

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR



2007/2008

Mestrado em Ciências do Desporto

***“A Eficácia do Processo de Treino
– a importância das bolas paradas em Futebol”***

Tiago Rafael Marques Ferreira

Covilhã, Agosto de 2008



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

2007/2008

Mestrado em Ciências do Desporto

“A Eficácia do Processo de treino

– a importância das bolas paradas em Futebol”

Estudo de um microciclo de 1 clube

da I Liga,

da II Divisão e

da III Divisão.

Tese apresentada tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto

Tiago Rafael Marques Ferreira

Sob a Orientação do Professor Doutor Pedro Sequeira

Departamento de Ciências do Desporto

Covilhã, Agosto de 2008

Índice

Índice	2
Agradecimentos	6
Nomenclatura.....	7
Simbologia.....	7
PARTE I.....	8
Revisão da Literatura.....	8
1. Introdução.....	8
2. Definição de Eficácia.....	9
3. Eficácia desportiva individual	11
4. Expectativas de Eficácia.....	11
5. Futebol.....	13
6. Liderança	14
7. A Eficácia dos treinadores – influência nos intervenientes das JBP	16
PARTE II.....	18
Objecto de Estudo.....	18
1. Objectivo do estudo.....	18
2. Introdução.....	19
a. Ideias aceites	20
b. Momentos decisivos	20
3. O Problema.....	21
3.1. Jogadas de bola parada (JBP).....	23
4. Hipóteses	25
a. Hipótese 1	25
b. Hipótese 2 –	25
5. Limitações do estudo.....	26
PARTE III	27

Métodos e procedimentos	27
1. Introdução	27
1.1. Necessidade do estudo das JBP	27
1.2. Zonas de Análise das JBP	30
2. Metodologia.....	34
2.1. Procedimentos	34
2.2. Recolha e tratamento de dados.....	34
2.3. Bolas paradas em estudo	35
3. Caracterização da amostra	36
PARTE IV	37
Apresentação dos resultados.....	37
1. Análise dos resultados	37
1.1. I Liga – Vitória S. C. (Guimarães).....	38
1.2. Microciclo da jornada 24 – Vitória S. C.....	45
1.2.1. Treino 1 – segunda-feira, 24 de Março.....	45
1.2.2. Treino 2 – terça-feira, 25 de Março	48
1.2.3. Treino 3 – quarta-feira, 26 de Março.....	51
1.2.4. Treino 4 – quinta-feira, 27 de Março.....	54
1.3. Resumo do Microciclo do Vitória S. C.....	57
Quadro 1 - Tempos de Treino	57
1.4. Jornada 24, Vitória S. C. – Marítimo.....	58
Quadro 2 – BP do Vitória S. C. no meio-campo ofensivo.....	58
1.5. GM de JBP na época - Vitória S. C.	59
1.6. Microciclo da jornada 24 – Vitória S. C.....	66
Quadro 4 - Tempos de treino de bolas paradas (BP) do Vitória S. C.	66
1.7. II Divisão, Série C – Penalva do Castelo.....	67
Quadro 5 – Resumo dos GM do Penalva do Castelo, época 2007/08.....	68
1.8. Penalva do Castelo – Microciclo de 8 a 13 de Abril	68

1.8.1.	Treino 1 – terça-feira, 8 de Abril.....	68
1.8.2.	Treino 2 – quarta-feira, 9 de Abril.....	71
1.8.3.	Treino 3 – quinta-feira, 10 de Abril.....	74
1.8.4.	Treino 4 – sexta-feira, 8 de Abril	77
1.9.	Resumo do Microciclo do Penalva do Castelo	80
	Quadro 6 – Tempos de Treino.....	80
1.10.	Penalva do Castelo – Oliv. do Bairro (Jornada 3 da 2ª Fase).....	81
	Quadro 7 – BP do Penalva do Castelo no meio-campo ofensivo.....	81
1.11.	GM de JBP na época – Penalva do Castelo	81
1.12.	Microciclo da jornada 3 da 2ª fase	90
	Quadro 9 - Tempos de treino das BP do Penalva do Castelo.....	90
1.13.	Social de Lamas – III Divisão, Série C	91
1.14.	Social de Lamas – Microciclo de 3 a 9 de Março	92
1.15.	Tempos de Treino.....	104
	Quadro 10 - Resumo do Microciclo do Social de Lamas	104
1.16.	Jogo S. de Lamas – Arouca, Jornada 24 da III Divisão série C	105
	Quadro 11 – BP do Social de Lamas no meio-campo ofensivo.....	105
1.17.	GM de JBP na época – Social de Lamas.....	106
1.18.	Microciclo do Social de Lamas.....	110
	Quadro 12 - Tempos de treino de BP.....	110
PARTE V.....		111
Conclusões.....		111
1.	Resumo do estudo.....	111
	Quadro 13 – Resumo dos GM de BP das equipas estudadas	112
	Social de Lamas	112
	Vitória S. C.....	113
	Penalva do Castelo	113
2.	Conclusões finais.....	113

3. Recomendações	114
PARTE VI	114
Referências Bibliográficas.....	114
1. Bibliografia.....	114
Anexos.....	118

Agradecimentos

“O caminho faz-se andando...”

Este trabalho não é só de uma pessoa. Mesmo que seja uma pessoa que faz do Desporto a sua forma de vida.

Na sociedade influenciamos e somos influenciados constantemente, sozinhos não fazemos sentido.

Por isso, deixo uma palavra de gratidão aos que partilharam o meu caminho:

- Professor Doutor Pedro Sequeira, pela sua orientação rigorosa e encorajadora, na imprescindível colaboração prestada e por toda compreensão demonstrada;
- Manuel Cajuda e restante equipa técnica do Vitória de Guimarães, pela pronta disponibilidade e abertura demonstrada na partilha do conhecimento;
- Carlos Agostinho, treinador do Penalva do Castelo, pela facilitação do meu trabalho e dados fornecidos;
- Zé Tó, treinador do Social de Lamas, pela sua pronta e constante disponibilidade nas informações prestadas;
- João Heitor pelo material disponibilizado;
- Família e amigos pelo apoio;
- Meus pais, Alice e José, por me proporcionarem, com o seu trabalho e privações, uma vida académica que eu sempre sonhei;
- E Magda Gonçalves, pela sua paciência e impaciências passadas...!

Nomenclatura

BP – Bola Parada

JBP – Jogadas de bola parada

GA – Grande-área

PA – Pequena-área

GM – Golos marcados

ST – Sessão de Treino

LD – Livre Directo

LI – Livre Indirecto

Pen. – Penálti

PC – Pontapé de Canto

Simbologia



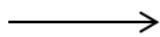
- Atacante



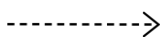
- Posição final do atacante



- Defensor



- Trajectória da bola



- Movimento do jogador

PARTE I

Revisão da Literatura

1. Introdução

A par da transitoriedade do mundo actual, com aceleradas e constantes transformações socioeconómicas, o Desporto já assumiu diversos papéis na cena mundial, sendo um factor de considerável importância no desenvolvimento das relações sociais. Como refere Almada (1995), na sua evolução histórica, o Desporto já foi jogo, sacrifício, circo, espectáculo, prática, discurso, remédio, lazer e trabalho. Desde os jogos populares e da preparação dos cavaleiros na Idade Média, ao Renascimento, com a acção centrípeta na organização das localidades e os aglomerados populacionais, fomos chegando ao Desporto como factor de identidade de uma cidade ou religião – podemos pensar em alguns clubes de futebol britânicos, normalmente associados a diferentes religiões ou no Vitória Sport Clube, porta-estandarte da cidade de Guimarães.

Dentro do mundo desportivo, no século XX, o Futebol assumiu o papel principal no panorama mundial. Cresceu o número de clubes e praticantes, organizaram-se as associações e as federações. Os futebolistas passaram a viver com apoio económico para jogar, profissionalizaram-se tanto os jogadores como as equipas. Hoje temos um enorme suporte económico e financeiro agregado ao mundo do Futebol.

Tornou-se fundamental, por isso, numa concepção da gestão dos recursos, dotar as organizações desportivas de mecanismos e formas de actuação eficientes, procurando a máxima eficácia.

Eficácia na gestão dos clubes. Eficácia na actuação dos agentes desportivos. Eficácia da equipa, do actor principal, do futebolista, em todas as competições e em cada momento do jogo.

Ora, é nessa procura que este trabalho nasceu: procurar entender e verificar até que ponto os futebolistas, os treinadores ou as equipas são eficazes.

Fomos delimitar o nosso problema, definindo como objecto de estudo a eficácia no processo de treino e a importância que é dada às jogadas de bola parada ofensivas em Futebol.

2. Definição de Eficácia

Antes de mais é preciso definir concretamente o que entendemos por eficácia.

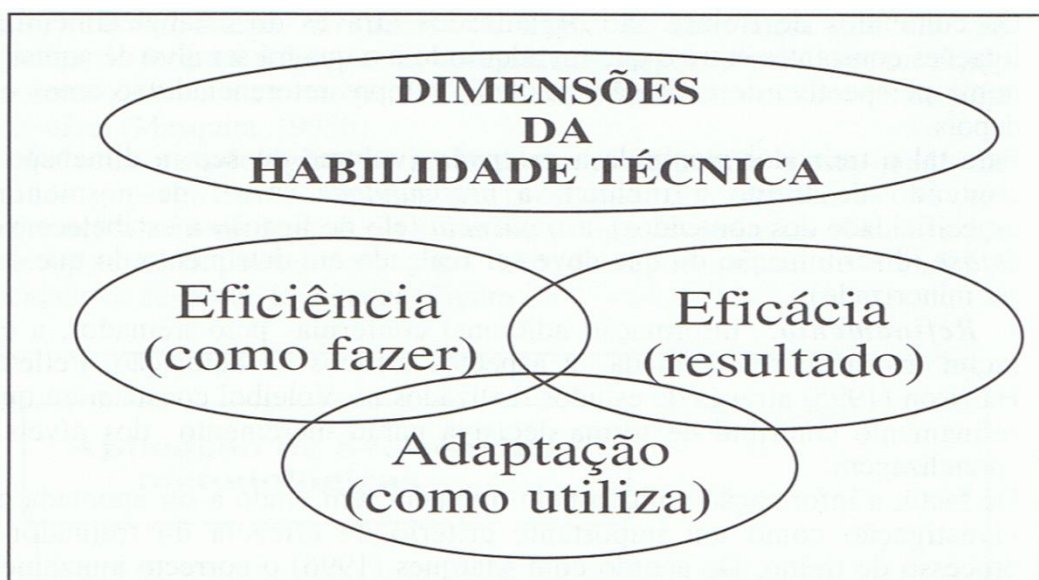
Da área da gestão temos que Eficiência é “fazer certo” e Eficácia é “fazer a coisa certa”. Em Eficiência pensamos em fazer alguma coisa certa, correcta, sem muitos erros. A Eficácia refere-se a fazer um trabalho que atinja plenamente um resultado esperado. Um agente pode fazer tudo como é determinado e pedido, no entanto, pode não conseguir ser eficaz porque, por exemplo, a estratégia adoptada não se applicava ao objectivo pretendido. Ou seja, “a eficácia é primordial, imprescindível ao administrador, e a eficiência é desejável.”¹

Esta definição leva-nos, no futebol, para a ideia de executar bem, aplicar os gestos técnicos com perfeição, por exemplo, rematar com adequado enquadramento com a bola e baliza, correcto ponto de aplicação com direcção e intensidade ajustadas, no caso da Eficiência; relativamente à Eficácia, falamos de concretizar o objectivo desse remate, isto é, fazer golo. Teremos sempre de contar que o futebolista que executa bem pode ser pouco eficaz. Há a intervenção dos adversários que podem influenciar directamente o nível de eficácia de um futebolista que remata.

¹ In <http://www.geocities.com/Athens/Atlantis/7763/efic.htm>. 00:30 h dia 29/08/2008

Rink (1985) apud Mesquita (1999), considera três dimensões na sistematização dos procedimentos técnicos no contexto dos Jogos Desportivos Colectivos:

- Eficiência – realização correcta do movimento, de acordo com os padrões mecânicos de execução;
- Eficácia – resultado obtido através da execução do procedimento técnico;
- Adaptação – uso ajustado da resposta motora à situação de jogo.



Esquema 1 – Dimensões da habilidade técnica (Mesquita, I., 1999)

Numa abordagem idêntica, Castelo (2003), também nos diz que a acção técnico-táctica deve admitir três dimensões concomitantes:

- Eficiência, que configura uma acção correcta, com precisão, segurança e economia.
- Eficácia, que se refere à procura do rendimento no domínio tático e estratégico.
- Adaptabilidade, no sentido de ajustar a acção ao contexto da situação.

Chemello² (2008) considera que a Eficácia existe quando se cria alguma coisa e a Eficiência surge quando essa criação é posta em prática.

Refere que no Futebol podemos falar em *eficácia* quando um atacante consegue driblar o defensor, mas se esse acto se alongar, o atacante está a ser *eficiente*. “A *eficiência* existe enquanto o movimento do drible estiver sob controlo do atacante”. Por outro lado, se o defensor impedir o drible, a acção do atacante não teve *eficácia*.

O autor apresenta o conceito de *suficiência* que será uma reserva de tempo que o atacante tem para conseguir ser eficaz.

Daqui tiramos que, durante o acto de driblar, estamos a ser eficientes; perante a tentativa de desarme, usamos a *suficiência* para restabelecer a *eficiência*; quando a acção é concluída, fomos eficazes; se o atacante foi desarmado, a *eficácia* é nula.

3. Eficácia desportiva individual

Em termos de análise da prestação individual, Matvéiev (1991: 124) refere que “o critério mais geral da eficácia de uma técnica desportiva é determinado pela diferença entre o resultado desportivo realmente conseguido e o resultado calculado, que o atleta poderia ter conseguido se utilizasse o máximo das suas possibilidades físicas”; aqui talvez pudéssemos acrescentar as capacidades volitivas.

4. Expectativas de Eficácia

Para que os futebolistas realizem os movimentos definidos nas bolas paradas (BP) é fundamental que estes criem uma imagem da acção proposta, isso deverá ser criado pelo

² Alexandre Chemello é membro do grupo de estudos de futebol Apuro Crítico.

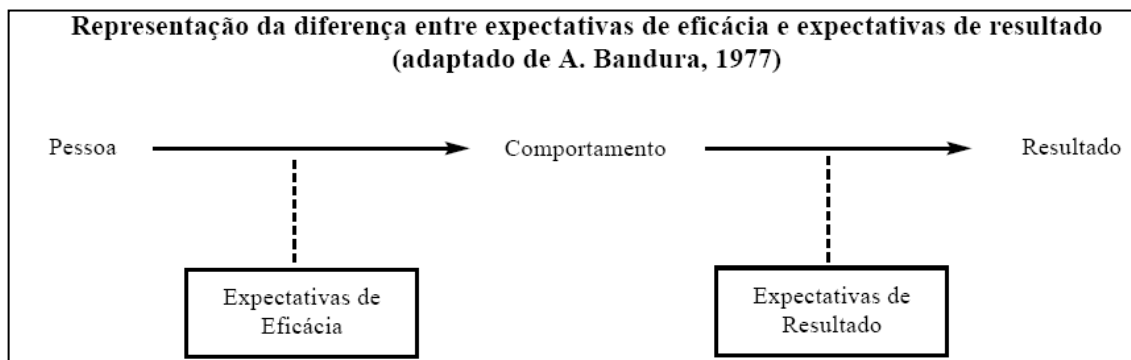
treinador, através de esquemas nos quadros táticos ou por imagens vídeo. É fundamental que a pessoa em questão tenha expectativas positivas das suas capacidades.

Citando Marques & Gomes (2006), “a importância da preparação mental dos atletas é, hoje em dia, uma questão reconhecida pela generalidade dos agentes desportivos, assistindo-se a um crescente interesse pela integração do treino de competências psicológicas nos planos de preparação dos atletas para as competições. Algumas das indicações resultantes da literatura sugerem o facto da Visualização Mental (VM) aparecer entre as técnicas mais empregues, juntando-se às tradicionais intervenções dirigidas ao controlo do stress e da ansiedade (treino de relaxamento), da promoção da motivação e do empenho nos treinos e competições (formulação de objectivos) e da estimulação de padrões de pensamentos positivos e ajustados face às exigências e problemas colocadas pela actividade desportiva (planos mentais) (Cox, 1994).”

Vemos portanto que o futebolista, na marcação de uma BP, deverá estar previamente treinado, tanto em termos de execução motora, como na “visualização” do resultado da sua acção.

Mais do que outros aspectos ligados à eficácia das jogadas de bola parada (JBP), o **futebolista deverá ter uma expectativa boa de si próprio, ser acompanhado devidamente e ter um nível técnico acima da média dos seus pares.**

“Bandura (1986) definiu a auto-eficácia percebida como o julgamento que as pessoas fazem das suas capacidades para organizar e executar os comportamentos necessários para alcançar determinado tipo de desempenho. A auto-eficácia não diria respeito às competências do sujeito, mas sim aos julgamentos que este faria do que poderia fazer com as competências que possui. [...] o autor realçou que a auto-eficácia, por si só, não poderia ser considerada como um forte preditor do comportamento do sujeito e, só o seria, quando estivessem, igualmente, presentes os incentivos adequados e as competências necessárias” (Ramires, 2001).



Esquema 1 - Expectativas Eficácia – Resultado (Bandura, apud Ramires)

5. Futebol

Teodorescu (1983), apud Vieira (2003), define Futebol como um jogo desportivo onde as equipas em confronto directo formam duas entidades colectivas que planificam e coordenam as suas acções para se enfrentarem, sendo os seus comportamentos determinados pelas relações antagónicas de ataque/defesa.

Para que estas relações se desenvolvam há que adquirir as competências necessárias, como é referido no ponto anterior (ponto 4), o que só o acontecerá se passarmos pelo acto contínuo de *treinar*.

“Só se é bom naquilo que especificamente se treina” (Castelo, 2005).

Segundo Adelino (2000) “Treinar é, na sua essência, um acto educativo”.

Treinar Futebol será um processo de desenvolvimento de capacidades individuais e colectivas, que não poderão estar dissociadas, a fim de não se perder a harmonia de jogo, isto é, o entendimento colectivo do objectivo e funções do jogo.

Como assegura Rodrigues (1997), apud Sequeira (2000), “A procura do rendimento desportivo como consequência do processo de treino, proporciona atingir os objectivos da competição, isto é, o sucesso desportivo.”

Queiroz (1986) apud Wilmore (2005), refere que “durante um jogo existem sempre duas equipas que "batalham" entre si, a equipa em posse de bola tenta concretizar golo, enquanto [que] a equipa contrária tenta impedir essa concretização, assim podemos afirmar que existe uma relação dialéctica expressa por atitudes interdependentes e indissociáveis”.

No confronto levado a cabo no rectângulo de jogo, as equipas competem a diversos níveis: técnicos, táticos, fisiológicos ou cognitivos, mas, para além da procura de ser melhor, existe um objectivo comum – ganhar, no fundo, os adversários são *uns iguais* que competem em busca do pormenor, da riqueza individual ou colectiva, que lhes dê a consagração, o mérito, a satisfação.

Para Sérgio (2002) “a competição não passa de um convivente cotejo entre opiniões discordes, padrões em controvérsia, amigos que fraternamente se encontram”.

6. Liderança

Ao falarmos de expectativas e Eficácia, falamos de exigência e de liderança. O treinador deverá ser um líder, necessariamente, de modo a que os futebolistas assumam que o que lhes é pedido faz sentido, é lógico, para que as situações inovadoras nas JBP sejam acolhidas, aceites e passadas à prática dentro do campo de jogo.

A relação que os treinadores têm com os seus jogadores é de extrema importância. Na iniciação, ou estimulam a participação desportiva, ou marcam negativamente a seu trajecto.

Diversos autores expõem sobre a acção dos treinadores e as suas lideranças. Com grande aceitação entre os estudiosos da psicologia do desporto, Barrow (1977), apud Cruz (2001), define liderança como “um processo comportamental para influenciar indivíduos e grupos, tendo em vista objectivos estabelecidos”.

Mas o treinador não é apenas um líder, Cruz (2001) refere que “inúmeras funções ou papéis são atribuídos e/ou desempenhados pelos treinadores desportivos: «técnicos», «professores», «juízes», «directores», «gestores», «relações-públicas», «amigos», «pais ou mães», «cientistas», «actores», «políticos», «estudantes» (Crespo & Balaguer, 1994). Paralelamente, apesar de alguns autores (e.g., Gardner, 1995) sugerirem semelhanças entre as responsabilidades de um treinador e as de um gestor de empresas (selecção, desenvolvimento e formação e planeamento estratégico), outros autores (e.g., Chelladurai, 1984; Weinberg & Gould, 1995) têm chamado a atenção para a necessidade de distinguir as funções de líder e de gestor: «um gestor cuida de coisas como os horários, orçamentos e organização geral, enquanto um líder está mais preocupado com a direcção de uma organização, incluindo os seus objectivos». (...) Embora os líderes muitas vezes desempenhem as funções atribuídas aos gestores, eles actuam em outras áreas e actividades essenciais por forma a tornarem possível a concretização dos objectivos pretendidos. Esta distinção ao nível das funções levou Martens (1987) a sugerir com alguma oportunidade e actualidade que *muitas equipas desportivas são extrema e excessivamente bem geridas, mas muito mal lideradas*.

(...) Em suma, o treinador é como que o «ponto sensível» de equilíbrio entre dois tipos de unidades ou forças:

- A organização ou clube (devendo cumprir as suas exigências, nomeadamente em termos de produtividade e rendimento); e
- Os atletas que têm de influenciar e motivar (assegurando-se de que as suas necessidades e aspirações são atingidas e de que estão satisfeitos com o seu envolvimento na organização, clube ou equipa).”

Assim, parece-nos que hoje é indiscutível que para se ser treinador ou líder, além do domínio dos factores relacionados com as tarefas a desempenhar ou modalidade em questão, temos que estar despertos para as questões de sensibilidade individual.

7. A Eficácia dos treinadores – influência nos intervenientes das JBP

Os treinadores podem ser determinantes na qualidade das acções dos seus jogadores. As instruções dadas e as atitudes tomadas perante o que é bem ou mal feito, ajudará a determinar o grau de eficácia do desempenho dos seus futebolistas.

Cruz (2001), apresenta-nos o *Modelo Teórico e Conceptual Subjacente à Intervenção Psicológica Para Promover a Eficácia dos Treinadores*.

O autor refere que “desde a década de 80, um grupo de investigadores norte-americanos tem vindo a desenvolver e implementar um programa de intervenção cognitivo-comportamental, no apoio à formação de treinadores de iniciação e formação desportiva: o *Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (PFET)* (Smith, Smoll & Curtis, 1979; Smith, 1997; Smith & Smoll, 1997; 1996a, b; Gomes & Cruz, 1996). Neste programa enfatiza-se a promoção e aumento de quatro comportamentos-alvo específicos do treinador: *reforço* (tanto pelo esforço como pelo bom desempenho), *encorajamento após o erro*, *instruções correctivas* (dadas de forma encorajadora) e *instruções técnicas* (instruções espontâneas das técnicas e estratégias da modalidade desportiva). Para além disso, enfatiza-se também a importância da diminuição de quatro comportamentos considerados indesejáveis, por parte do treinador: *não-reforço* (não responder a bons desempenhos ou esforço), *punição* (verbal ou não-verbal), *instrução técnica punitiva* (instrução dada de forma desagradável ou sarcástica) e *comportamentos que visam manter o controlo* (Smith & Smoll, 1997; ver Gomes & Cruz, 1996).”

Deste modo, o PFET será uma forma de desenvolver relações mais positivas entre treinadores e jogadores, procurando diminuir a ansiedade e o receio de falhar.

Relativamente à forma de abordar a “vitória” desejada, o PFET procura que os treinadores centrem a sua atenção no esforço dos elementos da sua equipa e não apenas na análise de classificações. “Ou seja, os treinadores são encorajados a enfatizarem uma abordagem do tipo «faz o teu melhor e diverte-te», em oposição a uma orientação do tipo «ganhar a todo o custo» ou, a única coisa que interessa é ganhar ou vencer (Smith, Smoll & Barnett, 1995; Smoll & Smith, 1996b).”

No entanto, não se pode dizer que essa influência do treinador seja *uma ferida sem cura*, pois, “de acordo com este modelo, os comportamentos do treinador não afectam directamente as atitudes ou reacções avaliativas dos atletas face ao treinador. As atitudes dos atletas são mediadas pela percepção e recordação (significado atribuído) dos comportamentos do treinador”. (Cruz, 2001)

PARTE II

Objecto de Estudo

1. Objectivo do estudo

Como refere Garganta (1999) o Futebol, por ser amplamente apreciado em todo o mundo, gera paixões, mas proporciona as mais diversas opiniões, pelo que em “menor número estarão as que conseguem observar e entender o jogo sem resvalarem para a parcialidade.”

Importa por isso, segundo o autor, perceber o tipo de acções que estão associadas à *eficácia* das equipas, na procura da eficácia competitiva.

Garganta (1999) defende que o processo de análise de jogo em Futebol deverá passar de uma dimensão quantitativa para uma dimensão qualitativa; da acção do Jogador para a da Equipa; da centralização no Produto (golos) para o foco na Organização; dos Dados Avulso para a Análise de Sequências e da análise das Acções Técnicas para as Unidades Tácticas.

A finalidade deste estudo é determinar os tempos de treino utilizados em cada ST, por objectivos ou áreas de trabalho:

- a) Instrução (maior ênfase nas palavras iniciais, recomendações, explicação dos exercícios e correcções);
- b) Fisiológico (predominância no treino das capacidades motoras e aquecimento);
- c) Técnico (predomínio do treino das habilidades com bola, individualmente ou em grupos, não envolvendo situação de jogo – formal ou reduzido),

- d) Tático (maioritariamente situações de jogo reduzido e formal, movimentações ofensivas e defensivas);
- e) Bolas Paradas (embora sejam ações táticas ofensivas, isolamos esta área do treino, devido à sua especificidade e por ser o nosso objecto de estudo – cantos livres e penáltis);
- f) Recuperação (evidentemente ligada à área de treino Fisiológico, considerámos os momentos de pausa livre, os períodos de alongamentos e os exercícios respiratórios de regresso à calma).

As equipas em causa foram o Vitória Sport Clube (Guimarães), Sport Clube Penalva do Castelo e Grupo Cultural Recreativo e Social de Lamas.

Posteriormente, temos como objectivo comparar as percentagens de treino gastas nas jogadas de bola parada (JBP), entre os clubes estudados e relacionar essas percentagens com a percentagem de golos marcados por cada uma das equipas a partir de JBP.

Assim, pretendemos determinar a eficácia das JBP dos três clubes em análise, nomeadamente, a importância qualitativa que lhes é atribuída nos jogos e na época.

2. Introdução

Durante décadas, no futebol, quem trabalhava mais tempo tinha melhores resultados; depois, por moda e por difusão do conhecimento, as equipas passaram a diferenciar-se pelo “trabalhar melhor” (estudo, inovação, estágios noutros países...); actualmente, mesmo nos escalões inferiores, trabalha-se bem na maioria dos clubes, há mais profissionais qualificados e as condições de treino melhoraram substancialmente. Por isso, além das qualidades técnicas e táticas, entre outras, dos jogadores, tornou-se fundamental marcar a diferença pelos pequenos detalhes. Nos últimos anos os adversários passaram a fazer um estudo mais pormenorizado dos adversários e os esquemas táticos impostos deixam pouco espaço para a surpresa e para a criação.

Assim, os clubes viram-se obrigados a procurar essa diferença na criação de bolas paradas inovadoras, estudadas para surpreender o adversário. Mas isso não chega, é preciso ser eficaz.

a. Ideias aceites

Ouvimos muitas vezes palavras de senso comum:

Noventa e nove por cento do jogo é transpiração e um por cento é inspiração...

Joga-se como se treina...

Uma verdadeira jogada de laboratório...

Nota-se uma certa ambiguidade nestas ideias comumente ouvidas nos estádios.

As BP resultarão da *inspiração* ou do treino *laboratorial*?

b. Momentos decisivos

Recordemos momentos fantásticos e emotivos do Futebol nacional e internacional. Aquelas jogadas inesperadas quando o jogo está *morno* ou sem soluções. O passar de desvantagem no marcador para vantagem por marcação de golos a partir de lances de BP.

Eis alguns exemplos da importância qualitativa, económica, financeira e desportivas para os clubes em causa.

Ex. 1 - Manchester-United – Bayer Munich

O Manchester fez a reviravolta no resultado, quando estava a perder por 1-0, em dois cantos nos últimos minutos.

Manchester-United vence a Liga dos Campeões!

Ex. 2 - S. L. Benfica – F. C. Porto

- Pepe desfez a igualdade no marcador; rodou sobre o defesa adversário e aparece ao 2º poste a cabecear.

F. C. Porto vence clássico em casa do seu maior rival desportivo!

Ex. 3 – Manchester-United – F. C. Porto

- Costinha sai da zona que lhe era destinada e a bola aparece nesse local, fazendo o golo que a seguir dá direito a prolongamento e passagem à final.

O F. C. Porto chega a uma final da Liga dos Campeões!

3. O Problema

No futebol, perante a dificuldade em concretizar as jogadas corridas em golo, as JBP assumiram um papel fundamental na realização desse objectivo.

Os golos que vemos são fruto de horas de trabalho? Inspiração individual? E a que nível?

O tempo utilizado no treino de BP é o adequado?

Em que medida compensa utilizar o tempo de treino em BP?

A nossa pesquisa desagua nas *acções colectivas ofensivas* (Castelo, 2003, p. 80) as quais englobam os *esquemas tácticos ofensivos* (op. cit., p. 86) que Castelo (2003) designa como sendo “soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, lançamento da linha lateral, etc.). Representam uma forma de combinação táctica, ou seja, a coordenação das acções individuais de vários jogadores de natureza ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo durante as fases fixas do jogo.”

