, executado simultaneamente ou em sucessão, coordenados numa estrutura, que depende do objetivo a alcançar.

O principal objetivo do treino desportivo e da sua estrutura é a preparação eficaz para a competição. Sobre esta matéria debruçaram-se muitos especialistas e cientistas de todo o mundo. Foi na ex-União Soviética que surgiram os primeiros fundamentos científicos sobre a Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.

Em 1939, Grantyn compõem pela primeira vez um ciclo anual de treino devidamente estruturado e fundamentado. O ciclo já apresentava uma divisão por períodos de treino. Seguidamente Ozelin em 1949 e Letunov em 1950 desenvolvem o conceito e incluem a adaptação biológica relacionada com a natureza da carga. Finalmente surgem os nomes de: Matveev, na década de 60 do séc. XX e Werschoshanskij, na década de 70 como os precursores da moderna Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Silva, P. 2010).

Surge então, com estes autores o conceito de “Periodização” que haveria de perdurar até finais da década de 70, altura em que inicia grande contestação aos autores vindos da ex. URSS. Finalmente surge a abordagem apresentada por (Bompa, 1999). É talvez o fim da periodização enquanto conceito de planeamento linear que passa a ser substituído por um conceito de planeamento por ondas.

CLÁSSICA	TÁTICA	OUTRAS
(Matveev, anos 70/80) A Componente Física é Determinante 1. PLURIANUAL 2. ANUAL Mesociclo Microciclo Sessão de Treino NOTA - Em Portugal não podemos esquecer a figura do Prof. Monge da Silva	(Frade, Mourinho, 2000) A componente tática surge como o núcleo central de preparação: Morfociclo	1. MODELO POR BLOCOS 2. MODELO CONCENTRADO 3. MODELO PENDULAR ...

Figura 26 - Couto, L. (2013) - Tipos de Periodização. Documento orientador do Curso UEFA Advanced 2013, FPF.

Apresenta-se algumas reflexões sobre o que pensam os peritos relativamente ao treino, ao planeamento e ao exercício. Os métodos de treino surgem para organizar os meios de desenvolvimento dos praticantes nas diferentes modalidades desportivas, constituem assim uma ferramenta técnico-pedagógica para dar suporte aos treinadores e aos praticantes (Castelo, 2006).

Deste modo, os métodos de treino podem ser definidos por um conjunto de regras com o objetivo de os organizar e tornar fácil a sua interpretação e aplicação sem correr o risco de confundir com outros procedimentos utilizados noutros contextos. A análise da estrutura, o conteúdo, o contexto e a situação caracterizam os métodos de treino que pretendem alcançar objetivos de carácter motor (técnico), físico (capacidades condicionais), intelectual (tático) e social (relações de cooperação e oposição).

Ao abordar o tema planeamento é comum no treino desportivo associar o termo periodização, nos seus estudos (Filho & Barbanti, 2010), explicam o surgimento do termo pela necessidade de organizar o processo de treino em ciclos, fases, períodos. Os primeiros modelos de treino foram criados por Matvéiev e Verkhoshanski, desenvolvidos para modalidades desportivas individuais mas de difícil implementação nas modalidades desportivas coletivas, o que levou à procura de modelos alternativos.

Reforçando a ideia, considera-se importante rever a tradicional abordagem do planeamento e periodização pois desde os anos “80” têm-se vindo a acentuar algumas tendências, nomeadamente: (i) O aumento do número e do nível das competições; (ii) O aumento do volume total das cargas de treino; (iii) As limitações da abordagem clássica no que respeita ao desenvolvimento simultâneo de diferentes capacidades motoras e habilidades técnicas; (iv) a aparição de novos conceitos que afetaram a elucidação e definição de formas de periodização alternativas (Curado, 2009).

No entanto e para que se perceba a atenção que o tema apresentado tem recebido, o mesmo autor em 1982, descrevia o seu modelo de planeamento em 14 etapas metodológicas: (1) Análise da situação anterior; (2) Conhecimento detalhado dos modelos de jogo e de preparação; (3) Caracterização de cada atleta e da equipa; (4a) Estabelecer objetivos de preparação; (4b) Estabelecer objetivos de performance; (4c) Estabelecer a conceção de jogo; (5) Conhecer o calendário competitivo; (6) Programar os índices de forma desportiva; (7) Estabelecer indicadores de preparação para cada mesociclo; (8) Estabelecer indicadores de esforço escalonados por mesociclos; (9) Provas de controlo; (10) Controlo médico; (11) Meios de manutenção e de recuperação da capacidade de esforço; (12) Assistência Científico-metodológica; (13) Aspectos materiais e administrativos; (14) Plano.

Pires (2005) e Garganta (1991, 2004) salientam a necessidade de se ter uma ideia sobre o futuro, o que pressupõe a existência de um planeamento formalizado para o que se pretende atingir, assim, deste modo, os resultados desportivos são alcançados através de um trabalho planeado que reduza a influência dos fatores que contribuem para a incerteza do resultado no jogo.

Teodorescu (1975), defende que o planeamento possibilita o desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades. Por outro lado, G. Pires (2005) refere que um planeamento tem de responder às questões: (1) o quê? (objeto), (2) como? (método, estratégia), (3) quando? (tempo), (4) onde? (lugar), (5) por quem? (executores), (6) com quem? (envolvidos), (7) para quem? (destinatários), (8) para quê? (objetivo).

Silva (1998) descreve algumas etapas comuns aos planeamentos de treino: (1) Estudo prévio; (2) Definição de objetivos; (3) Calendário de competições; (4) Programação: a época de treino; (5) Fase de realização: aplicação do planeamento.

A periodização é explicada como um aspeto particular do planeamento ligado à dinâmica das cargas de treino e dinâmica da adaptação do organismo às mesmas, enquadrado nos períodos da época em que se encontra (P. Silva, 2010).

Rodrigues (2013) adaptando do estudo (Piéron, 1999) refere a necessidade do treinador definir etapas no planeamento como, selecionar os objetivos (saúde/condição física/aprendizagem/performance), selecionar exercícios com base nesses objetivos, organizar os exercícios de modo a otimizar a obtenção dos objetivos, selecionar os procedimentos de avaliação para aferir se os objetivos foram alcançados.

O mesmo autor salienta a importância do treinador se dedicar à investigação sobre a prática profissional pois aquele que se questiona aumenta a sua capacidade para refletir. Assim, importa inicialmente perceber os contextos onde o treinador pode intervir, pois a sua intervenção é possível ao nível da competição, do treino, da direção técnica, da formação e do treino de treinadores. De igual modo, importa perceber de que forma é realizado processo de planeamento do treino, quais as metodologias a considerar, entender se os autores especialistas como Matvéiev e Bompa ainda são considerados no planeamento atual, de que forma são considerados os processos de decisão e quais as expectativas, bem como de que forma os valores e ideologia são considerados na elaboração do planeamento.

Garganta (1991) refere a periodização, como um aspeto particular do planeamento, para Mourinho (2001) a periodização é um aspeto particular da programação que consiste em definir e determinar o

conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturam o processo de trabalho que vise o treino nas diversas dimensões e competições.

Para Castelo (2002) qualquer uma das unidades lógicas de programação do processo de treino (o planeamento anual, cada microciclo, cada unidade de treino, cada exercício) devem ser encaradas como uma oportunidade de encaminhar o jogador ou a equipa para uma evolução desportiva significativa, perdurável e sustentada no futuro.

P. Silva (2010), faz ainda referência a alguns estudos para se entender o surgimento do planeamento no treino bem como a sua evolução. Assim, segundo Bompa (2002) o planeamento do treino já era realizado nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, os gregos utilizavam ciclos de três dias de trabalho e um de descanso no sentido de melhorar a preparação dos atletas.

(“... Kotov foi o primeiro responsável por iniciar a conceção de treino ininterrupto, dividido em três fases, treino geral, treino preparatório e treino especial (Silva, 1998); (López, 2000); (Gomes, 2002), foi responsável por selecionar e ordenar as variáveis que determinam as tarefas de treino, visando a obtenção do estado de forma no momento desejado ...”) (Raposo, 2002).

Há quase um século atrás os trabalhos de Pihkala, Gorinevski e Birsin criaram “leis” que ainda estão atuais para alguns treinadores. Estes autores defendiam que a carga deve diminuir progressivamente em volume e aumentar em intensidade, com preocupações ao nível do trabalho e da recuperação.

4.8. Treino Integrado e Periodização Tática no Futebol

Mourinho, referido por P. Silva (2010) considera que os modelos tradicionais de treino não servem a modalidade de futebol, pois esta é assente em características muito específicas como um período preparatório curto, várias e longas competições e a necessidade de elevada performance dos atletas durante largos períodos. Para o bom desempenho no jogo de futebol, o treino integrado suporta-se nas vertentes física, técnica, tática e psíquica (Antón, 1994); (Chirosa, 1996); (Calvo, 1998); (Rios, Rios, & P., 1998); (Prieto & Garcia, 2011).

Periodizar significa dividir, organizar por períodos, com base no tempo, considerando todas as matérias específicas de determinada modalidade desportiva, no alcance de objetivos num determinado ciclo competitivo. A dimensão tática é muito importante na planificação em futebol (Oliveira, 1991), também Frade (1998) apresenta o fator tático como a essência do jogo de futebol. P. Silva (2010) sugere uma breve comparação entre o treino integrado e a periodização tática para um melhor entendimento dos dois conceitos:

Treino Integrado	Periodização Tática
Relação treino/competição	
A competição cria o treino; O processo de treino assente no conhecimento da própria modalidade, não define ainda uma identidade de equipa.	O treino cria a competição; O processo de treino é assente numa forma de jogar (modelo de jogo).
Procedimentos metodológicos no processo de treino	
Partindo da caracterização das ações do jogo, procura-se que o jogador desenvolva as capacidades necessárias para ter um desempenho eficiente; Prevê a “integração” de todos os fatores de treino; Qualquer um dos fatores poder ser utilizado como “guia” principal na definição de exercícios; O tático é visto de forma mais global, de acordo com os princípios específicos do Futebol; O fator físico poderá ser otimizado através da criação de exercícios para o efeito, desde que se leve em consideração todos os outros fatores; Noção de fatores de treino.	Pretende-se que a equipa treine e apresente no jogo comportamentos característicos do modelo de jogo definido; Noção do todo articulado; Em primeiro lugar devemos entender o jogo, depois entender os vários jogos e finalmente, entender o jogo que pretendemos; O processo de treino baseia-se no jogar, mas sem nunca perder de vista a matriz do modelo de jogo adotado; O desenvolvimento do físico surge por arrasto do trabalho desenvolvido pelo ensino dos princípios e subprincípios; Noção de dimensões de treino;
Periodização do processo de treino	
Reconhece a divisão da época em período pré-competitivo, competitivo e de transição; Não se referencia padrões semanais;	Opõe-se à divisão da época desportiva em períodos ou etapas; É preconizado um microciclo padrão para toda a época;
Especificidade	
O conceito de especificidade está ligado ao conceito de modalidade; Proposta de abordagem centrada no conhecimento do próprio jogo.	O conceito de especificidade está intimamente ligado ao conceito de modelo de jogo; De equipa para equipa existirão particularidades consoante o modelo de jogo adotado;
Forma desportiva	
Estar em forma significa cumprir as exigências de um jogo de futebol, respeitando os seus princípios específicos; Forma entendida de uma perspetiva Individual.	A forma é entendida como a regularidade com que uma equipa executa os seus padrões de comportamento em jogo obedecendo ao seu modelo; É valorizada a forma “coletiva”.
Relevância do coletivo e do individual	
Centra-se a atenção nas necessidades do futebolista; A visão global ainda é pouco específica, não se fala ainda de identidade de equipa.	As atenções estão voltadas para a equipa; É dada grande importância à organização de jogo da equipa, pretende-se definir uma cultura coletiva de jogo.

