

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE DO PORTO**

## **A Importância das Ações de Bola Parada e das 2<sup>as</sup> Bolas nos sub-16 do Clube Desportivo Trofense**

Relatório de Estágio Profissionalizante na  
equipa sub-16 do Clube Desportivo Trofense

**João Novais**

Porto, 2019





## **A Importância das Ações de Bola Parada e das 2<sup>as</sup> Bolas nos sub-16 do Clube Desportivo Trofense**

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março).

**Orientador:** Professor Doutor Filipe Casanova

**João António Vieira Novais**

**Porto, Junho de 2019**

## **Ficha de Catalogação**

Novais, J. (2019). *A Importância das Ações de Bola Parada e das 2as bolas nos sub-16 do Clube Desportivo Trofense*. Porto: J. Novais. Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens.

**Palavras-Chave:** FUTEBOL, TREINADOR, TREINO DE JOVENS, AÇÕES DE BOLA PARADA, JOGO.

## **Agradecimentos**

Um grande obrigado aos meus pais por todo o apoio constante ao longo de todos os anos da minha vida e à minha namorada, Mónica Dias, por transmitir sempre todo o amor, força e apoio em todos os meus desafios!



# Índice Geral

<b>Folha de Rosto</b> .....	iii
<b>Ficha de Catalogação</b> .....	iv
<b>Agradecimentos</b> .....	v
<b>Índice Geral</b> .....	vii
<b>Índice de Figuras</b> .....	xi
<b>Índice de Tabelas</b> .....	xiii
<b>Índice de Anexos</b> .....	xv
<b>Resumo</b> .....	xvii
<b>Abstract</b> .....	xix
<b>Capítulo I - Introdução</b> .....	1
1. Introdução .....	3
1.1 Percurso Pessoal.....	5
<b>Capítulo II - Enquadramento da Prática Profissional</b> .....	9
2. Enquadramento da Prática Profissional .....	11
2.1 Enquadramento Legal e Institucional.....	11
2.2 Contexto de Natureza Funcional .....	11
2.3 Macrocontexto concetual.....	12
2.4 O Papel do Treinador.....	13
2.3.1 O Papel do Treinador de Formação .....	15
2.3.2 Liderança do Treinador.....	17
2.5 Caracterização do Clube, Departamento de Formação, Plantel, Equipa Técnica e Contexto Competitivo .....	22
2.5.1 Clube .....	22
2.5.2 Departamento de Formação.....	23
2.5.3 Caracterização do Plantel.....	27

2.5.4 Equipa Técnica.....	28
2.5.5 Caracterização do Contexto Competitivo .....	29
2.5.6 Modelo de Jogo Adotado (MJA) .....	31
2.5.6.1 Sistema de Jogo Adotado, caracterização e sua operacionalidade .....	35
2.5.6.2 Caracterização dos Quatro Momentos do Jogo .....	38
2.5.6.2.1 Organização Ofensiva.....	38
2.5.6.2.2 Organização Defensiva.....	41
2.5.6.2.3 Transição Defensiva .....	44
2.5.6.2.4 Transição Ofensiva .....	47
2.5.6.3 Esquemas Táticos/Bolas Paradas.....	49
3.5.7 Microciclo Padrão .....	64
2.5.8 Modelo de Treino Adotado .....	65
2.5.8.1 Operacionalização do Treino .....	65
2.5.8.2 Capacidade Técnica.....	68
2.5.8.3 Capacidades Motoras .....	72
2.5.8.4 Componente Psicológica.....	75
2.5.8.5 Sessões de Treino e sua planificação.....	76
2.5 Macro Contexto (Bolas Paradas).....	78
<b>Capítulo III - Desenvolvimento da prática .....</b>	<b>83</b>
3. Desenvolvimento da Prática .....	85
3.1 Ocorrência dos Golos Marcados e Sofridos .....	87
3.2 Análise da relevância de Golos Marcados e Golos Sofridos .....	90
3.3 Subdomínio de Observação - Análise das 2 <sup>as</sup> bolas nas bolas paradas defensivas.....	103
<b>4. Conclusões.....</b>	<b>111</b>
<b>5. Síntese .....</b>	<b>115</b>
<b>6. Perspetivas de Futuro .....</b>	<b>117</b>



<b>7. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>119</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>xvii</b>



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> – Organograma da equipa técnica dos Sub-16 Juvenis .....	28
<b>Figura 2</b> – Classificação final do campeonato .....	29
<b>Figura 3</b> – Dinâmica Ofensiva e Defensiva .....	34
<b>Figura 4</b> – Sistema de Jogo Adotado: GR+4+3(1+2)+3 .....	35
<b>Figura 5</b> – Organização Ofensiva – Campo Grande.....	38
<b>Figura 6</b> – Equilíbrio Posicional da estrutura na Organização Defensiva .....	40
<b>Figura 7</b> – Posicionamento da estrutura na reposição da bola em jogo do adversário.....	41
<b>Figura 8</b> – Pressing Médio/Baixo em Organização Defensiva.....	43
<b>Figura 9</b> – Transição Ataque-Defesa: Pressão Alta.....	45
<b>Figura 10</b> – Transição Ataque-Defesa: Deslocamento do Bloco .....	46
<b>Figura 11</b> – Transição Defesa-Ataque Direta .....	47
<b>Figura 12</b> – Transição Defesa-Ataque Indireta .....	48
<b>Figura 13</b> – Canto Defensivo - Longo.....	49
<b>Figura 14</b> – Canto Defensivo - Curto .....	51
<b>Figura 15</b> – Cantos Defensivos – Posicionamento depois de ganha a 2ªbola. 53	
<b>Figura 16</b> - Canto Ofensivo Longo.....	53
<b>Figura 17</b> – Canto Ofensivo - Curto.....	55
<b>Figura 18</b> – Livre Lateral Defensivo .....	56
<b>Figura 19</b> – Livre Lateral Ofensivo.....	58
<b>Figura 20</b> – Livre Frontal Ofensivo .....	60
<b>Figura 21</b> – Lançamento Setor Defensivo/Médio.....	61
<b>Figura 22</b> – Lançamento Setor Ofensivo .....	62
<b>Figura 23</b> – Microciclo Padrão .....	64
<b>Figura 24</b> – Capacidade Técnica.....	70

<b>Figura 25</b> – Valores médios dos golos marcados e sofridos .....	93
<b>Figura 26</b> – Como foram marcados e sofridos todos os golos .....	94
<b>Figura 27</b> – Valores médios das faltas e dos cantos a favor de cada equipa ..	95
<b>Figura 28</b> – Percentagem de golos marcados em jogada e bola parada .....	96
<b>Figura 29</b> – Percentagem de golos sofridos em jogada e bola parada.....	97
<b>Figura 30</b> – Representação de todos os golos marcados e sofridos .....	97
<b>Figura 31</b> – Representação de golos marcados de bola parada – 1 <sup>a</sup> / 2 <sup>a</sup> bola.	99
<b>Figura 32</b> – Representação de golos sofridos de bola parada – 1 <sup>a</sup> / 2 <sup>a</sup> bola ..	100
<b>Figura 33</b> – Representação do total de golos de bola parada – 1 <sup>a</sup> / 2 <sup>a</sup> bola ..	100
<b>Figura 34</b> – Representação percentual do total de golos – 1 <sup>a</sup> / 2 <sup>a</sup> bola .....	101
<b>Figura 35</b> – Canto Defensivo – Jogo 1 .....	103
<b>Figura 36</b> – Canto Defensivo – Jogo 1 .....	104
<b>Figura 37</b> – Canto Defensivo – Jogo 1 .....	104
<b>Figura 38</b> – Canto Defensivo – Jogo 2 .....	105
<b>Figura 39</b> – Canto Defensivo – Jogo 2 .....	106
<b>Figura 40</b> – Livre Defensivo – Jogo 2 .....	107
<b>Figura 41</b> – Livre Defensivo – Jogo 2 .....	107
<b>Figura 42</b> – Livre Defensivo – Jogo 3 .....	108
<b>Figura 43</b> – Livre Defensivo – Jogo 3 .....	109
<b>Figura 44</b> – Livre Defensivo – Jogo 3 .....	110
<b>Figura 45</b> – Livre Defensivo – Jogo 3 .....	110

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Constituição do Plantel de Juvenis Sub-16.....	27
<b>Tabela 2</b> – Operacionalidade das Principais Funções do SJA .....	37
<b>Tabela 3</b> – Orientação dos períodos ótimos de treinabilidade .....	72
<b>Tabela 4</b> – Análise quantitativa dos golos marcados .....	91
<b>Tabela 5</b> – Análise quantitativa dos golos sofridos .....	92



# Índice de Anexos

<b>Anexo I</b> – Exemplo de ficha de registo estatístico .....	xvii
--	------





## Resumo

O presente estudo pretende investigar a influência e importância das ações de bola parada no decorrer de um jogo de Futebol, contendo o subdomínio de observação de 2<sup>as</sup> bolas no decorrer destas mesmas ações.

Neste mesmo sentido, e também com a finalidade de realizar o meu Relatório de Estágio, foi realizado um estágio profissionalizante no Clube Desportivo Trofense, como Treinador Principal do escalão de Juvenis Sub-16, durante a época desportiva de 2018/2019. Neste contexto de formação, o propósito de investigação foi sistematizar e operacionalizar todo o processo de treino dos lances de bola parada, fazendo o seu transfere para os jogos competitivos, para realizar uma posterior análise a todos os resultados obtidos.

O estágio decorreu durante toda a época desportiva, compreendida entre 7 de Agosto e 1 de Junho na qual tive presença em cerca de 150 treinos e 26 jogos realizados.

O treino das ações de bola parada foi realizado sempre no último treino do microciclo semanal, tendo sempre a preocupação de simular e prever as realidades do jogo.

Num total de 109 golos marcados e sofridos, verifica-se que 33 foram marcados através de bola parada e 76 provenientes de jogada (transições ou ataque organizado). Em termos percentuais, 30% dos golos marcados nos nossos jogos do campeonato 2018/2019 foram provenientes de lances de bola parada. Dos 26 jogos realizados na época desportiva, em 20 jogos verificou-se a existência um ou mais golos através de bola parada, ou seja 77% do total dos jogos realizados. Do total de 33 golos provenientes de bola parada ao longo de todo o campeonato, 12 golos, ou seja 36%, foram provenientes do ganho da 2<sup>a</sup> bola. No que diz respeito à influência direta no resultado, podemos verificar que em 3 jogos, o resultado foi influenciado diretamente por lances de bola parada.

**Palavras-Chave:** FUTEBOL, TREINADOR, TREINO DE JOVENS, AÇÕES DE BOLA PARADA, JOGO.



## Abstract

The purpose of the study was to investigate the influence and the importance of the set plays in the course of a Football match, including the subdomain of observation of 2<sup>nd</sup> balls during these same set plays.

Simultaneously, and with the aim of executing my Internship Report, a professional internship at Clube Desportivo Trofense was executed, as a Principal Coach in the Clube Desportivo Trofense Sub-16, during the sports season of 2018/2019. In this context of youth training, the purpose of investigation was to make all the training of the set plays systematic and operational, and transfer it to the competitive games, in order to complete a forward analysis of all the results obtained.

The internship took place during the whole sporting season, between August 7 and June 1 in which I had presence in about 150 training sessions and 26 games.

The training of the set plays was at all times executed in the last session of the microcycle training, while always making sure that simulation and prediction of the game's realities is always in action.

Of the total of 109 goals, both scored and conceded, 33 were scored through set plays and 76 from move (transitions or organized attack). In terms of percentage, 30% of the scored goals in our 2018/2019 championship matches were a result of set plays. In 26 matches of the sports season, there was at least 1 goal that resulted from set plays, meaning 77% of the total of the executed matches. From the total 33 goals resulted from set plays throughout the whole championship, 12 were a result of the 2<sup>nd</sup> ball, meaning 33% of the goals. When it comes to the direct influence on the result, it is possible to conclude that in 3 games, the result was a direct influence from the set play.

**Key Words:** SOCCER, COACH, YOUTH TRAINING, SET PLAYS, MATCH.



## **Capítulo I - Introdução**



# 1. Introdução

O presente relatório de estágio resulta do estágio profissionalizante realizado, no âmbito do plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março. Procura reportar na íntegra o processo de estágio, a sua estrutura e a descrição técnico-desportiva realizada, bem como a análise a resultados obtidos durante a sua realização enquadrados no tema escolhido.

O estágio foi realizado no Departamento de Formação do Clube Desportivo Trofense, na orientação da equipa de Juvenis Sub-16 durante a época desportiva 2018/2019. Como treinador-estagiário, no qual exerci o cargo de técnico responsável pelos sub-16, aproveitei o trabalho desenvolvido para realizar o referido estágio e consequente relatório.

Durante este ano letivo, o meu orientador foi o Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova. Já o meu tutor foi o Mister Jorge Maia.

Como suporte determinante ao enquadramento do tema abordado, a reflexão pessoal sobre os assuntos adjacentes, bem como conclusões, avaliações e perspetivas futuras, a revisão de literatura torna-se essencial neste trabalho.

Quanto à análise da componente prática, a mesma foi feita no meu dia-a-dia de trabalho no clube. Todos os jogos foram observados *in loco*, a partir do banco, a orientar a equipa, o que me permitiu vivenciar diretamente as diversas ações estudadas. Os mesmos foram analisados com recurso à filmagem e apontamento dos dados estatísticos, que posteriormente foram essenciais para a avaliação de todo o processo.

Como subdomínio de observação, fiz a análise de alguns lances de bolas paradas defensivas (cantos e livres), através da análise de 3 jogos gravados por vídeo, analisando a influência das 2<sup>as</sup> bolas neste tipo de lances.

O presente relatório de estágio profissionalizante tem os seguintes objetivos fundamentais:

- Conhecer e compreender a lógica organizacional e de funcionamento do Departamento de Formação do Clube Desportivo Trofense;
- Conhecer, descrever e entender o Modelo de Jogo Adotado pelo Departamento de Formação, como guia determinante da equipa de Juvenis, Sub-16;
- Operacionalizar e analisar as situações de bola parada em contexto de treino e a sua transferibilidade para o jogo;
- Verificar a relevância das ações de bola parada ao longo de uma época desportiva nos Sub-16 do Clube Desportivo Trofense, identificando os jogos em que estas ações tiveram influência direta no resultado;
- Como subdomínio de observação, fazer a análise de 3 jogos do campeonato, demonstrando a importância e influência das 2<sup>as</sup> bolas em ações de bola parada defensiva.

Em termos de estrutura, e no sentido de cumprir os objetivos, o presente relatório está organizado pelos seguintes capítulos:

- Introdução: breve apresentação do relatório de estágio, do estagiário e respetivo estágio, enquadrando o tema e os objetivos do seu estudo e descrição do processo de operacionalização do mesmo, estando sempre articulado com o quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional;
- Enquadramento da prática profissional: reflexão sobre as funções do Treinador, tendo em conta o contexto da formação e sua liderança, caracterização do contexto de realização do estágio, bem como uma revisão da literatura sobre o tema analisado, de modo a melhor enquadrar o seu estudo;



- Realização da prática profissional: concepção de todas as tarefas adjacentes ao estágio, ou seja, de que modo foi desenvolvido, bem como a descrição dos dados verificados e análise dos mesmos;
- Conclusão: principais ilações resultantes do estudo realizado e sua aplicabilidade para o contexto de treino e jogo;
- Reflexão final: Síntese dos principais aspetos-chave do estágio profissional; sintetizar as principais reflexões relacionadas com a identidade profissional e avançar com sugestões de autodesenvolvimento futuro;
- Referências Bibliográficas: catalogação de todas as referências utilizadas na elaboração deste relatório.

## **1.1 Percurso Pessoal**

Desde muito cedo, tive uma paixão indescritível pelo Desporto, em particular pelo Futebol. Tudo começou com os primeiros pontapés na bola no pátio da minha casa, onde fazia o jogo básico de 1 contra 1 com o meu pai, ou quando íamos para um parque perto de minha casa onde treinávamos finalização num ringue já bem evoluído para a altura.

O meu pai foi o meu primeiro treinador, com ele treinava os *“Remates à Pauleta”*, as *“Fintas do Figo e do Deco”*, *“Os cortes do Ricardo Carvalho”*, ou até mesmo, quando me apetecia ir à baliza, *“As defesas do Buffon”*.

Todos os meus tempos livres eram passados a praticar o *Futebol de Rua*, seja num ringue, num pátio, num descampado ou até mesmo numa entrada de uma fábrica onde eu e os meus colegas finalizávamos no portão de entrada. Na rua, a nossa criatividade entrava sempre em ação, desde logo pelo improvisado de balizas... Todos os portões ou paralelos serviam para criar as nossas balizas, os limites do campo poderiam ser o limite para a estrada, um muro, uma árvore, tudo servia para a nossa prática. Por vezes, até jogávamos no meio de estradas sem saída ou com pouco movimento. A bola, normalmente, recebíamos como prenda de Natal ou aniversário, e seguia-nos

para todo o lado, sendo que o dono da bola tinha sempre o privilégio de começar e terminar o jogo quando bem lhe apetecesse. As equipas... como normalmente não tínhamos jogadores suficientes para fazer um simples 3 contra 3, então improvisávamos e jogávamos 1 contra 1, 2 contra 1, 2 contra 2, as nossas manhãs e fins-de-semana eram sempre aproveitados para jogar, com poucas regras, com muitos toques e com muita criatividade.

Por volta dos 8 anos, também comecei a fazer Natação de Competição, chegando a trazer algumas medalhas para casa, não pelo gosto pela modalidade de natação, mas sim pela minha constante capacidade de superação, de ser, a cada dia, cada vez melhor estivesse a jogar Futebol ou a nadar.

Um pouco mais tarde, comecei a treinar e a jogar no escalão de “escolinha” no Sport Clube de Rio Tinto, clube da cidade onde morava na altura. Mesmo assim, já com duas atividades extracurriculares bastante intensas, ao sábado de manhã o meu pai levava-me aos treinos da escola de Futebol do F.C. Porto, a escola Artur Baeta. Ali estavam presentes, dezenas ou até mesmo centenas de meninos a fazerem o que mais gostavam, a praticar o seu *Futebol de Rua* num contexto mais profissionalizado e num campo pelado um pouco mais cuidado.

Depois de um ano no Sport Clube Rio Tinto, o meu pai levou-me a treinar no Gondomar Sport Clube, o qual representei durante 4 anos, até ao 1º ano de Iniciados. De seguida, no 2º ano de Iniciados, fui jogador para o Clube Desportivo São Pedro da Cova, onde tive o meu melhor ano a nível futebolístico, onde joguei todos os jogos do campeonato, marcado alguns golos, para além disso, foi o ano, como federado que tive mais prazer em jogar futebol, talvez por ser num clube mais bairrista, chamando-me de volta ao *Futebol de Rua*.

Após este ano, decidi parar com o futebol federado e comecei a estudar e enveredar por outra das minhas paixões, a Música.

Desde o 9º ano, que comecei a estudar Música bem mais a sério do que o tinha estudado até ao momento, optando por seguir essa mesma área no 10º

ano de escolaridade, partindo à descoberta de um mundo mágico! Desde então, que a Música tem preenchido grande parte da minha vida. Em 2012 comecei a minha licenciatura na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto, no instrumento de Percussão, instituição na qual concluí, em 2018, o Mestrado em Ensino da Música.

Mas, a minha paixão pelo Futebol sempre se manteve intacta. Regressando ao passado, já desde muito cedo comecei a interessar-me muito mais pelos pequenos aspetos do jogo, muito por “culpa” da equipa de José Mourinho no F.C. Porto, nas épocas 2002/2003 e 2003/2004. Através desta equipa, apercebi-me de uma mudança de paradigma no Futebol que não estava acostumado a ver, o Treinador era a principal estrela da equipa. Gostava muito de ouvir as conferências de imprensa de Mourinho, bem como os grandes jogos da sua equipa na televisão. Posso afirmar, que tive muitos jogadores preferidos na altura, mas o meu ídolo, sempre foi José Mourinho, principal impulsionador da minha paixão pela modalidade.

Na altura, também começou a haver um «boom» no que diz respeito ao papel do treinador na liderança de uma equipa.

Na altura, para além de continuar o meu Futebol na rua, comecei também a jogar o jogo Football Manager no computador, e foi aí que despontou o meu interesse pelo treino, pela liderança de uma equipa, pela gestão de ativos, etc...

Com o passar dos anos, fui sempre alimentando o meu grande gosto, seja em peladinhas ao fim de semana com amigos, idas ao estádio ou até mesmo vendo jogos na televisão. Mas... sempre ambicionei mais! Queria ser treinador de Futebol!

Então, já estava eu a fazer o meu Mestrado em Ensino da Música, que decidi inscrever-me num Curso de Observação e Scouting no Futebol, e lá fui eu para Lisboa começar a minha aprendizagem mais profunda sobre a modalidade. Tudo para mim foi novo, mas desde que voltei, após o curso, comecei a investigar imenso, a estudar, a observar, a ler e a tentar perceber tudo o que rodeia o jogo e o treino. Após este curso, decidi começar a tirar o

Curso de Treinador de Nível I e concorrer ao Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens na Faculdade de Deporto da Universidade do Porto, o qual iniciei em Setembro de 2017. Nesse mesmo período também comecei a estagiar na escola de formação Dragon Force. Em pouco tempo, consegui ter grandes aprendizagens da modalidade, tanto na parte teórica, nas Ciências do Desporto, como na parte prática.

Nos dias de hoje, o meu tempo é dividido pela lecionação de aulas de percussão, num conservatório e numa academia, pelos treinos diários no C.D. Trofense, bem como na elaboração deste mesmo Relatório de Estágio Profissionalizante.

O que realizei até agora ainda é muito pouco daquilo que ambiciono alcançar. Todos estes investimentos, têm como objetivo, chegar ao Futebol profissional, onde gostaria de interagir e trabalhar com grandes treinadores e grande figuras do Futebol nacional e internacional.

## **Capítulo II - Enquadramento da Prática Profissional**



## **2. Enquadramento da Prática Profissional**

### **2.1 Enquadramento Legal e Institucional**

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante realizado, no âmbito do plano de estudos do 2ºano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio foi realizado no Departamento de Formação do Clube Desportivo Trefense, na orientação da equipa de Juvenis Sub-16 durante a época desportiva 2018/2019. Como treinador principal, aproveitei o trabalho desenvolvido para realizar o referido estágio e conseqüente relatório.

Ao abrigo do n.º 2 do art.º 6.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, com a obtenção do grau de mestre, tenho em vista a obtenção do reconhecimento total da formação para treinador de Futebol de Grau II.

O estágio decorreu durante toda a época desportiva, compreendida entre 7 de Agosto e 1 de Junho na qual tive presença em cerca de 150 treinos e 26 jogos realizados.

Durante este ano letivo tive como orientador o Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova e como meu tutor de estágio o Mister Jorge Maia, portador da cédula de Treinador de Futebol número 47440.

### **2.2 Contexto de Natureza Funcional**

O contexto de natureza funcional reporta as funções comportadas neste estágio, que se basearam no planeamento, orientação, acompanhamento, observação direta participante nas unidades de treinos, bem como na análise direta dos jogos oficiais da equipa na 2ª Divisão do Campeonato Distrital de sub-17.

Em termos mais específicos, o foco principal centra-se na análise das bolas parada defensivas e ofensivas da equipa ao longo da competição em que esteve envolvida, comportando os seguintes parâmetros: descrição, treino, pontos fundamentais a ter em conta, bem como a sua importância no sucesso ou insucesso da equipa durante todas as jornadas da competição. Como subcampo de observação, foi feita a análise de 3 jogos do campeonato para perceber e analisar a relevância da abordagem às 2<sup>as</sup> bolas nos lances de bola parada defensiva.

Como funções/tarefas adjacentes, a descrição do padrão de jogo da nossa equipa, através da análise das observações realizadas, assim como a reflexão sobre o desempenho da equipa relativamente às situações de bola parada, defensivas e ofensivas; a identificação de padrões de execução de sucesso das mesmas; e, também, a observação de outros comportamentos fundamentais da equipa, em jogo, que possam ter influenciado o desempenho, através da observação in loco ou/e análise de vídeo dos jogos oficiais.

## **2.3 Macrocontexto concetual**

A evolução experimentada pelas diferentes modalidades desportivas, com referência aos processos de ensino, treino e competição, tem demonstrado que os distintos fatores de rendimento, sendo embora comuns a diferentes modalidades desportivas, adquirem um impacto variável em função da especificidade de cada uma delas (Garganta, 1997). Assim, deve-se compreender que no universo desportivo é já um lugar-comum afirmar que o rendimento competitivo é multidimensional por serem vários os fatores que concorrem para a sua efetivação, representando a sua identificação, enquanto fatores associados à eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas, quer em contextos de treino quer em competição, tarefa prioritária da investigação (Garganta, 1997).

Só conheceremos e poderemos agir em determinada realidade, atual, se conhecermos e entendermos todas as suas origens, e como tal, só poderemos



intervir com consciência no presente se compreendermos a complexidade crescente que lhe deu origem (Guilherme, 1991).