O mesmo autor conclui que 25 a 50% das situações de finalização ou possibilidade de finalização surgem a partir de lances de BP. Refere também a importância destes lances nos jogos entre equipas do mesmo nível de rendimento, uma vez que as decisões lhes são cada vez mais associadas. O autor cita Hughes (1980), quando este diz que "entre 1966 e 1986 decorreram seis finais do Campeonato do Mundo, onde foram marcados 27 golos, 13 dos quais foram conseguidos a partir de situações de bola parada e outros cinco foram marcados logo a seguir a essa situação". Castelo (2003), apresenta três razões para que isso aconteça:

1. Nos jogos importantes a marcação é muito pressionante, não dando assim muito tempo e espaço para que se possa jogar;
2. Quando existe menos tempo e espaço para se jogar é difícil para os atacantes conseguirem deslocar-se para posições perigosas e;
3. Nos jogos com marcações muito cerradas existem normalmente mais faltas e consequentemente mais livres.

Por isso falamos na importância da eficácia no processo de treino, nomeadamente nas bolas paradas. Nestes lances os jogadores têm mais tempo e espaço para executar bem, de acordo com as suas qualidades técnicas. Hughes (1980), apud Castelo (2003), aponta cinco vantagens básicas que determinam a eficácia estas situações:

1. São sempre executadas com a bola parada. Por conseguinte o problema do controlo da bola é eliminado.

2. Os adversários têm sempre que se colocar a pelo menos 9,15 metros, logo não existe pressão sobre a bola.
3. Um grande número de atacantes (8 ou 9) pode deslocar-se para posições perigosas para a equipa adversária.
4. Os jogadores colocam-se em posições pré-planeadas para maximizar as suas capacidades individuais.
5. O treino sistemático destas situações produz níveis de sincronização dos movimentos.

Bettencourt (2003), fez um estudo para verificar a tipologia de marcação de pontapés de canto e relacioná-la com a respectiva eficácia. A amostra foi de 218 pontapés de canto realizados em jogos da Super Liga Portuguesa 2002/2003. Os resultados mostraram os seguintes dados:

1. Foram marcados doze golos – eficácia de 5,5%.
2. Os cantos curtos tiveram uma eficácia de 9,8%.
3. Os cantos longos apresentaram uma eficácia de 4,6%.
4. Os que foram marcados ao segundo poste apresentaram uma eficácia de 9,7%.
5. Os apontados ao primeiro poste ficaram pelos 2,5%.

Concluiu-se que os cantos longos, com efeito para dentro e marcados ao segundo poste, se destacam por evidenciarem uma eficácia superior em relação aos demais (18,8%).

3.1. Jogadas de bola parada (JBP)

Como refere Melo et al. (2007), as jogadas de bola parada são consideradas por muitos dos actores da cena futebolística como jogadas decisivas, uma vez que os desafios se tornaram cada vez mais equilibrados, fruto também de uma maior equivalência na preparação das equipas.

Para este autor, “o que mais importa na realização e execução destas jogadas é o estabelecimento de um padrão de jogo, diferentemente de jogadas ensaiadas, pois diversas variáveis poderão intervir na exactidão desta acção”.

Como dissemos atrás, a acção do adversário é, ou pode ser, constrangedora do nosso movimento ofensivo. O que se trata aqui é de termos bases de actuação para reduzir a incerteza da nossa acção.

O referido autor considera ainda que, para que haja êxito neste tipo de acções, é primordial que se realize um grande volume de treino com posicionamento de jogadores, desmarcações dos sectores e variações de jogadas em cada sector da área ou fora dela. Aliado a isso, vinca a necessidade de se adoptar a devida sequência pedagógica no treino destas jogadas:

a) sem marcações, b) com marcações, c) directas, d) indirectas e e) com infiltrações; relevando a importância de se poder contar com executantes com bom nível técnico.

Assim, estabelece princípios básicos das jogadas de bola parada (JBP):

1. Um bom aperfeiçoamento técnico dos atletas que vão executar as acções - fundamento do passe.
2. Distribuição dos jogadores nos três sectores da área - sector direito, meio e esquerdo - onde possivelmente essa bola será colocada.
3. Movimentações e deslocamentos constantes dos jogadores que irão receber a bola para conclusão e bom sentido de desmarcação.
4. Posicionar os jogadores com maior estatura em sectores estratégicos da área.
5. Cuidar do *rebote* ofensivo, posicionando os jogadores para conclusão e atenção ao balanço defensivo em função de um contra-ataque do adversário.
6. Posicionar os jogadores na área em locais que dificultem a visão do guarda-redes.
7. Em todas essas acções, os jogadores que possivelmente receberão esta bola, estrategicamente posicionados, devem acompanhar a trajectória da bola e a movimentação do adversário.

8. Variações das acções tácticas nos cantos e faltas, considerando o deslocamento e o posicionamento dos jogadores que receberam a bola.
9. Igualdade ou superioridade numérica de jogadores na área ou próximo dela, no momento da execução da acção.

4. Hipóteses

Pela curiosidade e inquietude sobre os lances de bola parada, organizámos algumas ideias expressas em possibilidades:

- a. **Hipótese 1** – As equipas que mais tempos dedicam ao treino de BP obtêm mais golos a partir da marcação de BP.

Sempre que surge uma nova equipa técnica num dos clubes “grandes”, logo aparecem comentários nos jornais a tentar encontrar atributos que os diferenciem dos seus antecessores. Há áreas de treino que são alvo preferencial, o aspecto “físico”, as cargas, o treino com bola e as jogadas de bola parada ensaiadas. Procuramos neste estudo verificar qual o tempo de treino das JPB que as três equipas estudadas apresentam, defendendo que os clubes que maior percentagem de tempo de treino dedicam às BP terão maior percentagem de GM de BP.

- b. **Hipótese 2** – A generalidade das equipas treina de forma eficiente as situações de BP mas, as que têm jogadores com melhor nível técnico são mais eficazes, i.e., os clubes da I Liga têm maior percentagem de GM em JBP do que os clubes das divisões inferiores.

Uma vez que os jogadores com melhor nível técnico (execução eficiente e eficaz) são valorizados e, por isso, chamados aos clubes dos campeonatos principais, sustentamos que os clubes das divisões superiores apresentam uma percentagem maior de GM de BP do que os clubes que representam escalões inferiores.

- c. **Hipótese 3** – As equipas com maior percentagem de GM de BP são as que preparam situações pouco comuns e muito variadas de forma a surpreenderem os adversários.

Como defendemos no início do nosso trabalho e porquanto apresentado pelos autores revistos, os jogos vêm cada vez mais a ser decididos em pequenos detalhes. Logo, pelas condições descritas atrás, as JBP tornam-se decisivas. Por outro lado, o conhecimento dos adversários é hoje cada vez mais uma realidade. Então, consideramos que para haver sucesso nas JBP as equipas terão de preparar lances incomuns e variar o seu leque de jogadas possíveis. Assim, pensamos que os clubes que mais apostam na variabilidade de lances de BP serão mais inesperados e, por conseguinte, mais eficazes.

5. Limitações do estudo

Este estudo teve como objectivo constatar se existe ou não relação entre o tempo de treino de BP e a percentagem de GM de BP. Apesar de podermos chegar a conclusões, pelo menos relativamente aos clubes estudados, alguns aspectos desta análise limitam o alcance do trabalho:

- a) Reduzido número de equipas em estudo, três.
- b) Comparação de apenas três níveis competitivos: I Liga, II Divisão e III Divisão.
- c) Acompanhamento de somente um microciclo por equipa.

Assim, não podendo ser considerado um estudo característico de todos os clubes do escalão que representam é um espelho dos três representantes dos respectivos campeonatos.

PARTE III

Métodos e procedimentos

1. Introdução

Despertou-nos a curiosidade ouvir dizer aos comentadores e jornalistas desportivos que certa equipa demonstrou ter feito o “trabalho de casa” ou que apresentou uma “jogada de laboratório”.

Sem dúvida que se sistematizam as acções de jogo, mas a que ponto? Procuramos desfazer algumas dúvidas e verificar a importância que é dada ao treino de bolas paradas, jogadas determinantes na decisão de um vencedor de um jogo, de uma taça ou de um campeonato.

1.1. Necessidade do estudo das JBP

“...os ganhos de aprendizagem estão intimamente dependentes do tempo passado na tarefa (Piéron, 1988) bem como da quantidade máxima de tempo de actividade motora passada em actividades específicas (Siedentop, 1983)...” (Sarmiento et al., 1998: 5).

Tal como numa aula, também no treino nos devemos centrar no essencial, nas tarefas exigidas.

“Assim, há que reduzir o nº e a duração dos episódios de gestão, reduzir os discursos e a quantidade de informação verbal, planear e treinar as rotinas da aula, mantendo no entanto, o dinamismo da sessão de forma a conseguir elevados níveis de envolvimento e participação” (Sarmiento *et al.*, 1998: 6).

Os tempos de treino devem ser ajustados às necessidades reais dos momentos competitivos. Ora, se mais de um terço (33,8 %) dos golos é resultado de JBP (como demonstra o Gráfico 1 da I Liga 2007/08, abaixo), seria lógico haver mais tempo de treino dedicado a esse tipo de lances específicos.

No seguimento desta ideia, Jean Court (1992) apud Carvalhal (2001), após análise de diversos estudos que abordam as relações entre Preparação Específica - Preparação Geral e entre Volume – Intensidade realça que:

- a) O trabalho muscular ou a solicitação do sistema nervoso, de tipo geral, não podem substituir o trabalho específico;
- b) As transformações produzidas nos diferentes períodos de treino devem ser implementadas com exercícios específicos; e
- c) Os exercícios específicos devem ser treinados com grande regularidade durante todo o ano.

Deixemos de lado os tipos de preparação e a intensidade de treino e concentremos a nossa análise no treino dos exercícios específicos – treino das JBP – que, nesta lógica, devem ser treinados regularmente, não apenas no período preparatório ou em microciclos dispersos no plano anual das equipas de futebol.

Nesta linha de pensamento, Artuso³ (2008), reflectiu acerca das bolas paradas e jogadas ensaiadas no futebol e sobre a importância do treino de repetição no futebol moderno,

³ Físico e pós-graduando em métodos estatísticos aplicados à engenharia.

considerando que no futebol moderno as bolas paradas se têm mostrado uma poderosa arma em busca de vitórias, uma vez que:

- a) Quase um terço dos golos é consequência de penáltis, cantos ou faltas;
- b) Um jogador que se consiga destacar nestes lances pode ser uma *mais-valia* para equipa, tanto pelos golos marcados directamente como por ter um elevado nível de precisão na marcação das JBP para os colegas;
- c) Os jogadores altos e com impulsão podem ser explorados nos cantos e livres laterais; e
- d) Os jogadores rápidos e com mais habilidade técnica podem ser alvo de faltas e assim proporcionar mais situações de JBP.

Mas para isso é fundamental que haja treino específico regular e prolongado destes lances, quer para o treino dos marcadores destas jogadas como para os colegas que se movimentam em cada lance de BP.

Aliás, o mesmo já acontece noutros desportos, de forma mais intensiva, onde as jogadas ensaiadas não são apenas as relativas ao momento em que a bola vai ser posta em movimento, como acontece no voleibol, basquetebol ou futsal, onde as equipas têm jogadas corridas definidas previamente.

O mesmo autor refere que a repetição de jogadas específicas parece não ser a tónica nos clubes de futebol.

Pensamos que, tal como um voleibolista ensaia dezenas de vezes o serviço ou o basquetebolista faz séries enormes de lances livres, o futebolista marcador de BP deveria ter a possibilidade de repetir esses lances com mais regularidade e em maior número.

Artuso (2008) considera que outros desportos de alto nível apresentaram melhorias qualitativas e quantitativas treinando mais vezes os lances específicos e deixa no ar a pergunta “será que o futebol não teria a ganhar seguindo esse exemplo?”.

1.2. Zonas de Análise das JBP

Para a nossa análise se poder efectuar é necessário estabelecer zonas do campo para a anotação das JBP.

Garganta (2002) faz uma divisão longitudinal e transversal do terreno de jogo. Definição de três corredores, meio-campo ofensivo e defensivo e sectores ofensivo, intermédio e defensivo, figura 1 e figura 2 (Quina, 2001).

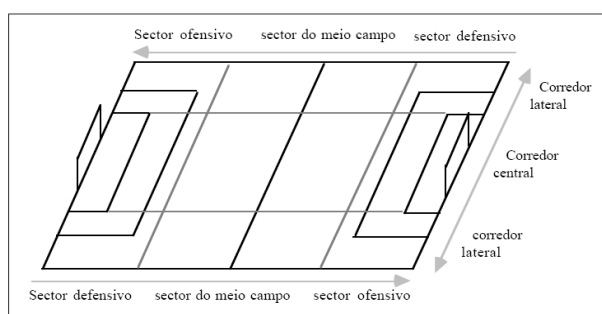
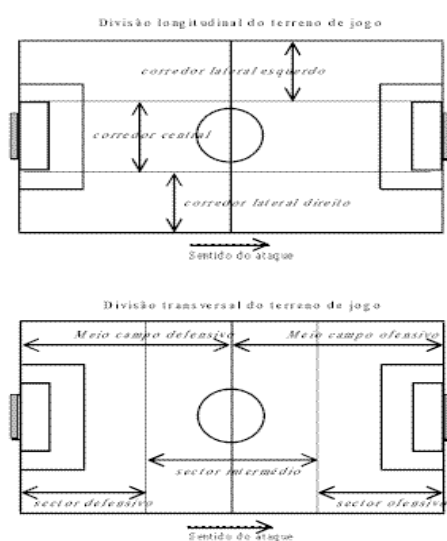


Figura 2 – Corredores e sectores do campo

Figura 1 - Divisão do campo

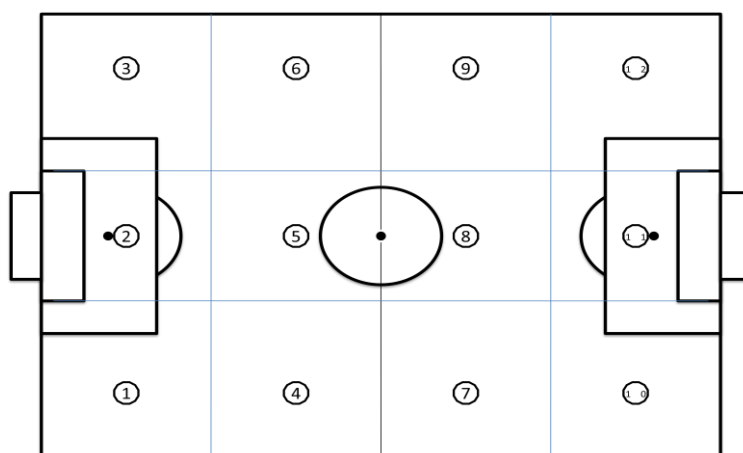


Figura 3 - Zonas do campo; sectores e corredores, Adaptado de Castelo (2006)

Dentro das zonas defensivas e ofensivas do campo, Castelo (2006), faz uma subdivisão que nos ajuda a situar o local das jogadas, como mostra a figura 3.

Em baixo apresentamos a estrutura padrão de uma sessão de treino (ST) (figura 4), concebida por Castelo (2006), e os vários tipos de padrão de treino semanal, propostos pelo mesmo autor, para os podermos associar com os padrões dos clubes estudados (figuras 5 a 8).

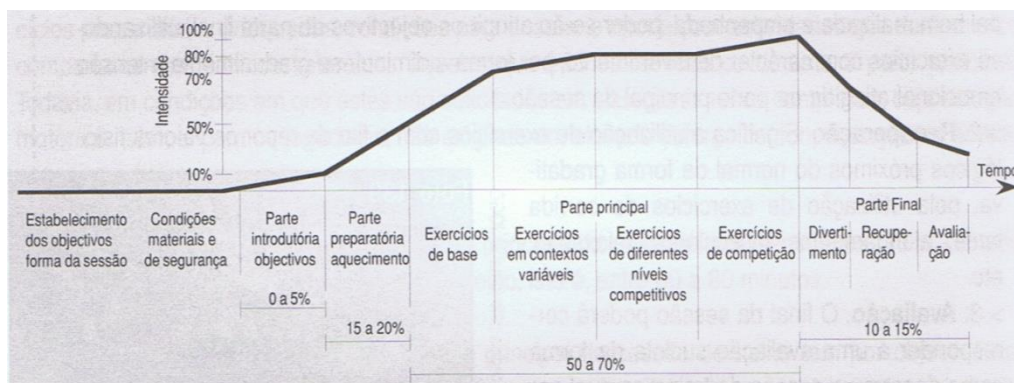


Figura 4 - Estrutura da sessão de treino (ST) em função das diferentes partes e os volumes e intensidades utilizados, Castelo (2006).

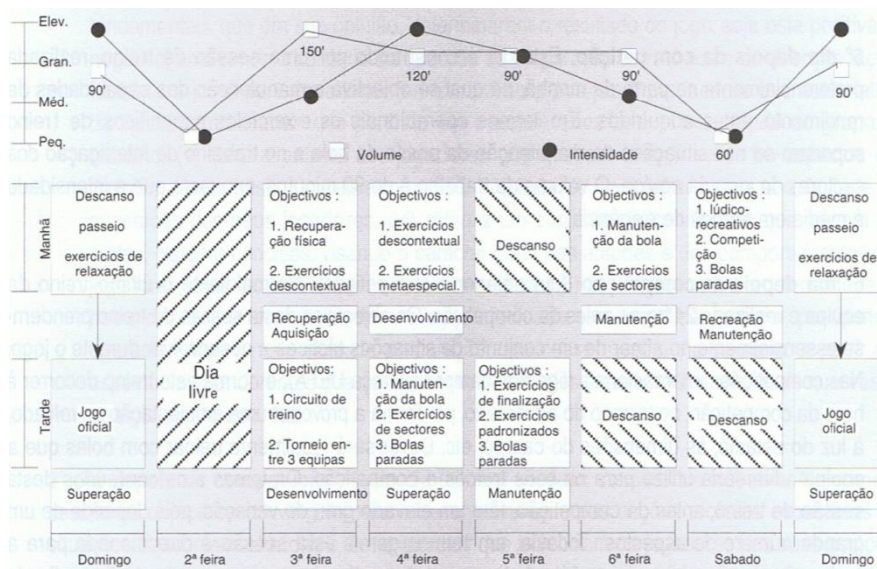


Figura 5 - Planeamento de um microciclo de treino com seis dias de intervalo entre as duas competições.

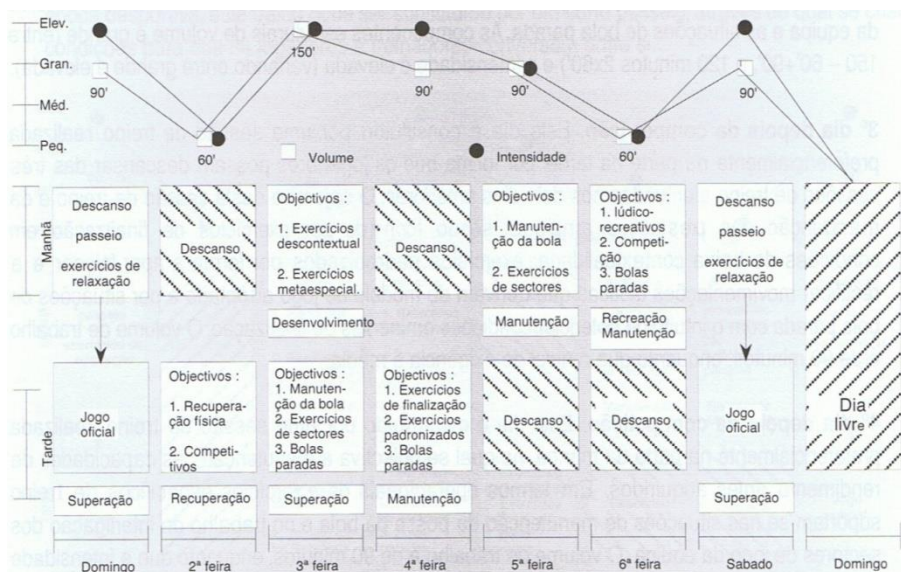


Figura 6 - Planeamento de um microciclo de treino com cinco dias de intervalo entre as duas competições.

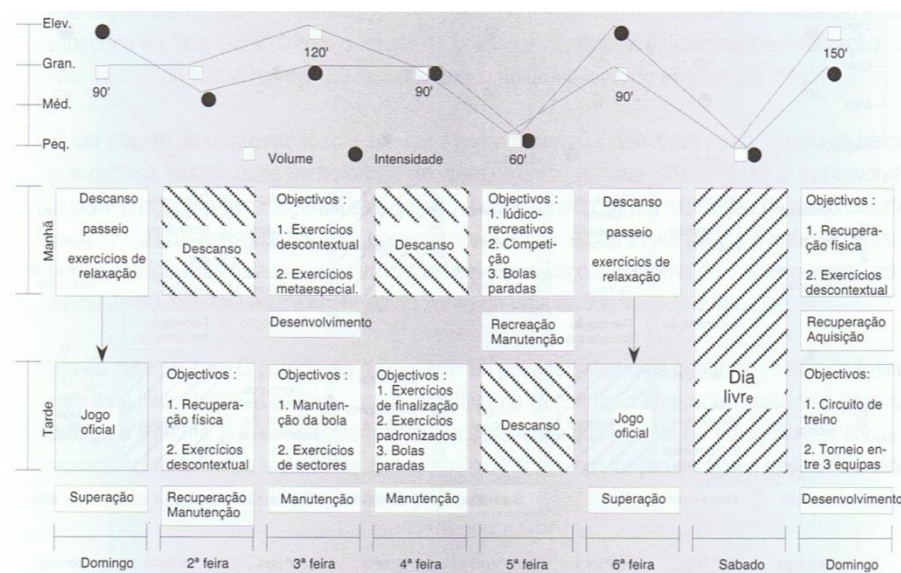


Figura 7 - Planeamento de um microciclo de treino com quatro dias de intervalo entre as duas competições.

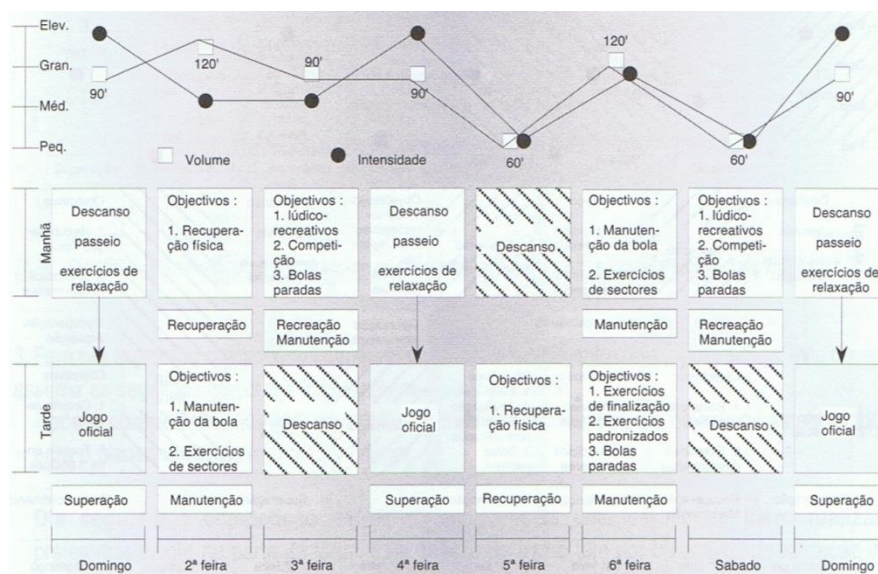


Figura 8 - Planejamento de um microciclo de treino com três competições (2 e 3 dias de intervalo respectivamente)

Das equipas em estudo só o Vitória S. C. é um clube profissional, pelo que foi único com um padrão de treino semelhante aos apresentados.

Folga na pausa de fim-de-semana, treino segunda-feira de tarde, terça-feira de manhã, quarta-feira de manhã e jogo para os menos utilizados e juniores na quarta-feira à tarde (Liga Intercalar na casa Trofense), treino quinta-feira de manhã e jogo sexta-feira à noite. Ou seja, com idêntica estrutura à apresentada na figura 8; 2 dias com treino, competição paralela, 1 dia de treino (normalmente são 2 ou 3 dias) e competição principal; e à representada na figura 7, com dois momentos competitivos em cinco dias.

O Penalva do Castelo treinou terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira, sempre às 19 h e 30 min.

O Social de Lamas treinou na segunda-feira, folgou no dia a seguir e voltou aos treinos na quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira, com início habitual entre as 19 h e 45 min e as 20 h.

2. Metodologia

2.1. Procedimentos

- I. Observação directa com filmagem das ST dos clubes: Vitória Sport Clube (I Liga), Sport Clube Penalva do Castelo (II Divisão, Série C) e Grupo Desportivo Recreativo e Social de Lamas (III Divisão, Série C).
- II. Análise dos tempos de treino utilizados nas JBP das ST e respectivo microciclo.
- III. Recolha de dados relativos aos GM das equipas em estudo em sítios de jornais desportivos e portais de futebol.
- IV. Comparação das percentagens de tempos de treino de JBP no microciclo com a percentagem de GM de BP durante a época.
- V. Diferenciação entre GM na sequência de BP e GM através de JBP estudadas.
- VI. Apresentação dos resultados obtidos.
- VII. Discussão.

2.2. Recolha e tratamento de dados

- Os dados apresentados nas tabelas, relativos às classificações das equipas em estudo, foram retirados da página http://www.zerozero.pt/edicao.php?id_edicao=1582.
- Os gráficos dos golos marcados por equipa, relativamente à I Liga, têm por base a estatística apresentada na página <http://www.maisfutebol.iol.pt/noticia.php?id=898104>.
- A descrição dos golos foi baseada nas informações dos treinadores das equipas em estudo, bem como na pesquisa efectuada nas páginas: <http://futebol.videos.sapo.pt/epoca0708>, no caso do Vitória S. C.; e <http://futebolveu.blogspot.com>, no que diz respeito às equipas do Penalva do Castelo e Social de Lamas.

- Nas tabelas dos tempos de treino, a percentagem total da ST foi calculada com arredondamento às unidades.
- O trabalho de reforço muscular, desenvolvido em salas próprias ou nos ginásios, não foi contemplado neste estudo, uma vez que não foi realizado para o grupo e porque é um treino assumido como complemento individual ou de prevenção.

2.3. Bolas paradas em estudo

Importa definir que situações de BP são consideradas neste estudo.

Uma vez que o objectivo é a identificação dos tempos de treino utilizados nas JBP, só considerámos as situações em que, comumente, as equipas aproveitam para tentar o golo. Por isso:

1. Foram consideradas as situações de Canto, Livre Directo, Livre Indirecto e Penálti;
2. Excluámos os Lançamentos Laterais uma vez que as equipas em estudo não mostraram tentar, em qualquer situação das ST acompanhadas, a obtenção directa de golo, isto é, lançamento-remate.
3. Só contabilizamos as JBP realizadas no meio-campo ofensivo, isto é, nas zonas 7, 8, 9, 10,11 e 12. (ver figura 7);
4. Definimos como JBP a marcação de uma das referidas situações até ao momento em que o adversário fica com a posse da bola;
5. Os Livres Directos englobam os remates efectuados directamente à baliza e os que, sendo Livres Directos pelas normas da arbitragem, os futebolistas fazem um passe antes de tentarem a finalização.

3. Caracterização da amostra

Na escolha das amostras preocupamo-nos em conseguir ter representantes de diferentes níveis das competições nacionais. Assim, através da disponibilidade de várias pessoas amigas, que também fazem do Futebol uma paixão, foi conseguido o contacto e a disponibilidade dos treinadores e representantes directivos dos seguintes clubes:

- a) Vitória Sport Clube (I Liga). Cidade de Guimarães, 3º classificado no campeonato da Bwin Liga;
- b) Sport Clube Penalva do Castelo (II Divisão, Série C). Distrito de Viseu;
- c) Grupo Desportivo Recreativo e Social de Lamas (III Divisão, Série C). Distrito de Viseu.

O acompanhamento destas equipas foi efectuado durante um microciclo de treinos e o respectivo momento competitivo.

O método utilizado foi a observação directa com o registo das ST através de uma câmara de vídeo comum, com gravação posterior em DVD num PC doméstico.

O que pretendemos analisar foi o tempo efectivamente destinado ao treino das jogadas de bola parada (JBP), quer em situações analíticas, quer integradas em jogo formal.

PARTE IV

Apresentação dos resultados

1. Análise dos resultados

- Tabelas com os tempos de treino utilizados nas BP durante uma ST e um microciclo.
- Resumo das ST com as percentagens de tempo de treino utilizado nas BP.
- Quadro de GM e sua relação com os GM de BP.
- Definição dos lances de BP treinados nas ST.
- Descrição dos GM de BP ao longo dos respectivos campeonatos.
- Relação, ou não, entre o tempo de treino das BP e a percentagem de GM durante a época a partir de JBP.