Tabela 7 - Diferenças entre Treino Integrado e Periodização Tática (adaptado de Martins, 2003).

4.9. Modelo de Decisão do Treinador

Analisado o que é o planeamento, a sua evolução e as várias correntes, importa também entender o que se tem pesquisado ao nível das decisões do treinador, de que forma pode o planeamento conduzir ao alcance do objetivo. Nesta dimensão, (Rodrigues, 2013) adaptando (Piéron, 1999) considera fundamental organizar o modelo de decisão do treinador em 3 fases distintas: Fase Pré-interativa (decisões do treinador antes da sessão), Fase Interativa (ação do treinador com o atleta durante a sessão) e Fase Pós-Interativa (surge após o treino na avaliação), conforme a figura seguinte:

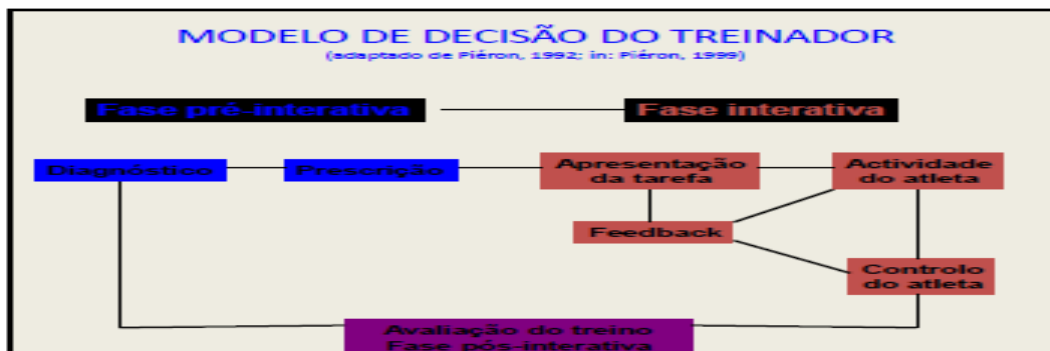


Figura 27 - O Modelo de decisão do treinador (Pieron, 1992).

4.9.1. Fases Pré-interativa, Interativa e Pós-interativa

Devem ser definidas na fase pré-interativa, ou seja antes da sessão, as opções didáticas e metodológicas e a preparação do treino: objetivos; programação; análise e escolha dos exercícios; estilos de ensino; disposição dos materiais; preparação da atividade (Rodrigues, 2013).

Já a ação na sessão, nomeadamente, os comportamentos do atleta, os exercícios, o feedback, a organização e o controlo do atleta são momentos constituintes da fase interativa, ou seja, ação do treinador com o atleta na sessão.

O controlo, a avaliação do treino embora sejam constantemente realizados durante a sessão, enquadrar-se-ão de forma mais premente na fase pós-interativa.

Relativamente ao modelo de decisão pré-interativa do treinador, (Rodrigues, 2013), refere a importância do treinador analisar a modalidade desportiva em estrutura de conhecimento, o envolvimento e os atletas, adotando as suas decisões com base na definição dos objetivos, optar pela

extensão e sequência de conteúdos, configurar a avaliação e controlo e definir estratégias e progressões do treino e finalmente aplicar a sessão de treino através do plano de sessão.

No âmbito das decisões pré interativas identificam-se, entre muitas outras, dificuldades que podem condicionar o sucesso do treinador, nomeadamente, a alteração das condições climatéricas, espaciais e materiais, a alteração do número de atletas presentes no treino e exercícios que possam estar desenquadrados com o objetivo do treino, pois o treinador tem que enquadrar todo o processo de treino nos objetivos pretendidos.

No que respeita á definição de objetivos no planeamento e no treino, Rodrigues (2013) apresenta algumas visões de autores sobre o objetivo pedagógico. Assim, (“...Na linguagem pedagógica corrente, o termo ‘objetivo’ reveste o aspeto final, o alvo, a intenção...”). Por outro lado, o objetivo pedagógico (“...consiste no enunciado de um resultado a atingir pelos alunos e avaliável a curto prazo...”) (Lopes, 1984).

(“... Definir objetivos é um exercício onde a dificuldade reside na precisão ...”) (Selva & Missoum, 1991). Existe sempre atividade de ensino e aprendizagem na interação Professor-Aluno, existe uma interdependência entre o comportamento de ensino (E), o comportamento de aprendizagem (A) e os objetivos alcançados (O) (Mosston & Ashworth, 1985).



Figura 28 - A “Unidade pedagógica” E-A-O é permanente e exprime a relação nos dois sentidos. (Musska Mosston e Sara Ashworth (revista horizonte vol. II n.º1, maio-junho 1985, pp. 23-32).

Estes autores afirmam “o ensino é uma cadeia de decisões”, considerando que nele existem decisões que devem ser tomadas em qualquer processo ensino-aprendizagem. Também neste conceito (Estrutura teórica do espectro dos estilos de ensino – Axioma: o comportamento do ensino é uma cadeia de decisões) são consideradas três séries: Pré-impacto, Impacto e Post-Impacto.

Fazendo ainda referência o autor refere que na definição dos objetivos o treinador deve ter em consideração o nível dos atletas, os objetivos, as expectativas e motivações dos atletas bem como as necessidades do mesmo tornando mais adequado o processo de operacionalização (Rodrigues, 2013).

Quanto á operacionalização, o mesmo autor afirma que em treino desportivo significa (“... a transposição de um conceito, de uma definição ou de um princípio, para um plano concreto da ação e de aplicação direta (através de operações sucessivas do geral para o aplicável)...”) (Rodrigues, 2013).

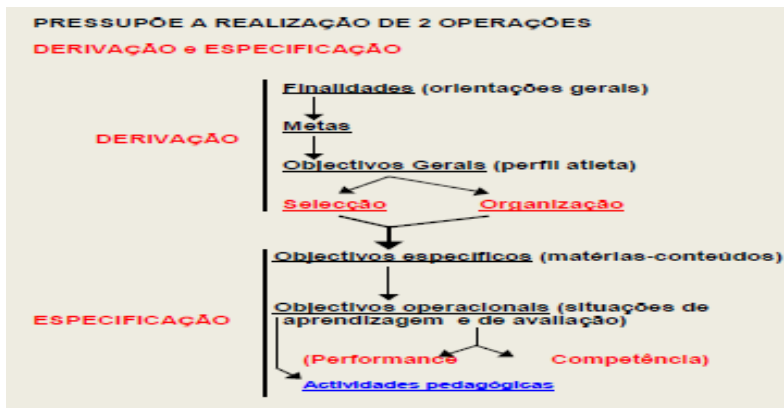


Figura 29 - Operacionalização de um objetivo, (Rodrigues, 2013).

Apresenta-nos um exemplo prático de como um treinador pode operacionalizar um objetivo: “(1) - Finalidade: Campeão Nacional; (2) Meta: Pontuar em todos os jogos; (3) Objetivo: Jogar sempre para vencer em casa e vencer ou empatar fora; (4) Plano de ação: treino todos os dias; adaptação de modelos ofensivos e defensivos; treino integrado; etc. “.

Considera-se que os objetivos devem respeitar a descrição do comportamento, as condições de realização e os critérios de êxito e apresenta um exemplo que consubstancia o enunciado: “ (1) Objetivo geral: Tática Coletiva Ofensiva; (2) Objetivo específico: Ocupação dos espaços; (3) Objetivos operacionais: (a) Descrição do comportamento: Passe e desmarcação; (b) Condições de realização: 4 a atacar e 4 a defender num espaço de 20 x 20 metros; (c) Critérios de êxito: Passe para quem está desmarcado; “Fugir” ao adversário direto; Receber a bola sem perder de visão os restantes 3 colegas.”

Os objetivos operacionais derivam dos objetivos específicos (materias e conteúdos) e devem versar situações de aprendizagem e de avaliação. No âmbito da definição de objetivos operacionais, o treinador poderá encontrar algumas dificuldades que condicionem o sucesso nomeadamente, dificuldade dos atletas na execução correta do comportamento planeado para o exercício ou incapacidade para atingir os critérios de êxito definidos pelo treinador, desconhecimento do treinador sobre as capacidades reais dos seus atletas, planeando objetivos inadequados para a

competência dos seus jogadores ou até mesmo os objetivos da estrutura dirigente não condizerem com os objetivos do treinador.

Quanto aos conteúdos a selecionar, segundo Rodrigues (2013), o treinador deve refletir sobre a ordem dos exercícios, o momento de introdução de novos exercícios, os métodos de treino a aplicar e a complexidade a envolver.

Quanto á avaliação e ao controlo, os praticantes devem ser avaliados regularmente em relação a alguns parâmetros para informar o treinador do impacto que o treino está a promover. Para que os praticantes atinjam a forma desportiva nos momentos desejados o autor defende a planificação de três momentos de avaliação do efeito do treino ao longo da época (Nunes, 1999).

Rodrigues (2013), faz referência a outro momento importante do planeamento e que muitas vezes é esquecido, o momento de avaliação, controlo. É importante para o treinador a existência de um processo que permita avaliar e controlar os desvios aos objetivos traçados, pois só desta forma é possível corrigir e ajustar progressões tendo em vista o objetivo final.

O treinador quando planeia a sua sessão de treino tem por base os objetivos gerais, específicos e operacionais. Para avaliar o treino, o treinador deve ter estes objetivos bem definidos e criar um sistema de avaliação e controlo que permita verificar se cada objetivo foi cumprido. Assim o treinador deve criar uma forma prática de avaliar se cada objetivo proposto para o treino foi atingido, procurando concorrentemente avaliar a competência dos seus atletas relativamente aos objetivos intermédios e gerais.

Podem, no entanto, surgir algumas dificuldades ao treinador, nomeadamente, se o sistema de avaliação for inadequado para o contexto ou para os atletas, ou até nem existir, impedirá a correta avaliação das competências e da evolução dos atletas. Por outro lado, a falta de descanso do atleta ou um estilo de vida pouco saudável também pode condicionar a intervenção do treinador. Por último, a relação entre os resultados, os quadros competitivos e os objetivos definidos pelos dirigentes também podem servir de obstáculo à avaliação definida pelo treinador. Estas são algumas das dificuldades que podem surgir ao treinador e que o obrigará a equilibrar o esforço e o próprio treino.