## **2.4 O Papel do Treinador**

A figura e a importância dos treinadores, de Futebol em particular, têm sofrido transformações ao longo dos tempos.

Segundo Birkinshaw e Crainer (2005), durante a primeira metade do Séc. XX, os treinadores pouco mais faziam do que organizar o treino e escolher a equipa. Com o passar do tempo, eles começaram a sair do seu anonimato e a marcar a diferença, com a sua personalidade, nos modelos dos clubes e das Seleções Nacionais.

Hoje em dia, temos clubes transformados em empresas, em sociedades anónimas desportivas, em que existem produtos que se pretendem valorizar no mercado. Este produto poderá passar pela formação de jogadores para futuramente os rentabilizar através da sua posterior venda ou, na maioria dos casos dos clubes de grande dimensão, pela apresentação de um espetáculo capaz de cativar multidões pagantes. Sendo que a qualidade desse espetáculo é ditada pela qualidade do Futebol que a sua equipa consegue desenvolver.

Perante a nova realidade, os Treinadores de Futebol passam a ter muito mais responsabilidade no sucesso dos clubes/empresas, pois depende muito do seu trabalho o produto que as mesmas apresentam para o mercado, até porque a eficácia do treinador é um preditor significativo da eficácia da respetiva equipa (Ericsson, 1996; Vargas-Tonsing et al., 2003).

Hoje, já “...não basta treinar muito; é preciso, cada vez mais, não só treinar muito, mas fundamentalmente treinar melhor...” (Mesquita, 1998, p.3), porque é o processo de treino, uma prática deliberada e relevante, cuja responsabilidade cabe inteiramente ao treinador, que determina a qualidade da competição.

Segundo Ericsson (1996), a qualidade da prática, do treino, que pode levar alguém à excelência, está diretamente dependente da qualidade da ação do treinador.

Cabe ao treinador fazer com que o treino seja treino e não apenas exercitação, impondo "...uma carta de intenções, um caderno de compromissos que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida..." (Garganta, 2001, p.58).

A importância da ação do treinador é, ainda, realçada por Csikszentmihalyi e colaboradores (1997), quando investigaram a questão do talento nos adolescentes. Começando por considerar que o talento não era uma categoria natural mas sim uma construção social, afirmam a ideia, de que o talento das pessoas se expressa naturalmente sem que seja necessário fazer algo para tal, sendo necessário investir muito tempo e muito dinheiro em tutores, professores e treinadores, para que as crianças com grande potencial cheguem efetivamente à excelência.

A importância de uma liderança eficaz no sucesso das organizações é descrita, também, por Bennis (2004, p.272), da seguinte forma: "...a grandiosidade começa por pessoas grandiosas. Os grandes grupos não existem sem grandes líderes...". Este aspeto é mais do que evidente no Futebol globalizado, onde as equipas são constituídas por jogadores com personalidades e, sobretudo, com padrões culturais bastante diferentes. Os treinadores têm que ter essa capacidade de adaptar o seu estilo e a sua forma de liderar aos contextos diversos que encontram.

Trompenaars (2004, p.114), mantém esta linha de pensamento da seguinte forma: "Misture pessoas de culturas distintas, que interpretem os assuntos de forma diferente, e terá um caos organizacional, cuja gestão tem de ser diferente da inicial para outras questões organizacionais".

Ainda Garganta (2004, p.9), diz-nos que "... sabemos que não há uma resposta única para a pergunta "como treinar?..." ou quando realça que "não existe apenas uma forma de jogar e de treinar. O número de variáveis e de

graus de liberdade dentro dessas variáveis é muito extenso. Descrições e análises do modo de treinar devem ser entendidas em cada contexto...”.

Sendo assim, entende-se a influência e importância do trabalho de um treinador, apoiado na sua constante procura e processo de reflexão, como forma a criar e desenvolver o modelo que procura constantemente alcançar. Importa possuir as ferramentas fundamentais para conseguir obter o máximo de rendimento dos atletas e da equipa em função do que lhes é pedido.

### **2.3.1 O Papel do Treinador de Formação**

Ser treinador de jovens significa ter grandes responsabilidades na formação pessoal destes. Através da sua atuação perante eles, o treinador tem influência sobre o seu desenvolvimento desportivo e ainda no seu desenvolvimento pessoal. O treinador tem que desempenhar vários papéis: dirigir, orientar, ensinar, demonstrar, corrigir, aprovar, estimular, motivar e ainda ser sensível às realidades de cada jovem. Não basta desenvolver os jovens desportivamente. É, sim, fundamental desenvolver as capacidades e qualidades inerentes a um ser humano.

O treinador deve estar sempre atento ao comportamento, ao desenvolvimento das tais capacidades e qualidades, à formação de carácter, ao estado de espírito e ao ambiente envolvente de cada jovem.

Independentemente da natureza do seu treino, todo o treinador de formação deve ter como principal objetivo ensinar o jogo e desenvolver as competências necessárias nos seus jogadores para que estes tenham capacidade de jogar. Esta deve ser a principal função do treinador no processo de formação e é pela qualidade do seu trabalho e treino que se deve distinguir. Segundo o treinador de Futebol Bruno Lage (2019, p.21), “... o termo “treino” não deve ser entendido como um treino isolado, mas sim, como uma sequência de treinos estruturados em função de um planeamento de forma a garantir que todos os conteúdos sejam abordados ao longo do tempo e em progressão”. O mesmo nos diz que, em geral, o que todos ambicionamos é desenvolver um

jogador inteligente, capaz de inovar (criatividade), que faça parte de uma equipa (organização) e que seja competente a decidir (tático) e de executar (técnico). O fator de rendimento Tático, intimamente ligado ao conhecimento, não é dissociável do pensamento, um pensamento tático, que acompanha o ato de jogar.

Estes aspetos são os mais importantes que um treinador deve ter em conta quando pensa em lidar com jovens. O treinador deve ser sensível a cada um deles pois eles são todos diferentes, requerem diferentes atenções e não podemos deixar ninguém de parte.

Ao trabalhar com estas idades não podemos encarar o sucesso desportivo da mesma maneira que se encara com adultos. Ao trabalharmos com estas idades o nosso sucesso depende daquilo que conseguimos atingir com cada jogador individualmente. O treinador não deve dar importância a se ganham ou perdem jogos. Deve sim valorizar o seu trabalho, ao ver que conseguiu que os seus jogadores evoluíssem, e reforçar esse mesmo trabalho, tanto na técnica individual e de equipa como nos valores sociais e morais. Cabe a este conseguir que eles ganhem esses conceitos de cooperação e amizade uns pelos outros, estando sempre disponíveis para se apoiarem. Conseguir um grupo estável, harmonioso e “feliz” deve ser um dos grandes objetivos do treinador em conjunto com a introdução dos conceitos básicos do Futebol.

Na formação de crianças e jovens, devemos colocar os atletas como o principal construtor da sua aprendizagem. No entanto, segundo Vygotsky (1986), a resolução de problemas é otimizada pela interação social. Os jovens deverão trabalhar em cooperação para obterem aprendizagens significativas. O treinador deve fazer o papel de facilitador: “Indicar pistas” e “Guiar sem dar soluções”. É também muito importante, que o Treinador garanta a equidade na participação, não permita a autonomia sem controlo, aposte na transferência gradual de autonomia e poder, sustente a aprendizagem e garanta o domínio pedagógico dos conteúdos.

### 2.3.2 Liderança do Treinador

*“O meu trabalho foi fazer toda a gente acreditar que o impossível é possível. Aqui está a diferença entre liderança e gestão”*

Sir Alex Ferguson (2016, p.87)

Numa atividade como a de treinador, em que a gestão de recursos humanos é essencial, acabamos inevitavelmente por ser confrontados com a questão da liderança.

Sendo muito claro que para atingir a excelência no desporto coletivo, é absolutamente necessário desenvolver uma liderança forte, um treinador de excelência tem forçosamente que ser um líder eficaz. Não querendo dizer que basta ser um líder eficaz para se ter sucesso na função, a excelência reclama uma liderança eficaz, não se esgotando nela, mas sendo um dos seus pontos de partida e atributos essenciais. É de realçar que neste contexto, os comportamentos adotados pelos líderes têm um forte impacto sobre a performance dos grupos que lideram.

Na sua obra “Principles of management”, de 1960, George R. Terry define liderança como uma arte de influenciar pessoas no sentido de estas se empenharem voluntariamente em objetivos de grupo. Também, a liderança pode ser interpretada como um processo de influência interpessoal, exercida através de mecanismos da comunicação humana, dirigida à consecução de um ou de diversos objetivos específicos (Tannenbaum, 1972).

É importante percebermos que não existe um estilo único de liderança e que o estilo de liderança deverá ser adaptado ao contexto onde ela é exercida.

O líder tem que adaptar-se ao contexto, fazendo aquilo que vários autores designam por Teoria da Contingência, teoria que afirma que há

diferentes tipos de líderes e de lideranças, sendo estes adaptados e adequados a situações e contextos diversos (Birkinshaw & Crainer, 2005).

Os líderes tendem a emergir na mudança e, ao mesmo tempo, tendem a produzir e conduzir essa mesma mudança. Eles estão à nossa frente, paradoxalmente, entre o presente e o futuro, porque veem o que a maioria ainda não viu, conduzindo-nos precisamente para essa visão. A mudança traz a necessidade de liderança, por isso, mesmo em ambientes de grande instabilidade, a liderança continua a ser necessária, principalmente enquanto ponto de referência de identidade, entendida esta como a forma como as pessoas se revêm na organização e nos seus pressupostos de atuação e desempenho diários decorrentes da projeção que fazem de si e da sua organização para o futuro.

Geralmente, são muitos os que caem no erro de responsabilizar o líder por tudo o que corre bem ou mal no seio de um grupo. Segundo Lourenço e Guadalupe (2017), afirmam que para o bem e para o mal, perante a vitória ou fracasso, na esmagadora maioria das vezes, mais do que a causa o líder é o símbolo, o rosto visível dessas vitórias ou derrotas. Observamos esta realidade de forma bem clara. Após uma sequência de maus resultados, o presidente despede o treinador; se o CEO de uma empresa não consegue lucros é despedido pelos acionistas; na política, se o primeiro-ministro governa mal é substituído através do voto do povo.

A liderança, tem um forte fator de atribuição. Não é um cargo ou posto, mas sim um desempenho que resulta num estatuto atribuído por outros.

Após a minha pesquisa e estudo sobre este tema, sempre que se fala de líderes e liderança, surge sempre a dúvida: “O líder nasce ou faz-se?”.

Segundo Kouzes e Posner (2009, p.37), “É um mito que só uns quantos felizardos conseguem compreender os meandros da liderança. A liderança não é um gene ou um código secreto que as pessoas normais não conseguem decifrar. A verdade é que a liderança é um conjunto de capacidades e habilidades que são úteis quer se esteja numa posição, de poder ou na linha da frente, em Wall Street, em qualquer campo universitário, comunidade ou

empresa. E, como qualquer capacidade, pode ser reforçada, aperfeiçoada ou aumentada, dependendo da motivação e do desejo, juntamente com a prática e as reações, os modelos que se seguem e o treino.

Os autores supracitados posicionam-se perante a ideia de que qualquer pessoa pode liderar. Contudo, partem do princípio de que a “liderança é um conjunto de capacidades e habilidade”, como acima descrito. Assume-se, pois, que quando os autores falam em “capacidades e habilidades” estão a falar em traços de personalidade da pessoa e das suas competências.

Num outro contexto, também Drucker (2008) parece estar de acordo com Kouses e Posner., ao afirmar que “Não existem tais coisas como “qualidades de liderança” ou uma “personalidade de liderança”. Franklin D.Roosevelt, Winston Churchill, George Marshall, Bernard Montgomery e Douglas McArthur foram todos líderes altamente eficazes – e altamente visíveis – durante a Segunda Guerra Mundial. Não havia dois destes que partilhassem quaisquer “traços de personalidade” ou “qualidades” (Drucker, 2008; p.15).

Lourenço e Guadalupe (2017, p.15), não sendo tão redutores, afirmam que “... lá por existirem líderes com personalidades totalmente distintas, não quer dizer que não existam “qualidades de liderança”. Elas existem, sim, mas para diferentes contextos, diferentes realidades, diferentes traços de personalidade. Por isso poderemos dizer que, em nossa opinião, a liderança tem muito de intuitivo, mas também muito de aprendizagem. Um líder, ao fim de um ano de liderança, será diferente porque... aprendeu.

Estes mesmos autores (2017, p.16) dizem-nos também que “a liderança é, pois, quanto a nós, um estatuto que se consegue, e esse estatuto emana da vontade de outros. Portanto, partindo desta ideia, para que exista liderança é necessário haver duas vontades. A vontade de liderar e a vontade de um ou mais de seguir. Quando tal acontece e se conjugam uma série de fatores, temos então liderança, já que este é um processo social onde a palavra central é “influência”. Se não existir influência, não existe liderança. Nós, para liderar, teremos forçosamente de estar a influenciar, de alguma forma, alguém, entendida a influência como qualquer ato ou ato potencial que afete o comportamento de outra(s) pessoa(s)”.

Fazendo a ligação e adaptação das questões de liderança ao Treinador, consigo inferir que um Treinador atualmente é um gestor de recursos humanos. Um bom treinador consegue “tocar” nos atletas e influenciá-los de uma forma positiva. Para que isso aconteça, todos os treinadores devem gerar um clima positivo, devem estar próximos dos seus atletas e devem ser compreensivos.

Apresento então um pequeno comentário de Andy Cole, ex-jogador do Manchester United, presente no livro “Liderator” de Lourenço e Guadalupe (2017, p.108), descrevendo a relação treinador-atleta de Sir Alex Ferguson.

“Nós sentíamos que Ferguson se preocupava connosco, com o nosso bem-estar. Ele estava sempre disponível. Se tiveres um treinador que está disponível e preparado para ouvir um jogador, certamente esse jogador irá retribuir através do seu empenho no campo, e tens aí uma grande oportunidade para as coisas resultarem. Com essa atitude tocas o ego do atleta, ganhas um jogador e um seguidor que irá dar sempre tudo. Um treinador de topo tem que se preocupar com os seus jogadores, com o que acontece fora do campo, para se certificar de que, quando chega ao dia de jogo, qualquer que seja o problema que o jogador tenha em casa ou em qualquer outro lado, se sinta pronto para dar o seu melhor, concentrando-se exclusivamente no jogo e acrescentar as suas qualidades ao mesmo, ajudando a sua equipa. Ele conduzia-nos à vitória com a sua voz de comando, com a sua crença inabalável na vitória e em nós. Ele acreditava tanto em nós que nos fazia voltar para as segundas partes do jogo com a certeza de que íamos vencer.”.

Lourenço e Guadalupe (2017, p.40), completam que “... o Futebol é, acima de tudo, uma atividade humana onde a influência que o treinador tem sobre o jogador e/ou equipa se assume como um fator essencial ao nível da autoconfiança do atleta. Sendo o futebol uma atividade humana, os líderes devem saber, cada um ao seu estilo e no seu contexto específico, conduzir seres humanos, antes de saberem conduzir jogadores.”.

Assim, pode-se certificar que existe uma necessidade de uma inter-relação forte entre todos os intervenientes de um grupo ou equipa. A perspicácia, a abertura para ouvir, a sensibilidade, a procura de consensos, o



clima positivo e o respeito pelo ser humano que é o jogador de Futebol são algumas dessas características.

Com isto, podemos citar três tendências ao nível da relação treinador-atleta (Crevoisier, 1985; cit. por Serpa, 1996, p.76), com as seguintes características:

- Intensa, profunda e orientada não só para a componente profissional, mas fundamentalmente para as relações humanas;
- Distante e limitada, prevalecendo a orientação para a tarefa;
- Próxima, com contactos frequentes, sempre com base nas características dos atletas com quem trabalha.

Sendo assim, a personalidade e experiência de cada um dos treinadores-líderes está profundamente relacionada com a adoção de cada uma destas tendências. No entanto, e segundo o mesmo autor "... deve haver uma flexibilidade na sua utilização, sempre de acordo com a situação, o contexto e a necessidade de se trabalhar em rede, em conexão, com base no princípio de que tudo tem a ver com tudo, tudo afeta tudo e tudo modifica tudo."

Parece assim evidente que a relação treinador-atleta se assume como um círculo emocional, em que os comportamentos se influenciam mutuamente, sendo o rendimento e sucesso da equipa afetado por essas interações.

## **2.5 Caracterização do Clube, Departamento de Formação, Plantel, Equipa Técnica e Contexto Competitivo**

### **2.5.1 Clube**

A fundação do Clube Desportivo Trofense data de 1927. A atividade desportiva iniciou-se nos terrenos do atual Parque da Nossa Sr.<sup>a</sup> das Dores, em 1927, tendo o recinto de jogos sido batizado de “Campo da Capela”.

A partir de Março de 1929, este recinto começou a ser utilizado pelo recém-criado “Sporting Club da Trofa” que ali disputou o seu primeiro desafio de futebol, frente ao Sporting Club Tirsense, vencendo este pelo resultado de 6-3. Os jogos oficiais estavam vetados ao “Sporting Club da Trofa” por este agrupamento não possuir parque de jogos. Porém, esta situação foi ultrapassada no ano de 1930 com a construção do Campo do Catulo, inaugurado no dia 12 de Outubro, e com a sua filiação à Associação Futebol do Porto, um mês antes, com a denominação atual.

No dia 12 de Outubro de 1930 iniciou-se a 2<sup>a</sup> fase da história do clube, com a inauguração do parque de jogos do Catulo. Na solene inauguração do campo, o Trofense teve como adversário o Fluvial Vilacondense, vencendo por 5-2, sob as ordens do treinador Júlio Cardoso. Ao final da época 30/31, a equipa conquistou o título de campeão do concelho de Santo Tirso, porém sem ascender no campeonato distrital da A.F.P., uma vez que não obteve a pontuação necessária no torneio inter-campeões concelhios.

Em 1933, a coletividade entra em declínio, com os jogadores e a massa associativa a desinteressarem-se pelo desporto. Os primeiros não aparecem aos treinos e os assistentes comparecem no campo em número reduzido. Nem as competições desportivas, traduzidas na sua maioria por vitórias, ajudaram a libertar coletividade da crise que a minava.

Em 1934, o Clube Desportivo Trofense conseguiu pela terceira vez vencer o campeonato do concelho. Em 1950, no dia 24 de Dezembro é inaugurado o atual parque de jogos; desde então, o C.D. Trofense tem vindo a disputar os campeonatos regularmente, cumprindo o calendário anual. Na

época 2007-2008, ganhou a Liga de Honra, que lhe permitiu a subida à primeira liga portuguesa.

Atualmente, o clube disputa o Campeonato Nacional de Seniores, tendo Franco Couto como atual presidente.

## **2.5.2 Departamento de Formação**

O Projeto do Departamento de Formação, “Nós Somos Trofense”, tem como objetivo base, a formação de jogadores de excelência com formação global, assentando em três pilares: Saber Ser, Saber Estar e Saber Fazer.

No sentido de operacionalizar e otimizar os meios em todas as áreas de intervenção, o Departamento de Formação tem três Áreas: Clínica, Logística e Desportiva.

Área Clínica – É coordenada por um Fisioterapeuta. Presença permanente de Fisioterapeuta ou Massagista.

Área Logística – Um Diretor responsável por coordenar toda a logística do Departamento de Formação.

Área Desportiva – É da responsabilidade direta do Coordenador do Departamento de Formação, sendo constituída pelas duas vertentes do desporto – **Recreação e Competição**.

- Vertente Recreação

Proporciona às crianças o primeiro encontro com a modalidade. Para crianças dos 4 aos 7 anos (várias turmas).

- Vertente Competição

Engloba todos os escalões de formação em dois níveis: Iniciação e Especialização.

### **Missão**

*“Prestar à comunidade um serviço de excelência contribuindo para a formação de cidadãos críticos e conscientes dos seus deveres e direitos, capazes de atuar como agentes de mudança, num ambiente participativo, aberto e integrador, num Projeto desportivo de formação reconhecido pelo seu humanismo e por elevados padrões de exigência e responsabilidade, que valoriza o conhecimento, como condição de acesso ao mundo da competição desportiva, formando assim homens e atletas de referência”*

*Projeto de Formação do DFCDT, 2018*

### **Visão**

*“Um Departamento de Formação capaz de formar jogadores de excelência com condições humanas e técnicas para integrar o plantel sénior do Clube concomitantemente “Homens que Sabem Jogar Futebol”.*

*Continuar a ser um Clube de referência na Formação no plano desportivo, escolar, pessoal e social, despertando nos jovens o desejo de pertencer ao nosso departamento.*

*Promover cada vez mais jovens jogadores capazes de se afirmarem no futebol sénior nacional.”*

*Projeto de Formação do DFCDT, 2018*

O atleta é o centro da nossa atividade e que, em seu torno, se deve criar as condições e tomar decisões, que por sua vez fomentem e promovam o seu desenvolvimento Desportivo, Social e Cognitivo.

Os jogadores do C.D.T. são a referência principal da atenção e do trabalho que se desenvolve. O seu percurso futebolístico deve ser uma

evolução continuada e sucessiva que suporta as etapas da vida do praticante/atleta.

O percurso formativo engloba todo um conjunto de pessoas e instituições, que criam as condições e espaços, para que as evoluções tenham por base um caminho o mais bem construído e sólido quanto possível.

O Departamento de formação tem como principais objetivos:

- Formar jovens jogadores para a excelência futebolística;
- Regular as atitudes e comportamentos dos jovens jogadores através da elaboração e aplicação de um regulamento interno;
- Estabelecer como prioridade competitiva a ascensão aos campeonatos nacionais;
- Criar e manter atualizada uma base de dados dos jogadores que integram o Departamento de Formação de forma a ser possível aceder com mais rapidez e eficácia à sua história desportiva e clínica;
- Garantir a integração de jovens jogadores no plantel Sénior do C.D.T.;
- Promover os jovens jogadores junto de estruturas de promoção de jogadores no sentido de rentabilizar financeiramente o Departamento de Formação;
- Garantir a colocação dos jogadores que não integrem o plantel do Departamento Sénior na transição de Juniores para Seniores noutras equipas através de protocolos de empréstimo ou cedência;
- Divulgar a boa imagem do Departamento de Formação, por exemplo, através da criação e manutenção atualizada de um site e de uma página do Facebook.

Também tem como prioridades para a época desportiva 2018/2019:

- Assegurar a qualidade no trabalho do Departamento de Formação do C.D.T;
- Assegurar a Certificação para mais 2 anos do Departamento de Formação do C.D.T;
- Melhorar as condições formativas do Departamento de Formação do C.D.T.: reparação dos sintéticos, rega, bolas e infraestruturas;
- Assegurar uma carrinha para transportar os atletas dos outros concelhos;
- Alteração dos equipamentos – época de transição – assegurar que todos vestem C.D.T;
- Cumprir com o orçamento da época.

### 2.5.3 Caracterização do Plantel

O plantel dos Juvenis Sub-16 foi constituído por 18 atletas, 15 jogadores de 1ºano e 3 jogadores de 2ºano.

Por vezes, e consoante a necessidade da equipa, ou até mesmo para dar outra competitividade aos atletas, alguns jogadores treinavam e jogavam na equipa de Juvenis Sub-17.

Como é de notar na tabela seguinte, dos 18 atletas, apenas 9 jogavam no C. D. T., sendo que os restantes vieram para o clube proveniente de outros clubes nas redondezas, através do nosso contacto após observação na época transata ou em alguns casos através de captação.

**Tabela 1 – Constituição do Plantel de Juvenis Sub-16**

	Posição	Pé Preferido	Clube Anterior
Jogador 1	GR	Direito	C.D. Trofense
Jogador 2	GR	Direito	A.C. Bougadense
Jogador 3	DD	Direito	C.D. Trofense
Jogador 4	DD	Direito	F.C. Tirsense
Jogador 5	DC	Esquerdo	C.D. Trofense
Jogador 6	DC	Esquerdo	C.D. Lousado
Jogador 7	DC/DE	Esquerdo	C.D. Trofense
Jogador 8	DE	Esquerdo	C.D. Trofense
Jogador 9	MC	Direito	C.D. Trofense
Jogador 10	MI	Direito	A.C. Bougadense
Jogador 11	MI	Direito	C.D. Trofense
Jogador 12	AD	Direito	C.D. Lousado
Jogador 13	AD	Esquerdo	C.D. Trofense
Jogador 14	AE/MI	Direito	Castêlo da Maia
Jogador 15	AE	Esquerdo	C.D. Trofense
Jogador 16	PL	Direito	Dragon Force
Jogador 17	PL	Direito	A.C. Bougadense
Jogador 18	PL	Esquerdo	C.D. Lousado

## 2.5.4 Equipa Técnica

Quanto à equipa técnica dos Sub-16 do C. D. T., a mesma foi liderada por mim, como Treinador Principal, tendo o apoio e auxílio de um Treinador Adjunto e de um Treinador de Guarda-Redes. A constante comunicação com o coordenador da formação também foi de enorme importância para a realização dos objetivos para a época.