1.1. I Liga – Vitória S. C. (Guimarães)

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	GM BP	GM Pen.	GM LD	GM LI	GM PC	% G BP
1	FC Porto	69	30	24	3	3	60	13	10	2	2	5	1	17
2	Sporting	55	30	16	7	7	46	28	16	4	1	5	5	35
3	V. Guimarães	53	30	15	8	7	35	31	13	0	2	3	8	37
4	Benfica	52	30	13	13	4	45	21	18	4	4	4	6	40
5	Marítimo	46	30	14	4	12	39	28	9	3	1	3	2	23
6	V. Setúbal	45	30	11	12	7	37	33	11	3	1	5	2	30
7	Sp. Braga	41	30	10	11	9	32	34	15	5	2	5	3	47
8	Belenenses	40	30	12	10	8	37	31	10	2	1	4	4	34
9	Boavista	36	30	8	12	10	32	41	16	0	4	6	6	50
10	Nacional	35	30	9	8	13	23	28	7	2	1	2	2	30
11	Naval	34	30	8	7	15	24	47	12	2	1	4	5	46
12	Académica	32	30	6	14	10	31	38	12	1	0	6	5	39
13	Est. Amadora	31	30	6	13	11	29	41	10	2	1	3	4	34
14	Leixões	26	30	4	14	12	27	37	8	2	1	2	3	30
15	P. Ferreira	25	30	6	7	17	31	49	9	2	2	2	3	29
16	U. Leiria	13	30	3	7	20	25	53	5	2	0	1	2	20

Notas:

Belenenses (-6 pts): Caso Meyong

Naval (+3 pts): Caso Meyong

FC Porto (-6 pts): Apito Final

U. Leiria (-3 pts): Apito Final

Boavista despromovido à 2ª divisão: Apito Final

1.1.1. Golos marcados de bola parada

Clube	Golos de BP	% Golos de BP
Benfica	18	40
Boavista	16	50
Sporting	16	35
Sp. Braga	15	47
V. Guimarães	13	37
Naval	12	46
Académica	12	39
V. Setúbal	11	30

Clube	Golos de BP	% Golos de BP
Belenenses	10	34
E. Amadora	10	34
F.C. Porto	10	17
P. Ferreira	9	29
Marítimo	9	23
Leixões	8	30
Nacional	7	30
U. Leiria	5	20
Média	11,31	33,81

* Em média, mais de 1/3 dos golos marcados pelas equipas da Iª Liga foram obtidos a partir de JBP.

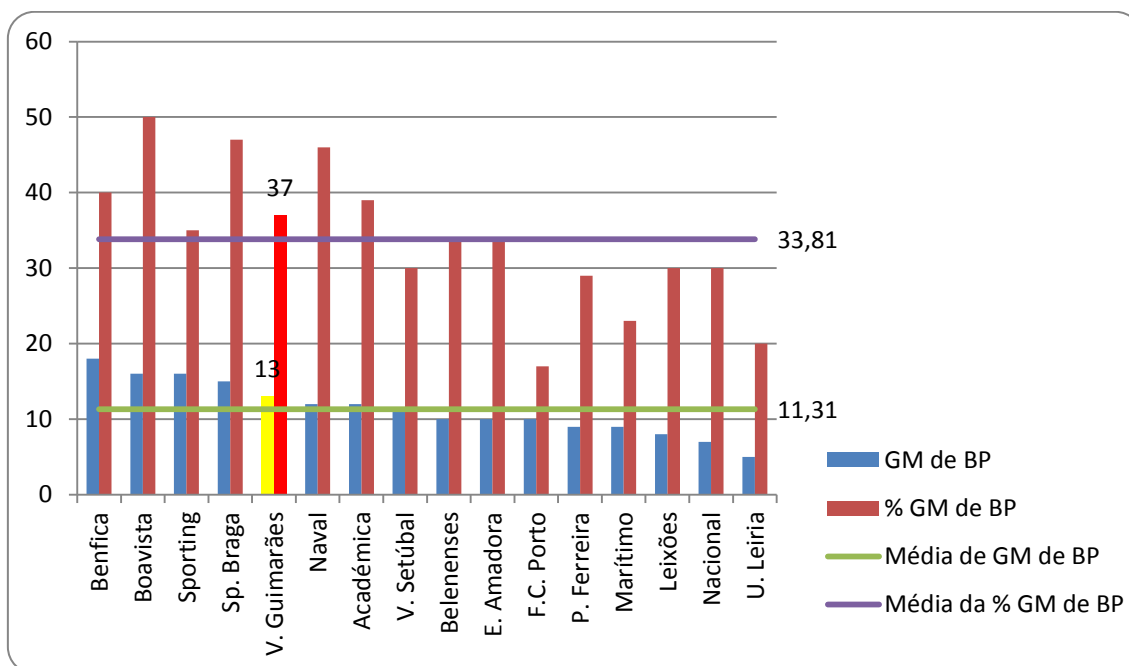


Gráfico 1 – Golos de BP da I Liga

1.1.2. Golos de Penálti

Clube	Golos de Penálti
Sp. Braga	5
Benfica	4
Sporting	4
V. Setúbal	3
Marítimo	3
F.C. Porto	2
Belenenses	2
Nacional	2

Clube	Golos de Penálti
E. Amadora	2
Leixões	2
P. Ferreira	2
Naval	2
U. Leiria	2
Académica	1
Boavista	0
V. Guimarães	0

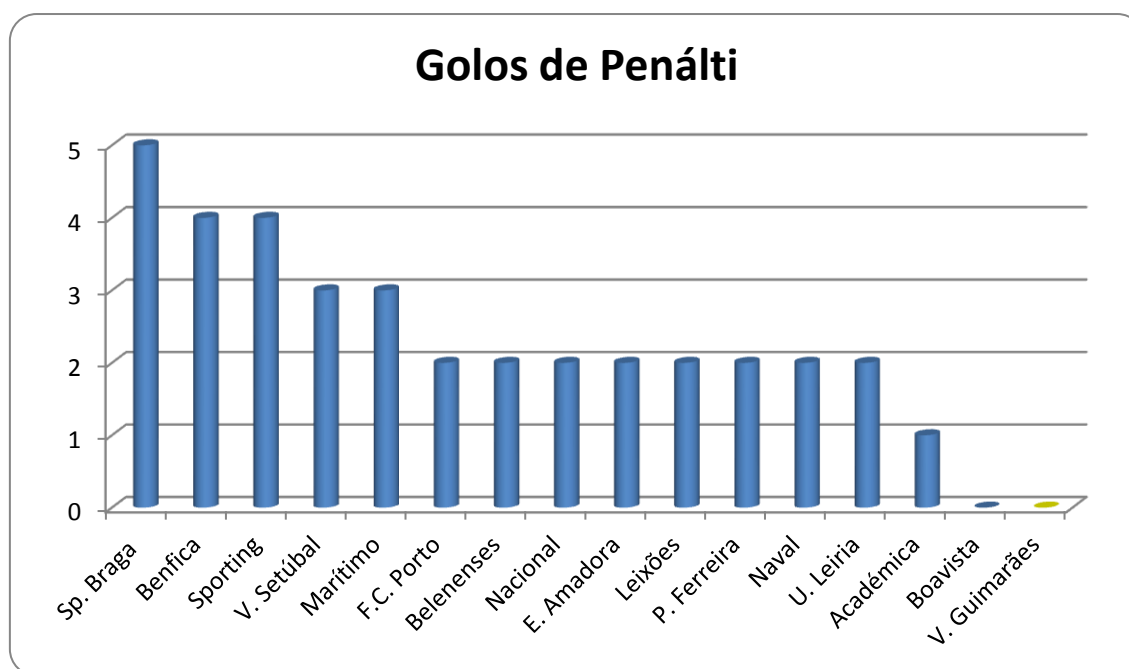


Gráfico 2 – I Liga, GM de Penálti

1.1.3. Golos de livre directo

Clube	Golos de Livre dir.
Boavista	4
Benfica	4
F.C. Porto	2
V. Guimarães	2
Sp. Braga	2
P. Ferreira	2
Sporting	1
V. Setúbal	1

Clube	Golos de Livre dir.
Marítimo	1
Belenenses	1
Nacional	1
Leixões	1
Naval	1
E. Amadora	1
Académica	0
U. Leiria	0

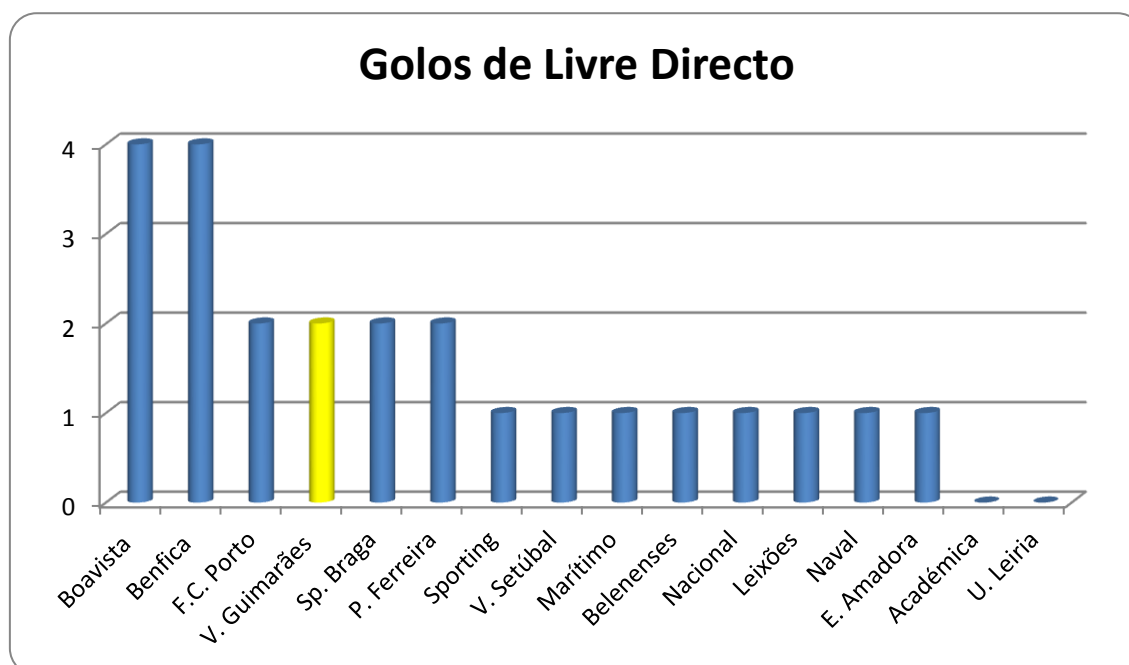


Gráfico 3 – I Liga, GM de Livre dir.

1.1.4. Golos de livre indirecto

Clube	Golos Livre ind.
Boavista	6
Académica	6
V. Setúbal	5
Sp. Braga	5
F.C. Porto	5
Sporting	5
Benfica	4
Belenenses	4

Clube	Golos Livre ind.
Naval	4
V. Guimarães	3
E. Amadora	3
Marítimo	3
Leixões	2
P. Ferreira	2
Nacional	2
U. Leiria	1

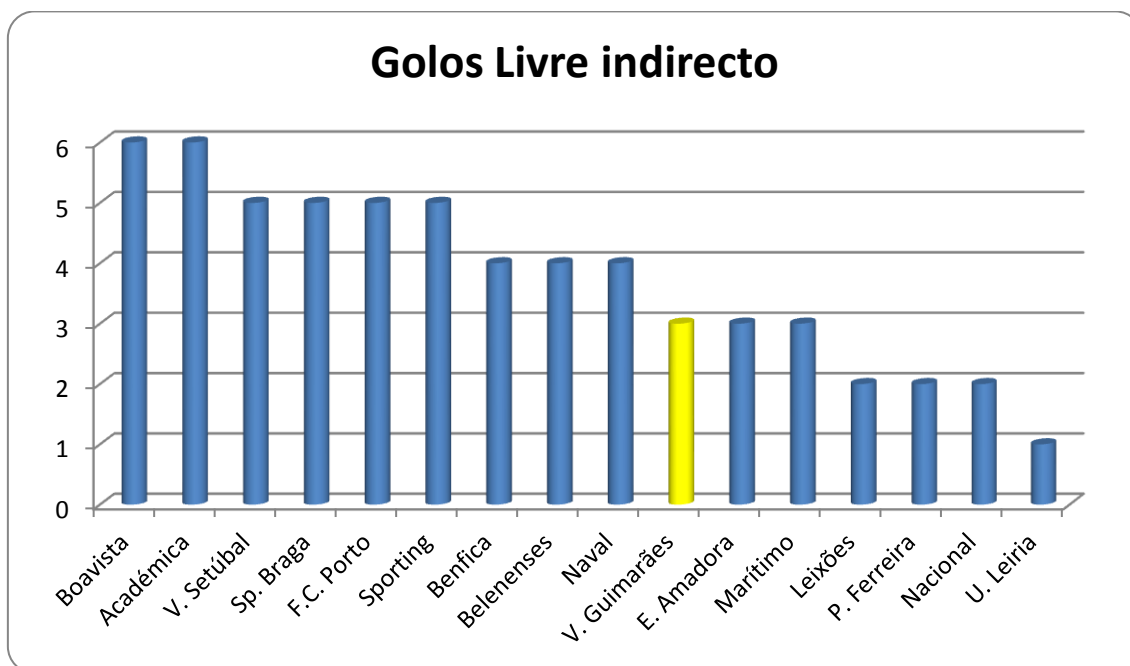


Gráfico 4 – I Liga, GM de Livre Ind.

1.1.5. Golos de canto

Clube	Golos de Canto
V. Guimarães	8
Benfica	6
Boavista	6
Sporting	5
Naval	5
Académica	5
Belenenses	4
E. Amadora	4

Clube	Golos de Canto
Sp. Braga	3
Leixões	3
P. Ferreira	3
Marítimo	2
V. Setúbal	2
Nacional	2
U. Leiria	2
F. C. Porto	1

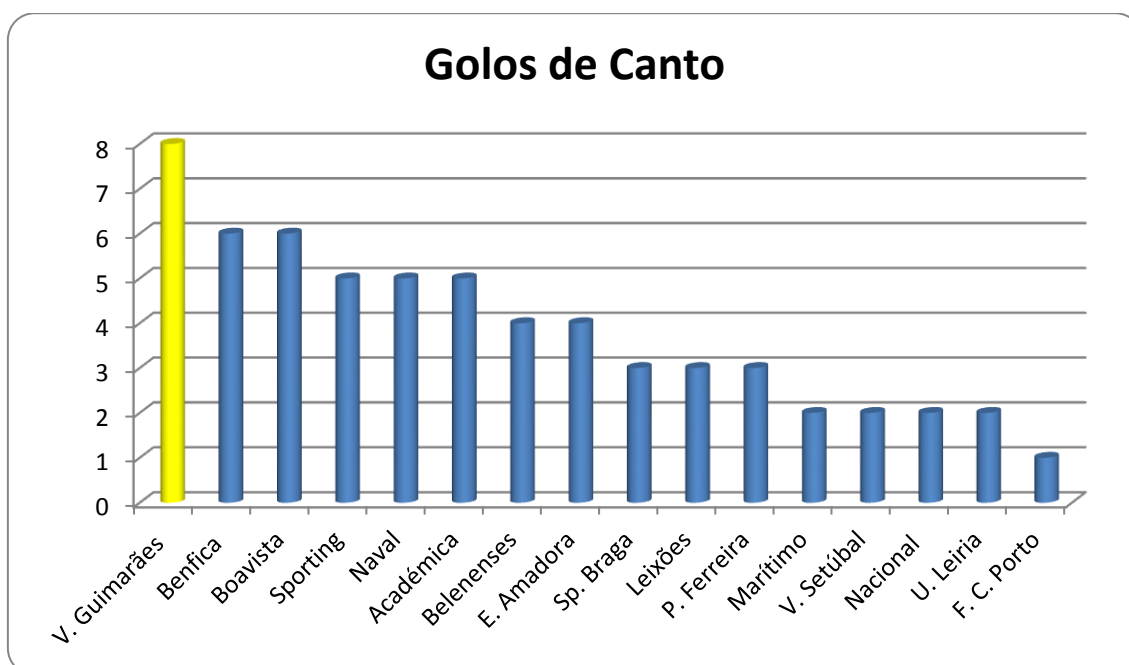


Gráfico 5 - I Liga, GM de Canto

1.2. Microciclo da jornada 24 – Vitória S. C.

1.2.1. Treino 1 – segunda-feira, 24 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
0	Livre	Meios	2 x (8 x 2)	07'40''		
1	Fisiológico	Corrida contínua	Corrida em grupo	09'42''	09'42''	12,43
2	Recup.	Alongam.	Orientados	04'56''	14'38''	6,32
3	Instrução	Organização de exercício		02'32''	17'10''	3,25
4	Tático	Movimento ofensivo	10 x 0 + GR	15'37''	32'47''	20,01
5	Instrução	Organ. Exerc.		02'13''	35'00''	2,84
6	Tático	Movim. Ofensiva e reposição defensiva	10 x 10 + GR	02'50''	37'50''	3,63
7	Recup.	Alongam.		01'45''	39'35''	2,24
8	Instrução	Organização do exercício		01'25''	41'00''	1,82
9	Tático	Jogo formal	GR + 10 x 10 + GR	20'12''	61'12''	25,89
10	Recup.	Água		02'10''	63'22''	2,78
11	Tático	Jogo formal	Continuação	11'10''	74'32''	14,31
	Bolas paradas	Canto direita	1º poste, pé esq.	00'10''	74'42''	0,21
		Canto direita	1º poste, pé esq.	00'10''	74'52''	0,21

		Canto esquerda	Meio peq. área, pé dir.	00'10''	75'02''	0,21
12	Recup. / Psicológico	Jogo velocidade de reacção	Em círculo, reage ao colete deixado nas costas	03'00''	78'02''	3,84
Total					78'02''	100 %

- Momento 9 – 3 min e 2 s não filmados.

Nesta ST a incidência foi para as questões de ordem tática. Foi a ST em que o treinador principal mais tempo passou, de forma exaustiva, a orientar os jogadores e a corrigir as movimentações, especialmente ofensivas. Ou seja, notou-se a preocupação de, logo na primeira ST, sistematizar a forma de jogar da equipa. Nas ST posteriores a quantidade de intervenções do treinador reduziu consideravelmente, ficando ao cargo dos treinadores adjuntos a função de corrigir, pontualmente, os futebolistas. Nas ST seguintes o treinador foi mais observador, fazendo quase só a instrução inicial e a análise final.

Relativamente às BP, esta primeira ST apenas teve 30 s do tempo gasto nesta área de treino, na realização de três momentos de BP integrados, o que não chega a 1% do tempo total de treino.

Resumo do treino 1

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	06'10''	7,91
Fisiológico	09'42''	12,43
Técnico	00'00''	0
Táctico	49'49''	63,84
Recuperação	11'51''	15,18
Bolas Paradas	00'30''	0,63
Total	78'02''	100 %

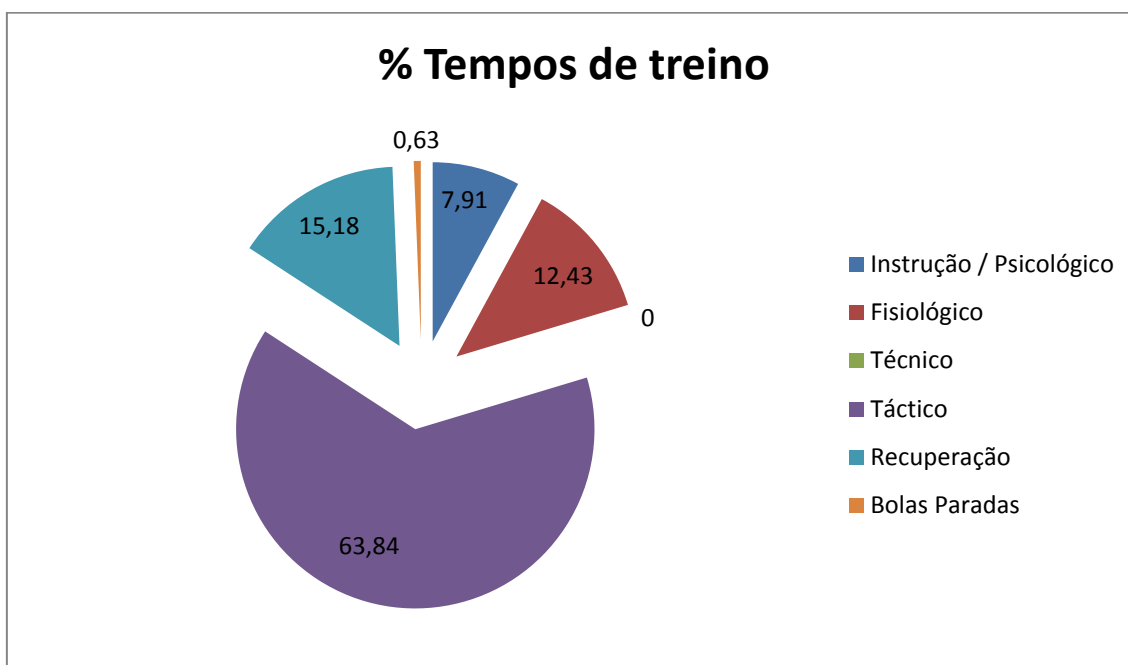


Gráfico 6 - Vitória S. C., Treino 1

1.2.2. Treino 2 – terça-feira, 25 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Instrução / Psicológico	Conversa com jogadores	Campo	03'10''	03'10''	3,04
2	Fisiológico	Corrida	Campo	03'00''	06'10''	2,88
3	Instrução			00'35''	06'45''	0,56
4	Fisiológico	Mobilização articular	2 Colunas	07'25''	14'10''	7,13
5	Técnico	Gestos técnicos	2 Colunas	07'15''	21'25''	6,97
6	Fisiológico	Velocidade	Colunas	02'15''	23'40''	2,16
7	Recup.	Alongam.	Orientados	03'40''	27'20''	3,53
8	Instrução			02'23''	29'43''	2,29
9	Tático	Posse de bola e finaliza	Quadrado e posicion. ofensivo	23'07''	52'50''	22,23
10	Recup.	Água e alongam.	Individual	02'30''	55'20''	2,40
11	Instrução	Organização do exercício		02'00''	57'20''	1,92
12	Tático	Jogo	Formal	16'00''	73'20''	15,38
13	Recup.	Água		03'00''	76'20''	2,88
14	Instrução	Organização do exercício		01'50''	78'10''	1,76
15	Tático	Jogo	Formal	07'20''	85'30''	7,05
	Bolas Paradas	Livre	Zona 12, ao 1º poste	01'00''	86'30''	0,96

17	Tático	Jogo	Formal	02'30''	89'00''	2,40
18	Instrução	Informação		05'12''	94'12''	5,00
19	Tático	Jogo	Formal	04'04''	98'16''	3,91
20	Recup.	Água e alongam.	Orientados	05'44''	104'00''	5,51
Total					104'00''	100 %

- Momento 7 – 3 min não filmados
- Momento 8 – 1 min não filmado

Como podemos verificar pelo gráfico 7, em termos de percentagem de tempos gastos por área, o treino 2 foi idêntico ao treino 1, diferenciando-se pela introdução de tempo gasto no treino técnico, com aproximadamente 7% do tempo total.

Quanto às JBP, só houve uma situação de treino integrado, que durou 1 min, o que corresponde a 1% do tempo total da ST.

Resumo – Treino 2

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	15'10''	14,57
Fisiológico	12'40''	12,17
Técnico	07'15''	6,97
Tático	53'01''	50,97
Recuperação	14'54''	14,32
Bolas Paradas	01'00''	0,96
Total	104'00''	100 %

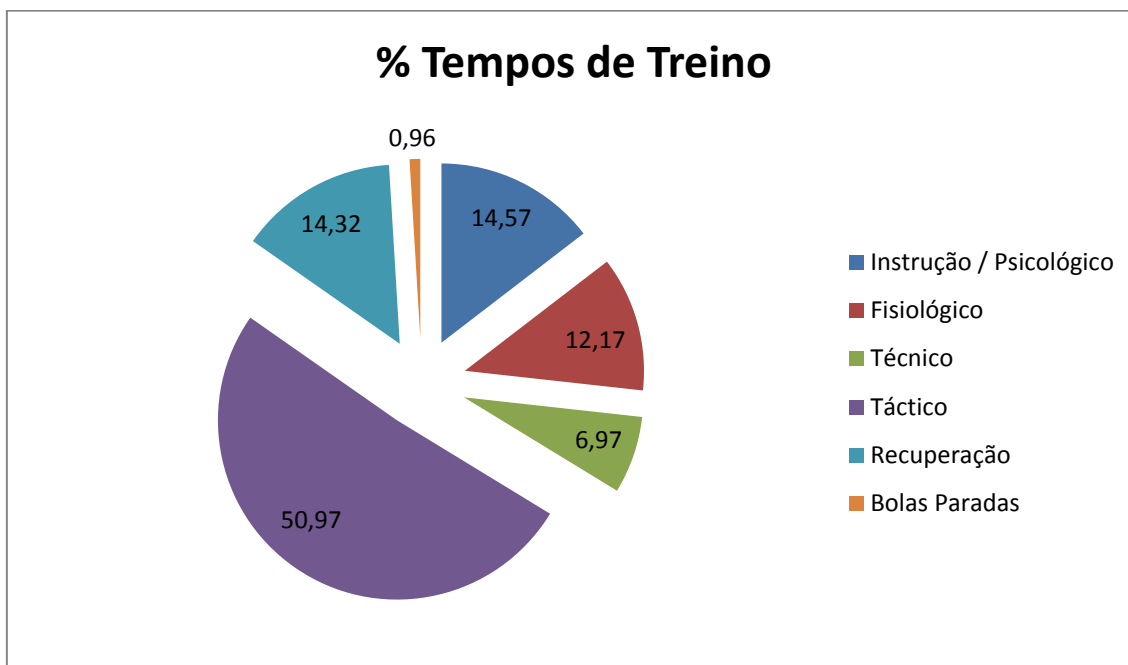


Gráfico 7 - Vitória S. C., Treino 2

1.2.3. Treino 3 – quarta-feira, 26 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
0		Meios				
1	Fisiológico	Corrida	Campo	05'17''	05'17''	8,40
2	Recup.	Alongam.	Orientados	04'51''	10'08''	7,71
3	Fisiológico	Velocidade	Saídas rápidas	06'17''	16'25''	9,99
4	Recup.	Alongam.	Individual	06'06''	22'31''	9,70
5	Fisiológico	Velocidade	Coorden. e velocidade	11'36''	34'07''	18,44
6	Instrução	Organização do exercício		01'30''	35'37''	2,38
7	Fisiológico	Jogo lúdico	Apanhar bolas veloc.	04'45''	40'22''	7,55
8	Recup.	Alongam.	Individual	04'18''	44'40''	6,84
9	Técnico	Passe	Pressão em quadrado	02'20''	47'00''	3,71
10	Recup.	Alongam.	Individual	01'00''	48'00''	1,59
11	Técnico	Passe	Pressão em quadrado	04'04''	52'04''	6,47
12	Recup.	Água e alongam.		02'31''	54'35''	4,00
13	Táctico	Posse de bola	Espaço reduzido	08'19''	62'54''	13,22
Total					62'54''	100 %

Nota - Por motivos técnicos não foi possível filmar alguns períodos do treino:

- Momento 2 – corte 5 s
- Momento 4 – corte 1 min e 40 s
- Momento 5 – corte 1 min
- Momento 8 – corte 1min e 20 s
- Momento 12 – corte 1 min
- Momento 13 – corte 5 min e 26 s

* Em nenhum destes momentos houve treino de JBP.

É notória a importância que foi dada nesta ST ao objectivo Fisiológico. Isso explica-se pelo facto de neste dia ter sido realizado um jogo para a Liga Intercalar, tendo os jogadores convocados para o mesmo, saído mais cedo, ficando os restantes a receber as cargas previstas.

Como o tipo de trabalho foi mais do tipo Fisiológico, houve a preocupação de diminuir o volume de treino, uma vez que a intensidade foi mais elevada, com grande incidência nas saídas rápidas e curtas em velocidade.

Assim, podemos constatar que não houver qualquer tempo destinado ao treino de JBP.

Resumo – Treino 3

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	01'30''	2,38
Fisiológico	27'55''	44,38
Técnico	06'24''	10,18
Táctico	08'19''	13,22
Recuperação	18'46''	29,84
Bolas Paradas	00'00''	0
Total	62'54''	100 %

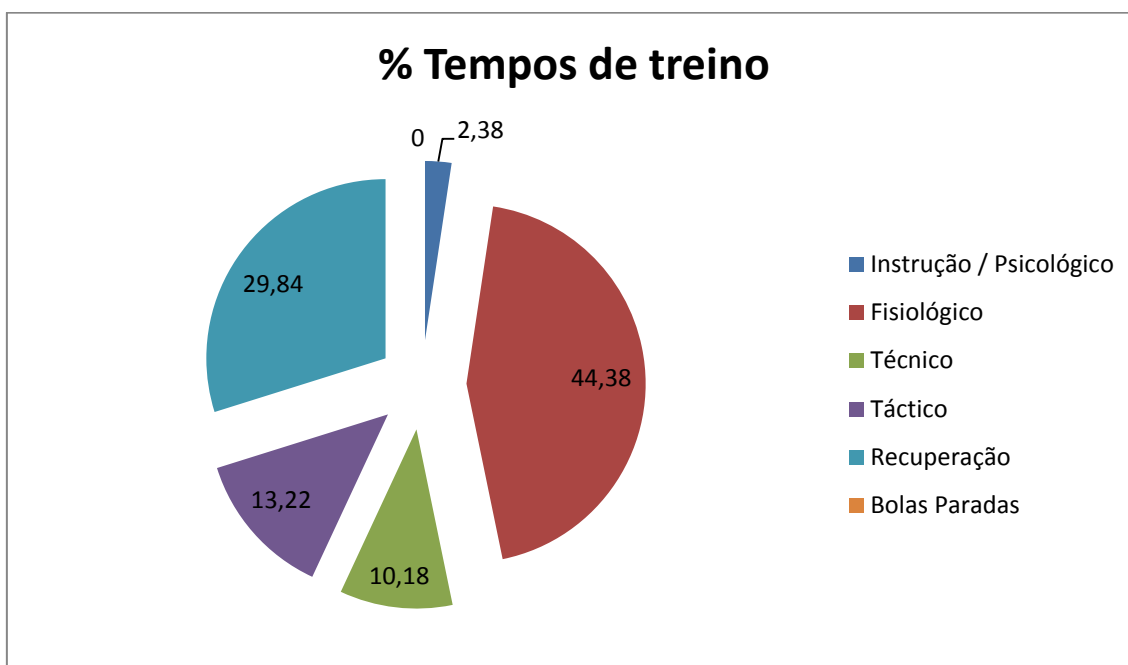


Gráfico 8 - Vitória S. C., Treino 3

1.2.4. Treino 4 – quinta-feira, 27 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
0	Livre	Meios		06'25''		
1	Fisiológico	Corrida lenta	Em volta do campo	03'50''	03'50''	5,40
2	Fisiológico	Mobilização articular	Com saídas rápidas	06'00''	09'50''	8,45
3	Instrução			02'00''	11'50''	2,82
4	Táctico	Jogo reduzido	Meio-campo	10'09''	21'59''	14,30
	Bolas Paradas I.	Canto dir.	2º poste	00'10''	22'09''	0,23
		Canto esq.	1º poste	00'10''	22'19''	0,23
		Canto esq.	1º poste	00'10''	22'29''	0,23
		Canto esq.	2º poste	00'10''	22'39''	0,23
		Canto dir.	2º poste	00'10''	22'49''	0,23
		Canto esq.	1º poste	00'10''	22'59''	0,23
		Canto dir.	2º poste	00'10''	23'09''	0,23
5	Recup.	Pausa		00'45''	23'54''	1,06
6	Táctico	Jogo	Em meio-campo	14'40''	38'34''	20,66
	Bolas Paradas	Canto esq.	1º poste	00'10''	38'44''	0,23
		Canto esq.	1º poste	00'10''	38'54''	0,23
		Canto dir.	1º poste	00'10''	39'04''	0,23
		Canto esq.	Curto	00'10''	39'14''	0,23

		Livre directo	Zona 11, remate interceptado	01'00''	40'14''	1,41
		Canto dir.	1º poste	00'10''	40'24''	0,23
		Canto dir.	1º poste	00'10''	40'34''	0,23
7	Recup.	Água e alongam.		02'25''	42'59''	3,40
8	Bolas Paradas A.	Canto esq.	4 bolas ao 2º poste	05'50''	48'49''	8,22
			1 bola ao 1º poste			0
		Canto dir.	6 bolas ao 1º poste			0
9	Bolas Paradas A.	Penáltis	Alan: 1 esq. GR e 1 dir. GR	02'50''	51'39''	3,99
			Ghilas: 1 dir. GR e 1 esq. GR			0
			Fajardo: 2 dir GR			0
10	Técnico	Treino GR		19'20''	70'59''	27,24
Total					70'59''	100 %

- Momento 3 – corte de 2 min

Com a aproximação do momento competitivo, os tempos dedicados às JBP aumentam. Pelos dados da tabela do treino 4 podemos verificar que as JBP, analíticas e integradas, ocuparam uma percentagem do tempo de treino maior, cerca de 17%.