Capítulo III – Balanço do Estágio

Este estágio representa um estudo prático da modalidade de futebol e da intervenção do treinador, permitindo analisar toda a operacionalização de uma época desportiva numa equipa profissional de jogadores jovens de nacionalidade Chinesa, contextualizando o modelo de jogo e de treino.

Teve-se em consideração o facto de se tratar de praticantes com poucos anos de convívio com a competição formal no seu País e que por esse motivo optaram por continuar o seu percurso desportivo em Portugal e que têm como objetivos a curto, médio e longo prazo, respetivamente, o desenvolvimento do jogar, participação nas Seleções Chinesas e o alcançar de patamares competitivos profissionais na europa e/ou na China.

Ciente da responsabilidade das funções que foram desempenhadas por mim, o que me motivou ainda mais e consciente da importância que estas aprendizagens terão no meu futuro enquanto treinador desportivo, o estágio realizado constituiu um desafio aliciante. De fato, o estágio resultou numa importante fonte de aprendizagem e experiência vivenciada aumentando deste modo a capacidade ao nível da conceptualização, do planeamento, da intervenção e da avaliação no treino e na competição.

Durante muito tempo, assistimos a treinadores que preparavam as suas equipas e atletas com base no seu conhecimento técnico e tático da modalidade. O treinador deixou de ser aquele que aplica a sua experiência de antigo atleta e organiza e orienta sessões de treino. Nos dias de hoje, o treino, a investigação, o acesso e a partilha da informação tem conduzido a uma evolução constante do desporto, fazendo face aos problemas que resultam dos jogos que se tornaram mais rápidos e complexo.

No treino, a investigação, o acesso e a partilha da informação tem conduzido a uma evolução constante do desporto, tentando opor-se aos problemas que resultam dos jogos que se tornaram mais complexos (Curado, 1982).

Atualmente, para não depender do acaso, o treinador interroga-se sobre o que treinar e como treinar para que os seus atletas e equipas atinjam os objetivos. Deste modo, importa perceber o que pensa o treinador atual e o que considera no planeamento do treino.

O treinador de sucesso não é só aquele que entende o jogo e domina-o, necessita de se preparar convenientemente sendo para isso um bom gestor dos recursos disponíveis, tornando-se

multidisciplinar. Para esta adaptação, muito tem contribuído os diversos estudos realizados sobre os princípios que devem nortear o planeamento e a periodização do treino (P. Silva, 2010).

Com este estágio pretendeu-se precisamente encontrar resposta às questões atuais com que os treinadores se deparam no desempenho da sua atividade, analisando o modo como os treinadores planeiam a época desportiva, os microciclos e o treino e de que forma enquadram os seus modelos face a um quadro competitivo formal.

Assim, as funções assumidas, numa equipa técnica constituída por vários treinadores e com percursos diferenciados, permitiu identificar e compreender a gestão processual ao nível do planeamento, dos modelos de treino e de jogo e do modelo de avaliação, o que constituiu uma mais-valia de conhecimento.

A realização de entrevistas individuais aos jogadores no início da época tornou-se fundamental para ajudar a compreender os jogadores chineses, não só o seu perfil mas também as suas vivências bem como o nível de entendimento do jogo.

Apesar da leitura deste relatório não ajudar a compreender a dificuldade que se verificou ao nível da barreira linguística, ela efetivamente existiu e foi evidente. De fato, dois idiomas completamente diferentes como o português e o mandarim não facilitaram a nossa intervenção. Em todos os momentos sentimos alguma dificuldade na passagem da nossa ideia, mas foi ao nível da intervenção em jogo que se tornou mais evidente, pese embora o esforço do tradutor que esteve presente em praticamente todas as sessões de treino e jogos realizados.

Outro aspeto interessante a partilhar está relacionado indiretamente com a cultura dos dois países, isto é, valores morais importantes no futebol como a cooperação, o espírito de equipa e o compromisso foram alguns dos alvos iniciais definidos pelo CT porque era evidente que os jogadores colaboravam pouco uns com os outros. Deste modo, a nossa intervenção em todas as dimensões teve sempre presente estes fatores, fundamentais para a criação de uma identidade. Também a este nível, foi uma aprendizagem para mim, pois apesar de já ter trabalhado na Arábia Saudita, país em que as culturas e os idiomas são muito diferentes, senti que neste projeto apenas com muito esforço, dedicação, exigência e rigor seria possível envolver os jogadores chineses num compromisso.

Apesar do esforço das pessoas envolvidas no projeto em tentar garantir as melhores condições possíveis à equipa, surgiram por vezes algumas dificuldades difíceis de ultrapassar, nomeadamente, ao nível das infraestruturas pois os campos de treino pertencem ao Real Sport Clube e nem sempre estavam disponíveis para a nossa equipa trabalhar o que levou a algumas adaptações da parte da equipa técnica.

O estudo realizado, veio reforçar a importância do treino de qualidade e com critério na aquisição dos comportamentos que se pretende ver refletido no jogo, visto que em 13 golos marcados através de 2 tipos de BP (pontapé livre e pontapé de canto), 11 destes golos refletiram exatamente o conteúdo que se tinha treinado e definido no plano estratégico durante as semanas de trabalho.

O estágio constituiu um momento muito importante no meu percurso, levo ensinamentos significativos para a minha vida profissional e não me esquecerei da partilha entre todos os elementos da equipa técnica e a relação com os jogadores, porque me fez melhorar e evoluir como treinador, contribuindo bastante para a minha motivação permanente e vontade de me superar todos os dias.

O convite do CT para ser seu adjunto, a sua visão, a sua forma de trabalhar, a sua liderança e capacidade de envolver todos no compromisso definido inicialmente foi marcante e passou a ser para mim uma referência. Por último, parece importante destacar alguns aspetos que evidenciem o trabalho desenvolvido junto dos jogadores chineses que chegaram a Portugal à procura da concretização de um sonho.

Nesta perspetiva, a convocatória de alguns jogadores para a Seleção Nacional de Sub18 da China, a melhoria de resultados da equipa em relação à época anterior (resultado e processo), a visibilidade em termos mediáticos que o projeto mereceu por diversos órgãos de comunicação social, nomeadamente, a TVI, encheu-nos a todos de orgulho pelo bom trabalho desenvolvido.

Capítulo IV – Apresentação do Estudo

5. Análise das bolas paradas - Enquadramento teórico.

O futebol pode ser descrito como um jogo desportivo coletivo caracterizado pelo confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, constituídas por um grupo de jogadores que estão constantemente a interagir entre si, devido a um encadeamento consequente de múltiplas ações, procurando superiorizar-se ao adversário (Garganta, 2000).

O jogo de qualidade tem demasiado jogo para ser ciência, mas é excessivamente científico para ser considerado apenas e somente jogo, ou seja, a imprevisibilidade, o detalhe e a singularidade das ações dos jogadores marcam-no significativamente, consubstanciadas pelo modelo de jogo e princípios de jogo bem como pelas próprias regras e leis do jogo de futebol (Frade, 2007).

Loureiro (2014), refere que apesar dos treinadores darem importância às BP (Sarmiento, 2012), à sua observação no adversário (Silva et al., 2011; Ventura, 2011) e ao treino dos mesmos (Bessa, 2009), não foi encontrado nenhum estudo, onde claramente os treinadores indicassem quais os aspetos mais importantes no treino das BP.

(“...Quanto mais as equipas treinarem as BP mais coordenadas se tornarão, aumentando assim a sua eficácia e precisão...”) (C. Hughes, 1990).

Para um melhor enquadramento do assunto, inclui-se nos lances de BP o Lançamento de Linha Lateral, Pontapé de Canto, Pontapé de Grande Penalidade, Pontapé de Baliza, Pontapé Livre Direto ou Indireto, o Pontapé de Saída, e devido à sua importância, são vários os autores que têm estudado a importância das BP no jogo.

Nos estudos realizados (Teodorescu, 1975), (M. HUGHES, 1992), (Garganta, 1997) e (Castelo, 2004), existem referências à importância dada aos lances individuais, nomeadamente lances de BP. Todos ressaltam a sua importância num jogo cada vez mais estereotipado e amarrado taticamente, onde por vezes só as características individuais dos jogadores podem sobressair, através da conquista de desequilíbrios neste tipo de lances.

A análise em competição serve para melhorar o conhecimento do jogo, permitindo desta forma reunir informação e conhecimento que permitirão melhorar o treino e consequentemente o desempenho da equipa (Garganta, 1997).

Loureiro (2014), refere que uma maior variedade de soluções ofensivas foi uma evolução mencionada pelos treinadores na importância atribuída às BP, bem como o maior conhecimento que

atualmente existe sobre as equipas adversárias. Torna-se cada vez mais frequente assistirmos a jogos importantes entre equipas profissionais com o mesmo nível de rendimento cujos golos são obtidos através de lances de BP.

Diferentes estudos indicam que os PC constituem a BP ofensiva mais utilizada ao longo do jogo (Castelo, 2004): (i) (Bonfati & Pereni, 2002) realizou um estudo no Campeonato do Mundo de 1994 nos Estados Unidos no qual apurou o número de golos obtidos através de BP pelas várias Seleções; (ii) (Barletta, 2009) comparou dois campeonatos de futebol de clubes de alto rendimento (Copa Libertadores e Champions League) para apurar qual a BP que mais contribuiu para a obtenção do golo; (iii) (Taylor, James, & Mellalien, 2005) analisou os golos obtidos através de BP no mundial de 2002 e analisou ainda os PC da 1.ª Liga Inglesa na época 2001/02 para apurar o tipo e a consequência dos PC realizados; (iv) (Roxburgh & Turner, 2006) analisaram os golos obtidos através de BP nas Ligas dos Campeões de 2005/06 e 2006/07; (v) (M. Hughes, 1996) e (Castelo, 2004), estudaram a eficácia ao 1.º e ao 2.º poste nos PC (PC); (vi) (Bangsbo & Peitersen, 2000) relacionaram as características dos jogadores da equipa e a forma como executam o PC (PC); (vii) (Simon & Reeves, 2000) estudaram as zonas para onde era dirigida a bola na sequência do PC; (viii) (Ensum, Williams, & Grant, 2000) realizou um estudo que analisava as zonas para onde a bola era dirigida e comparava a obtenção do golo na 1.ª e 2.ª parte; (ix) (Borrás & Baranda, 2005) relacionaram o pé mais utilizado e o deslocamento da bola na marcação do PC durante o Mundial 2002; (x) (Carling, 2005) analisou a zona de destino da bola nos PC durante o Campeonato do Mundo 2002 na Coreia/Japão; (xi) (Gomez, 2010) criou uma ferramenta para analisar a finalização na sequência dos PC no que concerne a remates diretamente à baliza ou após um determinado número de contactos na bola por jogadores intervenientes durante a UEFA Champions League na época 2005/06; (xii) (Prieto & Garcia, 2011) criaram uma ferramenta “ad hoc” no quadro da metodologia observacional para analisar a eficácia dos PC no futebol.