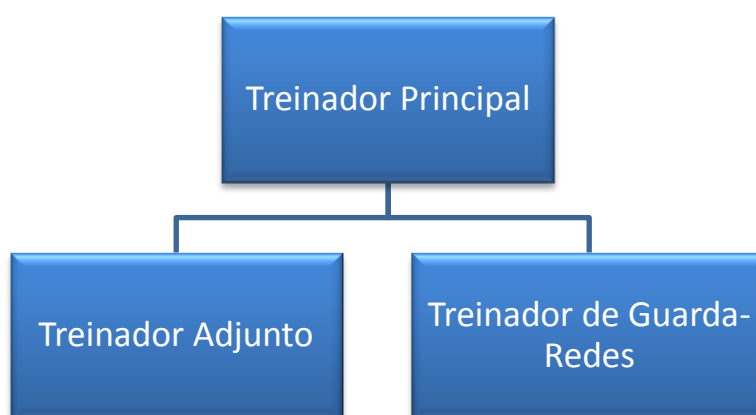


Figura 1 – Organograma da equipa técnica dos Sub-16 Juvenis



## 2.5.5 Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa de Juvenis Sub-16, competiu na época desportiva de 2018/2019, no Campeonato Distrital de Sub-17, na 2ª Divisão, Série 6, campeonato este, organizado pela Associação de Futebol do Porto.

Este campeonato foi composto por duas fases. A primeira fase foi disputada por 14 equipas em cada série da divisão, sendo esta constituída por 10 séries. A segunda fase, a fase de promoção, foi disputada pelas duas equipas melhores classificadas em cada série, com o objetivo da subida de divisão.

A estrutura do Departamento de Formação, definiu como objetivo para a nossa equipa, não um objetivo de rendimento, mas sim, de preparação, ou seja, preparar a equipa, sendo esta constituída maioritariamente por Juvenis de 1ºano para o seu ano seguinte, para disputar a 1ª Divisão Distrital de Juvenis.

Sendo um campeonato constituído maioritariamente por equipas de Juvenis de 2ºano ou de 1º e 2º ano juntamente, o desafio para a nossa equipa seria de enorme importância e competitividade, visto que iríamos disputar a maior parte dos jogos com atletas de idade superior à dos nossos.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Gondomar B	76	26	25	1	0	132	14	+118
2	S. Pedro da Cova	63	26	21	0	5	139	38	+101
3	Sousense B	56	26	18	2	6	91	31	+60
4	Alfenense B	52	26	17	1	8	92	34	+58
5	Ermesinde 1936	49	26	15	4	7	81	30	+51
6	UD Valonguense	45	26	14	3	9	85	48	+37
7	CD Sobrado	38	26	12	2	12	53	39	+14
8	Trofense B	38	26	12	2	12	48	61	-13
9	Gens SC	36	26	10	6	10	71	56	+15
10	Estrelas de Fânzeres B	35	26	11	2	13	63	97	-34
11	Bougadense	15	26	5	0	21	23	117	-94
12	Ataense	14	26	4	2	20	38	138	-100
13	Leões Valboenses	7	26	1	4	21	28	147	-119
14	SC Campo	5	26	0	5	21	24	118	-94

Figura 2 – Classificação final do campeonato

Terminado o campeonato, obtivemos o 8º lugar, com 38 pontos, somando 12 vitórias, 12 derrotas e 2 empates, e marcando 48 golos e sofrendo 61 (Imagem 1).

Refletindo um pouco sobre o desempenho da equipa, podemos dizer que realizamos um campeonato satisfatório tendo em conta o equilíbrio das equipas do meio da tabela classificativa. Desde cedo sabíamos que o objetivo não seria os primeiros lugares, visto que, tal como já referi anteriormente, uma grande parte das equipas que iríamos defrontar, tinham jovens/atletas com idade superior à nossa, bem como haveria duas equipas que se destacariam pela sua enorme qualidade, como foi o caso do Gondomar B e do Sousense B. É de destacar o trajeto do São Pedro da Cova, que fez um campeonato muito bom, mesmo tendo muitos atletas de 1ºano de Juvenis.

A nossa equipa teve períodos menos bons, como foi o caso dos primeiros jogos, mas depois de assimilados todos os processos do modelo de jogo, bem como a otimização do rendimento de cada atleta, conseguimos obter resultados bem melhores.

Resultados à parte, conseguimos trabalhar a maioria dos atletas do plantel que, seguramente interiorizaram todos os processos do nosso “jogar” bem como, todas as dinâmicas e comportamentos a obter no Departamento de Formação do C. D. T.

Sendo assim, foi um ano muito duro em termos de trabalho de equipa, preparando os jogadores para a próxima época desportiva, onde irão disputar a 1ª Divisão Distrital de Juvenis. Também é de realçar que, metade do nosso plantel era constituído por jogadores oriundos de clubes vizinhos, sendo um pouco difícil a sua adaptação.

## 2.5.6 Modelo de Jogo Adotado (MJA)

O atleta é o centro da atividade e que, em seu torno, se deve criar as condições e tomar decisões, que por sua vez fomentem e promovam o seu desenvolvimento Desportivo, Social e Cognitivo.

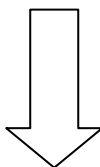
Os jogadores do C. D. T. são a referência principal da atenção e do trabalho que se desenvolve. O seu percurso futebolístico deve ser uma atividade continuada e sucessiva que suporta as etapas da vida do praticante/atleta mas, também, porque o percurso engloba todo um conjunto de pessoas e instituições que criam as condições e proporcionam os espaços, para que as evoluções tenham por base um caminho o mais bem construído e sólido quanto possível.

### ***Futebol? Um Jogo de Oposição / Cooperação.***

*“O Futebol é um jogo de Oposição entre os jogadores de duas equipas e, simultaneamente, um jogo de cooperação entre os elementos da mesma equipa que procuram, a todo o momento, a adoção de comportamentos adequados, por forma a alcançarem os objetivos do jogo, isto é, a finalização (o golo!) ou impedir a finalização”.*

Rui Pacheco (2001, p.19)

**Quais e que Tipos de comportamentos adequados para alcançar os objetivos do jogo?**



**Modelo de Jogo**

*“Sem uma ideia ou modelo de jogo  
não se pode treinar, nem ensinar, numa forma  
coerente.”*

Júlio Garganta (1997, p.45)

Define um conjunto de características que a equipa deve apresentar no jogo propriamente dito e, conseqüentemente, todos os jogadores devem assimilar e respeitar.

Não devemos confundir “Modelo de Jogo” com sistema de jogo/organização tática. O Fundamental num Modelo de Jogo é conhecer e interpretar um conjunto de ideias e princípios relacionados com as ações individuais e coletivas nos 4 momentos do jogo, independentemente do sistema de jogo adotado.

O MJA implica que adotemos uma filosofia de intervenção correspondente à do MJA e que contribua para uma adequada formação dos Atletas.

- A principal competição dos nossos atletas é aquela que eles travam diariamente – nos treinos e nos jogos – consigo próprios, no sentido de aperfeiçoarem as suas capacidades e de serem cada vez melhores;
- A Competição faz parte do Processo de treino – prática de um jogo de boa qualidade;
- Jogar sempre para ganhar é mais importante do que ganhar sempre;
- Procurar sempre a vitória com grande empenho e determinação, tentando sempre fazer o melhor possível, mas nunca procurar ganhar a qualquer preço, como se ganhar fosse o mais importante;
- As vitórias são uma consequência de jogar bem/qualidade de jogo;
- Motivar e consciencializar os nossos atletas em jogar sempre o melhor possível porque os resultados aparecem como a “fruta madura que cai com o seu próprio peso”;

- Se alguém nos ganha, que seja pelo melhor jogo que essa equipa tenha desenvolvido, mas nunca por não termos lutado com todas as nossas forças para nos opormos à derrota;
- Sem adversários nós não somos melhores;
- Treinar como se fosse um jogo – jogar como se fosse um treino.

Adaptado de Pacheco (2001) e Garganta (1997)

No nosso MJA temos definido os seus princípios fundamentais, tais como:

### **Atitude Tática Permanente**

- Domínio dos Princípios e Fatores do Ataque e da Defesa por parte de todos os jogadores;
- Grande domínio dos quatro momentos do jogo: Campo grande a atacar, linhas juntas a defender, mudança forte à perda ou recuperação da posse de bola; e eficácia dos esquemas táticos ofensivos e defensivos;
- Grande objetividade e perspicácia tática – explorar ao máximo os erros do adversário;
- Grande comunicação;
- Jogar de Cabeça Levantada.

### **Privilegiar a Posse de Bola**

- Assumir o jogo – ter a bola;
- Ataque organizado/continuado, com predomínio do passe curto e de uma boa segurança de jogo;
- Jogo posicional – estruturado e apoiado.

## Grande Dinâmica Ofensiva e Defensiva

A dinâmica constante no jogo, quer no processo ofensivo como defensivo, é assegurada por 4 princípios fundamentais:

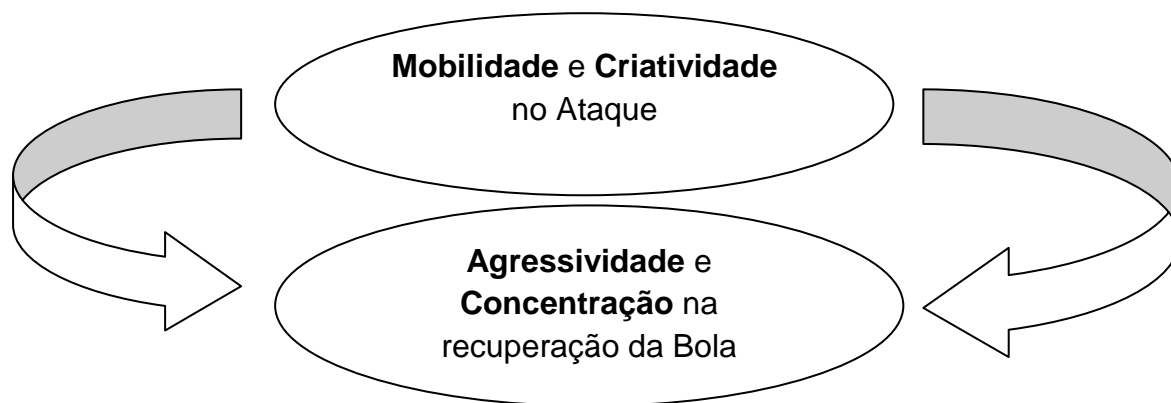


Figura 3 – Dinâmica Ofensiva e Defensiva

### 2.5.6.1 Sistema de Jogo Adotado, caracterização e sua operacionalidade

De acordo com os Princípios Fundamentais do MJA, adotamos um Sistema de Jogo que possibilite e potencie todos os princípios anteriormente enumerados.

Neste sentido, o Sistema de Jogo Adotado é GR+4+3(1+2)+3, pois permite uma ocupação racional de todos os espaços de jogo, de forma a assegurar dois objetivos fundamentais:

- Posse de Bola – bom jogo posicional;
- Defesa Zona Pressionante.

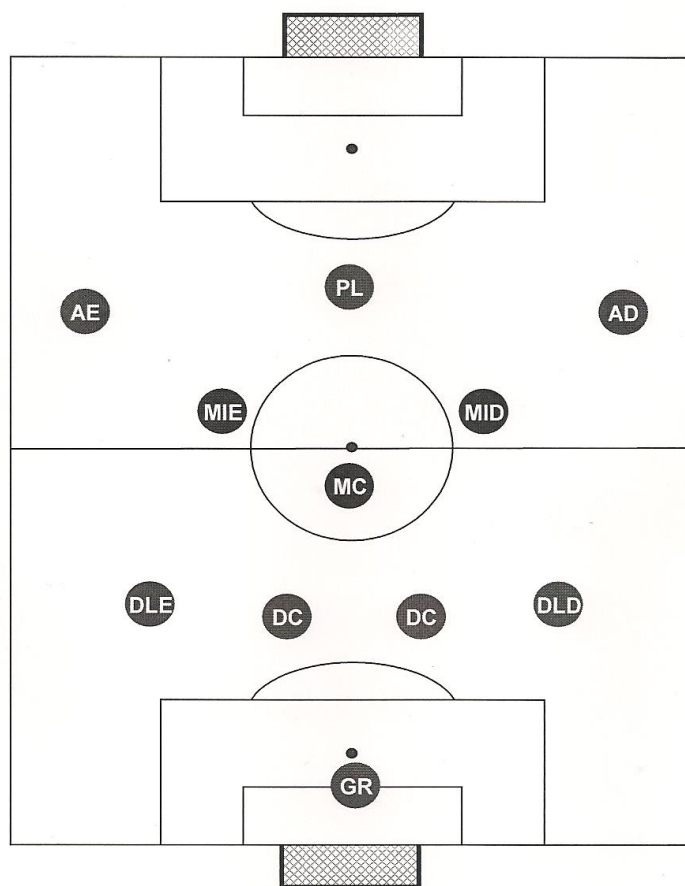


Figura 4 – Sistema de Jogo Adotado: GR+4+3(1+2)+3

Como características fundamentais do SJA são as seguintes:

- Estabelece uma correta e racional ocupação do terreno de jogo, mantendo uma relação com os jogadores que permite uma coordenação de movimentos, implicando um desenvolvimento de jogo ótimo e vistoso para o espectador (quando desenvolvido corretamente);
- Cada zona de jogo está ocupada e permite a superioridade numérica em cada zona, pois possibilita a incorporação de um defesa na linha média e um médio no ataque, provocando a superioridade numérica;
- Privilegia a qualidade tático-técnica das equipas, pois permite: privilegiar a posse de bola e realizar um jogo rápido (1 a 2 toques);
- Privilegiar a capacidade para superar o adversário em situações de 1v1 ou em situações de superioridade 2v1;
- Sistema mais equilibrado e no qual se desenvolve o jogo mais eficientemente: Velocidade e Técnica e com menor desgaste físico;
- Grande amplitude de deslocamento na largura e profundidade do jogador;
- Equilíbrio na execução das ações ofensivas e defensivas;
- Maior intercâmbio nas posições dos jogadores do meio campo;
- Mais espaços nos deslocamentos dos jogadores, largura e profundidade;
- Polivalência das funções da equipa: A recuperar, a atacar e a finalizar;
- Privilegia a polivalência funcional – por corredores;
- Domínio dos princípios de ataque e da defesa por parte de todos os jogadores;
- Facilita o controlo da velocidade e do equilíbrio nas transições;
- Domínio total das suas funções específicas: Posicionamento e melhor desempenho nas suas tarefas;
- Arte de jogar sem bola.

Foi definida a operacionalização de cada posição do SJA tendo em conta a fase ofensiva e defensiva, como demonstra a seguinte tabela:



**Tabela 2 – Operacionalidade das Principais Funções do SJA**

	<b>Fase Ofensiva</b>	<b>Fase Defensiva</b>
<b>Guarda-Redes (GR)</b>	Posiciona-se de acordo com a posição da bola e do Bloco	
<b>Defesas Centrais (DC)</b>	Posiciona-se nas meias; Fazem coberturas e basculam para espaços próximos dos corredores.	Marcação à zona. O Central livre faz cobertura; Contra dois avançados marcam em contenção esperando cobertura dos laterais ou médio de cobertura dependendo do espaço de jogo.
<b>Defesas Laterais (LD e LE)</b>	Alternadamente apoiam o ataque criando linhas de passe, o lateral contrário fecha o espaço interior.	Sem marcação direta fecham o espaço interior e fazem cobertura aos centrais.
<b>Médio de Cobertura (MC)</b>	Faz constantes coberturas ofensivas e basculações no espaço de forma a equilibrar a equipa quando os laterais sobem; Grande sentido posicional.	Coordena a marcação à zona da linha média, com constantes basculações; Contra dois avançados faz cobertura aos centrais.
<b>Médios Interiores (MID e MIE)</b>	Jogam em espaços interiores e deslocam-se para os corredores com trocas posicionais com os MA.	Marcam à zona e oscilam em bloco de acordo com o corredor de jogo.
<b>Alas (AD e AE)</b>	Combinam com o PL e MI com trocas posicionais.	Marcam à zona, fecham o seu corredor de jogo ou fecham o espaço interior.
<b>Ponta de Lança (PL)</b>	Grande mobilidade atacante; Actua a toda a largura da área.	Marca à zona, impedindo o jogo dos DC adversários, fecha as linhas de passe destes com os laterais.

## 2.5.6.2 Caracterização dos Quatro Momentos do Jogo

### 2.5.6.2.1 Organização Ofensiva

- Ataque organizado/continuado, com grande circulação de bola – bola rápida;
- Jogo posicional – estruturado e Campo grande – bloco aberto;

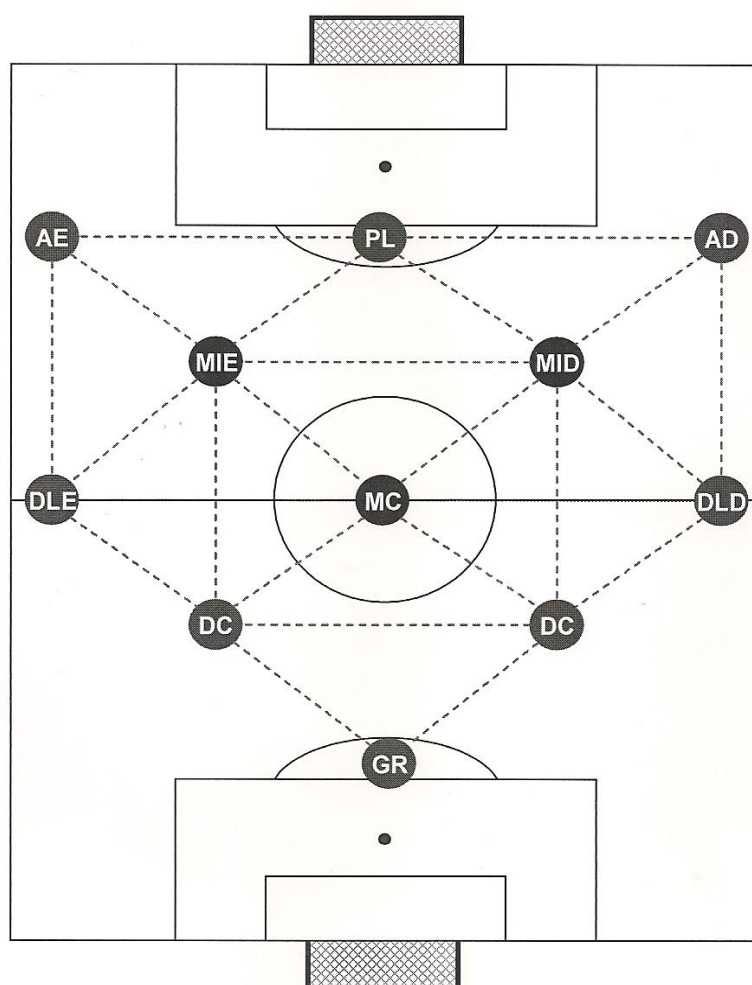


Figura 5 – Organização Ofensiva – *Campo Grande*

➤ **Mobilidade e Criatividade:**

- Utilizar todo o espaço de jogo: Largura e Profundidade;
- Variações dos corredores de jogo – Aclarar o jogo – retirar a bola da zona de pressão;
- Procurar sempre situações de superioridade numérica;
- Procurar permanentemente a ocupação de espaços livres, criados pelos colegas de equipa – abertura do corredor – ou não;
- Desmarcações constantes, de apoio e de rutura, para criarem o maior número de linhas de passe possível;
- Constantes coberturas ofensivas;
- Jogadores do meio campo, Médios Interiores, penetrando em profundidade;
- Avançados móveis e criativos;
- Defesas laterais muito ofensivas;
- Privilegiar o 1v1 no sector ofensivo: Sempre que exista uma situação de equilíbrio entre atacantes e defesas; sempre que não se criem linhas de passe; sempre que o defensor direto cometa um erro defensivo;

➤ Garantir **Equilíbrio Posicional** da estrutura: (ver Figura 6)

- Os Defesas Centrais, o Lateral contrário ao corredor da bola e o Médio de Cobertura são o Bloco mais fixo em termos ofensivos, equilibram a equipa retirando largura e profundidade, preparando a perda da bola;
- Este bloco mais fixo garante a cobertura ofensiva no lado da bola, marcando à zona os avançados adversários. Na transição adversária “matam” as jogadas;

➤ Ser **pacientes** na organização ofensiva – descansar com bola.

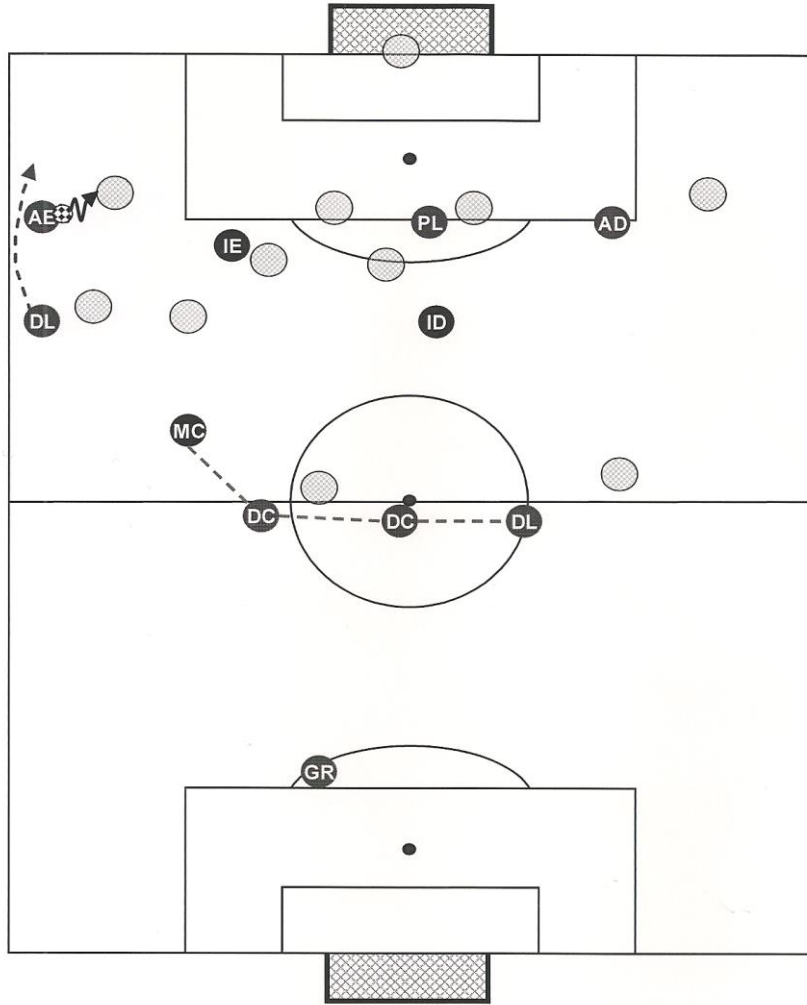


Figura 6 – Equilíbrio Posicional da estrutura na Organização Ofensiva

### 2.5.6.2.2 Organização Defensiva

- Nas reposições da bola em jogo do adversário impedir a Organização Ofensiva adversária, com bom posicionamento da estrutura, nomeadamente dos avançados – fechar linhas de passe, “obrigar a bater”;

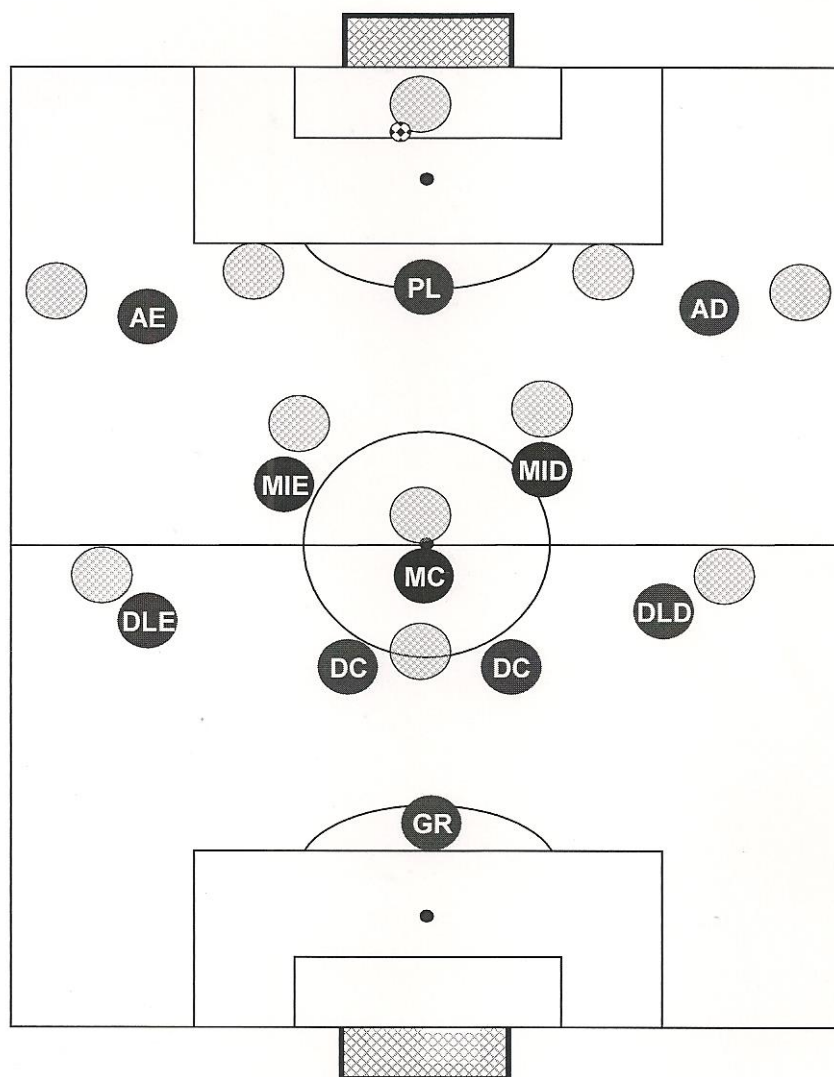


Figura 7 – Posicionamento da estrutura na reposição da bola em jogo do adversário

- Controlar e impor o ritmo de jogo;
- Defesa Zona Pressionante para recuperar a bola o mais rápido possível com segurança – em equilíbrio;
- Atuação em bloco atrás da linha da bola;
- O sector defensivo atua em linha com coberturas e oscilações constantes;
- **Indicadores para a subida do bloco defensivo:**
  - Nos lançamentos;
  - Quando o adversário recebe de costas;
  - Dificuldade na receção;
  - Quando o passe é realizado para trás;
  
- **Agressividade e Concentração:**
  - Impedir a organização do adversário através da pressão individual – ao portador da bola, e coletiva – zona pressionante: corredor lateral;
  - Campo pequeno, juntar sectores – Bloco Defensivo – reduzir espaços inter e entre linhas;
  - Basculação para o lado da bola;
  - Superioridade numérica na zona de pressão;
  - Coberturas, compensações e equilíbrio;
  
- **Pressing Alto – 1ª linha:**
  - Utilizar no momento da Transição Ataque-Defesa
  
- **Pressing Médio/Baixo – 2ª linha:**
  - O jogador mais próximo do portador da bola condiciona a ação adversária, ataca a perna forte – contenção -, “obriga” a lateralizar ou a jogar para trás;

- Bola no corredor central: - cortar as linhas de passe nesse corredor, bloco compacto libertando os corredores laterais – Zona de Pressão, condiciona o portador da bola impedindo a sua progressão;
- Bola no corredor lateral: - basculação rápida, com subida do bloco a cortar as linhas de passe no corredor lateral e central, seguida de forte pressão ao portador da bola – atacar a perna forte e o corredor lateral, obrigando a jogar para dentro; - referenciais de pressão: recebe bola de costas, joga para trás ou lateraliza ou faz receção deficiente.