Resumo – Treino 4

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	02'00''	2,82
Fisiológico	09'50''	13,85
Técnico	19'20''	27,24
Táctico	24'49''	34,96
Recuperação	03'10''	4,46
Bolas Paradas	11'50''	16,61
Total	70'59''	100 %

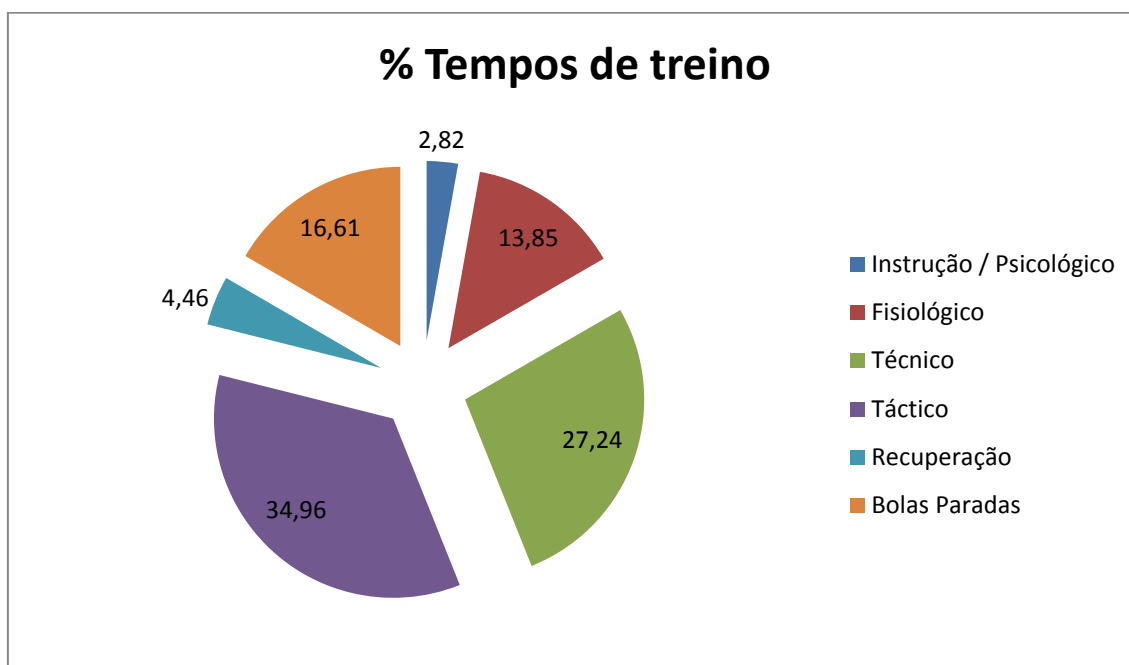


Gráfico 9 - Vitória S. C., Treino 4

1.3. Resumo do Microciclo do Vitória S. C.

Quadro 1 - Tempos de Treino

Objectivo	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Tempo
Instrução	06'10''	15'10''	01'30''	02'00''	24'50''
Fisiológico	09'42''	12'40''	27'55''	09'50''	60'07''
Técnico	00'00''	07'15''	06'24''	19'20''	32'59''
Táctico	49'49''	53'01''	08'19''	24'49''	135'58''
Recuperação	11'51''	14'54''	18'46''	03'10''	48'41''
Bolas Paradas	00'30''	01'00''	00'00''	11'50''	13'20''
Total	78'02''	104'00''	62'54''	70'59''	315'55''

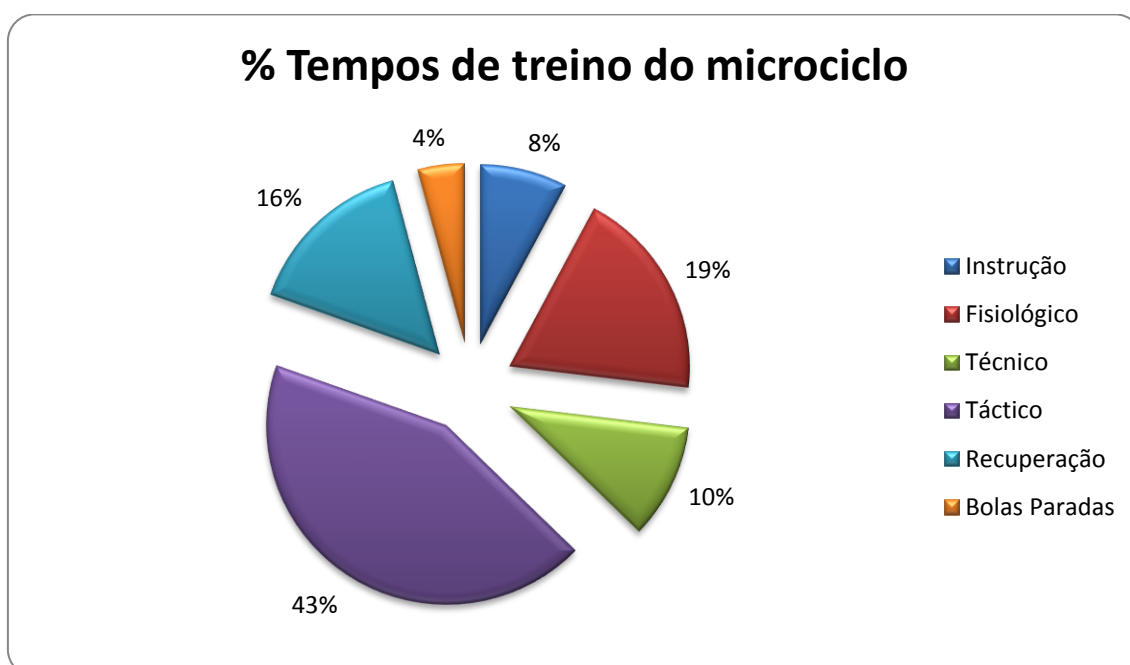


Gráfico 10 - Vitória S. C., % tempos microciclo

C1 - a percentagem de tempo investido nas BP é inferior à percentagem dos GM de BP.

1.4. Jornada 24, Vitória S. C. – Marítimo

Quadro 2 – BP do Vitória S. C. no meio-campo ofensivo

Minuto de jogo	Livre directo	Livre indir.	Canto esq.	Canto dir.	penáti	Zona campo	Situação	Jogador
5	1					7	Sai a jogar curto	
47	1					8	Lateraliza	
52				1			2º poste	Mohma ?
53				1			2º poste	Mohma ? ou Desmar ets
57	1					10	2º poste, por cima	
70	1					7	Passe para trás	
75				1			Meio da pequena-área	
78	1					12	Cruzamento ao 1º poste	
88			1				2º poste	
88						10 para 9	Cruza da direita e cabeceamento na grande-área	
91	1					7	Passe para trás	
Total	6	0	1	3	0			

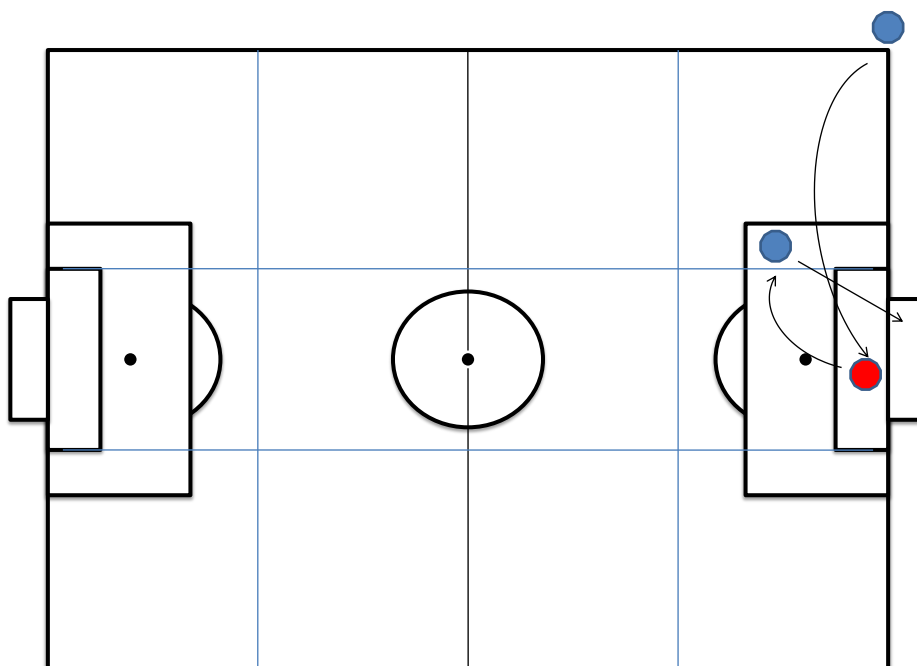
- Corte de 1 min e 38 s antes do minuto 52.

Embora não considerados neste estudo, nota-se que os lançamentos laterais efectuados nas zonas 10 e 12, foram aproveitados como lances possíveis de obtenção directa de golo, através de um lançamento longo para um jogador alto posicionado no centro da grande-área.

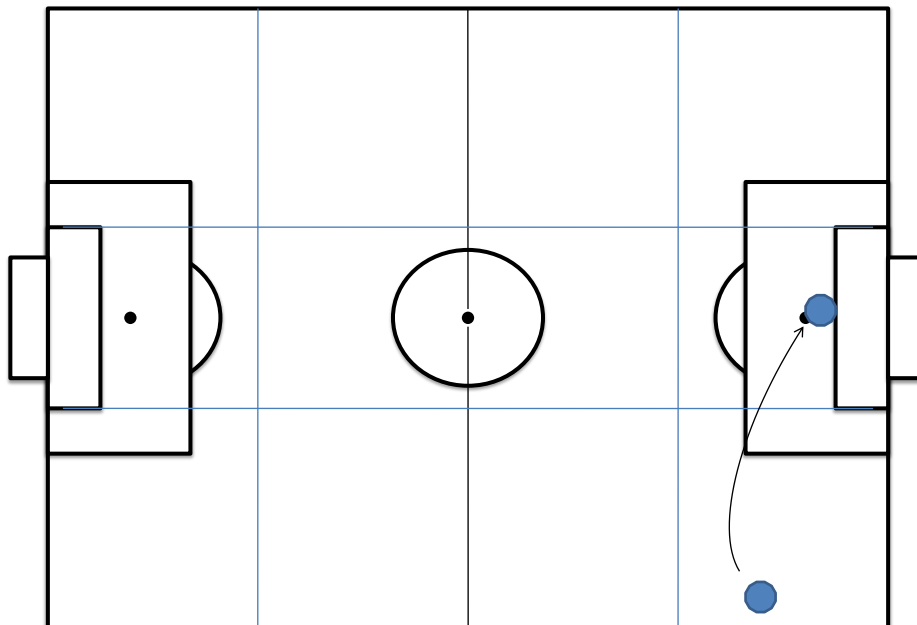
Há a referir que, mesmo nas situações de treino táctico sem a indicação supervisora da equipa técnica, os jogadores mostraram sistematização na marcação de bolas paradas, o que se reflectiu claramente no momento competitivo do microciclo. Momha assumiu os pontapés de canto do lado direito, direccionando-os para o 2º poste, tal como havia feito maioritariamente durante as sessões de treino do microciclo observado.

1.5. GM de JBP na época - Vitória S. C.

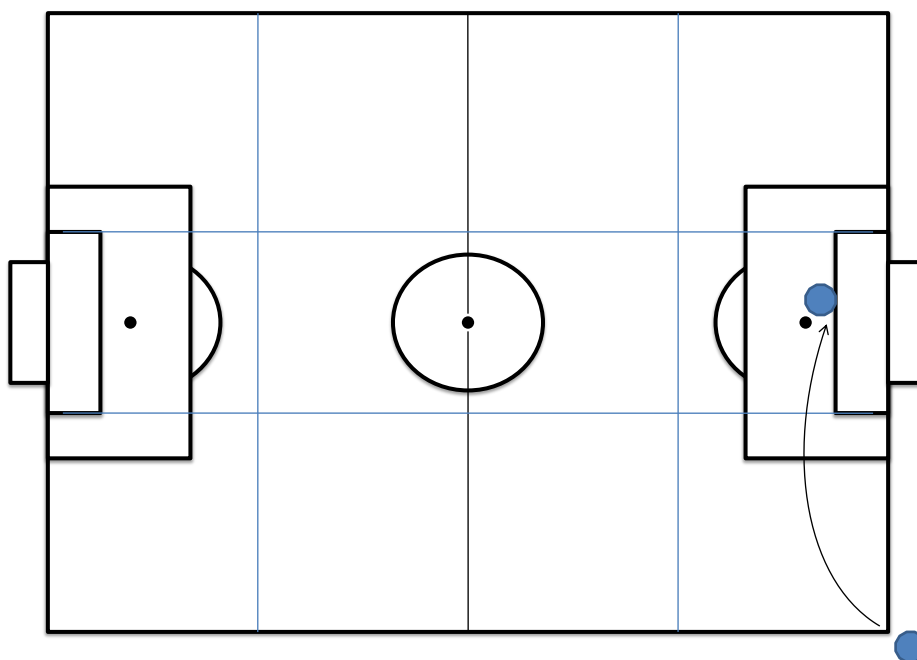
1ª Jornada; dia 19/08/07; Jogo: V. Guimarães 1 – V. Setúbal 1 (1-0) aos 4' Fajardo, após canto da esquerda, recarga na posição 12 depois de defesa do GR.



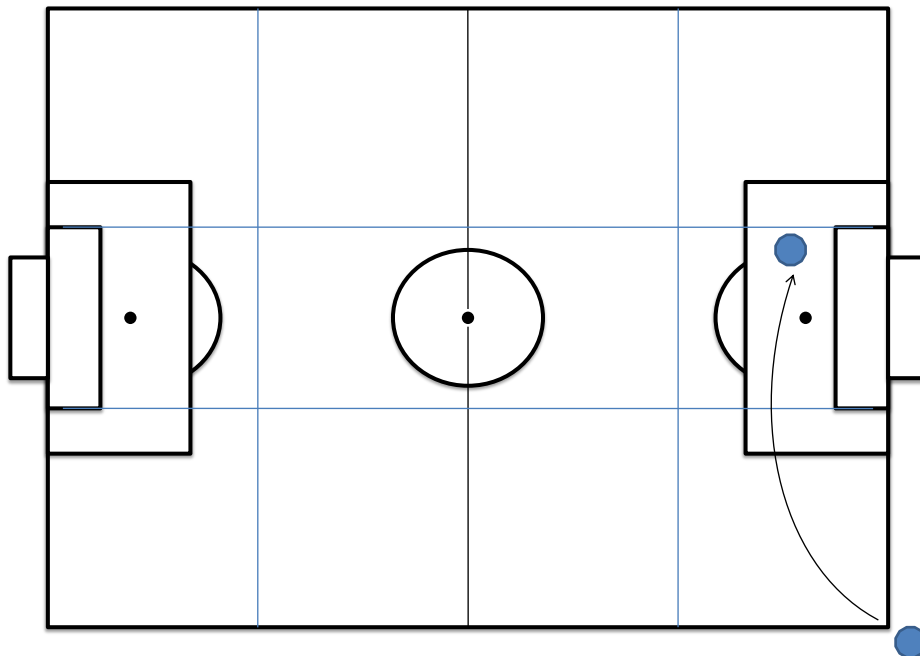
5ª Jornada; dia 21/09/07; Jogo: Naval 1 – V. Guimarães 4 - (1-1) aos 31' Flávio Meireles de cabeça, na zona 11, após livre de Desmarets da zona 10.



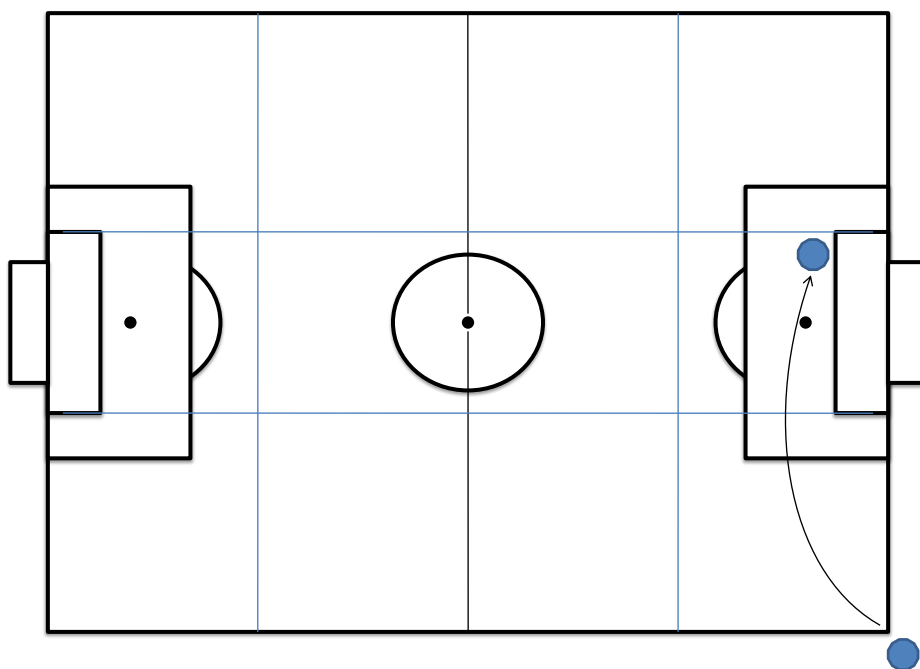
5ª Jornada; dia 21/09/07; Jogo: Naval 1 – V. Guimarães 4 - (1-3) aos 48' Mrdakovic de cabeça, na zona 11, após canto de Desmarets da zona 10.



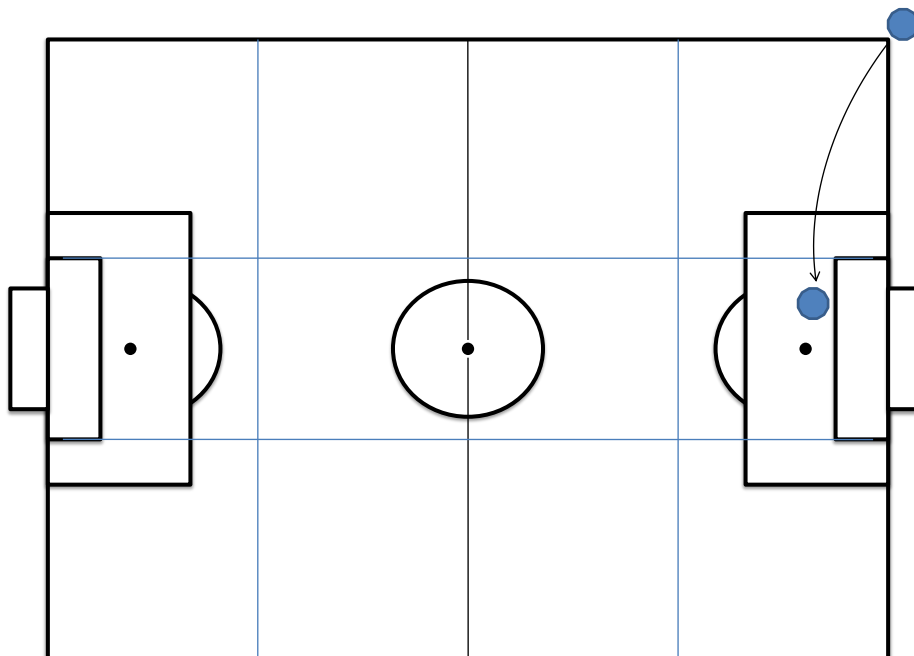
5ª Jornada; dia 21/09/07; Jogo: Naval 1 – V. Guimarães 4 - (1-4) aos 76' Ghilas remata atrás do 2º poste, na zona 11, após canto de Desmarets da zona 10.



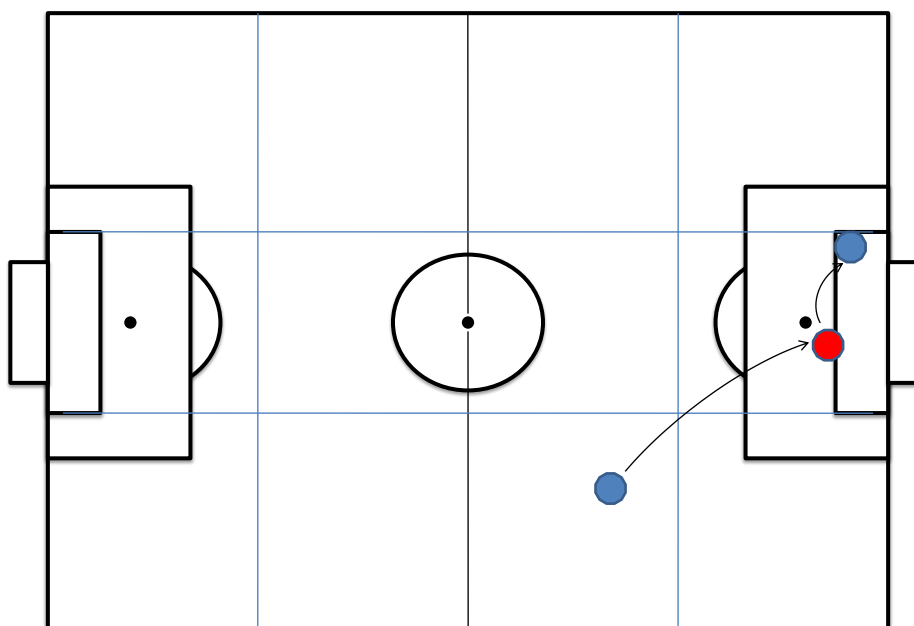
6ª Jornada; dia 30/09/07; Jogo: V. Guimarães 1 – Sp. Braga 0 (1-0) aos 51' Geromel de cabeça ao 2º poste, na zona 11, após canto de Desmarets da zona 10.



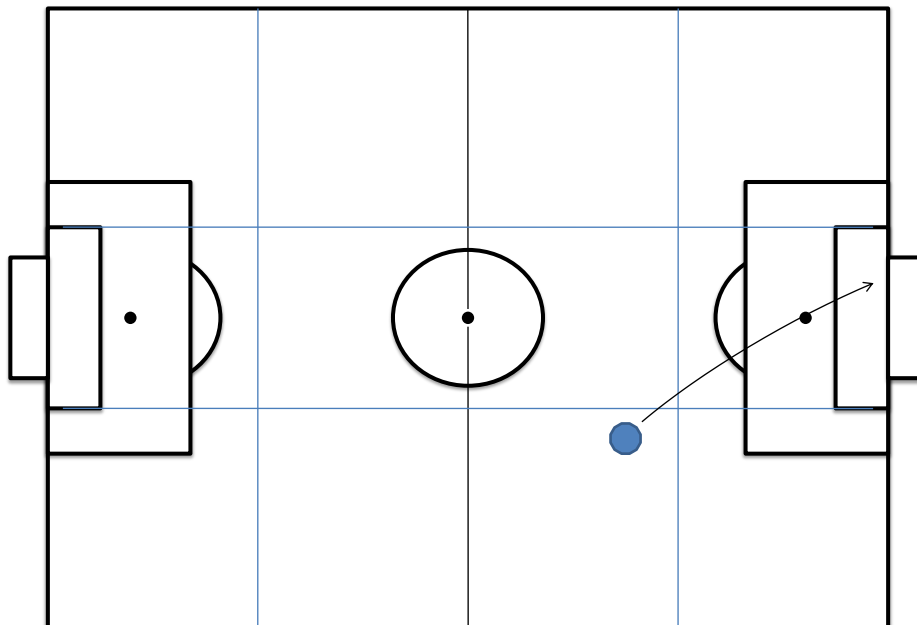
11ª Jornada; dia 25/11/07; Jogo: Boavista 3 - V. Guimarães 2 (2-1) aos 29' Felipe de cabeça ao 1º poste, na zona 11, após canto de Fajardo da zona 12.



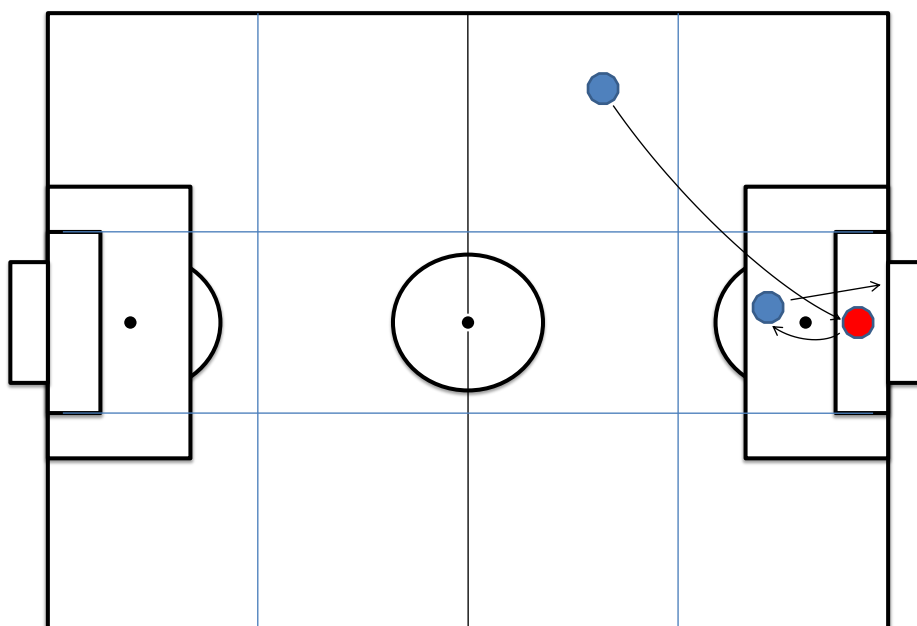
17ª Jornada; dia 25/11/07; Jogo: V. Guimarães 1 – Benfica 3 (1-2) aos 60' Ghilas de cabeça ao 2º poste, na zona 11, após livre de Desmarets da zona 7 com ressalto na defesa.



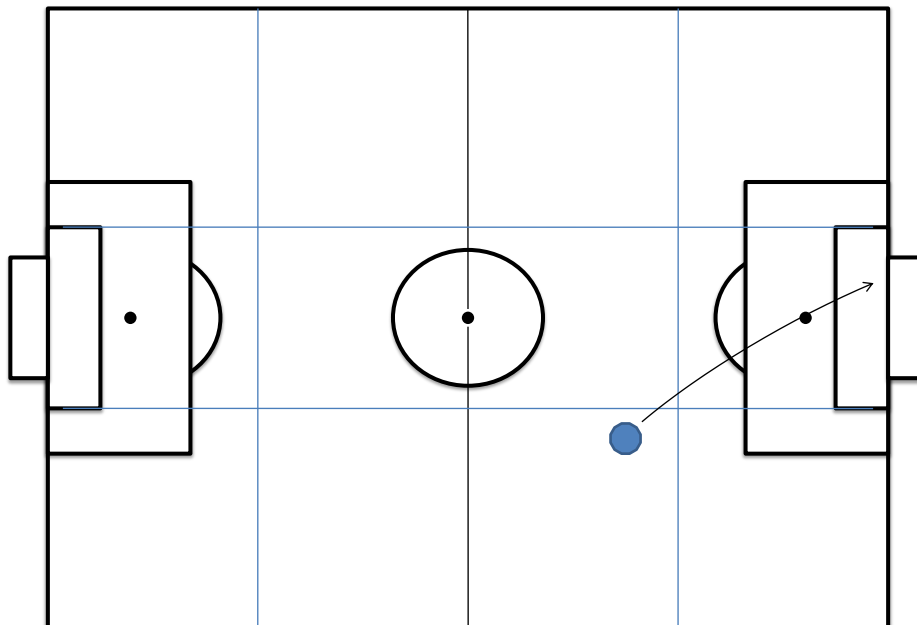
20ª Jornada; dia 24/02/08; Jogo: V. Guimarães 1 – Naval 0 (1-0) aos 22' Desmarests de livre directo na zona 7, remate com ressaltos no relvado.