Entre as épocas de 66 e 86 decorreram seis finais do campeonato do mundo de seleções onde foram marcados 27 golos, 13 dos quais foram conseguidos através de BP (M. HUGHES, 1993). Reforçando a importância dos BP na obtenção do golo, (Bonfati & Pereni, 2002) realizou um estudo no Campeonato do Mundo realizado em 1994 nos Estados Unidos no qual apurou as seguintes percentagens de golos obtidos a partir destes lances: Bulgária (72%), Itália (62,5%), Brasil (41,5%), Suécia (37,5%), Alemanha (55%), Roménia (40%), Argentina (50%), Suíça (60%), Arábia Saudita (40%).

Em dois campeonatos de futebol de clubes de alto rendimento (Copa Libertadores e Champions League) foi realizado um estudo em que foi analisada a origem, a ocorrência e a execução dos golos verificados e comparados os resultados (figura 1). Os resultados obtidos revelaram que os golos de

BP são mais significativos na prova sul-americana e os golos concretizados através de livre (48,5%) e de PC (37,1%) são os mais verificados (Barletta, 2009).

BOLA PARADA	TOTAL	%	C. League	%	Libertadores	%
FALTA	17	48,5	4	40	13	52
ESCANTEIO	13	37,14	4	40	9	36
PÊNALTI	5	14,28	2	20	3	12
LATERAL	0	0	0	0	0	0

Figura 30 - Ocorrência de golos na sequência de lances de BP (Barletta, 2009).

Ao estudar o mundial de 2002, Taylor (2005) concluiu que dos 161 golos obtidos, 79 (49%) foram através de BP. O mesmo autor em 2005 analisou os PC da 1.ª Liga Inglesa na época 2001/02 tendo obtido os seguintes resultados:

- ✓ 59 Golos (10,2%) foram obtidos diretamente de PC;
- ✓ 217 PC analisados;
- ✓ 68 (31%) Resultaram em finalização;
- ✓ 8% Resultaram em golo, 49% resultaram em remate para fora da baliza, 43% resultaram em remate à baliza.

Neste estudo foi realizada uma comparação dos resultados a cada 15 minutos de jogo, no entanto, sem grandes resultados significativos. Foram detetados 5 formas diferentes de PC:

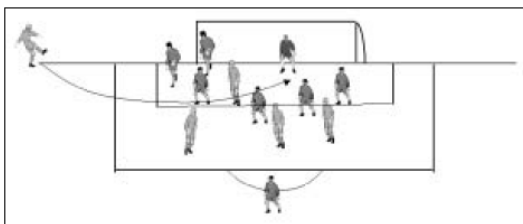


Figura 31 - Forma do Pontapé de canto – Executado com pé contrário, arco interno e bola colocada no centro, (Taylor, 2005).

- ✓ Em 79 PC a bola descreveu um arco interno em direção à área (figura 2);
- ✓ Em 66 PC a bola descreveu um arco exterior em direção à área;
- ✓ Em 36 PC a bola foi colocada diretamente na área sem descrever nenhum arco (a direito);
- ✓ Em 27 dos PC verificou-se um passe curto.

Este estudo envolveu a criação de um instrumento de observação tendo sido apuradas zonas para onde a bola foi dirigida conforme figura n.º3.

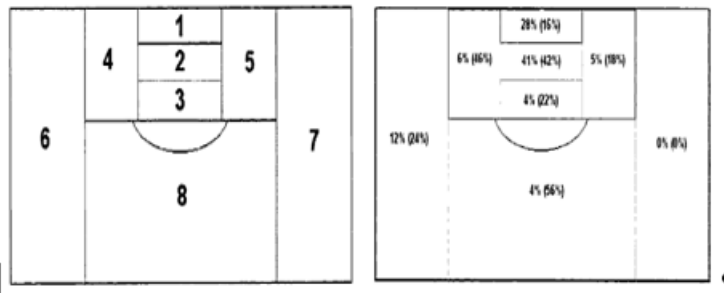


Figura 32 - Representação do campograma com zonas delimitadas e resultados (%) dos PC por zona (Taylor, 2005).

Noutro estudo concluiu-se que 28% dos golos da Liga dos Campeões de 2005/06 foram obtidos através de BP e na época seguinte concluiu-se que as BP contribuíram para 26% dos golos obtidos na mesma prova. Ou seja, verificou-se um ligeiro decréscimo nos resultados obtidos (Roxburgh & Turner, 2006).

Ainda sobre os estudos realizados envolvendo as BP (M. Hughes, 1996) e (Castelo, 1996) concluíram que nas formas de execução dos PC (curtos e longos) houve mais eficácia na finalização ao 1.º do que ao 2.º. Já os autores (Bangsbo & Peitersen, 2000) estabeleceram uma relação entre as características dos jogadores da equipa e a forma como executam o PC.

Por outro lado, (Simon & Reeves, 2000) estudaram as zonas para onde era dirigida a bola na sequência do PC, ou seja, se era dirigida para a pequena ou para a grande área. (Ensum et al., 2000) realizaram um estudo que analisava as zonas para onde a bola era dirigida e comparava a obtenção do golo na 1.ª e 2.ª parte.

Relacionando o pé mais utilizado e o deslocamento da bola na marcação do PC durante o Mundial 2002, este estudo concluiu que há preponderância na utilização do pé contrário ao do corredor lateral envolvido onde o PC foi realizado. A execução do PC mais utilizada foi o cujo passe descreveu um arco interno e a direção da bola foi o centro da área. No que respeita à finalização, 21,8% dos PC envolveram remate à baliza e destes somente 2,47% resultaram em golo, não tendo havido diferenças significativas entre os PC analisados na 1.ª e 2.ª parte (Borrás & Baranda, 2005).

No Campeonato do Mundo 2002 na Coreia/Japão, concluiu-se que os PC foram marcados maioritariamente para a grande área (Carling, 2005) e na 2.ª volta da LPFP 2008/09, verificou que relativamente à superfície corporal utilizada na obtenção do golo, 62% foram realizadas com o pé e 37% com a cabeça (Rocha, 2009).

Na época 2005/06 foi criada uma ferramenta para analisar os PC da UEFA Champions League. Esta ferramenta debruçou-se sobre a finalização na sequência dos PC no que concerne a remates

diretamente à baliza ou após um determinado número de contactos na bola por jogadores intervenientes (Gomez, 2010).

Num total de 228 golos obtidos o autor apurou que 10.5% (24 golos) foram obtidos através de PC, destes, 4.4 % (10 golos) representam a realização de um remate após o PC; 6.1% (14 golos) representam a realização de vários contactos na bola e remate. Este estudo permitiu concluir que 37,7% dos golos foram obtidos através de BP, o que reforça a importância do treino dos lances de BP nas equipas.

No quadro da metodologia observacional foi criada uma ferramenta “ad hoc” para analisar os PC no futebol. A construção desta ferramenta pretende melhorar a eficácia neste tipo de lances. Na figura 4 podemos observar o campograma criado e no anexo 2 podemos verificar o instrumento de observação criado, onde se relacionou os jogadores, o espaço, a bola e o rendimento final. Este instrumento é composto por 4 Macro categorias em que a primeira é composta por 5 critérios e 19 categorias, a segunda é composta por 6 critérios e 19 categorias, a terceira é composta por 2 critérios e 6 categorias e a quarta é composta por 3 critérios e 10 categorias (Prieto & Garcia, 2011).

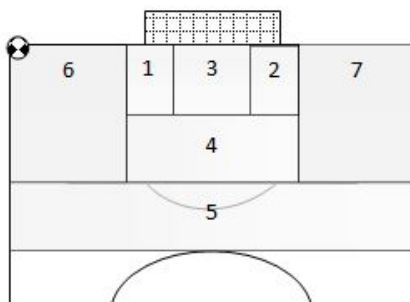


Figura 33 - Campograma realizado para análise dos PC (Prieto & Garcia, 2011).

5.1. Objetivos

Considerando, por um lado, a importância e influência do planeamento do treino no alcance das metas e objetivos traçados pelos treinadores e, por outro lado, a grande influência das BP na obtenção do golo no jogo de futebol (Castelo, 2004), pretendeu-se realizar um estudo que permita analisar o treino dos PC e PL da equipa e como isso se reflete na competição, ou seja, importa perceber o Impacto do treino na obtenção do golo.

O estudo realizado pretende analisar os golos alcançados através de BP, mais concretamente, através de PC ofensivos e PL diretos e indiretos, durante o campeonato disputado pela equipa do ODFC.

Não parecendo existir muitos estudos sobre a relação entre o treino das BP e os golos obtidos em competição, decidiu-se realizar este estudo recorrendo-se à metodologia observacional para a recolha dos dados, utilizando-se um instrumento de observação (Loureiro, 2014) e observando todas as 26 jornadas do campeonato para recolha das sequências das BP, PC e PL que resultaram nos 13 golos verificados, elaborando-se o conseqüente tratamento estatístico.

5.2. Problema

Existirá relação entre as BP treinadas pela equipa nas sessões de treino e os golos obtidos nos jogos?
Qual o impacto do treino do PC e PL ofensivo na obtenção do golo?

5.3. Metodologia do Estudo

5.3.1. Amostra

A amostra é composta por sequências das BP ofensivas, PC e PL, que resultaram em 13 golos, em 26 jogos do ODFC no campeonato.

Resultados								
N	Jornada	Adv	C/F	Marcador Golo	Tipo	ZIA	ZFA	Fin
1	2	CHARNECA	C	GUOJING	PC4	Z22	A19	DIR
2	3	COVA PIEDADE	F	HEFEI	PC2	Z21	A16	DIR
3	4	SACAVENENSE	F	TYANTU	PLI	Z21	A23	DIR
4	6	PESCADORES	C	GUOJING	PC3	Z22	A22	IND
5	6	PESCADORES	C	TYANTU	PLI	Z21	A23	DIR
6	10	ALCOCHBPE	C	GUOJING	PLI	Z9	A15	DIR
7	10	ALCOCHBPE	C	HUANGCHUANG	PC4	Z22	A19	DIR
8	10	ALCOCHBPE	C	XIAOBO	PLI	Z13	A22	IND
9	13	BMALMADA	C	HUANGCHUANG	PLI	Z15	A22	IND
10	13	BMALMADA	C	KONG	PLD	Z16	DBI	DIR
11	15	CHARNECA	F	GUOJING	PLI	Z18	A23	IND
12	16	COVA PIEDADE	C	GUOJING	PC2	Z21	A19	DIR
13	26	BMALMADA	F	PENG	PLD	A14	DBI	DIR

Tabela 8 - Registos dos jogos e sequências da amostra.

5.3.2. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Recolha dos dados:

Os dados foram recolhidos a partir dos 26 jogos gravados por câmara de filmar, através de observação sistemática e diferida dos jogos realizados pela equipa do ODFC no campeonato Future

Stars Football League e todos as sessões de treino realizadas durante a época desportiva, tendo para o efeito um instrumento de suporte, combinando um formato de campo validado e um sistema de critérios e categorias (Loureiro, 2014). Os jogos foram gravados em campo aberto com vista de topo e copiados para um computador.