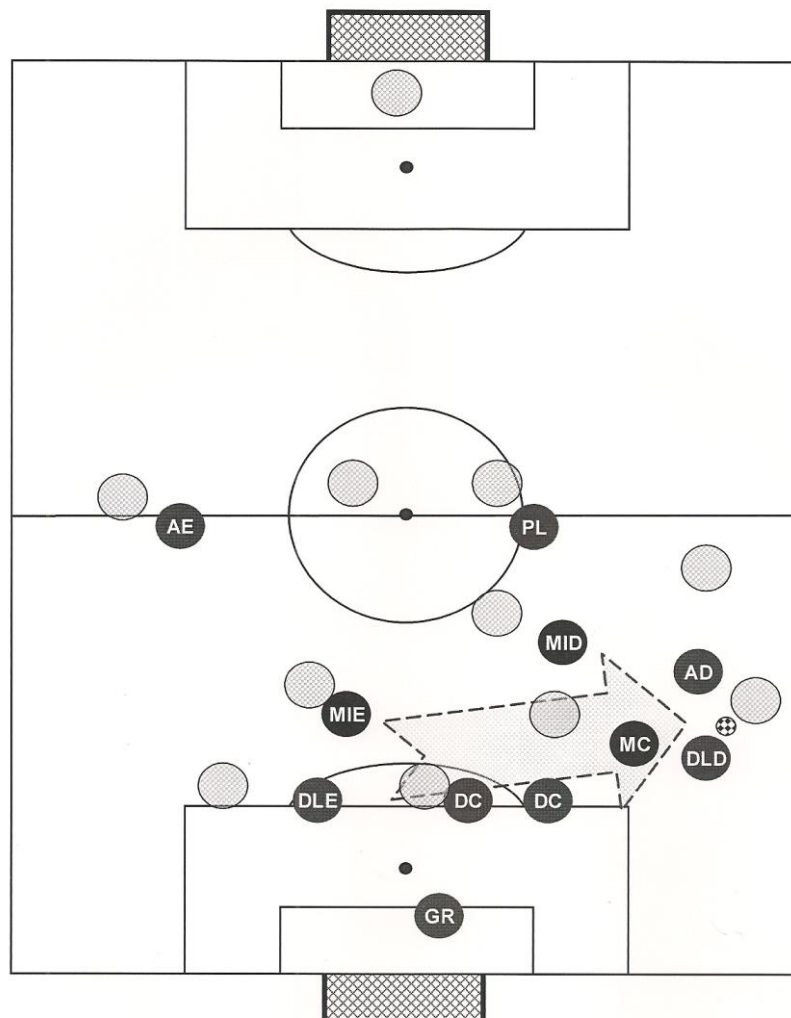


Figura 8 – Pressing Médio/Baixo em Organização Defensiva

- No **corredor central**, sempre que não conseguirmos condicionar o portador da bola, atuar em contenção, baixar o bloco e diminuir o espaço inter e entre linhas até à zona de segurança – Limite da Grande Área;
- Na **zona de pressão** se não conseguirmos ganhar bola – baixar o bloco e organizar de novo – segurança;
- Como atuamos em Zona Pressionante a nossa estrutura pode estar desorganizada, no entanto, o Ponta de Lança e o Ala Contrário posicionam-se de forma a preparar o Ataque Rápido (ver figura 8);

### 2.5.6.2.3 Transição Defensiva

- Após a equipa perder a bola, todos os jogadores se adaptam imediata e automaticamente à nova situação;
- Controlar e impor o ritmo de jogo;
- Num 1º momento o objetivo é impedir que o adversário organize, para posteriormente recuperar a bola;
- **Agressividade e Concentração;**
- Pressing Alto – 1ª linha (ver Figura 9):
  - O jogador mais próximo do adversário que recuperou a bola pressiona agressivamente – ataca a perna forte – de forma a retirar tempo e espaço de organização ao adversário, impedindo a transição rápida-condicionamento. Se não tem condições para recuperar a bola “obrigar” o adversário a lateralizar ou a jogar para trás;
  - Avançados impedem a organização adversária – “obrigam a bater”;
  - Oscilação rápida para o lado da bola – cortar as ligações mais próximas do adversário;
  - Campo pequeno, juntar linhas, deslocamento ofensivo do bloco;
  - Diminuição do espaço entre e inter linhas;



- Permutas e compensações de forma a manter o equilíbrio;

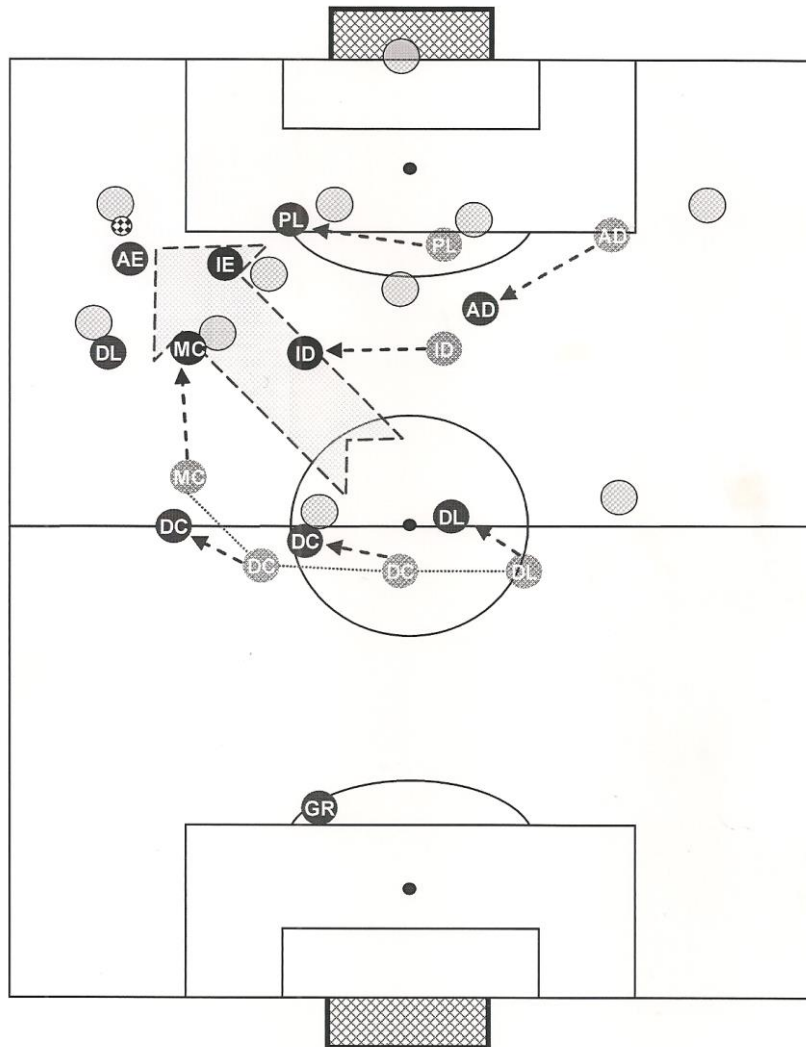


Figura 9 – Transição Ataque-Defesa: *Pressão Alta*

- Se não evitamos a transição então baixamos o bloco (ver Figura 10) para uma zona intermédia – sector médio ofensivo e defensivo – e fazemos Pressing Médio Baixo – Organização Defensiva:
- O jogador mais próximo do portador da bola condiciona a ação adversária – contenção -, “obriga” a lateralizar ou a jogar para trás;

- Bola no corredor central: - cortar as linhas de passe nesse corredor, bloco compacto libertando os corredores laterais – Zona de Pressão, condiciona o portador da bola impedindo a sua progressão;
  - Bola no corredor lateral: - basculação rápida, com subida do bloco a cortar as linhas de passe no corredor lateral e central, seguida de forte pressão ao portador da bola – referenciais de pressão;
- No corredor central, sempre que não conseguirmos condicionar o portador da bola, atuar em contenção, baixar o bloco e diminuir o espaço inter e entre linhas até à zona de segurança – Limite da Grande Área;
- Na zona de pressão se não conseguirmos ganhar a bola – baixar o bloco e organizar de novo – segurança.

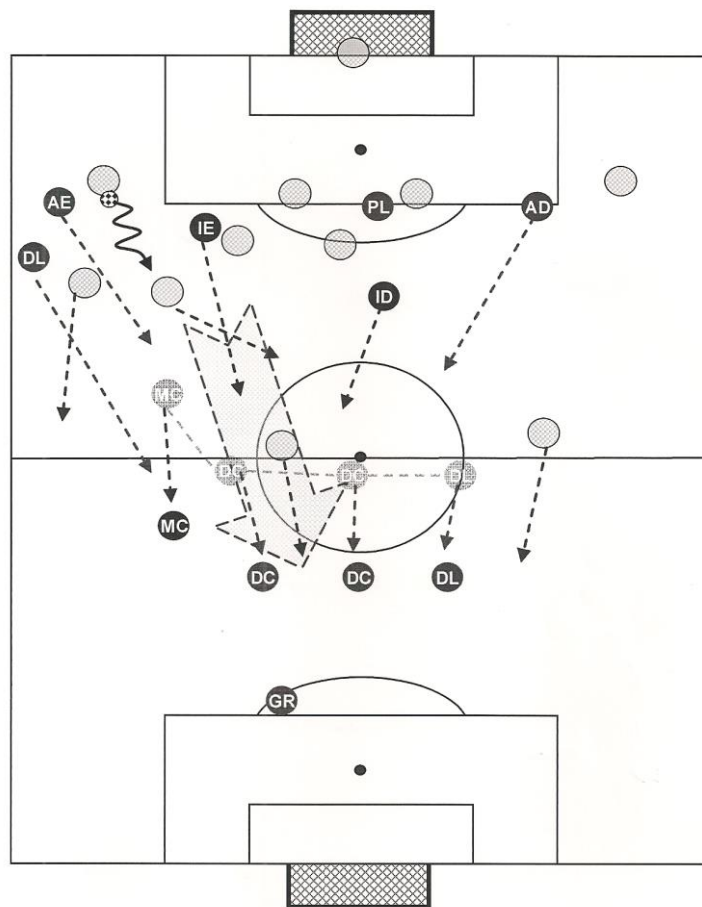


Figura 10 – Transição Ataque-Defesa: *Deslocamento do Bloco*

#### 2.5.6.2.4 Transição Ofensiva

- Após a equipa recuperar a bola, todos os jogadores se adaptam imediata e automaticamente à nova situação;
- Controlar e impor o ritmo de jogo;
- Objetividade e Perspicácia tática: no momento em que recuperámos a bola optar por um Ataque Rápido ou pelo Jogo Posicional – circulação da bola. Explorar ao máximo os espaços/erros do adversário:
  - **Ataque rápido – Transição Direta:** será a nossa 1ª opção, o jogador com bola executa um passe em profundidade para a Zona 1 (desmarcação do PL) ou Zona 2 (desmarcação do ala contrário) (ver Figura 11);
  - **Jogo Posicional - Transição Indireta:** na impossibilidade da transição direta para o espaço, retiramos a bola da zona de pressão – circula por trás e muda de corredor de jogo, sempre de frente para o jogo. Partimos para ataque organizado (ver Figura 12).

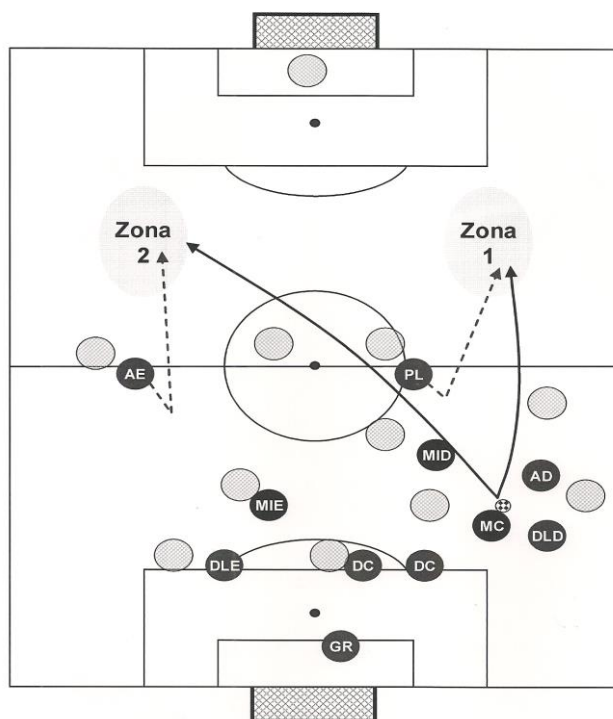
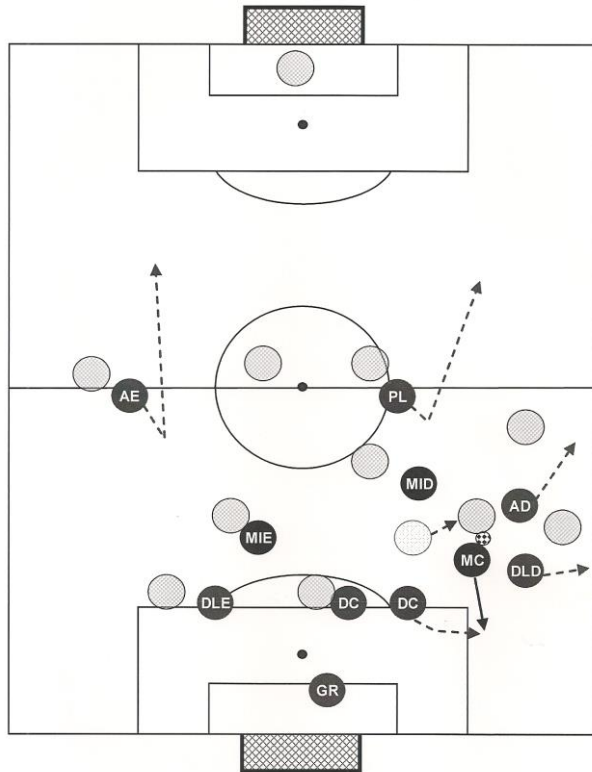


Figura 11 – Transição Defesa-Ataque Direta



**Figura 12 – Transição Defesa-Ataque Indireta**



alinhados, todos os outros têm as suas referências para o seu posicionamento (normalmente são os nossos defesas laterais). Estes dois jogadores colocam-se em frente a cada poste da nossa baliza, o do lado da marcação do canto coloca-se junto ao 1º poste e o outro na mesma linha do 2º poste um pouco mais avançado, colocando-se na linha da pequena área, alinhando com os outros jogadores).

Os jogadores nº1 e nº2 seguem a linha do jogador que está colocado no 1º poste, sendo que o nº1 coloca-se exatamente entre o jogador L e o jogador nº2, que estará na linha da pequena área. Estes jogadores são responsáveis pelo ataque às bolas direcionadas ao 1º poste (normalmente jogadores fortes e agressivos a atacar as primeiras bolas). Normalmente eram colocados nesta posição o nosso MC e um dos DC.

Os jogadores n.º 3, 4 e 5 posicionam-se na linha da pequena área alinhados pelos restantes colegas, com distâncias iguais entre si. Normalmente eram colocados nesta posição o nosso outro DC e os dois MI.

Os jogadores n.º 6 e 7 são os responsáveis pelas segundas bolas e por impedir/perturbar os jogadores adversários a atacar a zona da nossa linha. Por vezes, optamos que estes dois jogadores façam uma marcação individual a jogadores adversários previamente observados. Normalmente os jogadores que adotam esta posição são o nosso Ala Direito e o nosso PL, são jogadores fortes fisicamente e muito combativos, assim permite-nos condicionar de imediato as 2<sup>as</sup> bolas provenientes do canto defensivo.

O jogador n.º 8 fica à entrada da área e é responsável por impedir o canto curto e pela nossa transição ofensiva. Com o objetivo do ganho de 2as bolas optamos que o nosso jogador 8 seja o um dos nossos alas esquerdos, visto que são jogadores com baixa estatura, mas muito rápidos e fortes tecnicamente, o que nos permite condicionar quaisquer 2<sup>as</sup> bolas fora da nossa grande área.

Muito importante neste momento, é a constante preparação/colocação dos apoios e também o constante saltitar para um melhor ataque à bola. O nosso Gr. assume um papel preponderante, assumindo-se como um dos

principais comunicadores para termos uma grande abordagem aos lances bem como para um constante rigor posicional.

Tal como em todos os lances de bola parada defensivos, o principal objetivo é retirar a bola da zona da nossa baliza. Após a conquista da 1ª ou 2ª bola os jogadores têm de subir rapidamente no campo para tentar a transição ofensiva ou para deixar o adversário em fora de jogo.

### Canto Defensivo Curto

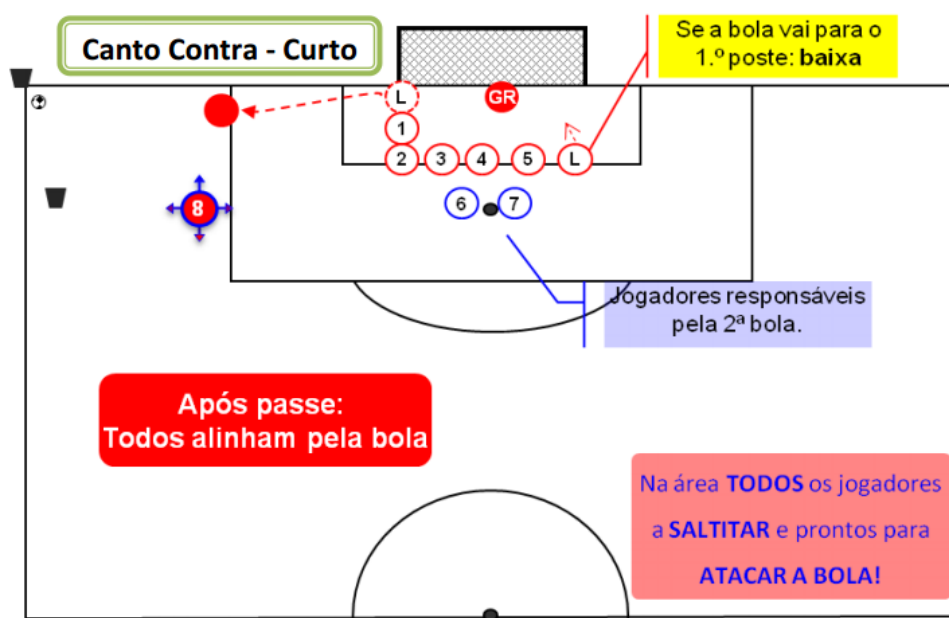


Figura 14 – Canto Defensivo – Curto

O posicionamento dos nossos jogadores neste momento em relação ao canto longo defensivo permanece exatamente o mesmo, com a exceção do jogador n.º 8 ou jogador L colocado no 1º poste. Se o adversário optar por colocar de imediato dois jogadores na marcação do canto, o nosso jogador n.º 8 tenta perturbar a sua marcação marcando o jogador que vai dar apoio ao marcador do lance. Se for um dos jogadores adversários que está na área a

sair para tentar o canto curto é o nosso jogador L, colocado no 1º poste, que o acompanha.

Muito importante neste lance e seguindo os princípios do canto longo defensivo, é o alinhamento da nossa linha pela bola. Todos os jogadores devem estar preparados para alinhar após o primeiro passe para colocar os jogadores adversários em fora de jogo. Se a bola for batida ao 1º poste, o nosso L do 2º poste deve baixar imediatamente para fechar a hipótese de haver um ressalto para a zona do poste mais distante (ver Figura 14).

Tanto nos cantos curtos e longos, e para uma melhor eficácia no ganho da 2ª bola, os jogadores são posicionados tendo em conta a sua estatura, espírito combativo, capacidade de cabeceamento e impulsão, e velocidade. Foi determinado que para conseguirmos condicionar e ganhar a 2ª bola era essencial também, colocar os jogadores tendo em conta a sua posição em campo, como referido atrás, para melhor prepararmos o momento de jogo seguinte após o ganho da bola. Ou seja, no momento em que a equipa conquista a bola, seja a 1ª ou 2ª bola todos os jogadores rapidamente adotam o posicionamento normal em campo, não havendo assim muitas deslocações entre posição. Sendo assim, se o canto é batido do nosso lado esquerdo, o nosso DLE coloca-se no 1º poste, o DLD em frente ao 2º poste, o DC do lado Esquerdo é o primeiro central do posicionamento, ou seja na posição 2, o nosso MIE na posição 3, o nosso outro DC na posição 4 e o MID na posição 5, o nosso MC coloca-se sempre na posição 1, independentemente do lado em que é batido o canto. Ficou também definido que o jogador 8 seja o um dos MAD, visto que são jogadores com baixa estatura, mas muito rápidos e fortes tecnicamente, o que nos permite condicionar quaisquer 2as bolas fora da nossa grande área. Os jogadores 6 e 7 são sempre o nosso PL e o MAE.

Mesmo com a subida da linha defensiva, após o ataque à 1ª ou 2ª bola, a equipa tem de ser ativa e não reativa, para ter um maior sucesso na conquista da bola e colocá-la numa zona distante da nossa baliza e originar o momento seguinte do jogo. Como já referi anteriormente, a posição de cada jogador nas ações de bola parada defensiva é definida consoante a sua posição em campo (ver Figura 15) como forma de preparar as 2<sup>as</sup> bolas e





Nos cantos longos ofensivos, optamos por 5 jogadores na área com diferentes funções.

Neste lance procuramos o cruzamento para a zona do 1º poste e zona central (área do pontapé de penalti).

O jogador n.º 1 (normalmente o nosso ponta de lança) posiciona-se na zona do Gr. para impedir a sua visão e seu movimento, após a bola ser batida ataca a zona do 1º poste mais junto à linha final com a intenção de fazer um cabeceamento atrasado para o centro da área ou até mesmo para a concretização do golo.

Os jogadores n.º 2, 3, 4 e 5 posicionam-se entre a linha da área e a marca de penalti e depois atacam zonas diferentes. O jogador n.º 2 ataca a zona do 2º poste, o jogador n.º 3 a zona do 1º poste um pouco mais atrasado do que o jogador n.º 1, o jogador n.º 4 ataca o meio da baliza e o jogador n.º 5 ataca a 1ª bola independentemente para onde esta seja cruzada (normalmente o nosso melhor cabeceador).

Os jogadores B e C posicionam-se à entrada da área e são responsáveis pelas 2as e 3as bolas e também pelo recuo imediato para evitar a transição do adversário. Se o adversário colocar dois jogadores na frente, um dos jogadores B e C (normalmente o mais rápido), baixa para a linha do meio campo.