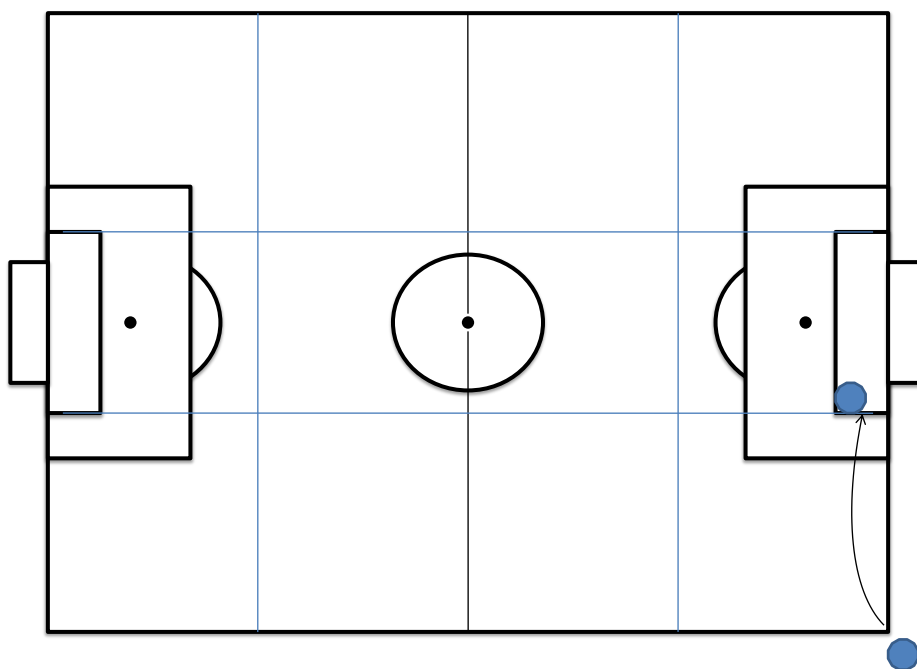
22ª Jornada; dia 09/03/08; Jogo: V. Guimarães 2 – Sporting 0 (1-0) aos 45' Sereno da zona 11, após livre de João Alves da zona 8 e defesa do GR.



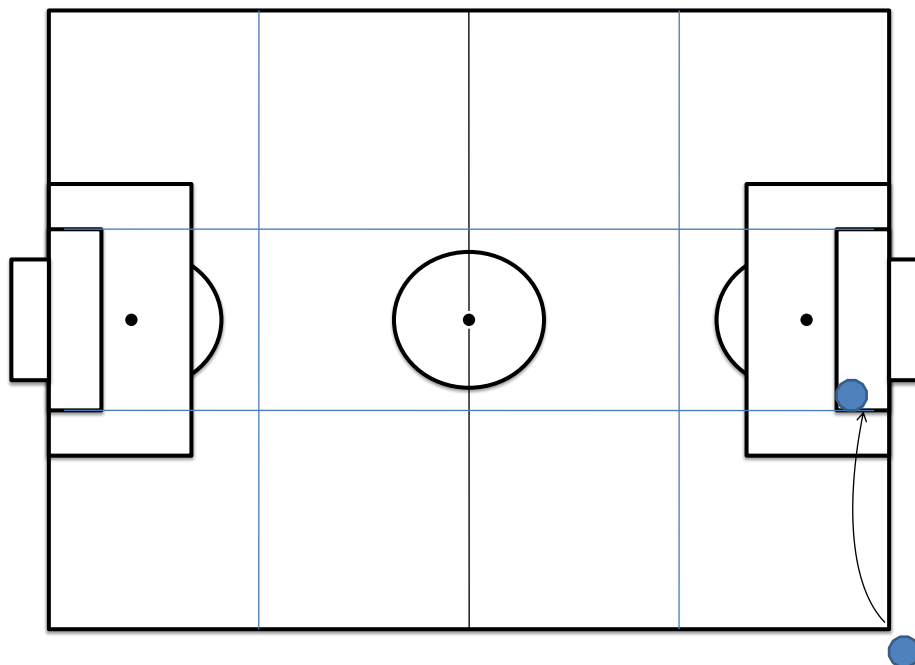
25ª Jornada; dia 04/04/08; Jogo: Paços Ferreira 2 - V. Guimarães 2 (1-2) aos 74' Desmarts de livre directo, na zona 7.



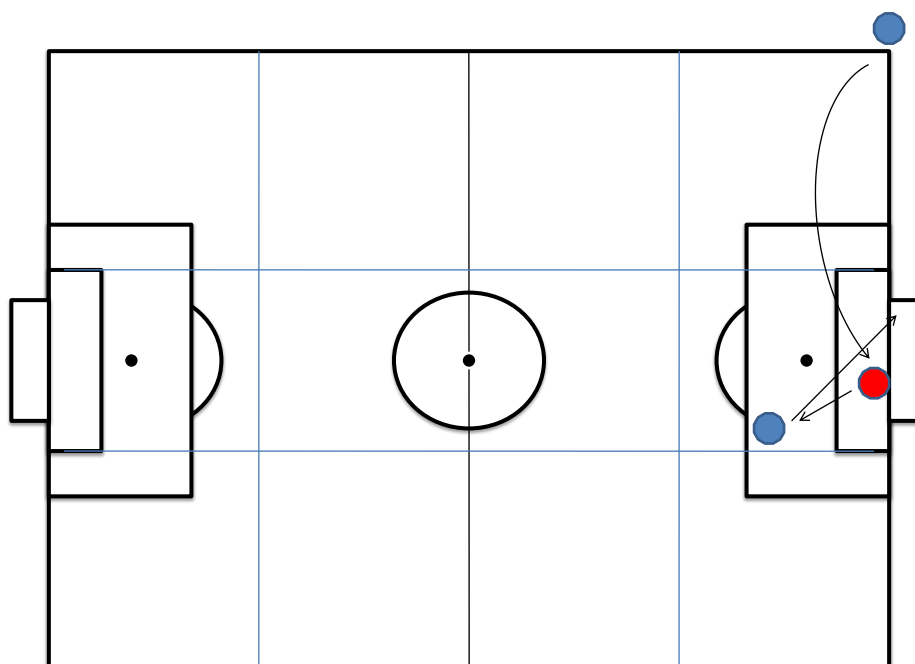
29ª Jornada; dia 04/05/08; Jogo: Belenenses 1 - V. Guimarães 1 (1-1) aos 29' Flávio Meireles de cabeça ao 1º poste, na zona 11, após canto de Desmarts da zona 10.



30ª Jornada; dia 11/05/08; Jogo: V. Guimarães 4 – E. Amadora 0 (1-0) aos 37' Flávio Meireles de cabeça ao 1º poste, na zona 11, após canto de Desmarets da zona 10.



30ª Jornada dia 11/05/07; Jogo: V. Guimarães 4 – E. Amadora 0 (4-0) aos 87' Desmarets, após canto da esquerda, recarga na posição 11 depois de defesa do GR.



1.6. Microciclo da jornada 24 – Vitória S. C.

Quadro 4 - Tempos de treino de bolas paradas (BP) do Vitória S. C.

Clube	ST por microciclo	Tempo das ST	N.º de ST com trabalho específico de BP	Tempo das ST utilizado nas BP		% de tempo utilizado no tr. de BP
				Analítico	Integrado	
Domingo	Folga	---	---	---	---	
2ª Feira	1	78'02''	1	00'30''	0	0,63%
3ª Feira	1	104'00''	1	01'00''	---	0,96%
4ª Feira	1	62'54''	0	00'00''		0,00%
5ª Feira	1	70'59''	1	11'50''		16,61%
6ª Feira	Jogo					
Sábado						
Domingo						
Total					% média =	4,55%

Neste microciclo a percentagem média de tempo dedicado às BP foi de 4,55 %, valor muito inferior à percentagem de GM de BP pelo Vitória S. C. que foi de 37 %.

Por um lado indicia que o aproveitamento, em jogo das BP é elevado; ou que as situações treinadas já estão assimiladas e não precisam de despende de tanto tempo; ou que os futebolistas do clube têm elevado nível técnico.

1.7. II Divisão, Série C – Penalva do Castelo

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	GM BP	GM Pen.	GM LD	GM LI	GM PC	%
1	Sp. Covilhã	55	26	17	4	5	49	20						
2	Tourizense	45	26	12	9	5	40	23						
3	Eléctrico	43	26	12	7	7	33	26						
4	Oliv. Bairro	42	26	12	6	8	40	29						
5	Pampilhosa	41	26	10	11	5	33	27						
6	Penalva	41	26	11	8	7	36	31	14					
7	Torreense	41	26	12	5	9	38	34						
8	Abrantes	34	26	9	7	10	26	29						
9	Anadia	30	26	8	6	12	26	40						
10	Nelas	30	26	9	3	14	32	38						
11	Benf.C.Branco	30	26	8	6	12	23	35						
12	Rio Maior	26	26	6	8	12	17	28						
13	Sátão	21	26	5	6	15	22	39						
14	Caldas	20	26	4	8	14	23	39						

Fase regular

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	GM BP	GM Pen.	GM LD	GM LI	GM PC	%
1	Sp. Covilhã	46	10	5	3	2	10	6						
2	Tourizense	39	10	5	1	4	10	8						
3	Pampilhosa	37	10	4	4	2	15	12						
4	Oliv. Bairro	36	10	4	3	3	15	15						
5	Eléctrico	36	10	4	2	4	14	12						
6	Penalva	24	10	0	3	7	8	19	3					

2ª Fase

Quadro 5 – Resumo dos GM do Penalva do Castelo, época 2007/08

GM	GM BP	% GM BP	GM L. D.	GM L. I.	GM C.	GM P.
44	17	32 %	8	0	3	6

1.8. Penalva do Castelo – Microciclo de 8 a 13 de Abril

1.8.1. Treino 1 – terça-feira, 8 de Abril

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
0		Passe	2 a 2 com bola			
1	Fisiológico	Corrida	Volta do campo	07'55''	07'55''	12,90
2	Recup.	Alongam.	Orientados	02'40''	10'35''	4,34
3	Fisiológico	Mobilização articular	Individual	00'40''	11'15''	1,09
4	Instrução	Organização do exercício		00'50''	12'05''	1,36
5	Técnico	Passe	Em triângulo	02'20''	14'25''	3,80
6	Recup.	Alongam.	Orientados	01'50''	16'15''	2,99
7	Técnico	Passe e recepção	Em triângulo	03'10''	19'25''	5,16
8	Recup.	Alongam.	Orientados	01'50''	21'15''	2,99
9	Técnico	Passe, apoio e desmarca	Em quadrado	02'20''	23'35''	3,80

10	Instrução	Organização do exercício		00'50''	24'25''	1,36
11	Técnico	Passe, apoio e desmarca	Em quadrado	03'00''	27'25''	4,89
12	Recup.	Organização do exercício		03'30''	30'55''	5,70
13	Tático	Jogo	Em meio-campo	06'40''	37'35''	10,86
	Bolas Paradas	Canto esq.	1º poste	00'10''	37'45''	0,27
14	Recup.	Alongam.	Individual	00'35''	38'20''	0,95
15	Tático	Jogo	Em meio-campo	06'25''	44'45''	10,45
	Bolas Paradas	Canto dir.	Para fora	00'10''	44'55''	0,27
		Canto dir.	1º poste	00'10''	45'05''	0,27
16	Recup.	Organização do exercício		03'30''	48'35''	5,70
17	Tático	Jogo	Reduzido	09'08''	57'43''	14,88
18	Recup.	Alongam.	Individual	03'40''	61'23''	5,97
Total					61'23''	100 %

Como podemos verificar no gráfico 11, as BP tiveram uma percentagem de tempo de treino muito reduzida, não chegando a 1%, fruto de apenas três situações integradas. Isto apesar da maior parcela de treino ter sido de cariz tático (jogo).

Realçamos o cuidado demonstrado com a Recuperação, área que teve uma importância grande (+- 27 % do tempo total de treino), uma vez que se trata do primeiro treino do microciclo.

Resumo – Treino 1

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	01'40''	2,72
Fisiológico	08'35''	13,99
Técnico	10'50''	17,65
Táctico	22'13''	36,19
Recuperação	17'35''	28,64
Bolas Paradas	00'30''	0,81
Total	61'23''	100 %

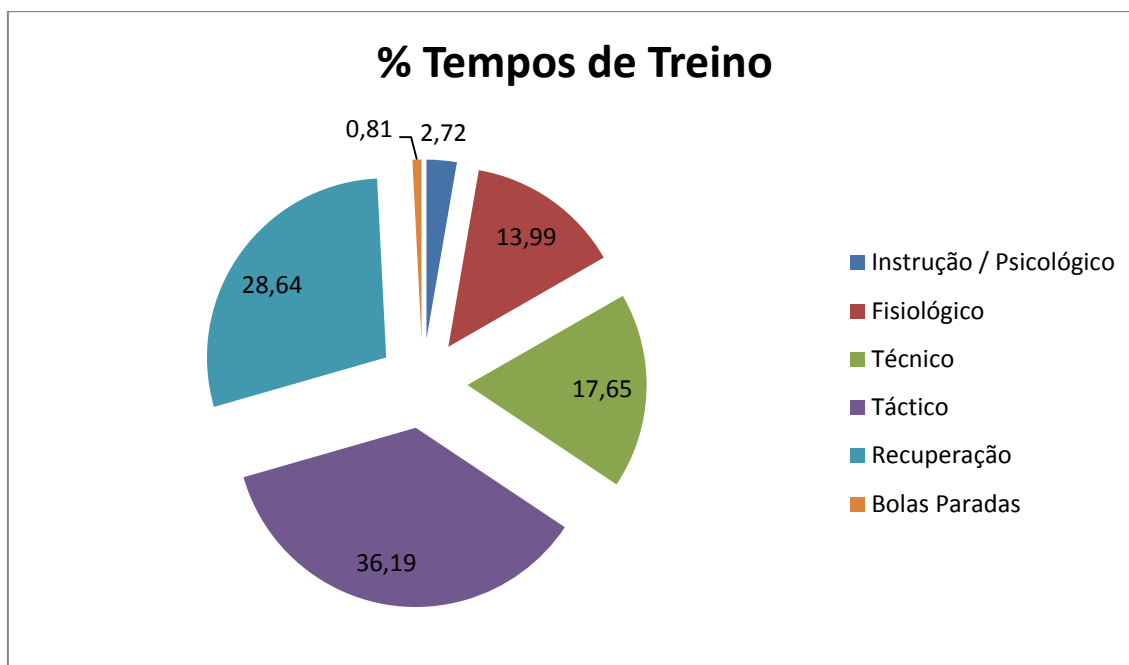


Gráfico 11 - Penalva do Castelo, Treino 1

1.8.2. Treino 2 – quarta-feira, 9 de Abril

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
0	Livre	Passe	2 a 2			
1	Técnico	Passe	2 a 2	06'50''	06'50''	7,47
2	Recup.	Alongam.	Orientados	02'30''	09'20''	2,73
3	Fisiológico	Mobilização articular	Com saídas rápidas	07'35''	16'55''	8,29
4	Recup.	Alongam.	Individual	01'40''	18'35''	1,82
5	Fisiológico	Mobilização articular	Com coordén.	04'50''	23'25''	5,28
6	Instrução	Organização do exercício		02'20''	25'45''	2,55
7	Tático	Moviment.	Posse de bola	05'45''	31'30''	6,28
8	Instrução	Informação		04'30''	36'00''	4,92
9	Tático	Moviment.	Posse de bola e pressão	08'00''	44'00''	8,74
10	Recup.	Alongam.	Individual	03'25''	47'25''	3,73
11	Instrução	Informação		02'55''	50'20''	3,19
12	Tático	Moviment. ofensiva	Pelas alas e finaliza	05'00''	55'20''	5,46
13	Instrução	Informação		05'00''	60'20''	5,46
14	Tático	Jogo	Em campo reduzido	10'30''	70'50''	11,48
	Bolas Paradas	Canto dir.	2º poste	00'10''	71'00''	0,18

		Canto dir.	2º poste	00'10''	71'10''	0,18
		Livre	Zona 10, ao 2º poste	00'50''	72'00''	0,91
15	Recup.	Alongam.	Individual	02'10''	74'10''	2,37
16	Táctico	Jogo	Em campo reduzido	09'15''	83'25''	10,11
	Bolas Paradas	Canto dir.	Passa ao lateral e cruza ao 2º poste	00'10''	83'35''	0,18
		Livre	Zona 12, por cima	00'50''	84'25''	0,91
		Canto dir.	1º poste	00'10''	84'35''	0,18
17	Recup.	Alongam.	Orientados	05'35''	90'10''	6,10
18	Fisiológico	Força média	Individual	01'20''	91'30''	1,46
Total					91'30''	100 %

No segundo treino do microciclo, a maior parcela de tempo utilizado continua na área do treino Táctico, aumentando de importância em relação à primeira ST.

As BP também aumentaram de importância (cerca de 2,5%), tendo estas sido efectuadas de forma integrada no treino Táctico.

Verifica-se, também, que cresceu significativamente a percentagem de treino destinada à Instrução.

Resumo – Treino 2

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	14'45''	16,12
Fisiológico	13'45''	15,03
Técnico	06'50''	7,47
Tático	38'30''	42,07
Recuperação	15'20''	16,75
Bolas Paradas	02'20''	2,54
Total	91'30''	100 %

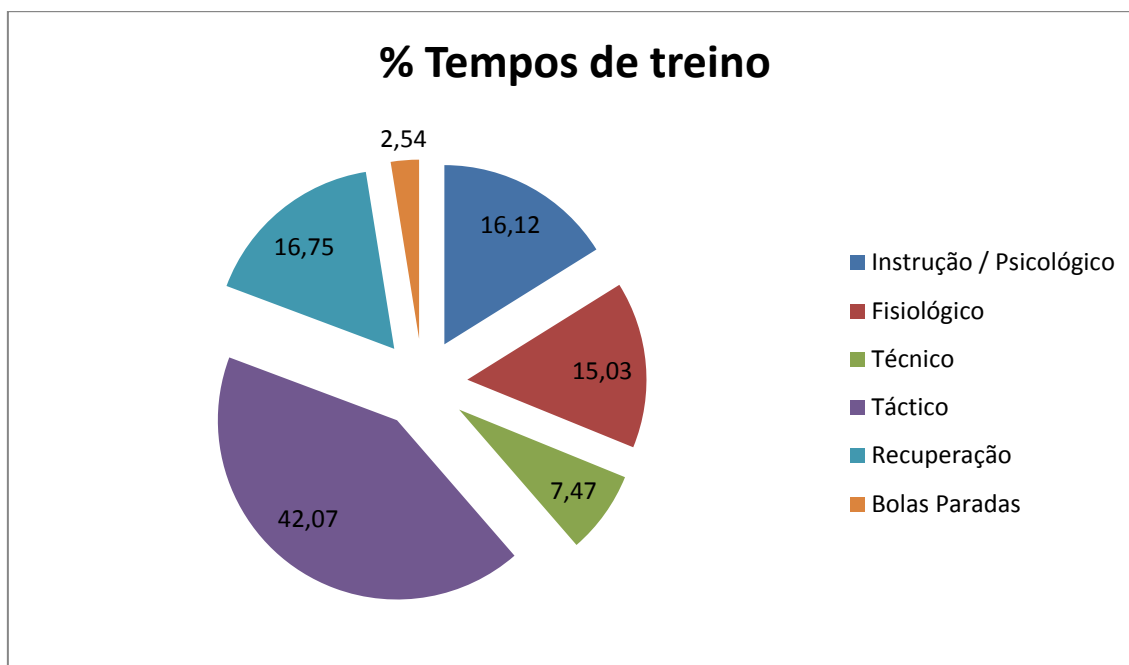


Gráfico 12 - Penalva do Castelo, Treino 2

1.8.3. Treino 3 – quinta-feira, 10 de Abril

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Técnico	Passe	2 a 2	05'25''	05'25''	6,58
2	Recup.	Alongam.	Orientados	03'12''	08'37''	3,89
3	Fisiológico	Mobilização articular	Com passe e coordenação	07'45''	16'22''	9,42
4	Recup.	Alongam.	Individual	01'30''	17'52''	1,82
5	Técnico	Passe	Em progressão	03'00''	20'52''	3,65
6	Fisiológico	Velocidade	Saídas curtas	03'00''	23'52''	3,65
7	Recup.	Alongam.	Individual	01'15''	25'07''	1,52
8	Instrução	Organ. exercício		02'55''	28'02''	3,54
9	Táctico	Moviment. Ofensiva	Com finalização	08'45''	36'47''	10,63
10	Recup.	Alongam.	Orientados	04'20''	41'07''	5,27
11	Instrução	Informação		01'10''	42'17''	1,42
12	Táctico	Jogo	Formal	18'23''	60'40''	22,34
	Canto dir.	1º poste		00'10''	60'50''	0,20
	Canto esq.	Meio da grande-área		00'10''	61'00''	0,20
	Livre	Zona 10	Directo ao 1º poste	01'00''	62'00''	1,22
13	Instrução	Organização da equipa		01'10''	63'10''	1,42
14	Táctico	Jogo	Formal	14'07''	77'17''	17,16

	Bolas Paradas	Canto esq.	Curto e passe ao 2º poste	00'10''	77'27''	0,20
		Canto dir.	Meio da grande-área	00'10''	77'37''	0,20
		Canto dir.	2º poste	00'10''	77'47''	0,20
15	Recup.	Alongam.	Individual	04'30''	82'17''	5,47
Total					82'17''	100 %

- Momento 9 – corte de 2 min.

Com o evoluir do microciclo o treino Tático aumenta de importância, o que é notório nesta terceira ST com 50% do tempo de treino a ser utilizado nesta área.

Apesar da grande fatia de treino no aspecto Tático, as BP registam um ligeiro decréscimo na sua importância em relação à ST anterior: 1 min e 50 s de treino em lances de BP integrados, ao que corresponde uma parcela de 2,22 %.

Resumo – Treino 3

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	05'15''	6,38
Fisiológico	10'45''	13,07
Técnico	8'25''	10,23
Táctico	41'15''	50,13
Recuperação	14'47''	17,97
Bolas Paradas	01'50''	2,22
Total	82'17''	100 %

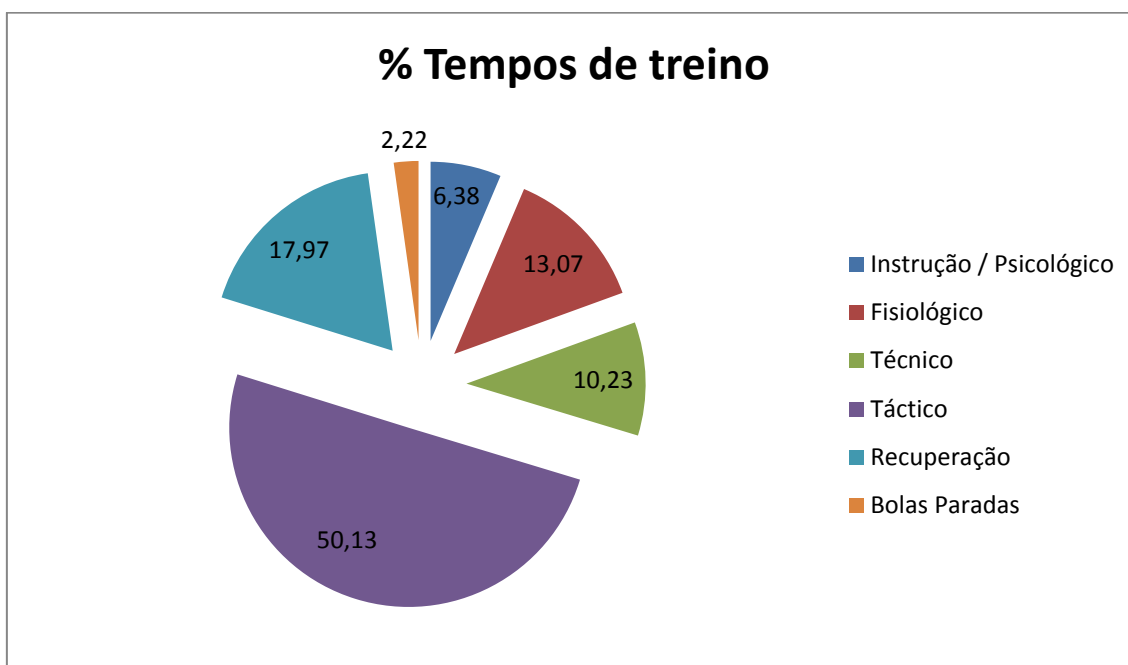


Gráfico 13 - Penalva do Castelo, Treino 3

1.8.4. Treino 4 – sexta-feira, 8 de Abril

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Técnico	Passe	2 a 2	04'37''	04'37''	5,90
2	Fisiológico	Mobiliz. articular	Com passe e controlo de bola, 2 a 2	10'21''	14'58''	13,23
3	Recup.	Alongam.	Orientados	04'22''	19'20''	5,58
4	Técnico	Passe e finta	2 a 2	02'50''	22'10''	3,62
5	Recup.	Alongam.	Individual	01'50''	24'00''	2,34
6	Técnico	Condução, passe e finta	Em colunas	04'00''	28'00''	5,11
7	Recup.	Alongam.	Individual	01'00''	29'00''	1,28
8	Instrução	Organização do exercício		02'32''	31'32''	3,24
9	Táctico	Moviment. ofensiva	Circulação e finalização	10'08''	41'40''	12,95
10	Recup.	Alongam.	Individual	01'23''	43'03''	1,77
11	Táctico	Moviment. ofensiva	Circulação e finalização	03'40''	46'43''	4,69
12	Recup.	livre		07'23''	54'06''	9,44
13	Instrução	Informação		00'36''	54'42''	0,77
14	Táctico	Jogo	Em campo reduzido	11'38''	66'20''	14,87
	Bolas Paradas	Canto esq.	Meio da GA	00'10''	66'30''	0,21
		Canto esq.	Meio da GA	00'10''	66'40''	0,21
15	Instrução	Organização		01'25''	68'05''	1,81

		da equipa				
16	Tático	Jogo	Campo reduzido	05'15''	73'20''	6,71
	Bolas Paradas	Canto dir.	1º poste	00'10''	73'30''	0,21
		Canto dir.	Passe para a entrada da GA	00'10''	73'40''	0,21
		Canto esq.	Meio da PA	00'10''	73'50''	0,21
17	Recup.	Alongam.	Individual	04'25''	78'15''	5,64
Total					78'15''	100 %

- Momento 2 – corte 1 min e 43 s.

Nesta ST os aspectos Tático e Recuperação continuam os que ocupam a maior parte do tempo do treino, apesar da predominância do primeiro ser menor, pouco mais de 39% do tempo total.

Contrariando o ciclo de treino defendido por Castelo (2006), o tempo destinado às JBP diminuiu, passando para valores ainda menos expressivos: 50 segundos utilizados em treino integrado de BP, o que equivale a 1% do tempo total de treino.