As BP idealizados pelo treinador principal, foram treinados durante toda a época desportiva e serviram de referência para a relação entre o treino dos mesmos e os golos obtidos em competição.

Instrumento de observação:

O instrumento de observação utilizado foi criado por Loureiro (2014) e serviu para analisar eventuais padrões e dar resposta ao problema apresentado. O campograma utilizado (Loureiro, 2014), serviu para identificar as zonas de ação, ou seja, os locais de onde a bola iniciou o e terminou o seu trajeto nas BP anteriormente referidos.



Figura 34 - Campograma de referência ao estudo (Loureiro, 2014).

Registo e análise da informação:

Tendo-se recolhido os dados efetuou-se a análise e tratamento dos mesmos, recorrendo-se às ferramentas VideObserver, e Longomatch 1.1.3.

A visualização em vídeo de todos os treinos e jogos realizados pela equipa do ODFC ajudou a entender a relação entre o treino e os golos obtidos através de BP.

A observação e o registo das sessões de treino e jogos da equipa, serviram para analisar toda a informação que respeita ao planeamento e verificar a forma como são treinadas as BP para tratamento dos dados.

Os dados recolhidos foram inseridos no software Microsoft Excel 2013 para tratamento estatístico, optando-se por realizar uma análise descritiva com análise quantitativa e qualitativa (frequências e percentagens).

5.3.3. Recursos Necessários:

Computador, vídeos dos jogos da equipa, vídeos dos treinos da equipa, software análise e edição de vídeo (VideObserver, Longomatch 1.1.3), software para análise de dados (Microsoft Excel 2013) e software para processamento de texto (Microsoft Word 2013).

5.3.4. Desenho Experimental

Tipo de Estudo:

O estudo realizado é descritivo e comparativo, observando-se e analisando-se ações específicas da ideia do treinador, dos treinos e dos jogos durante a época desportiva tentando aferir se a ideia do treinador era aplicada em jogo. O estudo apresenta as seguintes fases:

1. Perceção da ideia do treinador para as BP;
2. Observação dos jogos e registo das ações importantes para o estudo;
3. Análise dos dados;
4. Comparação da ideia do treinador trabalhada em treino com os dados recolhidos em jogo;
5. Apresentação dos resultados.

5.3.5. Apresentação e discussão de resultados

De seguida, apresentam-se os resultados das BP analisadas em treino e em jogo.

Em treino, a equipa praticava com frequente regularidade as seguintes ações estratégicas para posterior utilização em jogo:

Quanto aos Pontapés de canto (PC):

PC nº1 (PC1) – Colocando 5 jogadores dentro da área, a bola era colocada prioritariamente na zona do 1º poste da baliza através de uma ação de cruzamento, realizando uma trajetória aérea;

PC nº2 (PC2) – Colocando 5 jogadores dentro da área, a bola era colocada prioritariamente na zona do 2º poste da baliza através de uma ação de cruzamento, realizando uma trajetória aérea;

PC nº3 (PC3) – Colocando 5 jogadores dentro da área, depois de realizada uma combinação tática direta, a bola era colocada na zona do 2º poste da baliza através de uma ação de cruzamento, realizando uma trajetória aérea;

PC nº4 (PC4) – Colocando 5 jogadores dentro da área, 4 jogadores posicionavam-se estrategicamente na zona do 1º poste da baliza (desenhando um losango). A bola era colocada prioritariamente na zona do 1º poste da baliza através de uma ação de cruzamento, realizando uma trajetória aérea;

Quanto aos Pontapés livres diretos (PLD) e indiretos (PLI):

PLD - A bola era prioritariamente rematada para a baliza.

PLI – A bola era colocada prioritariamente na zona do 2º poste da baliza através de uma ação de passe longo ou cruzamento, realizando uma trajetória aérea.

N	Tipo	Tipo de BP Descrição	Relações pretendidas	
			Z1A	ZFA
1	PC1	Pontapé de Canto em que a bola, através de cruzamento, é colocada na zona envolvente ao 1º poste da Baliza.	Z21	A14, A18 ou A22
			Z22	A15, A19 ou A23
2	PC2	Pontapé de Canto em que a bola, através de cruzamento, é colocada na zona envolvente ao 2º poste da Baliza.	Z21	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24
			Z22	A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
3	PC3	Pontapé de Canto em que após combinação tática com jogador que se desloca desde a grande área, a bola é colocada na zona envolvente ao 2º poste	Z21	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24
			Z22	A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
4	PC4	Pontapé de Canto em que após a concentração de 4 jogadores nas zonas A22 ou A23 (sempre ao 1º poste), a bola é colocada através de cruzamento para a zona envolvente ao 1º poste.	Z21	A14, A18 ou A22
			Z22	A15, A19 ou A23
1	PLI	Pontapé livre indireto com a bola a ser colocada na área, através de passe longo e trajetória aérea, na zona envolvente ao 2º poste.	Z9, Z10, Z11, Z15, Z16, Z17 ou Z21 Z12, Z13, Z14, Z18, Z19, Z20 ou Z22	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24 A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
1	PLD	Pontapé livre com remate direto à baliza (DBI).	Z16, Z17, Z18, Z19, A13, A14, A15, A16	DBI

Tabela 9 - Matriz das BP, PC e PL do ODFC.

Considerando os objetivos definidos apresentam-se de seguida os resultados, refletindo a frequência da ocorrência das ações, exacerbando os marcadores de golos, o tipo de BP (PC2, PC3, PC4, PLI, PLD) ocorrido, o tipo de finalização verificada (finalização direta ou indireta), as zonas de início de ação (passe, cruzamento) e as zonas finais da ação onde se verificou a finalização (golo), os adversários a quem se fez golo, os golos obtidos em casa e fora e a relação do treino com o jogo.

A equipa realizou 26 jogos, sendo que disputou 13 jogos em casa e 13 jogos fora. Durante o campeonato marcou 62 golos, em que 49 (79%) foram alcançados através de ações verificadas em 2 momentos do jogo (organização ofensiva e transição ofensiva) e 13 (21%) foram alcançados através de ações verificadas num momento do jogo (bolas paradas ofensivas).

Golos Marcados		
BPO	Outras ações do	Total
13	49	62
21%	79%	100%

Tabela 10 - Relação do total de golos marcados em 26 jogos.

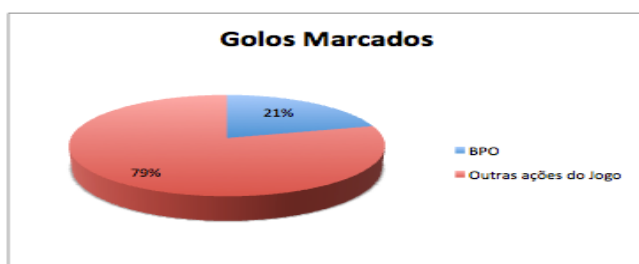


Gráfico 1 - Total de golos marcados em 26 jogos.

Dos 13 golos marcados através de BP, verificou-se que os pontapés livre (PLD e PLI), apresentam um total de 8 ações (62%) e os pontapés de canto apresentam um total de 5 ações (38%).

Resultados TIPO BPO			
Tipo	Z/A	N	Percentagem
PLI	Z21	2	62%
PLI	Z13	1	
PLI	Z15	1	
PLI	Z18	1	
PLI	Z9	1	
PLD	A14	1	
PLD	Z16	1	38%
PC2	Z21	2	
PC4	Z22	2	
PC3	Z22	1	
Total		13	100%

Tabela 11 - Pontapés de canto e pontapés livre e as zonas de ação.

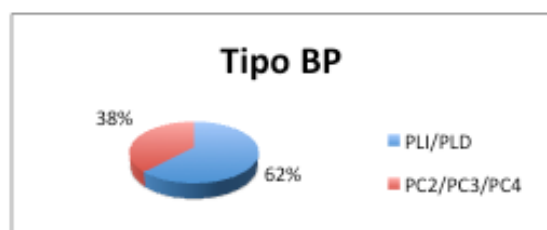


Gráfico 2 - Pontapés de canto e pontapés livre.

Quanto ao tipo de BP executado, verificou-se que 6 golos (46%) foram obtidos através de PLI, 2 golos (15%) foram obtidos através de PLD, 2 golos (15%) foram obtidos através do PC2, 2 golos (15%) foram obtidos através do PC4 e 1 golo (8%) foi obtido através do PC3.

Resultados TIPO BPO			
Tipo	ZIA	N	Percentagem
PLI	Z21	2	46%
PLI	Z13	1	
PLI	Z15	1	
PLI	Z18	1	
PLI	Z9	1	
PLD	A14	1	
PLD	Z16	1	15%
PC2	Z21	2	15%
PC4	Z22	2	15%
PC3	Z22	1	8%
Total		13	100%

Tabela 12 - Relação dos golos obtidos quanto ao tipo de BP executado.

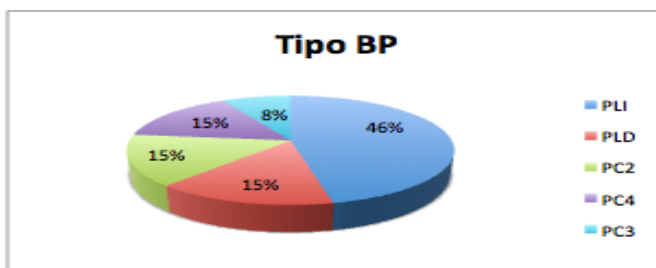


Gráfico 3 - Relação dos golos obtidos quanto ao tipo de BP executado.

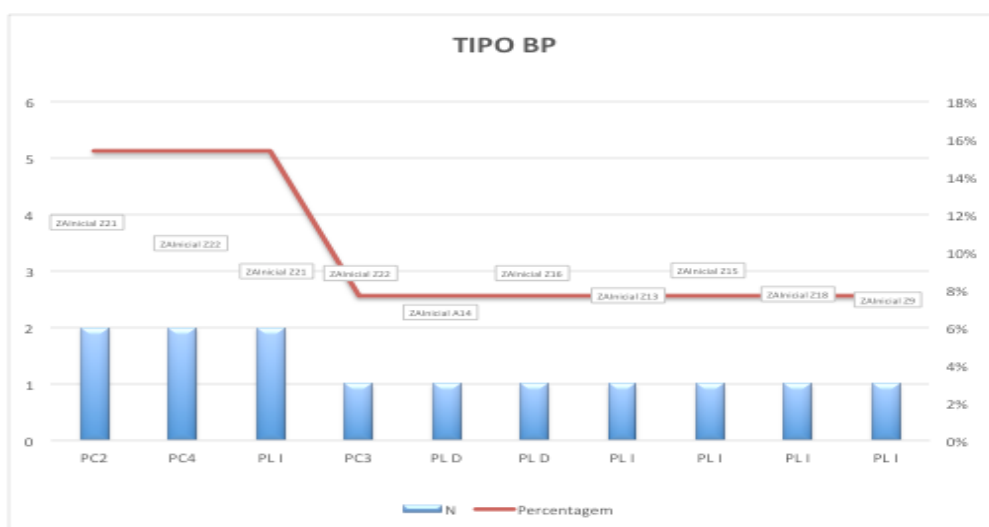


Gráfico 4 - Golos obtidos quanto ao tipo de BP executado.