O jogador A coloca-se na linha do meio campo para manter o equilíbrio defensivo.

O jogador D é o responsável pela marcação do canto longo e o jogador E dá apoio em caso de canto curto, como irá ser descrito de seguida. Quando o canto é batido diretamente para a área (longo), o jogador posiciona-se um pouco mais à frente do jogador C para tentar conquistar 2<sup>as</sup> bolas.



## Livre lateral Defensivo

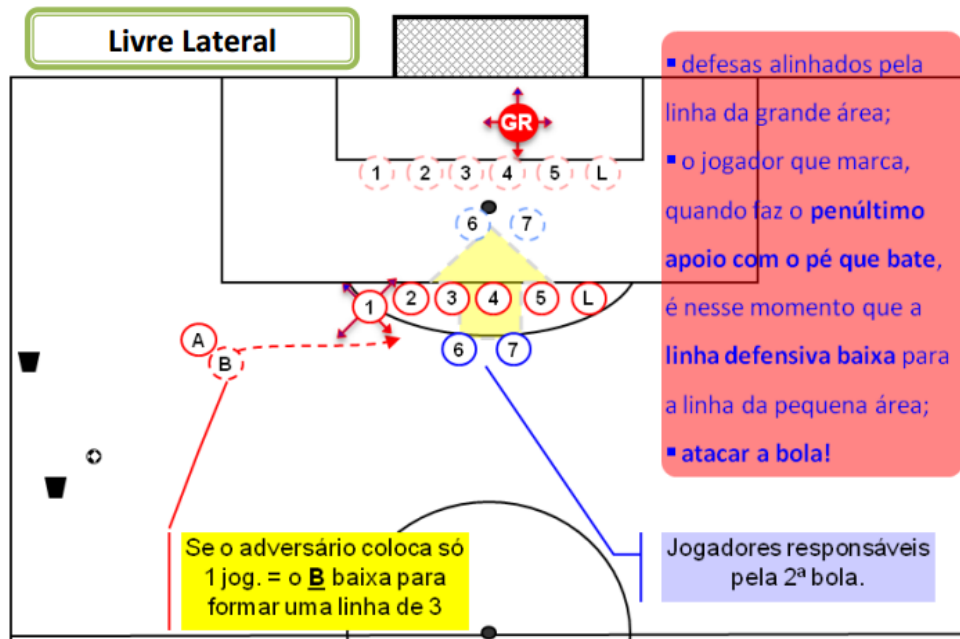


Figura 18 – Livre Lateral Defensivo

Nos livres laterais defensivos, formamos duas linhas.

A primeira linha é formada por seis jogadores (1, 2, 3, 4, 5 e L) alinhados pela linha da grande área. O jogador n.º 1 é a referência para os restantes jogadores alinharem, com distâncias iguais entre si. Este jogador e o nosso Gr. são a referência para o “baixar” da linha, ou seja, manter um rigor de alinhamento quando o lance é executado. Deverão estar sempre a comunicar com os restantes jogadores. A linha baixa para a linha da pequena área no momento que o jogador que marca o livre faz o penúltimo apoio antes de executar o cruzamento. Os jogadores desta linha são os responsáveis por atacar a 1ª bola.

Os jogadores n.º 6 e 7, tal como nos cantos defensivos, são os responsáveis pela 2ª bola, posicionando-se em frente à primeira linha e perturbando a penetração dos adversários no nosso espaço entre linhas.

O jogador A e B formam barreira, sendo que em caso de o adversário colocar apenas um marcador o jogador B junta-se aos jogadores 6 e 7, mantendo a função destes.

Se o livre for marcado mais à frente, junto à nossa grande área, e se o nosso Gr. for capaz de controlar a profundidade, a nossa 1ª linha alinha pela barreira, senão alinha na linha da pequena área, mantendo o posicionamento.

Tal como nos cantos defensivos, colocamos os nossos jogadores conforme o seu posicionamento em campo, ou seja, o jogador 1 é sempre o lateral do lado em que o livre é batido, sendo que o L é o lateral oposto. O jogador 2 é sempre o no MC e ao lado deste os nossos DC (3 e 4), o do lado direito sempre no lado direito e o do lado esquerdo sempre no lado oposto, o jogador 5 é sempre o nosso MI mais alto. O jogador 6 e 7 normalmente é o nosso outro MI e o Ala mais alto e menos rápido. Os jogadores na barreira (A e B), são o nosso outro Ala e o nosso PL.

Tal como em todas as bolas paradas defensivas, os jogadores são colocados conforme as suas posições em campo. Assim que a equipa ataque a 1ª e 2ª bola, a equipa deve colocar a bola o longe da nossa zona defensiva, abrindo e subindo no terreno, adotando a sua estrutura habitual para melhor preparar o momento seguinte do jogo, tentando manter sempre a posse de bola. Para a conquista da 2ª bola, os jogadores foram desde cedo incentivados a uma ação ativa, agressiva e rápida para ter melhor sucesso nesta situação.

## Livre Lateral Ofensivo

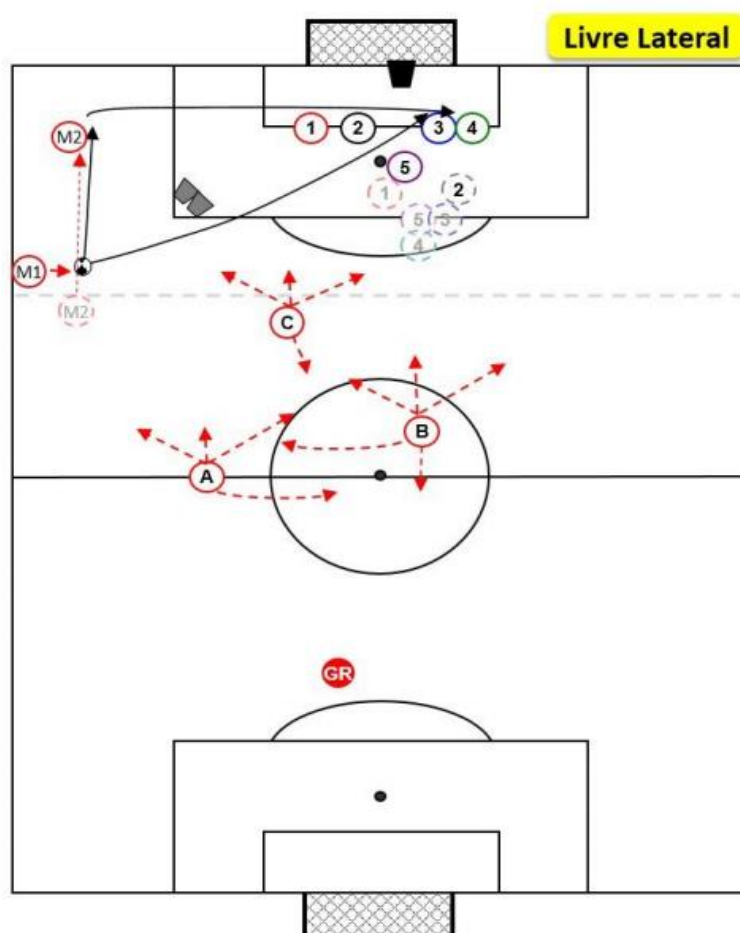


Figura 19 – Livre Lateral Ofensivo

Nos livres laterais ofensivos, temos 5 jogadores para atacar a bola na área (1, 2, 3, 4 e 5). O jogador n.º 1 ataca a zona do 1º poste, o n.º 2 ataca a zona entre o Gr. e a marca de grande penalidade, os jogadores n.º 3 e 4 atacam o 2º poste e o jogador n.º 5, tal como nos cantos ofensivos, é o responsável pelo ataque à primeira bola.

Estes 5 jogadores mantêm-se juntos entre a linha da grande área e a marca de grande penalidade e depois atacam as zonas designadas para cada um.

O jogador C mantém-se à entrada da grande área para ganhar as 2<sup>as</sup> bolas ou para combinar com os marcadores da falta numa eventual jogada previamente ensaiada.

Os jogadores A e B mantêm-se na linha do meio-campo e são responsáveis pelo equilíbrio defensivo.

Os jogadores M1 e M2, são quem executam as faltas e decidem se fazem jogada curta ou longa. Quando optamos por jogada curta, optamos pela combinação M1 + M2 com o objetivo do cruzamento na linha final. Nos lances curtos damos liberdade a estes dois jogadores para imporem a sua criatividade com o intuito de surpreender o adversário.

## Livre Frontal Ofensivo

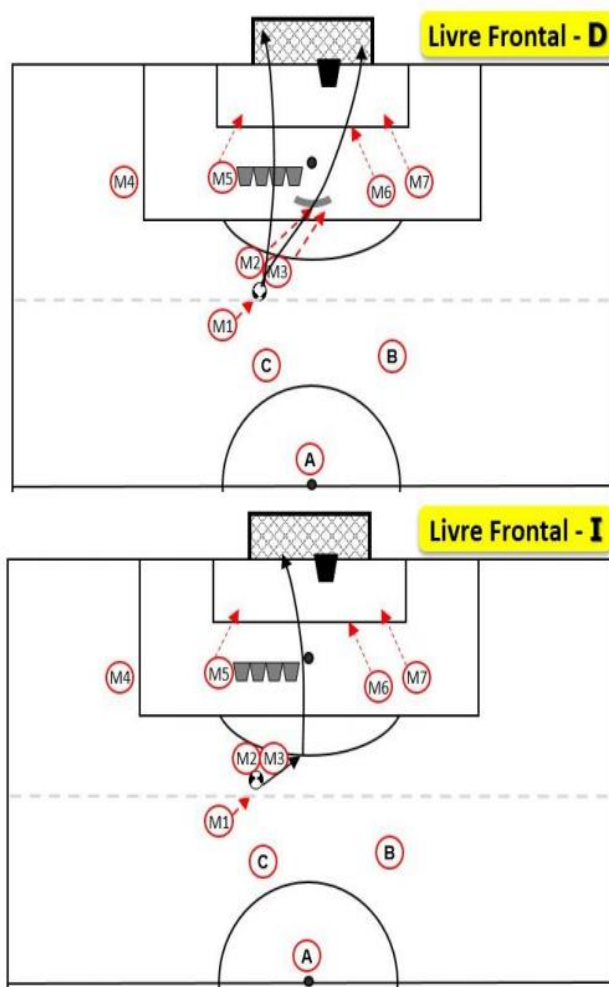


Figura 20 – Livre Frontal Ofensivo

Neste tipo de lances, damos muita liberdade criativa aos marcadores. Como está representado nas duas imagens, três jogadores ficam posicionados junto à bola. Sendo que o M1 terá de decidir se executa o livre diretamente, através de remate ou se faz uma combinação previamente ensaiada com os jogadores M2 e M3. Se optar pelo livre direto os jogadores M2 e M3 avançam para a zona perto da barreira para aproveitar 2as bolas.

O jogador M4 posiciona-se no canto exterior da área, o que por vezes também combina com os marcadores para uma jogada ensaiada, por exemplo, combinação entre M1 e M2 + passe para M4 para dar um cruzamento.



Os jogadores M5, M6 e M7 posicionam-se no limite da linha defensiva adversária e atacam a frente da baliza para concretizar as segundas bolas ou aproveitar ressaltos. Atacam, respetivamente, as zonas 1º poste, área do Gr. e 2º poste.

Os jogadores B e C permanecem à entrada da área com a intenção de aproveitar quaisquer bolas que sejam ressaltadas ou aliviadas para esta zona e também para condicionar a transição ofensiva da equipa adversária. Tal como nos cantos defensivos, se o adversário colocar mais do que um jogador na frente, um destes jogadores dá auxílio ao jogador A que permanece sempre na linha do meio campo.

### Lançamento Setor Defensivo/Médio

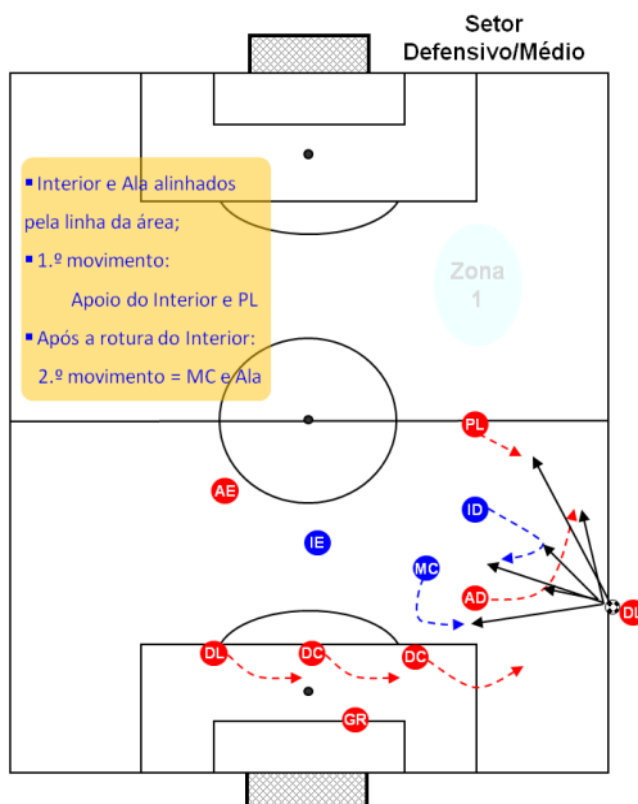


Figura 21 – Lançamento sector Defensivo/Médio

Nos lançamentos no sector defensivo ou médio, o lançamento é sempre executado pelo nosso lateral.

Neste momento temos várias combinações padrão tais como:

- O DC aproxima para tentar mudar o centro de jogo através da linha defensiva, ou fazer um passe longo para a zona 1 para o nosso PL ou Ala aproveitar a profundidade.
- O Interior do lado da bola e o Ala alinham pela linha da área; o Interior faz a rotura após aproximação e a bola é lançada no Ala ou PL que fazem roturas e trocas posicionais.
- A bola é lançada para o nosso MC e este decide se joga no Ala ou se varia o centro de jogo através dos interiores.

### Lançamento Sector Ofensivo

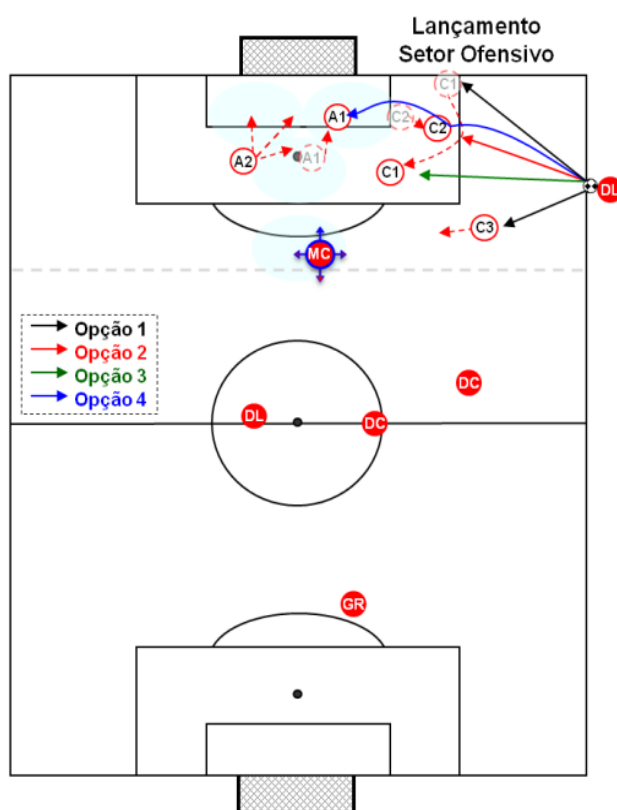


Figura 22 – Lançamento Setor Ofensivo

Os lançamentos no setor ofensivo, têm grande importância no nosso treino de esquemas táticos.

Para melhor compreendermos a imagem, seguimos a seguinte legenda:

- C1 – Interior do lado contrário; C2 – Ala do lado da bola; C3 – Interior do lado da bola; A1 – Ponta de lança e A2 – Ala contrário;

Neste momento trabalhamos 4 opções diferentes de execução:

- Opção 1: Lançamento para o C3 para tabelar com o DL, mudar o centro de jogo ou para cruzar direto para a área. Após rutura do C1, este recebe a bola para causar perigo dentro da área adversária;
- Opção 2: Jogar no C2 que está de costas para a baliza adversária para depois tabelar com colegas ou rodar e tentar a finalizar.
- Opção 3: O C1 coloca-se na linha final e faz uma rutura para dentro, recebendo a bola de frente para a área adversária ou recebendo de costas para jogar com os colegas.
- Opção 4: A bola é lançada para o C2 que está no interior da área que terá como objetivo cabecear para o centro da área para assistir o PL ou Ala contrário.

### 3.5.7 Microciclo Padrão

De seguida, apresento o microciclo padrão que é trabalhado ao longo da época.

Para cada dia estão definidos os exercícios a executar, havendo exercícios obrigatórios. Todos os exercícios estão presentes e estruturados na nossa Bateria de Exercícios que têm sempre em conta o nosso MJA.

Os Juvenis Sub-16, equipa onde estive a estagiar, tem três treinos semanais, normalmente à 2ª feira (dia após jogo), 4ª feira e 6ª feira. Em algumas semanas, também treinamos à 5ª feira, juntamente com a equipa de sub-17.

Microciclo Padrão

**Ini A e Juv B**

■ Exercício Obrigatório    □ Obrigatório uma das opções

	1º Treino	2º Treino	3º Treino
	<b>Reflexão - Jogo</b>	<b>EG<sup>2</sup> AT<sup>3</sup> G2</b>	<b>AT<sup>3</sup> JC<sup>1</sup> G2</b>
<b>A - Aquecimento</b>	A1 A2 A3 A4 <b>JC<sup>1</sup></b>	C3 C4	C3 C4
<b>E - Finalização</b>	E1 E2 E3 E4 E5 E6	E4	E1 E2 E4 E6
<b>D - Rotinas</b>	<b>D1</b> D3	D1 D2	D1 D2
<b>C - Transições</b>		C1 C2 <b>C6</b>	C1 C2 C6
<b>B - Organização Ofensiva/Defensiva</b>	<b>B1<sup>5</sup></b> B2 B3 B4 B5 B6 B7 B9	B1 B2 B3 B5 B7 B8 <b>B9 B10 B11 B12</b>	B4 B7 <b>B9 B10 B11 B12</b>
<b>G - Capacidades</b>		<b>G1<sup>5</sup></b> (2 em 2/3 semanas) Treino: EG+G1+B...	
<b>F - Esquemas Tácticos</b>		<b>Lançamentos; Cantos; Livres e Penaltis</b>	<b>Lançamentos; Cantos; Livres e Penaltis</b>
<b>R - Reforço Muscular FIFA 11+</b>	<b>4x15 Abdominais<sup>4</sup> 3x15 Dorsais 10 Flexões</b>	<b>5x15 Abdominais<sup>4</sup> 3x15 Dorsais 2x10 Flexões</b>	

<sup>1</sup> Jogo de Cabeça    <sup>2</sup> Exercícios Gerais de Coordenação Motora    <sup>3</sup> AT - Técnica Contextualizada    <sup>4</sup> Rectos e Oblíquos    <sup>5</sup> Na semana do G1 não utilizar o B1

Figura 23 – Microciclo Padrão

### **2.5.8 Modelo de Treino Adotado**

As tendências evolutivas desta modalidade apontam para uma organização do treino subjacente ao MJA, ou seja, o MJA é que coordena todo o trabalho.

*“O modelo de Jogo Adotado condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios e um modelo de jogadores.”*

Carvalho (2001, p. 31)

Assim, é o Modelo de Treino Adotado (MTA) que permite otimizar e concretizar as atitudes e os comportamentos definidos no MJA mas, também, permite uniformizar as sessões de treino do departamento – baseadas em situações tático-técnicas (com as devidas adaptações aos diferentes escalões).

#### **2.5.8.1 Operacionalização do Treino**

Para concretizar as atitudes e os comportamentos previstos no MJA temos que privilegiar a especificidade no treino, que só é possível com a Periodização Tática, fundamentalmente com treinos específicos, de forma a que exista um conjunto de relações que serão otimizadas ao criar nos atletas o hábito de jogar de determinada maneira.

Neste sentido, a Periodização Tática, ao contrário da Periodização Tradicional, exige exercícios específicos concordantes com as atitudes e comportamentos do MJA.

O nosso MTA contempla um conjunto de exercícios denominado por Bateria de Exercícios de forma a operacionalizar o modelo de treino e de jogo.

Fundamentalmente, com a Bateria de Exercícios pretende-se:

- Formar jogadores com a mesma conceção de jogo (das Escolas aos Juniores);
- Proporcionar a aquisição das atitudes e dos comportamentos previstos no MJA;
- Contribuir para uma melhor aprendizagem do jogo.

Para melhor entendermos e assimilarmos esta nova realidade metodológica é fundamental rever as conclusões de Carvalhal (2001, p.25) sobre a Periodização Tática:

- A contextualização é o primado;
- O Modelo de Jogo impõe uma coordenação muito própria, estando subjugada à dimensão tática as restantes dimensões, técnica, física e psicológica;
- A articulação das variáveis do jogo implica concentração. A intensidade só faz sentido se associada à concentração;
- A concentração é treinável, e a forma de a potenciar parece ser através da especificidade do treino;
- A operacionalização do treino reclama a utilização de exercícios específicos desde o primeiro dia;
- Impõe-se uma inversão no binómio Volume-Intensidade, a Intensidade é quem “comanda”, e o Volume, é o somatório de frações de máxima intensidade (Volume de qualidade) de acordo com o Modelo de Jogo Adotado;
- O volume dessas intensidades máximas deve aumentar desde o primeiro dia de treino até atingirmos um nível que consideramos ótimo, mantendo até ao final;
- O treino com base em intermitências máximas de acordo com o MJA, vai criar o hábito no organismo de se cansar a realizar este tipo de esforço, mas também em função deste tipo de esforço a recuperar mais rapidamente;

- A recuperação do organismo deve estar sempre presente desde o primeiro dia. Mesmo para os jogos de preparação, se queremos as coisas feitas em intensidade máxima devemos ter em atenção o estado de fadiga dos atletas;
- Esta periodização reclama o Princípio da Estabilização, de forma a permitir os patamares de Rentabilidade;
- A Estabilização da Forma Desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado microciclo, onde o grau de desgaste semanal seja similar de semana para semana. A estrutura básica do microciclo deve manter-se (os momentos de treino, a duração) o que leva a uma estabilização de rendimento;
- Torna-se necessário institucionalizar um padrão de trabalho desde o início, de forma a conseguir estabilização na forma de trabalhar, dos horários, treinos, recuperações e conteúdos;
- Nas paragens dos campeonatos, torna-se importante manter a estrutura dos microciclos antecedentes;
- Faz sentido em falar de forma desportiva colética. Esta, está ligada ao jogar (bem) de acordo com o MJA, a referência que serve como indicador é “jogar melhor”;
- O hábito é um saber-fazer que se adquire na ação. O hábito parece resultar em economia do Sistema Nervoso Central, já que a esfera fundamental do saber-fazer está no subconsciente;
- A fadiga central é um dos grandes problemas dos desportos coletivos, denominada de fadiga tática. Esta é caracterizada pela incapacidade dos jogadores se concentrem e de dosearem o esforço resultando no jogo em perda de entrosamento.

Para criar e adaptar este MTA, foi tido em conta uma série de problemáticas:

- As crianças passam o dia na escola com diversas atividades, mas sem a possibilidade de jogarem Futebol - até é proibido!
- As crianças não têm tempo para brincar!

- Pais/familiares, tendo uma maior capacidade económica, investem noutra espécie de brinquedos – desvalorização da Bola;
- A bola - Futebol de rua - é cada vez menos a 1ª opção;
- Os espaços privados e públicos não permitem o Futebol Rua;
- Na Trofa faltam bairros – falta o futebol de rua;
- Diminuição da paixão pela bola e pelo jogo;
- A massificação intelectual.

Consequência destas problemáticas: As crianças apresentam menor capacidade técnica!

#### **2.5.8.2 Capacidade Técnica**

No jogo de Futebol, o primeiro problema que se coloca ao jogador é sempre de natureza tática – isto é, o praticante deve saber em primeiro lugar “o que fazer” para, depois, poder resolver o problema subsequente “o como fazer”, selecionando e executando as respostas motoras adequadas (técnicas).

Segundo Garganta (2004), a dimensão técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência, a capacidade tática dos jogadores e das equipas. Consequentemente, se a técnica serve a inteligência, serve igualmente a criatividade, pois todo o ato criativo, realizado em benefício da equipa, é um ato inteligente.

O jogo de Futebol exige que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão que decorre de uma ajustada leitura do jogo (Casanova, 2012). Mas, para materializar as decisões, devem os jogadores possuir uma alargada gama de recursos específicos, designados habitualmente por técnicas - passe, drible, remate, desarme, entre outros.

Os fatores de execução técnica são sempre determinados por um contexto tático. A verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade



para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas (Castelo, 1994).