Resumo – Treino 4

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	04'33''	5,82
Fisiológico	10'21''	13,23
Técnico	11'27''	14,63
Táctico	30'41''	39,22
Recuperação	20'23''	26,05
Bolas Paradas	00'50''	1,05
Total	78'15''	100 %

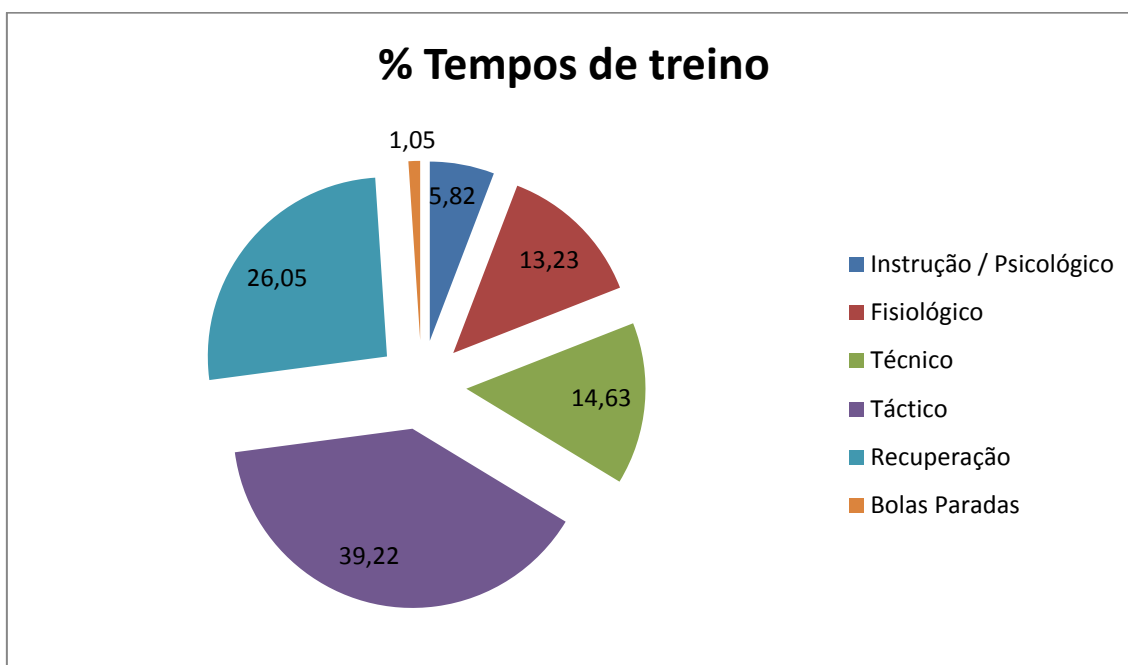


Gráfico 14 - Penalva do Castelo, Treino 4

1.9. Resumo do Microciclo do Penalva do Castelo

Quadro 6 – Tempos de Treino

Objectivo	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Tempo
Instrução	01'40''	14'45''	05'15''	04'33''	26'13''
Fisiológico	08'35''	13'45''	10'45''	10'21''	43'26''
Técnico	10'50''	06'50''	08'25''	11'27''	37'32''
Táctico	22'13''	38'30''	41'15''	30'41''	132'39''
Recuperação	17'35''	15'20''	14'47''	20'23''	68'05''
Bolas Paradas	00'30''	02'20''	01'50''	00'50''	5'30''
Total	61'23''	91'30''	82'17''	78'15''	313'25''

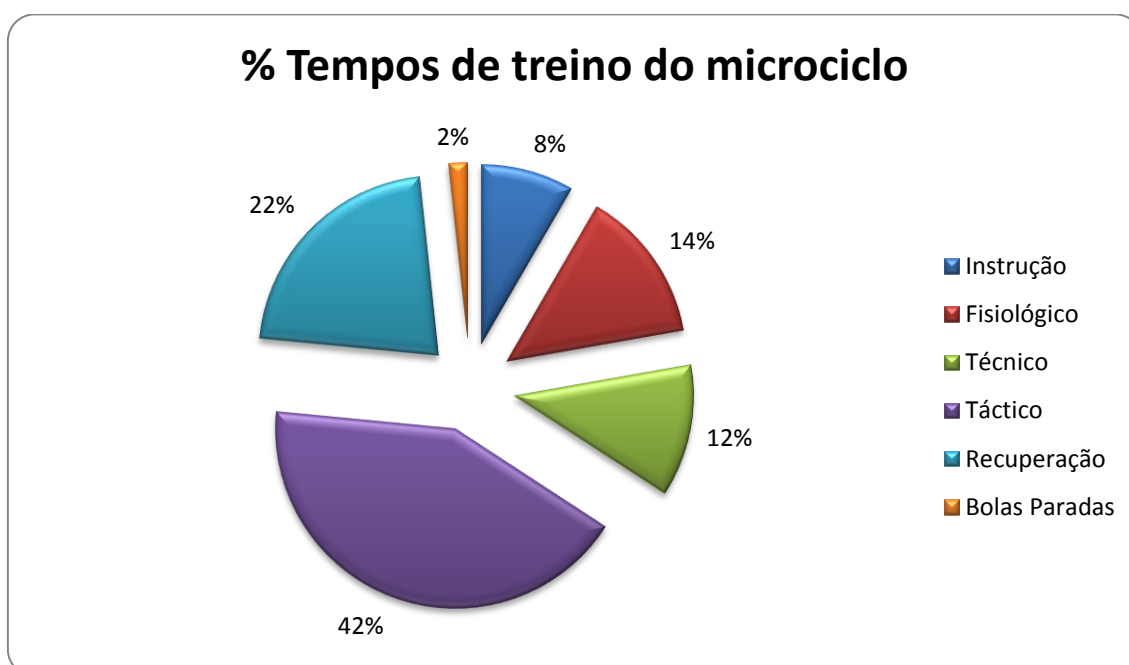


Gráfico 15 - Penalva do Castelo, % Tempos do microciclo

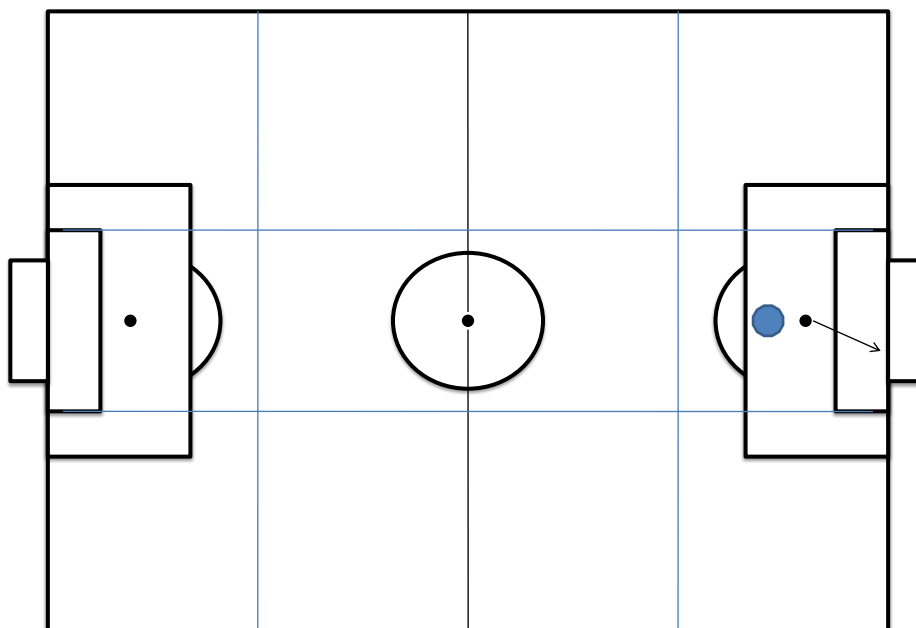
1.10. Penalva do Castelo – Oliv. do Bairro (Jornada 3 da 2ª Fase)

Quadro 7 – BP do Penalva do Castelo no meio-campo ofensivo

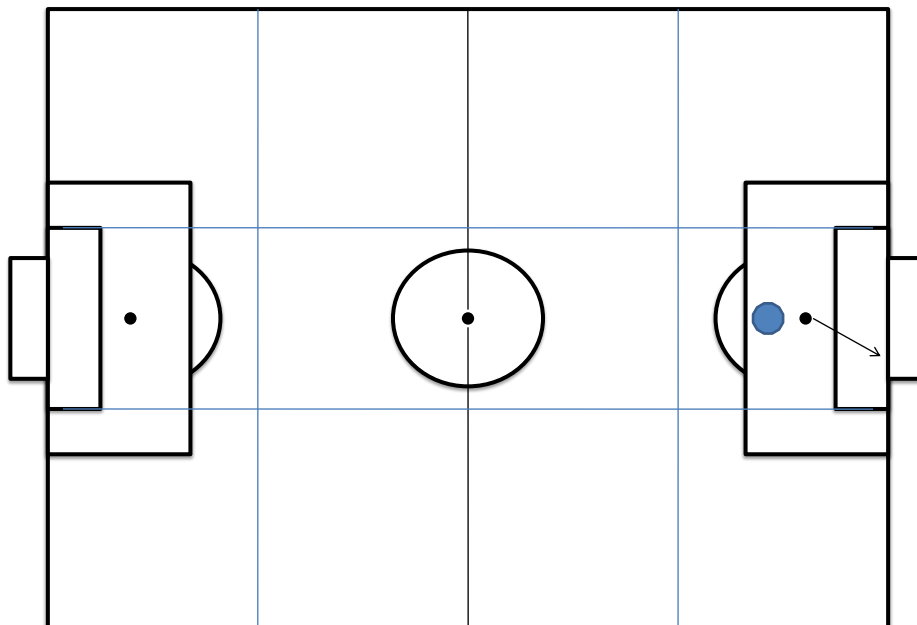
Minuto de jogo	Livre directo	Livre indir.	Canto esq.	Canto dir.	penáti	Zona campo	Situação	Jogador
42	1					9	Passe curto	
49	1					8	Passe curto	
59			1				2º poste	
78	1					8	Passe curto	
Total	3		1					

1.11. GM de JBP na época – Penalva do Castelo

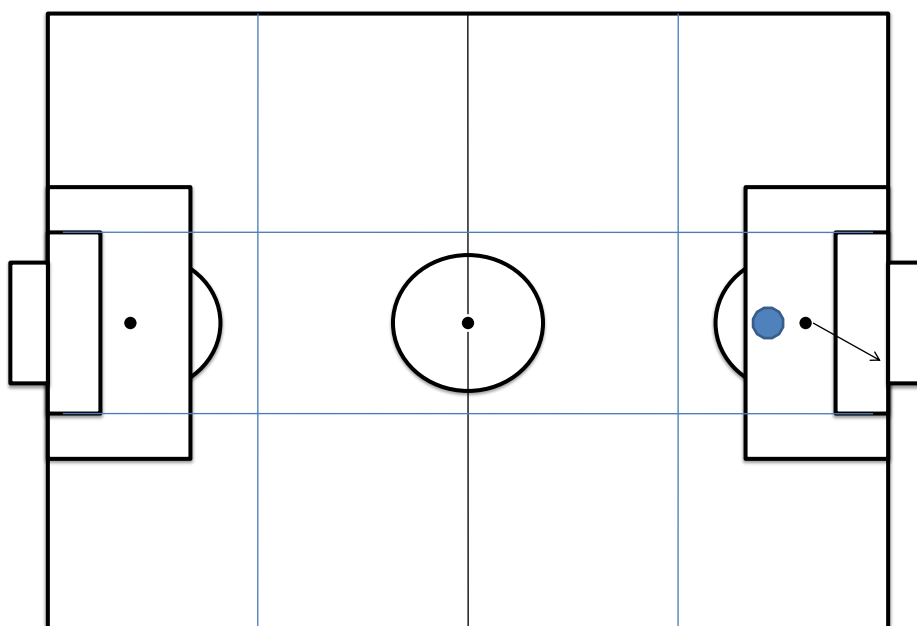
4ª Jornada; dia 16/09/07; Jogo: Pampilhosa 1 – Penalva 4 – (0-1) Paulo Listra, de penáti; zona 11.



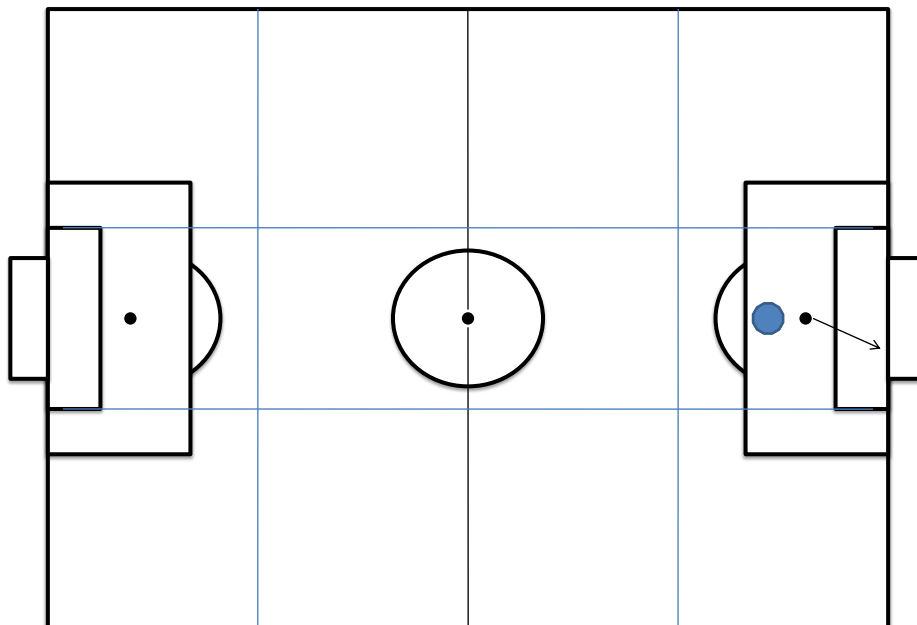
4ª Jornada; dia 16/09/07; Jogo: Pampilhosa 1 – Penalva 4 – (0-3) Paulo Listra, de penákti; zona 11.



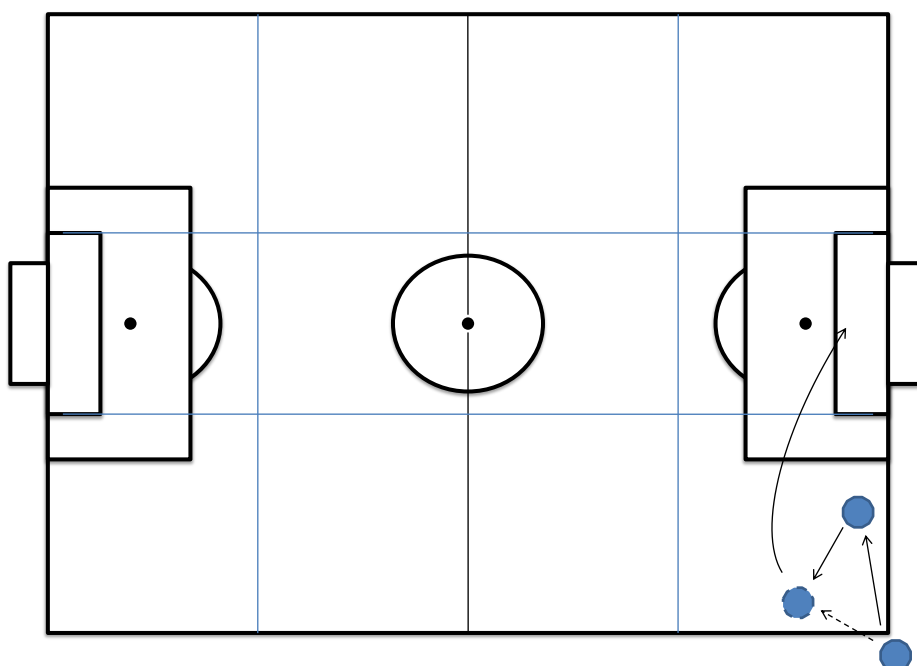
4ª Jornada; dia 16/09/07; Jogo: Pampilhosa 1 – Penalva 4 – (0-4) Paulo Listra, de penákti; zona 11.



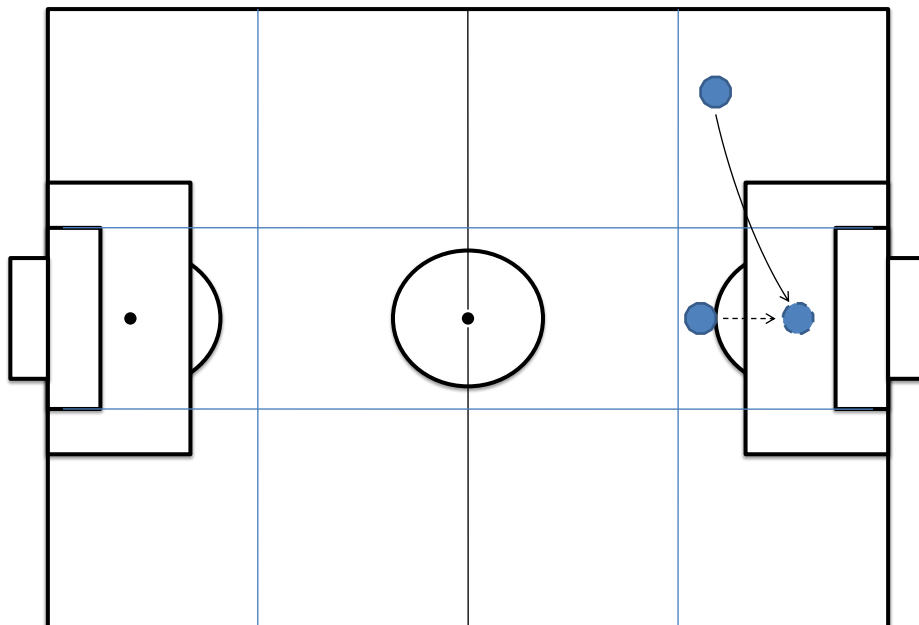
5ª Jornada; dia 30/09/07; Jogo: Penalva 2 – Tourizense 0 – (2-0) Paulo Listra, de penákti; zona 11.



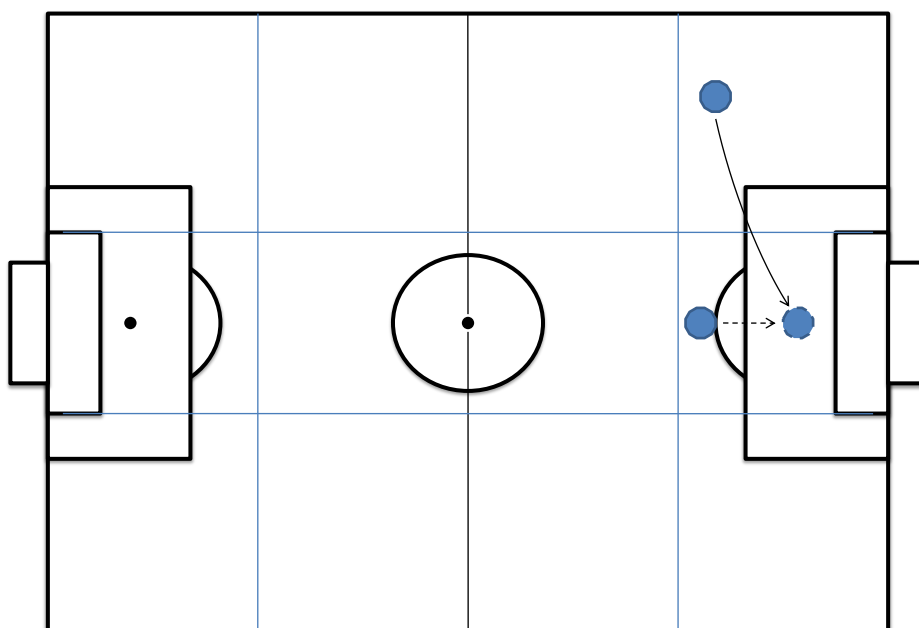
6ª Jornada; dia 07/10/07; Jogo: Anadia 2 – Penalva 2 – (1-1) canto curto; Zona 11.



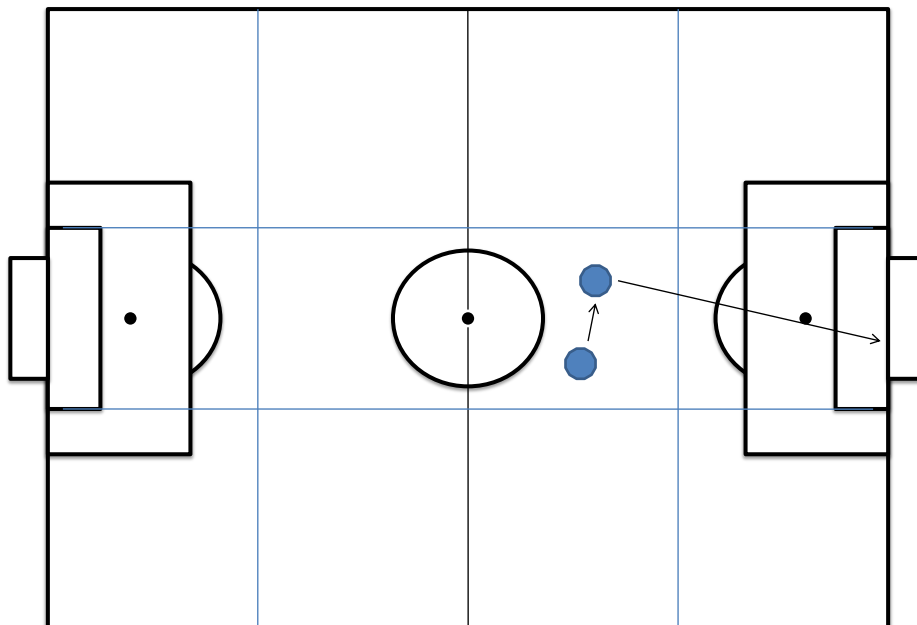
13ª Jornada; dia 02/12/0; Jogo: Rio Maior 2 – Penalva 1 – (0-1) Livre de Paulo Listra com Tiago a desviar de cabeça na zona 11.



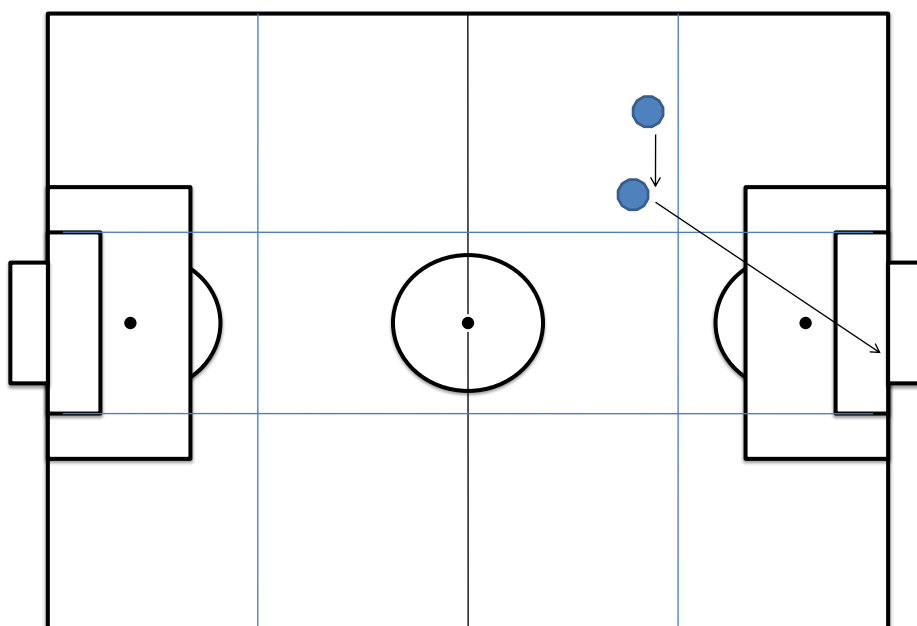
14ª Jornada; dia 16/12/07; Jogo: Oliv. Bairro 1 – Penalva 1 – (1-1) Livre de Paulo Listra com Tiago a desviar de cabeça na zona 11.



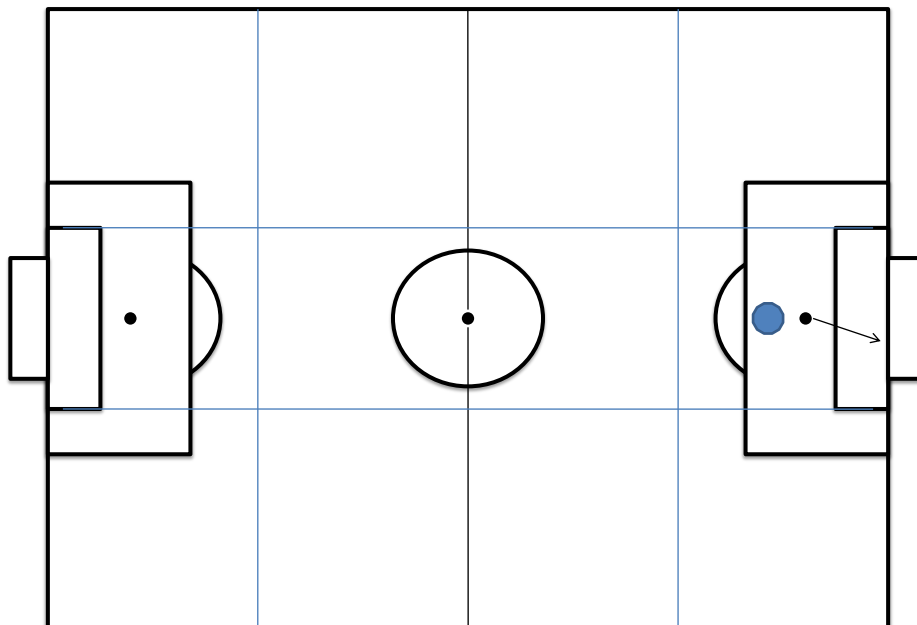
16ª Jornada; dia 29/12/07; Jogo: Caldas 0 – Penalva 4 – (0-2) remate de Tomé, de livre directo após toque para o lado; zona 8.



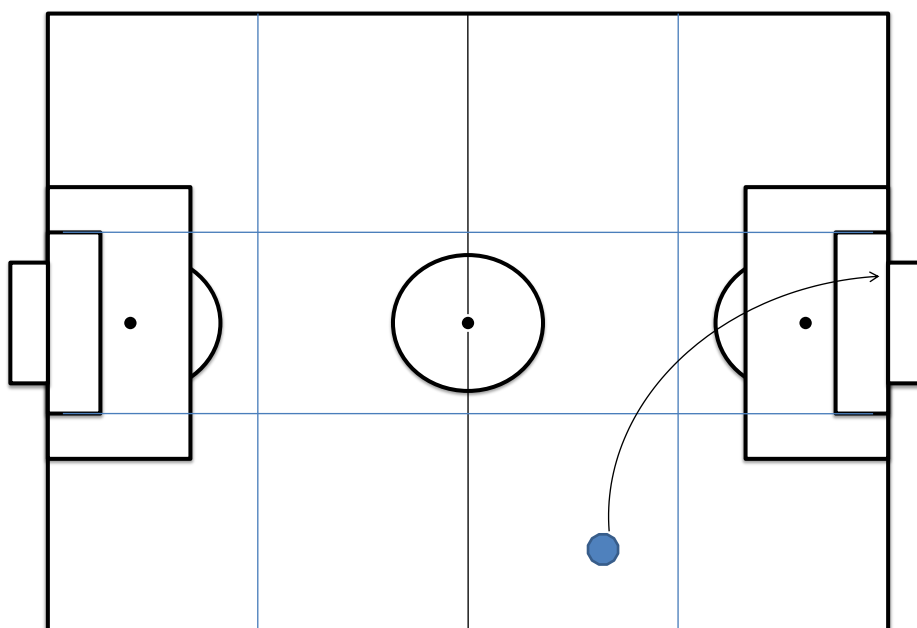
18ª Jornada; dia 13/01/08; Jogo: Tourizense 1 – Penalva 1 – (0-1) Tomé num remate cruzado, após toque de Paulo Listra num livre descaído sobre a esquerda; zona 9.



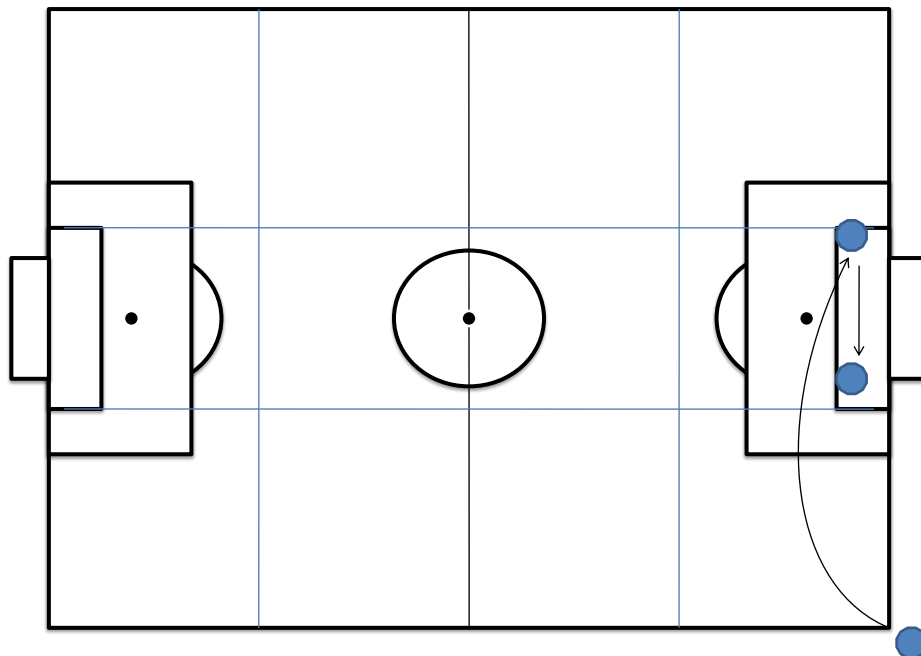
19ª Jornada; dia 27/01/08; Jogo: Penalva 2 – Anadia 1 – (2-1) Paulo Listra, de penáti; zona 11.



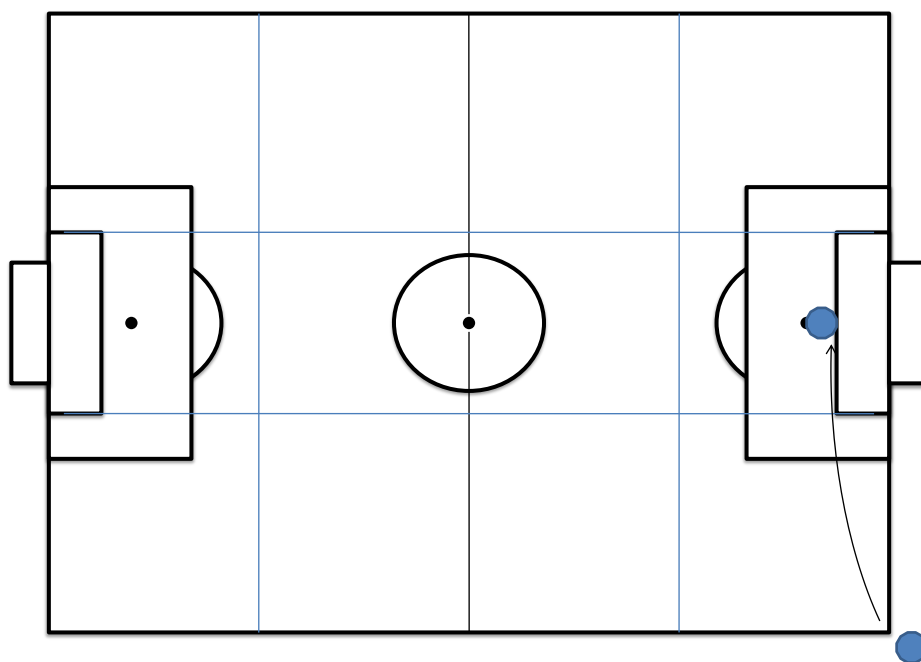
20ª Jornada; dia 03/02/08 – Jogo: Benfica C. B. 0 – Penalva 1 – (0-1) Carvalhinho, livre directo; zona 7.