Relativamente aos marcadores dos golos que resultaram de BP, o jogador Guojing foi o melhor marcador, tendo marcado 5 vezes (38%), os jogadores HuangChuang e Tyaniu concretizaram por 2 vezes (15%) e outros 4 jogadores (HeFei, Kong, Peng e Xiaobo) marcaram por 1 vez (8%).

Golos obtidos através de BPO		
Jogador	N	Percentagem
GUOJING	5	38%
HUANGCHUANG	2	15%
TYANIU	2	15%
HEFEI	1	8%
KONG	1	8%
PENG	1	8%
XIAOBO	1	8%
TOTAL	13	100%

Tabela 13 - Marcadores dos golos obtidos através de BP.

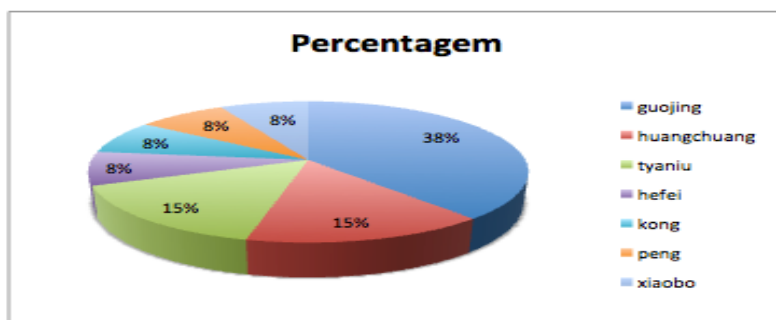


Gráfico 5 - Marcadores dos golos obtidos através de BP.

Analisados os marcadores dos golos de BP importava verificar a relação entre o marcador de golos de e o tipo de BP executado bem como as zonas onde ocorreram as finalizações com maior frequência.

Deste modo apurou-se que o Guojing obteve golo através de 4 tipos diferentes de BP (PC3, PC2, PC4 e PLI), tendo finalizado com êxito por 2 vezes na ZFA A22. Por outro lado, apurou-se que o Tyaniu obteve 2 golos através de PLI na ZFA A23.

Resultados MARCADOR DE GOLOS				
MARCADOR GOLO	Tipo	ZFA	N	Percentagem
GUOJING	PC3	A22	1	20%
GUOJING	PC2	A19	1	20%
GUOJING	PC4	A19	1	20%
GUOJING	PLI	A15	1	20%
GUOJING	PLI	A23	1	20%
		Total	5	100%

Resultados MARCADOR DE GOLOS				
MARCADOR GOLO	Tipo	ZFA	N	Percentagem
HUANGCHUANG	PC4	A19	1	50%
HUANGCHUANG	PLI	A22	1	50%
		Total	2	100%

Resultados MARCADOR DE GOLOS				
MARCADOR GOLO	Tipo	ZFA	N	Percentagem
TYANJU	PLI	A23	2	100%

Resultados MARCADOR DE GOLOS				
MARCADOR GOLO	Tipo	ZFA	N	Percentagem
KONG	PLD	DBI	1	100%
PENG	PLD	DBI	1	100%
SIADRO	PLI	A22	1	100%
HEFEI	PC2	A16	1	100%

Tabela 14 - Relação do marcador do golo com a zona onde finalizou, o tipo de BP executado e a forma como finalizou.

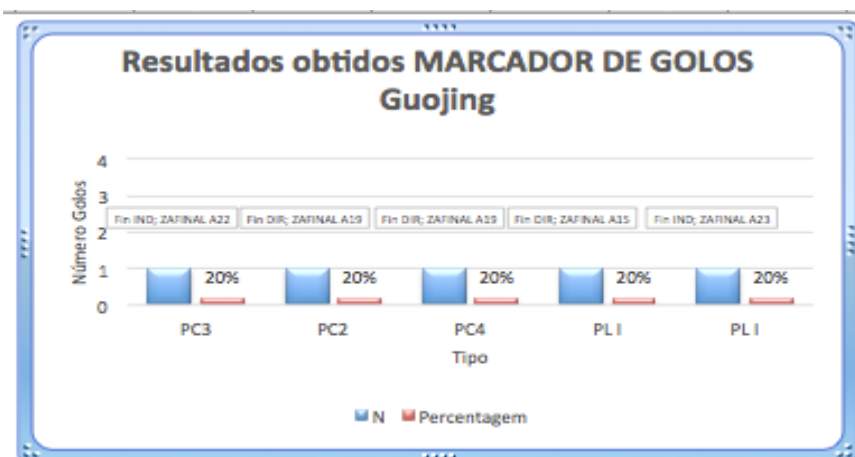


Gráfico 6 - Marcador do golo (Guojing).

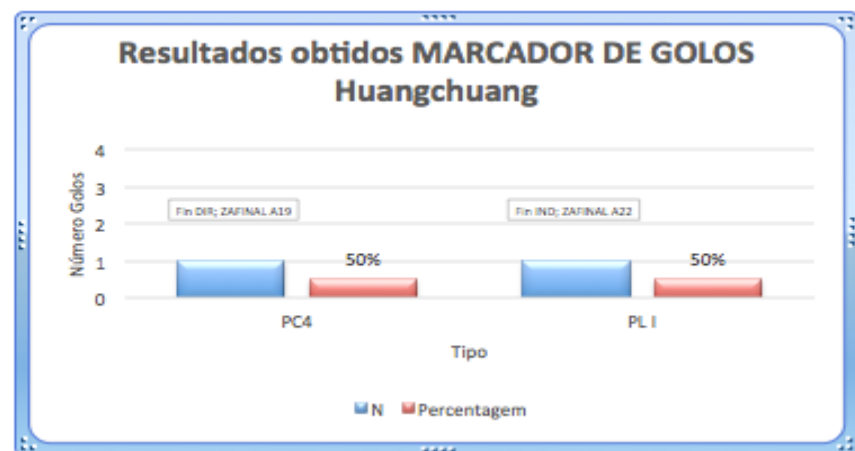


Gráfico 7 - Marcador do golo (HuangChuang).

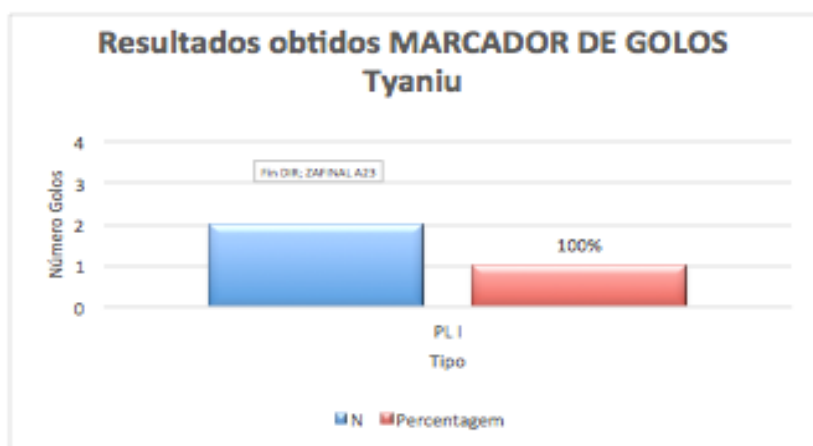


Gráfico 8 - Marcador do golo (Tyaniu).

Na relação dos golos obtidos nos jogos em casa e fora constatou-se que 9 (69%) foram concretizados em casa e 4 (31%) foram alcançados nos jogos fora. Constatou-se também que os golos foram obtidos num total de 9 jornadas, ou seja, mais do que um golo no mesmo jogo em algumas jornadas, nomeadamente, nas jornadas 6, 10 e 13.

Resultados CASA/FORA					
Jornada	ADV	C/F	Tipo	N	Percentagem
2	CHARNECA	C	PC4	9	69%
6	PESCADORES	C	PC3		
6	PESCADORES	C	PLI		
10	ALCOCHIBPOE	C	PC4		
10	ALCOCHIBPOE	C	PLI		
10	ALCOCHIBPOE	C	PLI		
13	BMALMADA	C	PLD		
13	BMALMADA	C	PLI		
16	COVA PIEDADE	C	PC2		
3	COVA PIEDADE	F	PC2	4	31%
4	SGS	F	PLI		
15	CHARNECA	F	PLI		
26	BMALMADA	F	PLD		
				13	100%

Tabela 15 - Relação dos golos obtidos em casa e fora.

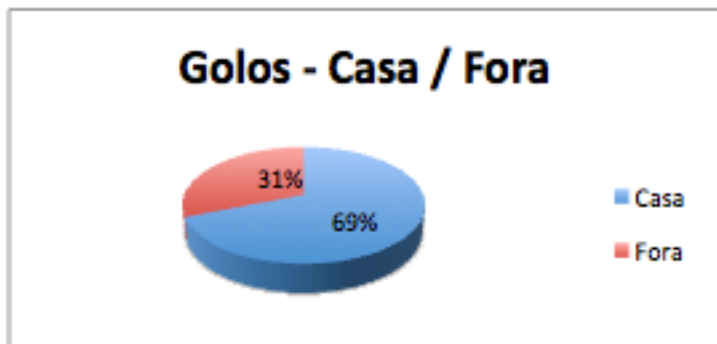


Gráfico 9 - Relação dos golos obtidos em casa e fora.

Relativamente ao adversário defrontado constatou-se que as equipas do Alcochete (23%), Beira Mar Almada (23%), Charneca da Caparica (15%), Cova da Piedade (15%), Pescadores da Costa da Caparica (15%) e Sacavenense (8%) representam o total das equipas a quem fizemos golos de BP.

Resultados ADVERSARIO				
ADY	Tipo	N	Tot	Percentagem
ALCOCHETE	PC4	1	3	23%
ALCOCHETE	PLI	2		
BMALMADA	PLD	2	3	23%
BMALMADA	PLI	1		
CHARNECA	PC4	1	2	15%
CHARNECA	PLI	1		
COVA PIEDADE	PC2	2	2	15%
PESCADORES	PC3	1	2	15%
PESCADORES	PLI	1		
SGS	PLI	1	1	8%
Total		13	13	100%

Tabela 16 - Relação dos adversários com os golos obtidos e o tipo de BP executado.



Gráfico 10 - Relação dos adversários com os golos obtidos e o tipo de BP executado.

Das 13 ações registadas, a zona inicial predominante é a Z21 com 4 ações (31%), seguido da Z22 com 3 ações (23%) e das A14, Z9, Z13, Z15, Z16 e Z18 com 1 ação (8%).

Resultados ZONA INICIAL AÇÃO		
ZIA	N	Percentagem
Z21	4	31%
Z22	3	23%
A14	1	8%
Z13	1	8%
Z15	1	8%
Z16	1	8%
Z18	1	8%
Z9	1	8%
Total	13	100%

Tabela 17 - Identificação das zonas onde se iniciaram as ações que viriam a resultar em golo.