No plano prático, a tática e a técnica são indissociáveis, estando as habilidades técnicas em relação com as apreciações (leituras) e as escolhas efetuadas pelos jogadores (Gréhaigne, 1992).

As ações (ou comportamentos) tático-técnicas são os meios que os jogadores utilizam para resolverem as situações de jogo (Castelo, 1996).

Assim, as ações tático-técnicas dos jogadores devem ser entendidas mais como meios para atingir determinados fins que são as intenções táticas. A boa técnica deve ter em conta os condicionalismos próprios das situações táticas (bola, companheiros, adversários, balizas, espaço, etc.). São aqueles condicionalismos que irão ditar os procedimentos técnicos mais eficazes para resolver as situações de jogo (Castelo, 1996).

No nosso MJA aponta para um jogo dinâmico, envolvente, apoiado, ritmado, em que os nossos jogadores:

- Trabalham a Tomada de decisão – leitura de jogo;
- Dominem o Passe, a Receção e o cruzamento;
- Assumam no 1v1 (c/ dribles e simulações);
- Sejam eficazes na Finalização – Remate.

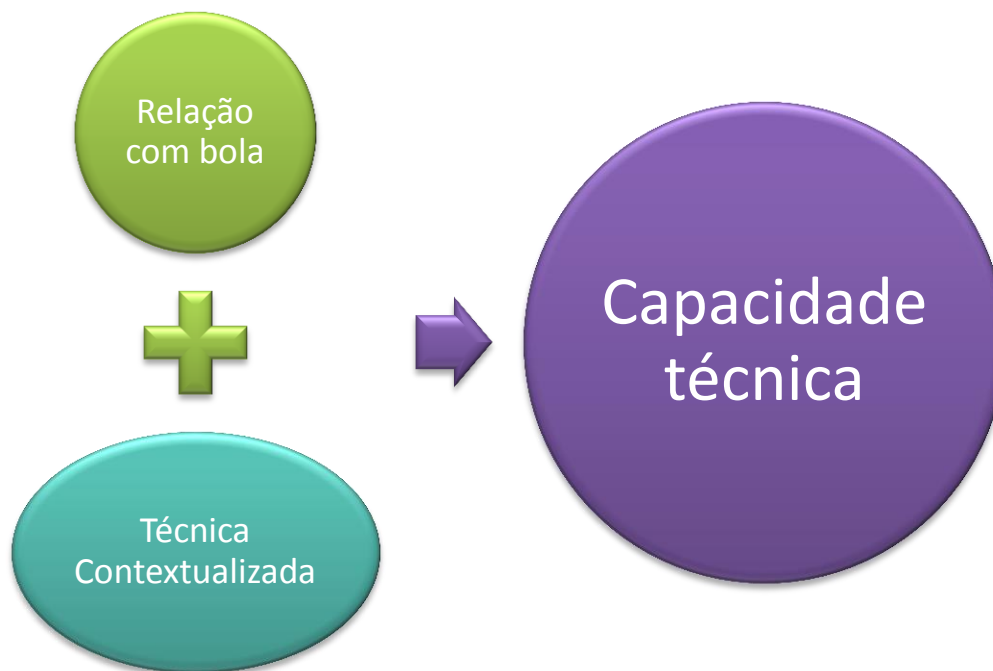


Figura 24 – Capacidade Técnica

### **Relação com bola:**

- Bola Como Prolongamento do Corpo - Domínio Dinâmico da Bola, envolvimento do corpo com a bola – sensibilidade;
- Aumentar os graus de liberdade dos apoios – Coordenar o corpo, ser ágil...;
- Trabalhar a Habilidade e Imprevisibilidade.

**Trabalho específico:** Uma vez por semana, todas as equipas têm um treino específico de relação com bola, onde trabalham todos estes conteúdos.

### **Técnica Contextualizada:**

- As habilidades técnicas do jogo: Passe, receção, drible, cruzamento, jogo de cabeça, remate, 1v1.

**Trabalho específico:** Num dos treinos semanais, o aquecimento é feito realizando alguns exercícios onde se trabalha estes conteúdos (exercícios presentes na nossa “bateria de exercícios”).

### 2.5.8.3 Capacidades Motoras

Uma vez que treinamos jovens futebolistas temos que considerar o seu desenvolvimento biológico. Alguns estudos revelam que em determinadas idades, algumas capacidades motoras são menos treináveis e que outras apresentam um período ótimo de treinabilidade (Marques, 1985).

Cunha (1999; cit. por Pacheco, 2001) refere que “...as capacidades motoras, independentemente da idade cronológica, não apresentam todas a mesma plasticidade” acrescentando que “as crianças aprendem mais rapidamente que os adolescentes e os adultos, processos motores simples, que não coloquem particulares exigências condicionais e não necessitem de períodos prolongados de treino”.

Tabela 3 - Orientação dos períodos ótimos de treinabilidade.

	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
<b>Coordenação</b>	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Velocidade</b>	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Flexibilidade</b>	+++	+++	+++	++	++
<b>Força- Velocidade</b>	++	++	+++	+++	+++
<b>Força- Resistência</b>	+	+	+++	+++	+++
<b>Velocidade- Resistência</b>	Não	Ocasional	++	+++	+++
<b>Resistência Aeróbia</b>	Ocasional	Ocasional	++	++	+++

Então, nestes períodos ótimos de treinabilidade de determinadas capacidades motoras, programou-se um exercício de treino de forma a potenciar essa mesma capacidade.

De acordo com a Tabela 3, nos Escalões Escolas e Infantis devemos privilegiar as capacidades Coordenação e Velocidade; e nos restantes escalões privilegiar a Força-Velocidade e Força-Resistência. Assim, estas capacidades serão trabalhadas em momentos privilegiados nas sessões de treino, nomeadamente na sessão intermédia do Microciclo semanal, com exercícios específicos para o seu desenvolvimento, com a exceção da Força-Resistência (no final das sessões).

### **Coordenação e Velocidade**

No Futebol moderno, os saltos, rotações, mudanças de direção, ações com bola bem como a disputa entre dois ou mais, antes e depois dos sprints, exigem permanentemente uma adaptação à distância e à frequência da passada nas diferentes situações do jogo.

Os jogadores devem de aprender o mais cedo possível a movimentar o corpo com precisão, sendo que quanto mais versáteis forem os seus movimentos, melhor poderão controlar mais tarde a sua musculatura.

Devemos tentar desenvolver a Coordenação na parte da Ativação geral – com exercício gerais e desenvolver a Velocidade depois do aquecimento, sempre antecipada por um exercício de coordenação.

### **Flexibilidade**

Como complemento da formação global do jogador e como meio profilático de lesões, uma boa flexibilidade permite efetuar movimentos de

grande amplitude articular e muscular, no entanto, o desenvolvimento excessivo pode ser prejudicial;

Devemos privilegiar a Flexibilidade Ativa (sem ajuda externa); Exercícios estáticos (alongamentos) quer no aquecimento, quer como meio de recuperação intra e entre sessões de treino; Alongar os principais grupos musculares - 30” por grupo muscular; no final das sessões de treino utilizar os alongamentos como meio profilático do encurtamento muscular e da fadiga.

### **Força-Velocidade**

De extrema importância nas ações do Futebol moderno: impulsões, saltos, mudanças de direção, acelerações e/ou travagens.

Entendida como a capacidade que o sistema neuromuscular tem de superar as resistências com a maior velocidade de contração possível.

Para melhorar esta capacidade utilizamos a Pliometria (saltos em profundidade e multi-saltos combinados com a velocidade).

### **Força-Resistência**

Como complemento da formação global do jogador e como meio profilático de lesões. Movimentos executados com amplitude máxima à exceção dos abdominais que devem ser trabalhados em encurtamento (e de uma forma lenta);

Desenvolver no final do aquecimento: a força inferior - adutores e abdutores (movimento barreira abrir e fechar);

Desenvolver no final das sessões: a força média – abdominais (reto e oblíquo) e dorso-lombares; a força superior – flexões-extensões de braços.

#### **2.5.8.4 Componente Psicológica**

Atualmente, é fundamental a componente Psicológica do Jogador e da Equipa, pois proporciona uma maior capacidade de superação.

Como tal, temos que concretizar através do treino (em todos os exercícios e não só) a necessária componente Psicológica no sentido de melhorar as reações às diferentes situações, construindo alguns itens de superior importância:

##### Equipa:

- Mentalidade Combativa
- Espírito Ganhador
- Disciplinada e Rigorosa
- Coesa

##### Jogador:

- **Forte Personalidade:**
  - ✓ Auto-Confiança (superação constante)
  - ✓ Psique Vencedor
  - ✓ Temperamento Agressivo
  - ✓ Determinação
  - ✓ Concentração

### 2.5.8.5 Sessões de Treino e sua planificação

*“A eficácia do exercício tem de prever o sucesso no treino, para ter eficácia no jogo.”*

(Vasques, 2003; p. 45)

A nossa filosofia: “Treinar como se Joga e Jogar como se Treina”

O processo de ensino e treino do Futebol ganha coerência e eficácia se treinarmos de acordo com o MJA.

A partir da Bateria de Exercícios cabe aos técnicos selecionar aqueles que mais se adequam à qualidade de jogo que a equipa revela.

Selecionar os exercícios é uma tarefa fundamental e decisiva para a evolução dos nossos jogadores e na qualidade de jogo.

Como princípio básico, a sessão é planificada a partir da sua parte principal, isto é, de acordo com os objetivos que se pretendem desenvolver.

A sessão de treino é constituída por 3 partes: **Preparatória** (aquecimento), **Principal** e **Final**. No início, de acordo com o Projeto de Formação, comunicar quais são os objetivos do treino de forma a melhorar a integração dos jogadores no trabalho a desenvolver.



### **Parte Preparatória (10ª 20 min.): Ativação Geral e Específica**

- Na Ativação Geral, realizar exercícios gerais e simples, com uma intensidade ligeira (progressiva) e dirigidas a todo o organismo;
- Na Ativação Específica utilizar exercícios tático-técnicos com ligeiras mudanças de ritmo de execução (não fazer finalização);

### **Parte Principal (50 a 60 min.)**

- Desenvolve-se os objetivos principais da sessão;
- Respeitar uma relação correta entre recuperação e esforço e uma ordem lógica dos diferentes conteúdos da sessão (não treinar vários conteúdos no mesmo treino).

### **Parte Final (10 min.)**

- Retorno à calma, passagem do organismo de uma atividade intensa até ao estado de repouso;
- Evitar sentar ou deitar logo a seguir ao esforço;
- Como meio de recuperação e para evitar o encurtamento muscular realizar alongamentos (20" a 30" por grupo muscular);
- Exercícios de Reforço muscular: força média e superior;

## 2.5 Macro Contexto (Bolas Paradas)

*“As equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras “jogadas de laboratório...”*

(Casanova, 2009; p.24)

Fundamentalmente, os Lances de Bola Parada permitem estabelecer, com grande precisão, o que cada jogador realiza quando a bola está “parada”.

Os lances de bola parada, já são há algum tempo considerados de capital importância. Como tal, diversos autores aplicam a este fator de jogo os mesmos conceitos das fases ofensivas e defensivas, adaptando-os aos lances de bola parada em função das suas particularidades.

Os estudos deste momento cresceram exponencialmente, não só pelo seu potencial (aumento da bibliografia) mas também pela constatação da sua grande influência no resultado final de cada jogo.

Castelo (1996), diz-nos que um dos grandes problemas do Futebol consiste exatamente em criar oportunidades de golo, já que, relativamente aos demais desportos coletivos, o Futebol tem um baixo índice de concretizações, expresso pela relação entre o número de ações ofensivas realizadas e os golos obtidos.

Assim sendo, o momento ou momentos que determinam o resultado final de um jogo, podem surgir de múltiplas e variadas formas. Enquanto treinadores, devemos preparar e antecipar grande parte desses momentos, tentando objetivar uma vantagem que se poderá mostrar decisiva no desenrolar de uma partida. Ao longo dos tempos, as equipas surgiram muito mais organizadas defensivamente, devido ao aparecimento de novas

metodologias, novas ideias e também melhor qualidade de treino. Como consequência, mais dificuldades para a concretização de golos.

As equipas são cada vez mais agressivas e pressionantes. Neste sentido, tornam-se os lances de bola parada relevantes, como um meio decisivo para a concretização de golos (Casanova, 2009). O mesmo autor diz-nos também que “... *as equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras “jogadas de laboratório...”*”.

Hughes (1994; cit. por Bessa, 2009) afirma que, pela sua especificidade, o facto de a bola estar parada e os defesas a uma distância considerável torna os lances de bola parada ainda mais preponderantes.

Barreira (2006) chama a atenção para os dados estatísticos que advertem para a importância das ações de bola parada, do ponto de vista quantitativo, em relação ao número de interrupções durante um jogo e, do ponto de vista qualitativo, ao considerar a relação entre ações de bola parada e os golos conseguidos. O mesmo autor afirma que quantitativamente se produzem entre 100 a 130 interrupções por jogo, sendo que entre 35 e 55 interrupções são lançamentos de linha lateral, 22 a 30 são pontapés de baliza, 25 a 35 pontapés livres e 5 a 7 são foras de jogo.

Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Pereira, 2008), dizem-nos que a nível internacional, em média, verificam-se vinte ações de bola parada por equipa na sua zona atacante.

Segundo um estudo recente da FIFA, sobre o último mundial de Futebol de 2018 (FIFA, 2018), do total de 169 golos, 72 foram provenientes de jogadas de bola parada, ou seja, 42% dos golos marcados. Até 2018, o recorde provinha desde o Mundial de 1998, onde 62 dos golos marcados foram através de lances de bola parada, 36% no total.

É de realçar que muitos jogos foram decididos através deste tipo de lance. Por exemplo, o duelo entre a Dinamarca e Peru foi decidido através de um lançamento de linha lateral, o qual foi lançado diretamente para a área.

Também, o Japão venceu a favorita seleção Colombiana na execução de um penálti e de um canto.

Foram os golos através de pontapés de canto que chamaram mais a atenção, ao todo foram 21 marcados. Outra curiosidade, dos seis golos marcados por Harry Kane, melhor marcador da competição, cinco foram provenientes de lances de bola parada.

Segundo Castelo (1999), entre 25 e 50% das situações de finalização e da sua criação, são originadas a partir de estratégias de bola parada. Confrontos entre equipas semelhantes são cada vez mais decididos por detalhes, e este tipo de lance assume-se cada vez mais como decisivo.

A observação dos adversários neste tipo de lance, tem grande influência no seu sucesso. Ou seja, aplicar movimentos pré-treinados às carências identificadas nos comportamentos defensivos do adversário, explorando espaços ou jogadores que possam comprometer a eficácia da sua organização, potencializando as oportunidades de finalização.

Por tudo isto, Casanova (2009, p.3) afirma que “...os treinadores são instados a conferir cada vez maior importância a todos os momentos do jogo que podem acautelar uma derrota ou garantir uma vitória, tornando-se preponderante estudar exaustivamente os adversários e preparar a equipa para todos os detalhes dessas diferentes circunstâncias.”.

Hughes (1994; cit. por Bessa, 2010) afirma mesmo que, pela sua especificidade, o facto de a bola estar parada e os defesas a uma distância considerável torna os lances de bola parada ainda mais preponderantes.

Ainda o mesmo autor (cit. por Sousa, 1998), enumerou algumas vantagens dos lances de bola parada:

- a bola parada elimina automaticamente a necessidade do controlo da bola;
- os adversários precisam de se colocar a uma distância mínima do cobrador do lance, o que elimina a pressão sobre a bola;

- os jogadores que atacam colocam-se em posições pré planeadas para maximizar as suas capacidades individuais;
- um grande número de atacantes e/ou de jogadores com potencial de jogo aéreo deslocam-se para área ofensivas de perigo;
- o treino sistemático destes lances produz níveis de sincronização dos movimentos.

Comucci (1981; cit. por Cunha, 2007) constatou que metade dos golos são marcados direta ou indiretamente de lances de bola parada. Também, Carling e seus colaboradores (2005; cit. por Cunha, 2007) concluem o mesmo, sendo que num estudo ao Campeonato do Mundo de 2002, no qual dos 161 golos, 78 foram de ações de bola parada, num total de 48% dos golos ocorridos na competição.

Por tudo apresentado, segundo um estudo de Grant (2000; cit. por Casanova, 2009), comparando equipas de insucesso e sucesso, verificou-se que *“...as equipas de sucesso são mais eficazes do que as equipas de insucesso em marcarem golos e em criarem oportunidades para marcar a partir das bolas paradas.”*

Nesta mesma linha de pensamento, Teixeira (2016, p.68), diz-nos que *“...considera-se o momento das bolas paradas como determinante no jogo de futebol de alto rendimento, uma vez que se expressa como decisivo no sucesso ou insucesso de uma equipa nesse contexto, na medida em que influencia o resultado final de jogos realizados e respetiva classificação.”*

Também, Macedo (2014, p.160) conclui que *“...do total de 79 pontos conquistados na competição, 54 resultaram de influência direta das ações de bola parada, correspondendo a 68,4% do número total de pontos conquistados, e nos 47 pontos perdidos pelo Moreirense FC ao longo da competição, perderam-se 22 pontos pela influência das ações de bola parada, correspondendo a 46,8% do número total de pontos perdidos.”*



## **Capítulo III - Desenvolvimento da prática**





### 3. Desenvolvimento da Prática

O estágio profissionalizante foi realizado na equipa de Juvenis Sub.16 do CD Trofense da época competitiva de 2018/2019, como treinador principal da equipa, pelo que a amostra considerada foi todos os jogos realizados pela referida equipa ao longo da época mencionada. Nesse sentido foram analisados *in loco* e através de gravação de vídeo, todos os jogos da competição.

Relativamente à elaboração do conteúdo teórico foi realizada uma pesquisa bibliográfica, através seleção criteriosa de literatura sobre o tema, com o objetivo de abordá-lo com base e suporte na informação presente nos documentos.

Quanto à análise da componente prática, a mesma está a ser feita no meu dia-a-dia de trabalho no clube. Todos os jogos são observados *in loco*, a partir do banco, a orientar a equipa, o que me permite vivenciar diretamente as diversas ações estudadas. Posteriormente, os mesmos serão analisados com recurso à filmagem, sendo que o vídeo permite dissecar cada um dos lances ao pormenor, tendo como objetivo principal a análise da influência dos lances de bola parada no resultado final dos jogos. Adicionalmente, são tidas em reflexão todas as unidades de treino realizadas, fazendo o *transfer* treino-jogo.

Como subdomínio de observação, irei fazer a análise de alguns lances de bolas paradas defensivas (cantos e livres), através da análise de 3 jogos gravados por vídeo, analisando a influência das 2<sup>as</sup> bolas nestes lances.

A análise quantitativa dos dados evidenciados é feita recorrendo à estatística descritiva, através da frequência de ocorrência, média e percentagem, com recurso ao software Microsoft Office Excel 2013.

Ao longo do presente estágio foram surgindo algumas evidências sobre a influência das bolas paradas nos jogos realizados pela equipa.

Tais evidências analisadas acredito terem sido importantíssimas, não só para a referida equipa, como para a elaboração do meu relatório de estágio final, pelo que passo de seguida a enumerá-las:

- Tanto dos golos marcados como sofridos, quantos golos tiveram origem em lances de bola parada e qual a sua percentagem em relação aos outros momentos do jogo (jogada)?
- No total dos jogos realizados, em quantos houve golos de ações de bola parada e qual a respetiva percentagem?
- Nesses jogos, os golos de bola parada foram determinantes para o resultado final da partida e na aquisição de mais ou menos pontos?
- Tendo em conta o posicionamento planeado, nos lances de bola parada defensivos (cantos e livres) observados e analisados, a equipa foi eficaz na 2ª bola?
- A abordagem às 2<sup>as</sup> bolas nos lances de bola parada defensivos são tão ou mais importantes do que a própria organização dos mesmos?

Sendo habitual referir-se que o jogo é o reflexo do treino, e o treino o reflexo do jogo, torna-se evidente e essencial compreender o modo como estes lances são treinados, ensaiados e preparados em treino e, posteriormente, executados em jogo.

A preparação dos lances de bola parada foi feita no último treino antes do jogo, ou adicionalmente, dependendo da observação do adversário e da relevância atribuída às bolas paradas, eu próprio poderia querer exercitá-las no desenrolar de outros exercícios durante a semana, sempre que se verifiquem interrupções, como, por exemplo, faltas, lançamentos ou cantos.

A nossa operacionalização dos lances de bola parada consistiu em três fases: a primeira visava a execução de cada ação em estrutura sem oposição, de modo a serem assimiladas as dinâmicas e os movimentos padrão pretendidos (principalmente no início de época ou em uma outra jogada nova planeada para um ou mais jogos específicos); na segunda foi introduzida a oposição, para recriar as adversidades vividas em jogo; e a

terceira contempla as ações de bola parada com continuidade para o jogo, de modo a serem consideradas as 2<sup>as</sup> bolas, tanto a atacar como a defender.

Nesse sentido, procuramos que o treino dos lances de bola parada fosse sempre aproximado à realidade do jogo. Assim sendo, na maioria das vezes, a preparação das bolas paradas visava uma equipa ou grupo preocupada em simular os comportamentos adversários estudados e uma outra focada em desempenhar os referenciais estratégicos para surpreender o adversário, dando especial foco ao posicionamento e movimento após saída da 1<sup>a</sup> bola, para uma melhor abordagem e eficácia na 2<sup>a</sup> bola.

### **3.1 Ocorrência dos Golos Marcados e Sofridos**

Na primeira jornada do campeonato, em casa, contra o Gens FC, num jogo muito dividido e com muita agressividade nos duelos, tivemos a nossa primeira derrota por 2-3, tendo sido o nosso 2<sup>o</sup> golo marcado através de um canto curto, previamente planeado.

O segundo jogo, em casa do Ermesinde, perdemos por 4-1, onde o 3<sup>o</sup> golo da equipa adversária foi marcado através de um livre-cruzamento, proveniente de uma 2<sup>a</sup> bola.

Na terceira jornada, jogada em nossa casa, sofremos uma pesada derrota de 1-6, contra o Sousense, onde a equipa adversária marcou o seu 1<sup>o</sup>golo através de um penalti, e o 4<sup>o</sup> golo proveniente de um canto, proveniente de uma 2<sup>a</sup> bola.

Após 3 derrotas consecutivas, jogamos o 4<sup>o</sup>jogo em casa do Estrelas de Fânzeres onde vencemos por 4-0, onde se destaca o nosso 2<sup>o</sup> golo marcado através de um pontapé de canto.

Na 5<sup>a</sup> jornada, voltamos a não vencer, perdendo por 1-4 em nossa casa, contra o São Pedro da Cova, onde o nosso golo e o último golo do adversário foi marcado através de penalti.

Em casa do Sobrado, na jornada 6, voltamos a perder por 2-0, onde o adversário marcou através de um livre-cruzamento e também através de um pontapé de canto proveniente de uma 2ª bola.

Na jornada 7, voltamos a perder em casa, com o Gondomar SC, por 0-8, onde o adversário marcou o seu 1º e 2º golo através de um livre-cruzamento e um pontapé de canto, respetivamente.

Na 8ª jornada, voltamos às vitórias, fora de casa, com os Leões Valboenses, vencendo por 4-2, não havendo golos provenientes de bola parada.

Na jornada seguinte, fora de casa contra o Valonguense, vencemos por uma bola a zero, marcando no último minuto através do pontapé de grande penalidade.

Na jornada 10, e mantendo a sequência de vitórias, vencemos o SC Campo por 4-0, em nossa casa, sendo que os dois últimos golos foram marcados através de livre-cruzamento, em que o 2º golo é proveniente de uma 2ª bola.

Na jornada 11, voltamos a perder fora de casa, com o Alfenense, por 2-0, sendo que os dois golos foram marcados através de pontapé de canto, em que o 1º golo é proveniente de uma 2ª bola.

Na jornada seguinte, regressamos às vitórias, vencendo o Bougadense por 2-0 em nossa casa, sendo que o 2º golo foi marcado através do pontapé de grande penalidade.

Na última jornada da 1ª volta, vencemos fora de casa, o Ataense por 5-0, marcando através de livre-cruzamento o nosso primeiro e último golo, sendo que este último golo foi proveniente de uma 2ª bola.

No início da 2ª volta, vencemos o Gens SC por 1-2, não havendo golos através de bola parada.

Na jornada 15, empatamos 1-1 com o Ermesinde, em nossa casa, não havendo também golos provenientes de bola parada.

Na jornada 16, numa deslocação a casa do Sousense, perdemos por 4-1, onde o nosso golo e o último da equipa adversária, foram marcados através de livre direto.

Na jornada seguinte, em nossa casa voltamos a vencer contra o Estrelas de Fânzeres, por 5-0, marcando os nossos 4º e 5º golo através de um penalti e canto, respetivamente, sendo que o nosso último golo foi proveniente de uma 2ª bola.

Dando início à nossa pior sequência do campeonato, fomos derrotados em casa do São Pedro da Cova, por 0-6, sofrendo os dois primeiros golos através de canto e livre cruzamento, sendo os dois golos provenientes de uma 2ª bola.