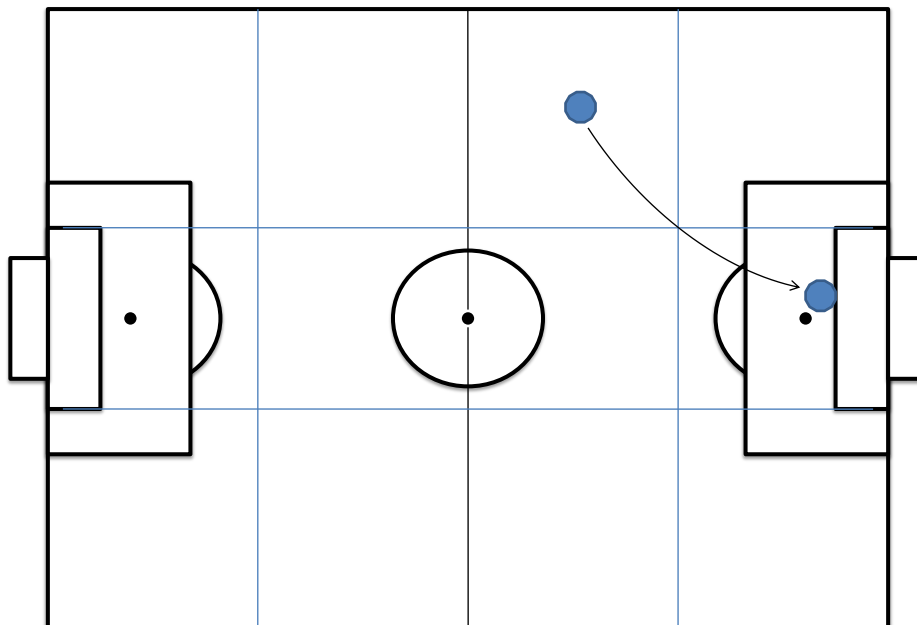
22ª Jornada; dia 17/02/08; Jogo: Penalva 3 – Torreense 2 – (1-0) canto de Paulo Listra para Tó Jó que passou para a cabeça de Sérgio; zona 11.



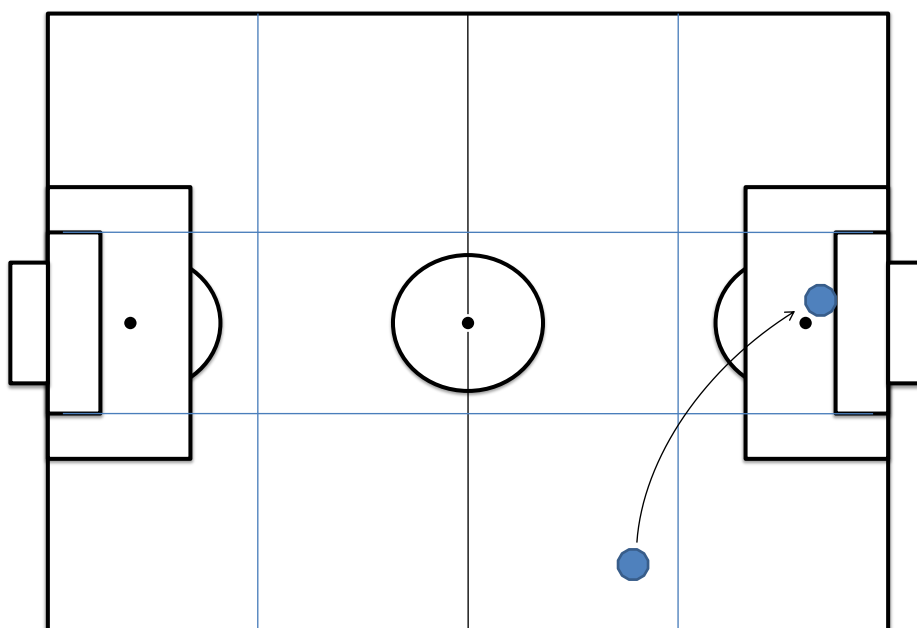
22ª Jornada; dia 17/02/08; Jogo: Penalva 3 – Torreense 2 – (3-0) canto de Paulo Listra, ressalto na área e remate de Tiago Sousa; zona 11.



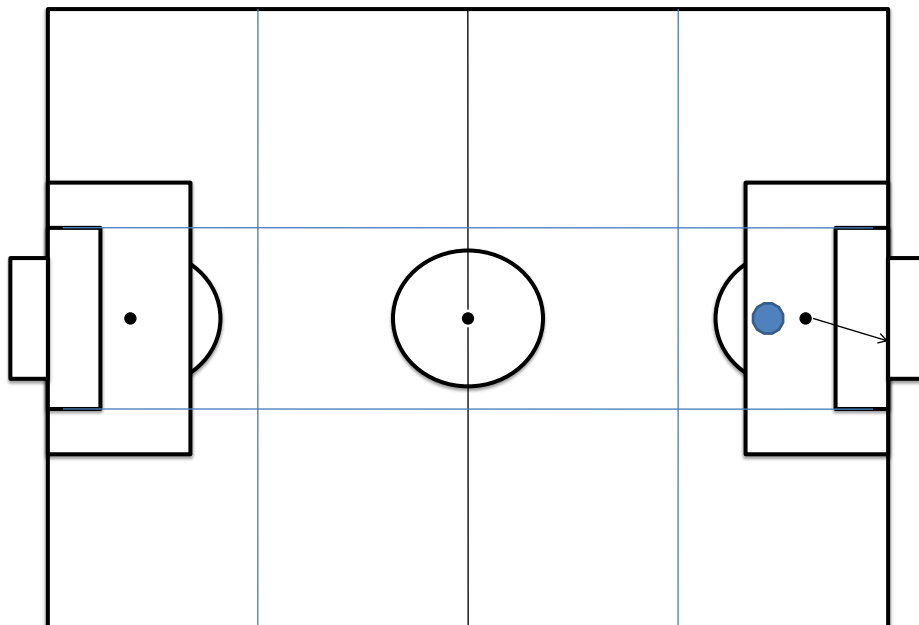
24ª Jornada; dia 02/03/08; Jogo: Penalva 2 – Eléctrico 1 – (2-1) livre na zona 9 de João Aurélio para desvio de cabeça de Belo; zona 11.



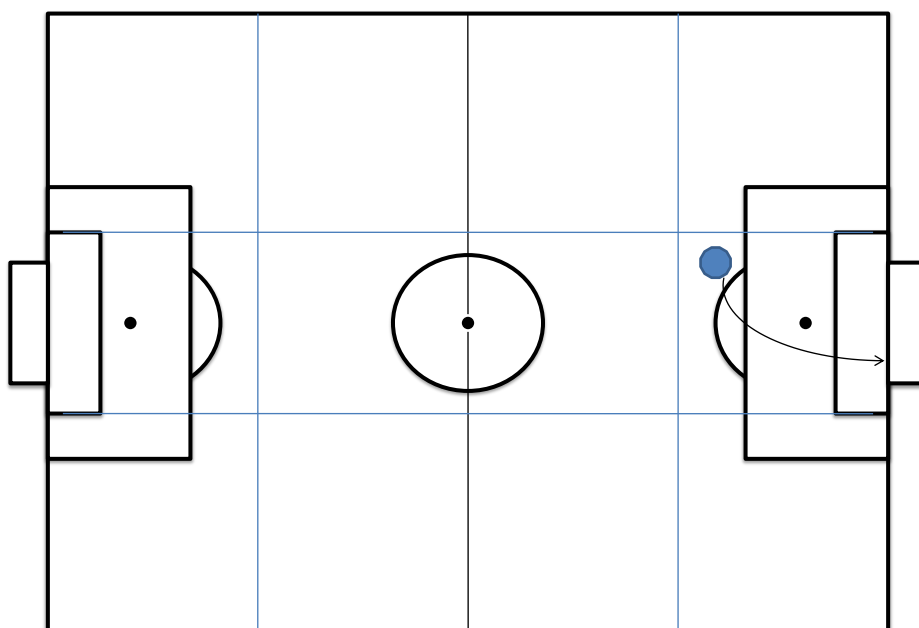
1ª Jornada da 2ª Fase; dia 30/03/08; Jogo: Penalva 3 – Eléctrico 4 – (2-0) livre da meia direita de Carvalhinho com Tiago Sousa a responder; zona 11.



1ª Jornada da 2ª Fase; dia 30/03/08; Jogo: Penalva 3 – Elétrico 4 – (3-2) penáti de Paulo Listra; zona 11.



2ª Jornada 2ª Fase; dia 06/04/08; Jogo: Tourizense 1 – Penalva 1 – (1-1) Rogério, livre directo; zona 11.



1.12. Microciclo da jornada 3 da 2ª fase

Quadro 9 - Tempos de treino das BP do Penalva do Castelo

Clube	ST por microciclo	Tempo das ST	N.º de ST com trabalho específico de BP	Tempo das ST utilizado nas BP		% de tempo utilizado no tr. de BP
				Analítico	Integrado	
Domingo	Jogo	---	---	---	---	
2ª Feira	0	00'00''	0	00'00''	00'00''	0,00%
3ª Feira	1	61'23''	1	00'00''	00'30''	0,81%
4ª Feira	1	91'30''	1	00'00''	02'22''	2,54%
5ª Feira	1	82'17''	1	00'00''	01'50''	2,22%
6ª Feira	1	78'15''	1	00'00''	00'50''	1,05%
Sábado						
Domingo	Jogo					
Total					% média =	1,66%

1.13. Social de Lamas – III Divisão, Série C

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	GM BP	GM Pen.	GM LD	GM LI	GM PC	%
1	Arouca	48	26	14	6	6	41	20						
2	Ac.Viseu FC	47	26	13	8	5	44	24						
3	Sanjoanense	45	26	12	9	5	47	21						
4	Milheiroense	43	26	11	10	5	36	21						
5	U. Lamas	40	26	11	7	8	37	29						
6	Valecambrense	39	26	10	9	7	32	21						
7	Oliv. Hospital	38	26	10	8	8	37	25						
8	Social Lamas	36	26	9	9	8	24	23	2	0	2	0	0	8
9	Tondela	35	26	9	8	9	30	25						
10	U. Tocha	35	26	10	5	11	31	28						
11	S. João Ver	33	26	9	6	11	32	36						
12	G.Figueirense	29	26	7	8	11	27	38						
13	AD Valonguense	26	26	5	11	10	13	23						
14	D.Sandinenses	0	26	0	0	26	12	109						

Fase regular

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	GM BP	GM Pen.	GM LD	GM LI	GM PC	%
1	U. Tocha	33	6	5	0	1	24	6						
2	Social Lamas	28	6	3	1	2	21	7	6	1	4	0	1	29
3	G.Figueirense	25	6	3	1	2	22	9						
4	D.Sandinenses	0	6	0	0	6	5	50						

2ª Fase

1.14. Social de Lamas – Microciclo de 3 a 9 de Março

1.14.1. Treino 1 – segunda-feira, 3 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Psicológico	Conversa com jogadores	No balneário	17'00''	17'00''	20,28
2	Fisiológico	Corrida lenta	À volta do campo	12'20''	29'20''	14,71
3	Fisiológico	Alongam.	Individual	08'10''	37'30''	9,74
4	Recup.	Pausa		01'00''	38'30''	1,19
5	Fisiológico	Mobiliz. articular + saídas curtas em velocidade	Em filas	10'16''	48'46''	12,25
5 a) Titulares	Fisiológico	Corrida lenta	À volta do campo	06'40''	55'26''	0
6 a)	F. média banhos e massagem			00'00''	00'00''	0
6	Recup.	Alonga + Água		03'29''	52'15''	4,16
7	Instrução			01'15''	53'30''	1,49
8	Fisiológico	Saltos, passes e corridas	Circuito	13'20''	66'50''	15,90
9	Técnica	Condução e controlo de		02'20''	69'10''	2,78

		bola				
10	Recup. / Instrução	Pausa		01'00''	70'10''	1,19
11	Fisiológico	Circuito F. inferior; velocidade; remate		06'15''	76'25''	7,46
12	Recup.	Condução de bola		03'05''	79'30''	3,68
13	Fisiológico	Alongam.	Individual	04'20''	83'50''	5,17
Total					83'50''	100 %

- Momento 1 – sem filmagem

Como se pode verificar pelo gráfico 16, este treino foi claramente dominado pela área do Fisiológico (exercícios de baixa intensidade), com 65% do tempo de treino, o que se compreenderá por ser realizado vinte e quatro horas após a competição.

As BP não tiveram qualquer percentagem de tempo de treino (0%).

Resumo – Treino 1

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	18'15''	21,77
Fisiológico	54'41''	65,23
Técnico	02'20''	2,78
Tático	00'00''	0
Recuperação	08'34''	10,22
Bolas Paradas	00'00''	0
Total	83'50''	100 %

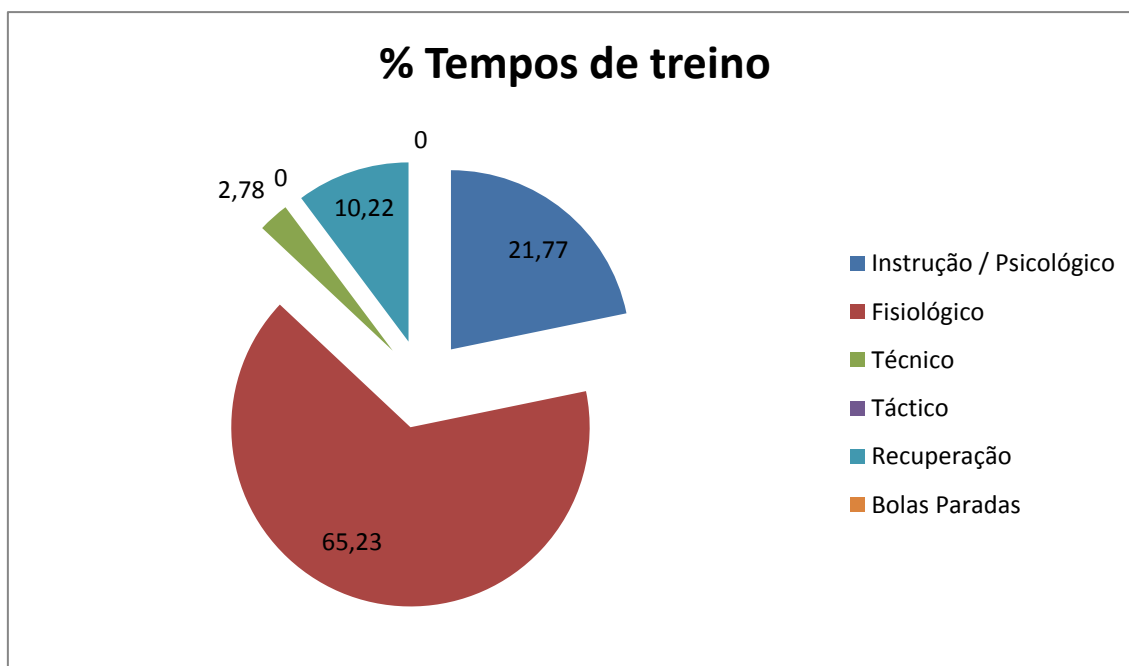


Gráfico 16 – Social de Lamas, Treino 1

1.14.2. Treino 2 – quarta-feira, 5 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Fisiológico	Corrida contínua	Em volta do campo	14'00''	14'00''	13,53
2	Recup.	Alongamentos		03'30''	17'30''	3,37
3	Fisiológico	Skiping e mobilização articular	Colunas	06'45''	24'15''	6,52
4	Recup.	Alongam.	Individual	03'00''	27'15''	2,90
5	Fisiológico	Skiping, coorden., F. inf. e velocidade	Colunas	04'55''	32'10''	4,75
6	Recup.	Alonga + água		02'10''	34'20''	2,09
7	Instrução	Explicação exercício		01'00''	35'20''	0,97
8	Fisiológico / técnico	Passé e F. inferior	Circuito (3 séries com recup.)	09'20''	44'40''	9,02
9	Recup.			08'40''	53'20''	8,37
10	Instrução	Explicação exercício		01'10''	54'30''	1,13
11	Técnico	Finalização	1 x GR; tabela e 1 x GR	14'00''	68'30''	13,53
12	Recup.	(entre 3		04'50''	73'20''	4,67

		séries)				
13	Instrução			00'20''	73'40''	0,32
14	Tático	Jogo GR + 5 x 5 + GR	A-B, B-C e C-A (1 faz passe)	14'00''	87'40''	13,53
15	Recup.		Entre as 6 séries	10'50''	98'30''	10,47
16	Fisiológico	Abdominais e flexões de braços	Individual	05'00''	103'30''	4,83
Total					103'30''	100 %

No segundo treino verifica-se a continuação de muito treino Fisiológico, com a respectiva Recuperação em valores equivalentes.

As BP voltaram a ter 0% de tempo de treino.

Resumo – Treino 2

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	02'30''	2,42
Fisiológico	40'00''	38,65
Técnico	14'00''	13,53
Tático	14'00''	13,53
Recuperação	33'00''	31,87
Bolas Paradas	00'00''	0
Total	103'30''	100 %

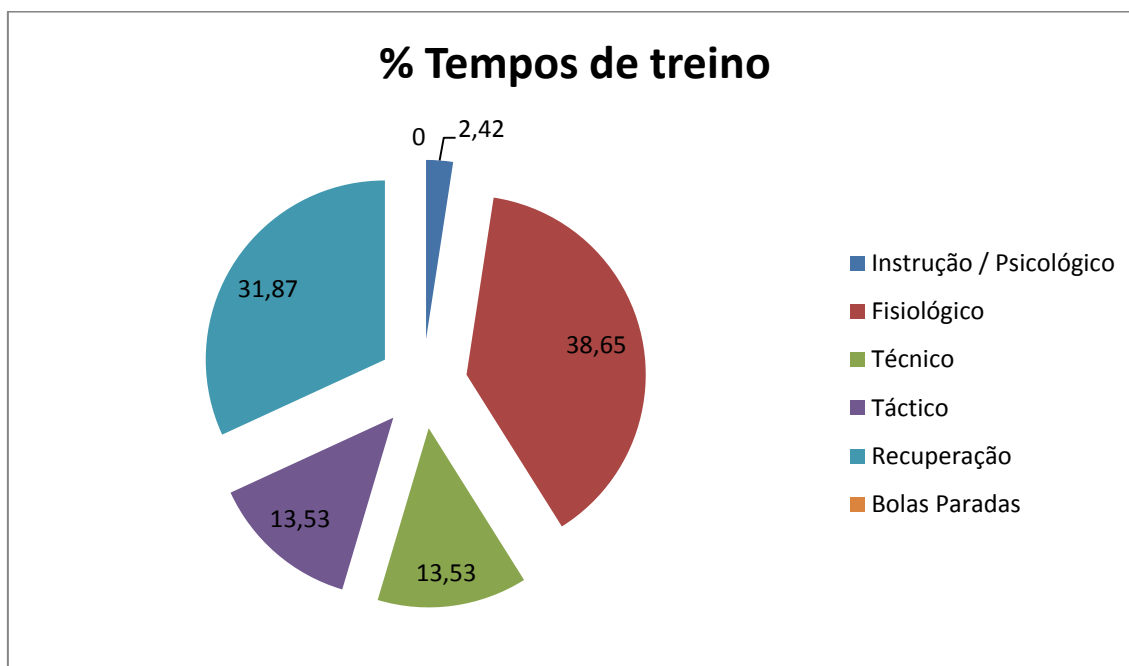


Gráfico 17 - Social de Lamas, Treino 2

1.14.3. Treino 3 – quinta-feira, 6 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Fisiológico	Alongam. / Flexibil.	Orientados	04'50''	04'50''	4,65
2	Fisiológico	Corrida lenta	À volta do campo	06'40''	11'30''	6,41
3	Recup.	Alongam. e água	Individual	04'00''	15'30''	3,85
4	Fisiológico	Mobilização articular e saídas rápidas	Em coluna	06'25''	21'55''	6,17
5	Fisiológico	Velocidade	Coluna	03'30''	25'25''	3,37
6	Recup.	Alongam. e água	Individual	03'00''	28'25''	2,88
7	Táctico	Moviment. ofensiva	Finalização com GR	09'25''	37'50''	9,05
8	Fisiológico	Alongam.	Individual	01'55''	39'45''	1,84
9	Técnico	Finalização	1 x GR	03'55''	43'40''	3,77
10	Técnico	Finalização	Finta-remate	01'30''	45'10''	1,44
11	Técnico	Finalização	Tabela-remate	01'40''	46'50''	1,60
12	Instrução	Organização		02'00''	48'50''	1,92
13	Técnico	Finalização	Remate com bola parada	02'50''	51'40''	2,72
14	Instrução	Organização		02'40''	54'20''	2,56

15	Tático	Jogo	Jogo formal	21'40''	76'00''	20,83
16	Recup.	Alongam. e água		01'30''	77'30''	1,44
17	Instrução	Correcções		02'00''	79'30''	1,92
18	Tático	Jogo	Situação formal	16'10''	95'40''	15,54
19	Recup.	Arrumação material		01'30''	97'10''	1,44
20	Bolas Paradas	Livres e penáltis	Jogadores definidos	06'50''	104'00''	6,57
Total					104'00''	100 %

Com o aproximar da competição, a percentagem de tempo de treino Tático foi a mais elevada, como seria expectável, tendo os restantes tempos sido distribuídos com valores aproximados.

O tempo utilizado nas BP analíticas foi de 6min e 50s, o que corresponde a sensivelmente 7% do tempo total.

Resumo – Treino 3

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	06'40''	6,40
Fisiológico	23'20''	22,44
Técnico	09'55''	9,53
Táctico	47'15''	45,42
Recuperação	10'00''	9,61
Bolas Paradas	06'50''	6,57
Total	104'00''	100 %

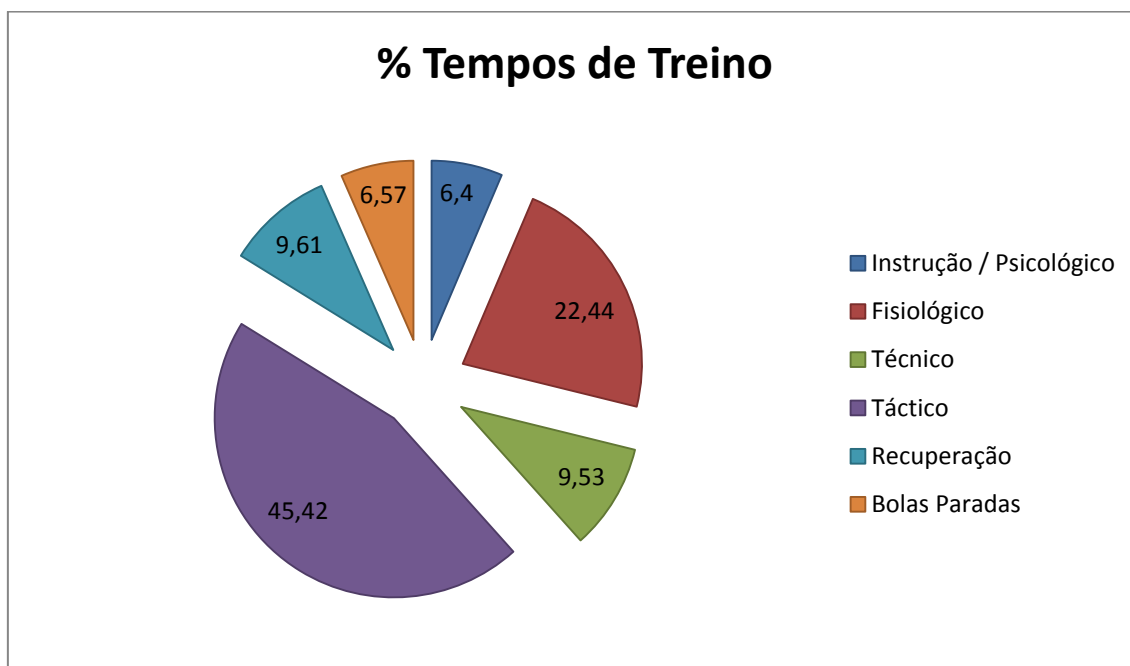


Gráfico 18 - Social de Lamas, Treino 3

1.14.4. Treino 4 – sexta-feira, 7 de Março

Momentos do Treino	Treino	Actividade	Descrição	Tempo	Tempo acumulado	% Tempo Treino
1	Fisiológico	Alongam.		03'00''	03'00''	4,12
2	Instrução	Organização exercício		00'45''	03'45''	1,03
3	Fisiológico / Técnico	Mobilização articular e passe	Em coluna	10'50''	14'35''	14,87
4	Técnico	Passe - recepção	Triangula	02'00''	16'35''	2,75
5	Recup.	Alongam. e água		02'55''	19'30''	4,00
6	Fisiológico	Coorden. e velocidade	Saídas rápidas curtas	03'55''	23'25''	5,38
7	Recup.	Alogam. e água		01'35''	25'00''	2,17
8	Instrução	Organização do exercício		01'10''	26'10''	1,60
9	Tático-Técnico	Moviment. Ofensiva e Finalização	Meio-campo; contra GR	06'20''	32'30''	8,70
10	Recup.	Organização do exercício		01'37''	34'07''	2,22
11	Técnico	Finalização	2 x GR e 1 x 1 + GR	06'23''	40'30''	8,76
12	Recup.	Alongament	Organização	00'50''	41'20''	1,14

		os	do exercício			
13	Técnico	Finalização	1 x GR	01'40''	43'00''	2,29
14	Instrução	Organização do exercício		01'30''	44'30''	2,06
15	Bolas Paradas	Cantos		13'00''	57'30''	17,85
16	Instrução	Organização do exercício		04'30''	62'00''	6,18
17	Bolas Paradas	Livres		05'20''	67'20''	7,32
18	Bolas Paradas	Penáltis		01'40''	69'00''	2,29
19	Técnico	Finalização	1 x GR	03'50''	72'50''	5,26
Total					72'50''	100 %

Como preconiza Castelo (figuras 1 a 4) os treinos de JBP devem integrar as ST a partir do meio do microciclo. O Social de Lamas seguiu este padrão, mas pensamos que o tempo destinado às JBP desta equipa, se concentrou em demasia no final do microciclo, ou seja, demasiado perto da competição. Podemos ver a evolução: dois treinos sem BP, depois um treino com 7% e este último com 27% do tempo total a ser utilizado no treino das BP.