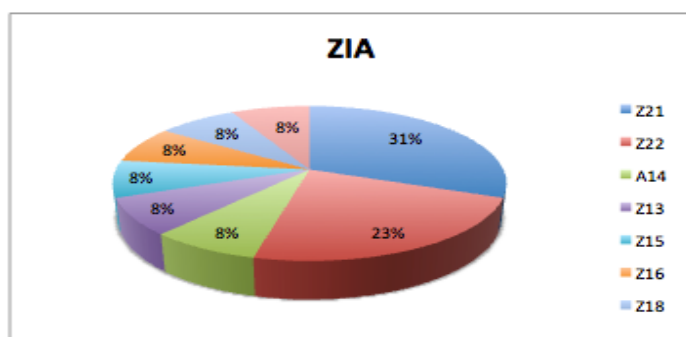


Gráfico 11 - Identificação das zonas onde se iniciaram as ações que viriam a resultar em golo.

Analisando a lateralidade na ZIA e considerando a existência de 3 corredores no campo, apurou-se que 7 ações (54%) tiveram o seu início no corredor lateral direito, 2 ações (15%) no corredor central e 4 ações (31%) no corredor lateral esquerdo.

Resultados ZONA INICIAL AÇÃO			
Tipo	ZIA	N	Percentagem
PC2	Z21	2	54%
PLI	Z21	2	
PLD	Z16	1	
PLI	Z15	1	
PLI	Z9	1	
PLD	A14	1	15%
PLI	Z18	1	
PC4	Z22	2	31%
PC3	Z22	1	
PLI	Z13	1	
Total		13	100%

Tabela 18 - Zona inicial da ação quanto à lateralidade.

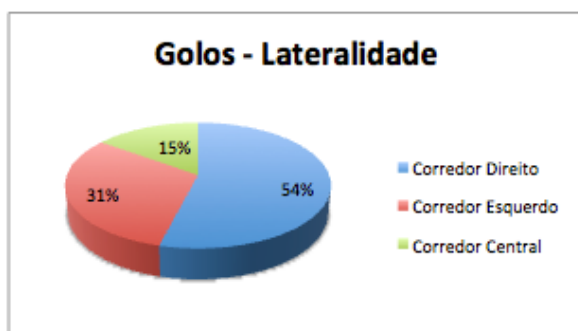


Gráfico 12 - Zona inicial da ação quanto à lateralidade.

Verificou-se que os tipos de BP, PC2, PC4, PLI apresentam 2 ocorrências (15%) cada um, nas zonas Z21, Z22 e Z21, respetivamente.

Resultados ZONA INICIAL AÇÃO			
Tipo	ZIA	N	Percentagem
PC2	Z21	2	15%
PC4	Z22	2	15%
PLI	Z21	2	15%
PC3	Z22	1	8%
PLD	A14	1	8%
PLD	Z16	1	8%
PLI	Z13	1	8%
PLI	Z15	1	8%
PLI	Z18	1	8%
PLI	Z9	1	8%
Total		13	100%

Tabela 19 - Relação do tipo de BP executado com a zona de início da ação.

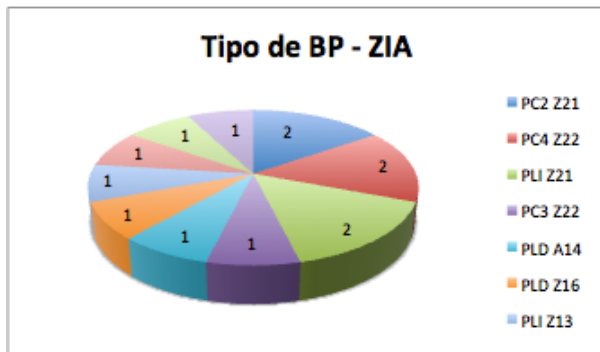


Gráfico 13 - Relação do tipo de BP executado com a zona de início da ação.

As zonas com maior predominância na ZFA, ou seja, onde ocorreram mais finalizações que originaram golos foram A19, A22 e A23 com 3 ocorrências (23%) cada uma.

Resultados ZONA FINAL AÇÃO		
ZFA	N	Percentagem
A19	3	23%
A22	3	23%
A23	3	23%
DBI	2	15%
A15	1	8%
A16	1	8%
Total	13	100%

Tabela 20 - Identificação das zonas onde se realizaram mais golos.

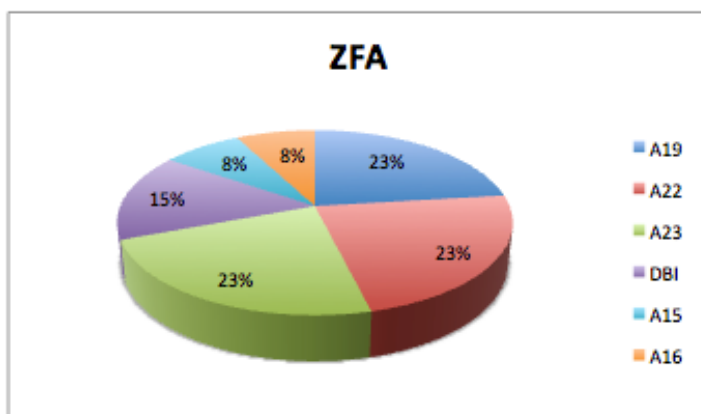


Gráfico 14 - Identificação das zonas onde se realizaram mais golos.

Em 2 situações (15%), o PC4 originou finalização na ZFA A19. Nas zonas A22 e A23 também ocorreram 2 ações (15%) através de PLI.

Resultados ZONA FINAL AÇÃO				
Tipo	Fin	ZFA	N	Percentagem
PC4	DIR	A19	2	15%
PLD	DIR	DBI	2	15%
PLI	IND	A22	2	15%
PLI	DIR	A23	2	15%
PC3	IND	A22	1	8%
PC2	DIR	A16	1	8%
PC2	DIR	A19	1	8%
PLI	DIR	A15	1	8%
PLI	IND	A23	1	8%
Total			13	100%

Tabela 21 - Relação do tipo de BP executado com a zona onde se verificou a ação final e a forma como se finalizou.

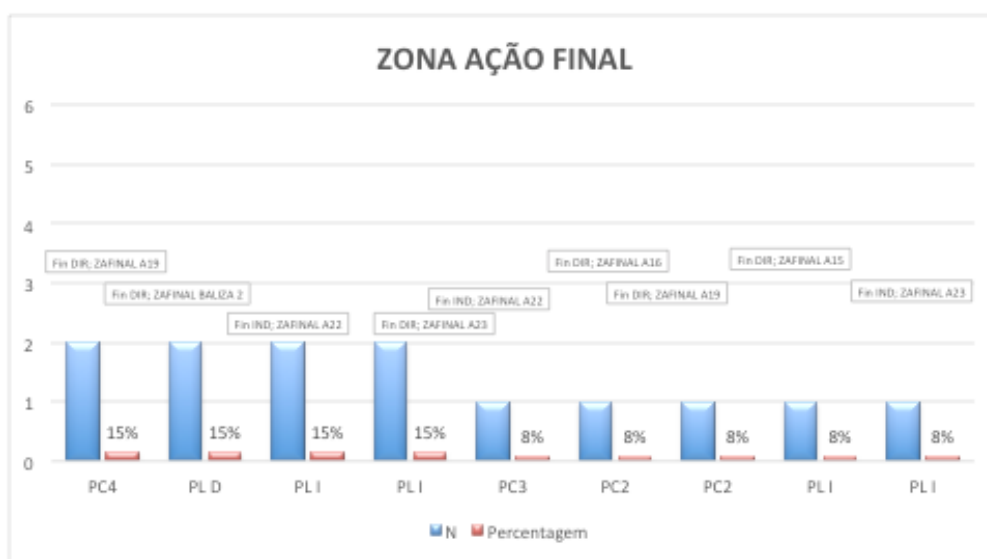


Gráfico 15 - Relação do tipo de BP executado com a zona onde se verificou a ação final e a forma como se finalizou.

Relativamente á forma como o golo foi obtido, apurou-se que em 9 ações (69%) foi direta, ou seja, a ZFA foi o destino após a ZIA, sendo as restantes 4 ações (31%) alcançadas de forma indireta, ou seja, houve uma zona seguinte antes da bola alcançar a ZFA.

Resultados FORMA DA FINALIZAÇÃO				
Tipo	Fin	N	Tot	Percentagem
PLI	DIR	3	9	69%
PC2	DIR	2		
PC4	DIR	2		
PLD	DIR	2		
PLI	IND	3	4	31%
PC3	IND	1		
Total			13	100%

Tabela 22 - Relação da forma de finalização com o tipo de BP executado.

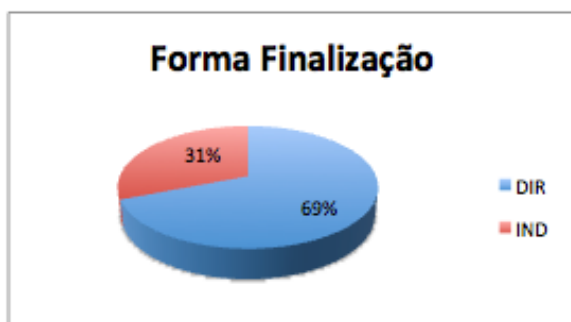


Gráfico 16 - Forma de finalização e tipo de BP executada.

Relacionando o treino com o jogo, verificou-se uma relação entre os tipos de BP, PC2, PC4, PC3, PLI e PLD e as zonas iniciais e finais onde as ações ocorreram, ou seja, 11 dos golos obtidos (85%) resultaram de ações treinadas durante a época e apenas 2 golos (15%) resultaram de ações que não estão de acordo com o que foi treinado.

RESULTADOS RELAÇÃO TREINO + JOGO									
TIPO	PC1	PC2	PC3	PC4	PLD	PLI	ZIA	ZFA	% conformidade
PC1									0%
PC2		2					Z21	A16	100%
PC2							Z21	A19	100%
PC3			1				Z22	A22	100%
PC4				2			Z22	A19	100%
PLD					2		Z16	DBI	100%
PLD							A14	DBI	100%
PLI						4	Z13	A22	100%
PLI							Z21	A23	100%
PLI							Z21	A23	100%
PLI							Z9	A15	100%
PLI						2	Z15	A22	0%
PLI							Z18	A23	0%

Tipo de BP		Relações pretendidas	
N	Tipo	ZIA	ZFA
1	PC1	Z21	A14, A18 ou A22
		Z22	A15, A19 ou A23
2	PC2	Z21	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24
		Z22	A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
3	PC3	Z21	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24
		Z22	A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
4	PC4	Z21	A14, A18 ou A22
		Z22	A15, A19 ou A23
1	PLI	Z9, Z10, Z11, Z15, Z16, Z17 ou Z21	A15, A16, A19, A20, A23 ou A24
		Z12, Z13, Z14, Z18, Z19, Z20 ou Z22	A13, A14, A17, A18, A21 ou A22
1	PLD	Z16, Z17, Z18, Z19, A13, A14, A15, A16	DBI

Tabela 23 - Relação do treino com o jogo. Comparação das BP treinados com os golos obtidos no campeonato. Matriz das BP treinados.