Na jornada seguinte, perdemos novamente com o Sobrado por 0-6 em nossa casa, não havendo golos através de bola parada.

Na deslocação a casa da equipa campeã, o Gondomar SC, perdemos por 5-0, sofrendo o primeiro e último golo através de livre-cruzamento e penalti, respetivamente.

Na jornada 21, empatamos em casa com os Leões Valboenses 1-1, não havendo golos através de bola parada.

Na jornada 22, perdemos em nossa casa com o Valonguense por 1-3, marcando o nosso único golo através de um livre-cruzamento, proveniente de uma 2ª bola.

Fora de nossa casa, voltando às vitórias, vencemos o SC Campo por 1-2, sofrendo o único golo através de um pontapé de canto.

Na jornada 24, vencemos o Alfenense por 3-0, sendo que o nosso primeiro golo foi marcado através de um livre-cruzamento e o último golo através de canto proveniente de uma 2ª bola.

Na penúltima jornada, defrontámos fora de casa o Bougadense e obtivemos uma vitória por 0-3, não havendo golos provenientes de bola parada.

Na última jornada do campeonato, vencemos o Ataense por 4-0, sendo que o 1ºgolo foi marcado através de um livre-cruzamento proveniente de uma 2ª bola e o 4ºgolo proveniente de um canto curto.

### **3.2 Análise da relevância de Golos Marcados e Golos Sofridos**

Neste subcapítulo apresento os dados estatísticos, fazendo a sua análise, tendo em conta os golos marcados e sofridos, da época 2018/2019 dos Juvenis Sub-16 do CD Trofense, equipa onde realizei e desenvolvi a minha prática de estágio.

Primeiramente, apresento duas tabelas em que demonstram, jornada a jornada, como foram marcados e sofridos os golos de todo o campeonato.

Tendo em conta o subdomínio de observação das 2<sup>as</sup> bolas, indico a também os golos marcados e sofridos provenientes desta mesma ação.

Tabela 4 – Análise Quantitativa dos Golos marcados

Golos Marcados							
Jogos	Jogada Ofensiva	Livre Cruzamento Ofensivo	2ª Bola	Livre Direto Ofensivo	Canto Ofensivo	2ª Bola	Penalti Ofensivo
1	1				1		
2	1						
3	1						
4	3				1		
5							1
6							
7							
8	4						
9							1
10	2	2	1				
11							
12	1						1
13	3	2	1				
14	2						
15	1						
16				1			
17	3				1	1	1
18							
19							
20							
21	1						
22		1	1				
23	2						
24	1	1	1		1		
25	3						
26	2	1	1		1		
<b>Sub-Total</b>	31	17					
<b>Total</b>	48						

Tabela 5 – Análise quantitativa dos Golos Sofridos

Golos Sofridos							
Jogos	Jogada Defensiva	Livre Cruzamento Defensivo	2ª Bola	Livre Direto Defensivo	Canto Defensivo	2ª Bola	Penalti Defensivo
1	3						
2	3	1	1				
3	4				1	1	1
4							
5	3						1
6		1			1	1	
7	6	1			1		
8	2						
9							
10							
11					2	1	
12							
13							
14	1						
15	1						
16	3			1			
17							
18	4	1	1		1	1	
19	6						
20	3	1					1
21	1						
22	4						
23	1				1		
24							
25							
26							
<b>Sub-Total</b>	45	16					
<b>Total</b>	61						

As duas tabelas apresentadas, permitem identificar que, a nossa equipa, no conjunto de todos os jogos do campeonato, marcou 7 golos através de livre-cruzamento, 1 livre direto, 5 através de canto e 4 provenientes do pontapé de grande penalidade, somando 17 golos marcados através de bola parada, sendo de realçar que 6 foram provenientes de 2ª bola (5 de livre-cruzamento e 1 de canto).

Em termos de golos sofridos, a equipa sofreu 5 golos através de livre-cruzamento, 1 livre direto, 7 de pontapé de canto e 3 proveniente de pontapé



de grande penalidade, somando assim 16 golos sofridos através de bola parada, sendo de realçar que 6 foram provenientes de 2ª bola (2 de livre-cruzamento e 4 de canto).

De seguida, apresento os dados médios de todas as jornadas de Golos Marcados e Golos Sofridos.

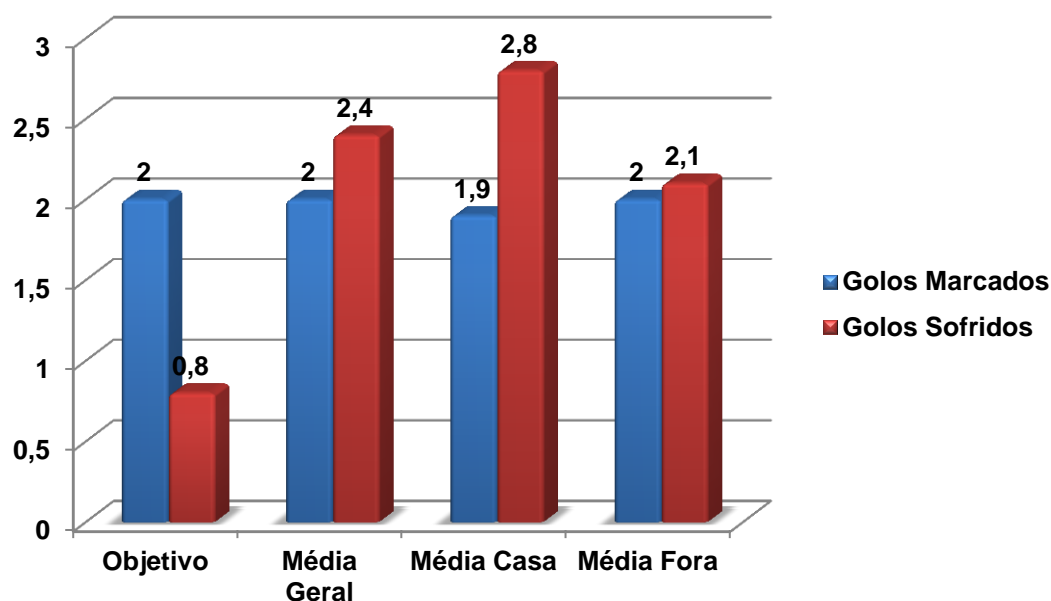


Figura 25 - Valores médios dos Golos Marcados e Sofridos

A Figura 25 apresenta-nos um objetivo para a média de golos marcados e sofridos, que foi estabelecido pelo projeto do Departamento de Formação do CDT.

Em média geral, a nossa equipa atingiu o objetivo de golos marcados, 2 golos marcados em média por jogo, já em termos de golos sofridos ficamos aquém das expectativas sofrendo em média 2,4 golos.

Na Figura 26, apresento os dados de como foram marcados e sofridos todos os golos ao longo do campeonato, separando os golos marcados através de jogada dos provenientes de lances de bola parada (dividindo em: livres-cruzamento, livres diretos, cantos e penaltis).

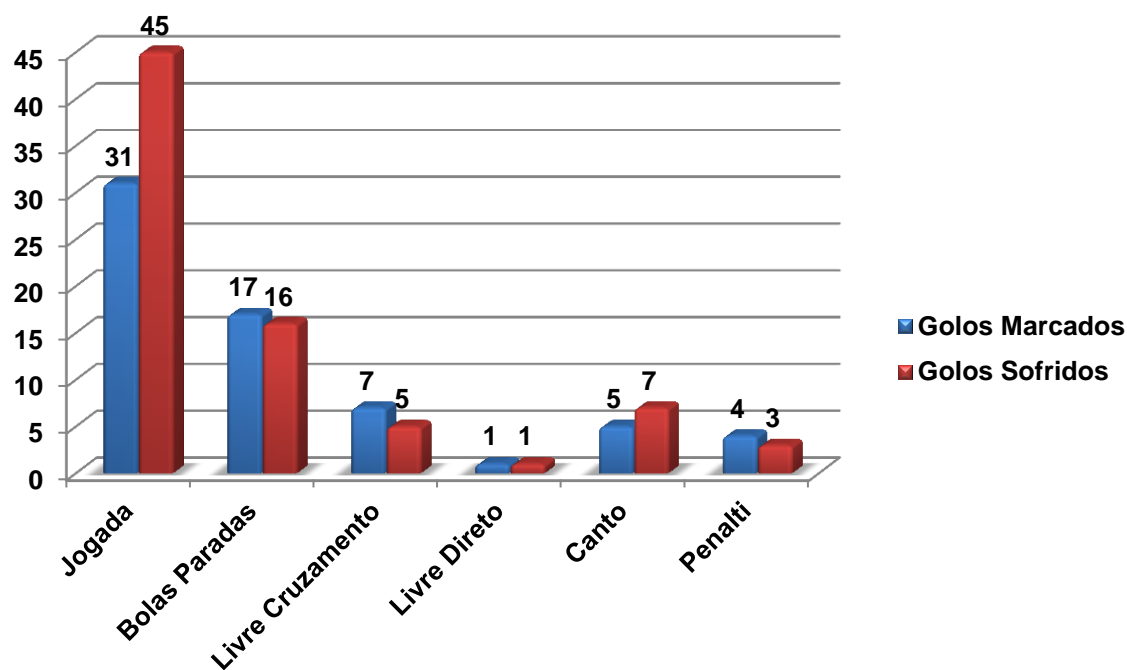


Figura 26 - Como foram Marcados e Sofridos todos os golos

Fazendo a análise da Figura 26, podemos realçar que, os livre-cruzamento e os cantos têm enorme relevo no que diz respeito a golos marcados e sofridos. Também, os penaltis tiveram valores significativos resultando de 4 golos marcados e 3 sofridos.

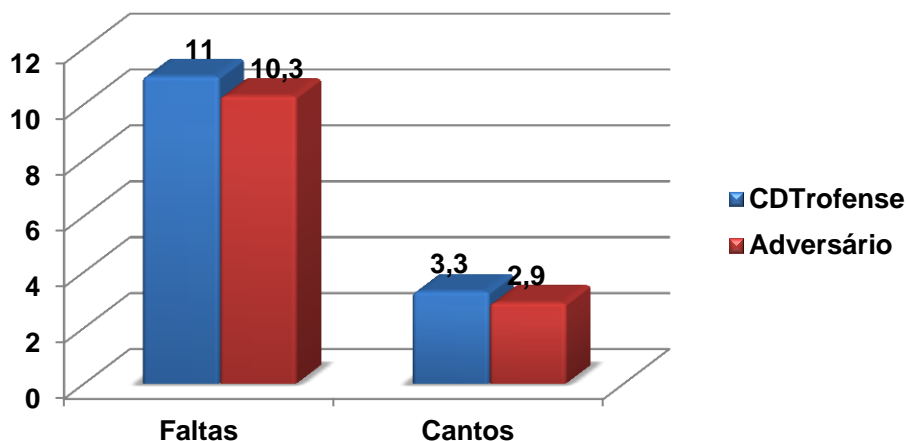


Figura 27 – Valores médios das faltas e dos cantos a favor de cada equipa

Nos jogos deste campeonato, foi evidente a constante marcação de bolas paradas, nomeadamente os cantos a favor e contra. O número de faltas também é um dado relevante visto que, este campeonato foi sempre muito competitivo entre as equipas do meio da tabela, impondo sempre muita agressividade nos duelos. Quando era evidente um maior desequilíbrio entre equipas, a equipa com mais dificuldade também optava por fazer mais faltas na tentativa de impossibilitar a equipa adversária de fazer golos. Devido ao enorme número de faltas nos primeiros jogos do campeonato, tentamos sempre dar especial atenção aos lances de bola parada tanto ofensivos como defensivos, para obtermos o máximo de eficácia nos futuros jogos.

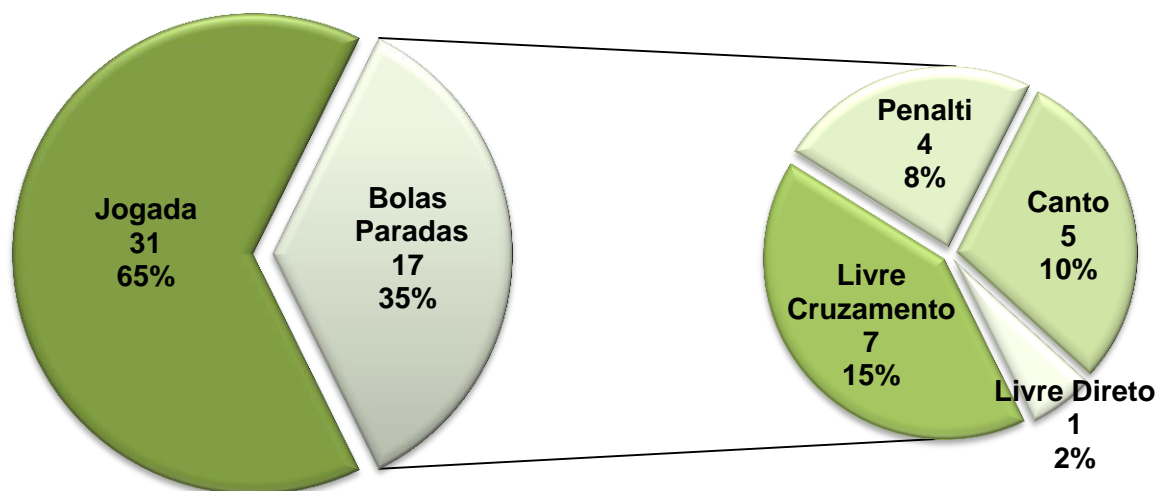


Figura 28 – Percentagem de golos marcados em jogada e bola parada

No que diz respeito a golos marcados, constata-se que 31 foram marcados através de jogada e 17 foram marcados através de bola parada ofensiva. Em termos percentuais, 65% dos golos marcados foram através de jogada e 35% através de bola parada. De destacar que, a percentagem de golos através de livre-cruzamento é quase metade dos golos marcados através de bola parada (15%; ver Figura 28).

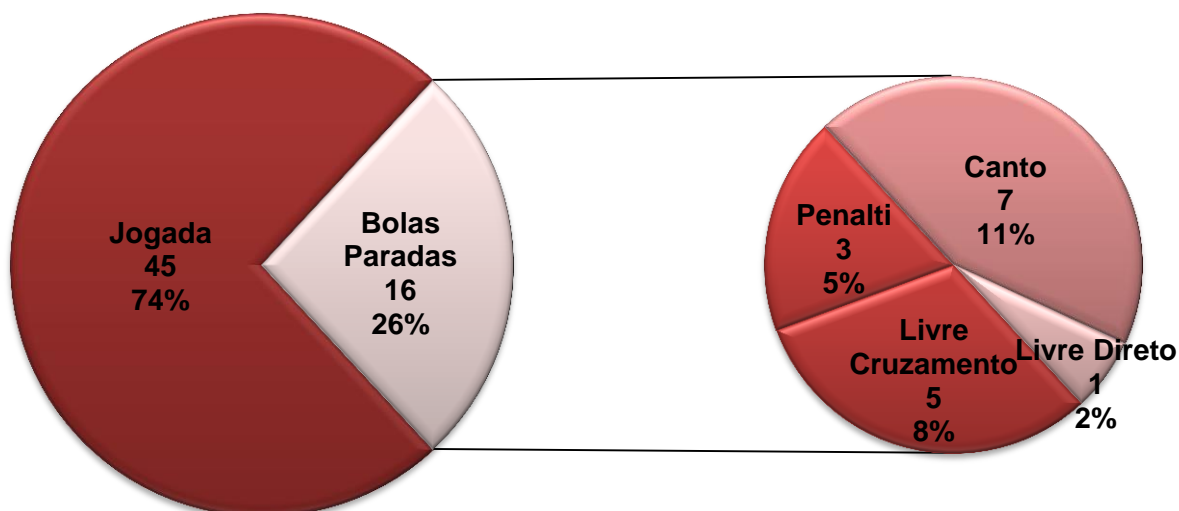


Figura 29 – Percentagem de golos sofridos em jogada e bola parada

No que diz respeito a golos sofridos, constata-se que 45 foram sofridos através de jogada e 16 foram sofridos através de bola parada ofensiva. Em termos percentuais, 74% dos golos sofridos foram através de jogada e 26% através de bola parada (ver Figura 29).

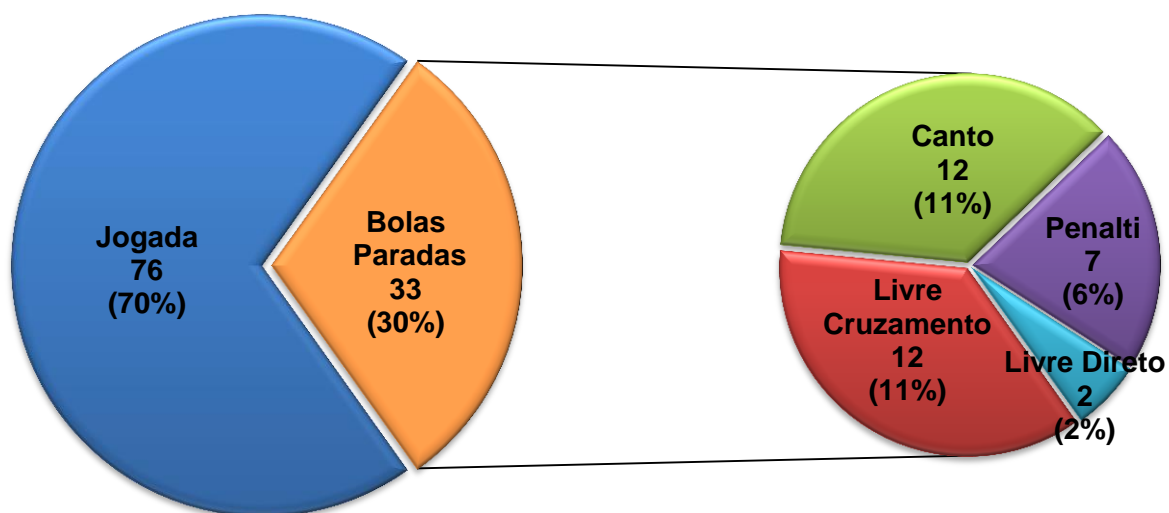


Figura 30 - Representação de todos os Golos Marcados e Sofridos

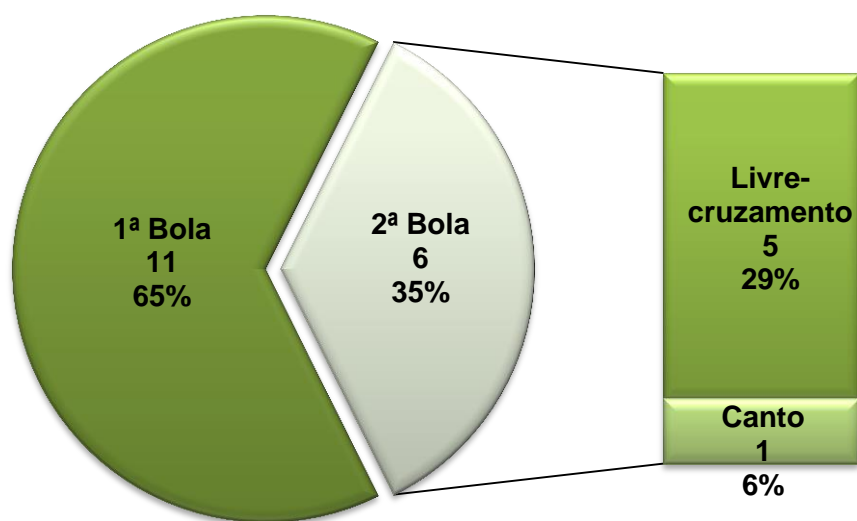
Assim, de entre todos os golos marcados e sofridos, se somarmos ambos, ou seja, 109 golos, verifica-se que 33 foram marcados através de bola parada, e 76 provenientes de jogada, transições ou ataque organizado (ver Figura 30).

Estes dados, por si só, demonstram a importância das bolas paradas, sendo um fator de jogo do qual resultaram 30% dos golos marcados e sofridos.

Também, se torna essencial verificar a frequência de golos de bola parada nos jogos realizados e a sua influência direta no desfecho final dos mesmos. Sendo assim, verifica-se que dos 26 jogos realizados na época desportiva 2018/2019, em 20 deles houve um ou mais golos através de bola parada, ou seja 77% do total dos jogos realizados. Deste modo, esta é mais uma variável que demonstra a importância das bolas paradas durante um jogo de Futebol, ao verificar-se golos nesse momento em mais de três quartos dos jogos realizados.

No que diz respeito à influência direta no resultado, podemos verificar que em 3 jogos, o resultado teve origem em lances de bola parada, como é o caso do jogo da 6ª jornada em que perdemos por 2-0 em casa do Sobrado, com os dois golos a serem marcados através de um livre-cruzamento e outro através de um canto; na 9ª jornada vencemos fora de casa o Valonguense, através de um penalti e ainda na 11ª jornada fomos derrotados em casa do Alfenense por 2-0, sendo os dois golos provenientes de canto.

Pela leitura da Figura 31 pode-se observar a percentagem de golos marcados de bola parada provenientes de 2ª bola, demonstrando também em que tipo de lance foi obtido.



**Figura 31 - Representação de Golos Marcados de Bola Parada – 1ª ou 2ª Bola**

Através da Figura 31, podemos analisar que dos 17 golos marcados através de lances de bola parada, 6 (35%) foram provenientes de 2ª bola, sendo que 5 foram através de livre-cruzamento e 1 através de canto.

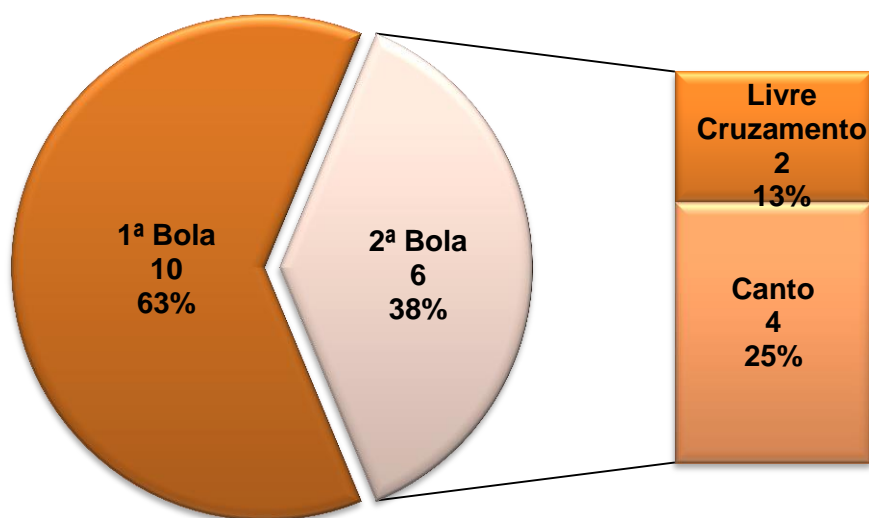


Figura 32 - Representação de Golos Sofridos de Bola Parada – 1ª ou 2ª Bola

Através da Figura 32, podemos analisar que dos 16 golos sofridos através de lances de bola parada, 6 (38%) foram provenientes de 2ª bola, sendo que 2 foram através de livre-cruzamento e 4 através de canto.

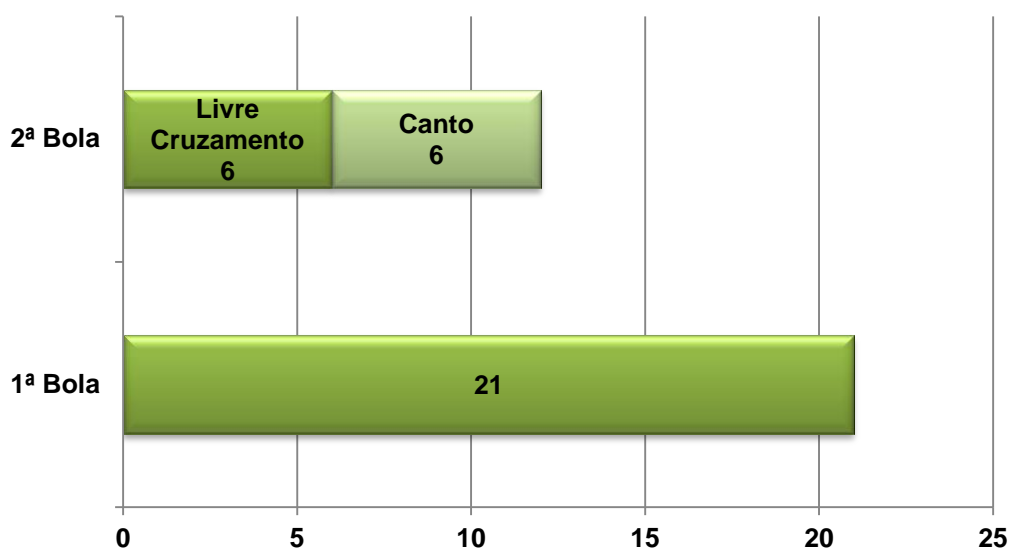


Figura 33 - Representação do Total de Golos de Bola Parada – 1ª ou 2ª Bola



Com base na Figura 33 anteriormente representada, podemos observar que, do total de 33 golos provenientes de bola parada, 21 foram provenientes de 1ª bola e 12 de 2ª bola, sendo que 6 foram através de livre-cruzamento e 6 através de canto. Em termos percentuais quer dizer que, do total de golos marcados e sofridos ao longo do campeonato 36% foram provenientes de 2ª bola (ver Figura 34).