Resumo – Treino 4

Objectivo	Tempo	% Tempo
Instrução / Psicológico	07'55''	10,87
Fisiológico	17'45''	24,37
Técnico	13'53''	19,06
Táctico	06'20''	8,70
Recuperação	06'57''	9,53
Bolas Paradas	20'00''	27,46
Total	72'50''	100 %

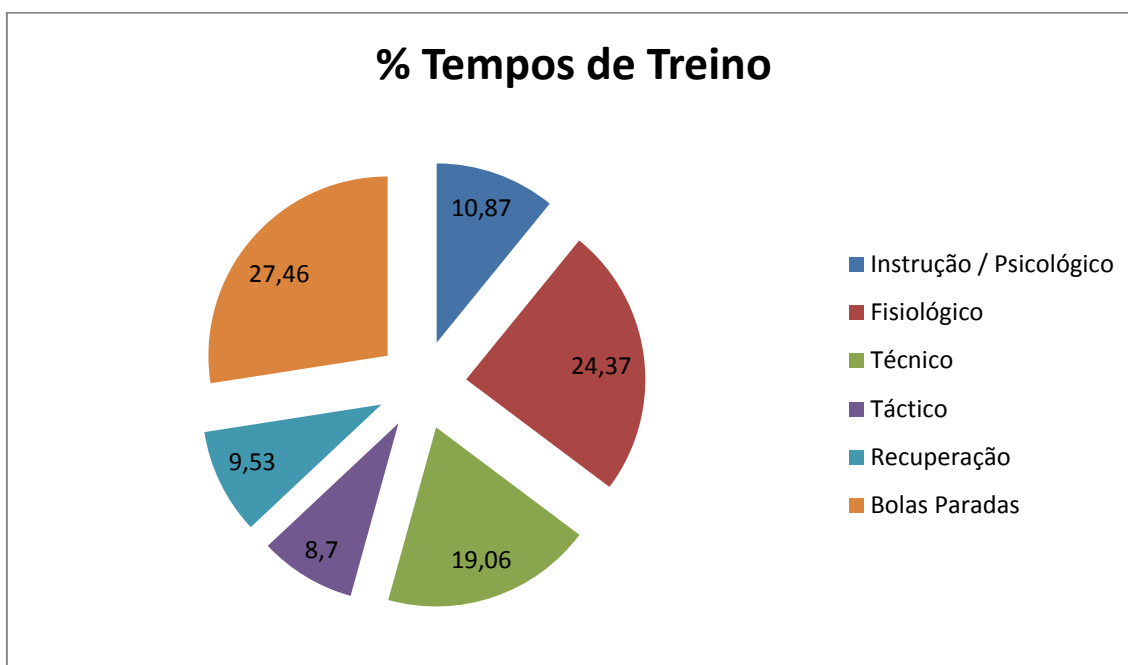


Gráfico 19 – Social de Lamas, Treino 4

1.15. Tempos de Treino

Quadro 10 - Resumo do Microciclo do Social de Lamas

	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Tempo
Instrução	18'15''	02'30''	06'40''	07'55''	35'20''
Fisiológico	54'41''	40'00''	23'20''	17'45''	135'46''
Técnico	02'20''	14'00''	09'55''	13'53''	40'08''
Tático	00'00''	14'00''	47'15''	06'20''	67'35''
Recuperação	08'34''	33'00''	10'00''	06'57''	58'31''
Bolas Paradas	00'00''	00'00''	06'50''	20'00''	26'50''
Total	83'50''	103'30''	104'00''	72'50''	364'10''

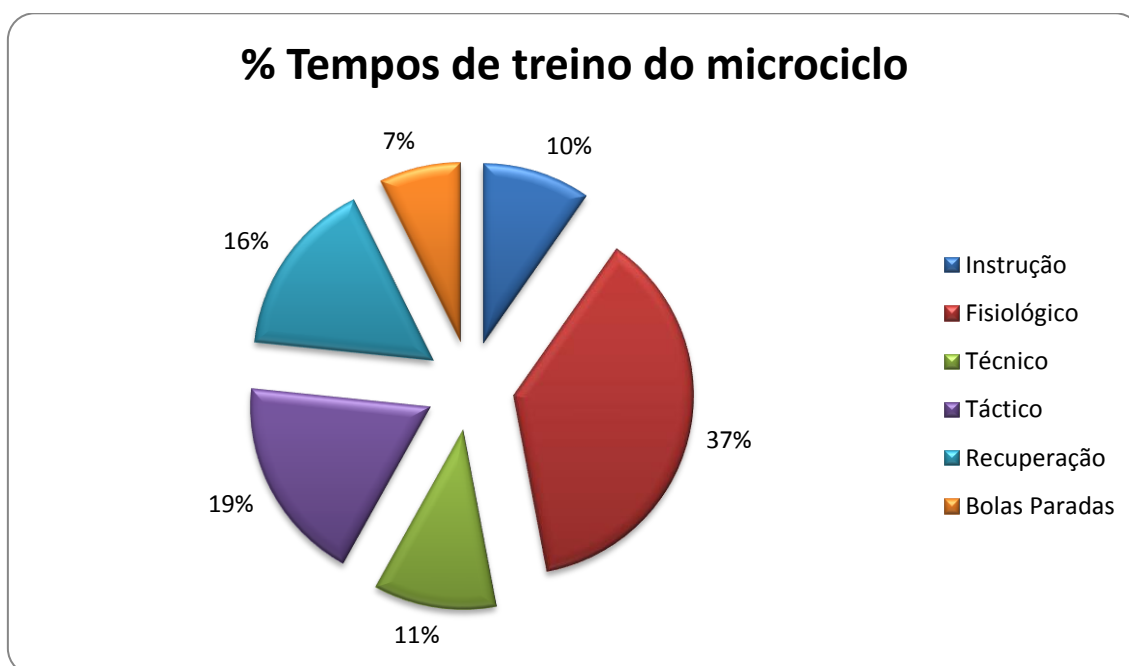


Gráfico 20 – Social de Lamas, % Total dos Minutos de Treino

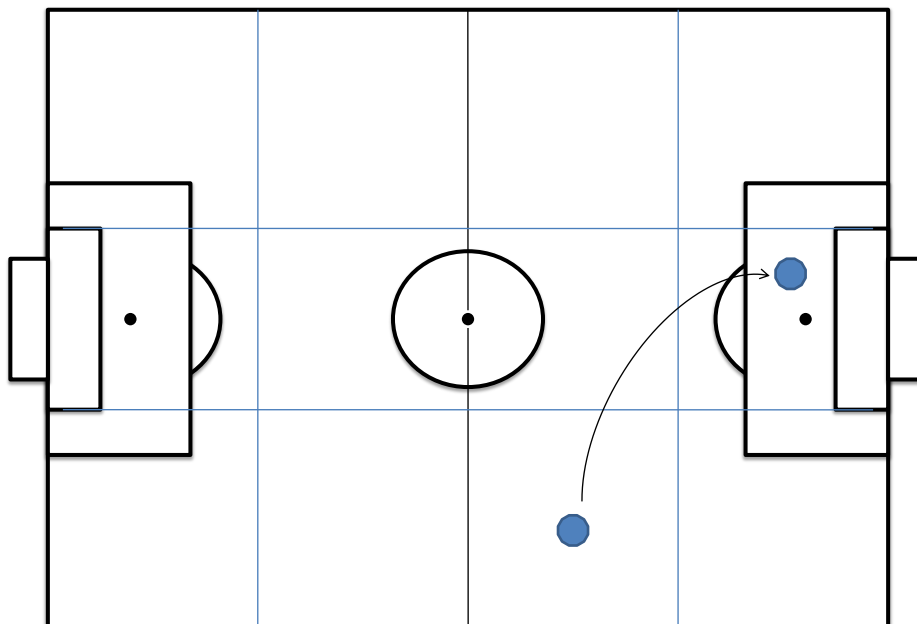
1.16. Jogo S. de Lamas – Arouca, Jornada 24 da III Divisão série C**Quadro 11 – BP do Social de Lamas no meio-campo ofensivo**

Minuto de jogo	Livre directo	Livre indir.	Canto esq.	Canto dir.	penálti	Zona campo	Situação	Jogador
18				1			2º poste	
31	1					8	Lateraliza para direita	
40	1					12	meio da linha da pequena área	
49	1					7	Abertura para zona 9	
54	1					8	Remate interceptado por defesa	
58	1					8	Remate ao lado	
79	1					8	Lateraliza	
91	1					9	Sai a jogar curto	
92	1					9	Joga curto e passa para subida de lateral esq.	
Total	8	0	0	1	0			

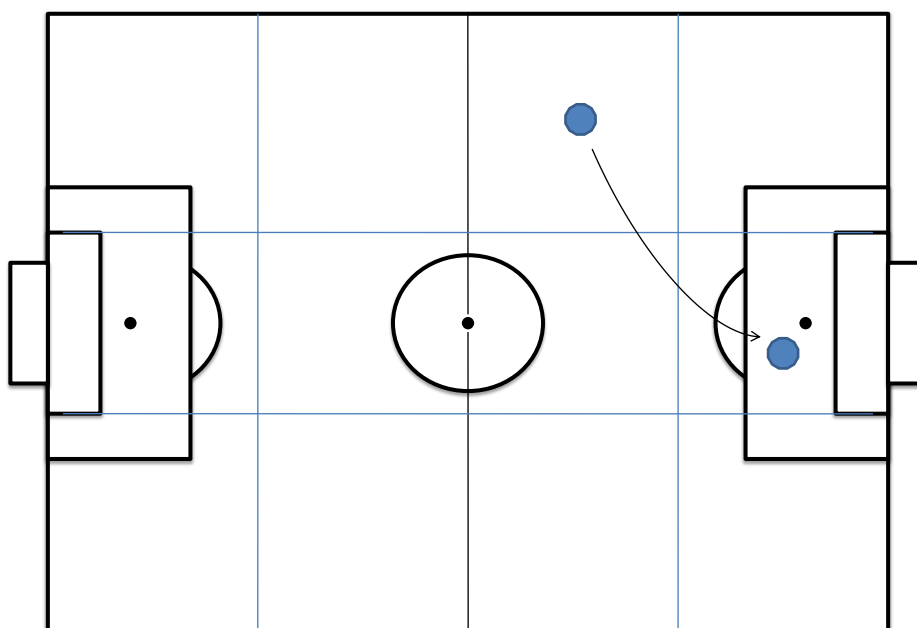
- 2ª parte – de 7'06'' a 7'30'' pausa na gravação, ataque do Arouca

1.17. GM de JBP na época – Social de Lamas

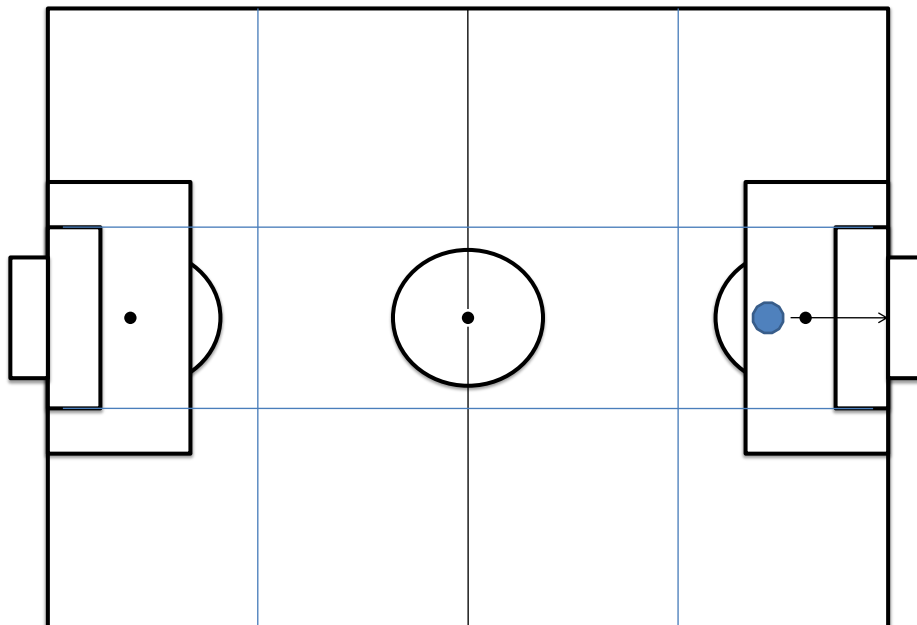
2ª Jornada; dia 26/09/07; Jogo: Sandinenses 0 – S. Lamas 2 (2ºGolo) aos 68' – Manú da posição 11, após livre marcado por Schwartz com pé esquerdo da posição 7.



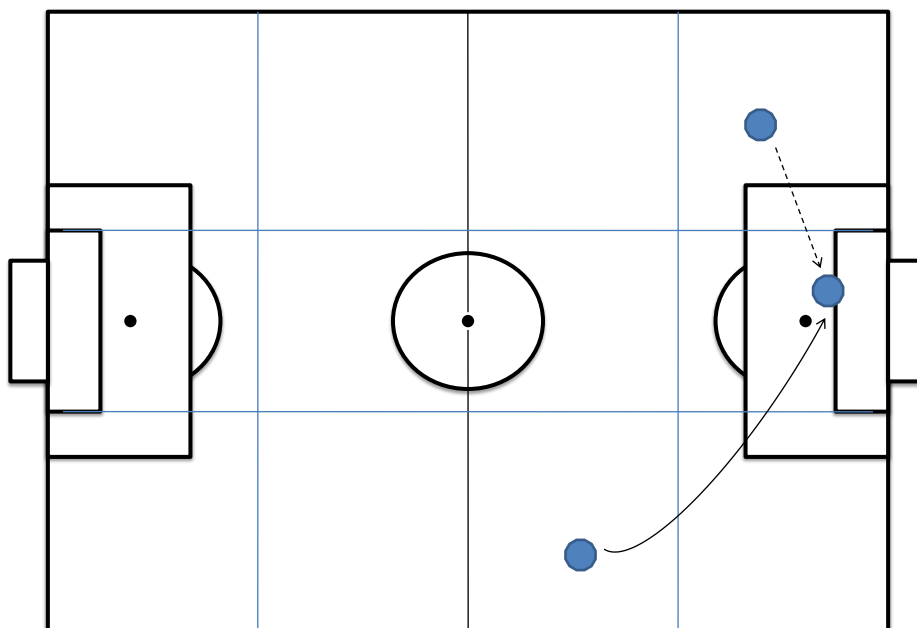
11ª Jornada; dia 02/12/07; Jogo: F. C. Arouca 3 – S. Lamas 1 - (único golo) aos 60' Jusko, da posição 11, após livre (estudado) marcado por Manú da posição 9.



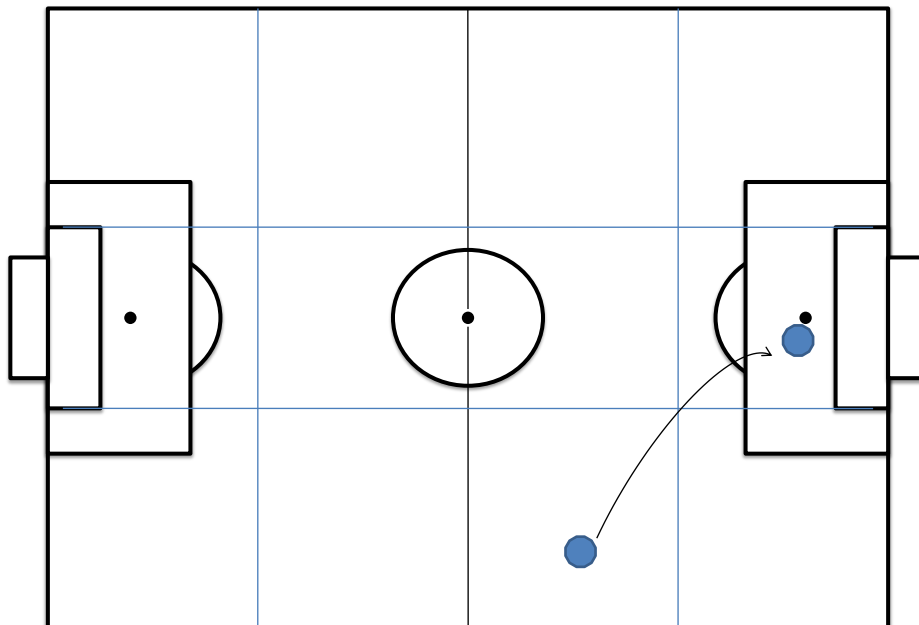
3ª Jornada da 2ª Fase; dia 20/04/08; Jogo: S. Lamas 13 – Sandinenses 0 - (3ºgolo) aos 25' Manú de grande penalidade.



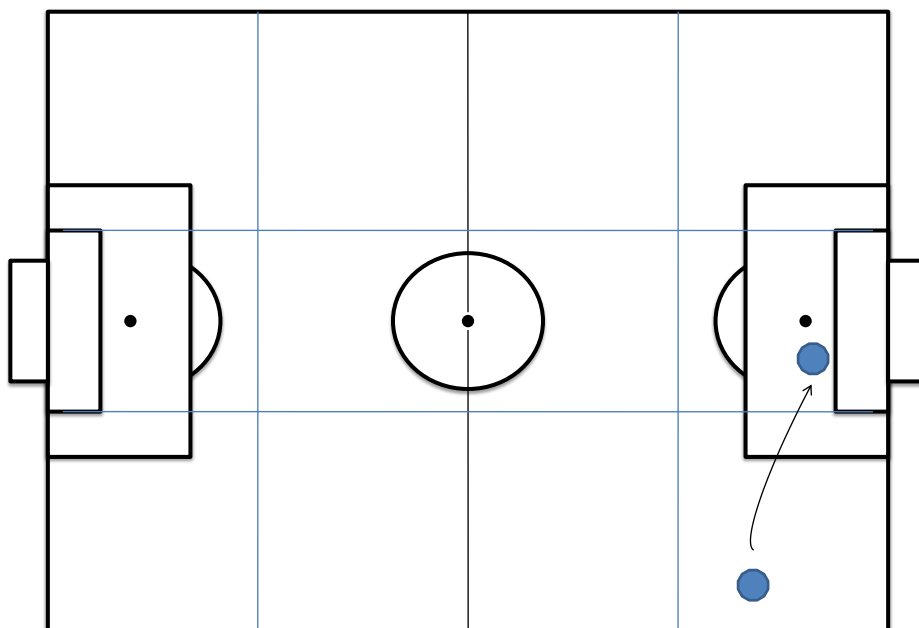
3ª Jornada da 2ª Fase; dia 20/04/08; Jogo: S. Lamas 13 – Sandinenses 0 – (5ºgolo) aos 44' por Telmo, a sair da posição 12 e ir cabecear ao segundo poste, na posição 11, após livre (estudado) de Pedros da posição 7.



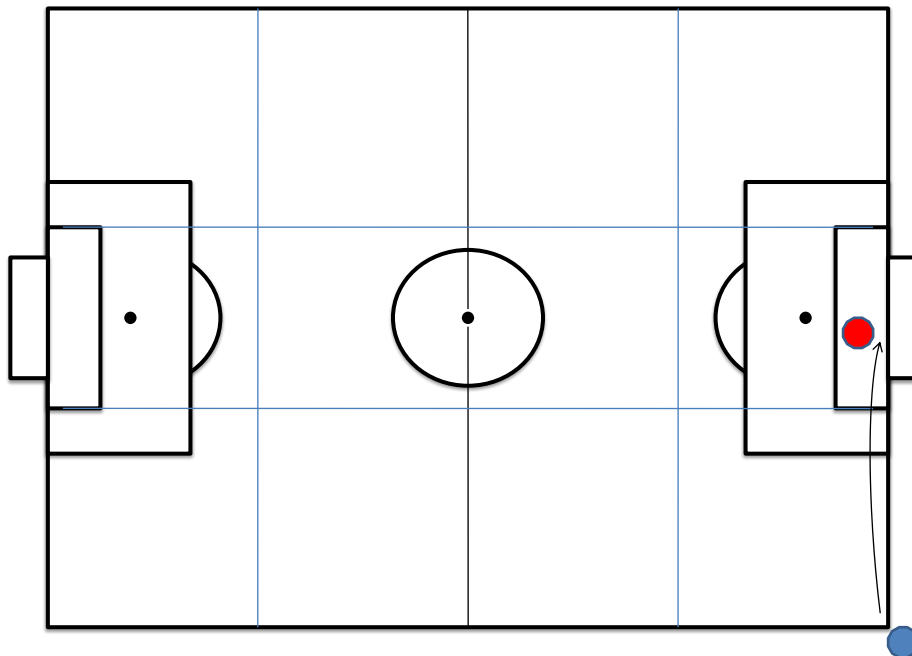
4ª Jornada da 2ª fase; dia 27/04/08; Jogo: S. Lamas 1 – Gin. Figueirense 1 – único golo, aos 55' Telmo a cabecear ao 1º poste, posição 11, após livre (estudado) de Schwartz da posição 7.



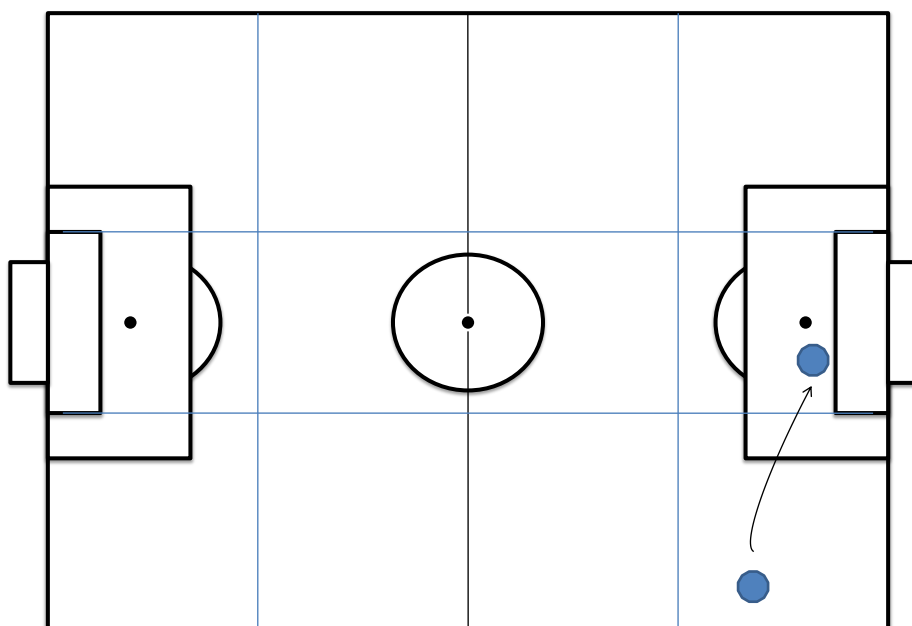
5ª Jornada 2ª Fase; dia 04/05/08; Jogo: Tocha 0 – S. Lamas 2 (2º golo) aos 53' Zé Carlos ao 1º poste, posição 11, após livre (estudado) marcado por Schwartz da posição 10 com o pé esquerdo.



6ª Jornada 2ª fase; dia 11/05/08 Jogo Sandinenses 1 – S. Lamas 3 – (1ºgolo) aos 27' Auto golo, após canto marcado por Schwartz do lado direito com o pé esquerdo.



6ª Jornada 2ª fase; dia 11/05/08; Jogo: Sandinenses 1 – S. Lamas 3 (3ºgolo) aos 77' Zé Carlos ao 1º poste, posição 11, após livre (estudado) por Schwartz de pé esquerdo da posição 10.



1.18. Microciclo do Social de Lamas

Quadro 12 - Tempos de treino de BP

Clube	ST por microciclo	N.º de ST com trabalho de BP	Tempo das ST	Tempo das ST utilizado nas BP		% do tempo utilizado no treino de BP
				Analítico	Integrado	
2ª Feira	1	0	83'50''	00'00''	00'00''	0
3ª Feira	0	---	---	---	---	---
4ª Feira	1	0	103'30''	00'00''	00'00''	0
5ª Feira	1	1	104'00''	6'50''	00'00''	6,57
6ª Feira	1	1	72'50''	20'00''	00'00''	27,46
Sábado	0	---	---	---	---	
Domingo	Jogo	---	---	---	---	
Total	4	2	364'10''	26'50''	00'00''	7%

*** Relação entre o tempo de treino das BP e os GM de BP**

- Durante o microciclo semanal o Social de Lamas utilizou **7%** do tempo de treino para preparar as BP.

- Em média, a percentagem do tempo utilizado em cada ST do Social de Lamas nas BP é de **8,51%**.

- O Social de Lamas marcou **18%** dos golos partir de JBP.

PARTE V

Conclusões

1. Resumo do estudo

Na análise dos resultados obtidos temos que partir de alguns pressupostos, os quais assentam não só no suporte bibliográfico, como também e principalmente, nos treinadores responsáveis das equipas em questão. Assim:

- a) O padrão de treino observado nos microciclos estudados é o **padrão de treino** praticado pelas equipas em estudo ao longo da época.
- b) Assumimos que o **tempo de treino utilizado nas BP** de cada microciclo estudado é idêntico aos microciclos efectuados ao longo da época em período competitivo.
- c) Na descrição dos **GM de BP** contabilizámos os golos obtidos **directamente** da marcação de uma JBP, bem como os alcançados após uma **segunda intervenção** (diferenciados nos esboços dos GM dos diferentes clubes).
- d) Contabilizamos os **GM de BP** assumidos como **JBP estudadas**, assim como os GM de BP obtidos na **sequência de acções não intencionais**, desde que, até segunda intervenção após a sua marcação.

Relativamente aos GM de BP apresentamos, no quadro 13, os dados das equipas estudadas em cada um dos microciclos.

O Vitória foi a equipa que menos golos marcou, mas apresentou uma percentagem de GM de BP acima da média, 37% contra 33,81% relativos à média das equipas do seu campeonato. Esta equipa utiliza 4% do tempo de treino em JBP.

O Penalva do Castelo apresenta uma percentagem de GM de BP ligeiramente superior ao Vitória, tendo registado a maior percentagem de GM de BP. A ajudar a este facto estará o futebolista Paulo Listra, que marcou 6 golos de Penálti. Por outro lado, o Penalva do Castelo é a equipa estudada que menor percentagem de tempo de treino dedica às BP, apenas 2%.

O Social de Lamas registou o maior número de golos marcados, mas tem a média mais baixa de GM de BP. O que contrasta com o facto de ser a equipa que maior percentagem de tempo de treino de BP apresenta.

Quadro 13 – Resumo dos GM de BP das equipas estudadas

Época 2007/08	Jogos	GM		GM de BP		% de GM de BP (GM / GM BP)	% de tempo de treino de BP por microciclo
		Total	Média por jogo	Total	Média por jogo		
Vitória S. C.	30	35	1,17	13	0,43	37	4
Penalva C.	36	44	1,22	17	0,47	39	2
S. Lamas	32	45	1,41	8	0,25	18	7

Social de Lamas

Muita variação de lances de BP preparados no microciclo.

Pouca interligação entre os lances de BP treinados no microciclo e os executados no momento competitivo.

Vitória S. C.

Elevado número de situações de treino de BP ocorridas nas ST do microciclo, com vincada sistematização das acções efectuadas, bem como na escolha repetida dos marcadores dos referidos lances.

Pouca variação de futebolistas a marcar as BP.

Adequação dos lances de BP treinados no microciclo ao momento competitivo (jogo da Bwin Liga).

Penalva do Castelo

Destaca-se a pouca frequência de BP ofensivas no jogo Penalva do Castelo – Oliveira do Bairro por parte da equipa da casa. Será resultado do reduzido número de ataques com finalização, não havendo, por isso, intervenções do GR adversário que originassem pontapés de canto.

O Oliveira do Bairro foi uma equipa que deixou jogar o adversário, não marcando em cima e utilizando pouco o contacto físico, marcou espaços, daí poderá resultar o escasso número de livres obtidos pelo Penalva do Castelo no meio-campo ofensivo, apenas um.

2. Conclusões finais

- **Hipótese confirmada:** as equipas dos escalões superiores obtêm maior percentagem de GM de BP do que as equipas dos níveis imediatamente abaixo. No entanto, esta ideia não é válida para os valores absolutos de GM de BP, pois o Penalva do Castelo marcou mais um golo de BP do que o Vitória de Guimarães. Por outro lado, essa relação teria de ter em conta o número de jogos efectuados por cada uma dessas equipas, o que não acontece neste estudo.

3. Recomendações

Uma vez que apenas apuramos a percentagem de tempo de treino utilizado nas JBP de um microciclo, com a comparação com a percentagem de GM através de JBP, penso que poderia ser estudada uma equipa, ao longo de uma época completa, para verificar o número total de BP ofensivas registadas e aferir qual a percentagem de eficácia/aproveitamento nesse tipo de lances.

PARTE VI

Referências Bibliográficas

1. Bibliografia

- Adelino, J. (2000). O Treino da Técnica nos Jogos Desportivos. FDEF-UP. In Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos: 91-110. Júlio Garganta, Editor. FCDEF-UP.
- Chemello, A. (2008). Pedagogia do Treinamento | 05 - Conteúdo técnico. Eficácia e eficiência no futebol. Como ver uma partida de futebol. (<http://cidadedofutebol.uol.com.br>).
- Almada, F. (1995). A Culpa não é do Desporto. Edições FMH.
- Artuso, A. (2008). Bolas paradas e jogadas ensaiadas. A importância do treinamento de repetição no futebol moderno. Artigos, Estudo. 08/07/2008, 15h.

(<http://www.coxanautas.com.br/noticia.phtml?id=21814&t=Bolas-paradas-e-jogadas-ensaiadas>).

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bettencourt, B. (2003). Estudo da Tipologia e da Eficácia dos Pontapés de Canto em Futebol. FCDEF-UP. (<http://www.fcdef.up.pt/actividades/seminario2003/09.html>).
- Carvalhal, C. (2001). No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... MUITÍSSIMO mais que “Recuperar”. Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Castelo, J. (2003). Futebol – Actividades Físicas e Desportivas. Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2005). Futebol – o exercício de treino e as suas formas complementares. In *O Contexto da Decisão. A Acção Táctica no Desporto*: 211-238. Duarte Araújo (Editor). Visão e Contextos.
- Castelo, J., Matos, L. (2006). Futebol – Conceptualização e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino. Visão e Contextos.
- Cruz, J., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Almeida, S., Pinto, S.. *Análise Psicológica* (2001), 1 (XIX): 171-182. Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação desportiva. (<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a14.pdf>).
- Garganta, J. (1999). A Análise do Jogo em Futebol – Percurso Evolutivo e Tendências. In *Estudos dos Jogos Desportivos. Concepções, Metodologias e Instrumentos*: 14-31. Fernando Tavares (Ed.). Estudos CEJD. Actas das II Jornadas do CEJD 12 e 13 de Dezembro de 1996. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. (<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002).
- Marques, A., Gomes, A. R.,. *Análise Psicológica* (2006), 4 (XXIV): 533-544. Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de

formação desportiva no basquetebol.
(<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v24n4/v24n4a08.pdf>).

- Matvéiev, L. (1991). Fundamentos do Treino Desportivo – 2ª Edição. Livros Horizonte.

- Melo, V., Paoli, P., Silva, C., (2007). O desenvolvimento do processo de treinamento das ações táticas ofensivas no futebol na categoria infantil. <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 104 - Enero de 2007. (<http://www.efdeportes.com/efd104/treinamento-das-acoes-taticas-ofensivas-no-futebol.htm>).

- Mesquita, I. (1999). Pressupostos para a Construção de Sequências Metodológicas no Treino dos Procedimentos em Voleibol. In Estudos dos Jogos Desportivos. Concepções, Metodologias e Instrumentos: 124-130. Fernando Tavares (Ed.). Estudos CEJD. Actas das II Jornadas do CEJD 12 e 13 de Dezembro de 1996. FCDEF-UP.

- Piéron, M. & Renson, D. (1988). “La relation pedagogique d’entrainement. Étude en football”, in *Sport*, n° 121, pp. 25-30.

- Queiroz, C., (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Edições Federação Portuguesa de Futebol, 1ª edição, Lisboa.

- Sérgio, M. (2002). O Corpo e a Motricidade Humana. Jornal "a Página" , ano 11, n° 111, Abril 2002, p. 9. (<http://www.apagina.pt/arquivo/Artigo.asp?ID=1771>).

- Ramires, A., Carapeta, C., Felgueiras, F., Faro Viana, M. (2001). Análise Psicológica (2001), 1 (XIX): 15-25. Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem). (<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a03.pdf>).

- Rink, J. (1985). Teaching Physical Education for Learning. Times Mirror/Mosby College Publishing, ST. Louis.

- Sarmiento, P.; Veiga, A.; Rosado, A.; Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto. Edições FMH. Lisboa.

- Tavares, F. (1999). Estudos CEJD. Estudos dos Jogos Desportivos. Concepções, Metodologias e Instrumentos. Actas das II Jornadas do CEJD 12 e 13 de Dezembro de 1996. Fernando Tavares (Ed.). FCDEF-UP.
- Teodorescu, L. (1983). Contributions au Concept de Jeu Sportif Collectif, Teaching Team Sports – International Congress – Scuola dello sport, 19-37, Rome, 1983.
- Vieira, J. (2003). Capacidade de Decisão Tática em Futebol. Estudo da adequação e do tempo de resposta em Selecções Nacionais presentes no Campeonato da Europa de Sub-17/2003. Tese de Mestrado. FCDED-UP.
- Wilmore, P. V., Oliveira, R. (2005). O Exercício no Processo de Treino de Futebol - proposta metodológica. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 81 - Febrero de 2005. (<http://www.efdeportes.com/efd81/futebol.htm>).
- s.a. (www.geocities.com/Athens/Atlantis/7763/efic.htm)

Anexos

JBP – Data: _____

Equipa: _____

Situação: _____