5.4. Conclusões do estudo

Concluiu-se que nos 26 jogos realizados, marcou-se 62 golos, dos quais 13 (21%) foram obtidos através de BP, sendo os restantes 49 golos (79%) obtidos através de outros momentos do jogo.

Nas BP, obteve-se mais golos através de pontapés livre (8), a que corresponde 62% das ações, do que através de pontapés de canto (5), a que corresponde 38% das ações, ou seja, marcou-se mais golos através de pontapés livre, sendo o pontapé livre indireto o mais representativo, com 6 golos (46%).

Apurou-se que o jogador Guojing foi o melhor marcador nas BP com um total de 5 golos (38%), tendo os jogadores HuangChuang e Tyaniu obtido 2 golos (15%) cada um, ou seja, três jogadores marcaram mais de metade dos golos de BP.

Verificou-se que 9 golos (69%) foram marcados nos jogos realizados em casa, sendo os restantes 4 (31%) marcados fora, ou seja, marcou-se mais golos em casa do que fora.

Constatou-se que as zonas onde se finalizou com maior frequência foram a A19, A22 e D23 com 3 ações cada uma (23%), ou seja, estas 3 zonas representam 9 golos obtidos (69%).

Concluiu-se ainda que o corredor direito é o corredor onde se inicia a BP que origina mais golos, tendo-se obtido 7 golos (54%) neste corredor.

Por último, consta-se que 11 dos golos obtidos (85%) correspondem a BP treinadas regularmente pela equipa.

5.5. Limitações do estudo

Os resultados deste estudo poderão apresentar algumas limitações, nomeadamente, a subjetividade do observador e a variabilidade intra-observador podem constituir limitações ao estudo, a ausência de registo relativamente ao total das ações de BP em todos os jogos não permite relacionar a sua eficácia.

6. Bibliografia

- Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Tese de mestrado em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Não publicado.
- Antón, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Paidotribo. Barcelona.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). Soccer systems and strategies. Champaign. Human Kinetics Editions.
- Barletta, F. (2009). Análise da origem, ocorrência e execução dos gols no futebol. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 132.
- Bento, J. (1999). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (Reedição). Livros Horizonte, Lisboa.
- Bompa, T. (1994). Theory and methodology of training - the key to athletic performance. Iowa: Kendall - Hunt.
- Bompa, T. (1999). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2002). Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: 4. ed.Phorte.
- Bonfati, M., & Pereni, A. (2002). Fútbol a balón parado. Editorial Paidotribo.
- Borrás, D., & Baranda, P. (2005). Análisis del corner en función del momento del partido en el mundial de corea y japón 2002. Cultura, Ciencia Y Deporte, vol.1, num.2, mayo, 2005, pp.87-93.
- Calvo, F. (1998). Fútbol y Muerte: variaciones alrededor de un corpus, en P. Alabarces, R. DiGiano y J. Frydenberg (comp.) Deporte y sociedad, ed. Eudeba, Bs. As. Pp.: 177-184.
- Carling, C. e. a. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis. Oxon: Routledge.
- Carvalho, G. (1996). Uma reflexão sobre elementos de Planificação do processo ensino-aprendizagem. O Professor, nº 50, III série. .
- Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. Edição do autor. Lisboa.

- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). Organização dinâmica do jogo. Edições FMH.
- Castelo, J. (2006). Futebol – Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino. Visão e contextos. Lisboa.
- Cerezo, R. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, Ano 5, 19.
- Chirosa, L. (1996). Efecto Del Entrenamiento Integrado Sobre La Mejora De La Fuerza De Impulsión En Un Lanzamiento En Suspensión En Balonmano. *Motricidad. European Journal Of Human Movement*, 2000:6, 155-174.
- Curado, J. (1982). Planeamento do treino e preparação do treinador. Lisboa: Editorial Caminho.
- Curado, J. (2009). Documento orientador da disciplina de Metodologia do Treino da Licenciatura em educação física e desporto – ULHT. Lisboa. Não publicado.
- Dietrich, K. (1978). *Le football, apprentissage et pratique par le jeu*, Vigot ed, Paris.
- Ensum, J., Williams, M., & Grant, A. (2000). An analysis of attacking set plays in Euro 2000. *Insight*, 1 (4), 36-39.
- Faria, R. (1999). “Periodização tática”. um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto
- Faria, R. (2002). In Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Monografia FCDEF-UP.*
- Faria, R. (2004). In Freitas, S. (2004). A especificidade que está na “concentração tática” que na especificidade...no que deve ser uma operacionalização na “Periodização Tática”. Monografia FCDEF-UP.
- Filho, H., & Barbanti, V. (2010). A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 142 - Marzo de 2010.*
- Frade, V. (1998). Entrevista. In Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de Jogo/Modelo(s) de Preparação. “Duas Faces da mesma Moeda”. Um Imperativo Conceptometodológico no Processo de Treino de Equipas de Rendimento Superior?. Monografia. Porto. FCDEF-UP.*

- Frade, V. (2007). Apontamentos das aulas de Metodologia de Futebol I. FCDEF-UP. Trabalho não publicado.
- García Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996). "Bases teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones" . Madrid: Gymnos.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino - Futebol. Lisboa: Revista Horizonte, VII, (42).
- Garganta, J. (1997). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de doutoramento apresentada à FCDEF-UP. Porto;.
- Garganta, J. (2000). Análise do jogo no Futebol. Evolução das conceções, métodos e instrumentos. Revista de entrenamiento deportivo, XIV (2): 5-14;.
- Gomes, A. (2002). Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Ed. Artmed.
- Gomez, J. (2010). Análisis de los goles marcados en la UEFA Champions League durante la temporada 2005-2006. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 150, Noviembre de 2010.
- Hughes, C. (1990). The Winning formula. The Football Association Book of Soccer-Tactics and Skills. William Collins Sons & Co. Ltd. London.
- Hughes, M. (1992). How goals were scored in the 1990 World Cup Finals- or 80% of what? First World Congress of Notational Analysis of Sport (Abstracts): 37-38. Liverpool. Novembro, 22-25, 1992.
- Hughes, M. (1993). Notational analysis in football. In Science and Football II: 151-159. Proceedings of the Second WorldCongress of Science and Football. Eindhoven. Netherlands, 1991. T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.). E. & F.N. Spon. London.
- Hughes, M. (1996). Notational analysis . Science and Soccer, p-343-361.
- Lopes, M. (1984). Linguística Textual: objetivos e pressupostos teóricos". Biblos, vol. LX, 90-102.
- López, e. a. (2000). Planificación y periodización de una temporada en un equipo de fútbol profesional. Training Fútbol, (51): 27- 39.
- Loureiro et al. (2014). A importancia das BP no futebol. Revista da UIIPS. N.3, Vol.2, Julho 2014. ESDRM-IPSantarem.

- Marques, F. (1993). Métodos de quantificação em desportos colectivos. Rev. Horizonte. 65: 183-189.
- Matvéiev, L. (1980). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires; Editorial Stadium.
- Mourinho, J. (2003). Entrevista à revista «Ideias & Negócios». N. 60, Junho de 2003.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1985). Espectro de estilos de ensino. Revista horizonte vol. II n.º1, maio-junho 1985, pp. 23-32.
- Navarro Valdivieso, F. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Ed. Gymnos.
- Nunes, L. (1999). A prescrição da atividade física. Lisboa. Editorial Caminho.
- Oliveira, J. (1991). Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol – um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia. Porto: FCDEF-UP.
- Pieron, M. (1988). Enseignement des Activités physiques et sportives-observation et recherches. Liège. pp 1-6 e 25-27.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Pires, G. (1995). Desporto – Planeamento e Gestão de Projectos. Lisboa, Edições FMH. .
- Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional (pp. 152-162, 252)- (2ª ed.) Porto: APOGESD.
- Prieto, F., & Garcia, J. (2011). Análisis de la eficacia de los lanzamientos de saques de esquina en un equipo de fútbol: construcción de una herramienta observacional. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, Abril de 2011.
- Ramos, L., & Oliveira, M. (2008). Futebol: classificação e análise dos gols da EuroCopa 2004. Revista brasileira de futebol/ The Brazilian Journal of Soccer Science. Jan-Jul; 01(1): 42-48
- Raposo, V. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo - Desportos Individuais. Lisboa: Ed. Caminho.
- Rios, L., Rios, I., & P., P. (1998). Planificación Y secuenciación de un modelo de entrenamiento integrado dentro del juego complejo en balonmano. In Education Física y Deportes. Revista Digital – Buenos Aires, Año 3. Nº 11.

- Rocha, T. (2009). A importância das situações de BP na finalização com êxito no futebol. Estudo realizado na 2.ª volta da Liga Portuguesa de Futebol da época 2008/2009. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP. Não publicado.
- Rodrigues, J. (2013). Documento orientador da disciplina de Intervenção Pedagógica em Treino Desportivo - Mestrado em Desporto – ESDRM-IPS. Rio Maior. Não publicado.
- Roxburgh, A., & Turner, G. (2006). UEFA Champions League Technical Report 2006/2007. Editor: Frits Ahlstrom.
- Santos, A. (2015). Seleção Nacional. Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol. Visão e Contextos.
- Santos, F. (2010). A comunicação do treinador de futebol em competição. Tese de Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo. ESDRM-IPS Rio Maior.
- Seirul-lo, F. (1998). Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias. .
- Selva, C., & Missoum, G. (1991). Savoir définir et gérer ses objectifs : une stratégie de la réussite. Paris : ESF éditeur, 1991.
- Silva. (1998). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In Treinamento Desportivo. Reflexões e Experiências. Brasil: Editora Universitária João Pessoa/UFPB, pp. 29-47.
- Silva, M. (2008). Desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática. MCSPORTS.
- Silva, P. (2010). Planeamento do Treino. Enquadramento do Pensamento do Treinador Atual. Tese de Mestrado em Desporto, Treino Desportivo, ESDRM-IPS. Rio Maior. Não publicado.
- Simon, J., & Reeves, J. (2000). Soccer Restart Plays. Human Kinetics.
- Sousa, J. (1991). Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier, Revista Horizonte, Vol VIII, nº 46.
- Taylor, J. B., James, N., & Mellalien, S. D. (2005). Notational analysis of corner kicks in English Premier League soccer. In: Science and Football V: the Proceedings of the Fifth World Congress on Football. T Reilly, D Aranja & J Cabri (eds), pp 229-234
- Teodorescu, L. (1975). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Bucareste, Editora Sport-Turism.

Travassos, B. (2014). A Tomada de Decisão no Futsal. Prime Books.

Tschiene, P. (1996). Influencia de la carga de condición física sobre la perfección de técnica y táctica. I Jornadas sobre entrenamiento de deportes colectivos. I.A.D. Málaga.

Verjoshanski, I. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona. Martinez Roca.

Wein, H. (2004). Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswain Publishing.

Anexos