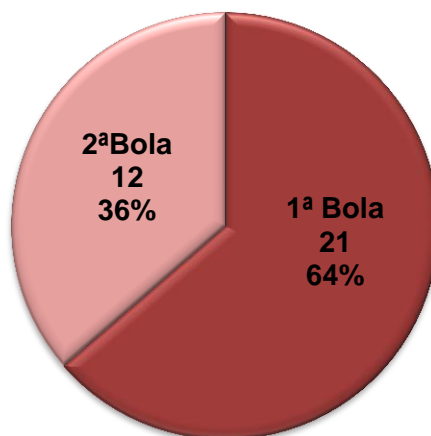


Figura 34 – Representação percentual do total de golos – 1ª e 2ª bola



### 3.3 Subdomínio de Observação - Análise das 2<sup>as</sup> bolas nas bolas paradas defensivas

Como subdomínio de observação procedeu-se à análise de alguns lances de bola parada defensiva, cantos e livres-cruzamento, de 3 jogos da equipa no campeonato, onde demonstrei a influência das 2<sup>as</sup> bolas na eficácia dos lances.

Na 1<sup>a</sup> gravação, no jogo contra o Estrelas de Fânzeres, fora de casa, analisei um canto defensivo.

Neste lance, a equipa adotou o posicionamento correto, tal como planeado (Figura 35).



Figura 35 – Canto Defensivo – Jogo 1

Como expus anteriormente, o posicionamento dos jogadores nas bolas paradas defensivas é posto em prática tendo em conta a posição de cada jogador no nosso sistema tático nos outros momentos do jogo. Ou seja, neste caso o nosso DLE, está na posição do 2<sup>o</sup> poste, posição L, que tem a função de proteger tanto a sua zona como o espaço das suas costas até à linha lateral, como está representado na Figura 3. Caso a bola vá para as suas costas, o lateral deve, rapidamente, abrir e atacar a bola para impedir que o

adversário ganhe a 2ª bola, deve ser agressivo e consciente que a equipa deve manter a posse de bola, mal ganhemos a 2ª bola.



**Figura 36 – Canto Defensivo – Jogo 1**

O lateral adotou o comportamento necessário após a 1ª bola, atacando rapidamente o seu espaço na tentativa de ganhar a bola (ver Figura 36).



**Figura 37 – Canto Defensivo – Jogo 1**

Como se pode observar pela Figura 37, o lateral adotou todo o posicionamento e movimento necessário para a conquista da 2ª bola,

conseguindo a conquista da mesma e proporcionando uma transição ofensiva rápida.

No 2º jogo analisado, no jogo fora de casa contra o Sobrado, também ocorreu um lance idêntico.

A equipa adotou o posicionamento correto, sendo agressiva logo na 1ª bola, apesar de a não ter ganho.

Após a bola ser batida, existiu um cabeceamento no 2º poste que foi direcionado ao centro da nossa área. Nessa posição estava o nosso jogador (posição 6 nos pontapés de canto defensivos), que prontamente cabeceou a bola para o exterior da área na tentativa de proteger a nossa área bem como proporcionar uma transição. O jogador conseguiu cabecear na direção do nosso jogador 8, colocado à entrada da área (ver Figura 38).



**Figura 38 – Canto Defensivo – Jogo 2**

O jogador 8 já estava preparado para uma eventual 2ª bola ressaltada ou passada por um colega, orientando o corpo para preparar a receção (ver Figuras 38 e 39).



**Figura 39 – Canto Defensivo – Jogo 2**

O jogador da posição 8 recebeu a bola e iniciou uma transição rápida, e todos os jogadores abriram e subiram rapidamente, tal como sempre foi planeado previamente.

Nestes dois lances analisados, podemos realçar que, a equipa teve sempre a concentração necessária para um bom posicionamento bem como um comportamento e movimento rápido e de entreajuda na tentativa de ganhar a 2ª bola para a sua manutenção, preparando assim uma eventual transição ofensiva.

Neste mesmo 2º jogo, sofremos o 1º golo através de um livre defensivo. Apesar de a nossa equipa adotar o posicionamento correto no lance, como demonstra a Figura 40 seguinte, não foi agressiva e concentrada o suficiente para impedir que o adversário ganhasse a 2ª bola.



**Figura 40 – Livre Defensivo – Jogo 2**

Após um alívio de um dos nossos jogadores na 1ª bola, a 2ª bola foi conquistada por um jogador da equipa adversária que tentou a finalização, o nosso GR defendeu a bola e esta sobrou para um jogador adversário que após um drible fez o golo.

A equipa foi incompetente tanto no alívio da 1ª bola como na conquista da 2ª. Mesmo após a defesa do nosso GR, a equipa não reagiu novamente a uma nova 2ª bola, deixando o adversário completamente sozinho, o que originou o golo (ver Figura 41).



**Figura 41 – Livre Defensivo – Jogo 2**

No 3º jogo analisado, podemos observar outro livre defensivo (ver Figura 42), com uma eficácia bem melhor na conquista da 2ª bola.



**Figura 42 – Livre Defensivo – Jogo 3**

Neste lance, um dos nossos jogadores, cabeceia a 1ª bola e após o cabeceamento para a frente o outro nosso jogador consegue ser suficientemente rápido para conquistar a 2ª bola após uma recepção orientada para a frente, conquistando o espaço.

É de realçar que, os jogadores saíram do posicionamento de bola parada de uma forma rápida, abrindo para as suas posições habituais, o que permitiu que conseguíssemos ficar em superioridade numérica e conseguíssemos chegar a uma situação de finalização (ver Figura 43).

Na Figura 43 verifica-se que quando o nosso jogador estava preparado para conquistar a 2ª bola, os nossos Alas já estavam a abrir e a subir para as suas posições bem abertas o que permitiu ao nosso Ala esquerdo receber a bola nas costas do defesa adversário. Os nossos MI também subiram rapidamente no terreno, como se pode ver na imagem, o que proporcionou um posicionamento muito rápido da nossa equipa no meio-campo adversário.





**Figura 43 – Livre Defensivo – Jogo 3**

Mais uma vez, fica demonstrado que quando os jogadores estiveram concentrados e reagiram rapidamente à 2ª bola conseguiram proporcionar situações ofensivas. Muito importante neste momento, e que sempre foi alertado à equipa, é que quando a 1ª bola é batida na marcação da falta, os jogadores devem estar atentos ao espaço onde a 2ª bola irá cair para o jogador mais próximo ser rápido e agressivo na procura da sua conquista. Os restantes jogadores também foram preparados para que quando um dos nossos jogadores fosse tentar conquistar a 2ª bola, deviam direcionar os seus apoios para o espaço para onde se irão direcionar após o ganho da bola. Na Figura 43 é bem expresso essa ideia, através do movimento dos Alas e MI.

No mesmo jogo, também num livre lateral defensivo, a equipa teve um posicionamento completamente errado, não formando a habitual linha, e a distância entre os nossos jogadores ser completamente desajustada (ver Figura 44).



**Figura 44 – Livre Defensivo – Jogo 3**

A bola foi aliviada por um jogador nosso para um espaço distante da nossa linha defensiva. Os nossos jogadores não regiram à 2ª bola, não sendo rápidos nem agressivos, deixando que o jogador adversário ganhasse a bola e conseguisse ganhar a posse de bola para a sua equipa.



**Figura 45 – Livre Defensivo – Jogo 3**

## 4. Conclusões

Através da intensa experiência de Estágio e convivência sistemática com um contexto de elevada exigência, que exige um trabalho exaustivo na condução de jovens atletas, considera-se que as ações de bola parada representam uma ação determinante no jogo de Futebol, sendo muitas vezes decisivas na obtenção do golo e da vitória.

Entendo, igualmente, que a metodologia de observação e tratamento dos dados, permitem alcançar um conhecimento profundo das ações de bola parada defensivas e ofensivas, sendo que a minha análise evidencia uma clara preponderância das ações de bola parada na caminhada da nossa equipa ao longo deste campeonato.

Deste modo, no sentido de se atingir os objetivos previamente estabelecidos e a partir das informações recolhidas através da componente teórica, proveniente da revisão da literatura, e da componente prática do Estágio, destacam-se as seguintes conclusões:

- Depois de conhecer e compreender a lógica organizacional e de funcionamento do Departamento de Formação do Clube Desportivo Trofense, bem como a minha experiência na área da formação, posso afirmar que a realidade do treino de jovens incorpora uma elevada exigência de ética de trabalho, impondo princípios de grande rigor e disciplina na preparação e condução da equipa.
- Conhecer, descrever e entender o Modelo de Jogo Adotado pelo Departamento de Formação, foi essencial para todo este trajeto e determinante para liderar a equipa de Juvenis – Sub-16 durante toda a época desportiva 2018/2019.
- O padrão ofensivo da equipa constrói-se a todo o campo, desde as zonas mais recuadas, e procura o total controlo da posse de bola, de forma segura e equilibrada, com criação de inúmeras linhas de passe, tanto de apoio como de progressão, incorporando um desdobramento ofensivo agressivo em zonas mais avançadas, explorando os corredores

laterais para a partir daí criar vantagem para potenciais situações de finalização.

- Os momentos de transição representam situações críticas relativamente à ações de bola parada. Apesar da transição originar frequentemente uma ação de bola parada, o facto de a equipa que ataca se desposicionar em busca de finalizar a ações, pode resultar daí uma transição em caso de perda de bola.
- A organização defensiva é orientada pelo princípio de defesa à zona, em que a equipa age de acordo com a posição e movimentação da bola, procurando ocupar e proteger as zonas de potencial progressão da mesma e condicionar a organização ofensiva do adversário através de um forte equilíbrio posicional, e com a aproximação das linhas em largura e profundidade (“campo pequeno”).
- A operacionalização e preparação das ações de bola parada é normalmente inserida no último treino do microciclo semanal. Esta operacionalização é dividida em três fases: sem oposição, com oposição e em contexto de jogo.
- Operacionalizar e analisar as situações de bola parada em contexto de treino é essencial para a sua transferibilidade para o jogo.
- O processo de treino das ações de bola parada procura uma aproximação à realidade, incorporando particularidades da competição no próprio exercício no sentido de simular uma situação real de jogo.
- A defesa das bolas paradas foi feita através de uma estrutura em defesa à zona, sendo que em alguns jogos verificou-se a preocupação na marcação individual a algumas referências.
- Do ponto de vista ofensivo, a forma de execução da ação de bola parada é condicionada pela zona de execução da mesma e pela organização preconizada pelo adversário, implicando uma interpretação correta do contexto para tomar a melhor decisão.
- Dos 48 golos marcados ao longo campeonato, 31 foram provenientes de jogada (transição ofensiva e organização ofensiva) e 17 foram provenientes de bolas paradas. Ou seja 35% dos golos marcados foram provenientes ações de bolas paradas, sendo que 7 foram marcados

através de livres-cruzamento, 5 através de cantos, 4 através de penalti e ainda 1 de livre direto, tal como demonstra o próximo gráfico.

- Dos 61 golos sofridos em todo o campeonato, 45 foram provenientes de jogada e 16 foram provenientes de bolas paradas. Ou seja 26% dos golos sofridos foram através de bolas paradas, sendo que 7 foram sofridos através do pontapé de canto, 5 através de livres-cruzamento, 3 de penalti e apenas 1 proveniente de livre direto.
- Num total de 109 golos marcados e sofridos, verifica-se que 33 foram marcados através de bola parada e 76 provenientes de jogada (transições ou ataque organizado). Em termos percentuais, 30% dos golos marcados nos nossos jogos do campeonato 2018/2019 foram provenientes de lances de bola parada.
- Em 26 jogos realizados na época desportiva, em 20 deles houve um ou mais golos através de bola parada, ou seja 77% do total dos jogos realizados.
- Dos 17 golos marcados através de lances de bola parada, 6 (35%) foram provenientes de 2ª bola.
- Dos 16 golos sofridos através de lances de bola parada, 6 (38%) foram provenientes de 2ª bola.
- Do total de 33 golos provenientes de bola parada ao longo de todo o campeonato, 21 foram provenientes de 1ª bola e 12 de 2ª bola. Em termos percentuais quer dizer que, do total de golos marcados e sofridos ao longo do campeonato 36% foram provenientes de 2ª bola.
- Sendo o posicionamento o ponto de partida para uma boa organização das ações de bola parada defensivas, o comportamento agressivo e movimento rápido de entreajuda, irá levar a um maior sucesso no ganho da 2ª bola.
- Posso concluir que, o posicionamento nas bolas paradas é essencial, mas o que dá fruto à sua eficácia, tanto nas 1<sup>as</sup> e 2<sup>as</sup> bolas como no sucesso ou insucesso ofensivo e defensivo, é a capacidade de interpretação dos lances para um rápido e ativo movimento na procura de conquistar a bola, tendo sempre em conta as zonas de ação de cada jogador em cada situação.

- No que diz respeito à influência direta no resultado, podemos verificar que em 3 jogos, o resultado foi influenciado diretamente por lances de bola parada.

Com a apresentação de todos os dados e sua análise, podemos concluir que, seja por influência direta ou indireta, as ações de bola parada representaram uma importante fonte de golos para a nossa equipa, bem como de golos sofridos.

É de realçar a percentagem de golos obtidos através dos lances de bola parada, momento do jogo em que eu, enquanto treinador principal, dei bastante relevância durante as semanas de treino da equipa, com mais especificidade no último treino de cada microciclo.

Podemos afirmar, também, que a capacidade de eficácia no ganho da 2ª bola torna-se essencial para o sucesso neste tipo de lances.

Também se considera que, esta ação é determinante no jogo de Futebol, sendo que se expressa como decisivo no sucesso ou insucesso, tendo na maioria das vezes influência no resultado.

Neste sentido, torna-se importantíssimo e essencial a sua abordagem em treino para que sejam reproduzidos em jogo.

Por último, podemos afirmar que, os lances de bola parada assumem-se cada vez mais como um fator de jogo extremamente importante no (in)sucesso das equipas.

## 5. Síntese

O presente projeto de relatório é fruto do estágio profissionalizante realizado, o qual se enquadra no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto, com especialização em 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens.

O estágio foi realizado na equipa de Juvenis Sub-16 do CD Trofense durante a época desportiva 2018/2019.

Sendo o meu dia-a-dia de trabalho focado no planeamento, observação, liderança e operacionalização de todo o Modelo de Jogo Adotado pelo Departamento de Formação do CD Trofense, desempenhando funções de Treinador Principal na referida equipa, decidi optar por um dos momentos do jogo como tema de estudo, tendo escolhido o das ações de bolas paradas. Como subdomínio de observação analisei a importância e influência das 2<sup>as</sup> bolas neste tipo de ações, por considerar que não se encontra tão desenvolvido e também porque, tal como vim a concluir, é essencial na obtenção de sucesso das mesmas.

Embora tendo ainda uma curta experiência no Futebol, posso referir que os lances de bola parada são cruciais no sucesso ou insucesso de uma equipa, pelo que também tive curiosidade de estudar esse momento em relação à minha onde trabalho.

Deste modo, o estudo das ações de bola parada centrou-se em três etapas: revisão da literatura existente sobre esse tema; operacionalizar fazendo o *transfer* treino-jogo; e fazer a análise da sua influência no jogo da minha equipa.

De acordo com a bibliografia pesquisada, devido à evolução do jogo, as defesas são cada vez mais organizadas, pelo que os lances de bola parada se têm tornado num meio alternativo para a concretização de golos.

Tal vai de encontro ao estudo realizado por Jinshan e colaboradores (1993) e Garcia (1995), citados por Cunha (2007), sobre a percentagem de golos de bolas paradas nos Campeonatos do Mundo desde 1982 até 1994, tendo verificado um contínuo crescimento ao longo das edições da competição.

Segundo um estudo recente da FIFA, sobre o último mundial de Futebol de 2018 (FIFA, 2018), do total de 169 golos, 72 foram provenientes de jogadas de bola parada, ou seja, 42% dos golos marcados. Até 2018, o recorde provinha desde o Mundial de 1998, onde 62 dos golos marcados foram através de lances de bola parada, 36% no total.

Para além dos pontapés de grande penalidade, o destaque da competição deste ano, em termos de lances de bola parada, foram os pontapés de canto. Nesta competição, a cada 29 cantos, existiu um golo. Este dado subiu significativamente em relação ao último Mundial na África do Sul, onde a cada 61 cantos provinha um golo.

Este mesmo estudo também nos diz (p. 8) que: “...não havendo muita diferença entre as equipas e sendo as defesas muito bem organizadas, então os lances de bola parada tornam-se numa arma vital.”.

Tendo em conta a ideia de Leal e Quinta (2001, p. 44), os quais afirmaram que “a equipa e os seus jogadores jogam à *imagem e semelhança* do que treinam”, então torna-se importante perceber o modo como o treino é delineado.

De acordo com o meu relatório de estágio, fica cada vez mais demonstrada a importância das bolas paradas no jogo de futebol, influenciando decisivamente o percurso de uma equipa durante uma época desportiva.



## **6. Perspetivas de Futuro**

Em termos de futuro, pretende-se que esta minha experiência proporcione ensinamentos e análises proveitosas. Desejo então que terminada esta etapa, possa dar continuidade a estas funções num futuro próximo, e que mais colegas, treinadores e clubes reconheçam a importância de um trabalho deste género, começando a apostar e a investir igualmente neste tipo de observação e análise exaustiva e meticulosa de uma das ações mais determinantes do jogo de Futebol.

A possibilidade de estar a orientar, a liderar, a sentir o treino, a observar, a questionar, a viver a experiência e de conviver com a elevada exigência que é treinar jovens atletas, este estágio e conseqüente relatório profissionalizante fez-me evoluir, como pessoa e como treinador, de forma incomensurável, sentindo-me agora ainda mais preparado para enfrentar a realidade futura.



## 7. Referências Bibliográficas

- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). Soccer systems and strategies. Champaign. Human Kinetics Editions.
- Barreira, R. (2006). Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu 2004. Porto: R. Barreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Bennis, W. (2004). Warren Bennis, o optimista da Liderança. In Des Dearlove, Jorge Nascimento Rodrigues, Stuart Crainer & Tom Brown (Orgs.), *Mestres da Gestão - 42 Gurus do Management em Directo*. Suplemento do Diário Económico n. 3411, de 30 Junho de 2004. Ed. S.T.& S.F. - Sociedade de Publicações, Lda
- Bessa, P. (2010). A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno. Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson. Ed. Monitor – Projectos e Edições, Lda. Lisboa
- Carling, C.; Williams, M & Reilly (2005). *Handbook of soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carvalhal, C. (2001). No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação É... MUITÍSSIMO Mais que “Recuperar”. Liminho. Braga
- Casanova, M. (2009). Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008. Porto: M. Casanova. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto do Porto.
- Casanova, F (2012). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1994). Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo. Edições FMH. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.

- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Lisboa: Edição de autor.
- Castelo, J. (1999). Futebol: a organização do jogo. Estudos dos Jogos Desportivos – Concepções, Metodologias e Instrumentos. Tavares (ed.).
- Clube Desportivo Tofense. Consult 04 Junho 2019, disponível em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube\\_Desportivo\\_Trofense](https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_Desportivo_Trofense)
- Comucci, N. (1981). Os livres são muitas vezes determinantes num desafio de Futebol. Futebol em Revista, 3 (6), 35-37.
- Crevoisier, J. & Roche, J. (1985). Football à l'école (2ème partie). E.P.S.
- Csikszentmihalyi, M.; Rathunde, K. & Whalen, S. (1997): Talented Teenagers – The Roots of Success & Failure. Cambridge University Press.
- Cunha, P. (1999): Planeamento do Treino com Crianças e Jovens. In Revista Treino Desportivo, Nº Especial 2, 3ª Série, Novembro.
- Cunha, N. (2007). A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1º Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo'2006. Porto: N. Cunha. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Drucker, P.F. (2008). O Essencial de Drucker – Uma Seleção das Melhores Teorias do Pai da Gestão, Lisboa: Atual Editora.
- Ericsson, K. A. (1996): The Road to Excellence – The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports and Games. Ed. K. Anders Ericsson, Florida State University.
- Esteves, J. (2009): A Excelência do Treinador de Futebol - Uma análise centrada na percepção de Treinadores e de Jornalistas Desportivos. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faria, R. (1999) Periodização tática: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol. Porto: R. Faria. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Ferguson, A. (2013). Alex Ferguson – A minha Autobiografia, Alfragide: Casa das Letras.
- Ferguson, A., e Moritz, M. (2016). Liderança – Lições de Vida: A minha experiência ao Serviço do Manchester United, Coimbra: Atual.
- FIFA (2018). Technical Report of 2018 FIFA World Cup Russia.
- Frade, V. (1985). Alta competição no futebol: Que exigências de tipo metodológico. Porto: Universidade do Porto. Instituto Superior de Educação Física.
- Frade, V. (2007). Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol. FCDE-UP. Porto. Não publicado.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: Das generalidades às especificidades. In J. Bento & A. Marques (Eds.), A ciência do desporto a cultura e o homem (pp. 259-270). Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996) Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos – Faculdade de Ciências e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. Horizonte: Revista de educação física e desporto, XIV (83), 7-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos – revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), Futebol de Muitas Cores e Sabores (pp.227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. G. J. Oliveira (Eds.) O Ensino dos Jogos Desportivos (3ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. Revista de Educação Física e Desporto, XVI (91), 5-8.
- Gréhaignez, J.F. L'Organisation du jeu en football. Joinville-le-Pont, Editions Actio, 1992.
- Guilherme, J. (1991). Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: J. Guilherme. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Hughes, C. (1990). The Winning Formula. London. Collins.
- Hughes, C. (1994). The Football Association Coaching Book of Soccer Tactics and Skills. London. British Broadcasting – Corporation and Queen Anne press.
- Kouses & Posner (2009). O Desafio da Liderança. Editora: Caleiroscópio.
- Lage, B (2019). Formação. Da iniciação à equipa B. Lisboa. Prime Books
- Leal, M. (1991). As tendências evolutivas como condicionante duma singularidade bioenergética no futebol juvenil. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). O Treino no Futebol. Uma concepção Para a Formação. Edições APPACDM de Braga.
- Lourenço, L. & Guadalupe, T. (2017). Liderator. A excelência no desporto. Edição Prime Books.
- Macedo, N. (2014). Observação e Análise das Ações de Bola Parada Ofensivas e Defensivas do Moreirense Futebol Clube, em Contexto de Treino e de Competição. Porto: N. Macedo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Marques (1985.), Esporte e Actividade Física. Interacção entre rendimento e saúde. S. Paulo: Editora Manole.
- Mesquita, I. (1998): A instrução e a estruturação das tarefas no treino do Voileibol. Dissertação de Doutoramento. FADE – Universidade do Porto.

- Morin, E. (1981). Pour sortir du vingtième siècle. France: Fernand Nathan.
- Mourinho, J. (2002). Entrevista In Jornal “A Bola”, 2 de Setembro.
- Pacheco, R. (2001): O Ensino do Futebol, Futebol 7 – Um jogo de Iniciação ao Futebol de 11. Edição do Autor.
- Pereira, B. (2008). Eficácia da acção ofensiva nos pontapés de canto em futebol – Análise comparativa entre padrões estáticos e padrões dinâmicos, no Campeonato do Mundo de Futebol Alemanha 2006. Porto: B. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Projeto de Formação do DFCDT, 2018
- Serpa, S. (1996). A Relação Treinador-Atleta. In Cruz, J.F (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Soares, H. (2006). Euro 2004: Estudo das sequências ofensivas que resultaram em golo. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.
- Sousa, T. (1998). A importância dos “Lances de Bola Parada” no Futebol. Estudo da sua relação com os Métodos de Jogo Ofensivos adoptados por equipas de alto nível competitivo. Porto: T. Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Tannenbaum, R. (1972): Liderança e Organização – Abordagem de Ciência do Comportamento. Ed. Atlas
- Teixeira, P. (2016). A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso do Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Terry, G. (1960). Principles of Management. Richard D.Irwin. Califórnia.
- Trompennars, F. (2004): Fons Trompennars, o reconciliador cultural. In Des Dearlove, Jorge Nascimento Rodrigues, Stuart Crainer & Tom Brown (Orgs.), Mestres da Gestão - 42 Gurus do Management em

Directo. Suplemento do Diário Económico n. 3405, de 22 Junho de 2004.  
Ed. S.T.& S.F. - Sociedade de Publicações, Lda.

- Vargas-Tonsing, T.; Warners, A.; Feltz, D. (2003): The Predictability of Coaching Efficacy on Team Efficacy and Player Efficacy in Volleyball. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 26, Nº 4.
- Vasques, J. (2003). Enquadramento do Treino com o Modelo de Jogo – O Conteúdo do Exercício no Treino do jogo, comunicação apresentada no II Encontro Training/Sorisa. Centro de Congressos F.I.L.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press.



